



Photo TAOL



Photo Pixabay

TAO LIAISON N° 5

AVRIL 2020

Une passion partagée !





LA RÉDACTION - ÉDITO



Pour ce numéro de printemps, je remercie vivement les auteurs des articles et tous les adhérents qui m'ont transmis les questions pour Thierry Alibert.

Relayer... transmettre, créer du lien telle est la vocation du bulletin de liaison, fonction d'autant plus nécessaire aujourd'hui avec la suspension des cours imposée par le COVID-19. N'hésitez surtout pas à m'envoyer vos propositions de sujets, vos idées, vos remarques, vos questions je suis preneur ! Un petit rappel, les annonces de stages doivent être en relation avec l'école TAO, et la rédaction des articles est réservée aux enseignants qui ont suivi le cursus complet de l'école TAO (Qi Gong et/ou Tai Chi Chuan).

Très bonne lecture à tous et à bientôt pour un prochain numéro. Prenez bien soin de vous et bonne pratique individuelle !

La rédaction de TAOL

Normalement réservé aux adhérents de l'école TAO, ce 5^{ème} bulletin trimestriel est envoyé exceptionnellement aux non membres, qui pourront adhérer s'ils le souhaitent en remplissant le formulaire disponible sur le site www.écoles-tao-thierryalibert.fr en cliquant sur « Devenir membre » au bas de la page d'accueil du site ou dans l'onglet Infos TAO – Adhésion TAO



Sommaire :

- **Thierry Alibert répond aux adhérents**
- **Qi Gong des 13 postures de Me Zhang Guang De par Thierry Alibert**
- **ENERGIE TAO : le Printemps en Qi Gong par Arnaud Lefèbre**
- **Applications martiales du Tai Chi : les 12 Cercles par Thierry Alibert**
- **TAO TOUR : Lille (59) par Michèle Lerouge**
- **IDEO TAO : traduction d'Idéogrammes anciens**
- **Les rendez-vous à ne pas manquer !**
- **Infos et suggestions : contribution pour la pratique individuelle et VAE**
- **ECOLE TAO : les nouveaux diplômés**
- **TAO PRATIQUE**
- **PHILO TAO**

*Photos couverture :
Anick Hausman, Sylvie Sanges, Céline Garnier
Confucius (Pixabay)*

Dragons et Danses du Lion !

Vous avez été nombreux à fêter le nouvel an chinois dans vos associations.

« Le dragon était de la fête du Têt, comme chaque année, avec l'ENTENTE FAUTAISE (Tai Chi Chuan, Qi Gong, marches et sorties culturelles). Convivialité entre pratiquants, famille et amis. »

Ci-dessous photos souvenir transmises par Jean Roger CLERY.



76 participants



THIERRY ALIBERT RÉPOND AUX ADHÉRENTS



QUESTION D'ADHERENT : *Les Qi Gong enseignés dans l'école TAO forment un corpus assez conséquent, lequel demanderait des années de pratique avant d'être assimilés. D'où nous viennent ces Qi Gong, subissent-ils des transformations au fil des générations, peut-être même au sein de l'école TAO, et comment s'accommoder d'une telle diversité dans la pratique quotidienne ?*

TAOL : *D'où nous viennent ces Qi Gong ?*

TA : J'ai reçu de nombreux Qi Gong de Georges Saby et de certains membres de son école l'UARTT dans laquelle j'ai occupé la fonction de directeur technique de 1990 à 2003. J'ai également sélectionné et étudié les Qi Gong de santé qui font partie des méthodes officialisées par les experts de l'association de Qi Gong de santé chinoise.

TAOL : *Pourquoi les as-tu sélectionnés et référencés ?*

TA : Tout d'abord pour ma pratique personnelle, ma recherche et ce qu'ils m'apportent, puis ensuite pour l'école TAO. Avec Anick nous avons établi les programmes des 3 années de formation professionnelle et les modules de formation avancée, en sélectionnant les Qi Gong avec une progression. La richesse des formations de l'école TAO consiste à proposer à nos futurs diplômés, un large panel de Qi Gong diversifiés, qu'ils pourront transmettre ensuite à leurs élèves en fonction de leurs souhaits.

TAOL : *Les Qi Gong subissent ils des transformations au fil des années, et au sein de l'école TAO ?*

TA : Le Qi Gong a 5000 ans ! Une évolution au fil des ans me semble incontournable. Au sein de l'école TAO, je me suis défini comme un interprète qui travaille « à l'intuition » à partir de sources, tout en gardant l'esprit, l'essence de l'art... d'où des variantes et des adaptations sur quelques Qi Gong en fonction de mes recherches. En tant que directeur technique de l'école TAO, je peux me permettre d'apporter quelques variantes qui sont le fruit de nombreuses années de pratique, de travail et de recherche. J'attire votre attention sur le fait qu'il ne faut pas confondre variante et apporter sa personnalité dans la pratique, car je vous encourage tous à laisser exprimer votre personnalité dans la pratique du Qi Gong.

TAOL : *Comment s'accommoder d'une telle diversité dans la pratique quotidienne ?*

TA : Le choix des Qi Gong de l'école TAO est très large , ce qui permet à chacun de choisir en fonction de son évolution personnelle le Qi Gong le mieux adapté au moment. Cependant, je vous invite vraiment à tous les travailler pour enrichir votre pratique.

TAOL : *Merci Thierry pour ces réponses.*

Les 13 postures pour étirer le corps « Shi San Shi" de maître Zhang Guang De



De gauche à droite derrière Thierry Alibert, Anick Hausman, Sylvie Sanges, Sylvie Naegellen, Rosa Stride, Céline Garnier, Stéphanie Rocher

- Pendant tout l'enchaînement la respiration doit rester naturelle sans être forcée.
- Cet enchaînement consolide le corps en douceur, augmente la souplesse et la résistance corporelle.
- Les changements de position stimulent la circulation du Qi dans les 12 méridiens principaux et les 8 méridiens Curieux.
- Ils stimulent la circulation du sang dans les organes, les entrailles et les 4 membres.
- Ils assouplissent les articulations, favorisent l'équilibre Yin et Yang.
- Avant de pratiquer cet enchaînement il est recommandé de réchauffer d'abord les articulations par des auto-massages et des percussions.
- Cet enchaînement est interdit aux femmes enceintes.

*Texte d'après Institut International de Dao Yin Yang Sheng Gong.
Enchaînements de base volume 2. Éditions YOU-FENG*

"shi san shi" de maître Zhang Guang De.

Préparation.

Se centrer pour trouver la verticalité et le calme de l'esprit.

1 / Pousser les mains vers le haut en regardant le Ciel.

Dans ce mouvement il faut détendre la poitrine, garder le dos droit et ne pas cambrer en poussant les mains vers le Ciel. Ce mouvement est bon pour lutter contre les lordoses, les douleurs du cou et de toutes les parties du bras (épaules, coudes, poignets). Contre posture en levant la 7^{ème} cervicale au ciel.

2 / Plier le corps à droite puis à gauche.

Pour ce mouvement il faut ouvrir le corps avant de le plier sur le côté, en étant bien enraciné au sol. On développe la souplesse, la capacité d'équilibre. On dégage les 3 Yin et les 3 Yang de la main, vaisseau conception et gouverneur ainsi que les méridiens Vésicule Biliaire et Foie.

3 / Porter le Ciel en pivotant le corps.

Penser à garder Baihui vers le Ciel pendant les rotations. Ce mouvement est bon pour la souplesse des hanches et consolide les hanches et les lombaires. Il dégage les 3 Yin et le 3 Yang des pieds.

4 / Ouvrir la poitrine en se penchant en arrière.

En penchant le corps en arrière, garder un fort enracinement au sol. Cet exercice renforce les lombaires, dégage les méridiens Du Mai et Ren Mai et renforce le Yin de l'Énergie originelle.

5 / Plier les hanches, relever le coccyx.

Plier le corps vers le bas lentement (veillez à garder la tête relevée en cas d'hypertension). Ce mouvement renforce la souplesse et la résistance des lombaires et des jambes.

6 / Relever le coccyx et pivoter à gauche et 7/ à droite. Cet exercice assouplit tout le corps et dégage tous les méridiens, favorise la circulation sanguine, prévient les lombalgies, et les douleurs des jambes.

Les sept premières postures...



0

1a

1b

2a

2b



3a

3b

4

5

6

7

Photos TAOL : Céline Garnier



ENERGIE TAO LE PRINTEMPS EN QI GONG PAR ARNAUD LEFEBVRE



TAOL : Arnaud, en tant que praticien de médecine traditionnelle chinoise, peux-tu nous faire un petit topo sur la saison du printemps en relation avec le Qi Gong ?

AL : Le printemps arrive à grands pas. Cette magnifique saison pleine de promesses, d'enthousiasme, d'envie, fait suite à l'hiver, où l'énergie était enfouie pour se régénérer dans les profondeurs de la terre. Le printemps symbolise l'envie de s'exprimer, de libérer l'énergie thésaurisée durant l'hiver. C'est la saison de tous les possibles !

L'élément qui prédomine en cette saison est le **Bois**, et le mouvement de l'énergie est la **croissance**. En médecine chinoise, on dit qu'un trop grand excès de cette croissance de l'énergie du **foie** (organe de la saison) génère une formation de « **vent** » (vertiges, douleurs erratiques, paralysie faciale, maux de tête...). Cet excès énergétique du foie, provient la plupart du temps de la relation avec l'énergie du rein (la mère du foie) trop affaiblie (car pas assez de repos l'hiver), ne parvenant plus à **engendrer** correctement celle du foie ; ou encore de la relation avec l'énergie du poumon (la grand-mère du foie) qui ne parvient plus à **contrôler** le Yang du foie.

La grande mobilité du bois au printemps s'exprime par la présence de ce vent fort, qui s'est installé dans bons nombres de régions en France depuis le milieu de l'hiver (le début du printemps pour les chinois, début février). Le vent est un facteur climatique physiologique mais son excès (dans sa force et sa fréquence) vient traduire les déséquilibres énergétiques entre les éléments (bois-feu-terre-métal-eau), autrement dit, les facteurs climatiques.

Sur le plan de l'organisme, si l'énergie du foie n'est pas équilibrée, différents symptômes apparaîtront au regard de ce que représente le foie en tant que « **système** » et non en tant qu'organe : maux de tête du vertex (sommet de la tête) ou des côtés ; troubles ophtalmiques ; hypertension artérielle ; douleurs des tendons et des muscles (rétractations) ; teint vert ; nausée...

Sur le plan **psycho-émotionnel**, l'énergie du foie contenue, non exprimée, génèrera une formation de **colère** ou d'irritabilité. Rappelons-le encore une fois, le foie est symbole de croissance et de mouvement continu, de liberté, d'affranchissement. Bien équilibré, le foie nous permettra d'avoir une **vision claire** sur notre vie, nos **projets**... et de prendre notre **juste place**, ceci grâce à la **Vésicule Biliaire** (VB) qui soutient le foie dans ses fonctions physiques et psycho-émotionnelles.

La pratique du Qi Gong propose - dans son essence - la mise en mouvement des énergies dans le corps, en ce sens elle agira sur le système foie-VB ; elle sera donc précieuse pour drainer et disperser l'énergie et le sang dans tout le corps et réguler les émotions.

Le Qi et le sang circulant mieux, les troubles du sang (thrombose, AVC, paresthésie, jambes sans repos, douleur des tendons, raideur...) s'en trouveront diminués.

Alors, en début de saison printanière, si la vitalité est faible, il serait opportun de renforcer l'énergie des reins (par exemple, avec le « *qi gong des reins* » ou encore la « *posture de l'arbre* » (Da Cheng Yang Sheng Zhuang)) ceci afin de permettre au foie de s'exprimer paisiblement. Puis, en milieu de saison, de privilégier des pratiques pour nourrir le foie, en réalisant quotidiennement quelques auto-massages de la région appelée « le puits de l'épaule » (21VB), au milieu d'une ligne reliant l'épaule à la 7^{ème} cervicale ou encore la « porte du vent » (20VB), juste sous l'occiput. Il faudra aussi privilégier le massage des tendons, des yeux, des flancs, de la poitrine ainsi que les côtés des membres inférieurs. « *L'ouverture des méridiens de la VB et du foie* » ainsi que le « *Yi Jin Jing* » auront alors toute la place dans nos entraînements quotidiens. En fin de printemps, il serait opportun de préparer l'été, en orientant davantage les auto-massages vers la région du thorax et du plexus, ainsi que les méridiens du cœur et de l'intestin grêle.

Que ce printemps chers amis, vous trouve en parfaite harmonie avec l'envie de créer un avenir positif et enthousiaste, à l'image d'un foie libéré de toutes entraves. Longue vie au Qi Gong !!

TAOL : Un grand merci à Arnaud, que nous retrouverons dans de prochains N° TAO LIAISON.



Arnaud Lefebvre,
Praticien en Médecine
Traditionnelle Chinoise
Villeneuve d'Ascq (59)

Diplômée de l'école
TAO promo 2 Qi Gong

<https://www.aupres-de-mon-arbre.com/qi-gong>



La boxe des douze cercles du Tai Chi Chuan !

TAOL : *Thierry, du 17 au 19 mars tu as dirigé un stage à Gourdon sur le thème des « 12 Cercles énergétiques », une forme ancienne de combat de l'école Yang. Pour celles et ceux qui n'étaient pas présents peux-tu nous présenter ce système, avec ses particularités ?*

TA : Nous sommes quelques-uns à œuvrer aujourd'hui pour garder vivant ce système de combat Taiji que l'on appelle les « 12 cercles énergétiques ». Ces techniques de combat auraient été élaborées par Yang Chao Hou, frère de Yang Chen Fu. Si la forme longue de 108 mouvements de l'école Yang est aujourd'hui la plus connue et la plus communément pratiquée en Chine et en Occident, la forme de Yang Chao Hou n'a pas connu le même succès et est restée très peu enseignée, même en Chine. C'est pourtant lui qui aurait transmis la forme ancienne longue de Yang Lu Chan, fondateur du style.

Les australiens Erle Montaigue et Stuart de Marseny ont fait connaître ces systèmes traditionnels de boxe Taiji en Occident. Erle Montaigue pratiqua auprès de Chang Yiu Chun, un élève direct de Yang Chao Hou de qui il apprit les secrets des Dim-mak (points vitaux) et d'une boxe Taiji avec mouvements explosifs. C'est ce qui lia Erle Montaigue à la lignée de Yang Lu Chan.

Généralement réservés à des pratiquants avancés, ces enchaînements courts de techniques explosives sont réalisés avec une vitesse d'exécution beaucoup plus rapide que celle à laquelle sont habitués la plupart des pratiquants de Taiji. De l'extérieur, on peut avoir l'impression qu'il n'y a qu'un seul mouvement. Il s'agit de techniques de self-défense anciennes pouvant être redoutablement efficaces lorsqu'elles utilisent des points vitaux.

Elles visent à contrôler l'adversaire et à le mettre hors d'état de nuire si nécessaire. Mais dans les pratiques d'aujourd'hui, pratiques martiales et pratiques de santé, elles permettent d'abord d'améliorer la coordination, de développer la capacité d'esquive et la rapidité. Elles peuvent se pratiquer seules ou avec un partenaire. C'est la répétition et l'entraînement régulier qui fera l'efficacité de ces pratiques tant sur le plan de la santé que sur le plan martial.

Leurs grandes particularités et leur richesse résident dans leur lien avec les 12 méridiens d'acupuncture de la médecine chinoise. A chaque cercle, correspond un méridien d'acupuncture qui sera stimulé et activé par la technique et la gestuelle mise en œuvre. Il semblerait en effet que lors de l'élaboration de ces différentes techniques Yang Chao Hou ait été influencée par ses connaissances en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Les enchaînements courts que nous vous proposons à l'école TAO demandent une vigilance extrême et une maîtrise parfaite afin d'éviter de se blesser ou de blesser son partenaire. Ils doivent d'abord être exécutés avec lenteur et précision pour bien en comprendre le sens.

TAOL : *Pour l'avoir découverte, cette boxe est très riche car elle nous propose pour chaque Cercle en complément des frappes, des luxations (Na) et des projections (Jiao)*

TA : Effectivement, et à l'école TAO nous enrichissons la pratique avec des contres clés et des contres projections.



太極拳

Tai Chi Chuan

La boxe des 12 Cercles du Tai Chi Chuan !

TAOL : Thierry peux-tu nous présenter le premier Cercle ?

Le 1er cercle : Méridien du Cœur.

TA : En solo, il faut travailler le cercle comme une forme.

C1-1 : Posture debout, les pieds sont joints, les bras le long du corps.

C1-2 : Avancer la JG (jambe gauche) en gardant le poids du corps sur l'arrière. Les bras s'ouvrent en montant, paumes vers la terre.

C1-3 : Posez le pied G en le fermant légèrement. La MD (main droite) reste à hauteur de l'épaule et la MG à hauteur de la taille (*Saisir la queue de l'oiseau*).

C1-4 : La taille tourne à D. Le poignet D se casse (parade), pendant que la MG se ferme et monte, paume vers le ciel.

C1-5 : La taille tourne à G. Le poing G se tourne paume vers la terre.

C1-6 : La taille tourne de nouveau à D. La MG s'ouvre, l'auriculaire vers l'avant et la paume vers le ciel. La taille tourne à G. La MD descend vers l'avant, paume vers l'avant et doigts vers le sol.

Tout au long de cet exercice gardez la conscience sur le trajet du méridien.



C1-1



C1-2



C1-3



C1-4



C1-5



C1-6



太極拳

Tai Chi Chuan

La boxe des 12 Cercles du Tai Chi Chuan !

Le 1er cercle : Méridien du Cœur.

TA : Travail à deux

C1-1: Sur un direct du gauche au visage. Esquivez légèrement la tête vers la G. Percutez le bras (sur **MC6: Nei Guan**) de l'adversaire avec le tranchant de la MD et frappez simultanément le côté D de son menton (sur **E6: Jia Che**) avec le marteau du poing G.

C1-2: Crochetez le poignet de l'adversaire avec le pouce et l'auriculaire (sur **G15: Yang Xi** et **IG5: Yang Gu**). Frappez d'un deuxième coup de marteau sur le côté G du menton de l'adversaire (sur **E6: Jia Che**).

C1-3: Frappez en remontant avec le tranchant de la MG à la gorge de l'adversaire (sur **E9: Ren Ying**).

C1-4 : Frappez ensuite sur les côtes avec la paume de la MD (**R21: Da Bao**).



C1-1



C1-2



C1-1



C1-2

Photos : Thierry Alibert et David Fuchs

太極拳

Tai Chi Chuan



TAO TOUR L'ASSOCIATION CORPS ET HARMONIE A LILLE (59) PAR MICHÈLE LEROUGE



Michèle Lerouge
diplômée de
l'École TAO,
promo 2 Qi Gong

TAOL : Michèle, tu es l'enseignante de l'association Corps et Harmonie à Lille dans le département 59 depuis maintenant 10 ans, peux-tu nous présenter ton association ?

ML : Notre association a été fondée en 2010 par Christelle Didier qui pratiquait le Qi Gong et moi-même. Elle a pour objet de préserver la santé et de «Faire connaître et aider à la pratique et au développement de techniques énergétiques traditionnelles visant au bien-être, à l'équilibre et l'harmonie de la personne. Proposer des soins avec des pratiques énergétiques traditionnelles Qi Gong et Tai-Chi Chuan, de la relaxation ou toute autre technique liée au bien-être et à l'harmonie du corps et de l'esprit ».

TAOL : Michèle combien de cours dispenses-tu par semaine ?

ML : Aujourd'hui je propose 2 cours de Qi Gong par semaine. En compléments des cours hebdomadaires, je propose un dimanche par mois une matinée Qi Gong et l'association organise un stage annuel avec Thierry Alibert et des ateliers à thèmes.

TAOL : Combien d'adhérents comptez-vous ?

ML : Une cinquantaine qui se répartissent sur 3 sites.

TAOL : Michèle, la question embarrassante ! Peux-tu nous parler de ton plus mauvais souvenir avec l'école TAO et bien sûr ton meilleur souvenir ?

ML : Mon mauvais souvenir : Lors de ma formation en Qi Gong, les Week-ends sont difficiles, du fait de mes troubles de sommeil importants. Au 2ème Week-end à Bienessence, après la pratique du samedi et une nuit passée à compter les moutons, je craque. Vais-je tenir les 3 ans ? L'attention de Thierry et la bienveillance d'Anick (et la pratique du Qi Gong bien sûr !) m'aident à poursuivre ! Merci Thierry et Anick pour cette belle générosité !

Mon meilleur souvenir : Ma 1 ère rencontre avec Thierry à Gourdon, au stage de Tai Chi Chuan forme ancienne. Thierry explique les attaques, les défenses, les esquives ... Il met des mots sur les circuits énergétiques, les muscles et les tendons. Il démontre. Pour la première fois je vois que le Tai Chi Chuan peut se faire à vitesse rapide ! Thierry propose des applications à 2. Il illustre le passage de pratiques externes, visibles à celles plus internes, moins manifestées. Et il parle de sa belle région à découvrir ! A ce moment-là (juillet 2013), j'ai hâte que Thierry lance une école de formation plus près du Nord de la France.

TAOL : Merci Michèle, à très bientôt et bonne pratique !



En première ligne sur la photo, à gauche de Thierry, Michèle Lerouge et Arnaud Lefèbvre

- Corps et Harmonie organise chaque année conjointement avec Arnaud Lefèbvre en janvier un stage de Qi Gong dirigé par Thierry Alibert.
- 2 journées par an le club vous donne rendez-vous pour des ateliers Shiatsu et Qi Gong au dojo de Wambrechies.

Les cours de Qi Gong

Les jeudis de 18h30 à 20h
Salle Brossette
58, rue Mermoz, Lille

Les vendredis de 9h30 à 10h30
Spa Sowai,
Wambrechies

Un dimanche par mois
de 9h30 à 12h30
Salle le millénaire

35 rue Saint Joseph, La Madeleine

CONTACTS

Tél : 06.45.35.13.58

michele.lerouge2@orange.fr

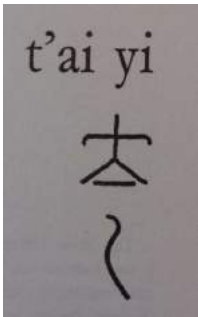


IDÉO TAO TRADUCTION D'IDÉOGRAMMES ANCIENS

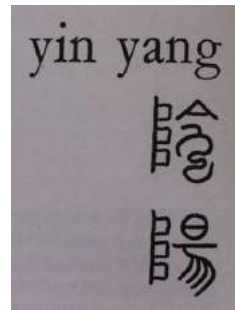


Introduction :

L'analyse des caractères chinois archaïques se succèdent de haut en bas et non de gauche à droite comme dans les langues occidentales. Ces caractères ne sont pas les plus anciens dans l'écriture chinoise ils constituent les deuxième et troisième formes de cette écriture, insérées entre les gravures sur os et sur bronze des premières dynasties, et l'écriture classique au pinceau.



T'AI YI dans T'AI, un homme qui écarte les bras exprime quelque chose de grand. Le trait inférieur souligne l'idée et transforme l'adjectif en superlatif. T'AI est donc le plus grand, ce qui est suprême. YI montre un germe qui pousse, première manifestation de la vie. T'AI YI représente donc le principe suprême de la vie, la première impulsion vitale et, par extension, **le principe premier de tout ce qui existe** : on peut y voir l'idée de Créateur.



Dans le **YIN** et **YANG**, on remarque à gauche le même radical, un mur, fait de pierres superposées : c'est la manifestation « construite » par le TAO. Mais ce mur, manifestation inerte, peut présenter deux aspects distincts et opposés : quand il montre sa face qui est à l'ombre (YIN) il ne reçoit qu'un faible éclaircissement, comme celui venant d'un ciel couvert. Dans YIN, on note à droite la charpente du toit en haut, idée de ciel couvert, et la formation de nuages en bas.

YANG, au contraire, montre un mur avec sa face ensoleillée : on voit à droite le soleil au-dessus de l'horizon, dardant ses rayons. Ainsi, un simple mur, construction la plus simple, et inerte par définition, peut se présenter sous deux aspects diamétralement opposés et par là-même prendre un semblant de vie. Le TAO pensée du T'AI YI résidant dans l'impénétrable (WOU), s'exprime dans la manifestation qu'il crée par le YIN-YANG, et c'est seulement à partir du YIN YANG qu'on peut prendre conscience du TAO, et par la suite du T'AI YI.



TAO (d'où dérive le mot taoïsme) et la pensée de T'AI YI. On voit à droite une tête, avec un visage, et cette tête pense, émettant une triple radiation, identifiée comme la manifestation, assortie de son essence et de sa substance. À gauche, un pied (en bas) laisse des traces de son passage (en haut), allusion aux signes visibles que le TAO accorde à l'homme qui, par-là, peut et doit l'identifier : c'est toute la justification du symbolisme. **TAO est donc la pensée créatrice du T'AI YI**, reconnaissable à certains signes.

YIN	YANG
obscurité	clarté
intérieur	extérieur
femelle	mâle
recevoir	donner
en bas	en haut
froid	chaud
INERTIE	FORCE

YIN et YANG sont des termes intraduisibles par un seul mot, pouvant au contraire avoir de multiples sens, à condition qu'on les considère comme opposé en même temps que complémentaires et indissociables : on ne peut définir l'un que par rapport à l'autre. Partant des idéogrammes chinois on peut dresser le tableau ci-dessous qui donne quelques acceptions comparatives de YIN et YANG. Il ne faudra pas, à ce propos commettre l'erreur habituelle de résumer YIN et YANG sous les définitions respectives de négatifs et positifs.

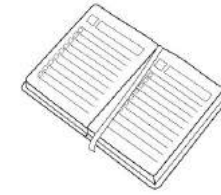
Le **YANG** est la **force exprimée**, le **YIN** l'absence de force, **l'inertie**. Un véhicule quelconque, par exemple, peut avoir deux situations : l'arrêt ou le mouvement. À l'arrêt il est YIN, en mouvement il est YANG et, dans ce cas peu importe le sens du déplacement, en avant (positif) ou en arrière (négatif) : Ce qui compte, c'est qu'alors il y a déplacement (YANG).

Source : Les secrets du Yi King de Jacques Lavier Ex-professeur de l'institut d'acupuncture Wu Wei-Ping de Formose Chargé de Cours de Paléographie chinoise à l'Université de Montpellier . Editions Sand. Oct.1984



LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER !

STAGES QI GONG ET TAI CHI DES TROIS PROCHAINS MOIS



▪ Les stages sont annulés jusqu'à nouvel ordre en espérant que la situation s'améliore au plus vite !

▪ Pour la majorité d'entre nous, nous sommes contraints à une pratique individuelle alors pratiquons malin ! ...

▪ Respectez les consignes de précaution, restez positifs et prenez bien soin de vous !



Voir page suivante !



A ce jour pas d'info sur la tenue du Collège TAO le week-end du 1^{er} mai 2020 à Bourges. Si maintenu, au programme Qi Gong des 5 animaux et révision du Qi Gong du grand vol des oies sauvages.

Pour l'après confinement, la liste des ateliers des vendredis à Bienessence et des stages est consultable sur www.ecoletao-thierryalibert.fr et info-lettre Ecole TAO

Vous organisez un stage avec Thierry Alibert, faites nous parvenir vos affiches à tao.liaison@gmail.com



Vous êtes enseignant diplômé de l'école TAO et vous allez diriger un stage dans votre région, communiquez via TAO LIAISON

Exemples d'affiches



UNE CONTRIBUTION POUR LA PRATIQUE INDIVIDUELLE !



Pratiquons malin avec les téléchargements mp4 sur le site www.écoletao-thierryalibert.fr



Pendant toute la période de confinement due au COVID 19, **tous les téléchargements sont à moitié prix!**

Les plus du téléchargement mp4 :

- Choix de votre Qi Gong ou votre Tai Chi
- Véritable cours détaillé pour travailler à votre rythme, sous la direction d'un Expert
- Evite les risques de cultiver des défauts qu'il sera difficile d'éliminer par la suite

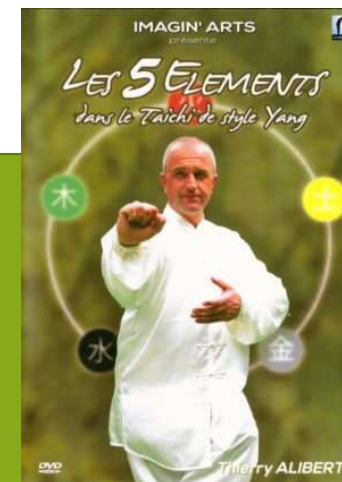


-50%
je télécharge!
Facile le prof !



Nouveau DVD Les 5 Eléments...

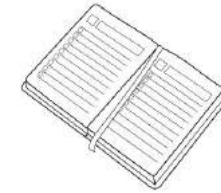
Ce système présente un des piliers essentiels de la médecine chinoise et repose sur deux grands cycles : le cycle d'engendrement et le cycle de contrôle. Thierry Alibert nous présente dans cette vidéo dix méthodes de pratique soit deux pour chaque élément avec une méthode « Yin » et une méthode « Yang »





ET SI JE FAISAIS VALIDER MON EXPÉRIENCE!

VAE QI GONG ET TAI CHI CHUAN



- Vous êtes membre de l'école TAO,
- Vous avez des années d'expérience en Qi Gong et/ou en Tai Chi Chuan,
- Notre directeur technique Thierry Alibert vous incite à présenter une VAE courant de l'année 2020
- Profitez de la période de confinement pour préparer et nous transmettre votre dossier de VAE !

Formulaire a télécharger sur www.ecoletao-thierryalibert.fr

Les degrés de l'école TAO



*N'hésitez pas « Osez ! » :
Ce n'est pas parce que c'est difficile que l'on n'ose pas ,
mais bien parce que l'on n'ose pas que cela devient difficile. Sénèque*



Pour l'enregistrement de votre demande, il est impératif de retourner votre dossier uniquement à Céline Garnier (voir formulaire)

Depuis la nouvelle réorganisation des degrés

1^{er} degré Qi Gong

CAILLAUD	Philippe	85
LAUMAIN	Emmanuelle	01
PELLIZZARI	Dalila	31
WILLEMS	Alix	83
ZULIAN	Laurence	73

2^{ème} degré Qi Gong

BETTINI	Christine	69
CORBEL	Dominique	29
CARTHERY	Joël	76
DESFORGES	Patricia	46
GARNIER	Céline	01
GARNIER	Thierry	01
TEYSSIER	Muriel	46
TORRES	Sandra	11

3^{ème} degré Qi Gong

MIOQUE	Xavier	19
--------	--------	----

4^{ème} degré Qi Gong

HAUSMAN	Anick	78
---------	-------	----



1^{er} degré Tai Chi Chuan

CHASPOUL	Sandra	11
CLERY	Jean Roger	85
GARCIA	Valérie	46
GAREL	Bénédicte	74
MAURY	Karine	46
MOREL	Catherine	54
SAÏAH	Sandrine	33
ZULIAN	Laurence	73

2^{ème} degré Tai Chi Chuan

DESFORGES	Patricia	46
GUIBERT	Didier	45
MONTET	Gérard	73
TORRES	Sandra	11

3^{ème} degré Tai Chi Chuan

HAUSMAN	Anick	78
LEMOINE	Alain	66
FUCHS	David	54

氣功 太極拳

CFA TAO échelon Or

HAUSMAN	Anick	78
VULTAGGIO	Joseph	78

CFA TAO échelon Argent

GARNIER	Céline	01
GARNIER	Thierry	01

1^{er} degré Qi Gong

ARMANT	ANNIE-CLAUDE	78	MOREAU	ANNIE	85
BAK	FATIMA	71	MOREL	CATHERINE	54
BALET	ANNE	71	MOSER	LAURENCE	92
BARDIN	DOMINIQUE	83	NAEGELLEN	SYLVIE	92
BENOIST	PATRICK	78	OLIVIER	NATHALIE	92
BERBE	LUDIVINE	54	PASTOR THEVENOT	DOMINIQUE	78
BESNARD	GHYSLAINE	85	PERINKA	FRANCOISE	78
BOIVIN	ANDRE	2	PRADELLE	ANNE-MARIE	17
BOULARD	PATRICIA	78	RAPPARD	MURIEL	78
BOURRY	NATHALIE	44	RICHE	DOMINIQUE	16
BULTEAU	JEAN CLAUDE	85	RIGAUDIE	JEAN-MARC	1
CASAUX	DOMINIQUE	78	RIZZI	VANESSA	46
CIUPA	STEPHANE	93	ROCA	CARMINA MARIA	31
D'ADDARIO	RICHARD	69	ROCHIER	STEPHANIE	16
DEJEAN	ADELINE	97	ROSSILLOL	JOCELYNE	42
DUMONT	LUCILE	32	ROUSSEL	JEOFFREY	38
DUONG	KANNETAH	78	SAIAH	SANDRINE	33
FONTAINE	PASCAL	BEL	SANGES	SYLVIE	83
GASPARD	THIERRY	88	SCHEFFER	NICOLE	81
GAUDIN	BERNARD	22	STEVENIN	CATHERINE	78
GERARD	FLORENCE	78	STRIDE	ROSA	46
GLANDU	BRIGITTE	38	TERRA	NELSON	85
GUILMAN	DAVID	85	THEROND	FRANCINE	92
HERVE	NELLY	29	THIERRY	FRANCOISE	45
JACQUOT	MARTINE	78	THOMAS	FRANCOIS	75
LAHURE	PASCALE	54	TONDON	ISABELLE	77
LE MOAN	JOCELYNE	37	VALENTE	FREDERIC	69
LECAPLAIN	LAURENCE	29	VAN PE	JOELLE	BEL
LEFEBVRE	ARNAUD	59	VEISMAN	MURIEL	92
LEFEBVRE	PASCAL	92	VIEVILLE	MARC	45
LEROUGE	MICHELE	59	VULTAGGIO	JOSEPH	78
MAGNE	JEAN	78	WRIGHT	MARIE SEVERINE	78
MAHIET	NANCY	83			
MARCINIEC	VALERIE	82			
MET	PATRICK	71			
MONLOUIS	JOSYANE	76			



1er degré Tai Chi Chuan

BEDYNEK	ALINE	BEL
BRUNEAU	HERVE	86
CHILARD	MARYVONNE	92
CHILARD	OLIVIER	92
CROUZET	ALICE	38
DAVID	BRUNO	92
DUSSERM	SYLVAIN	65
GAREL	BENEDICTE	74
GOULET	MARIE	46
HARDY	ALAIN	BEL
HUMBERT PANIZZUT	SYLVIE	13
KEHDI	NOUCETTA	32
MOUREAU	ISABELLE	75
RODINSON	DENIS	24
SCHUSTER	MARIE	31
STRACZEK	ANNE	94
TEXIER	WILLIAM	32
THOMAS	FRANCOIS	75
VALENTIN	JEAN	BEL
VULTAGGIO	JOSEPH	78



TAO PRATIQUE



Formulaires à télécharger sur le site www.ecoletao-thierryalibert.fr :

- Demande d'adhésion à l'école TAO
- Demande d'inscription aux examens des degrés de l'école TAO
- Demande de validation d'un degré TAO ou de module(s) à titre exceptionnel



Contacts :

- ECOLE TAO - Formations en Qi Gong et Tai Chi Chuan - www.ecoletao-thierryalibert.fr
- Directeur Technique TAO : Thierry Alibert - 06 08 58 45 57 - ecoletao.thierryalibert@gmail.com
- Organisation stages et formations Ecole TAO : Anick Hausman - 06 82 44 03 37 - hausman.anick@gmail.com
- Adhésion et Degrés TAO : Céline Garnier - 06 84 18 20 93 - taoliation@gmail.com
- Communication et Bulletin de liaison TAO : Thierry Garnier - 06 37 47 45 14 - taoliation@gmail.com





PHILO TAO

***Ne rien prévoir,
sinon l'imprévisible.***

***Ne rien attendre,
sinon l'inattendu.***

- Christian Bobin -





Nouveau site en ligne
www.ecoletao-thierryalibert.fr

Une passion partagée !



Ecole TAO

www.ecoletao-thierryalibert.fr

ecoletao.thierryalibert@gmail.com



- ❖ QI GONG
- ❖ TAI CHI CHUAN
- ❖ BAGUA ZHANG
- ❖ XING YI QUAN