

# Les 25 et 26 janvier 2020

## STAGE INITIATION & PERFECTIONNEMENT AU MEI HUA

Thèmes abordés : Respiration et Coordination dans la pratique

### Samedi 25 janvier 2020

Accueil à 09:00 au Petit Gymnase  
de l'Université Paul Sabatier

Pratique de 09:30 à 12:30 et de 14:00 à 17:00

Conférence par Yan YAN de 18:30 à 19:30 à

La Maison des Associations : « La place des  
Montagnes Sacrées dans la Culture Chinoise »

Apéritif et dîner de 19:30 à 22:00 à la salle  
de la Charbonnière (Maison de Quartier)

### Dimanche 26 janvier 2020

Pratique de 09:30 à 12:30 et de 14:00 à 17:00 au  
Gymnase de l'Université Paul Sabatier

### Les repas

Samedi et dimanche midi :

chacun apporte son repas à partager avec tous

Samedi soir : repas traiteur

2 participants 1 jour et  
23 participants 2 jours dont 1  
moins de 16 ans, des ASL de :

- Toulouse Rangueil (12)  
(organisatrice)
- Rouergue (Rodez) (1)
- Quercy (Figeac) (3)
- Fabrègues (3)
- Auvergne (Saint Genès  
Champanelle) (5)
- et 1 individuel

Stage animé par Yan YAN et Junmin REN, Maîtres de 18<sup>ème</sup> génération,  
et présenté par Philippe ROUBICHOU, Président de l'Association Européenne  
de Mei Hua Zhuang, Président de l'Association MHZ Toulouse Rangueil



Jean-Jacques, Gisèle, Mado, Béatrice, Francis, Junmin, ...



Philippe accueille les pratiquants au stage

MERCI  
aux photographes,

Yan YAN  
Philippe ROUBICHOU  
Patrice BETTALI  
Junmin REN



Junmin Emmanuel, Philippe, Pierre-Henri, Aladine



Instruction ...

Marie,  
Aladine,  
Emmanuel, Jean-Jacques, Catherine, Mado, Gisèle, Estelle, Patrice, Jean-Michel,

C'est le  
JOUR DE L'AN CHINOIS



Yan

Ici, les plus anciens pratiquants débutent par un cycle **JIAZI**, pratique de base, qu'ils exercent en cercle avec Junmin, soit l'enchaînement des cinq postures, « métal », « eau », « bois », « feu », « terre », des 2 côtés, dans une direction.



« eau »



Francis, Junmin, Emmanuel



Pierre-Henri, Junmin, Philippe, Emmanuel



« bois »

Junmin, Emmanuel, Philippe



Michèle, Estelle, Mado, Arlette, Gisèle



« feu »

Junmin, Pierre-Henri, Aladine, Michèle, Estelle



Arlette, Jean-Jacques



Jean-Jacques, Gisèle, Arlette, Mado, Béatrice



« terre »

les mêmes et Francis

Pauses régulières ... et après le déjeuner à l'heure de la sieste,  
un peu de théorie ... et de culture chinoise ...



Yan

Chantal



Emmanuel

Jean-Michel



## Souhails de bonne année au Professeur Yan et ses disciples chinois



Jean-Jacques    Béatrice Francis    Emmanuel    Patrice    Chantal    Pierre-Henri    Gisèle    Philippe    Michèle  
Wenhua    Suzanne    Mado    Catherine    Monique    Marie    Anne    Hélène  
et sa plus jeune fille    Estelle    Christine    Junmin    Claudie    Louise    Arlette



Le lendemain ...

Séries d'exercices pour les bras, selon deux types de mouvements :

**Liao** : cercles de bras commencés en bas vers le haut, idée d'ouverture (ou de soulever) ;

**Chuan** : cercles de bras commencés en haut vers le bas, idée de fermeture ou de traverser (ou de trancher) .

Et bien sûr comme toujours, rythme et **coordination** des pieds et des bras.

**Le JIAZI**, pratique de base, comporte plusieurs étapes. La première, et la plus fondamentale, est l'apprentissage de la première direction (vue plus haut). La deuxième, avec les changements de direction (4), permet de construire un enchaînement comportant neuf directions pour un JIAZI complet (ou Bagua). L'apprentissage des changements de direction montre trois possibilités pour se déplacer : Baïfa, Chefa, Zhafa (voir plus loin).



## Travail à deux, en face à face, et partage de l'énergie

Emmanuel et Philippe, et le reste du groupe observe en écoutant les explications et recommandations de Yan YAN



Suivi comme souvent d'un moment de détente



Emmanuel et Jean-Michel



Détente ... mais aussi questions et explications ... Mado

Les trois formes de déplacement (pour les changements de direction) sont les suivantes :

**Baïfa** est le mode de déplacement sur la ligne perpendiculaire à la ligne de départ du Jiazi, utilisé pour changer de direction (diagonale).

**Chefa** est le mode de déplacement rapide utilisant des pas chassés, sur la diagonale de l'espace par rapport à la ligne de départ.

**Zhafa** est le mode de déplacement parallèle à la ligne de départ, constituant alors avec le Baïfa et le Chefa la forme d'un triangle.

La **respiration**, entrée d'air, est signe de vie, mais, sur le plan énergétique, la respiration **est une entrée d'énergie (Qi)**.

Dans la pratique du Qi, la respiration est considérée comme un chemin principal, il s'agit de la respiration par le nez (pas par la bouche), de la respiration du Dan Tian\*, pas du poumon, de la respiration de l'intérieur, pas de la surface. Pour parvenir à une bonne respiration en MHZ,

plusieurs étapes seront à franchir (-1- respiration naturelle, pas trop vite et en prenant conscience de son Dan Tian\* (être calme, sans émotion, relaxer les épaules, les hanches, effacer la cambrure du dos par bascule du bassin, le dos droit, la colonne suspendue par un fil au-dessus de la tête), -2- respirer avec le ventre en descendant l'énergie à l'intérieur, en poussant l'expiration jusqu'au Dan Tian\*, profonde et régulière, l'énergie descend par devant et remonte par derrière suivant deux méridiens et la langue au palais fait le lien entre ces deux méridiens formant un circuit, -3- respiration inversée sur la base de la respiration du ventre, le ventre rentre à l'expiration et se gonfle lors de l'expiration, résultant de la descente du Qi, -4- respiration fœtale avec tous les pores de notre corps (mouvements amples pour capter l'énergie de notre environnement). Dans la pratique, la respiration s'exerce avec les postures, les changements, les armes, la boxe etc. Il s'agit d'apprendre à **coordonner** les trois extrémités du corps (la tête, les mains et les pieds) car des mouvements corrects et bien **coordonnés** permettent une bonne circulation de l'énergie.

Sur cette base, la respiration se mettra en place naturellement au fur et à mesure de notre progression dans la pratique.

\* Dan Tian ou champ d'énergie. Il se situe dans le ventre à environ trois centimètres sous le nombril. Lieu où se concentre et se transforme l'énergie.

Comment mobiliser l'énergie et la partager avec l'autre  
Relâchement, regard, respiration ... dans les cinq postures ...



Observez la décomposition du placement des bras et des poings, coordonné avec le positionnement des pieds, ainsi qu'avec le regard parallèle aux bras et jambe avant

## Debriefing dans la bonne humeur !



Philippe Emmanuel Monique Yan YAN



les mêmes Jean-Michel Michèle Jean-Jacques Armelle



## Mise en pratique deux par deux



Béatrice

Michèle

Mado Emmanuel

Patrice

Francis

Philippe

Pratiquer et respirer selon les consignes permet d'obtenir et d'accumuler le Qi (énergie), en renforçant le Dan Tian.  
Chaque nouveau est invité à le ressentir en enfonçant le poing dans le DanTian des anciens pratiquants qui n'agissent que sur leur respiration (et non le muscle) !



Nombreux, anciens et nouveaux, font l'expérience d'enfoncer le poing pour sentir le travail de la respiration



Monique



Yan



Patrice



Suzanne  
et sa fille  
aînée



Francis

