

Wu Qi Chi Kong et Tai Chi style Wu?

Tu enseignes le Wu Qi Chi Kong depuis 20 ans, tu es également Moine Taoïste ordonné de l'école de Wu Qi disciple de Liu Yuan Tong, vice président de la société nationale taoïste de la province du Yunnan. Que signifie donc ce terme 'Wu Qi' et quelle est cette forme de Chi Kong ?

Man Yan : Littéralement en chinois « **Wu Qi** » signifie *vacuité infinie*. Selon la vision taoïste de la création du monde, le Wu Qi est un magma d'énergie invisible à l'origine de l'univers. Au début l'espace infini et obscur était habité par cette énergie invisible, puis à un moment donné...le mystère a créé le monde visible et matériel ! c'est à dire les galaxies, les étoiles, notre planète ainsi que tous les êtres vivants. Le Wu Qi est donc un état énergétique à l'origine de toute création. Cette énergie compose et nourrit toute création matérielle depuis l'existence de l'univers à nos jours de façon permanente et omniprésente : c'est la toile de fond de l'univers !

Lorsque l'on est connecté à cette vibration énergétique originelle et sacrée alors toute récréation est possible...A notre niveau d'humain, c'est la récréation de soi, la sublimation de l'être, pour pouvoir atteindre l'accomplissement spirituel. Dans la pratique du Wu Qi Chi Kong, c'est donc la totalité de l'être qui s'engage : corps, âme et esprit.

Toute pratique spirituelle digne de ce nom s'enracine à partir de la santé, c'est à dire un corps sain avec un esprit sain. C'est pourquoi le Wu Qi Chi Kong est également une méthode de l'auto guérison qui permet de se purifier, se restaurer, se développer, se connaître et ainsi petit à petit renaître, d'où le terme récréation de soi.

Plus concrètement comment se pratique ce Wu Qi Chi Kong ?

Man Yan : Il y a une part fondamentale en méditation debout en posture fixe et une autre part en mouvement. Les deux se complètent mutuellement ; peu à peu on entre dans un état en union avec le Wu Qi, c'est à dire un état de vacuité, une sensation d'oubli de soi ; il n'y a plus dedans et dehors, moi et l'autre...voilà c'est déjà « l'un ». Evidemment chaque oeuvre digne de son nom nécessite du temps afin d'être construit, ainsi la pratique doit être quotidienne avec une méthode claire et un « état d'être » juste, en étant présent ici et maintenant, totalement disponible pour l'accueillir.

Tu enseignes également le Tai Chi style Wu. Peux tu nous parler de cette forme de Tai chi ?

Man Yan : Tout d'abord, le Tai Chi dans la tradition chinoise ,quelque soit le style, se fonde sur la pratique du Chi Kong. Pour les *Taoïstes en terme d'évolution, le Tai Chi vient du Wu Qi. C'est pourquoi en chinois on dit « Tai Chi vient de Wu Qi, c'est la mère de tous les êtres »*.

Concernant le style Wu plus précisément, c'est à la fois martial et énergétique, à la fois flexible et ferme, puissant et doux. Ce style insiste sur la forme du « carré dans le cercle ». Il se manifeste d'une manière fluide comme de l'eau protégeant une structure carré ; comme une douve protégeant un château-fort...où se trouve notre centre. Celui-ci correspond à notre champs de cinabre inférieur, c'est aussi notre centre de gravité. Le Tai Chi Wu nous permet

de recueillir de l'énergie cosmique, de se renforcer, de se développer à l'intérieur et d'exprimer la force accumulée dans l'art de vivre sa vie de tous les jours. Ici également, avec une bonne méthode nous pouvons trouver notre centre à partir duquel il nous est possible de véritablement rayonner et de vivre en accord avec soi. Au début il faut travailler avec discipline en mettant du cœur pour se dépasser. Petit à petit on arrive à vivre le mouvement, puis à être le mouvement et enfin à un autre niveau on parvient à sublimer le mouvement : c'est l'état de vacuité approfondie.

Le Tai Chi Wu est peu connu en Europe, comment cette forme est-elle parvenue jusqu'à toi ?

Historiquement, à l'époque de la dynastie de Song, il y eut un moine taoïste s'appelant Cheung San Fong qui créa la boxe du tai chi durant sa vie monacale au sein des temples. Avant de mourir il enseigna son art à un seul disciple qui était un paysan ayant une grande compassion envers les êtres : Ce fut un certain Chen..., ainsi la famille Chen a perpétué le tai chi. Au cours des siècles, le tai chi n'a cessé d'évoluer pour arriver jusqu'à nous aujourd'hui. le style Wu est peu connu, car c'est une forme beaucoup plus récente. Le tai chi wu a été créé par Wu Chuan Yau qui était le garde du corps personnel de l'empereur en Chine entre 1850 et 1900 qui le transmet à son fils Wu Chien Chuan... puis, à son petit fils Ma Jiang Bao, qui est venu enseigner en Europe. J'ai donc appris de mon maître Ma pendant 10 ans après m'être entraîné pendant plusieurs années au wu qi chi kong et au tai chi style yang. Très vite j'ai senti les multi-dimensions de l'être dont le fond spirituel. C'est à partir de ce fond que j'ai créé le Wu Qi Nei Gong acupuncture (cf. article sur le site de www.tiindeyan.com) et que je suis devenu également thérapeute. Aujourd'hui c'est avec plaisir que je partage mon temps entre enseignant de Tai Chi et Qi Gong à Lyon au sein de mon école Tiin Deya'n et ***praticien en énergétique taoïste traditionnel (acupuncture et massage)***. Pour de plus amples informations, vous pouvez nous contacter au 0472265005 ou www.tiindeyan.com.