

Voyager à l'intérieur de soi

La pratique des arts physiques chinois est plus qu'une pratique. C'est un voyage. Un cheminement délicat dans un pays immense et mystérieux.

Le corps peut-il être vécu autrement que physiquement ? Le corps peut-il être vécu autrement que médicalement ? Le corps peut-il être vécu autrement que religieusement ?

Mettre corps et esprit en demeure de s'entendre ! Voilà ce que recherchent celles et ceux qui se lancent à la découverte de la Voie du Calme selon l'école E Mei.



RENSEIGNEMENTS
Association TONGXIN
www.institut-wanxiang.com

06 77 90 08 79

5 avenue Victor Hugo
26100 ROMANS



La voie du calme
selon la tradition chinoise
de l'école E Mei



Samantabhadra au sommet du Mont Doré

Association TongXin
www.institut-wanxiang.com
06 77 90 08 79

Michel Martorell, ingénieur A&M,
pratique la Médecine Traditionnelle Chinoise depuis 1999,
Diplômé de l'école Amrita,
Diplômé de l'Institut Chuzhen,
Certifié de l'Hôpital Shuguang (Université de MTC de Shanghai),
Diplômé en sinoncologie par Christophe Andreau (Sinobiologie®).
Diplômé en Qigong thérapeutique et Yang Sheng Fa selon les enseignements de M^e Zhang Mingliang (14^{ième} héritier de l'école de l'Alchimie Taoïste Emei Shan) au sein de l'Institut Français de Médecine Chinoise de l'Alchimie Interne. [Huang Ting Institute of Traditional Chinese Medicine]
Certifié de l'enseignement spécifique sur le traitement du diabète par le qigong par le Pr Xu Feng, directeur de l'Institut de Recherches de Qigong de Shanghai.

Chercheur indépendant sur les maladies métaboliques (diabète, obésité)

Enseignant de pratiques de santé selon la Médecine Traditionnelle Chinoise (Yang Sheng Fa).
Bénévole au sein de l'association Tongxin.

L'association Tongxin a pour but l'étude, l'enseignement et la pratique des traditions du monde qui relient les êtres entre eux (partager, informer, former, éveiller à la culture traditionnelle, etc.) et en eux (créer, maîtriser, observer, etc.). L'association favorisera l'épanouissement et l'autonomie de chaque homme et femme voulant contribuer à une Terre plus juste et équitable pour chacun.

L'École du Mont E Mei

峨嵋山学

L'enseignement mêle étroitement la médecine traditionnelle chinoise à la pratique du qi gong ainsi qu'aux enseignements du taoïsme et du bouddhisme chan.

Son origine remonte à plus de huit cents ans. Son fondateur, Maître Bai Yun, général sous les Song au XII siècle est particulièrement habile à l'épée, mais il entend percer les secrets du mont Emei. On y enseigne en effet la maîtrise d'une tout autre épée, « l'épée du cœur » qui promet, par un travail précis et assidu de transformer l'énergie, le cœur et l'esprit. Quand « le fil de l'esprit » vient ainsi aiguïser le fil de l'épée, le geste et les réactions acquièrent une justesse inaccessible par la seule technique. « *Vous n'arriverez à couper ni votre agitation, ni vos émotions, ni vos maladies par la seule maîtrise de votre épée. Seule la sagesse peut vous le permettre.* » lui enseignèrent ses maîtres. N'arrivant pas à les battre, Bai Yun décida de devenir moine.

Il est indispensable de pouvoir « expérimenter dans son corps la profondeur de la culture chinoise », qu'il s'agisse de concepts aussi diffusés que la « voie » taoïste (le fameux dao), ou la notion de « vide ». Si on ne les a pas expérimentés dans son corps, ils restent des concepts que l'on risque de rabâcher toute une vie sans jamais en comprendre le sens.

Sommet du Mont Emei



E Mei et Moi

Voyager à l'intérieur de soi

La pratique du qigong est plus qu'une pratique. C'est un voyage. Un cheminement délicat dans un pays immense et mystérieux.

Ce pays n'est pas la Chine avec ses dragons, ses cimes et ses vallons. Non, il est ailleurs, plus loin et plus près à la fois, à l'intérieur de nous-mêmes, dans les profondeurs de notre corps.

Ce compagnon familier de nos jours et de nos nuits, nous en avons tellement l'habitude que nous croyons le connaître. Pourquoi alors, accoutumés à ses exigences comme à ses faiblesses, à ses jouissances comme à ses blessures, le ressentons-nous parfois, quel que soit notre âge, comme un fardeau, un intrus, un corps étranger ? D'où peut nous venir cette sensation de clivage intérieur, ce sentiment qu'on ressent parfois de vivre en guerre civile avec le cœur de nous-mêmes ? Est-ce là un fait de la nature ? La conséquence de quelque malédiction originelle ?

Mettre corps et esprit en demeure de s'entendre est une exigence d'harmonie intérieure, que ni le sport, ni la science, ni la religion n'ont jamais prise en compte.

La formation "E Mei et Moi" comprend :

Un enseignement théorique et pratique
16 stages résidentiels d'un jour et demi
du samedi 15h00 au dimanche 16h00
Sur 3 ans

Lieu : Creuset de Meymans (Drôme)
Dates 1ère année : voir bulletin d'inscription
Engagement sur un an.

Avez-vous l'envie d'enfin pouvoir faire de votre corps l'harmonieux support de l'expérience vitale, le porteur apaisé d'un accomplissement intérieur, la recherche d'un développement personnel alliant l'enrichissement de la conscience avec la perception de son enracinement physique.

On croit souvent, s'agissant d'activités physiques, que le principe est d'agir sur le corps, le modifier, l'entretenir, augmenter ses performances ou diminuer ses insuffisances. La perspective de l'école E Mei est différente. Ce n'est pas le Yang, l'effort, la volonté, qui sont requis, mais plutôt le Yin, la souplesse et l'harmonie. Les gestes, ralentis au maximum, peuvent devenir une posture, comme dans le Qi Gong, et même se réduire à une calme immobilité comme dans les différentes méditations. Mais le but recherché est toujours le même. Plus subtil que prendre conscience de son corps, c'est, par l'attention au ressenti, la perception des souffles, la sensation de l'énergie, donner corps à sa conscience.

Huit grands principes

- 1er principe L'alignement
- 2ème principe Le « Non Agir »
- 3ème principe L'équilibre
- 4ème principe La respiration
- 5ème principe Prendre le temps
- 6ème principe L'intention
- 7ème principe La circulation du Qi
- 8ème principe L'évolution



Publié E Mei et moi, V.O.I. pub