

Symbiose

7

Photo "Les Jardins du Lac de Bambois"



Association de plusieurs organismes vivants qui s'apportent un bénéfice mutuel. Non forcée, on parle de coopération, de partage.





Merveilleuse année du Dragon,
à tous !!....



SYMBIOSE... EN COULEUR !

Sur les sites :

www.taijiquan-nivelles.be

www.qigong-nivelles.be

www.taijiquan-frameries.be

www.taijiquan-namur-gembloux.be

www.tao-taijiquan.be

www.voie-du-souffle.be

<http://taichigaume.e-monsite.com>

ILS NOUS REJOIGNENT !

« Voies du bien-être »

Evelyne Van Waesberghe
et Jacques Bruggeman

Bonjour Symbiose,

Merci de nous accueillir au sein de votre groupe.

Les « Voies du bien-être » sont nées en 2004.

Depuis lors, nous avons travaillé plusieurs formes : les 8, les 13, les 24, les 42, l'épée, le sabre et actuellement la forme des 48 ainsi qu'une forme à l'éventail.

Notre club fonctionne à raison de 2 soirées Tai Chi Chuan par semaine au complexe de Marcinelle Asie et une soirée consacrée au Qi Gong à l'école des Cerisiers de Marcinelle.

Chaque séance est un moment de partage convivial et de bonne humeur que tous attendent. Chacun évolue suivant ses possibilités et à son rythme, sans compétition, vers le bien-être et la sérénité.

Bien à vous
Amicalement
Jacques et Evelyne





ILS NOUS REJOIGNENT !

« Voie du souffle et de l'énergie »

Michel WAUTHIER et Anna-Maria GIANNINI
(Diplômés de L'ITEQG et instructeurs du TaijiZhang)



AISEAU / ANDERLUES

Voici quelques mois, nous sommes contactés par Alain Hardy (représentant de Symbiose) qui propose à notre école d'entrer dans le journal-lien.

Nous nous sommes rappelés que nous avons lu les spécificités de Symbiose sur la page de garde de chaque journal édité.

Retour dans nos archives pour consulter à nouveau le Symbiose n°01 et la lecture des petites phrases entre guillemets en page « une » Association de plusieurs organismes vivants qui s'apportent un bénéfice mutuel. Non forcé, on parle de coopération, de partage. »

Voilà des mots qui nous enchantent et qui ont chacun une portée non négligeable dans notre manière de voir l'enseignement de nos disciplines.

Nous relisons les pages suivantes et redécouvrons : lien unique entre des passeurs de savoir pour qui donner est essentiel ; belle ouverture d'esprit ; respect sincère de l'autre ; simplicité et humilité ; communiquer, ouvrir dans la simplicité ; l'envie de vouloir faire connaître toujours plus nos pratiques ; et aussi éviter des prises de pouvoir malsaines, des intellectualismes redondants et creux.

Voilà de quoi nous réjouir encore plus.

Dès lors c'est avec plaisir que nous donnons notre accord pour adhérer à ce journal qui permet des échanges et des organisations d'activités réunissant diverses écoles d'horizons différents.

Mais voici le moment de nous présenter.

Nous nous sommes formés auprès de l'ITEQG qui façonne sur une longue durée des enseignants aux arts énergétiques et martiaux Chinois internes tout en ayant suivi les cours de Taijiquan donnés par Maître Lu Yun Ling sur plusieurs années. Diplômés de l'ITEQG en Qi Gong, ensuite certifiés instructeurs pour la forme Taijizhang, nous sommes engagés dans des cursus de plusieurs années portant sur le Taijiquan du style Chen de l'école Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong (Charleville Mézières), et sur un Qi Gong en art corporel Chinois « TaijiShan » de l'école ITEQG (Paris).

Comme nous essayons de faire les choses sérieusement et sans nous prendre au sérieux, notre participation à ces nombreux stages a pour objectif de toujours rechercher une amélioration continue, gage de qualité et de respect envers nos élèves.

Bref tous ces renseignements se trouvent sur notre modeste et petit site internet www.voie-du-souffle.be

Quels sont nos objectifs ?

Rétablir des réalités concernant nos Arts Énergétiques Chinois qui sont parfois déformés ou décrits comme de simples gymnastiques.

Pour notre école, nos pratiques permettent le développement de l'unité du pratiquant dans l'art du mouvement, l'art martial, la pratique du souffle, la méditation, l'aspect thérapeutique, etc....

Nos buts sont donc liés au développement de nos pratiquants sans oublier la sagesse de donner un peu de notre temps aux autres, aux personnes en détresse soit physique soit morale, de partager mais toujours dans le respect des autres.

Donner le maximum de nos pauvres connaissances afin que chacun puisse en tirer les bienfaits tant appréciés de nos arts internes.

Notre petite école fut mise sur pied en octobre 2009 (à peine 2 ans), depuis nous organisons des stages et ici dernièrement une journée portes ouvertes aux arts énergétiques Chinois (Aiseau)

Dans nos réalisations, nous privilégions coopération et partage en lieu et place de pouvoirs malsains et gorges chaudes.

Dans nos programmes, les formes Qi Gong sont issues du mont Wudang et de l'ITEQG, les formes Taiji Quan (10, 24, éventail,...) sont du style Yang, mais nous mettons en place l'apprentissage du style Chen enseigné par l'ITEQG au travers de la forme 13 ancestrale de Feng ZhiQiang (18^e génération), style qui privilégie Fa Zhong(détente) et Fa Jin(sortie de force).

Proche d'associations d'organismes vivants qui s'apportent un bénéfice mutuel, participer à Symbiose nous donne donc la possibilité de poursuivre dans la voie du Tao que nous nous sommes fixée.





EVENEMENT SYMBIOSE MARS 2011



Portes ouvertes aux Arts Energétiques Chinois

Le dimanche 20 mars lors du 3ème salon « Santé-Confort & Activités-loisirs adaptés » organisé par l'Administration Communale d'Aiseau-Presles, une journée « Portes ouvertes aux arts énergétiques Chinois » fut organisée.

Les responsables de « Symbiose » furent sollicités pour y participer et de nombreuses écoles de TaijiQuan et de Qi Gong du Hainaut acceptèrent de participer activement tout au long de cette journée en présentant au public de nombreuses démonstrations et ateliers de leurs pratiques.

Suivant une grille horaire répartie tout au long de la journée, les différentes écoles évoluèrent donc dans un hall ouvert au public et entièrement réservé aux Arts Énergétiques Chinois (plus de 500 personnes ont visité ce salon pendant cette journée).

Des formes diverses des styles Yang et Chen de Taijiquan ainsi que des formes de Qi Gong furent présentées au public par les pratiquants des écoles présentes.

Les nombreux ateliers pratiques ouverts aux visiteurs du salon accusèrent une forte participation du public amenant beaucoup de réflexions concernant la découverte de ces arts, l'étonnement quant à la fluidité des mouvements et le bien-être dégagé par ceux-ci.

Ce fut une belle journée d'échange où plusieurs écoles ont apporté un bénéfice mutuel, non forcé dont l'envie principale était de vouloir faire connaître toujours plus leurs pratiques mais également une journée de rencontres et d'échanges entre pratiquants d'écoles différentes.

Cette belle réalisation fut couronnée de succès grâce aux participations des écoles « Taïchi club Charleroi; Taïchi club Bruxelles/Namur/Gembloux; Lu Yun Ling Wushu Team de Strée et Carnières; TaijiQuan Nivelles/Mons/Havré; L'Ici et Maintenant de Montignies et Voie du souffle et de l'énergie d'Aiseau-Presles et d'Anderlues » et nous pouvons les en remercier vivement.

Michel Wauthier, Alain Hardy et Anna-Maria Giannini furent les locomotives dans l'organisation de cette journée.

Michel Wauthier





Cahiers Techniques Qi Gong des 12 Spirales

Par Thierry **ALIBERT**

5^{ème} et 6^{ème} mouvement



- Renforce les muscles, les tendons et les fascias
- Pratiqué régulièrement, il permet d'obtenir plus de tonicité physique
- Accroît l'énergie vitale

Spirale 5 : L'eau et le feu en interaction :

Sur la montée des mains, visualiser un souffle interne venant de l'abdomen et allant vers le coeur.

Ce souffle rafraîchissant trouve son origine dans l'élément « eau » du reins. Il a pour fonction de calmer l'excès de feu dans le coeur.

Sur la descente des mains un souffle léger de l'élément « feu » du coeur va réchauffer l'eau des reins.

Cette alternance harmonise l'énergie dans ces 2 organes essentiels.

Sur la montée des bras effectués simultanément un léger mouvement de bascule arrière du bassin en interversion.

Sur la descente des bras, le bassin bascule sur l'avant en rétroversion.

Inspirer en montant les bras.

Expirer en descendant les bras.

A répéter 12 fois.



Spirale 6 : L'ours enlace la lune :

Début du mouvement idem précédent (5^{ème} spirale)

A hauteur du coeur les bras forment un cercle de défense de protection du coeur.

Sur la rotation des paumes vers l'avant l'excès éventuel de feu du coeur peut s'extérioriser par le centre des paumes.

En fin de mouvement nous prenons mentalement l'attitude de l'ours dressé sur ses pattes arrières. Cette attitude symbolise la force yang, le dos ouvert.

L'équilibre Yin sera symbolisé par l'image de la lune tenue dans l'intérieur du cercle que forment les bras.

Sur le retour des bras vers l'abdomen visualiser ces 2 énergies Yin et Yang pénétrant les organes internes.

Sur le mouvement ascendant des bras, procéder à une ouverture sans force de la poitrine et sur la poussée des paumes, refermer en ouvrant le haut du dos.

Reproduisez ce mouvement d'ouvert/fermé sur le retour des bras et sur le mouvement descendant des paumes.

Inspirer sur mouvement ascendant.

Expirer sur la poussée des paumes vers l'avant.

Inspirer sur le retour des bras.

Expirer sur le mouvement descendant.

A répéter 12 fois.





Cahiers Techniques Qi Gong des 12 Spirales

Par Thierry **ALIBERT**

7^{ème} et 8^{ème} mouvement



- Renforce les muscles, les tendons et les fascias
- Pratiqué régulièrement, il permet d'obtenir plus de tonicité physique
- Accroît l'énergie vitale

Spirale 7 : Le Bouddha soutient les cieux :

Le début s'effectue en tous points comme le mouvement précédent.

A hauteur du cœur procéder à une ouverture des coudes vers les côtés, suivie d'une fermeture alors que les doigts percent vers le ciel.

Le travail méditatif consiste à conduire le souffle énergétique de la terre vers le ciel et du ciel vers la terre à travers tout le corps, les organes.

Le Qi dans la partie la plus haute du mouvement afflue vers la tête et au delà.

La poussée des paumes vers le haut symbolise le contact avec l'énergie du ciel que nous collectons pour la ramener en soi.

Dans ce Qi Gong nous mettons en place une notion d'ondulation de la colonne vertébrale.

Procéder à une 1^{ère} ondulation sur la montée des bras à hauteur du cœur.

Une seconde ondulation dans la montée des bras au dessus de la tête.

Renouveler les deux ondulations sur le retour.

Inspirer sur la montée des bras à hauteur du cœur, expirer en perçant vers le haut avec les doigts.

Inspirer sur l'ouverture au dessus de la tête et expirer en poussant le ciel avec les paumes.

Inspirer en ouvrant au dessus de la tête et expirer en refermant et redescendant les bras jusqu'à hauteur de la poitrine. Inspirer et expirer de nouveau pour finir le mouvement vers le bas.

A répéter 12 fois.



10

Spirale 8 : Séparer la terre et le ciel :

Comme son nom l'indique et dans l'idée de pousser mentalement sur la terre et le ciel de manière harmonieuse et équilibrée.

Ce mouvement vise à harmoniser le mouvement ascendant de la rate et descendant de l'estomac.

Les fonctions d'assimilation de digestion seront donc stimulées.

La poussée de la main terre s'effectue sur le côté des hanches, la poussée de la main ciel s'effectue au dessus de la tête.

Insister sur la notion haut/bas du corps.

Efforcez-vous d'être sur la position basse pour le croisement des bras et sur la position haute pour la séparation.

A répéter 12 fois.



11



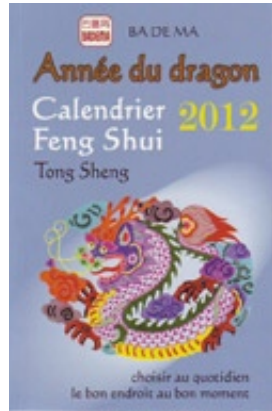
Coup de CŒUR



Coup de CŒUR

LE TRAVAIL DE L'ARBRE ... A PRATIQUER ET REPRATIQUER !

Une amie



Feng Shui
Année du Dragon
Calendrier 2012

Les astronomes chinois calculent depuis 2697 avant notre ère un calendrier basé sur la position des astres et régulent ainsi la vie courante.

Ce calendrier indique les meilleures dates et heures pour entreprendre une occupation importante de la vie courante, par exemple se marier, signer un contrat ou déménager.

L'édition 2010 du calendrier a été confirmée avec un documentaire de France Télévision, qui a répertorié les événements majeurs de cette année.

Ce calendrier présente aussi les étoiles volantes et amoureuses pour 2012, le Feng Shui du bureau et l'horoscope pour les 12 signes du zodiaque.

Vous découvrirez dans ce livre la signification du poisson en Chine car l'élément de cette année est l'Eau et un exemple d'exercice de Qi Gong de la Santé, discipline qui entraîne le corps en douceur et qui libère le stress.

En cette année 2012 du Dragon, vous exploiterez au mieux ce qu'il représente pour les chinois : la richesse et la prospérité.

Badema est consultante et professeur de Feng Shui, d'astrologie chinoise (Ba Zi) et de Qi Gong en Europe et en Chine.

Tout chaque année en Asie à des millions d'exemplaires, le Tong Sheng est aussi disponible en français pour la septième année dans cette édition fidèle au modèle chinois.



Badema est consultante et professeur de Feng Shui, d'astrologie chinoise (Ba Zi) et de Qi Gong en Europe et en Chine.

ISBN 978-2-930559-03-2

WWW.BEFENGSHUI.COM



LA VOIE DE L'ÉNERGIE

Pendant des siècles, les exercices chinois de Chi Kung sont restés secrets. Mettant fin au mystère, "La voie de l'énergie" est le premier guide complet qui permet de découvrir la forme de Chi Kung la plus puissante qui soit : le Zhan Zhuang, terme qui signifie "se tenir debout comme un arbre".

Les exercices énergétiques de Zhan Zhuang ne demandent que peu de mouvements, mais restent néanmoins extrêmement bénéfiques. Ce livre vous permettra d'acquérir une excellente forme physique, une grande clarté mentale, la vitalité et la force intérieure.

Plus de 100 illustrations, chacune accompagnée d'instructions détaillées, vous enseigneront ces postures tout à fait uniques. Des photographies saisissantes expriment parfaitement le rapport qui existe entre ces formes et la nature en général. Vous serez aussi immobile qu'un arbre. Mais en réalité, à l'intérieur, vous serez en train de "pousser", de croître, de grandir.



COURS

ANDERLUES	AISEAU	ETALLE
Michel Wauthier Anna-Maria Giannini Maison des sports Rue Lacherez, 34 071 59 33 01	Michel Wauthier Anna-Maria Giannini Salle «Dins les Courtis» Rue Lambot 071 59 33 01	Francine Sevrin-Ancion 0476 64 46 82 Ecole fondamentale Rue Termezart Organisation : sport-senior
FRAMERIES TAI CHI + Qi Gong	GEMBLOUX	GILLY
Michel Lombeau Pascale Ruelle 0475 48 58 35 Place Calmette, 1	Francine Damit 0476 87 82 40 Centre Trifolium Rue Baudecet, 9	Alain Hardy 0497 93 60 62 Salle de gym de l'école communale rue Nazarin, 35
MARCINELLE Qi Gong	MARCINELLE Tai Chi Chuan	MONTIGNIES Sur SAMBRE
Jacques Bruggeman Evelyne Van Waesberghe 0476 95 49 52 Ecole Les Cerisiers Rue de la Tombe, 307	Jacques Bruggeman Evelyne Van Waesberghe 0476 761 861 Complexe de l'Asie Rue de l'Asie, 4	Alain Hardy 0497 93 60 62 Jeudi Gymnase de la Haute Ecole Condorcet Rue de l'Espérance, 95
MONTIGNIES Sur SAMBRE	NAMUR CHAMPION	NIVELLES TAI CHI
Alain Hardy 0497 93 60 62 Dimanche Dojo du Stade Yernaux Rue Grimard	Francine Damit 0476 87 82 40 Maison des Jeunes et de la Culture Rue Alex Colin, 14	Michel Lombeau Pascale Ruelle Annie Baise Marianne Lemaire Marc Briegleb 0475 48 58 35 Rue E. Vandervelde 3
NIVELLES Qi Gong	VANCE	UCCLE WATERLOO
Michel Lombeau Pascale Ruelle 0475 48 58 35 Rue de la Religion, 1	Francine Sevrin-Ancion 0476 64 46 82 Salle paroissiale de Vance Organisation : acrf Vance	Nicole Van Den Dorpel 0495 92 86 18 Boulevard H.Rollin, 5 centre de tennis place St Job, 9 Uccle



PROGRAMMES

ANDERLUES	Lundi Mardi	13h30 à 15h30 Style Yang : 10 - 24 Pekin - 32 trad. éventail - Style Chen : 13 17h45 à 19h15 Ba duan jin - Qi Gong de la saison - Taiji Chi gong - TaijiZhang
AISEAU	Mercredi	18h30 à 20h30 : Style Yang : 10 - 24 Pekin - 32 trad. éventail - Style Chen : 13 Ba duan jin - Qi Gong de la saison - Taiji Chi gong - TaijiZhang
ETALLE	Jeudi	18h15 à 20h00 : style sun et qigong
FRAMERIES	Jeudi	18 h30 à 21 h 15 : niveau 1 et 2 Taijiquan et Qi Gong
GEMBLOUX	Lundi	18h15 : cours de Taichi débutants 19h45 : cours de Qi Gong
MARCINELLE	Lundi Jeudi	18h30 à 20h00 : cours de Tai Chi Chuan 18h30 à 20h00 : cours de Tai Chi Chuan
MARCINELLE	Mercredi	18h30 à 19h30 : cours de Qi Gong
MONTIGNIES S SAMBRE	Jeudi	18h15 à 19h30 : Forme des 24 19h30 à 20h45 : Forme des 32 épée
MONTIGNIES S SAMBRE	Dimanche	09h30 à 10h45 : Forme des 10 10h45 à 12h00 : Forme des 42
GILLY	Mercredi	19h00 à 21h00 : taiji martial, poussée des mains
NAMUR CHAMPION	Mercredi	18h15 à 19h30 : niveau 1 19h45 à 21h00 : niveau 2 et plus
NIVELLES Taijiquan	Mardi	19h00 à 19h30 : Répétition professeurs 19h30 à 21h00 : niveau 1, niveau 2 et niveau 3
NIVELLES Qi Gong	Mercredi	19 h00 à 20 h 00 : Daoyin Qi Gong - Exercices ancestraux de préservation de la santé
UCCLE	Jeudi	13h30 à 15h00 : niveau 2 13h30 à 15h00 : niveau 1
VANCE	Lundi	20h00 à 21h45 : style sun et qigong
WATERLOO	Samedi	11h00 à 12h30 : niveau 1 12h30 à 13h30 : niveau 2



AGENDA

FEVRIER

MARCINELLE

**Jacques Bruggeman
Evelyne Van Waesberghe**

Stage de Tai Chi

* Contact : Jacques Bruggeman
0476/761 861

MARS

Salle omnisports de Gilly

(derrière la piscine)

Place Destrée, 15

Thierry ALIBERT

Qi gong et Tai Chi Chuan

* Date : 2 - 3 ET 4 Mars

* Contact : Alain Hardy
0497 93 60 62
buyy@hotmail.com
www.tao-taijiquan.be

FRAMERIES

JOURNEE SPORTIVE DE LA FEMME

**Michel LOMBEAU
Pascale RUELLE**

Yi Jin Jing

* Date : 11 mars 13 h à 17 h 30

* Où : Salle Max Audain

* Contact : www.taijiquan-frameries.be
0475 48 58 35

AVRIL

MARCINELLE

**Jacques Bruggeman
Evelyne Van Waesberghe**

Stage de Tai Chi

* Contact : Jacques Bruggeman
0476/761 861

Journée Mondiale du TAI CHI et du QI GONG

* Date : fin avril

En préparation

MAI

BRUXELLES

Thierry ALIBERT

Qi gong et de Tai Chi Chuan

* Date : 4 - 5 ET 6 Mai

* Contact :
Catherine SCHOLLAERT
catherine.schollaert@gmail.com
0033 (0)5 65 37 79 81
0033 (0)6 77 77 30 66

BRUXELLES

**Professeur
ZHANG GUANG DE**

Calligraphie &
DaoYin Yangsheng Gong

* Date : du 12 au 20 Mai

* Renseignements :
www.qigong-nivelles.be
www.taijiquan-frameries.be
www.taijiquan-namur-gembloux.be