



ZHI NENG QI GONG

Qi Gong de la Sagesse

STAGE de CALLIGRAPHIE CHINOISE et de MEDITATION

du 9 au 12 Août 2015 à l'ILE D'OUessant

par Maître ZHOU JING HONG

CALLIGRAPHIE :

L'écriture chinoise, depuis qu'elle existe, a toujours surpris par sa beauté.

Elle est devenue un art traditionnel, base de tous les arts chinois.

Art d'une longue histoire, la légende nous dit que l'écriture chinoise a été créée par Cang Xie, ministre de l'Empereur Jaune, dans les temps anciens.

Aujourd'hui, nous pouvons voir des dessins décoratifs ressemblant à de l'écriture sur des poteries datant de la préhistoire.

Toutes les différentes écritures viennent des huit trigrammes (*voir le livre du Yi king*).

La plus ancienne est celle que l'on voit sur les carapaces de tortues et sur les os plats de buffles, gravés aux couteaux de bronze ou de jade. – Dynastie Shang, 16^{ème} siècle avant JC jusqu'au 11^{ème} siècle - Ce sont des documents divinatoires royaux.

Les pinceaux datent aussi de cette époque, l'encre était de couleur noire ou rouge.

Les caractères étaient sculptés sur des chaudrons en bronze (*écriture de métal*) pendant les époques Shang et Zhou. A la fin de cette dynastie, au printemps et à l'automne, qui sont des périodes de guerre, l'écriture est faite sur des bambous et sur de la soie. Les sceaux sont créés.

A l'époque Qin – 220 jusqu'à 206 avant JC – l'écriture est gravée sur de grosses pierres.

Pendant la dynastie Han – 206 avant JC jusqu'à 220 après JC – découverte du papier. A partir de ce moment, tout le matériel de calligraphie est prêt : **papier, pinceau, encre et encrier**, ce que l'on nomme "**les quatre trésors**".

Les écritures sur bambou et sur papier sont devenues officielles.

Plus tard, l'écriture officielle deviendra l'écriture régulière. Ecrite rapidement, ce sera l'écriture courante, puis cursive.

Entre 265 et 905 après JC, pendant la dynastie Jin et la dynastie Tang, toutes les écritures sont fixes. Elles sont utilisées jusqu'à aujourd'hui.

L'écriture est de forme carrée. Un caractère est composé d'un seul trait ou de plusieurs – jusqu'à quarante – simple ou élaboré, mais toujours contenu dans le même espace.

Cette écriture est fluide et peut aller dans tous les sens.

Lorsque nous pratiquons la calligraphie, nous devons être détendus, souples.

Le pinceau doit l'être aussi, la force tirée vers le haut, à gauche, à droite, en bas, en haut, très contrôlée, travaillée avec légèreté.

Pensée, regard et écriture sont liés. Contrôle du pinceau et de l'encre.

Cela fait penser au Qi Gong : légèreté, souplesse, concentration et détente.

Nous pouvons ressentir le Yang et le Yin, le masculin et le féminin, le fort et le souple.

Chaque caractère a sa vie propre.

Dans les grandes lignes, les écritures chinoises sont les suivantes :

- | | |
|---|---|
| 1/ - Jia Gu Wen (carapace d'animaux) | 4/- Kai Shu – Zheng Shu (écriture régulière) |
| 2/ - Jin Wen (écriture sur du métal) | 5/- Xing Shu (écriture courante) |
| 3/- Li Shu (écriture officielle) | 6/- Cao Shu (écriture cursive) |

Cours et Horaires

Pendant le stage nous utiliserons 3 styles : Jia Gu Wen – Kai Shu – Cao Shu

Les cours commenceront à **9 H jusqu'à 10 h 30** le matin
et de **17 H à 19 H** l'après-midi

=====

MEDITATION :

Le ZHI NENG QI GONG permet d'améliorer la santé et de réveiller de plus en plus l'intelligence. Les méthodes sont très riches. Elles harmonisent l'esprit, le corps et l'Energie. Bien que les mouvements du corps en soient la partie principale, nous avons besoin aussi de "mouvements immobiles".

Ces mouvements se font à l'intérieur du corps sans que nous puissions les voir.

La méditation calme l'esprit, permet de travailler davantage sur le mental.

La respiration est particulière – plus douce – et la concentration aide à la détente du corps.

Nous sommes alors dans un état spécial, favorisant la création que ce soit dans le domaine de l'art ou dans tout autre domaine.

Cours et Horaires

- | | |
|-------------------------|--|
| 1 ^{er} jour : | Détente du corps
Respiration
Etude de la 1 ^{ère} méthode du ZNQG
Qi Gong des yeux
Méditation debout |
| 2 ^{ème} jour : | Qi Gong du cerveau
Qi Gong des oreilles
Méditation assise I |
| 3 ^{ème} jour : | Concentrer l'Energie
Méditations assises I et II |
| 4 ^{ème} jour : | Méditation assise III
Révision |

Chaque jour : de 10 H 30 à 12 H le matin et de 16 H 30 à 17 H l'après-midi



marque déposée