

# QIGONG & ZAZEN



SÉJOUR AU TEMPLE ZEN YUJO NYUSANJI (34)

OCTOBRE 2024

DU LUNDI 21 AU VENDREDI 25

## ***DU QIGONG AU ZAZEN, ET INVERSEMENT...***

° **POSTURE** : « Dans la posture zazen, le plus important est de garder la colonne vertébrale droite. Vos oreilles et vos épaules doivent être sur la même ligne. Relâchez les épaules et, avec l'arrière de la tête, poussez vers le plafond. Et rentrez le menton. Lorsque vous avez le menton en l'air, vous n'avez pas de force dans votre position ; vous êtes sans doute en train de rêver. Aussi, pour acquérir de la force dans votre position, faites descendre le diaphragme vers le *hara*, c'est-à-dire vers le bassin. Cela vous aidera à maintenir votre équilibre physique et mental. Il se peut que vous éprouviez au début une certaine difficulté à respirer naturellement tout en essayant de maintenir cette position, mais avec l'habitude vous arriverez à respirer naturellement et profondément ».

° **RESPIRATION** : « Quand nous devenons vraiment nous-mêmes, nous devenons juste une porte battante, et nous sommes purement indépendants, et en même temps dépendants, de tout. Sans air, nous ne pouvons respirer. Chacun de nous est au centre de myriades de mondes. Nous sommes toujours au centre du monde, d'instant en instant. Nous sommes donc complètement dépendants et indépendants.

(...) Si telle est votre expérience, votre existence, vous avez une indépendance absolue ; rien ne vous gênera. Quand vous pratiquez zazen, votre esprit devrait donc se concentrer sur votre respiration. Cette activité est l'activité fondamentale de l'être universel. Sans cette expérience, cette pratique, il est impossible d'atteindre la liberté absolue ».

° **CONCENTRATION** : « Quand vous faites zazen, n'essayez pas d'arrêter votre pensée. Laissez-la s'arrêter toute seule. Si quelque chose entre dans votre esprit, laissez entrer, et laissez sortir. Cela ne restera pas longtemps. Quand vous essayez d'arrêter votre pensée, cela veut dire qu'elle vous gêne. Ne soyez gêné par rien. Il semble que quelque chose vienne d'en dehors de votre esprit, mais, en fait, ce sont seulement les ondes de votre esprit, et, si vous n'êtes pas gêné par ces ondes, elles se feront progressivement de plus en plus calmes ».

Extraits de : Esprit zen, esprit neuf. Shunryu SUZUKI. Editions du seuil, 1977.

Liens vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=PX33xJZr9E&t=29s>

<https://www.youtube.com/watch?v=k-fAlxWKX80>

<https://www.zen-temple.earth/pratique-zazen-au-dojo-du-temple>

## ***PARTICIPER***

**LIEU** : Temple zen *yujo nyusanji*. Route du Hameau de Douch 34610 Rosi.

**FORMATEUR** : Stéphane TROMPÉ BAGUENARD. 3<sup>ème</sup> duan Arts Énergétiques Chinois (FFAEMC). Pratique le Qigong depuis 1987 et l'enseigne depuis 1995 pour l'association 5 ANIMAUX.

Membre de la *World Federation of Chinese Medicine Societies*.

Téléphone : 06. 20. 94. 78. 93. Mail : [5animaux@neuf.fr](mailto:5animaux@neuf.fr). Site : [www.5a-qigong.com](http://www.5a-qigong.com)

### ***NOTES SUR LA FORMATION***

**Sans visée thérapeutique ni prosélyte / S'inscrit dans la démarche *One Health*.**

Des périodes de samu (entretien collectif du temple) sont à prévoir pendant la durée du séjour. Elles sont destinées à servir l'intérêt commun, et à mettre en pratique les méthodes de non-dispersion mentale.

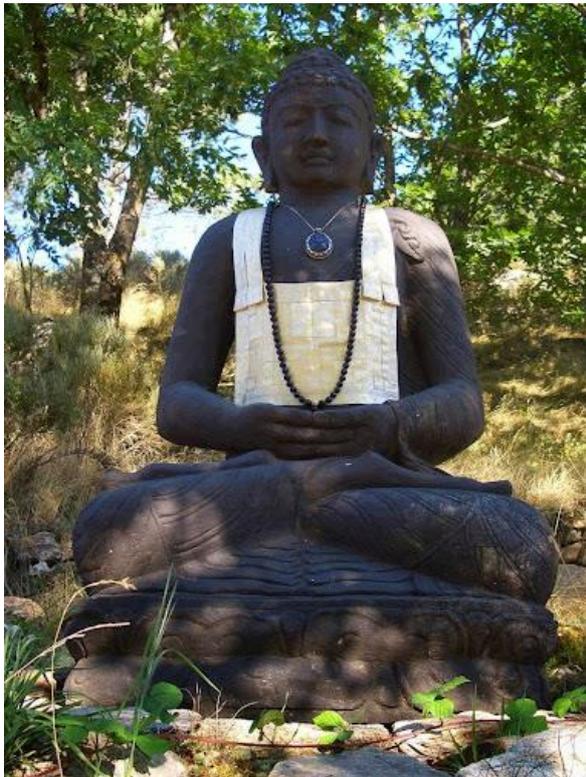
## **Une expérience**



**5a-qigong.com**

**(+ D'INFOS À VENIR...)**

## LE TEMPLE ET LE DOMAINE ALENTOUR



Entrée du domaine. Grand Dojo. Statue. Salle de bain (Ha ! Ha ! je plaisante !)