

Une brochure sur la pratique interne Par David Deich

Copyright © 2022 TaiChi Arts LLC

**Copyright © 2022 Tous droits réservés. Les
utilisateurs individuels peuvent faire une copie
d'archive de cette publication pour un usage
personnel uniquement.**

**Aucune partie de cette publication ne peut être
utilisée ou reproduite, stockée dans un système de
récupération ou transmise sous quelque forme ou
par quelque moyen que ce soit, électronique,
mécanique, photocopie, enregistrement ou autre,
au-delà de l'autorisation d'utilisation personnelle
indiquée ci-dessus sans autorisation écrite.**

Désistement

Les croyances et pratiques présentées dans cette brochure sont le résultat de mes années d'études dans les arts martiaux et les disciplines connexes de la santé et du corps-esprit. Ils sont présentés à des fins éducatives à un large public et ne sont pas destinés à traiter une condition. Lorsque vous écrivez pour un large public, il est impossible de couvrir tous les différents ajustements qui pourraient être nécessaires pour un individu en particulier.

Il est de la responsabilité du lecteur de demander un avis médical compétent avant d'entreprendre l'une des méthodes d'entraînement présentées dans cette brochure.

Les auteurs, illustrateurs et éditeurs n'acceptent aucune responsabilité et ne font aucune représentation ou garantie concernant la pertinence de toute méthode présentée dans ce livre.

Table des matières

Contents

| | |
|---|----|
| Désistement..... | 2 |
| Table des matières | 3 |
| Avant-propos | 4 |
| Introduction | 5 |
| TOUT est énergie | 5 |
| Noyau spirituel et expérience physique..... | 6 |
| Wuwei, Ting and Song..... | 6 |
| Wuwei | 7 |
| Pratiquer Wuwei | 7 |
| Ting..... | 8 |
| Pratiquer Ting | 9 |
| Song..... | 9 |
| Pratiquer Song | 10 |
| Modes d'entraînement | 10 |
| Puissance martiale | 11 |
| L'iceberg | 11 |
| La magie..... | 12 |
| Conclusion | 12 |

Avant-propos

Cette brochure est née d'une série de quinze messages sur la page Facebook TaiChi Arts en janvier 2022. Je les ai rassemblés ici comme une référence rapide sur la pratique des arts internes. Ils peuvent servir de point de départ pour le nouveau praticien ou de test de santé mentale pour ceux qui ont plus d'expérience.

Ils servent également d'introduction à trois de mes livres.

- *Écoutez.... la magie des arts internes*
- *Les huit morceaux de brocart - Ba Duan Jin Qigong (3e édition)*
- *Wild Goose Qigong, un art interne (2e édition)*

Ceux-ci sont disponibles sur Amazon.com – voici la page de mon auteur sur Amazon.
<https://www.amazon.com/David-Deich/e/B003W2C2AE>

J'espère que les informations ici fournissent un point de départ pour votre pratique. Bonne formation !

Introduction

Série de pratique, poste 1

Je vois ce que mes professeurs peuvent faire et j'essaie d'entendre leurs paroles. Je pratique et je libère ces choses qui obscurcissent ma vision. C'est le chemin. L'endroit où je suis assis en ce moment offre une vue en constante évolution qui a un arrière-plan cohérent. Peu importe que vous entendiez Lao Tzu, Krishna, Bouddha ou Jésus – le message est le même – connais-toi toi-même – connais le Créateur – sois Illuminé.



Il me semble que la réalité de l'univers est plus magique que n'importe quelle création de science-fiction ou de fantasy. Je voudrais partager ce que je considère comme le cheminement artistique interne pour trouver la magie. Je n'exagère pas. C'est magique. Voudriez-vous venir avec nous?

D'autres messages suivront. Il s'agit d'une expérience d'enseignement et d'apprentissage. Si vous souhaitez apprendre avec moi, n'hésitez pas à participer ! Poser une question! Démarrez une discussion !

TOUT est énergie

Série de pratique, poste 2

Tout est énergie. C'est la racine de notre réalité, un principe critique de la physique quantique. Chaque - CHOSE est énergie, des murs qui vous entourent à l'air que vous respirez aux pensées dans votre tête, tout est énergie. VOUS pouvez vous déplacer et contrôler l'énergie. N'est-ce pas incroyable! Peut-être que les choses que vous pensez être fixes et immuables sont en réalité simplement « bloquées » et si vous pouvez accéder à l'énergie de ces choses, vous pouvez les décoller et les changer.



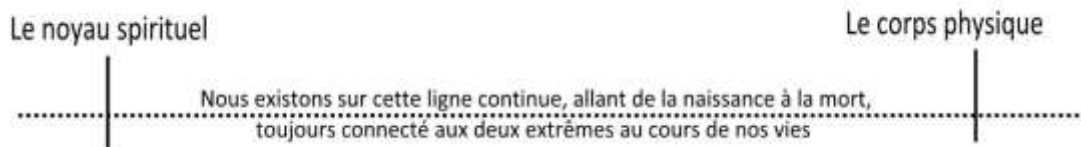
Le fait que vous puissiez à la fois accéder et modifier l'énergie qui compose les choses de votre monde est l'essence des arts internes. Cela nous donne une définition des arts internes. Ce sont les arts de produire le changement au niveau le plus fondamental.

Demandez-vous comment la réalité « tout est énergie » affecte vos émotions et vos pensées. Quelle « puissance » ce concept offre-t-il ?

Noyau spirituel et expérience physique

Série de pratique, poste 3

Vous êtes composé de deux parties. Un noyau spirituel d'énergie enchevêtrée qui est éternelle dans cet univers, et un conteneur physique avec une durée de vie limitée dans l'espace-temps à 4 dimensions. Je ne présente pas cela comme un concept religieux - c'est simplement mon expérience qui, pour autant que je sache, est en accord avec les "règles" de la physique quantique. D'après mon expérience, comprendre cette réalité est au cœur des méthodes d'ingénierie inverse de la pratique taoïste.



Wuwei, Ting and Song

Série de pratique, poste 4

Il existe trois principes de pratique dans les arts internes. Ce sont wuwei (non-faire), ting (conscience profonde) et song (libération). Wuwei établit l'environnement de pratique où le ting et le chant ont lieu. Tout ce que vous faites pendant la pratique est régi par ces principes. La pratique est la porte ouverte à la vie. Ces principes découlent de la pratique et de la vie quotidienne. C'est la façon de suivre la voie du Tao - une pratique qui coule dans la vie et établit une connexion toujours plus claire avec le Créateur.



Wuwei

Série de pratique, poste 5

Le principe de wuwei. Wuwei signifie non-faire, un seul mot anglais pour wuwei serait L'quiétisme. S'en tenir au principe de wuwei pendant la pratique signifie établir un environnement calme dans l'esprit. Nous devons calmer l'esprit logique frénétique pour permettre à l'esprit intuitif, qui est connecté à l'esprit et au Créateur, de passer. Concrètement, cela revient à dissoudre le mur de l'ego qui bloque l'accès à l'intuitif. L'ego - cette barrière acquise de l'expérience, agit comme un filtre sur ce que nous percevons comme correct et vrai. L'ego nous cache la vérité tandis que l'intuitif et l'esprit la révèlent.

L'établissement de wuwei assiste la fusion de l'esprit intuitif électrique avec l'énergie fluide magnétique du fascia. Cette fusion fournit le lien entre la volonté - l'intention et l'utilisation pratique de l'énergie jin. Cet environnement fusionné fournit un terrain fertile pour le ting et le chant pour faire progresser l'intégration corps-esprit-esprit.



Pratiquer Wuwei

Série de pratique, poste 5b

À ce stade, j'ai couvert certains principes fondamentaux. Il est maintenant temps de parler de la façon de pratiquer. Nous prendrons Wuwei, Ting et Song un par un. Nous commençons par le principe le plus négligé - Wuwei.

Le côté pratique de la pratique Wuwei est qu'elle relie l'énergie de l'esprit calme aux énergies du corps. Cette liaison se produit entre l'espace cardiaque et le fascia. La première tâche est de calmer l'esprit. Seul l'esprit calme peut établir la connexion nécessaire avec l'espace du cœur. Ting (conscience profonde) et Song (libération) jouent ici aussi un rôle – plus d'informations à leur sujet dans les prochains articles.

Un bon point de départ pour calmer l'esprit est la méditation sur la respiration. Vous pouvez trouver une vidéo sur le site TaiChi Arts et la méditation respiratoire est décrite dans mes trois livres actuels. Vérifiez-les pour plus de détails et si vous n'utilisez pas la méditation sur la respiration, c'est le moment idéal pour commencer.

L'utilisation de la respiration comme objet central de la méditation amène votre conscience dans le moment présent. Être dans l'instant est essentiel. Être dans le moment présent signifie que vous ne regrettez pas le passé ou que vous ne vous inquiétez pas pour l'avenir. Garder l'esprit dans le présent est la première partie de la libération du stress qui est encapsulé dans le corps. Et ce stress est ce qui inhibe la connexion corps-esprit. C'est logique, non ? Si l'esprit est sur une tangente, alors il ne peut pas être conscient de ce qui se passe dans le corps.

De plus, lorsque l'esprit est calme, la connexion intuitive à l'esprit sera plus importante. Cette connexion à l'esprit intuitif est ce qui permet la connexion à l'espace du cœur et contrôle le mouvement Qi et Jin dans la guérison et l'application martiale.

Essayez la méditation sur la respiration et posez des questions.

Ting

Série de pratique, poste 6

Les principes du ting. Ting est une conscience profonde qui est tout compris. Notre niveau typique de conscience est limité aux stimuli externes et souvent pas beaucoup de cela. Ting puise dans les connexions de l'esprit intuitif, travaillant jusqu'au niveau cellulaire et au-delà. Cela se produit naturellement un morceau à la fois - chaque nouveau niveau de conscience révélant plus de niveaux et de possibilités.

Ting est la colle qui lie la pratique interne ensemble. Le développement d'un niveau constant de ting permet aux principes internes d'être une « pratique de vie ».



Pratiquer Ting

Série de pratique, poste 6b

Pratiquer le Ting consiste à améliorer la qualité de votre écoute. (D'où le titre du livre "Just Listen" !) Ting est le ciment qui maintient ensemble tout le travail interne, c'est-à-dire que c'est super important.

Un bon exercice ici consiste à commencer par s'asseoir dans un endroit calme et à étendre vos sens vers l'extérieur pour capter toutes les images, les sons, les sensations et les odeurs qui tourbillonnent autour de vous. Prenez cette information en tant qu'observateur. Écoutez". Faites cela pendant quelques minutes. Maintenant, tournez votre conscience vers l'intérieur et observez ce qui se passe à l'intérieur de vous. Pratiquez cela chaque fois que vous le pouvez et essayez d'intégrer Ting dans votre vie en tant que nouvelle compétence.

Song

Série de pratique, poste 7

Les principes du song. Song est la libération - comme dans les cheveux longs qui pendent naturellement ou les branches d'un pin. Dans le travail interne, cela signifie libérer le stress et les blocages physiques, mentaux et émotionnels. Imaginez que vous tenez une bouteille d'eau en plastique dans votre main. Lâchez simplement la bouteille et elle tombe. C'est song, juste lâcher prise.

Nécessite ting. Vous devez être conscient de quelque chose avant de pouvoir le libérer. Et le song et le ting sont plus efficaces lorsque l'environnement de wuwei a été établi.



Pratiquer Song

Série de pratique, poste 7b

Nous pouvons commencer à pratiquer song en utilisant la posture debout. Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, structure alignée. Suspendez le sommet de la tête et relâchez les articulations. Vérifiez chaque articulation, en commençant par les chevilles et en remontant le long du corps. Considérez chaque joint comme une ouverture. Lorsque le joint s'ouvre, toute tension stockée s'écoule vers la terre.

Le tissu corporel pend des os. Scannez le corps et partout où vous trouvez une tension, relâchez-la, soyez Song. Continuez ainsi pendant quelques minutes. Pratiquez cela quand vous le pouvez, peut-être pendant que vous attendez dans une file d'attente.

Les messages précédents 2 à 7 sont l'essence même de la pratique interne. Revenez toujours à ces principes pour comprendre et mettre en œuvre votre pratique. Tenez-vous à ces principes et intégrez-les dans votre vie et vous trouverez la magie.

Les articles qui suivent développeront davantage ces principes et la pratique interne.

Modes d'entraînement

Série de pratique, poste 8

Comment pratiquer ? Cela devrait aller de soi mais je le dirai quand même. La pratique signifie que vous devez faire du travail. Penser que vous comprenez intellectuellement le processus est précieux, mais ce n'est que la pratique réelle qui révélera la vérité des principes.

Il existe deux modes de pratique, l'immobilité et le mouvement. Et la troisième jambe du tabouret - amenez vos compétences pratiques dans votre vie. Cela vaut la peine de relire cette phrase. C'est assez facile de dire "oh ouais, je fais ça" sans VRAIMENT le faire.

L'immobilité peut être une méditation debout ou assise. Le mouvement peut être aussi simple que la marche ou une forme de mouvement plus complexe.

Je recommande le système Wild Goose.

- La méditation assise peut commencer par la respiration puis la prise de conscience.
- La méditation debout peut commencer par la méditation Eau et Feu.
- Open the Points est un bon endroit pour commencer à travailler avec les postures.

Découvrez *Wild Goose Qigong - Un art interne* pour plus de direction.

<https://www.amazon.com/Wild-Goose-Qigong-Internal-Art/dp/B08WK6NDTH/>

Puissance martiale

Série de pratique, poste 9

Pouvoir martial. Étant donné que beaucoup de ceux qui liront ceci auront une formation martiale, parlons de pouvoir. En regardant la totalité de la pratique interne, les aspects martiaux sont en fait une très petite partie. Cependant, les méthodes martiales offrent des opportunités uniques pour engager le wuwei, le ting, et le song - c'est la nature du travail en couple. Comme l'a déclaré le Grand Maître Chen Chuan Gang, la guérison et le travail martial fonctionnent ensemble. Les méthodes martiales ne sont pas l'objet principal ni le seul moyen. L'objet principal est l'illumination. Pour atteindre cet objectif, il faudra renoncer à toute dépendance à l'égard de la puissance physique excédentaire. Autrement dit, les arts internes offrent la possibilité de se battre sans se battre. Le contrôle de l'énergie supplante la puissance physique.



Pour quelqu'un qui a passé de nombreuses années à étudier les méthodes martiales physiques (comme moi), cela peut être un peu une énigme. Il peut être très difficile de se débarrasser d'une dépendance aux méthodes physiques pour trouver quelque chose qui se trouve au-delà. Tout ce que je peux vous dire, c'est que ce qui se trouve au-delà est réel et j'en ai vécu une partie. Mes professeurs m'ont montré beaucoup de possibilités. Pour comprendre comment cela pourrait être possible, vous devez revenir à la cosmologie taoïste et acquérir une compréhension plus profonde de "tout est énergie". Pratiquez les principes et cela deviendra plus clair.

L'iceberg

Série de pratique, poste 10

Il y a une mise en garde que la plupart des praticiens internes doivent accepter. Vous ne voyez que la pointe de l'iceberg. En voyant la pointe, il semble représenter l'ensemble - ce n'est pas le cas. La pointe que nous voyons est représentée par nos expériences physiques précédentes. La difficulté réside dans la compréhension que notre expérience physique n'est pas nous tous – ce n'est que la partie temporaire impermanente.



La partie énergétique, intuitive, spirituelle est le terrain de travail des arts internes. Les arts internes n'ignorent pas l'expérience physique, mais ils abordent les choses sous un angle différent. Pour faire des progrès internes, vous devez abandonner l'ancienne perspective.

La magie

Série de pratique, poste 11

Le tout premier article de cette série mentionnait la « magie ». Alors, quelle est la magie ?

La magie est l'habileté d'utiliser l'énergie. L'énergie transporte des informations, sa force et les informations qu'elle transporte déterminent son effet. Son effet est le changement qu'il peut provoquer ou ce qu'il peut créer. Lorsque vous pouvez lier l'énergie électrique de l'esprit intuitif à l'énergie magnétique du corps, vous êtes capable de diriger le changement et de créer. Le résultat de cette compétence de changement et de création est la magie.

C'est votre potentiel.



Conclusion

Série de pratique, poste 12

Tout ce que j'ai écrit dans cette série d'articles a été validé d'une certaine manière par ma propre expérience. Utilisez ce que j'ai posté ici, écrit dans des livres et enseigné en classe comme tremplin. Pratiquez, recherchez et validez par vous-même.

Consultez les informations sur mon site Web - <https://taichiarts.us/> . Vous y trouverez des références de livres et des vidéos utiles. (C'est là que vit cette brochure.)

Bonne formation.

Et s'il vous plaît, posez des questions.

David Deich

