



Stages du dimanche avec Fabrice Jordan

31 octobre 2010, 23 janvier 2011, 20 février 2011, 27 mars 2011

L'exploration des 3 Dan Tian par la technique du Serpent

En occident le terme Dan Tian (prononcer tan tien) s'est fait connaître par les arts martiaux chinois, puis par la diffusion du Qi Gong. L'occident l'a surtout assimilé à un centre physique du corps, situé dans le bassin, permettant un appui intérieur ou un « centrage ».

Le concept de Dan Tian est issu de la culture traditionnelle chinoise. Le mot lui-même signifie « champ (tian) de cinabre (dan) », le cinabre étant synonyme de sulfure de mercure, l'ingrédient de base de l'alchimie externe. Une fois transformé, celui-ci était censé produire la « pilule d'immortalité »... qui a tué plusieurs empereurs... Le Dan Tian se comprend ainsi comme le lieu où s'effectue la transformation du cinabre, c'est-à-dire un espace de métamorphose.

La tradition a ensuite « intériorisé » et utilisé ces notions d'alchimie externe, présentes dans le contexte culturel, pour décrire l'expérience du corps vécu par les grands méditants de l'époque. Cependant, celle-ci a retenu 3 Dan Tian et non un seul, car chacun correspond à une étape intérieure et à des champs de conscience différents.

Durant ces stages, nous explorerons ces différents espaces intérieurs qui sont aussi des lieux de conscience et de fonctions spécifiques. Par exemple, le Dan Tian médian nous rapproche de nous-mêmes, de notre « destinée », alors que le Dan Tian supérieur « ouvre » le système pour le mettre en résonance avec plus vaste que soi, ou en d'autres termes, ouvre à la dimension du Soi.

Comme outils d'exploration, nous utiliserons une technique très ancienne appelée technique du Serpent, que nous aborderons dans un esprit « Wu Wei », de non agir, ou d'agir naturel. Cette technique vous sera transmise de manière traditionnelle, c'est-à-dire personnelle, et accompagnée d'un petit rituel de protection, car celle-ci est puissante. Elle doit être intégrée dans une pratique cohérente.

En chemin, nous en profiterons également pour nous laisser imprégner par quelques pictogrammes/idéogrammes clés comme ceux du Jing, du Qi, du Shen, du Wu Wei qui peuvent être travaillés comme de véritables mandalas pour approfondir la pratique et nous aider à accéder à sa dimension intuitive et opérative. La lecture de quelques textes traditionnels d'alchimie interne taoïste nous permettra de faire apparaître quelques suggestions, quelques impulsions, utiles à la méditation.

Renseignements & Inscriptions :

Association Transverse, c/o Fabrice Jordan, Chemin des Sauges 8, 1405 Pomy
info @ transverse.ch, +41 24 426 08 88

Ce travail sera complété par une pratique debout consacrée à la première partie du Qi Gong de la Grande Ourse, un Qi Gong subtil et équilibrant.

Ces stages sont réservés à des pratiquants ayant déjà une bonne expérience de la pratique interne. En cas de doute, il suffit de me contacter pour en discuter directement.

Fabrice Jordan est médecin, spécialiste FMH en médecine interne, acupuncteur ASA et enseignant à l'ARMA (Association romande des médecins acupuncteurs). En Tai Ji Quan et Neidan (méditation taoïste), il a été l'élève de Vlady Stévanovitch, fondateur de l'école internationale de « L'Art du Chi », durant une quinzaine d'années, jusqu'en 2005. Dans cette école il a également suivi dès 1995 le cursus destiné aux médecins. Il continue sa formation en Arts internes et acupuncture auprès de divers enseignants européens et chinois (Dr Jean-Marc Eyssalet, Maître Liu Yuan Tong). Il est diplômé de la FEQGAE (fédération européenne de Qi Gong et arts énergétiques) et enseigne le Tai Ji Quan et le Neidan depuis 1993. Il est à l'origine de l'association Transverse.

Modalités pratiques

Lieu: Grande salle, Espace des Vergers, Rue des Vergers 4, 1462 Yvonand

Horaires: 9h30-12h00 14h-16h30 environ (débordement possible).

Prix: 340 CHF pour les 4 dimanche (Membres Transverse : 300 CHF), le paiement se fait sur place ou sur CCP 84-500438-4

Matériel nécessaire: vêtements amples, chaussettes ou souliers d'intérieur, matériel pour prendre des notes, tapis de sol et coussin d'assise.

Inscriptions : stage limité à 20 personnes, inscriptions prises dans l'ordre d'arrivée. Les journées sont indissociables. Une absence est possible, mais le prix total reste le même. Les journées seront enregistrées et la journée manquée sera disponible sur CD.

Ce stage est organisé par l'association **Transverse - Spiritualité & Arts internes**.

« **Transverse** » **Spiritualité & Arts internes** a vu le jour en mai 2007. Un de ses buts est d'établir des liens entre pratiquants de différentes écoles et courants pour permettre le dialogue et enrichir les pratiques. **Transverse** est une association à but non lucratif et non religieuse. Site internet: www.transverse.ch

Renseignements & Inscriptions :

Association Transverse, c/o Fabrice Jordan, Chemin des Sauges 8, 1405 Pomy
info @ transverse.ch, +41 24 426 08 88