



Stages du dimanche avec Fabrice Jordan

30 septembre 2012, 24 mars 2013, 21 avril 2013, 2 juin 2013

« La Vacuité du Cœur : s'asseoir et oublier »

Physiologie de la psyché et des émotions selon le regard taoïste

(2^{ème} étape de l'alchimie interne taoïste- Nei Dan 内丹)

La méditation taoïste a fait son apparition en occident au début des années 80. Aujourd'hui encore, elle est souvent présentée comme une manière de faire « circuler le Qi » qui reflète très partiellement les enseignements d'origine.

La première étape du Nei Dan consiste à renforcer la vitalité et, d'une manière métaphorique, l'assise matérielle et terrestre du pratiquant pour lui donner de solides fondations. Bien ancré, le voilà ensuite prêt à aborder la 2^{ème} étape : la pacification du cœur, indispensable à son cheminement ultérieur.

Traditionnellement, ce moment se vivait seul, en retraite dans un temple ou un ermitage. De nos jours cependant, la plupart des pratiquants doivent insérer leur pratique dans une vie engagée, une vie relationnelle et citoyenne.

Ces journées proposent de s'arrêter sur cette deuxième étape afin de voir comment concilier pratique et vie contemporaine, comment utiliser l'immense opportunité de la rencontre, au sens large, pour s'élargir et devenir plus vaste, plus libre intérieurement.

Si le but annoncé semble tranquille (le cœur serein !) le chemin intérieur peut se révéler par moment difficile, lorsque après avoir expérimenté les phases « lumineuses » de la pratique surviennent les périodes (passage obligatoire) durant laquelle le pratiquant doit intégrer son ombre. Ce moment peut parfois paraître insurmontable sans aide extérieure. A ce stade, il faut souvent avoir recours à des ressources nouvelles et à des outils différents de ceux utilisés jusqu'alors.

Nous prendrons le temps d'élaborer une vue d'ensemble du Nei Dan et de ses différentes étapes. Nous situerons ses pratiques sur différentes échelles de développement de l'adulte, issues de la psychologie occidentale ou de systèmes traditionnels différents (Inde notamment). Nous aborderons les grandes instances psychiques de la personne selon la tradition taoïste et les mettrons en relation avec leurs organes et lieux du corps respectifs.

L'objectif principal de ces journées sera de pressentir ce que peut signifier la « vacuité du cœur » et le « s'asseoir et oublier » (Zuo Wan) de la tradition.

Renseignements & Inscriptions :

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

Pratiques et outils proposés lors de ces journées :

- Méditation taoïste 1^{ère} et 2^{ème} étape (méditations guidées et/ou silencieuses)
- Qi Gong de la Grande Ourse 1^{ère} et 2^{ème} partie
- Petit enchaînement tonique issu de l'école Wu Ji (autre école de Maître Liu)
- Techniques d'auto-hypnose pour dialoguer avec sa profondeur
- Pratique de « l'art de nourrir ses démons » selon l'enseignement du Chöd tibétain (puissant travail sur l'ombre).
- Pratiques issues du courant Shangqing taoïste : les pratiques des déités protectrices des organes internes et travail sur « l'âme des organes » et leurs résonances affectives.
- Nous donnerons quelques associations de points d'acupuncture spécifiques à certaines émotions qui peuvent faire l'objet de visualisation et méditation.

Ces enseignements sont librement inspirés de la transmission reçue par Maître Liu Yuan Tong.

Fabrice Jordan est médecin FMH, spécialisé en MTC et acupuncture. Il est responsable de l'enseignement à l'AGMAR (Association romande des médecins acupuncteurs) et chargé de cours à l'unité des médecines complémentaires du CHUV. Il est diplômé de la FEQGAE (fédération européenne de Qi Gong et arts énergétiques) et pratique et enseigne le Tai Ji Quan et la méditation depuis plus de 20 ans. Il est l'élève de Liu Yuan Tong, moine taoïste Quanzhen Longmen de la 19^{ème} génération. 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 : 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