



# INTRODUCTION À LA MÉDITATION TAOÏSTE

SE RAPPROCHER  
DE NOTRE NATURE INTIME EN CHEMINANT SUR LES ÉTOILES

AVEC

**FABRICE JORDAN**

**DU SAMEDI 14 AU DIMANCHE 15 MARS 2020**

**La méditation taoïste  
est fondamentalement simple :**  
**elle imite la nature pour nous permettre  
de nous rapprocher de notre nature  
intime.**

À la place d'une injonction du type «détends-toi», elle invite à visualiser la lune sur un plan d'eau, un soir d'été. Au lieu de parler de concentration, elle nous invite à observer les mouvements intérieurs en proposant des analogies avec les éléments naturels comme l'eau ou le feu. Quand d'autres parlent de respiration, elle parle de « Qi 氣 », le Souffle cosmique qui nous rythme et nous met à l'unisson du macrocosme.

**La méditation taoïste  
est une poésie corporelle.**

Concrètement, toute méthode de méditation traditionnelle est constituée de 4 phases. La première consiste à échauffer le corps et à l'étirer. La deuxième réalise un nettoyage interne des diverses impressions accumulées au fil du temps, bonnes ou mauvaises. La troisième remplace ce qui a été nettoyé par une énergie pure et subtile servant de support au travail de transformation proprement dit. La quatrième phase est une sorte de fermeture, qui n'enferme pas mais permet au contraire au travail initié de se poursuivre dans la profondeur, sans danger. Traditionnellement, cette dernière phase correspond à un sceau que l'on appose sur la pratique pour la légitimer et lui donner son pouvoir de transformation. Nous travaillerons donc en suivant ce cycle traditionnel.

Ce séminaire nous permettra d'entrer doucement dans son univers, en explorant quelques-uns de ses grands thèmes sur un mode simple et progressif.

Nous débiterons par une explication générale de ses buts en évoquant **les trois champs de cinabre (Dan Tian 丹田)** et **les Trois Trésors :**

**Jing** (Essence 精)

**Qi** (Souffle 氣)

**Shen** (Esprit-Conscience 神)

afin de saisir le paysage global dans lequel nous cheminerons.

Puis nous aborderons et pratiquerons les différents thèmes ci-dessous (liste non exhaustive) :

- 1 - Pratique de la première partie du Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse
- 2 - Transmission et pratique du mantra de purification du cœur 心
- 3 - Pratique du sourire intérieur
- 4 - Pratique d'absorption du Qi par la méditation des 5 semences ou 5 germes (Zhong Zi 种子) et ses mudras (Shou Yin 手印)
- 5 - Pratique de l'augmentation de l'intensité du Qi
- 6 - Pratique de régulation des 5 organes par les sons
- 7 - Enseignement de la méthode de base de méditation taoïste de l'école Wujimen
- 8 - Transmission et pratique d'un Fu 符 (talismán) de protection et explication de la méthode pour l'activer et le rendre opératif

Les journées se termineront par une séance de questions-réponses permettant de clarifier les différentes notions abordées ou de voir comment elles s'appliquent à des problèmes de la vie courante.

## L'école Wujimen

Cette lignée a été créée au 17<sup>ème</sup> siècle, entre la fin de la dynastie Ming et le début des Qing, par une femme nommée Lü Siniang. Après avoir perdu toute sa famille à l'âge de 13 ans, elle rencontre l'ancienne princesse de la dynastie Ming dans un temple bouddhiste du Mont Tiantai et devient sa disciple. Sa formation achevée, elle part s'installer au sud-ouest de la Chine sur le mont Min (Min Shan) et crée son école Wujimen. Au fil des générations, cette école se spécialise dans les techniques du Yang Sheng (l'Art de nourrir la vie), de la méditation taoïste, du Yi Jing, du Ba Zi, du Feng Shui, du Qi Men Dun Jia et du Xuan Xue (l'étude du Mystère) qui comprend mudras, mantras, marches et talismans (Fu). L'école Wujimen transmet une forme rare de Qi Gong, Le Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse. Le tenant actuel de la lignée est Maître Zhang Chengxin, représentant de la 11<sup>ème</sup> génération.



### FABRICE JORDAN

Directeur du Centre d'Arts Taoïstes Ming Shan, Fabrice est médecin, spécialisé en médecine interne FMH et en Médecine Traditionnelle Chinoise ASA. Il donne régulièrement des conférences sur les thèmes de la pensée chinoise et du taoïsme. Il pratique les arts taoïstes depuis près de 30 ans et est disciple de la 13<sup>ème</sup> génération Wujimen 无极门 et de la 20<sup>ème</sup> génération de la lignée Quanzhen Longmen 全真龙门. Il pratique et enseigne au Centre Ming Shan et assure le suivi spirituel du lieu. En 2019, il a été nommé officiellement responsable européen de la transmission Wujimen par son maître Liu Yuan Tong (12<sup>ème</sup> génération) et par le tenant actuel de la lignée Wujimen, Zhang Chengxin (11<sup>ème</sup> génération).

## TARIFS

### Dates

Samedi 14 au dimanche 15 mars 2020

### Horaires

de 9h00 à 12h00 et de 14h30 à 17h30 environ  
Premier jour: café-accueil des participants de 8h30 à 9h30, début des cours à 9h30  
Dernier jour: fin des cours à 17h00

### Enseignement

CHF 260.-  
L'enseignement est donné en français  
Rabais 10% sur demande pour étudiants/AVS/AI/APG

### Forfait journalier

CHF 74.-  
(repas de midi et 2 pauses CHF 37.-/jour)  
Il est compté d'office (non inclus dans le prix de l'enseignement) pour tous les participants au stage. Il fait partie intégrante de l'organisation de nos événements.  
La cuisine proposée est végétarienne et élaborée de manière à soutenir le travail énergétique pratiqué pendant le stage. Nous tenons bien sûr compte de vos allergies, merci donc de nous en faire part au moment de votre inscription.

## INFORMATIONS PRATIQUES

(horaires, restauration, hébergement, nous trouver, politique d'annulation...)

[www.mingshan.ch/pages/infos-pratiques](http://www.mingshan.ch/pages/infos-pratiques)

[info@mingshan.ch](mailto:info@mingshan.ch)

+41 24 552 2111



圖胎道

