

FAFORMEC

Lille 2009

A photograph of a person with white hair, wearing a light-colored shirt and dark pants, standing in a body of water. The person is leaning forward, and their hands are near the water's surface, creating ripples. The lighting is soft, suggesting a sunset or sunrise.

Qui est Yundong ?









« Le cerveau des hommes est ainsi fait que nous sommes assez bêtes pour ne pas le comprendre » J. Gaarder »







# Les trois trésors:

神

Shen

氣

Qi

精

Jing

Un être fait pour avoir

Yundong a  
une structure







*...le mouvement s'exprime d'abord par la posture, qui est un mouvement arrêté ou esquissé, la forme dynamique de ce que Bernstein appelait « l'être prêt à bouger »* A. Berthoz



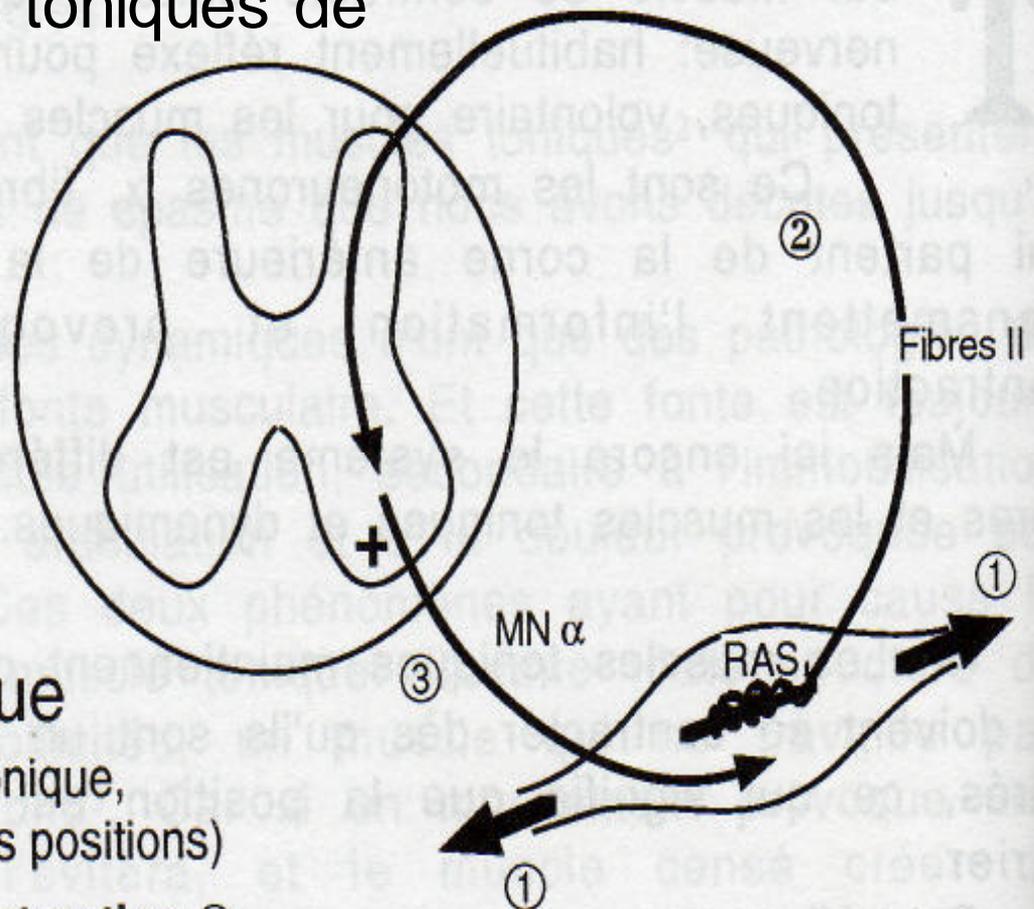


## Muscles toniques de posture

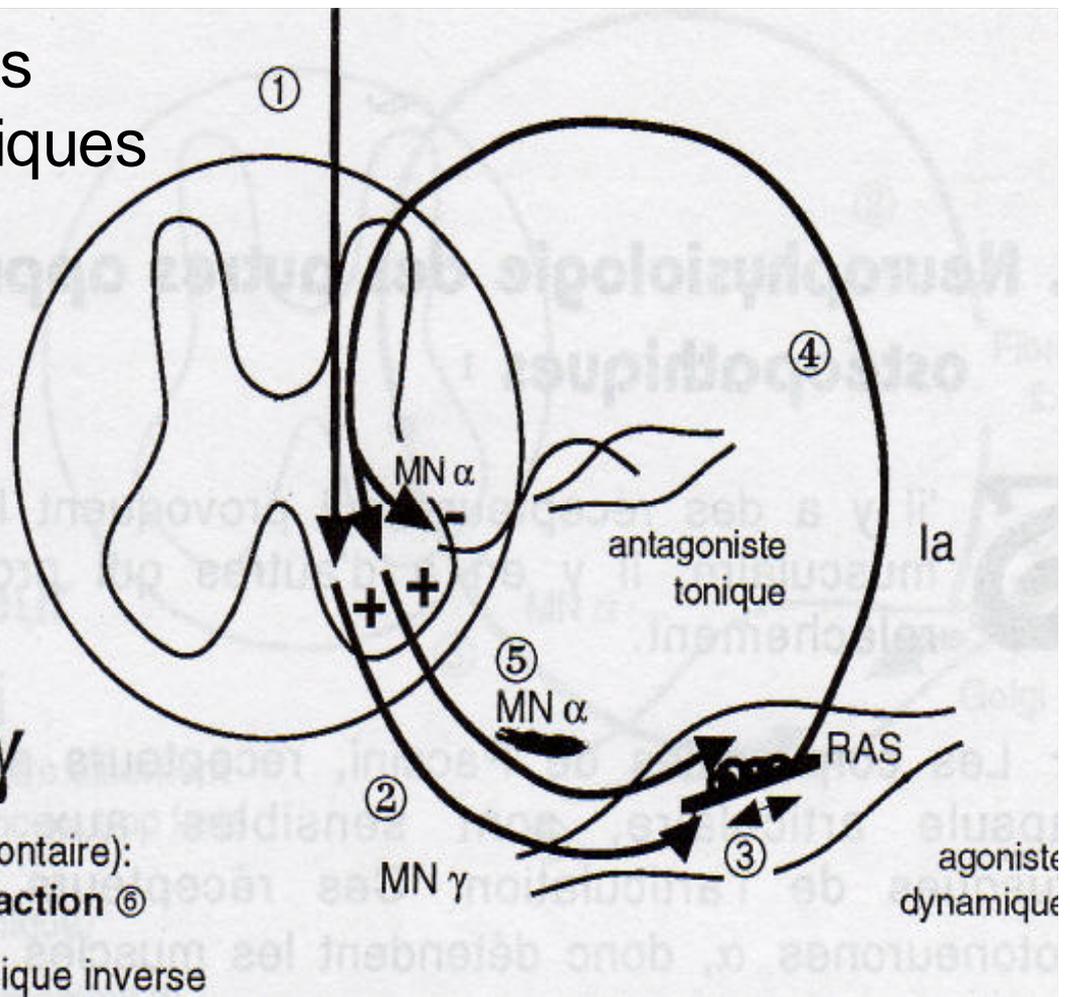
### Reflète Myotatique

(Boucle  $\alpha$ , tonique, maintien des positions)

résultat = **contraction** ④

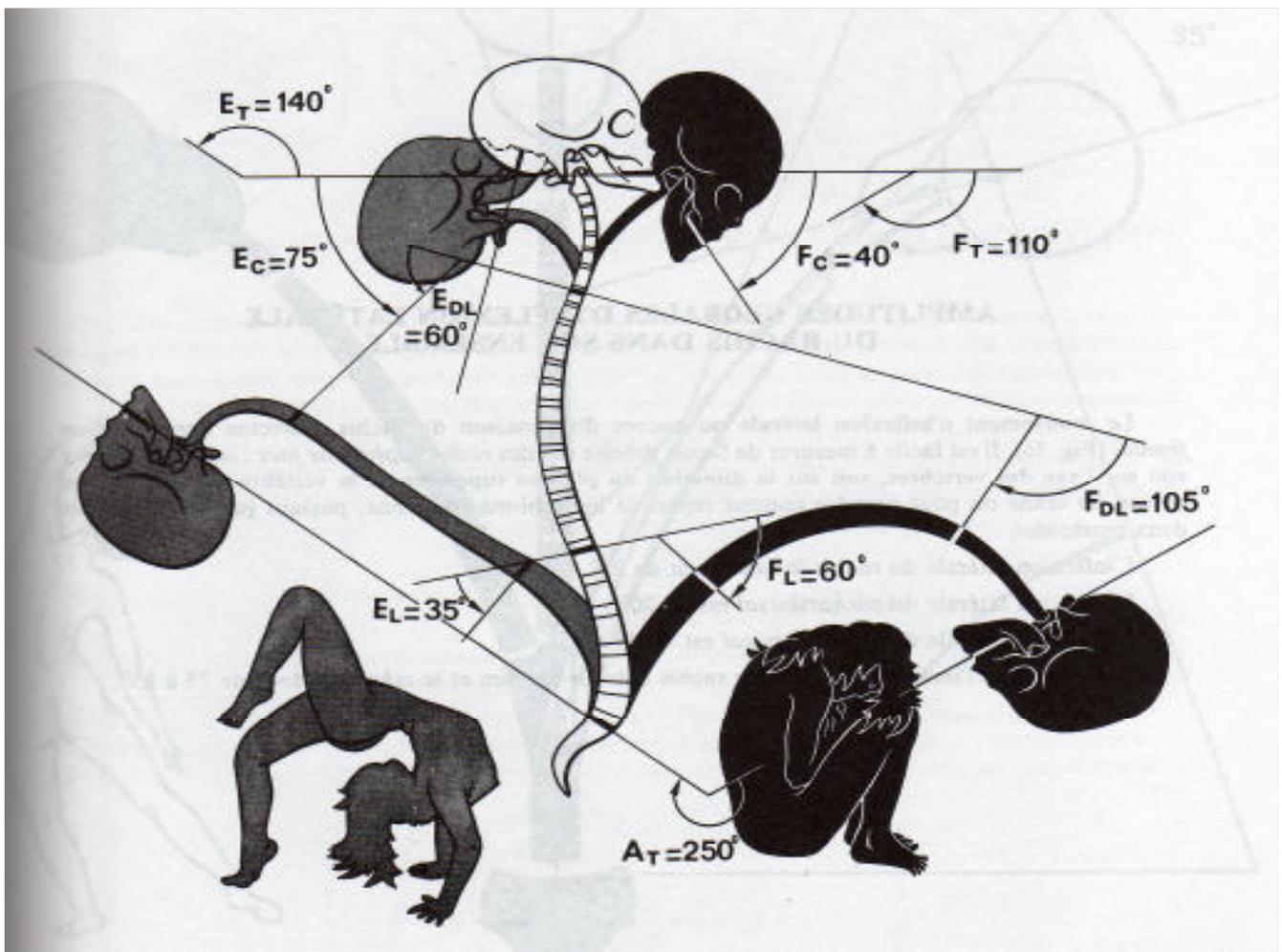


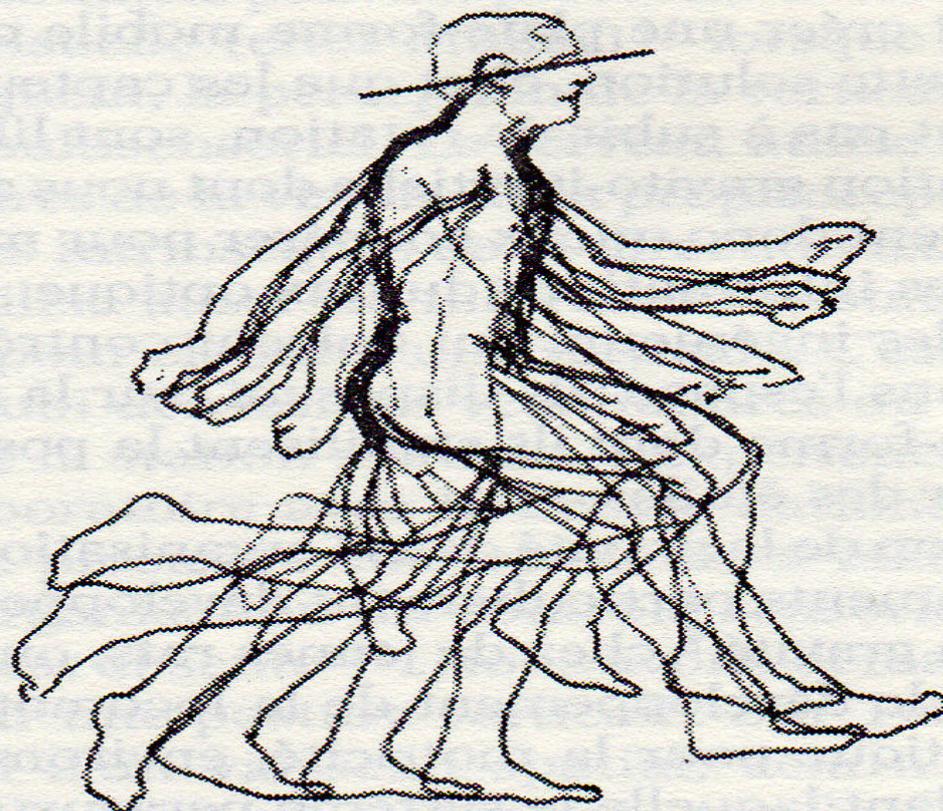
# Muscles dynamiques



## Boucle $\gamma$

(dynamique, volontaire):  
 résultat = **contraction** ⑥  
 + réflexe myotatique inverse





*Fig. 4.1. La tête est stabilisée pour contrôler la posture et la coordination des mouvements.*



Yundong fait  
la fonction

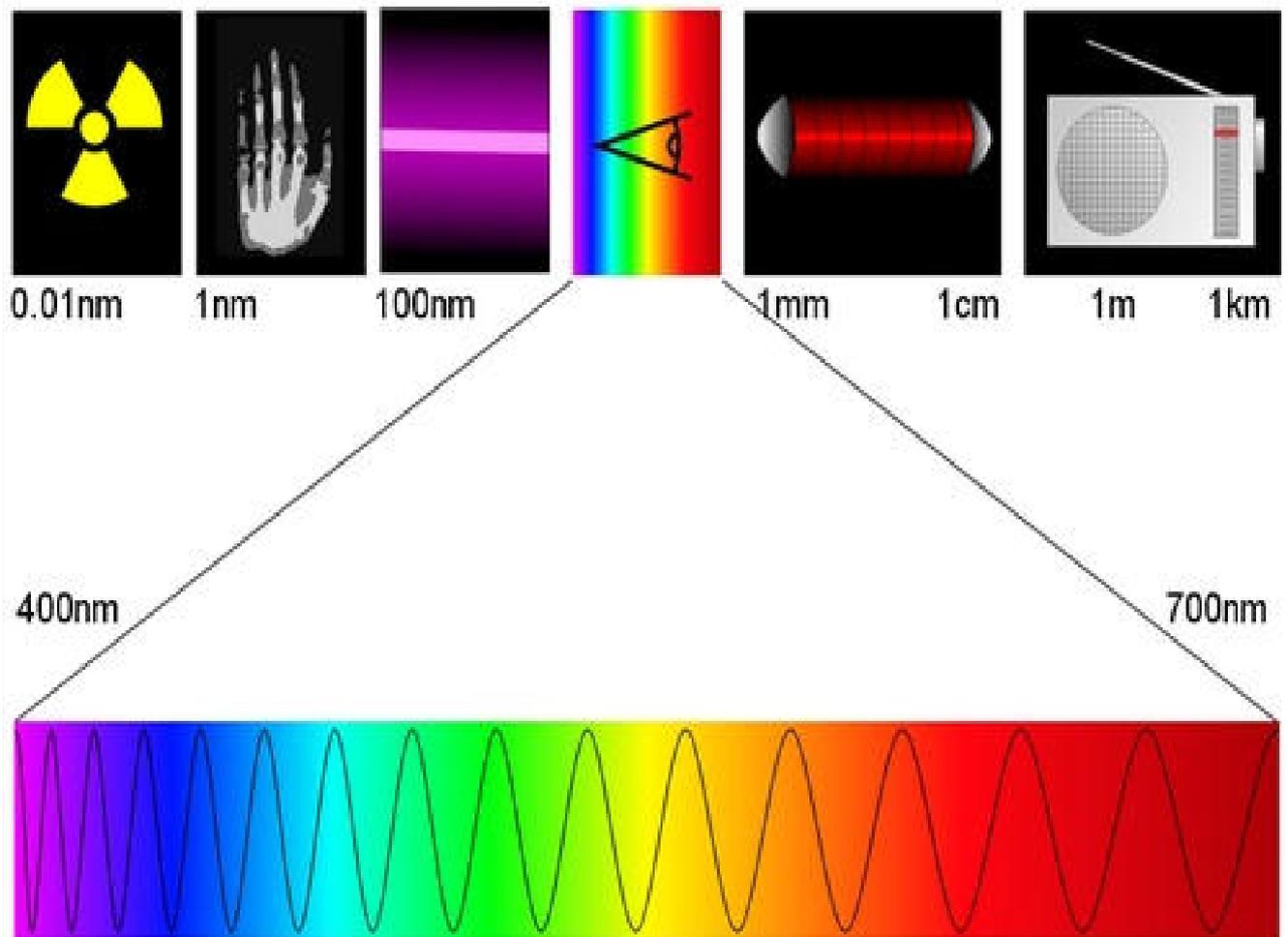
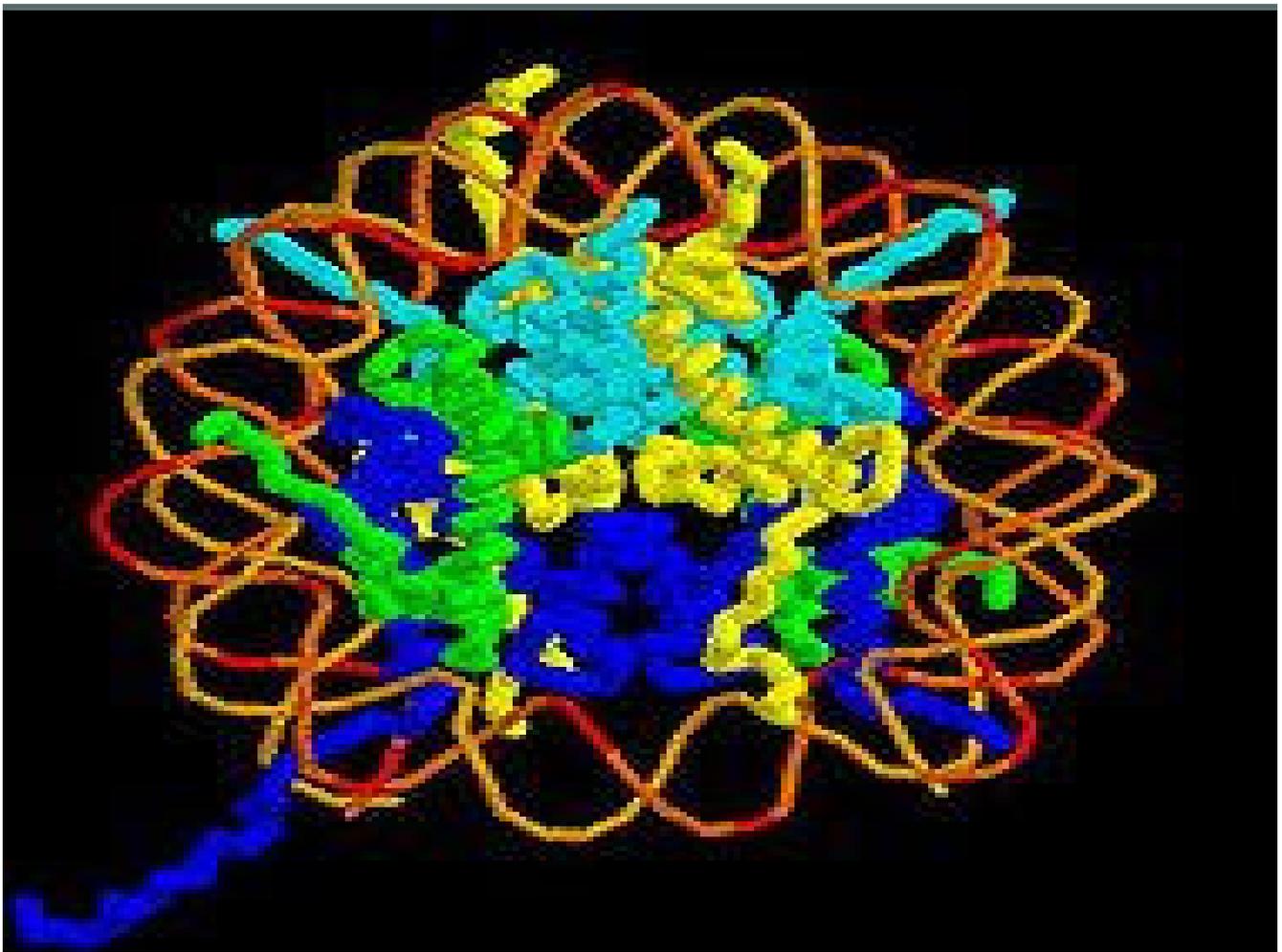


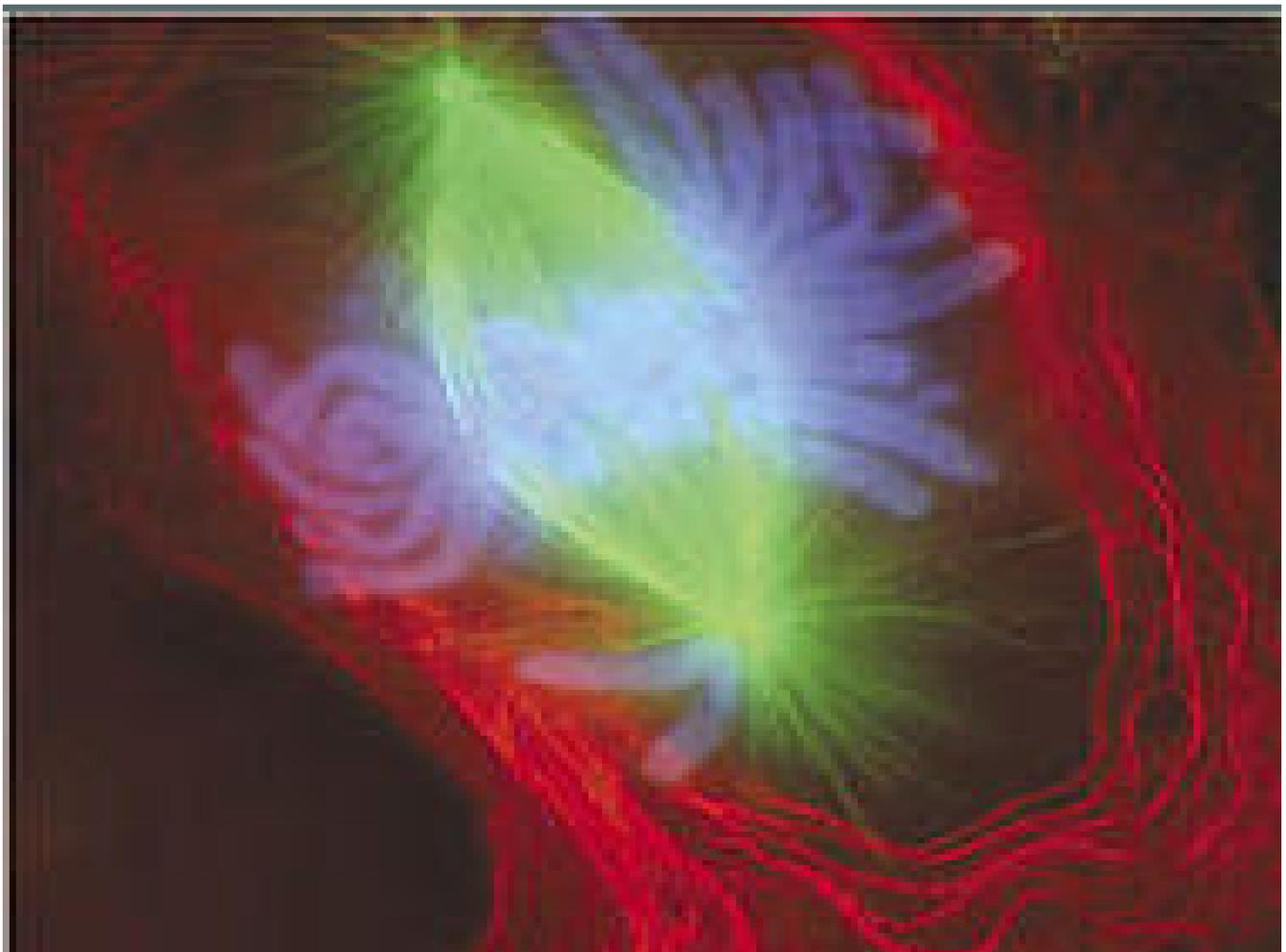
*Yundong :*

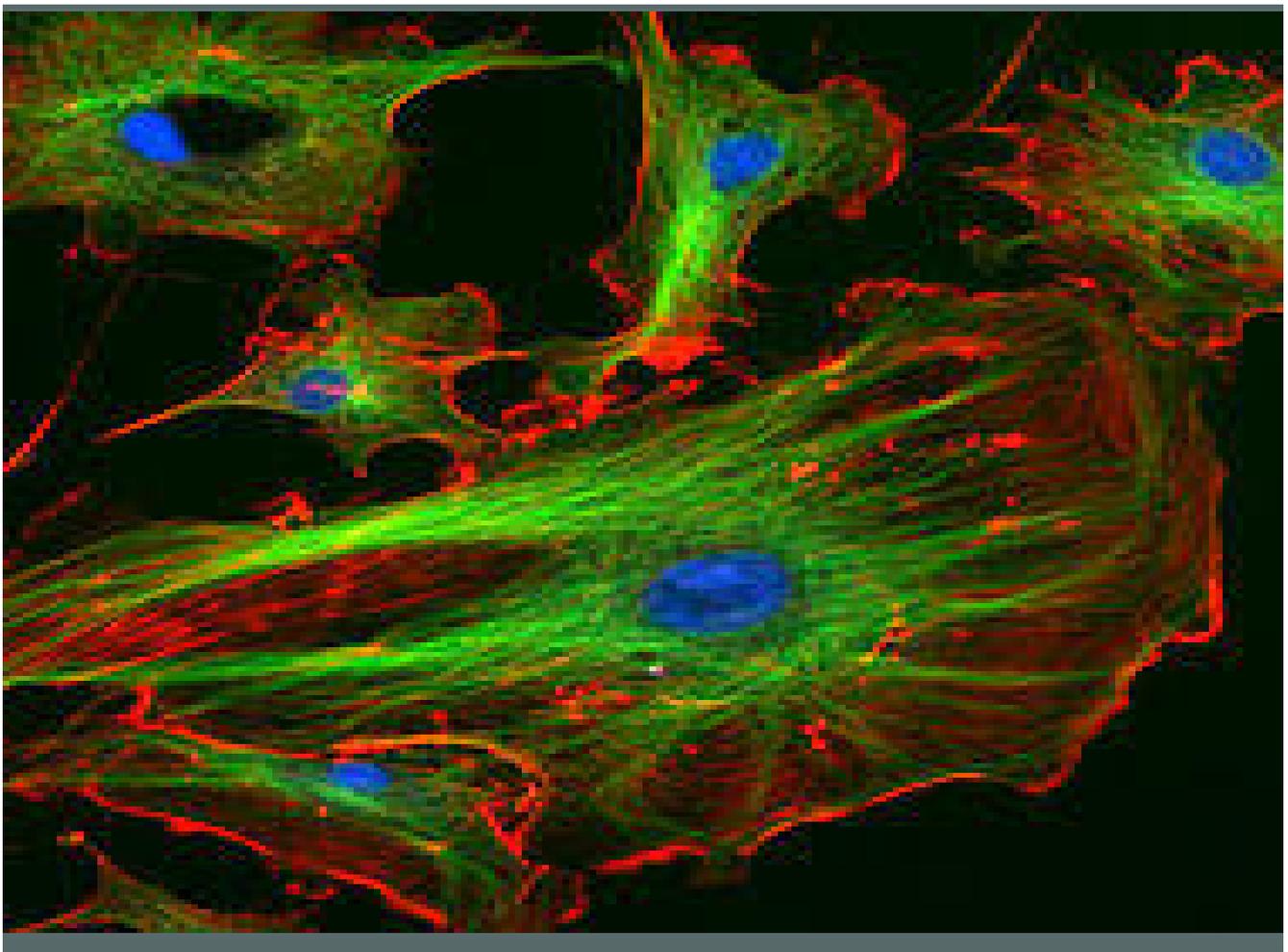


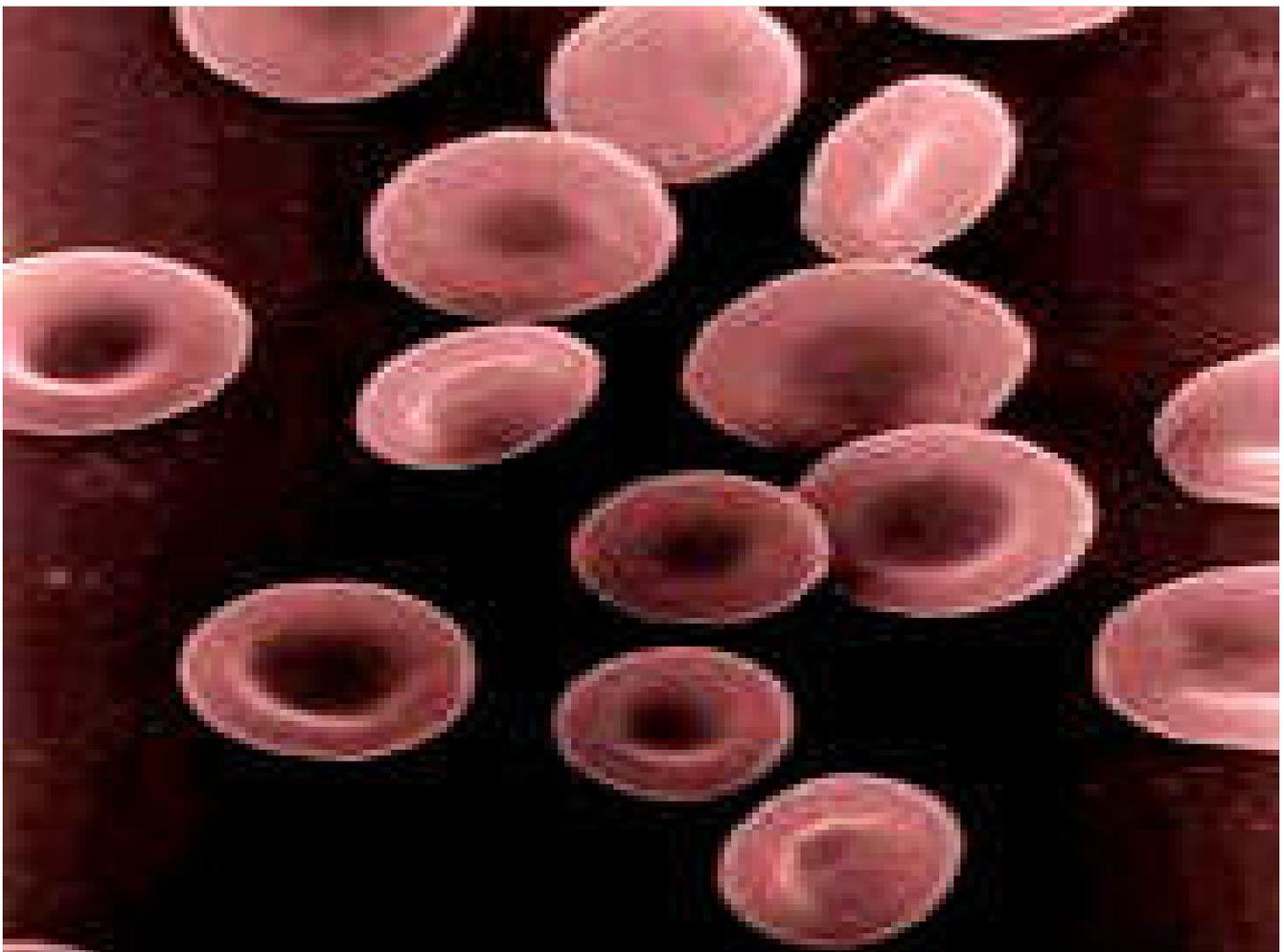
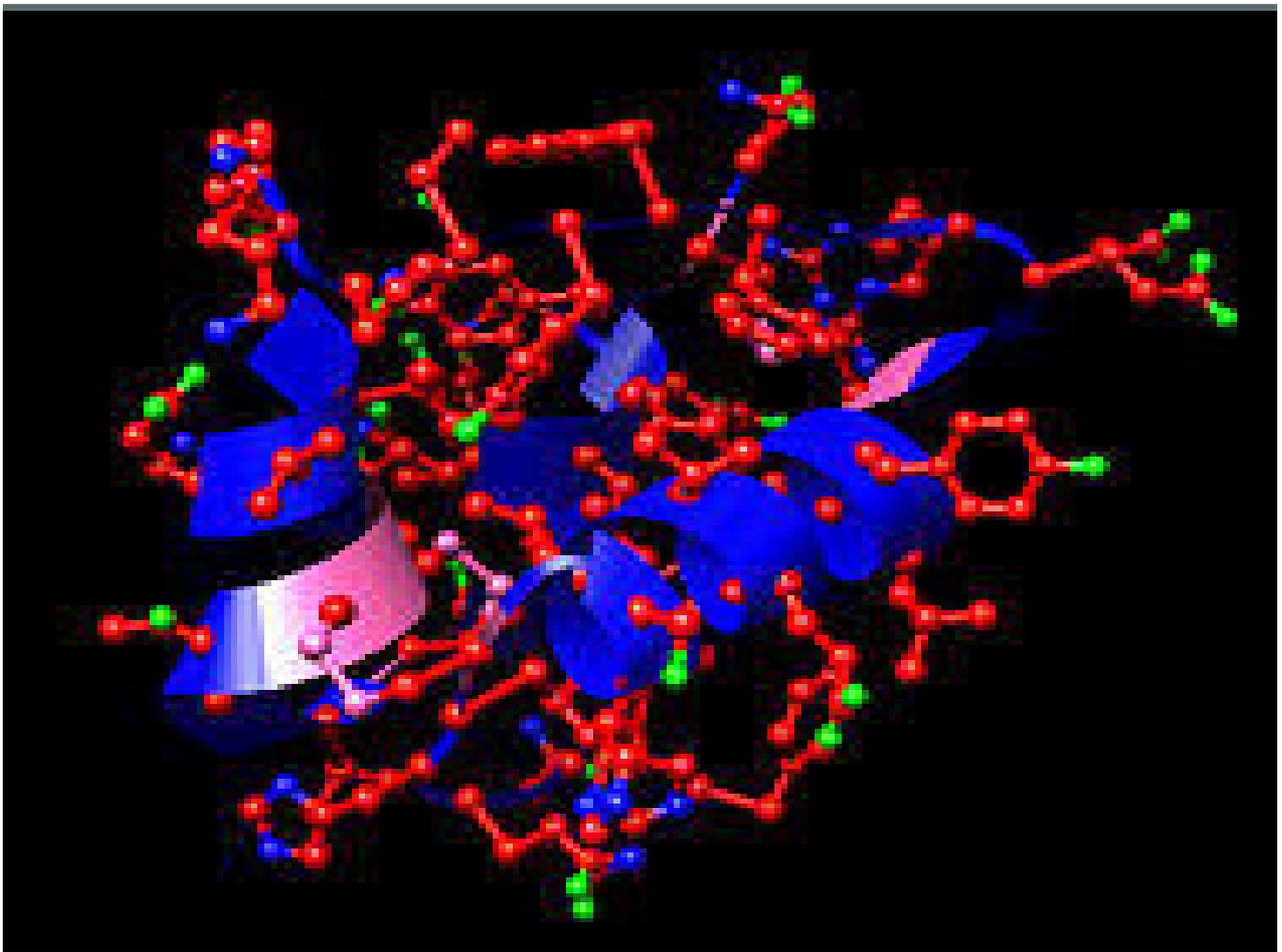
le mouvement et  
être en mouvement

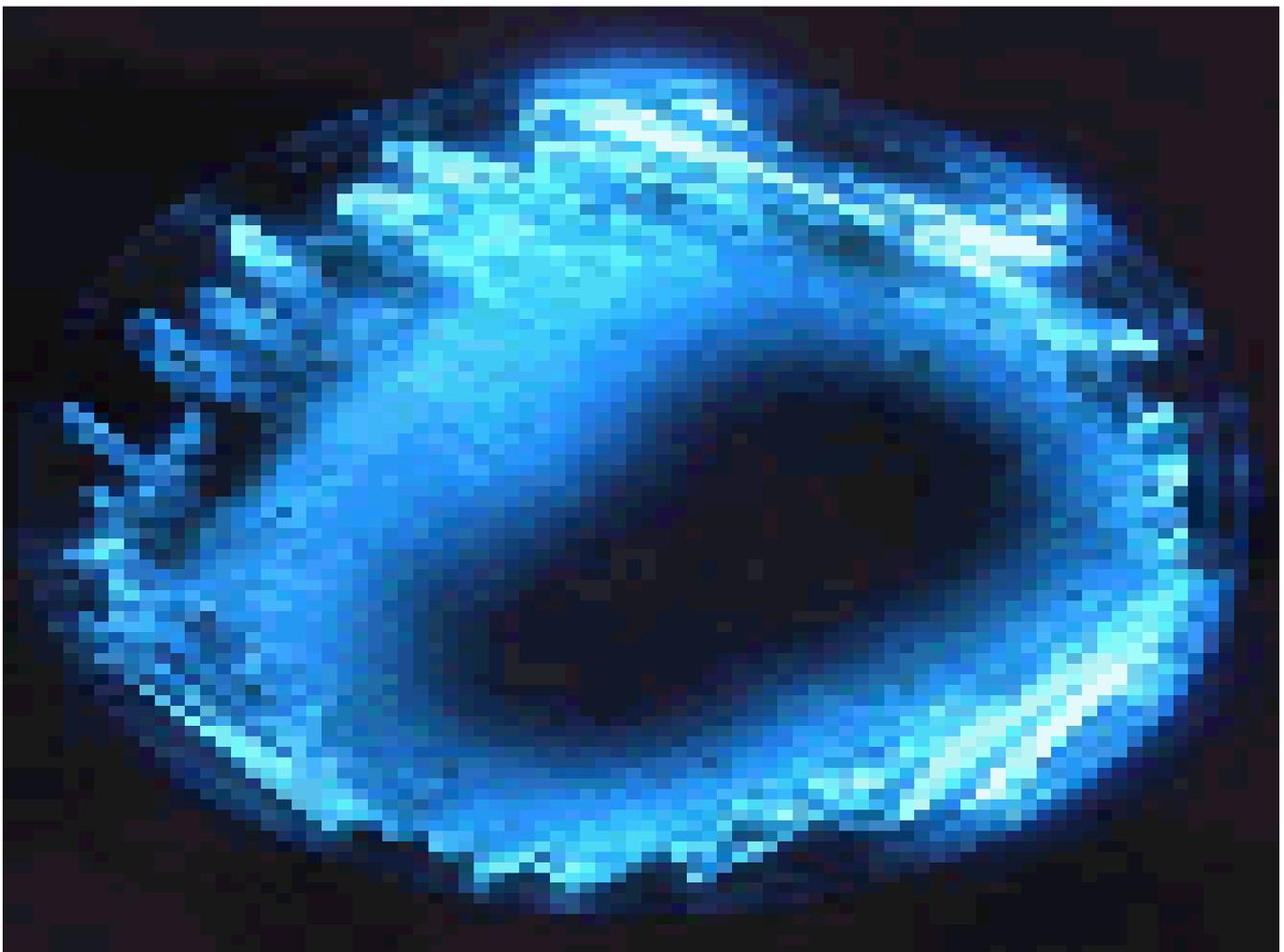
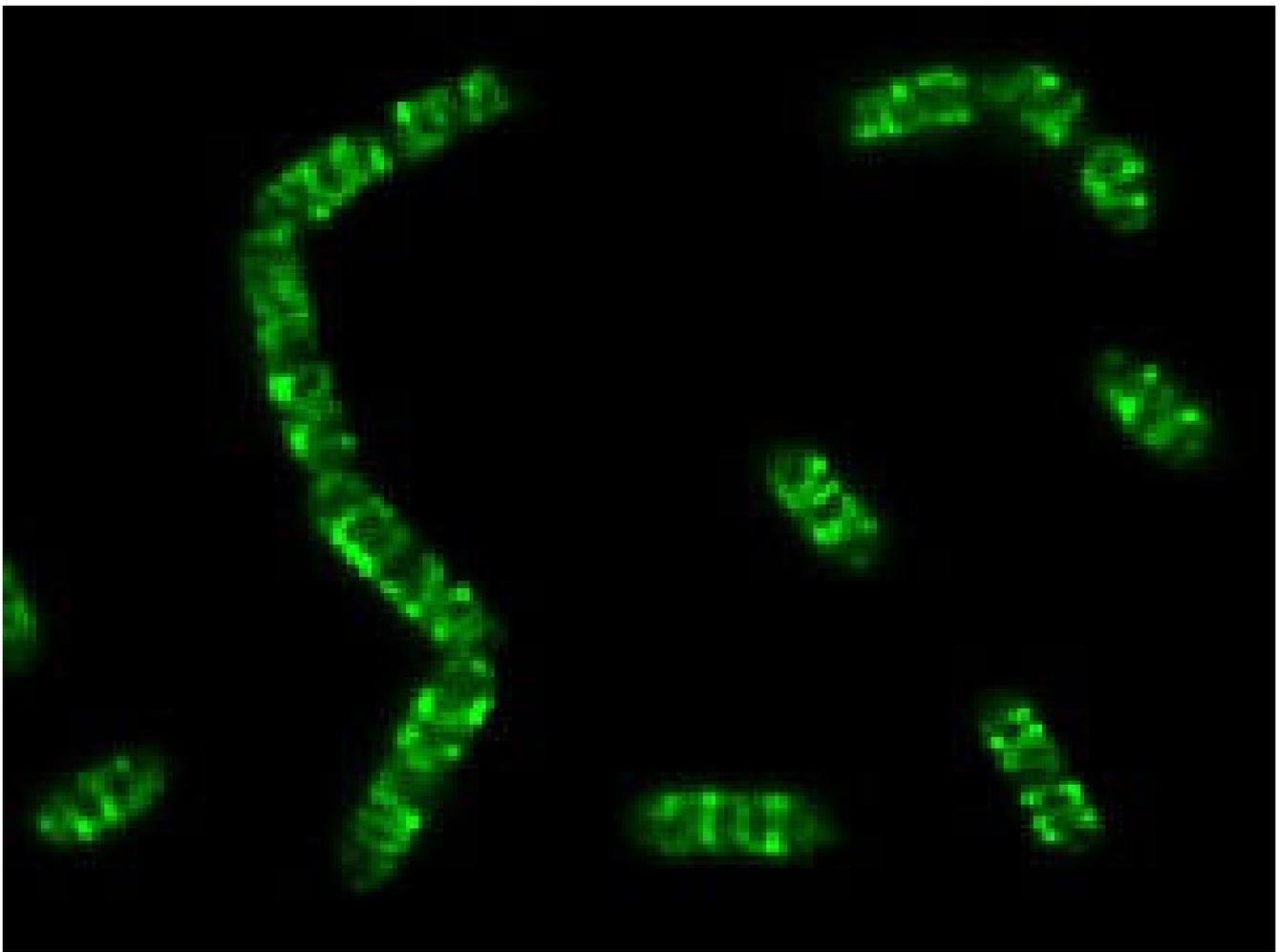














***Yundong* est  
conscience**





1 - Le ciel en moi est vertu

2 - La terre en moi est souffles

3 - la vertu s'écoule, les souffles se  
répandent et c'est la vie

4 - Que des vivants surviennent dénote les essences

5 - Que deux essences s'étreignent dénote les esprits

6 - Ce qui suit fidèlement les esprits dans leurs allées et venues dénote les hun

7 - Ce qui s'associe aux essences dans leurs sorties et leurs entrées dénote les po

8 - Pour ce qui prend en charge les êtres on parlera du coeur

9 - Que le coeur s'applique on parlera de propos

10 - Que le propos soit permanent on parlera de vouloir

11 - Que le vouloir qui se maintient change on parlera de pensée

12 - Que la pensée se déploie au loin et puissamment on parlera de réflexion

13 - Que la réflexion dispose de tous les êtres on parlera de savoir-faire



## Lingshu 8

- 1 -Le ciel chez « je » est conscience (*de*)
- 2- La terre chez « je » est énergie (*qi*)
- 3- Lorsque *de* s'écoule et *qi* se répand, c'est la vie (*sheng*)

*1 - Le ciel en moi est vertu*

*2 - La terre en moi est souffles*

*3 - la vertu s'écoule, les souffles se répandent et c'est la vie*

La conscience.....

de

德

yishi

意識

(..de la conscience)

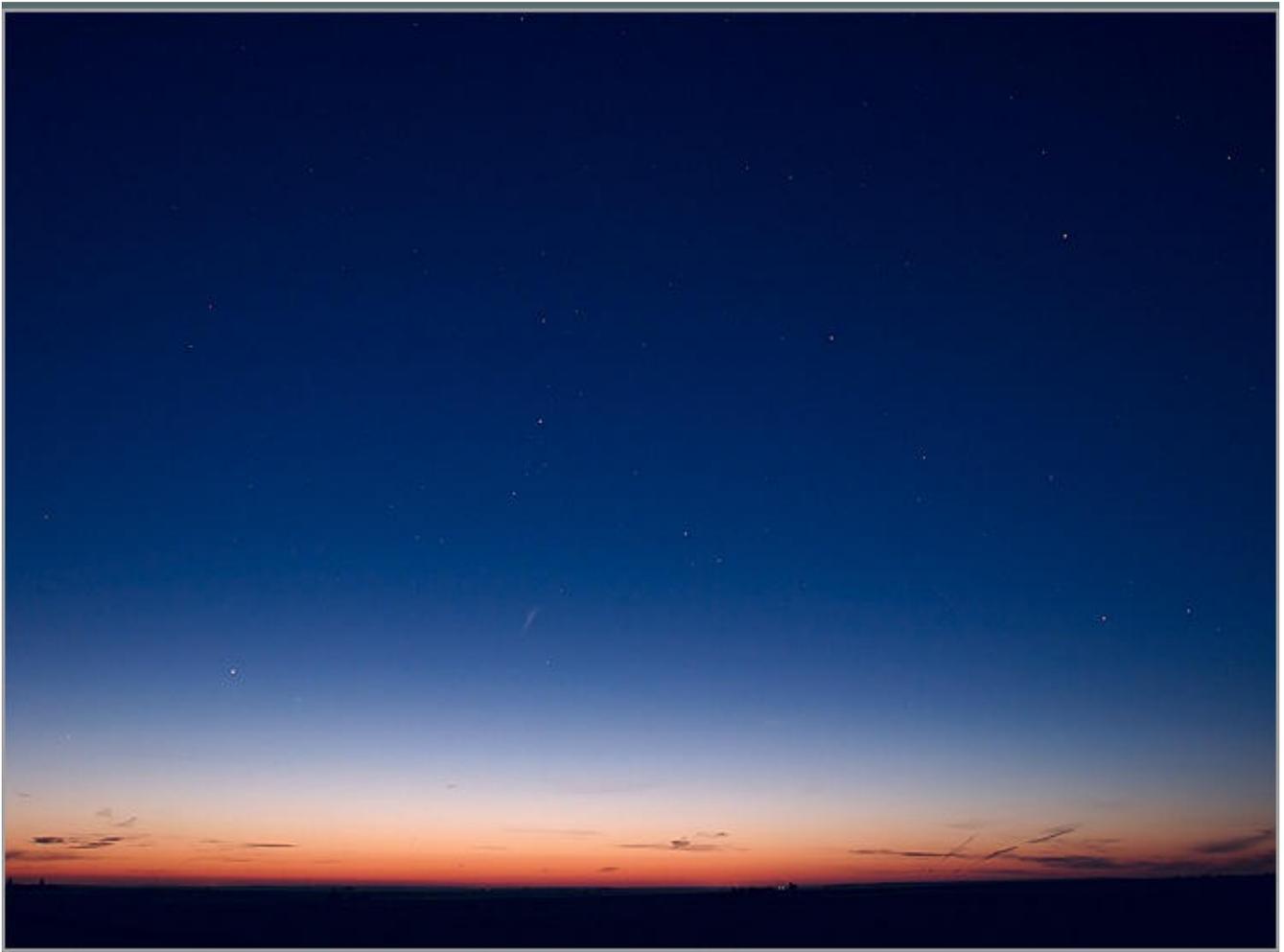














**Merci  
de votre  
attention**