

## Caroline Damour. Aiguilleur de santé – Calligraphie



« Creuser un puits, lorsque vous avez soif ! N'est-ce pas un peu tard ? » Voilà un sage propos du 黃帝內經 Huang Di Nei Jing, Le Traité Interne de l'Empereur Jaune, la Bible de la Médecine Chinoise. Acupuncteur formée par un maître chinois, je creuse depuis plus de 30 ans. Maintenir la santé, physique, psychique, énergétique. Retrouver sa verticalité, le qi de la vitalité essentielle, le souffle du diaphragme, le centre de gravité du dantian. Pratiquer les gestes du qi gong, les mouvements du tai ji, les déplacements du ba gua, les traits du calligraphie.

Les Chinois ont tout « inventé » l'écriture, la calligraphie, la peinture où l'homme se devine minuscule dans des paysages vertigineux de montagne et d'eau! Le vide qui donne à respirer. La beauté du trait qui se met au service du sens. L'idéogramme est un paysage, une image à lire, un code à déchiffrer .

J'enseigne la Médecine Traditionnelle Chinoise et les disciplines énergétiques (Qì Gōng de la Verticalité Intérieure, Wú Jí Zhàn Zhūang Qì Gōng 無極站樁氣功, Qì Gōng du Fil d'Or des Sons. Jīn Xiàn Qì Gōng 金線氣功, Tàì Jí Quán 太極拳 style Wu, Bā Guà Zhǎng 八卦掌, Zuò Chán, 座禪 méditation ou assise silencieuse, **calligraphie 书法 Shū Fǎ**).

Depuis 1991, j'étudie auprès du maître chinois 胡家鳳 Kar Fung WU. A partir de 2002, j'ai suivi les enseignements du Dharma transmis par le maître Tich Nhat Hanh (Tradition Zen et Pleine Conscience), puis, à partir de 2012, les enseignements d'Annick de Souzenelle (Le symbolisme du corps humain). J'ai écrit 8 livres sur la médecine chinoise, Collection Zu Shan 84 : Un point – Un geste – Une plante, La Cartographie énergétique, Les 214 clés d'écriture, Bien naître, Le Protocole de 9, Le Phoenix de la Rivière des Perles (biographie d'un maître chinois), Le traité du zen, traduction du texte de sagesse de Bodhidharma et Le tai ji des petits.

En Chine, pour creuser son puits, l'apprenti se retire dans les montagnes. Ma grotte à moi a été un voilier de 12 mètres. J'ai passé 9 années à naviguer, à sillonner la Méditerranée puis l'Atlantique et à planter mes pieds au pied du mat. La racine dans les talons, l'ancre au gros orteil, la griffe au petit orteil et la main de l'humain qui trace son chemin. Le Tao (prononcer Dao) veut dire la voie et montre un bonhomme, l'œil grand ouvert, une touffe de cheveux au vent. Il voyage sur l'eau, à bord d'un bateau, il nous montre son sillage...



**Rdv en septembre de 19 h à 20 h 30 pour le début du voyage.  
20 euros la séance**

Le rêve de la baleine - 23 avenue du lac Marion - 64200 BIARRITZ - 06.58.04.05.48

Caroline Damour. 06 51 59 62 37 - arcalotchi@hotmail.com - site : centredusouffle.com

Les Chinois ont tout « inventé » de l'écriture, de la calligraphie, de la peinture où l'homme se devine minuscule dans des paysages immenses de montagne et d'eau! Le vide qui donne à respirer. La beauté du trait qui se met au service du sens. L'idéogramme est un paysage, une image à lire, un code à déchiffrer.

Le Tao (prononcer Dao) veut dire la voie et montre un bonhomme, l'œil grand ouvert, une touffe de cheveux au vent. Il voyage sur l'eau, à bord d'un bateau, il nous montre son sillage...



**Rdv en septembre de 19 h à 20 h 30 pour le début du voyage.  
20 euros la séance**

Le rêve de la baleine - 23 avenue du lac Marion - 64200 BIARRITZ - 06.58.04.05.48

Cang jie aurait tracé les premiers pictogrammes en levant son regard vers le ciel pour contempler les nuages, les étoiles, les constellations puis en abaissant ses yeux sur la terre pour observer les empreintes laissées par les pattes des oiseaux. C'est ainsi qu'il fixa la forme des caractères d'écriture et perça les secrets de la création, l'essence des êtres et des choses. Entre l'encre et l'ombre assimilées au yin, le pinceau et la lumière au yang

La calligraphie comme art à part entière apparaît à la fin de la dynastie Han qui régna sur la Chine de 206 av. J.-C. à 220 apr. J.-C. C'est vertigineux d'imaginer qu'aujourd'hui encore tous les apprentis calligraphes copient et recopient des heures les calligraphies du Père Wang et de son fils qui ont vécu autour du 300 ans après J.C.

**Le sens du trait, le geste, le souffle... Nul besoin d'être peintre ou calligraphe pour suivre ces 9 ateliers.**

20 SEPTEMBRE 2023

18 OCTOBRE 2023

22 NOVEMBRE 2023

20 DÉCEMBRE 2023

17 JANVIER 2024

13 MARS 2024

3 AVRIL 2024

1 MAI 2024

5 JUIN 2024