

C o m m u n i q u é
Diffusion immédiate

Conférence démonstration de Jean Régnier le 3 février

Influence de la philosophie traditionnelle chinoise et pouvoir d'introspection

à la Librairie Paulines, 2653 rue Masson, Montréal

Jean Régnier a une formation d'acteur. Il enseigne à l'UQAM, en Animation et recherches culturelles, depuis 2003. Il est détenteur d'une maîtrise en théâtre depuis un an. Lors de ses recherches à la maîtrise, sous la direction de Larry Tremblay, il a intégré le qi gong dans son processus d'écriture dramatique, à titre d'entraînement physique et énergétique. Il s'est aussi inspiré d'un concept développé par Gaston Bachelard, l'imagination matérielle, pour écrire et laisser parler un élément de la nature à travers un organe spécifique du corps, en lien avec une saison. Ce processus l'a amené à découvrir le pouvoir de certains éléments de la nature, particulièrement l'eau, le bois et le feu, lorsque ceux-ci sont imaginés en mouvement dans notre corps.

Récemment, la pratique régulière du qi gong de *La Mémoire du souffle*, dirigée par Marie-Claude Rodrigue, a accompagné Jean Régnier tout le long de son processus d'expérimentation en écriture dramatique. Sa réflexion et ses expérimentations ont ainsi été influencées par la philosophie traditionnelle chinoise (Yi King, taoïsme, qi gong), une démarche qui peut inspirer toutes nos sphères d'activités.

Le qi gong et le tai chi tirent leur origine du taoïsme. La philosophie taoïste, tout comme le confucianisme, s'inspireraient des enseignements du Yi King, qui serait le plus vieux livre chinois. La rédaction de cet ouvrage, par plusieurs auteurs dont certainement Confucius, s'échelonne sur une période de plus de 1 000 ans; il est considéré comme une des plus importantes références de la pensée traditionnelle chinoise. L'approche cyclique, qui fait référence aux cycles naturels de la vie, est une caractéristique fondamentale du taoïsme et de la pensée traditionnelle chinoise. En prenant conscience qu'elle fait partie intégrante de l'univers, la personne qui pratique le qi gong se situe entre la terre et le ciel, tel un arbre, et elle enfonce ses racines jusqu'aux forces telluriques tout en prolongeant ses branches vers les étoiles et le cosmos. Dans la pensée taoïste, les cinq éléments de la nature sont des références pour régulariser et vivifier les organes selon le rythme des cinq saisons. De plus, chaque élément correspond à un organe, une saison, une orientation spatiale, un processus de vie, une influence climatique.

Le qi gong de *La Mémoire du souffle* comme pratique préparatoire à l'écriture a permis à Jean Régnier d'atteindre un état d'intériorité propice à l'inspiration et à la création. En fait, cet entraînement continu permet de plonger en soi et d'entrer en contact étroit avec son instrument énergétique, le corps. Les méridiens sont activés à titre de circuits de transmission de la vitalité, les organes et les viscères sont réveillés, la respiration devient consciente et relâchée, sans tension; en résumé, l'enracinement est total.

Influence de la philosophie traditionnelle chinoise et pouvoir d'introspection
avec Jean Régnier

3 février, 19 h 30, contribution suggérée : 5\$

Librairie Paulines, 2653, rue Masson, Montréal

Infos : 514 849-3585 animation@paulines.qc.ca www.librairies.paulines.qc.ca

une présentation du Regroupement arts et culture Rosemont – Petite-Patrie
et de la Librairie Paulines