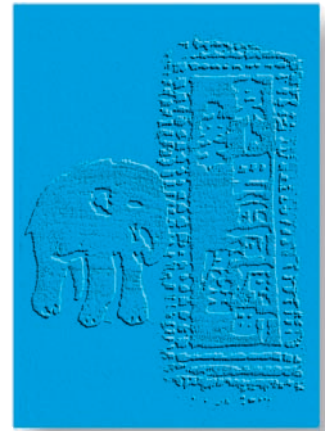


Par Manikoth VONGMANY, chercheur en anthropologie des techniques énergétiques et de développement personnel.



*Juan Li est l'un de ceux qui incarnent le mieux cette nouvelle vague de chercheurs taoïstes ayant su profiter des sciences, des techniques et des arts d'Occident pour faire évoluer le Tao et sa transmission dans un monde où l'information éphémère se confond avec la connaissance profonde.*

### Parcours...



C'est en 1946 que Juan Li a vu pour la première fois le jour sous le soleil des tropiques à La Havane (Cuba). De père chinois et de mère cubaine, il émigre aux Etats-Unis avec sa famille en 1962 pour fuir le régime de Fidel Castro. Il commence sa marche vers l'Orient par des études de Civilisation Chinoise au Brooklyn College (New York) mais cette première

approche est essentiellement intellectuelle. Dans les années 60, il touche d'abord aux arts japonais tels le Judo et la méditation Zen qui connaissent le début de leur essor à la suite de la Seconde Guerre Mondiale. Dans un climat social et politique dominé par la guerre du Vietnam, Juan Li décide à l'âge de 25 ans de voyager en Europe et en Asie jusqu'à rejoindre le Japon. Il séjourne donc quelques mois en Suisse où il côtoie l'enseignement de la psychologie des profondeurs jungienne, traverse par voie terrestre la Grèce, la Turquie, l'Afghanistan avant de s'installer en Inde et surtout au Népal, où il est initié à la méditation tibétaine par son premier maître Chakduk Tulku. De ces deux derniers pays, il découvre l'imprégnation de la spiritualité dans la globalité de la vie quotidienne et ce que représente un être spirituellement riche pour un peuple tels que Mère Térésa et Gandhi.

Installé au Népal de 1970 à 1978, il suit l'enseignement de différents Yogis et Lamas et approfondit notamment sa passion pour la peinture tibétaine et le Yoga des rêves. Durant ces huit années, il gagne de l'argent en vendant des objets d'antiquité par l'intermédiaire d'amis résidant en Amérique du Nord. En interrogeant le Yi Jing et les rêves, il prend conscience qu'il est temps de retourner aux Etats-Unis et parachève ainsi sa marche vers l'Orient au Japon, son but initial, où il ne restera que huit mois supportant difficilement

la rigidité et le contrôle social inhérent à la société nipponne. De retour au début des années 80, il rencontre son premier maître de Wushu et de Tai Ji Quan à San Francisco, Sik Ho Chu. Ce dernier avait la particularité d'être né avec un pied bot et d'en être guéri grâce à des exercices de coups de pied. L'un des moments importants de sa vie se situe en 1982 où il trouve par chance dans une librairie spécialisée, un petit livre écrit en américain sur la méditation taoïste. Deux semaines après, il rencontre l'auteur du livre : Mantak Chia.



*Alors qu'il est sur le point de retourner en Inde pour approfondir le Yoga des rêves, il est conquis par l'enseignement complet de Mantak Chia, le Healing Tao ("Bioénergétique Taoïste") qui englobe aussi bien les arts martiaux, la méditation que la sexualité ou la nutrition.*



## Le TAO métissé...

Depuis ce moment, il est devenu l'un des meilleurs ambassadeurs du Healing Tao et collabore régulièrement à la création de livres. Pour faire partager ses connaissances sur le Tao, Mantak Chia s'appuie en effet sur un groupe de personnes aux diverses compétences, au sein duquel Juan Li joue un rôle central : il en est le principal illustrateur par ses dessins. Sorti de l'ombre de son maître, ses gestes raffinés et sa douce couleur énergétique agissent de plus en plus dans le monde et pour le bien-être de l'humanité, en commençant par la France où il y vient régulièrement diriger des stages depuis 1991 grâce à l'Association Plein-Être.



*Son arbre généalogique étant coupé de ses ancêtres chinois depuis 1955, il nourrit ses racines asiatiques par la pratique de diverses techniques énergétiques. Malgré un voyage initiatique en Chine, il reste sans nouvelles de sa famille paternelle et apprend à élargir sa vision de la famille au-delà des liens de sang.*

Marié à une Allemande, Renu, également enseignante du Healing Tao, il continue à diffuser le ressenti du Tao en tissant des parallèles entre diverses traditions et techniques. Son travail actuel s'oriente principalement sur quatre axes : le Yoga des rêves, le Yi Jing, le T'ai Ji - Qi Gong et la voie du pèlerinage.

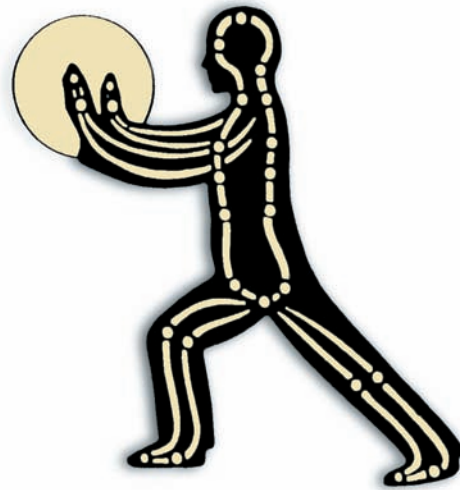
### De l'influence familiale et culturelle

- New Génération Tao : Juan Li, comment avez-vous été

amené à vous intéresser à l'énergétique taoïste ? Est-ce votre père chinois qui vous a transmis cette soif de spiritualité orientale ?

- **Juan Li** : Mon père était un chinois du sud faisant partie de la diaspora qui a essaimé dans le monde entier. Il s'est installé et a monté des affaires à Cuba. Il avait plutôt un sens pratique, commerçant voire très matérialiste comme beaucoup de chinois. Bien qu'il m'emmena voir de temps à autre des médecins chinois, c'est surtout ma mère cubaine qui m'a donné le goût pour les choses spirituelles. L'atmosphère cubaine baigne en effet dans un mélange de cultures : la culture des Amérindiens notamment les Arawak qui ont été exterminés, celle des colonisateurs espagnols, et celle des Africains issue de l'esclavage noir. Ces trois pôles culturels ont un contenu fortement spirituel.

- **N.G.T.** : Y aurait-il un lien entre cette spiritualité métissée cubaine et les spiritualités asiatiques ?



*Le métissage spirituel !!! La voie pour une spiritualité universelle ?*

- **J.L.** : Au Cuba, les Chinois représentent la seule immigration asiatique. Ils y sont beaucoup respectés par la culture et l'éthique qu'ils ont apportées : médecine, nourriture, efficacité dans le travail, honnêteté, discrétion, etc. On considère ainsi le chinois comme une personne qui détient la sagesse, pas seulement la spiritualité, alors que l'espagnol a la spiritualité mais manque de sagesse (Cf. la période de colonisation). Il y a certes une dimension shamanique très forte liée à la présence des Africains qui se manifeste dans la danse, la musique, les chants, la magie où la relation aux éléments naturels est très importante, mais on ne connaît pas la méditation ! La méditation, je l'ai découverte pour la première fois aux Etats-Unis avec des maîtres Zen (Chan en chinois)



## Le TAO métissé...

### L'intention dans la peinture tibétaine

- N.G.T. : Vous avez donc retrouvé vos origines chinoises à partir de la culture japonaise...

- J.L. : , Oui, oui . On doit garder présent à l'esprit que l'immigration chinoise est venue d'abord pour travailler et recommencer une nouvelle vie. On ne pense pas à la spiritualité mais au travail ! C'est davantage ma rencontre avec les cultures hindoue et tibétaine qui m'a fait vraiment plonger dans la sagesse méditative orientale. En Inde, j'ai découvert une grande ouverture d'esprit, une flexibilité, une forte spiritualité. On s'aperçoit que la spiritualité indienne est intégrale, qu'elle n'est pas fragmentée. On la vit au quotidien dans les façons de parler, de regarder et de faire les choses, même la personne ordinaire a une certaine dignité. Le modèle de la personne supérieure est celle qui témoigne d'une grande spiritualité comme Mère Térésa, tandis que c'est la personne riche matérieurement qui est valorisée en Occident.

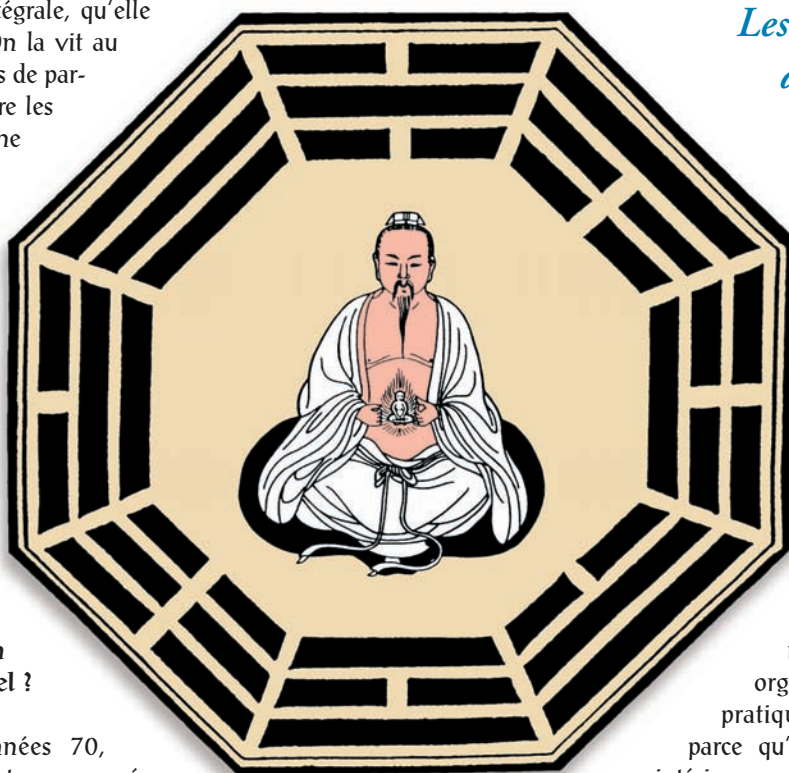
- N.G.T. : Quel est l'apport du bouddhisme tibétain dans votre travail actuel ?

- J.L. : Dans les années 70, les réfugiés tibétains ont commencé à s'établir dans la vallée du Katmandou (capitale du Népal) et sont entrés en Inde par l'Himalaya. J'ai ainsi pu suivre l'enseignement de plusieurs maîtres tibétains notamment dans la méditation et la peinture. La peinture tibétaine n'est pas isolée de la spiritualité comme en Occident. Au Tibet, avant de faire une peinture du Bouddha, on doit avoir la qualité du silence du Bouddha. On médite avant d'enseigner aux autres. La peinture est un processus de communication pour transmettre un enseignement oral : C'est une façon de continuer la méditation à travers un matériau physique. Par exemple, on peut faire une peinture dans l'intention de

gagner beaucoup d'argent, ou soit dans celle de partager un état de bien-être développé par la méditation. C'est pourquoi il est nécessaire de purifier son intention par la méditation. Ainsi une personne peut lire l'intention communiquée dans la peinture par le ressenti. Cela fait partie de ce que j'appelle l'aspect intérieur de la peinture (sensation, émotion) par distinction avec l'aspect extérieur (esthétisme, composition des couleurs, matière).

### Ressentir le Tao

- N.G.T. : Justement, pouvez-vous nous parler du ressenti dans les pratiques énergétiques ?



*Les anciens Taoïstes disent que le Tao commence par le ressenti et non par la lecture de livres anciens.*

- J.L. : Le premier pas est d'apprendre à ressentir son corps afin de développer une communication interne avec ses propres organes. C'est donc une pratique de communication parce qu'il ouvre une connexion intérieure entre la conscience et les différentes parties de son corps.

L'apprentissage du ressenti commence par le Qi Gong du sourire intérieur : on prend le temps de sourire avec gratitude à ses organes qui nous renvoient leur état vibratoire. Par exemple, je peux sourire à mon cœur et le remercier pour le travail qu'il fait, je dis "merci cœur". A certain moment, je commence aussi à parler, à entretenir un dialogue intérieur avec les parties de mon corps, et surtout à écouter une voix intérieure. C'est ainsi que je commence à développer un maître intérieur à mesure que j'écoute de plus en plus cette voix qui vient non seulement de mes organes, mais aussi de mes cellules !

*En vivant quotidiennement avec mon maître de peinture, j'ai compris que l'essence de la peinture tibétaine est dans l'intention (le Yi en chinois). C'est cette intention de l'artiste qui va se communiquer à travers l'œuvre.*



## Le TAO métissé...



*La voix intérieure devient alors le maître intérieur. A certains moments, on a 300 techniques à faire mais c'est impossible de les faire toutes !*

C'est comme un grand menu de restaurant, impossible de manger tous les plats ! Il faut faire des choix ! Cette voix intérieure va ainsi me guider dans mes postures et mes mouvements, me dire et me faire ressentir ce qui est juste et ce qui ne l'est pas.

Cela donne une certaine façon de travailler avec le moment actuel, sinon les techniques apprises deviennent des choses mécaniques. En résumé, la voix intérieure est le moyen de développer le maître intérieur et de travailler avec le moment actuel et non avec le moment ancien. Quand un maître vous dit de faire ça et ça cinq fois par jour, c'est une chose qui n'est pas forcément en rapport avec le moment actuel. Avec l'habileté à ressentir notre propre corps, commence l'habileté à ressentir le Qi (qualité énergétique) du monde entier, d'un lieu, d'une personne, d'une plante, d'une grotte, etc. Ça ouvre des possibilités infinies. Par exemple, quand un élève m'a montré "Génération Tao", j'ai senti un très bon Qi en touchant l'exemplaire. C'est étonnant pour un si jeune magazine car il faut parfois du temps pour développer un bon Qi. En fait, quand le ressenti est stabilisée en vous, la voie du Tao a commencé...

- N.G.T. : En développant le ressenti, le statut du maître change. Il ne doit donc pas chercher à imposer sa propre écriture corporelle à l'élève.

- J.L. : Oui en effet. Le ressenti est par exemple essentiel dans les arts martiaux car on détermine une posture par rapport à une anatomie, une structure personnelle : flexion des jambes, position des mains, des doigts pour que

le Qi passe, etc. Aucun maître ne peut l'étudier à votre place. C'est en fait le ressenti qui donne au pratiquant un certain centre car le système taoïste n'est pas centré sur un maître ou un gourou. Il y a certes un maître mais il existe dans son entourage beaucoup de liberté et d'individualité car le ressenti est le facteur de base.

### Le Tao aujourd'hui en Chine et en Occident

- N.G.T. : A ce propos, quel regard portez-vous sur l'enseignement "à la chinoise" ? Que vous a apporté la culture occidentale dans votre manière de voir les pratiques taoïstes aujourd'hui ?

- J.L. : Comme beaucoup d'Occidentaux qui sont allés en Chine, j'ai constaté que les Chinois n'expliquent rien des choses. Simplement ils vous disent : "Oh oui ! Répète, répète, c'est bon pour toi !". Puis vous demandez : "Pourquoi on fait cela ?". Et ils vous répondent sans rien expliquer : "Oui, oui. C'est bon de le faire !".

Mais l'enseignement occidental est différent : on commence à faire le mouvement par l'explication théorique. En Occident, le côté analytique incite à faire des explications pour ouvrir le mental afin que ce dernier ne pose pas de barrières empêchant l'information de rentrer dans le corps. On va par exemple dire que tel mouvement permet d'ouvrir le méridien gouverneur.

C'est en effet plus facile de commencer par le Dan Tian supérieur, le mental ou l'intellect. Si on regarde des livres anciens taoïstes, apprendre l'orbite microcosmique prend des dizaines et des dizaines d'années. Oui, ça c'est vrai si la personne n'a pas une bonne structure, s'il ne sait pas qu'il faut faire des exercices de respiration dans le ventre pour changer la qualité du sang.



*Ici en Occident, on a complété l'enseignement ancien avec de nombreuses techniques de préparation pour rendre l'apprentissage plus efficace, en faisant gagner à l'élève du temps.*



Le côté occidental a apporté une efficacité, une façon de rendre les techniques plus simples et plus efficaces, plus accessibles au public, alors que nombre de ces techniques continuent à être secrètes en Chine. Les Chinois sont plus fermés pour parler des choses que les Occidentaux qui n'hésitent pas à diffuser des livres et des cassettes vidéos. Il est aujourd'hui difficile de savoir le niveau qui reste en Chine : il y a beaucoup de maîtres de Taï Ji ou de Qi Gong, mais ils ne parlent pas. J'ai juste eu l'occasion de partager mes connaissances avec un moine taoïste dans la province de Jiangxi : il m'a montré une posture de méditation similaire au Zazen et connaissait l'orbite microcosmique. Par contre, il ne connaissait pas la fusion des cinq éléments car il n'avait pas trouvé de maître pour la lui enseigner.

*Avec l'ouverture du méridien de la communication (livre, vidéo, internet...), il est plus facile d'apprendre le Tao en Occident qu'en Chine en ce moment.*

- N.G.T. : Le paradoxe est donc que le Tao se diffuse plus facilement dans le monde occidental où le domaine spirituel est isolé des autres activités sociales. Mais alors quand une personne ressent le Tao, comment peut-il le transporter dans la vie sociale pour le faire partager aux autres?



faisant l'action la plus naturelle pour lui. Pour moi, c'est de donner des cours et des stages ou de créer des peintures. Pour vous, c'est d'écrire des articles pour mieux faire connaître les arts d'influence taoïste. Pour d'autres, cela sera tel ou tel travail. Et ensemble nous pouvons donner une nouvelle possibilité d'évolution pour quelques autres.



Propos recueillis par  
Manikoth VONGMANY  
Photos de Marc FRÉJACQUES,  
Frédéric SERRALTA & PLEIN-ÊTRE

Si cet article a suscité chez vous un désir de découvrir davantage Juan Li... concernant ses stages en France, contactez l'Association Plein-Être dirigée par Matéo & Hélène Magarinos à l'adresse

suivante :  
19, rue du Clapas  
34820 TEYRAN  
Tél : 04 67 87 11 39

**Plein-Être**

... ou bien procurez-vous son premier livre co-signé avec Mantak Chia sur les principes fondamentaux du Taï Chi, "Dynamique interne du Taï Chi" édité chez Guy Trédaniel.



- J.L. : Si un seul être humain ouvre une nouvelle possibilité révolutionnaire, il l'ouvre pour tous les êtres humains. Ça rend le chemin plus facile pour ceux qui suivent ! C'est comme les chameaux dans le désert qui marchent devant afin d'ouvrir les méridiens pour les autres voyageurs. Un pionnier, comme Bouddha ou le Christ, a fait la majeure partie du travail, il a ouvert une possibilité d'évolution aux systèmes anciens. Chacun a son propre chemin et cheminement. Il participe à l'évolution de la conscience humaine en