



par Delphine L'huillier

# Action et réflexion

## La voie du sens et de la conscience

les cinq éléments, avec Yves Réquena.  
 > 20-21-22 février : Qi Gong Anti-âge, une série d'exercices inédits pour ralentir le vieillissement et dynamiser l'organisme. Conférences sur la nutrition et les compléments alimentaires, avec Yves Réquena.  
 > 6-7-8 mars : Zhi Neng Qi Gong, niveau 1, avec Viviane Pangare.  
 > 6-7-8 mars : nourrir l'intérieur, avec Hélène Zimmermann.  
 I.E.Q.G  
 Chemin de Chave  
 13 840 Rognes  
 tél. : 04 42 50 28 14  
 direction@ieqg.com  
 secretariat@ieqg.com  
 www.ieqg.com

### Le premier centre de détoxination

Le Centre Vital, premier centre de détoxination, a ouvert ses portes à Paris. Un concept original et unique : Iyashi Dôme, soins ostéopathiques et profil Bionutritionnel lomet. A découvrir dans le prochain numéro : ag@vitalvous.fr tél. : 01 41 22 02 34

### Qi Gong sibérien

Stage animé par Victor et Marina Zalojnov du samedi 27 juin au vendredi 3 juillet 2009, à Seignosse, dans les Landes, au bord de l'océan. Thème : la maîtrise des portes de jade du corps dans le travail énergétique. Rens. : 06 80 73 71 74 jpschro@free.fr

### Bon anniversaire Wu Ji Taozine !

10 000... En Chine, c'est ce qui représente ce qui ne peut être compté sans pour autant être infini : les cheveux sur la tête, les étoiles dans le ciel, la longueur de la grande muraille... Mais c'est aussi prochainement le nombre de visiteurs du site de Wu Ji... Nous leur souhaitons un bon anniversaire !  
 www.wuji-qigong.com

Parmi toutes les composantes essentielles de la nature humaine, la notion de « choix » porte en elle une saveur toute particulière. Pouvoir dire « je choisis » incombe en effet que, d'une part, je suis une femme, un homme libre, je peux décider du cours de ma vie, de la voie que je choisis de suivre. Et que, d'autre part, je prends, par ce choix, la responsabilité de mon acte, et donc, j'en assume les effets et les conséquences. Bien sûr, choisir ce bijou ou cette fleur plutôt qu'une autre ne m'implique pas de la même manière que choisir ce chemin plutôt qu'un autre. Mais nous sommes sans cesse en train de choisir. Tout ce que nous vivons est un choix de vie.

Une question subsiste alors. A quel moment mes choix m'appartiennent-ils vraiment ? A quel moment ne sont-ils pas conditionnés par la famille, l'éducation, les inhibitions, les peurs, la dépendance, le contexte socio-culturel... Et parfois même l'amour ? Comment reconnaître le choix ultime qui répond à ma véritable et plus authentique aspiration ? Le choix qui ne m'assujettit à rien et me libère de tout, tout en acceptant ses exigences et ses implications. Le choix qui me réalise et me dépasse.

Bien sûr, je peux faire des mauvais choix, commettre des erreurs de parcours... Tant qu'ils sont assumés pleinement, et que ces erreurs entraînent elles-mêmes de nouveaux choix qui tirent leur enseignement du précédent, la conscience s'élargit.

Conscience, le mot est dit. Etre conscient(e) de ses choix et de ses actes. Qu'est-ce que je fais ? Pourquoi et comment ?

Car une chose est claire, il nous faut agir. C'est aussi le sens du Wu Wei taoïste que l'on a si mal interprété par « non-agir ». C'est agir au bon moment. L'instant approprié et de manière adaptée à la situation. A quoi me sert de sauter dangereusement un rocher si je peux le contourner ? Mais si le temps que je prends à le contourner me fait rater ma cible, la prise de risque ne

devient-elle pas primordiale et nécessaire ? Le choix de l'action est donc inévitable. Un choix pleinement conscient. Mais quand le doute s'installe, que la valse hésitations commence : un coup oui, un coup non, que faire ? Comment ne pas s'engouffrer dans ce puits sans fond ? Ce doute, si lucide quand il nous extirpe de nos croyances aveugles, et si trompeur quand il nous perd dans ses atermoiements.

Il nous faut sans doute trouver une juste mesure entre un choix responsable impensable et un doute questionneur nécessaire. Entre action et réflexion.

C'est tout le sens du Yi Jing, en tous cas tel que je l'ai compris, une pleine alternance entre la justesse d'agir et la justesse de recul.

Dans cette période historique un peu folle, de quelle côté penche la balance ? Action ou réflexion ? Sans doute aujourd'hui plus qu'hier, le SENS dans tout ce fatras doit être privilégié. Ne pas céder à l'effet panique de devoir survivre plutôt que vivre. Continuer à avancer dans une quête personnelle et collective. Je suis ma voie. Mes choix, mes actes, et mes doutes, mes réflexions, entrent en résonance avec elle.

J'ai la conviction intime aussi, qu'aujourd'hui plus qu'hier, cultiver la conscience par la voie du corps-cœur-esprit demeure essentielle. Que pour cultiver cette conscience, il faut des lieux, des espaces initiatiques qui nous invitent à mieux nous connaître, qui nous proposent des pistes pour savoir qui nous sommes, c'est quoi la vie, c'est quoi aimer.

Ce sont des espaces comme ce magazine, comme le journal Réel que nous avons mis en avant dans ce numéro, des personnes comme Yves Réquena, Charlotte Wihane, Yves Michel, Carole et Duc Nguyen et Hassan Massoudy, des lieux comme le Centre d'Arts Corporels Génération Tao et le Centre Trimurti (et bien d'autres), qu'il faut préserver, soutenir (en agissant !), pour qu'ils continuent d'exister. Pour que notre humanité puisse se réaliser ensemble. ■

*Le sens dans tout ce fatras doit être privilégié.*

### PORTRAIT

Delphine L'huillier obtient un DESS d'ethnométhodologie en 1997. Rédactrice en chef du magazine GTao, elle entre dans l'aventure du magazine en 1997. Formée au massage en Indonésie et en France, au Wutao et à la Trans-analyse® par Pol Charoy et Imanou Risselard. Elle anime également des stages dans lesquels il s'agit de créer son propre jeu divinatoire.