

Le feng Shui de l'Amour

par Alexandra Virag et Bruno Colet,
fondateurs de l'Académie de Feng Shui Occidental
photos d'Alexandra Virag



Entourez-vous de
cristal et de pampilles

Vous n'y avez peut-être jamais songé, mais l'orientation, la disposition des meubles et des objets dans votre chambre à coucher, les tableaux, les posters accrochés aux murs, agissent sur vous... votre vie sentimentale et vos activités amoureuses... Ecoutez les conseils de deux spécialistes du Feng Shui Occidental, Alexandra Virag et Bruno Colet, pour préparer au mieux les nuits de cet été...

D'un bout à l'autre de notre maison, mille objets composent notre environnement intime. La chambre où nous dormons un tiers de notre vie, peinte dans des tons pastels, reste toujours dans une semi-obscurité. Sur la table de nuit trônent les derniers dossiers à traiter et l'on éprouve tellement de difficultés à s'endormir; les miroirs de la grande garde-robe sont clairsemés de photos des enfants et des vacances; une pita offerte par belle-maman nous scrute d'un regard sombre sur le haut de l'armoire et la nuit est si longue, quand on se sent seul... Sans le savoir, le Feng Shui de notre chambre agit sur nous.

Le Feng Shui est précisément cette troisième dimension de la décoration, le bien-être, qui peut être orchestré à souhait pour transformer notre vie. Laissez-vous initier à cet art millénaire chinois du Tao de la maison.

Millénaire, le Feng Shui est aussi vieux que le taoïsme dont il déploie les principes essentiels d'harmonie qu'il applique à l'espace et aux directions. Le Feng Shui décrit en une vastitude d'approches et d'écoles les principes universels qui relient l'homme à l'univers dans lequel il vit. Des plus orientales - chinoises, tibétaines, coréennes, japo-





Les fleurs dans votre maison apportent la grâce, l'harmonie et symbolisent la féminité. Chaque couleur stimule l'énergie de l'amour.

naïses ou indiennes - aux plus occidentales, les écoles de Feng Shui révèlent les liens inconscients avec l'espace, la nature, les habitations et la décoration qui nous entoure.

Car les applications du Feng Shui sont vastes et englobent une compréhension du monde nécessitant de longues années : l'étude d'un site Xu, un site favorable, requiert près de dix ans d'observations d'un expert en Feng Shui. Comment le Souffle cosmique externe, le Chi, circule-t-il dans un lieu, qu'il s'agisse d'un jardin, de votre maison ou de la chambre ? Notre maison est tel notre corps ultime dans lequel nous nous étendons.

Le Feng Shui de l'amour

A chaque fois que l'on pénètre dans une pièce, on y projette son Chi personnel - le Souffle cosmique, mais intérieur - qui se répand progressivement : on anime ainsi les objets du salon lorsqu'on y entre, on charge de notre présence notre décoration intérieure. On se relie automatiquement à des courants universels qui circulent naturellement dans les différentes pièces. Des fils invisibles nous relient ainsi à notre décoration intérieure, tel un échange inconscient entre nous et notre environnement. Dans chaque pièce de la maison, mais surtout dans la chambre à coucher, notre inconscient est ainsi relié à huit zones ou portions de l'espace que le Feng Shui dénomme le Ba Gua - ou Pa Kua, car les orthographes phonétiques varient - : la zone enfants, richesse, renommée... mais aussi la zone amour.

Dans l'Ecole de la Forme - particulièrement performante et adaptée aux Occidentaux -, la zone Amour se situe dans l'angle du mur de droite qui fait face à la porte (schéma 1). Se trouve-t-il dans la chambre, une accumulation d'objets hétéroclites ou, précisément, la lingerie fine, les bijoux, les vêtements de soirée ?

La Terre, élément de l'Amour

**Notre
décoration
intérieure nous
relie à des courants
d'énergie
universels**

Cet espace - l'angle de 45° - est associé à l'élément Terre, c'est-à-dire la stabilité, l'ancrage et le couple. Chez chacun, spontanément, cet espace a été décoré d'images, d'objets, de symboliques personnelles, parfois équilibrées, parfois dysharmonieuses. En Feng Shui, un cycle marie entre eux les agents terrestres, ou énergies, dans la matière. Les éléments qui composent les matières de notre environnement prennent une puissance toute particulière selon l'espace du Tao où ils sont placés. Le Feu, en se consumant, produit des cendres, de la Terre. Donc, placer des bougies ou du Feu - des éclairages et lampes - dans cette zone, active les amours. De même que les objets en pierre, la terre cuite, les statues, la roche, les minerais, les cristaux.



Tout en double dans la chambre

Le chiffre 2 est associé à la zone Amour et sa symbolique de dualité, de complémentarité - du Yin et du Yang -. Tous les objets que l'on y place s'assortissent par couples : deux bougies, deux petits animaux en cristal, une photo de couple - le sien, de préférence - etc. Evitez les photos de vous en solitaire ou celles d'amis et des enfants qui, en





Feng Shui, jouent un rôle symbolique de dispersion et de séparation. Réservez-leur un espace adapté dans le salon.

Les couleurs de la tendresse

La chambre est le siège de l'amour en Feng Shui et la zone amour doit y être très soignée. Favorisez les couleurs associées à la tendresse, la romance et la jeunesse tels les pêcheurs en fleurs au printemps, cycle de naissance Yang de la vie et du renouveau ; le rose, le pêche, le saumon, les terra cota doux induisent le cœur et l'ouverture à l'autre.

L'harmonie à laquelle notre inconscient convie l'autre, appelle tel un aimant lointain. Cette précieuse douceur peut être amplifiée à partir d'une simple ampoule rose - collection Soft Tone - Philips, par exemple -, sans repeindre toute la chambre. Un voilage translucide coloré de terra cota ajusté sur la fenêtre - surtout si elle est orientée au Nord, NE ou NO - renforcera l'accueil à l'autre... précieux pour les célibataires.

Ôtez toutes les épines...

Le Tao de la maison n'est autre que notre propre Tao et modifier notre environnement commence par un nettoyage personnel salutaire. Ôtez de l'ensemble de l'habitation toutes les symboliques de solitude et d'agressivité : des statuettes et photos de femmes seules, aux fleurs sèches et animaux empaillés, des armes - qui induisent une forte tension relationnelle - aux pointes et couteaux apparents dans la cuisine.

Le lit, espace de rêves

De nombreux couples se sont formés, des rencontres inattendues, des retrouvailles tendres suite à l'application de nos conseils Feng Shui, principalement appliqués dans la chambre et le salon. Modifier un espace dans notre corps ultime change toutes les énergies qui y circulent. Le Chi - ou Ki - qui remplit notre physique se prolonge directement dans la matière qu'il anime. Cette matière, ensuite, traverse notre environnement de vie. Eloignez de la tête du lit tout ce qui rappelle le travail, la dispersion, l'intellect : les livres, les dossiers, les magazines etc. Chaque objet, proche à moins de trente centimètres de la tête, imprègne notre inconscient toute la nuit. Changez vos draps le plus souvent possible et aérez tous les matins - énergie de naissance, liée à l'Est - d'un large courant d'air. Privilégiez les draps aux tons profonds de bordeaux, pourpres et roses aux bleus froids inspirant la distance relationnelle.

Soignez le cadre de votre chambre, siège de l'amour

De matière en matière, de couleurs en nuances, de formes en images symboliques, notre habitation nous initie depuis notre naissance, de déménagement en déménagement, à notre Tao personnel, notre force d'harmonie. Chaque être est unique ; chaque espace est relation avec l'univers. Le Feng Shui est un lien fabuleux, de l'un à l'autre.

■ A. V. & B. C.

Liens GTao

- GTao n° 12 : Le tao de l'amour P. 38
 - GTao n° 13 : Le couple, catalyseur de changement P. 4
 - GTao n° 14 : Couples, les ancêtres vous regardent!
- www.generation-tao.com

Alexandra Virag
et Bruno Colet,
fondateurs
du Feng Shui
Occidental, vous
proposent des
expertises et des
formations :
Académie
de Feng Shui
tél. : 01 44 49 01 22
Leur ouvrage,
*Feng Shui, Force
d'Harmonie*
est publié
aux Editions
Trajectoire



L'œuf, élément de terre, symbolise la stabilité et la fertilité



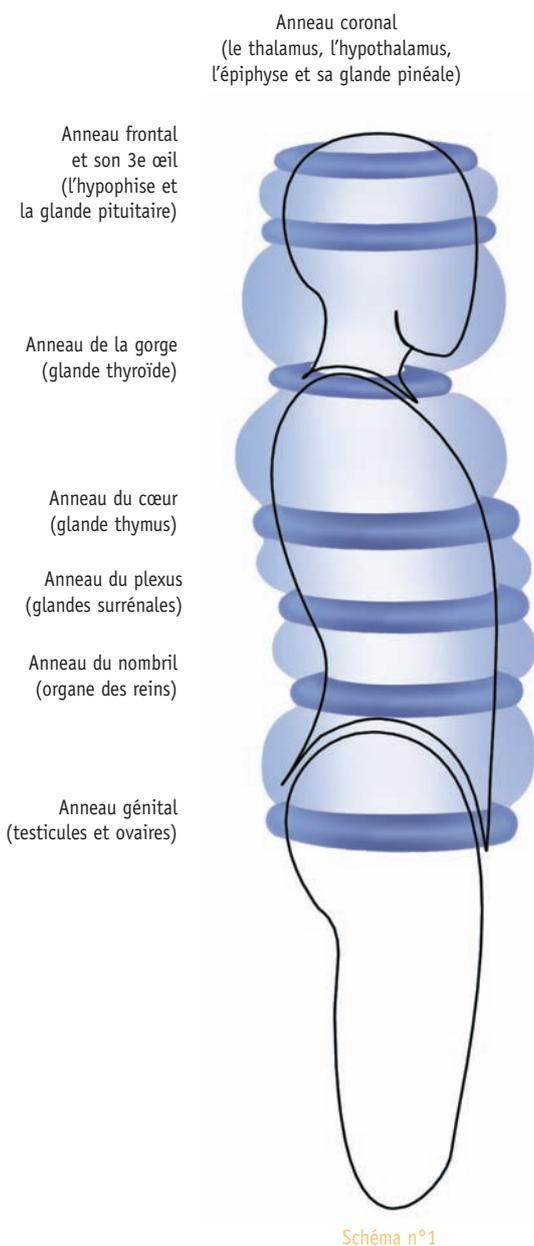


L'onde

Orgasmique

Cultiver la conscience écologique
dans son corps et son esprit

par Pol Charoy & Imanou Risselard
fondateurs de Génération Tao



L'occident a sa propre représentation contemporaine des centres énergétiques sous la forme des anneaux Reichiens et de l'énergie sous le nom d'orgone. La libre circulation de cette énergie se définit pour nous par l'épanouissement de l'onde orgasmique.

Les sept anneaux représentés sur le schéma n° 1 correspondent, d'une part au système indien et ses sept chakras, et d'autre part au système taoïste et ses douze points; les chinois doublant les cinq centres énergétiques du devant du corps en cinq autres dans le dos qui, ajoutés au centre de base et au centre coronal, nous donnent bien les douze portes décrites dans l'orbite microcosmique*. Nous pouvons également leur superposer le calque de notre fonctionnement hormonal pour nous aider à intégrer cette réalité énergétique à une réalité fonctionnelle.

Malgré tout l'intérêt de ces représentations orientales, leur approche nous éloigne de nos propres sensations. Pour intégrer cet imaginaire étranger, nous sommes obligés d'en étudier les textes originaux. Cette étape, tout en nous enrichissant, nous écarte de nos références culturelles. Et nous voilà à essayer de faire descendre, à l'aide d'une représentation exotique, un univers de sensations loin de notre corporalité occidentale.



C'est sur cette difficulté que nous souhaitons attirer votre attention afin de pouvoir diriger nos sens sur l'espace vivant, intra et extra corporel, du volume des centres énergétiques.

Pour cela, nous pouvons nous aider des travaux de Wilhelm Reich, disciple de Sigmund Freud, et dissident de la psychanalyse après avoir élaboré l'analyse caractérielle qui reste toujours d'actualité.

Le système de ce talentueux chercheur occidental est marqué par la redécouverte d'une énergie appelée "orgone" qui anime les échanges cellulaires jusqu'au changement climatique. Son application thérapeutique est devenue l'orgonothérapie, ainsi que la bioénergie développée plus tard par deux de ses disciples, les Dr John C. Pierrakos et Alexander Lowen.

Les 7 anneaux énergétiques

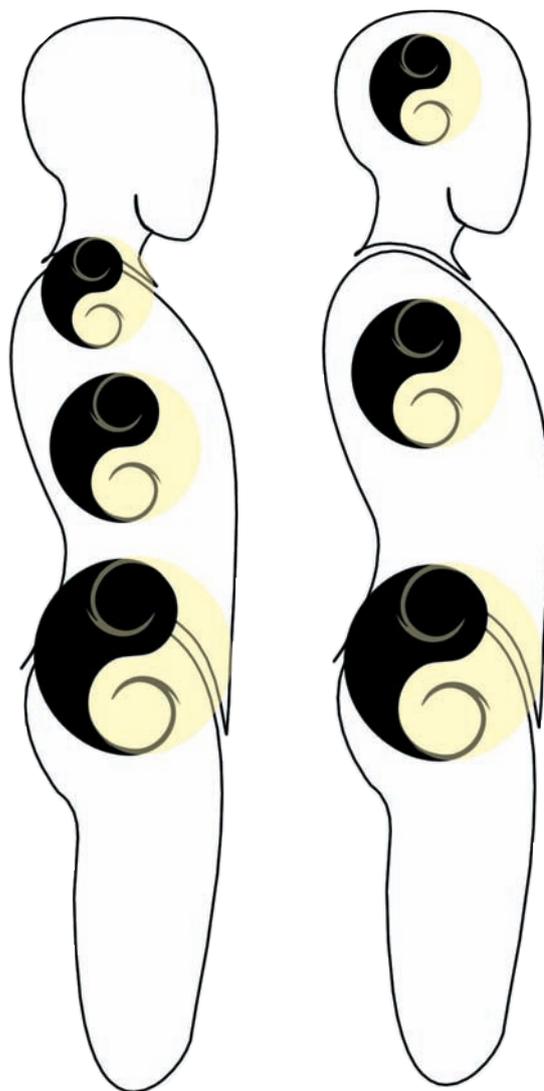
Wilhelm Reich s'appliqua à définir une représentation de la circulation énergétique imprégnée de ses propres sensations mais aussi des ressentis observés sur ses patients. Il finit par définir des zones semblables aux traditions orientales, mais l'image qu'il en donna les complète considérablement. C'est sous la forme d'anneaux que Wilhelm Reich décrit la réalité physiologique et énergétique de ses observations cliniques; des sensations concrètes et vérifiables dans notre corps qui peuvent enfin trouver un sens, être verbalisées dans notre langage et ancrées dans le moment présent.

Pour Reich, cette représentation en anneaux autour de notre colonne vertébrale est issue de l'évolution humaine et des traces de cette histoire en nous. Nos origines reptiliennes sont en effet marquées dans notre constitution physique et notre développement physiologique, par la constitution et l'organisation de la mobilité de notre colonne vertébrale.

Le psychanalyste Wilhelm Reich était-il un taoïste à l'occidentale ?

Ces anneaux, au nombre de sept, s'enroulent tel un cocon autour de notre colonne vertébrale. C'est le mouvement vivant et vibratoire de cette enveloppe qui se meut comme une onde que nous appelons "l'onde orgasmique". Elle prend naissance au niveau du bassin, siège de notre puissante énergie sexuelle originelle, puis s'épanouit et va nourrir les différentes fonctions de nos organes, de nos sens et de notre psyché. Elle distribue ainsi la force et l'énergie nécessaires à l'expression des vertus de notre âme. Attention, il s'agit ici du déploiement de l'onde orgasmique et non du simple vécu de l'orgasme sexuel, qui trop souvent reste limité à la sphère du bassin.

L'onde cherche donc naturellement à se propager et à s'élever mais des refoulements d'ordre émotionnel - l'émotion étant une manifestation du mouvement éner-



Représentation des 3 foyers taoïstes suivant les interprétations les plus courantes de la tradition chinoise ; l'une se situant plus en relation avec la médecine chinoise et l'acupuncture, l'autre plus souvent rencontrée dans les représentations de Qi Gong - ouvrages de Mantak Chia -.

gétique - peuvent l'en empêcher. Un ou plusieurs anneaux se resserrent alors, bloquent et arrêtent sa circulation, entraînant des troubles physiques et psychiques et empêchant l'épanouissement des vertus de notre âme. Si l'onde ne peut par exemple, atteindre le cœur, nous risquons de souffrir de pathologies cardiaques, de comportements hargneux, ou tout simplement d'éprouver des difficultés à exprimer ou à recevoir l'amour. Dans notre culture judéo-chrétienne, le Christ représente l'aboutissement de la libre circulation de l'énergie d'amour**.

■ P. C. & I. R.

* Voir GTao n° 15, l'article de Marc Fréjacques sur ce thème, p. 58

** Si vous souhaitez approfondir le sujet, lire *la fonction de l'orgasme* de Wilhelm Reich, publié aux éditions de l'Arche





Nous vous proposons, pour mettre en pratique la synthèse de notre travail sur les découvertes scientifiques de Wilhelm Reich et des concepts du Qi Gong taoïste, quelques exercices très simples, mais essentiels.

En observant notre buste, nous pouvons remarquer avec un peu de bon sens, trois zones de mobilité et de fonctions organiques différentes. Ces trois espaces sont délimités par des anneaux diaphragmatiques que sont le diaphragme pelvien, le diaphragme du plexus solaire et l'anneau de la gorge ; la cravate symbolisant l'auto-contrôle, voire l'étouffement de la créativité. Ces anneaux sont en même temps des appuis, des filtres ou des freins à leurs expressions énergétiques correspondantes.

Les taoïstes nous ont offerts une représentation alchimique à l'œuvre dans ces trois zones sous la forme de chaudrons - situés légèrement différemment par certaines interprétations - qui symbolisent la "cuisine énergétique". Ils sont de véritables lieux de mutation, de métamorphose de nos énergies ; des plus puissantes et plus grossières aux énergies les plus subtiles et délicates.

La bonté de la nature a fait que cette alchimie se déroule vaille que vaille, tant bien que mal, à notre insu. Mais si vous êtes, ou devenez, des apprenti-chercheurs, vous pouvez sentir ce travail, en observant les signes et les sensations que l'onde réveille en vous, et ainsi diriger ces mouvements d'énergie.

L'éveil de l'onde orgasmique va générer la rencontre de zones que nous appelons "muettes", zones de blocage ou de refoulement. L'apprenti devra alors faire preuve de beaucoup de douceur, et savoir "ne pas forcer le passage" au risque de renforcer sa cuirasse et ses résistances. Il lui faudra au contraire prendre contact avec cette partie de lui-même afin que lui soit révélée l'histoire contenue et retenue dans son corps.

Nous vous proposons pour commencer de vous pencher sur le déploiement du mouvement ondulatoire induit par la motilité* du 1er foyer, le dan tian, situé dans le bassin.

* Ne pas confondre la "mobilité" et la "motilité". La "motilité" est le mouvement de vie organique existant dans l'immobilité anatomique. Les pratiquants de style interne se concentrent généralement sur la motilité pour ensuite grandir cette sensation dans un déplacement corporel. C'est aussi la différence entre le principe du Tai Ji, qui est un principe de motilité de l'univers, et le Tai Ji Quan, qui est la mise en application de ce phénomène dans une forme de boxe - Quan -.

Note des auteurs : ce premier exercice sur l'onde correspond à une recherche de fluidité et d'épanouissement énergétique par un mouvement antérieur de la colonne vertébrale, celle-ci dessinant un arc vers l'arrière. Mais il existe aussi d'autres façons de s'exercer et de maîtriser le cheminement de l'onde, comme par exemple le travail de l'onde dite "inversée" ; celle-ci courbe alors légèrement dans un mouvement postérieur le long de la colonne vertébrale, dessinant un arc vers l'avant du corps.



1 - Posture de départ : les courbures originelles de la colonne vertébrale doivent être respectées et retrouvées de manière naturelle.



2 - Posture de relâchement, de glissement du coccyx, qui efface la cambrure lombaire.



3 - Posture de rotation du bassin et d'appui du pubis vers la terre. Début de l'épanouissement de l'onde vers les foyers supérieurs.



4 - Posture d'épanouissement de l'onde. Maintenir la force du bassin et la sensation d'appui du pubis vers la terre tout en ouvrant son cœur et son esprit, telle la montée en puissance d'une vague avant de s'échouer sur la plage.



Mobilisation du bassin dans le déploiement de l'onde

1. Le relâchement du coccyx (schéma 1)

Relâchez le sacrum dans un soupir de détente. Votre bassin glisse alors de telle façon qu'il efface légèrement la cambrure lombaire. Sentez la descente de cette force jusque dans l'appui des talons sur la terre.

Attention! Ne pas basculer le bassin en contractant les muscles fessiers par une mobilisation mentale volontaire. Ce doit être le résultat d'une profonde détente - et non d'un verrouillage anatomique - agissant sur les muscles involontaires qui maintiennent notre équilibre statique.

1 bis. La poussée et le relâchement du pubis

Puis poussez par une légère bascule du bassin, le pubis et les ischions en direction de la terre. Inspirez avec un sentiment de puissance "dans le ventre" et sentez sa force "d'incarnation" dans le bassin. L'appui de cette force s'exerce jusqu'au sol, dans une pression au niveau de la balle du pied.

Votre sentiment guide :

L'envie de s'étirer et de s'élever sans pour autant décoller volontairement les talons.

2. L'ouverture du cœur (schéma 2)

Sentez le soutien des dorsaux et continuez d'inspirer en déployant le mouvement de l'onde respiratoire des poumons.

Votre sentiment guide :

Sentez le déploiement des "ailes d'anges" dans le dos. Et ressentez simultanément l'ouverture du cœur, avec l'envie de recevoir et de donner. Gardez en vous la sensation de vulnérabilité et de communion avec tout ce qui vous entoure.

3. L'apaisement du mental (schéma 3)

A ce stade, la respiration se fait plus légère et continue de remplir le haut des poumons. Elle entraîne l'écartement des clavicules, l'étirement des cervicales et libère ainsi le passage de l'onde jusqu'au sommet du crâne.

A ce moment de l'exercice, les talons peuvent être légèrement décollés, à l'image d'une vague se dressant, se cabrant, avant de rouler sur le rivage.

Votre sentiment guide :

Imaginez un prolongement de votre tête, un peu comme le déploiement d'un serpent énergétique se dressant au-dessus de vous et cherchant à atteindre le ciel, tout en étant solidement ancré à la terre.

Acceptez les limites du mental et ouvrez-vous à l'immensité du ciel, du cosmos, qui dépasse l'entendement humain. Vos pensées s'apaiseront, puis vous viendra l'envie de vous recueillir...

4. L'enchaînement cyclique de l'onde (schéma 4)

Ces mouvements s'inscrivent naturellement dans un cycle continu. Après un certain temps de pratique, vous pouvez ressentir l'envie de méditer et le besoin de rester dans une posture vivante, d'une apparente immobilité.

Conseils pour l'ensemble des exercices :

Pour réussir pleinement le déploiement de l'onde, il est important de se défaire d'une volonté extrême de trop bien faire. Et se donner le temps de sentir la force primordiale de notre incarnation, féminine ou masculine, sans l'enjeu d'être vu, reconnu, etc...

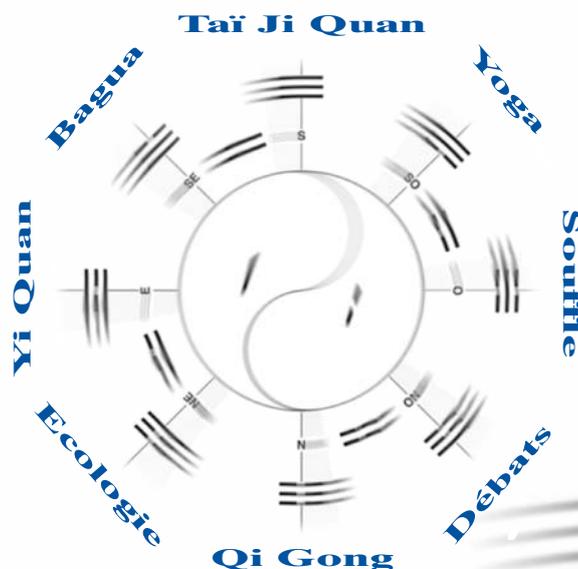
Liens GTao

- GTao n° 9 : Le sourire intérieur P. 67
 - GTao n° 15 : L'orbite microcosmique P. 58
- www.generation-tao.com



Stages aux ARCS 2000

Ressourcez-vous en altitude
avec Pol Charoy, Imanou
et Manikoth Vongmany



CONDITIONS DE PARTICIPATION pour les stages + hébergement

du 22 au 29 juillet et du 29 juillet au 5 août 2000

Prix total (stage inclus !) pour une semaine*

- pour 2 pers par studio : 1 435 F par personne
- pour 3 pers par studio : 1 190 F par personne
- pour 4 pers par studio : 1 070 F par personne

Les studios (1 grand lit + 2 petits lits) équipés de kitchenettes
où les stagiaires pourront cuisiner selon leur souhait.

* la semaine est du samedi au samedi

**DEMANDEZ UNE DOCUMENTATION
OU RENSEIGNEZ-VOUS :**

Tél. : 01 4824 4242

fax : 01 4824 4244

mob. : 06 6029 1000

email : Arcs2000@generation-tao.com



par Patrice-Raphaël Dubois,
naturopathe et instructeur
du Tao de tradition Ch'an
au centre de l'Ermitage



Ce magnifique
encensoir taoïste
diffuse le parfum de
l'encens brûlé sur des
charbons ardents

photo J.-M. Lefèvre

Les Vertus thérapeutiques des Encens

Pour beaucoup d'entre nous,
allumer un bâton d'encens
est devenu un geste naturel.
Mais en connaissons-nous
toutes les vertus ? Lisez plutôt,
et faites votre choix...



photo Willy

Des bâtons d'encens brûlés à
l'entrée d'un temple à Taïwan

Depuis des millénaires, l'homme considère comme sacrés les mélanges de poudres aromatiques extraites de diverses plantes, arbres et arbustes : les "encens". Encens de la prière et de la spiritualité, ils sont comme le message du divin transmis aux hommes par l'intermédiaire du règne végétal. Ils ont une action thérapeutique sur les différents plans de la personnalité humaine : physique, psychique et spirituel.

L'odorat, un sens oublié

L'homme possède cinq sens et l'olfaction est certainement le plus mal connu et utilisé de nos organes sensoriels. Elle influence pourtant une grande partie de notre vie temporelle et spirituelle, aussi l'odorat représente-t-il avec l'audition le premier repère sensoriel du nouveau né. Mais l'installation dans les villes de l'homme moderne, la pollution atmosphérique, ou même la climatisation, ont contribué à atrophier dans notre être ce sens pourtant indispensable à notre équilibre nerveux et à notre santé.

L'odorat se trouve non seulement lié à la mémoire spirituelle mais aussi à notre cerveau primitif qui participe à la survie de l'espèce. Celui-ci s'occupe de la régulation de nos activités sensibles, motrices et réflexes. Il contrôle les pulsions primitives de la faim, de la soif et du désir sexuel. Le cerveau primitif n'est pas ordonné comme le cerveau supérieur où tout est déterminé selon une logique d'ordinateur. Il réagit de façon personnalisée et varie d'un individu à un autre suivant le terrain et l'équilibre nerveux, hormonal et émotionnel du moment.



Des expériences ont ainsi été réalisées pour mesurer les effets des odeurs sur le cerveau. Celles-ci provoquent des réactions identiques à celles des émotions. Cela vient confirmer les principes de la médecine chinoise qui attribuent à chaque organe une couleur, une saveur, une odeur et une émotion.

Les fragrances et leurs influences

Dans ce système de pensée, la santé, qu'elle soit physique ou mentale, peut être influencée par différents parfums. Ainsi, selon la théorie des cinq éléments, certains arômes de résines ou de fleurs transforment les émotions négatives en émotions positives. Pour exemples, la colère se transforme en amabilité; les émotions négatives du cœur, la haine et l'impatience, se transforment en amour et en joie; les émotions négatives de la rate, l'inquiétude et l'anxiété, se transforment en honnêteté et en ouverture; les émotions négatives des poumons, la tristesse et la dépression, se transforment en droiture et en courage; les émotions négatives des reins, la crainte et le stress se transforment en gentillesse. Les cinq émotions positives ainsi transcendées se transforment en quintessence de l'âme originelle : la compassion.

**L'odorat
contrôle les
pulsions primitives
de la faim, de la
soif et du désir
sexuel**

Résines et poudres

L'encens est originellement de la résine produite par un arbre appelé oliban. Ce que l'on nomme encens aujourd'hui n'est donc qu'un mélange composé de différentes résines végétales et poudres de plantes mélangées à des huiles essentielles - sachant que les huiles essentielles ont les mêmes pouvoirs bénéfiques et thérapeutiques que les poudres de plantes -.

Leur utilisation sous forme naturelle se fait dans un encensoir pour les bâtons ou sur des charbons ardents pour les résines en grains et les poudres de fleurs.

Ces extraits végétaux aromatiques sont obtenus par l'incision d'arbres et d'arbustes odoriférants. L'oliban, connu comme l'encens universel, grandit en Arabie, en Afrique et en Inde. Sur un plan spirituel, il favorise l'éveil d'un sentiment d'unité avec le divin, la prise de conscience d'une présence divine à l'intérieur de soi. Sur le plan psychique, il est de caractère masculin et contribue à développer une force de volonté, la confiance en soi, la détermination et la capacité de diriger. Sur le plan physique, il purifie et possède des vertus relaxantes.

■ P.-R. D.

Vous pouvez contacter P.-R. Dubois au centre de l'Ermitage au : 01 43 38 73 85 ou 06 60 23 52 63

Liens Gŕao

- Gŕao n° 13 : La vocation d'un chamane taoïste! P. 54
- Gŕao n° 15 : Tao Shan Chen, le chant des dieux P. 12

www.generation-tao.com



photo J.-M. Leŕevre

L'encens se présente sous forme de bâtons, de résines ou de grains

Poudres de plantes et de fleurs

L'Armoise, apporte l'inspiration et une vision plus claire.

Le bambou, condensateur fluidique.

Le basilic, plante des plus bénéfiques, elle apporte la protection et la clarté mentale. Agit contre les angoisses et favorise l'acquisition de hautes facultés psychiques et spirituelles.

La cannelle, développe la créativité, l'art et les sentiments élevés.

Le clou de girofle, apaise les conflits relationnels et affectifs.

La lavande et la marjolaine, favorisent la protection du psychisme et apportent la paix.

La menthe, apaise le système nerveux et favorise l'activité mentale.

Résines végétales odoriférantes

Le myrrhe, résine extraite d'un arbuste originaire d'Arabie, très souvent utilisée dans les grandes traditions religieuses. Favorise l'éveil des qualités féminines, une grande sensibilité aux réalités du monde extérieur et la réceptivité. Possède une action relaxante.

Le benjoin, favorise l'élimination des pensées et des émanations impures. Il contribue au développement du sens de l'organisation, de la gestion, du respect de la loi, de la moralité et de la justice. Eveille en soi la jovialité et l'enthousiasme. Propriété expectorante recommandée pour purifier un endroit.

Le storax, substance odoriférante au parfum à la fois résineux et floral. Aromate de l'ascèse, de l'engagement à un idéal. Favorise le sens des responsabilités, la constance, la fidélité. Substance protectrice contre les énergies négatives, il agit de manière à sublimer les pulsions vitales.

Le copal, croissant dans diverses régions du monde, cette résine développe un parfum délicieux, mariage de pin et de citron. Il fut l'encens des peuples amérindiens. Favorise un élan d'aspiration vers la spiritualité. Utilisé comme agent de protection et de purification. En mélange, il synergise l'action des autres encens.

Le santal, omniprésent dans la plupart des traditions spirituelles orientales comme le symbole de l'aspiration vers le divin. Utilisé sous différentes formes pour ses propriétés en tant que revitalisant tissulaire, tonique et aphrodisiaque.

Le camphre de Chine, utilisé pour son pouvoir de purification et de détachement des pulsions vitales.



Les Élixirs énergétiques, toute l'énergie des plantes

par Florence Portell
photos Michel Demling

La médecine chinoise est toute entière organisée autour de la notion d'énergie. Cette énergie anime tout l'univers, l'homme y compris. Se forme ainsi un formidable édifice, d'une parfaite cohérence, dans lequel on peut toujours aller puiser pour trouver de quoi rééquilibrer les déséquilibres énergétiques qui font le lit de nos maladies; raison pour laquelle la médecine chinoise soigne aussi bien avec l'alimentation que les massages, les exercices énergétiques, les méditations, l'acupuncture ou les plantes.

En Orient, l'usage des plantes est donc basé sur la même conception énergétique que l'ensemble de la médecine. En effet, la médecine traditionnelle chinoise explique ainsi le fonctionnement du corps : des énergies vitales héritées des parents et des énergies acquises que l'on entretient par l'alimentation et la respiration, circulent dans le corps et l'animent. Cet ensemble énergétique possède une double nature, Yin et Yang, à la fois opposée et complémentaire. Enfin, elle circule dans le corps le long de douze méridiens, chacun étant relié à l'un des cinq organes principaux.

Plantes d'Orient et plantes d'Occident

Côté plantes, la logique est la même. Chacune sait, selon sa nature énergétique, tonifier ou disperser ces énergies, refroidir ou réchauffer le corps, dissiper l'humidité, chasser le vent, combattre la sécheresse... En Chine, les plantes s'absorbent le plus souvent en décoctions, plutôt sèches que fraîches, ou bien en quelques rares teintures, ou alcoolatures, ou sous forme de comprimés - extraits secs -.





La médecine occidentale fait aussi une large place aux plantes, et ce depuis la nuit des temps. Cependant, elle ne les considère pas sous le même angle. Le modèle de la médecine grecque est organique. Les plantes ont donc été analysées sous un angle d'action symptomatique : on parle d'effet anti-pyrétique, anti-phlogistique, anti-tussif, laxatif, diurétique, carminatif, emménagogue, émollissant, sédatif, stimulant... Au fur et mesure que la science découvrit le mode de fonctionnement des maladies, elle les mit en rapport avec le mode d'action des plantes. Résultat : on parle de plantes antiasthmatiques, anti-rhumatismales, hypotensives, tranquillisantes, aboutissant à des indications spécifiques, quoique multiples, parfois pour une même plante. Plus récemment, les scientifiques ont appris à isoler leurs principes actifs, ce qui a donné de nouvelles classifications : anti-inflammatoire, salidiurétique, sympatholytique...

La haute technologie de l'Occident a pourtant permis de développer une énorme richesse dans les modes de préparation des plantes, comparé à la pauvreté relative de ceux de la pharmacopée chinoise : teinture-mère, extraits hydro-alcool-glycérinés, extraits secs, extraits mous, nébulisats, substances intégrales de plantes fraîches, huiles essentielles, et plus récemment, depuis Edward Bach, les élixirs floraux.

Les plantes et l'énergie

La vision énergétique chinoise de la pharmacopée comme de l'acupuncture montre que l'énergie d'un organe, qui circule dans un méridien, préside non seulement à son fonctionnement, mais aussi à l'émotion qui lui est reliée selon les cinq éléments symboliques. Ainsi, si je tonifie le foie avec une aiguille, je peux agir à la fois sur tous les symptômes du foie lui-même, mais aussi sur des troubles très éloignés de cet organe, mais liés énergétiquement au même

déséquilibre - entorse, irritabilité, problèmes visuels -. Une même plante, selon sa nature énergétique, pourra donc elle aussi être adaptée à des troubles très différents mais liés au même déséquilibre énergétique.

On peut classer les plantes occidentales selon les mêmes critères énergétiques qui ont guidé les chinois

Cette vision originale de la phytothérapie n'est pas si éloignée qu'il y paraît de notre médecine occidentale. En effet, on peut classer les plantes occidentales selon les mêmes critères énergétiques qui ont guidé les chinois. Ce qui permet, bien sûr, d'utiliser nos plantes de la même façon et avec la même logique qu'ils le font avec les leurs! Exemples : le romarin tonifie le foie, le pissenlit le disperse, l'acripaume dite "la cardiaque" tonifie le cœur, la lavande et l'aubépine le dispersent, la camomille tonifie la rate et le pancréas, la mélisse les disperse, le thym tonifie les poumons, la guimauve les disperse.

Certains chercheurs Comme Colin, Eyssalet, Guillaume, Kenner, Réquéna, ont ouvert cette voie depuis plus de vingt ans déjà, de même que certains Chinois travaillant en Amazonie explorent sous l'angle énergétique les vertus de plantes inconnues de leur pharmacopée traditionnelle.

La réunion des savoirs

Puisqu'on peut envisager d'utiliser les plantes à la manière chinoise, pourquoi ne pas le faire en profitant de la richesse galénique très développée de la médecine occidentale? Il est permis d'imaginer des associations originales, que chacun peut composer - à la condition de bien connaître les effets de chaque plante - à partir de teintures, d'huiles essentielles, voire d'élixirs floraux. Une bonne façon de jouer sur tous les plans à la fois : physique, énergétique, émotionnel.

C'est dans cette perspective que le concept d'élixirs énergétiques a été mis au point par un laboratoire français.





**Elixirs
énergétiques :
plantes, huiles
essentielles
et élixirs
floraux**

gies et de permettre à l'organe correspondant de bien se nourrir énergétiquement. On ne payait l'acupuncteur que tant que l'on restait en bonne santé.

Les élixirs et les saisons

Les élixirs énergétiques permettent de suivre la même voie avec les plantes occidentales. On peut bénéficier de plantes différentes pour chaque saison, associées à des huiles essentielles et des élixirs floraux adaptés à chaque saison, pour soutenir et nourrir à tour de rôle chacun des principaux organes. Une cure de phytothérapie d'un genre particulier !

Le plus intéressant est de constater que les deux cultures médicales, apparemment si éloignées, finissent par se rejoindre. Un exemple : dans la tradition de nos campagnes, on recommande de faire une cure de pissenlit au printemps. Or, en énergétique chinoise, c'est au printemps que l'on doit se soucier de son foie. Et le pissenlit est une plante qui soutient énergétiquement le foie ! Pour une action plus efficace, on peut lui associer d'autres plantes comme la chélide, l'althéa, le romarin, la prêle, le chardon marie, l'armoise, l'hamamélis, l'angélique, ainsi que des huiles essentielles de livèche, de mandarine, de carotte et des élixirs floraux d'impatience, de figuier ou de livèche, de mandarine, de carotte et des élixirs floraux d'impatience, de figuier ou d'euphrase.

Dès lors, une cure de printemps bien choisie n'est plus seulement l'occasion de drainer physiquement "l'éponge hépatique", mais d'équilibrer en douceur et subtilement l'organe foie, selon la conception énergétique, avec son énergie, son méridien et toutes les fonctions qui lui sont associées. Y compris ce que les Chinois appellent le Hun du foie : l'ensemble des manifestations psychiques et émotionnelles qui lui sont liées - colère, anxiété, rêves et fantasmes -.

L'usage de telles associations bien étudiées de plantes, d'huiles essentielles et d'élixirs floraux, leur utilisation en élixir énergétique contribuent à rétablir un équilibre global. Elles peuvent être associées à toutes les autres thérapeutiques - acupuncture, massages, shiatsu, Qi Gong - pour améliorer et faire durer leur efficacité.

Ces élixirs énergétiques, que la médecine chinoise elle-même ne connaît pas, constituent une arme essentielle et originale de prévention et de traitement.

Elixirs et émotions

Par leur action globale, les élixirs énergétiques sont capables aussi de réguler nos débordements émotionnels. Car chaque organe est lié à une émotion : le foie à la colè-

Comme le dit le Dr Barros, acupuncteur : *L'association originale, dans un même flacon, de plantes, d'huiles essentielles et d'élixirs floraux agit, tout comme l'acupuncture, en rééquilibrant le terrain.* L'apport supplémentaire d'eau florale et de sève d'érable en font de véritables compléments alimentaires énergétiques capables de réguler l'équilibre énergétique entre les cinq organes principaux, selon la loi des cinq éléments.

La santé au fil des saisons

En Chine, il y a non pas quatre mais cinq éléments : le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau. En médecine chinoise, chacun correspond à un organe : le foie, le cœur, la rate, le poumon et le rein. Chacun d'eux peut être déséquilibré en excès - Yang - ou en insuffisance - Yin -. Si bien qu'il existe dix façons principales d'être malade, à cause d'un déséquilibre spécifique. Idem pour les plantes : elles peuvent être associées de dix manières différentes pour corriger ces dix déséquilibres de base. C'est donc ainsi que les élixirs énergétiques ont été connus. Or, chacun de ces cinq éléments correspond à une saison : le Bois au printemps, le Feu à l'été, la Terre à la fin de l'été - entre mi-août et fin septembre -, le Métal à l'automne et l'Eau à l'hiver. Chaque organe doit se remplir d'énergie pendant la saison qui lui correspond. C'est le moment de prendre soin de lui. Au printemps, on doit donc veiller sur son foie, l'été sur son cœur...

Dans les temps anciens, on consultait un acupuncteur à chaque changement de saison afin de rééquilibrer ses éner-



re; le cœur à la foi et à la sensibilité; la rate à la réflexion; le poumon à la tristesse; le rein à la peur. Selon que le déséquilibre de ces organes se fait en Yin ou en Yang, en excès ou en insuffisance, l'émotion correspondante sera exacerbée ou endormie. De tels déséquilibres peuvent apparaître lorsque l'énergie d'un organe est déséquilibrée. En la rééquilibrant grâce aux élixirs énergétiques, on peut ainsi réguler l'humeur, le comportement, les émotions, les relations sociales, les relations affectives :

- Foie en excès : colère, agressivité, irritabilité, impatience, hurlements;
- Foie en insuffisance : colère rentrée, impatience, anxiété, angoisse, cauchemars;

Les élixirs énergétiques peuvent réguler nos débordements émotionnels

- Cœur en excès : joie excessive, expansion, extraversion, passion, fièvre;
- Cœur en insuffisance : amertume, mélancolie, manque d'entrain, sentiment d'abandon;
- Rate en excès : pensée incontrôlée, insouciance, distraction;
- Rate en insuffisance : indifférence, léthargie, indécision;

- Poumon en excès : réalisme, précision, efficacité, manque de sensibilité;
- Poumon en insuffisance : tristesse, pessimisme, prudence, isolement;
- Rein en excès : témérité, volonté de puissance, autorité;
- Rein en insuffisance : peur, crainte, manque d'élan vital, peur de l'échec, culpabilité

■ F. P.

Pour en savoir plus :

- Sur les élixirs énergétiques :

5 Saisons - distributeur :

Propos Nature - BP 53 - 13 840 Rognes

Tél : 04 42 50 30 40

- Stage été 2000 en phytothérapie énergétique chinoise :

Centre de Naturopathie

Domaine des Coquelicots - 33 190 Blagnac

Tél : 05 56 71 00 94

- Sur la médecine chinoise :

Le guide du bien-être selon la médecine chinoise par

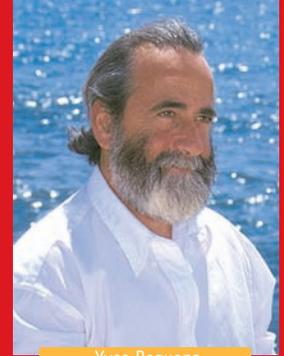
Yves Réquena et Marie Borrel publié aux Ed. Trédaniel

Liens GTao

- GTao n° 13 : Les élixirs floraux P. 13

www.generation-tao.com

Après Renaître au printemps, Yves Réquena nous conseille pour cet été : comment harmoniser et profiter au mieux de l'énergie du feu... et ouvrir notre cœur. C'est sur un ton ludique, badin, presque frivole, qui correspond au style de l'été, qu'il vous convie à cette nouvelle promenade énergétique.



Yves Requena

Tout feu tout flamme

par Dr. Yves Réquena

L'été est la saison de l'élément feu. C'est le sud, le soleil qui s'élève pour atteindre son zénith. C'est la lumière, la clarté du jour, l'homme métamorphosé en cheval qui symbolise la force, l'instinct sublimé et la sagesse. C'est le phœnix, symbole de l'immortalité, qui renaît de ses cendres, et le dragon rouge qui incarne la puissance de l'empereur. C'est mars, la planète rouge ; c'est l'heure de midi, l'heure à laquelle la nature et l'homme arrivent à leur pleine maturité.

*Sous
la chaleur
de l'été, tout
s'ouvre, se révèle,
s'épanouit,
s'illumine*

journee bien remplie ! Tout notre être se réjouit et goûte chaque instant. Nourrissez-vous de cette époque de l'année qui vous est consacrée !

Et là je m'adresse plus particulièrement à certains d'entre vous. Dans le cours d'une vie, l'été correspond à la quarantaine, "la fleur de l'âge", lorsque nos actes s'alignent sur nos convictions, où l'on se sent en pleine possession de ses moyens, fécondés par les fruits de l'expérience.

Le corps exulte

Ne le sentez-vous pas ? Sous la chaleur torride de l'été, l'énergie s'accroît, tout se révèle, tout s'ouvre, tout s'épanouit, tout s'illumine. C'est le moment de sortir, de vivre dehors, de profiter du soleil, d'exulter. Chacun d'entre nous est amené à s'extérioriser, à communiquer, à faire la fête, à danser. Notre activité est débordante. Ah, profiter de ces longues journées ! Prendre un bain de mer ! Se jeter dans les vagues ! Paresser à la terrasse d'un café après une

La saveur de l'élément feu est amère. Nos muqueuses sont sensibles à l'odeur de brûlé. Utilisez cette saveur, cette odeur, et la couleur rouge pour stimuler l'énergie du feu en vous, lorsque cela est nécessaire.

Renforcer l'énergie du cœur

En vous, ce sont le cœur et l'intestin grêle qui sont sollicités. Le cœur gouverne tous nos sens et dirige les vaisseaux



Harmoniser le sang et l'énergie du cœur pour mieux gérer nos émotions

sanguins, les circulations artérielle et veineuse. Nos jambes sont parfois lourdes, notre peau s'irrite. Les risques de maladie cardiaque sont plus importants. Nous transpirons car, comme il est dit dans les anciens textes chinois, la sueur est la sécrétion du cœur.

Le cœur est aussi l'empereur car il gouverne le Shen, l'esprit : "Le cœur est le logis du Shen". Chaque organe est son sujet. Si l'énergie et le sang du cœur sont sains et équilibrés, l'esprit est bien nourri et la conscience claire. Dans le cas contraire, des troubles psychiques peuvent se manifester : insomnies, anxiété, rêves intenses, perte de mémoire : "Le Shen quitte son logis".

D'autres signes nous renseignent sur la qualité énergétique de notre cœur. Ainsi, nous avons bonne mine ou notre visage est anormalement rouge ou exagérément pâle. L'état de notre langue est l'un des moyens les plus sûrs : une langue congestionnée par exemple met en alerte un acupuncteur qui peut y déceler une crise cardiaque future. De façon plus légère, le cœur participe à une bonne, ou au contraire, difficile mobilité de la langue. Un cœur amoureux ne nous fait-il pas bafouiller ?

Serait-ce au regard de cette observation que les textes fondateurs de l'acupuncture ont pu affirmer que le cœur gouverne nos émotions ? ! Ils ont en effet considéré celui-ci comme le siège des sept émotions fondamentales : joie, colère, réflexion, tristesse, peur, désespoir, panique. De lui dépend donc tout notre équilibre psychique et émotionnel.

Déséquilibres

Mais comme pour chaque élément, il est associé au feu une émotion spécifique... et c'est la joie. Si vous vous sentez surexcité, agité par trop de passions, voire pris de fanatisme, il y a de fortes chances pour que l'énergie de votre cœur soit en excès. Citons pour les maladies qu'il est possible de contracter et les symptômes qui peuvent apparaître : les angines, la tachycardie, une poitrine oppressée,



Inspirez pendant cet exercice du "tigre qui renverse la montagne" conseillé aux hypertendus...



...inspirez toujours...



...et expirez

Tempérament de feu, passionné et idéaliste

les varices, les aphtes, des éruptions cutanées rubescentes, des réactions importantes aux piqûres d'insectes, des bouffées de chaleur, des seins gonflés et douloureux ou le bégaiement.

Si, à l'inverse, vous ressentez une certaine apathie, un manque de gaieté, de goût de vivre, une certaine amertume, il faudra y déceler une énergie du cœur en insuffisance : transpiration au moindre effort, palpitations, frilosité, céphalées chroniques ou hyperémotivité. Un chagrin d'amour, la perte d'un être cher peuvent en être la cause.

Ainsi, votre esprit se trouve déstabilisé. Vous manquez de vigilance, ce qui se traduit par des insomnies ou un sommeil agité. Vous éprouvez des difficultés certaines à vous concentrer. Votre esprit... vagabonde. Tout cela sont des manifestations du vide dans l'élément feu.

Conseils pratiques

Il faudra donc penser, par notamment des massages, des exercices de Qi Gong, une certaine alimentation, le recours aux plantes, aux huiles essentielles ou aux élixirs



"La marche du serpent" permet de maîtriser les états d'agitation émotionnelle

Masser et dissoudre le feu du cœur



Position initiale
Penchez le buste en avant à 45°



Déplacez en inspirant le poids du corps sur la jambe fléchie... puis ramener le corps à sa position initiale



Pratiquez cet exercice sur les deux jambes

floraux, à entretenir vos fonctions sensorielles et à harmoniser l'énergie et le sang du cœur car, lorsque le Shen et l'énergie du cœur sont en harmonie, nous gérons mieux nos émotions. Nous pouvons rire, pleurer, nous emporter, vibrer sans pour autant être totalement déstabilisés. Cet état nous permet une meilleure écoute de notre intuition et donc nous dirige vers des prises de décision justes et spontanées : répondre à nos intimes convictions.

En règle quotidienne, pour les personnes agitées, évitez donc la surconsommation de saveur amère comme le thé, le café ou le tabac et remplacez la viande par du poisson et des céréales... le tout peu épicé ! Le gui associé à l'huile essentielle de verveine citronnée aidera à faire redescendre votre tension, la passiflore comme l'élixir floral de la valériane vous apaiseront, la vigne rouge stoppera votre coupure, etc.

A l'inverse, pour les personnes apathiques, régalez-vous des substances amères et stimulantes comme le mouton ou la mâche. L'angélique soignera vos vertiges et vous aidera à surmonter un chagrin d'amour tandis que l'achillée vous ouvrira davantage aux autres. L'huile essentielle de lavande vous redonnera du baume au cœur...

Enfin je conclurai par ces mots. En prenant soin de notre cœur, nous nous ouvrons au sentiment d'amour, de prière, de vénération comme de compassion. Nous apprenons à relativiser l'injonction du mental dans notre quotidien et notre santé s'en trouve renforcée. Profitez donc de cette énergie de feu sans vous y consumer. Accueillez l'enseignement de ces tempéraments de feu, passionnés et idéalistes. Soyez serein... mais aimez, aimez sans retenue !

■ Y. R.

Comme il l'a déjà été précisé dans le numéro précédent de Génération Tao, pour ses dix ans, l'Institut Européen de Qi Gong organise cet été une grande fête. Des stages vous seront proposés dont l'un sera animé par Yves Réquena. Rendez-vous au château de Teyrargues dans le Gard, du 22 au 26 juillet.

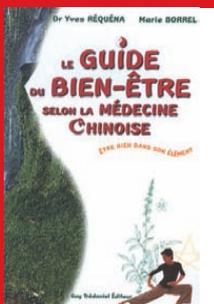
Tél. : 04 42 20 40 86 / Fax : 04 42 20 06 58

Liens GTao

- GTao n° 3 : L'été, la saison du cœur, mouvements et massages P. 30

- GTao n° 15 : Etre bien dans son élément P. 66

www.generation-tao.com



Vous pouvez profiter plus amplement de tous les conseils prodigués par Yves Réquena dans son dernier ouvrage écrit en cosignature avec Marie Borrel, Le guide du bien-être selon la médecine chinoise, publié aux éditions Guy Trédaniel - la précédente couverture et le titre que nous avons publiés dans le GTao n° 15 ont depuis été transformés - : une étude complète de la nature de chaque élément associée à des exercices pratiques de Qi Gong, les indications détaillées de plantes et d'élixirs floraux correspondantes, des références à l'acupuncture, la diététique ou les massages. Les photos utilisées sont extraites du livre.