

Femmes du TAO

UNE VOYAGEUSE SUR LES TRACES

DU TAO



En embrassant les arts taoïstes, Katy Barcelo a uni en elle son aspiration vers une quête intérieure et sa passion des voyages extérieurs...



Propos recueillis par Manikoth Vongmany,
chercheur en anthropologie des techniques énergétiques et de
développement personnel



Ouverture du Tao lu des 108 mouvements de l'école Fa Tai Chi

L'itinéraire de Katy Barcelo illustre justement cette complémentarité alchimique des énergies Yin/Yang puisque deux hommes influencent actuellement sa quête intérieure. Il était important pour nous d'ouvrir ce dossier par une Française afin que la substance dynamique du TAO continue à manifester sa dimension métissée aujourd'hui. Un épanouissement garanti.

- **New Génération TAO** : Katy, peux-tu nous raconter à quel moment a démarré ta recherche et comment as-tu matérialisé ce choix de vivre à fond ton aspiration vers "quelque chose de spirituel" ?

- **Katy Barcelo** : Je suis née en 1960 en **Sologne** dans le Pays de la Loire et ses châteaux. Aussi loin que je puisse remonter dans mes souvenirs, j'ai toujours été animée d'une soif de connaissances, de liberté et d'absolu avec tous les revers et difficultés que cela génère. J'éprouvais une attirance immense pour l'**Orient**, en particulier l'Inde et le Tibet. Ma passion était la lecture dans laquelle je cherchais des réponses à mes nombreuses interrogations. Passé 18 ans, je suis partie dans le Sud poussée par l'appel du Soleil, le goût de l'aventure et du voyage. Le "hasard" m'a conduite à **Toulouse** qu'on appelait aussi "la porte du ciel" en raison de l'industrie aéronautique présente. D'ailleurs à cette époque, j'étais

passionnée d'astrologie, celle-ci représentait pour moi une façon de se comprendre en se reliant à l'univers qui nous entoure. Je m'adonnais aussi à la mythologie...

- **N.G.T.** : L'ambiance toulousaine serait-elle plus favorable pour s'épanouir dans une quête intérieure ? Ou as-tu plutôt trouvé des réponses dans des voyages vers d'autres horizons ?

- **K.B.** : L'arrivée ne fut pas tel un rêve! Au contraire, c'était l'inconnu et la solitude a été difficile. Et puis j'avais trop envie de bouger. J'ai alors voyagé dans quelques pays d'Europe. Au bout de quelques années, cette vie de bohème a commencé à me peser et hélas je n'avais pas réussi à partir pour l'Orient (**Ô - RIANT** mythique sur lequel j'avais projeté tant d'imaginaire) et les questions étaient toujours là, vibrantes.

Si ces voyages extérieurs m'avaient enrichie sur un certain plan, ils ne m'avaient cependant pas apporté de réponses, de ces réponses qui calment, apaisent et apportent du sens.



Qinna : Saisie et luxation



Zhang Quan. Posture dite "Embrasser l'Arbre".

De retour sur Toulouse en 1983 à l'âge de 23 ans, j'ai décidé d'entreprendre une pratique physique qui pouvait véhiculer une dimension intérieure et apporter des éléments de développement personnel. J'ai alors découvert une association qui proposait des cours de gymnastique chinoise.

Et c'est là que j'ai rencontré un authentique homme du TAO, **William Arnaud**. Les cours débutaient sur le **Fa Chuan**, une sorte de danse qu'il avait codifiée, symbolisant l'ouverture d'une fleur au soleil. Ensuite passé ce temps d'expression, nous abordions divers sujets qui tenaient à coeur au petit groupe que nous étions : le sens de l'existence, la mort, le temps, la liberté, le déterminisme, etc. Autant de sujets qui me passionnaient ! C'est là que j'ai

véritablement commencé à entendre parler du TAO, du Yin/Yang et de toute la métaphysique sous-tendant ces termes qui sont en fait des substances vivantes.

- **N.G.T.** : Une rencontre capitale...

- **K.B.** : Cette rencontre après toutes ces années interminables fut une bouffée d'oxygène, un océan de fraîcheur. Il était temps ! Je fus d'ailleurs préparée par un rêve à cette rencontre. Rêve annonciateur, rêve prémonitoire qu'il peut arriver à chacun de faire et qui à l'époque m'avait laissé un parfum de grande joie. Les rêves dans de nombreuses cultures sont phares !

- **N.G.T.** : William Arnaud est devenu alors un peu ton maître, ce guide que tu espérais rencontrer ?

- **K.B.** : Tout à fait, Maître et Ami. J'éprouve beaucoup de respect pour les

Mes débuts furent assez drôles, je me voyais empotée et mal à l'aise dans mon corps, manque de coordination, d'équilibre, de tonicité. Et puis le dé clic s'est fait !

recherches et travaux qu'il a effectués avec honnêteté depuis près de 50 ans, ainsi qu'une profonde gratitude pour m'avoir livré avec autant de générosité le fruit de ses découvertes si intimement reliées à la Vie, donnant des clefs pour une vie simple et sincère...

- **N.G.T.** : Étant donné que tu es également une pratiquante passionnée de Tāi Ji Quan, peux-tu nous dire quelles sont les motivations qui t'ont amenée aux arts martiaux ?

- **K.B.** : 9 mois après cette rencontre, j'ai rencontré à ces séminaires **Jean Jacques Galinier** qui est devenu mon Ami et Compagnon. Jean Jacques était en plein dans les Arts Martiaux depuis tout gamin. Attiré par la Chine et sa philosophie, il souhaitait approfondir sa recherche dans un travail sur soi qu'il ne trouvait pas dans sa pratique. Jean Jacques m'a apporté sa fraîcheur, sa spontanéité, le mouvement et la hardiesse. Il a une joie de vivre communicative.

Initiée par Jean-Jacques, Je me suis adonnée au Tae Kwon Do, au Tang Shu Tao et enfin au Tāi Ji Quan. J'anime désormais des ateliers de Tāi Ji Quan qui est toujours pour moi au fil de sa découverte un enrichissement ininterrompu. C'est en quelque sorte une concrétisation, une expérimentation à travers le corps de principes fondamentaux métaphysiques tels que l'enracinement, la mobilité, l'adaptation, la présence et vigilance tranquilles. Avec le Tāi Ji Quan,



Katy & Jean Jacques jouent au Tui Shou, la poussée des mains

tous les principes que je découvrais dans ma recherche intérieure prenaient ici, forme et vécu.

- **N.G.T** : Arrives-tu à vivre professionnellement de ta passion ?

- **K.B.** : En 94, je me suis installée **Tarologue-Astrologue** mais comme j'étais peu portée sur l'aspect divinatoire, moins de deux ans après, je pliais boutique. J'orientais mes consultations vers un développement personnel, une philosophie à sens pratique qui favorisent des compréhensions permettant de mieux vivre, déstresser, d'avoir moins peur de s'ouvrir à l'existence en m'appuyant sur l'enseignement reçu.

Quel que soit le domaine, rien n'est naturellement acquis. On se brûle, on doute, on avance pas à pas et puis de temps en temps des limites reculent, des murs tombent, des protections s'évanouissent et le goût et la saveur simples de ce qui est, peuvent alors se manifester comme en plein jour.

- **N.G.T.** : D'après ce que m'a raconté Jean-Jacques, cette région du Sud-Ouest a une histoire bien particulière, avec l'épopée Cathare...

- **K.B.** : J'ai découvert cette histoire

*On perçoit
avec une intensité accrue
que tout peut s'arrêter
d'un instant à l'autre.*

passionnante reliée à travers les âges au **Tao primitif** avec W. Arnaud. Ceux qu'on appelle improprement **Cathares**, sont en fait des **Albans** ou manichéopythagoriciens, installés depuis le **4ème siècle en Occitanie**. Les orientaux étaient parmi nous depuis des siècles. Ce qui est important, c'est surtout le courant d'esprit qui animait ces communautés ; courant **Gnostique** par excellence. Leur credo passait par une recherche individuelle hors religions, administrations, églises et dogmes qui asservissent l'homme en le rendant dépendant de systèmes extérieurs et distillent la culpabilité, mère de toutes les angoisses. Le **Tarot de l'Etoile** est le trésor si convoité des **Albans brûlés à Montségur**. Ce traité élaboré en images (**Arcanes**), pour échapper à l'Inquisition, est positionné sur les principes du "**Yi Jing ancien**"(1) en explicitant les lois et

fonctionnements naturels qui animent l'homme. Ce **Yi Jing** a été le pivot central des communautés manichéennes installées en Chine et dans toute l'Eurasie pendant 1000 ans.



Mouvement de Ba Gua Zhang du Tang Shu Tao



- **N.G.T.** : Et ce rêve de partir en Orient finalement, qu'en est-il ? Un rêve réalisé ?

- **K.B.** : Eh bien, oui ! Nous sommes partis en Inde, en été 97. L'Inde est un pays d'odeurs, de couleurs, de différences, c'est un pays de paradoxes où les extrêmes se côtoient. Il est difficile de résumer en quelques mots un voyage dans un pays aussi différent. Il a amplifié mon envie de vivre et généré de fortes prises de conscience. En particulier en ce qui concerne la mort. Là bas c'est la première chose qui m'a saisie à la gorge. Pour des occidentaux aseptisés comme nous le sommes, beaucoup de choses représentent un danger.

Ici aussi, bien sûr, mais l'intensité n'est pas la même car nous vivons bien souvent anesthésiés. On a tendance à se croire immortels et ainsi repousser le temps de vivre à plus tard. Autant de justifications, de comportements protecteurs qui ne sont que mensonges, évitements de faire face à nos questionnements essentiels.

Une autre chose m'a frappée : c'est le contraste avec nos pays lancés dans la course contre-la-montre, notre impatience pour avoir tout, tout de suite et l'insatisfaction permanente. Là-bas on peut attendre des heures pour la moindre formalité. Attendre le bus, le train et... avec le sourire. La vie ne s'arrête pas pour autant. Le foisonnement de celle-ci continue avec notre participation ou sans nous. On est constamment amenés à lâcher-prise dans la moindre action et même le temps ne s'écoule plus de la même façon, il s'étire à l'infini. Evidemment, tout ceci est transposable n'importe où, le voyage avant d'être extérieur est un cheminement intérieur...

- **N.G.T.** : Qu'est-ce que t'apporte le TAO dans la vie quotidienne ?



Tai Ji à l'épée : le cheval se cabre devant le serpent

- **K.B.** : Le Tao est un Art de vivre dans le vivant de tous les jours. Une très vieille phrase chinoise dit "Un Yin, un Yang, c'est le TAO". Le Tao, c'est deux forces en présence, Yin/Yang, ou principe féminin & principe masculin. Ce sont les deux bouts ou les deux faces de la pièce de théâtre qu'est la Vie, qui peuvent nous aider à nous mettre debout, la tête du côté des étoiles, et les pieds enracinés dans la terre.

Comprendre et intégrer que nous sommes aussi ombre et lumière, et laisser à chacun sa place, voilà qui peut nous aider à distancier avec cette dualité que nous ressentons au profit d'un dualisme qui n'exclut pas mais reconnaît à chacun sa nature et sa place comme l'essence et l'existence, le corps et l'esprit, le jour et la nuit.

Et surtout c'est l'humour et la spontanéité qui caractérisent le TAO. On a trop tendance à se prendre au sérieux, à prendre notre image, sa valorisation, notre position sociale, pour notre être véritable. Adaptation, fluidité et cependant force dans l'ancrage comme le roseau, des qualités qui s'apparentent au Tai Ji. Certains nomment d'ailleurs celui ci la danse du Tao.

*Le Tao est
un Art de
vivre dans
le vivant de
tous les jours.*

- **N.G.T.** : Enfin où le Tao et l'humour vont-ils t'emmener ? Un autre voyage initiatique ?

- **K.B.** : Nous aimerions aller en Chine via le Tibet, dans les provinces du Yunnan et du Sichuan où vivent beaucoup d'ethnies minoritaires qui, selon

les recherches que fait Jean Jacques pour son livre sur le Tai Ji Quan, ont beaucoup apporté à la Chine. Ensuite, je termine un livre, un conte initiatique qui s'appelle "Océane, la fille du TAO". Mais ce n'est pas une autobiographie ! (rires)

M.V.

Photos d'Alexis LOPEZ

(1) Pour approfondir cette question d'un ancien "Yi Jing d'avant le Ciel", nous vous renvoyons à l'ouvrage de W. Arnaud, *Du Yi King au Tarot des Hérétiques* aux éditions Trismégiste.

Katy Barcelo & Jean-Jacques Galinier organisent des stages de "TAO ou connaissance de soi". Rens. : Arts Martiaux Bio Contact, 94 rue de Bordebasse - 31700 Blagnac - Tél : 05 61 71 24 87

Femmes du TAO

Propos recueillis par
Laurence Cortadellas,
enseignante spécialisée dans le Qi Gong
pour enfants à l'association
"Les Temps du Corps"



LA MESSAGÈRE DE L'ORIENT

Entraînée par un destin qu'elle n'avait pas choisi, Ke Wen découvrit la richesse et la profondeur de sa culture millénaire. De cette rencontre avec sa propre tradition chinoise, elle choisit d'en faire une vocation. Celle d'une femme entre deux cultures qui exprime sa passion à partager sans modération...



- N.G.T. : Ke Wen, peux-tu nous évoquer des moments importants de ton enfance baignée dans la société chinoise ?
 - K.W. : J'ai grandi dans une famille de lettrés. Mon père a participé à la libération de la Chine par l'armée populaire. Il faisait partie de la génération du Parti Communiste. Quand la nouvelle Chine a été fondée en 1949, il est devenu directeur du département de l'éducation de la région de Zunyi dans la province de Guizhou. Ma mère est diplômée du département de chimie de l'université de Guizhou. C'est ainsi que mes parents se sont connus, aimés, et qu'ils ont fondé une famille avec deux garçons et une fille, née le 26 juin 1966...

Malgré l'influence du communisme, j'ai reçu une éducation confucéenne traditionnelle plutôt sévère : Moralité, vertu, respect, responsabilité individuelle. Durant toute mon enfance, j'ai entendu mes parents nous répéter que chaque être réalise sa vie en fonction de ses efforts, qu'il ne faut pas subir les événements, que l'on porte en soi les moyens de forger son propre destin. Cette éducation m'a donné beaucoup de force intérieure pour réaliser ce que je fais aujourd'hui en France.

- N.G.T. : Pourquoi as-tu choisi d'entrer en relation avec la culture française ?
 - K.W. : À partir de 6 ans, j'ai commencé la danse chinoise et j'ai participé à plusieurs spectacles. J'ai passé mon bac à 16 ans puis j'ai décidé de suivre des études de littérature Française et de philosophie à l'Université du Yunnan à Kunming. J'étais douée pour les langues, particulièrement en Anglais. En Chine on dit du Français que c'est la plus belle langue du monde. Je l'avais déjà étudiée en primaire et j'aimais beaucoup la langue de Victor Hugo, de Rousseau, de Balzac. Et puis Paris, c'était pour moi le temple de la culture Occidentale, ça me fascinait ! J'adorais la poésie, encore aujourd'hui. J'ai lu tout Baudelaire, Lamartine, j'aimais aussi beaucoup Marguerite Duras.

- N.G.T. : Et ensuite ?
 - K.W. : Au bout de 4 ans, j'ai eu ma licence de lettres Françaises. Durant la

même période, j'ai commencé à pratiquer les arts martiaux internes : Xing Yi, Bagua Zhang, Tai Ji Quan. Ensuite, après mes études, j'étais comme beaucoup de jeunes chinoises, pleine de rêves pour réaliser ma vie, mais j'avais envie de me détacher des traditions. J'étais une jeune fille moderne qui désirait se lancer dans la communication, les affaires : Je faisais partie de cette nouvelle génération résolument tournée vers l'avenir. Mais en Chine à cette époque, on ne choisissait pas son travail, il nous était imposé...

*Pour moi, le corps relié
 à l'esprit exprime
 l'harmonie de l'être
 profond dans toute son
 authenticité, sa vérité
 et sa beauté.*



Wen à 20 ans s'éveille...

À l'âge de 20 ans, à la fin de mes études, j'ai été sélectionnée pour devenir interprète à l'institut de médecine du Yunnan. Exactement le contraire de ce que je voulais faire ! j'étais très éloignée de la médecine traditionnelle, cela ne m'intéressait absolument pas ! J'ai dû suivre un cursus de 3 ans de formation en M.T.C., pour pouvoir travailler à l'institut, avec des médecins chinois et français dans le cadre d'échanges culturels entre les deux pays. C'était comme une punition ! Il a fallu accepter cette réalité, et essayer de transformer cette épreuve en quelque chose de positif. Chacun trace sa vie selon son expérience, mais cela demande de gros efforts.



Echange d'énergies avec Maître Zhang Guang De



En 1994 à la Réunion, "le phénix fait son nid"

Finalement, au bout de 2 ans d'études, est née petit à petit une passion pour ces notions du corps, du ciel, de la terre, de l'homme, et ma vision a changé. En 1988, 2 groupes de médecins français sont venus à l'institut pour des échanges très intéressants. Pour moi cela a été comme une révélation, j'ai découvert le plaisir de partager avec eux ce réservoir immense que contient la tradition Chinoise et qui s'est perpétué depuis des siècles jusqu'à aujourd'hui. Depuis le début de ma formation en M.T.C, je m'étais également mise à l'étude du Qi Gong, je me suis plongée dans cet océan de culture avec tout mon corps. Une passion est née, à travers cette pratique du Qi Gong et le Tai Ji Quan car pour moi, le corps relié à l'esprit exprime l'harmonie de l'être profond dans toute son authenticité, sa vérité et sa beauté.

- N.G.T.: Quelles sont les personnes qui ont marqué de leur empreinte ta philosophie de la vie ?

- K.W.: A l'époque de mes études à Kunming, je me souviens particulièrement de deux vieux maîtres qui m'ont marquée par leur sagesse et leur gentillesse : M. SA Cuo Zen, décédé à l'âge de 92 ans et M. HE Fu Sheng, 88 ans, qui est encore vivant. Ils ont trouvé le chemin de leur vie en travaillant patiemment leur corps toute leur vie. Il y avait en eux une grande sagesse et, dans chacun de leur geste se lisait la profondeur de leur cœur. Et puis il y a eu la rencontre avec Maître ZHANG Cuang De, créateur du Dao Yin Yangsheng Gong (Cf Génération Tao n°2) que j'ai connu plus tard, avec qui j'ai beaucoup appris et évolué : C'est un maître qui sait partager sa connaissance avec le cœur.

- N.G.T. : Tout à l'heure, tu nous a parlé de ta passion pour la danse chinoise. Quelles sont selon toi les différences et les similitudes entre la danse chinoise et la danse occidentale ?

-K.W. : La danse occidentale, le ballet, l'opéra, c'est extraordinaire; c'est un sacrifice de son corps, une souffrance. Dans la danse classique, la spontanéité du corps est très dominée par la technique. Par exemple Sylvie Guillem, c'est une beauté fabuleuse, c'est un rêve, mais ça n'est pas proche de la vie. Quant à la

danse contemporaine, le corps des danseurs est parfait, mais le mouvement est heurté, souvent violent. Je pense que les danseuses indiennes ou chinoises, bougent plus avec leur âme, dans une certaine harmonie du corps et de l'esprit, Dans les danses orientales, on est proche de la vie, ce qui permet de conserver une souplesse dans l'expression : la manifestation est sacrée et naturelle.

- N.G.T. : Étant donné tes goûts pour la poésie et l'esthétique, comment abordes-tu la pratique du Qi Gong ?

- K.W.: Avant chaque cours, je me prépare, quels que soient mon humeur et mes préoccupations, j'y mets toute mon âme, sinon le geste devient répétitif et n'a plus de sens.

Dans chaque geste, je dois pouvoir exprimer ma philosophie de la vie, chacun de mes mouvements doit être porteur de poésie, d'information profonde et pas seulement d'une forme. C'est comme une danse sacrée...

*Je veux
donner
quelque
chose qui
vient du
fond de moi
à chaque
cours.*

Photo (couverture)
de Guillaume
PONTAY.





*“La voix du TAO,
c’est une voie
d’évolution,
d’adaptation et de
transformation”*



- **N.G.T.** : Et en France ?

- **K.W.** : Les Français essaient de comprendre les choses dans leur profondeur même si le corps n’y trouve pas toujours son expression naturelle. En France, les gens ne possèdent pas cette même connaissance du corps, il faut leur faire sentir par une pédagogie appropriée. Le corps, entité subtile et délicate, est le soutien de l’esprit relié avec le Ciel, la Terre et tout notre entourage. Donc, tout le travail des arts énergétiques consiste à régulariser la vie intérieure du corps afin d’ouvrir sa sensibilité aux échanges qu’il entretient avec tout ce qui l’entoure : la nature, les autres, le travail, la famille, les ancêtres, etc.

Un bon enseignant est celui qui sait créer un vase communicant entre les deux cultures. Etant chinoise, j’ai envie de dire que nous ne sommes pas là pour imposer notre culture et j’insiste sur le sens du partage.

Je remercie ainsi beaucoup mes élèves, particulièrement mes élèves de l’école de formation, avec qui j’ai beaucoup évolué et développé une relation riche d’échanges de nos différences.

- **N.G.T.** : Quelles sont les différences dans la manière de pratiquer les arts énergétiques en Chine et en France ?

- **K.W.** : C’est une question très intéressante à laquelle j’aimerais donner des éléments de réponse d’après mon vécu. La culture, la tradition, la façon de penser et de vivre sont différentes en Chine et en France. L’enseignement doit refléter cette différence. La culture du corps est en effet imprégnée dans la pensée chinoise. Pour un Chinois, le travail énergétique est naturel, relié à sa santé. La bonne intention s’installe avant même que le corps soit construit par la pratique. Le matin, beaucoup de Chinois se lèvent pour pratiquer le Qi Gong, le Tāi Ji Quan ou la danse dans les parcs. Certains n’exécutent pas correctement les mouvements : ils ne sont ni enracinés, ni équilibrés et ni harmonieux, mais l’esprit et l’intention sont présents ! Ils ont confiance en ce qu’ils font, persuadés que cela leur apporte santé et force. C’est au fil des répétitions qu’ils améliorent leurs formes et mouvements.

- **N.G.T.** : En quel sens ta manière d’enseigner a-t-elle évolué en vivant parmi nous ?



Wen dans ses 20 printemps à Kunming (Chine)

- **K.W.** : Par exemple, les Chinois apprennent à pratiquer le Qi Gong et le Tāi Ji Quan dans la répétition des formes. Le professeur ne parle presque pas et chacun trouve sa propre sensation dans le silence. En France, la pédagogie n’est pas la même car on a besoin de parler pour faire comprendre le principe et l’esprit de la pratique.



Lao Gong (la paume des mains) : Wen capte l'énergie de la nature

Dans les arts externes, on a davantage une image visuelle du mouvement : Le corps lui-même manifeste déjà l'union du Yi ("intention, esprit"), du Qi ("énergie") et du Li ("la force interne"). Pour les arts internes, il faut d'abord trouver la sensation profonde et l'exprimer ensuite dans le corps : c'est plus difficile et donc la parole comme outil pédagogique devient plus importante. La parole est une manifestation de l'esprit, c'est un outil très fort de la communication.

“Exprimer sa pensée par les paroles” devient progressivement “exprimer sa pensée par le corps”...

C'est un long chemin que je poursuis avec tout mon cœur. Étant une enseignante chinoise vivant en France, je m'efforce constamment de perfectionner mon français pour mieux communiquer et transmettre cette profondeur et cette subtilité de la relation corps-esprit à mes amis français. La voie de l'énergie est une voie de l'infini, la profondeur et la dimension sont sans limite comme la vie, l'espace et l'univers.

- N.G.T. : Pour conclure, quels sont tes futurs projets ?

- K.W.: Depuis 6 ans, moi, mon mari Dominique et mes amis avons beaucoup travaillé pour développer l'énergétique chinoise, faire connaître le Qi Gong en créant des événements comme les Journées Nationales à la pagode de Vincennes, l'école de formation, les cours, etc. Nous avons également participé à la création d'une grande fédération (FTCCCQ) qui vient d'obtenir

l'agrément ministériel pour les arts martiaux chinois internes et énergétiques. Nous en sommes très heureux !

Mais je crois que ce qui manque à Paris, c'est un "Centre de l'énergétique et de l'art chinois", où l'on trouverait des pratiques martiales et thérapeutiques, mais aussi les diverses formes d'expression artistique reliées à l'énergie comme la calligraphie, le chant, la danse, la peinture, la musique. C'est vraiment ce que j'ai envie de faire très bientôt ! Un endroit où l'on trouve une multitude de pratiques et d'activités culturelles, un salon de thé, des conférences régulières, des discussions et des échanges entre pratiquants. Oui c'est ça ! Un centre d'échanges et de rencontres culturels !

- N.G.T. : Et le projet d'avoir des enfants ?

- K.W. : Pour le moment, non. Mais il y a l'importance de la continuité et puis c'est vrai que j'ai un mari occidental, et que ça serait beau de donner naissance à des enfants qui puissent capter les deux cultures. On verra !



Communiquer le Qi du ciel avec le Qi de la terre

L.C.

**Photos de
Guillaume
PONTAY &
Michel
FOUAN**

* Pour tous renseignements concernant les activités de Wen, les Temps du Corps
tél : 01 47 25 79 14
fax : 01 47 21 44 24

ÊTRE UNE FEMME CHINOISE



Bien que le pôle
féminin (Yin)
soit valorisé
dans la culture
énergétique
taoïste, la femme
chinoise subit
depuis près de 2000 ans
les valeurs d'une société patriarcale
influencée par le confucianisme.



Par **SUN Wendi**,
spécialiste de Civilisation chinoise
et enseignante à l'Académie TIAN LONG.



Wendi (à gauche) avec une amie en tenue très décontractée

Un jour de neuvième lune, dans le port de New York, lorsqu'un Chinois découvrit une statue de femme exposée en plein air faisant l'objet d'admiration de la part des passants, il ne trouva rien de plus saugrenu que cette observation des mœurs occidentales : Une femme nue exposée au grand jour et en public ! Tout son système de valeurs se trouva alors ébranlé, offensé par cette figure à la fois scandaleuse, grossière et barbare. Bref, un sentiment de rejet traversa subitement son être ! Quelle honte ! Ces Américains auraient-ils perdu la face !!!

Par la suite, quand il apprit que cette statue représente non pas une femme comme les autres, mais la Liberté, il devint encore plus stupéfait. Pourquoi la Liberté est-elle figurée par une femme et qu'est-ce que cette femme a à voir avec des valeurs nobles comme la victoire, la droiture et la paix ? Les valeurs occidentales lui parurent alors curieuses et drôles. Devant cette évidence, il finit par esquiver un sourire et se retourna vers sa femme discrète, dont les yeux étaient apparemment rivés sur l'immensité des

tours. Sentant la demande de son mari, elle tourna sa face vers lui et lui renvoya délicatement son sourire... Attention féminine qui permet à l'homme de se rassurer sur le bien-fondé de son système de valeurs chinoises...

Les vertus d'une femme

En Chine, on a coutume de dire aux garçons que s'ils passent sous des pantalons de femme qui séchent dehors, ils ne pourront plus grandir. Croyance qui en dit long sur la condition des femmes. Traditionnellement, les femmes se positionnent comme subordonnées à leur mari. Ainsi selon ce statut d'humilité, une femme vertueuse doit rester à la maison et suivre son mari toute sa vie. On raconte qu'au IX^e siècle, une femme très admirée par les hommes perdit son mari. Alors qu'elle accompagnait le cercueil, un hôtelier lui refusa l'entrée de son établissement et la tira par le bras. La veuve considéra que son bras venait d'être souillé et le coupa sur-le-champ. Une autre veuve sous la dynastie Yuan (XIV^e siècle), atteinte d'un mal profond à

la poitrine, refusa de se faire soigner par le médecin et mourut sans regret.

A cette époque, l'éducation chinoise classique diffère complètement entre les filles et les garçons : celle des filles est beaucoup plus stricte. A partir de 14 ans, la jeune fille chinoise commence à être surveillée et apprend à bien se comporter. Le matin, elle se lève plus tôt que ses frères, il faut que sa tenue soit plus propre. Elle aide sa mère à faire le ménage et la cuisine. Elle parle d'une voix douce. Ses pieds sont bandés. Elle marche à petits pas en contrôlant aussi son allure et cultive une dignité. Elle s'assoit en serrant les genoux, rit sans ouvrir la bouche. Elle conserve sa virginité avant le mariage et les hommes extérieurs à la famille proche ne peuvent plus la voir. Plus elle reste cachée, plus elle est considérée.

Plus elle reste cachée, plus elle est considérée.

Elle prépare de cette façon son avenir de femme vertueuse. Un jour, ses parents arrangent son mariage, elle doit alors suivre son mari toute sa vie. Mais il n'en a pas toujours été ainsi...

Les débuts de l'émancipation

Avant le développement du confucianisme qui les a enchaînées, les femmes jouissaient d'une grande liberté. Dans la Chine dite primitive, la société est de type matriarcal. Le nom de famille se porte du côté maternel. Le choix du mari est libre, naturel. Même du temps de Confucius (551-479 av. J.C.), les relations sexuelles

et le mariage ne sont soumis à aucune contrainte. C'est plus tard, avec l'essor du confucianisme, que les femmes restèrent cloîtrées pendant plus de 2000 ans !

Depuis le siècle dernier, les échanges culturels entre la Chine et l'Occident ont considérablement évolué. A partir de 1917, pendant la période dite de "renaissance chinoise", les femmes s'éveillent. Plus précisément, ces mouvements s'amorcent en 1911, lorsque la république remplace la monarchie : on reconnaît l'égalité des sexes. En 1919, pendant la révolte des étudiants, les femmes commencent à prendre part à la vie politique. Elles abandonnent les pieds bandés, marchent dans la rue à grands pas. L'Université de Pékin est la première à recevoir des étudiantes, suivie plus tard par les autres universités.

Au cours des années 1926-27, les femmes occupent des rôles très importants



Des taïwanaises adoptent des comportements influencés par l'Occident

pendant la guerre. Puis le gouvernement de Nankin attribue des postes aux femmes. En même temps, l'Etat émet de nouvelles règles :

- Pour les successions, les femmes ont les

mêmes droits que les hommes.

- On supprime la coutume des concubines

- Des écoles de femmes se mettent en place, etc.

En 1922, Margaret Songer arrive en Chine. L'éducation sexuelle commence à se répandre, on importe des produits de contraception. En 1930, le sport féminin devient à la mode. En 1934, on les voit nager et les peintures de femme nue sont appréciées. Pendant cette période, la faculté d'adaptation des jeunes chinoises est surprenante : elles se frisent les cheveux, portent des talons aiguilles, des collants, des soutien-gorges, des maillots de bain, se parfument...

Des pieds bandés aux maillots de bain, quelle révolution ! Tous ces changements peuvent paraître superficiels mais, en réalité, ils touchent la société chinoise en profondeur. La vie est faite de ces éléments secondaires pour une bonne part, mais si nous les changeons, la dimension spirituelle de la personnalité peut alors se trouver complètement modifiée.

Les femmes et le Wushu

Dans le domaine des arts martiaux principalement réservés aux hommes, il existe aussi des héroïnes. Durant la "période du printemps et d'Automne" et la "période des guerres" (550 av. JC), une femme éminente, YUE NU, avait exposé ses propres théories sur l'épée. En exposant la diversité des techniques de l'épée en relation avec la philosophie du Yin/Yang et des cinq éléments, son œuvre a énormément influencé le



Le charme de la discrétion orientale



développement des théories du Wushu. Par la suite, l'espace réservé aux femmes était confiné au foyer familial. Beaucoup d'entre-elles étaient obligées de se déguiser en hommes pour pouvoir sortir de la maison et participer aux activités sociales. Ainsi **MULAN HUA**, une héroïne de la "période Beiwai" (386-534), s'était engagée dans l'armée, en se déguisant comme un homme pour la conscription des soldats du gouvernement. Grâce à cette ruse, Mulan Hua, seule enfant de la famille, épargna à son père très âgé de faire la guerre. Dans les champs de bataille, sa bravoure et ses exploits lui valurent mérites et reconnaissance. Après la guerre, de retour dans son pays natal, en revêtant ses habits de femme, elle étonna tous ses camarades qui l'avaient fréquentée durant douze années. On peut dire que Mulan Hua fut une précurseuse du mouvement de libération des femmes chinoises.

Depuis la libération des femmes au début du XXe siècle, les femmes ont l'occasion de participer aux activités politiques et sportives. Elles ont ainsi le droit de pratiquer les arts martiaux comme les hommes. Dans les compétitions professionnelles de Wushu, on constate autant de femmes que d'hommes. En outre, le Wushu est devenu très populaire. Tous les matins, de nombreuses femmes sortent de leur maison pour pratiquer le Wushu dans les jardins ou sur les trottoirs en vue de se maintenir en bonne santé. Dans les années 70 à Shanghai, une femme a associé le Tai Ji Quan à une danse traditionnelle pour créer ainsi une pratique martiale adaptée aux femmes, appelée la "boxe de Mulan".

La femme chinoise aujourd'hui...

Aujourd'hui en Chine, en dépit des mouvements de libération féminine et des profonds changements de tempérament, la condition inférieure attribuée "traditionnellement" aux femmes n'a pu encore disparaître complètement. En outre, les Chinoises manquent encore

d'un esprit d'indépendance et sont plus ou moins contraintes par les règles familiales et sociales.

Depuis les années 80, grâce à une politique de réforme et d'ouverture des frontières, les Chinoises ont l'occasion de sortir de leur pays et d'émigrer en Occident pour chercher leur propre chemin... Éloignées de leur terre natale, elles éprouvent une nostalgie qui les aide malgré tout à mieux apprécier les valeurs de la société d'accueil, en comparant continuellement leur manière d'exister en Chine et en Occident.

Cette situation d'entre-deux que je vis en France depuis 3 ans (j'ai aujourd'hui 24 ans) permet de développer un regard sociologique sur l'existence quotidienne. Bien que je sois née dans une grande ville, Shanghai, qu'on appelle "le Paris d'Orient", je me suis sentie perdue à mon arrivée en France. Les différences de traditions, de cultures et d'éducation m'ont énormément perturbée. Je ne savais plus où était la vérité... Je me suis alors mise à observer, à apprendre puis à suivre et peu à peu, j'ai commencé à m'adapter à la vie occidentale. Quand je rentre chez moi en Chine, ma famille et mes amis trouvent que j'ai beaucoup changé. Souvent les autres nous connaissent mieux que nous-mêmes... Parfois j'en suis fière car je pense que j'ai plus de chance qu'eux de pouvoir découvrir des nouvelles choses, mais parfois cela m'inquiète aussi. J'ai un peu peur qu'ils ne me voient plus comme une Chinoise...

Cela me rappelle une histoire initiatique : Un jeune garçon voulait aller dans une ville voisine, Hanchan, pour apprendre une nouvelle manière de marcher. Non seulement il n'avait pas réussi à apprendre cette nouvelle technique, mais il avait même oublié sa façon naturelle de marcher à tel point qu'il est rentré chez lui... à quatre pattes !

Je ne veux pas que cette histoire soit la mienne. Je préférerais garder ma façon de marcher d'origine et au fil de mon chemin, intégrer quelques pas nouveaux pour améliorer ma marche. J'espère continuer à évoluer de cette manière...

S.W.

Auparavant en Chine, beaucoup de femmes étaient obligées de se déguiser en hommes pour pouvoir sortir de la maison et participer aux activités sociales



* Pour connaître les ateliers artistiques et culturels de Wendi à Paris & Lyon : Académie Tian Long
tél : 04 72 07 63 82
ou 01 47 08 45 85

Femmes du TAO

L'ÂME D'UNE FÉDÉRATION

Portée par une philosophie du mouvement, Anya Méot souhaite appliquer les principes de qualité du Taï Ji Quan dans son œuvre de développement des arts internes au sein de la FTCCG (Fédération de Taïchi Chuan & Chi Gong).



Le récent agrément accordé par le Ministère de la Jeunesse et des Sports pour les arts martiaux chinois internes et énergétiques, doit beaucoup à la persévérance de cette femme passionnée de traditions énergétiques. Qui est-elle ? Quel a été son parcours ? Pourquoi a-t-elle consacré sa vie actuelle à la fédération au point d'en faire une vocation ? Comment voit-elle l'avenir de cette nouvelle fédération ?



Par Delphine L'Huillier

Un parcours influencé par la danse

- **New Génération Tao.** : Anya Méot, pouvez-vous nous faire partager des moments importants de votre vie ?

- **Anya Méot** : Je suis née par hasard en Algérie en 1941, pendant la guerre. J'ai vécu ma petite enfance en Afrique du Nord jusqu'en 1947 pour venir ensuite à Paris puis à Nice. Je suis retournée plus tard en Algérie de 1958 à 1962. Et là je dois signaler un événement important qui aujourd'hui encore influence ma vie : j'ai commencé la danse à l'âge de 6 ans, c'est-à-dire il y a 52 ans puisque je suis dans ma 58^{ème} année. Entre 12 et 21 ans, je me suis essentiellement consacrée à la peinture, et à la poésie aussi, reléguant la danse au second plan. Après avoir suivi des cours du soir aux Arts Déco de Nice, et dès mon inscription aux Beaux Arts de Paris, j'ai éprouvé le besoin de me remettre à la danse. **Youra Loboff** est devenu mon professeur, très russe. De grands danseurs suivaient ses cours de



En répétition de Tao Lu d'épée

"classique", et parallèlement, j'ai goûté à d'autres styles de danse, notamment avec les compagnies américaines qui donnaient des stages à Paris ou Avignon. J'ai même écrit des articles sur la danse et les danseurs, sur les films d'art et d'essai et

sur la peinture. Grâce à l'Anglais, l'Italien, et l'Espagnol, je faisais des traductions pour gagner ma vie. J'aimais changer, varier... Peu à peu, à travers la danse, je me suis intéressée à l'énergie, via y compris l'astrologie qui me passionnait depuis l'âge de 17 ans par ses indications sur les mouvements provoqués par les énergies du Ciel et de la Terre.

- **N.G.T.** : L'énergie, puis les arts martiaux ?

- **A.M.** : J'avais entendu longtemps mon grand frère parler de judo. Quand j'ai rencontré mon mari, **Yan Méot**, aux Beaux Arts, il s'intéressait aux arts martiaux japonais. Quand il a commencé l'Aïkido, j'ai commencé le Tai ji Quan. En 1975, j'ai choisi le style Tung via mes certitudes "pifométriques", et donc le groupe d'**Henriette Nicolas**, avec pour professeur particulier, **Jacqueline Lassart** pour laquelle je garde affection, gratitude et admiration.



Anya en compagnie de ses élèves



La main qui perce !

Plus tard, j'ai éprouvé la nécessité de rencontrer **Tung Kai Ying**, qui avait été leur maître durant les cours de **Tung Hu Ling**, son père.

- **N.G.T.** : Le Tai Ji Quan s'inscrivait dans une continuité ?

- **A.M.** : En danse, tout ce qui avait trait à l'énergie m'intéressait. J'avais aimé travailler, au début, parallèlement au Tai Ji, avec une compagnie, "**Solaris Dance Theater**". Tous les danseurs y étaient 1^{er} dan d'Aikido, et pouvaient porter l'Hakama. J'ai également trouvé, avec **Yoshi Oida**, un travail corporel qui allait du Nô à l'improvisation, travaillé la

*En danse, tout
ce qui avait trait à
l'énergie
m'intéressait*

chorégraphie avec les Américains, et aussi pratiqué la giration (comme les Derviches, mais de façon non traditionnelle)...

Vers une conscience de l'énergie dans le mouvement

- **N.G.T.** : Vous êtes finalement passée de la tradition japonaise à la tradition chinoise ?

- **A.M.** : J'avais besoin d'une "**tradition de l'énergie**" pour mettre de l'ordre dans tout ce que je ressentais dans le mouvement. Comme les parents dirigent trop tôt leurs enfants dans les cours de danse classique, Youra Loboff m'avait demandé de leur enseigner "autrement" pendant un an ou deux, avant de les initier moi-même à la première année de classique. Je leur proposais une danse simple, équilibrante et énergétique, proche de certains Qi Gong que j'ai découverts par la suite,

avec silence ou musiques médiévales, celtiques, occitanes... Conscience du mouvement naturel, de l'espace et de ses quatre orientés, de l'enracinement et de la spirale, des "fils" de l'énergie. Ces cours se sont aussi développés pour adultes et j'appelais cela "**Danse de la Vie**". Mais il me manquait de me relier à la tradition du "mouvement-avec-l'énergie", et il me semble que c'est la Chine qui l'a gardée, notamment à travers ses arts martiaux internes.

*Dans le Tai Ji, le seul
repère que l'on ait resté
le mouvement.*

- **N.G.T.** : Plus concrètement, que vous a apporté cette découverte du Tai Ji Quan ?

- **A.M.** : Le Tai Ji Quan a recentré cette dispersion tournée vers les arts, la recherche essentielle et le mouvement.

Dans le Tai Ji, le seul repère que l'on ait resté le mouvement. La société a peur du mouvement. Alors qu'on ne peut pas fuir le mouvement de la vie... Pas plus qu'on ne peut être en dehors de la société. On ne peut qu'y participer, et devancer, accompagner ou suivre ce mouvement. Dans les cours, par exemple, les élèves cherchent à repérer et apprendre des positions, mais le Tai Ji n'est pas la posture. C'est le passage d'une posture à l'autre. Je mets cette idée en mouvement concret, en application, dans ma vie et autour de moi. Toujours aller de l'avant, ne pas dire "je m'arrête" ; l'arrêt n'est qu'au centre, au calme, même dans l'action. Les pratiquants peuvent ressentir des douleurs dans cette pratique, et s'en débarrassent dès qu'ils cessent d'élaborer leur gestuelle de manière statique, comme une succession de postures plutôt que comme un processus dynamique. Dans la vie, c'est pareil : si l'on se dit "C'est un mouvement", cela passe.

Le principe féminin, les femmes et les arts martiaux

- **N.G.T.** : Dans la perspective chinoise, vous sentez-vous proche du Taoïsme ou du Confucianisme ?



Anya lors d'une conversation détendue avec Maître Tung Kai Ying

A.M. : Les deux sont complémentaires. Le Taoïsme est intérieur et le Confucianisme est social, il permet l'adaptation à la société. Il existe un échange entre soi et la société et si cet échange n'existe pas, il y a "blocage de l'énergie".

- **N.G.T.** : Vous ne vous sentez pas plus d'affinité pour l'un que pour l'autre ?

- **A.M.** : Le Taoïsme est magnifique, grandiose, et à la fois "tout simple et naturel". L'attitude confucianiste m'a toujours demandé un effort. Mais je m'intéresse à toutes les traditions, je ne les mets pas en opposition les unes avec les autres. Je pense que chacune porte une partie de la dimension d'un être humain. J'aime aussi l'époque médiévale avec ses alchimistes, ses moines et templiers, ses femmes Hildegarde Von Bingen, Aliénor d'Aquitaine et Christine de Pisan, ses hommes, Bernard de Clairvaux, Avicenne, Maimonide, jusqu'à Paracelse... J'aime la Kabbale, les traditions de l'Inde et celles des Celtes...

- **N.G.T.** : Et dans votre pratique, quelle part accordez-vous à la féminité ?

- **A.M.** : Le principe féminin, dans des traditions comme le Taoïsme ou la Kabbale, est souligné : ces traditions expriment que quelque chose de féminin est à l'origine, bien sûr. Le Tao Te King dit "Mère abyssale, mère profonde" là où la sphère de Binah est dite par exemple : "Mère brillante". Cela m'intéresse comme compréhension de la vie. Et le Tao c'est la Vie qu'on ne peut nommer. Quant à la place des femmes dans les arts martiaux, on est encore un peu "machos" en France : il faut décompter les représentants des "féminines" dans les fédérations

sportives, comme l'on décompte les espèces animales en voie de disparition. Mais si elles sont nombreuses en Tai Ji, elles sont encore en voie d'apparition dans leur passion pour ses aspects martiaux, pour le Quan, le poing bien concret, la main !

*J'aime dans le Tai Ji
cette part de sensibilité,
de plus en plus subtile,
de plus en plus ronde et
féminine, et en même
temps, cette "force" de
plus en plus grande.*

-**N.G.T.** : Vous devez ces découvertes à votre enseignement ?

- **A.M.** : J'enseigne le Tai Ji Quan depuis 1979, principalement dans l'association Toum fondée en 1983 et dans les groupes Toum que mes anciens et actuels élèves ont créés. Mais depuis 1979, je n'ai pas arrêté de me recycler. Puis je suis allée deux fois par an en Californie, ou au Danemark travailler avec Tung Kai Ying, petit-fils de Dong Ying Jié, le rencontrer régulièrement, en l'invitant à Paris. Tung est l'ancienne traduction, Dong est la transcription pinyin. C'est la même famille.

Préparation du simple fouet





- **N.G.T.** : Vous n'avez pas eu envie d'explorer d'autres lignées ?

- **A.M.** : Non, car il y a beaucoup à pratiquer encore et à approfondir sur ce chemin. Faire une chose "bien" me semble préférable à en faire trois moyennement. J'aime le "style Tung" avec plusieurs très beaux enchaînements de base, Yang et Tung, au travail complémentaire... Comme le grand père de **Tung Kai Ying** avait étudié avec un

nous ont rejoints, soutenus, aidés, rassurés par leur présence dans les moments difficiles.

Je suis assez fière, pour nos pratiques, qu'elles n'aient pas accepté, sans broncher, la situation qui leur était faite.

Il aura fallu 9 ans, un cycle chinois... D'ici deux ans, nous espérons voir les arts énergétiques, les arts martiaux internes et aussi... externes, fonctionner et avancer tous ensemble.

- **N.G.T.** : Et l'avenir ?

- **A.M.** : Il faut continuer à rassembler les forces en présence, à discuter, à créer d'une manière taoïste dans des structures confucianistes. L'idée fédérale a gagné l'Europe, elle s'est mise en route, la "Taïchi Chuan & Qigong Federation for Europe" (TCFE) est fondée à Utrecht, je souhaite aller en Juillet prochain en Hongrie au 3e congrès forum européen.

A propos de la fédération

maître de l'Ecole **Hao**, avant de devenir l'assistant (et co auteur du livre) de **Yang Chen Fu**, nous avons "hérité" de cet enseignement rare, du pur style Yang traditionnel, sur fond de Hao, intégrant des façons de faire que je retrouve dans des formes qui se disent plus anciennes. Des mouvements longs et assez bas pliés, étirés doucement, et il y a aussi des changements de vitesse, du jeu, une créativité possible dans ... la tradition. C'est cohérent et complet.

- **N.G.T.** : Que pouvez-vous nous dire sur les arts martiaux chinois internes, aujourd'hui en France plus particulièrement, et sur votre rôle au sein de la fédération ?

- **A.M.** : Je peux dire que j'ai été l'âme de cette fédération. C'est peut être un grand mot, mais j'ai eu l'idée (soufflée à plusieurs reprises, il est vrai, par **Masamichi Noro**, maître fondateur du **Kinomochi**). Une trentaine de "fédérations" fleurissaient dans la plus grande incohérence. Il en fallait une vraie, qui unisse tout le monde. Mes élèves m'ont dit "Tu la veux ? Faisons-la". Nous nous sommes tous soutenus là-dedans. **Hugues Deriaz** le président, **Roger Mastini**, le vice-président avec son côté très "juriste" et bon "négociateur" et moi avons été le trio-clé. Mais quelques autres, beaucoup d'autres,

Il y a eu un vrai combat, ensemble, celui d'être reconnus, de sortir les arts martiaux chinois internes et énergétiques de leur étouffoir japonais.

Des émotions dans le corps

- **N.G.T.** : Travaillez-vous sur la dimension émotionnelle dans le Taï Ji Quan ?

- **A.M.** : Les gens tiennent sur leurs deux pieds, mais en Taï Ji Quan, debout, ils ont par exemple, peur de tomber. En contact à deux, Tuishou, ils ont peur de l'autre. L'attitude corporelle change quand il y a une émotion mal canalisée.

- **N.G.T.** : Vous avez connu cette peur ?

- **A.M.** : Je l'ai ressentie, comme bien d'autres émotions, trouvées dans mes attitudes, je me suis interrogée : Pourquoi suis-je bloquée là ? Un ostéopathe, un kinésologue, ou la médecine énergétique, expliquent très bien les rapports entre les

émotions, les attitudes mentales et les organes, les os, les muscles, les tendons...

- **N.G.T.** : Développement personnel et Taï Ji Quan, vous faites un lien ?

- **A.M.** : Je n'en parle absolument pas dans mes cours. Pour moi la philosophie, la sagesse, sont corporels, corps et actions. Dans le mouvement et même dans la poussée des mains à deux. Dans la mise en pratique quotidienne, je fais confiance au Taï Ji Quan (et au Tao) pour que les gens n'aient pas besoin de discours et qu'ils comprennent. Leur corps change... et leur tête change. Leurs cellules s'enracinent (dans le Ciel-Terre cher aux pères du Taoïsme) leur idéal s'enracine à son tour. Les idées sans une mise en pratique sont néfastes.

Pour moi la philosophie, la sagesse, sont corporels, corps et actions.

- **N.G.T.** : Vous auriez envie d'ajouter quelque chose pour conclure ?

- **A.M.** : Ce qui m'intéresse dans l'enseignement, tout en laissant grande liberté aux gens, tout en disant qu'il n'y a pas de règles, sinon peut-être des règles rondes, qui se succèdent les unes aux autres, se complètent même si elles semblent s'opposer (encore le Yin/Yang !)... c'est que continue chez les élèves le goût pour un approfondissement à long terme, pour une recherche fine et subtile. Ce que j'appelle le goût pour la Vie. Le goût de vivre. C'est peut être un peu égoïste : être entourée de personnes qui ont ce goût-là, quel rêve à enraciner !

D.L.H.

Photos d'André Duclos

* Pour connaître les activités des groupes **Toum & Amis** : 74, rue Jean Jacques Rousseau - 75001 Paris - tél : 01 42 60 21 01

Femmes du TAO

Par Delphine L'Huillier



UNE AVENTURIÈRE EXTRÊME DU TAO

Maryline
Chanaud

nous
entraîne à
travers son
parcours
dans sa
quête
du lien
qu'elle a
redécouvert
avec le Taï Ji...





- **New Génération Tao** : Maryline Chanaud, quelles sont vos origines ?

- **Maryline Chanaud** : J'ai vécu mon enfance dans un petit village paisible à la limite de l'Isère, du Rhône et de la Drôme. J'ai parcouru la région à vélo jusqu'en 1975, date à laquelle j'ai quitté définitivement ma famille pour rejoindre Grenoble et vivre ma vie comme je l'entendais. Grâce au bénéfice d'un héritage, j'ai pu arrêter mes études et profiter de la vie en m'amusant. A l'âge de 17 ans, je suis arrivée à Paris après avoir dépensé mon héritage jusqu'au dernier centime. Ce fut le temps de s'adonner à toutes sortes d'expériences... Mais à 18 ans, j'ai voulu changer de vie et je suis partie en Afghanistan après avoir traversé l'Italie, la Turquie et l'Iran toute empreinte de violence. Là j'ai trouvé le repos chez un peuple de guerriers et de musiciens. La spiritualité soufie m'inspirait. A la fin de l'hiver, je suis doucement revenue en France.

- **N.G.T.** : Le voyage était guidé par une motivation particulière ?

- **M. C.** : J'ai toujours ressenti une vive émotion à chaque fois que je suis partie.



1978 : Maryline (à droite) en compagnie d'une amie, Sylvie, lors de son 1er stage de Tai Ji Quan dirigé par Serge Dreyer

Je n'ai pas peur de fuir. Pour moi, fuir c'est se sauver.

- **N.G.T.** : Ce n'était jamais une fuite ?

- **M.C.** : Je n'ai pas peur de fuir. Pour moi, fuir c'est se sauver. Je fuyais la drogue. A mon retour, je n'ai pas très bien été accueillie par mes amis. J'ai préféré quitter la société pour vivre dans les montagnes. Après maintes péripéties, des rencontres et des errances, de longues marches nocturnes dirigées par les étoiles, j'ai fait la connaissance de lamas tibétains retirés dans un endroit très reculé de l'Ardèche qui avaient fui l'oppression chinoise dans les années 60. J'y suis restée plusieurs

mois et là j'ai vraiment su qu'il fallait commencer à m'occuper de mon corps. J'étais trop spirituelle et pas faite pour vivre en ermite dans les montagnes. Je devais penser à me réadapter à la société en passant par un travail sur le corps.

Parler avec son corps

- **N.G.T.** : Cette rencontre avec les tibétains a provoqué cette prise de conscience de la nécessité d'un enracinement ?

- **M.C.** : Toute mon initiation a commencé à ce moment-là. J'avais toujours été passionnée par la lévitation et la dématérialisation et eux m'ont fait comprendre que ce n'était pas un but en soi. Je suis donc retournée à Paris dans un état d'esprit solitaire et mystique, et j'y ai com-

mencé le Tai Ji de Maître Wang Yien Nien après avoir essayé plusieurs formes.

- **N.G.T.** : Pourquoi s'être arrêté à celle-ci ?

- **M.C.** : Le temps est sacré. Celle-ci me satisfaisait. Je cherchais un langage universel, un langage du corps que tout le monde pouvait comprendre. J'avais besoin d'un travail sur la respiration et que l'on m'explique le pourquoi de chacun des mouvements, leur connotation martiale.

- **N.G.T.** : - Et parallèlement, vous aviez d'autres activités ?

- **M. C.** : Ca a été le Tai Ji à plein temps tout de suite. J'ai commencé à y aller tous

les jours et pour gagner de l'argent je faisais un tas de petits boulots, y compris du montage cinématographique. Très vite, j'ai décidé de partir à Taïwan pour pratiquer avec Maître Wang dont **Serge Dreyer** avait reçu l'enseignement.



- **N.G.T.** : Vous souhaitiez faire un retour aux sources ?

- **M.C.** : C'était pour y trouver la forme la plus juste possible, savoir comment elle avait pu être transmise.

- **N.G.T.** : Comment s'est déroulé votre séjour à Taïwan ?

- **M.C.** : J'ai appris à me débrouiller en mandarin. Je pratiquais le Tai Ji le matin et le Tui Shou

le soir, et l'après-midi j'enseignais le français à l'université.

La pratique devient non plus exceptionnelle mais naturelle, au quotidien, comme manger ou dormir

- **N.G.T.** : Quel enseignement avez-vous tiré de cette expérience "sur le terrain" ?

- **M.C.** : La pratique devient non plus exceptionnelle mais naturelle, au quotidien, comme manger ou dormir. Je travaillais dans la précision : pouvoir être corrigée, être plus sûre de ce que je faisais. Aujourd'hui, on peut très bien travailler en France mais j'ai plutôt profité à l'époque d'une opportunité.

- **N.G.T.** : La progression a été rapide ? L'entraînement difficile ?

- **M.C.** : Pour la première fois de ma vie, j'étais assidue et persévérante. J'ai donc évolué et pour remercier maître Wang de son enseignement, j'ai participé à des compétitions dont la violence pouvait être surprenante. Et si au départ j'étais la seule fille de l'école, d'autres sont arrivées plus tard avec lesquelles j'ai appris à combattre. J'ai ainsi été plusieurs fois championne du monde de Tui Shou dans les années 80. Mais ces compétitions étaient surtout l'occasion de grandes fêtes.

Faire vivre la chaîne de transmission

- **N.G.T.** : Aux vues de votre parcours, cette pratique du T'ai Ji a correspondu à "un retour sur terre" ?

- **M.C.** : Maître Wang est quelqu'un de très physique. C'est le matériel avant tout, la bonne nourriture. A l'époque, il ne voulait pas entendre parler de spiritualité. Aujourd'hui, en vieillissant, il établit davantage de rapport entre le visible et l'invisible.

- **N.G.T.** : Il ne s'inspirait pas des principes taoïstes ?

- **M.C.** : Pour lui, le taoïsme était de vivre le plus longtemps possible et y aider les autres, mais surtout être là, présent. Taïwan était un pays en pleine expansion et il fallait vivre dans ce sens. Il nous racontait tout de même les vieilles légendes taoïstes, mais sans y croire, en les associant au monde des ancêtres et des morts. Le rêve était nuisible. Il a depuis beaucoup changé et a vu qu'il pouvait exister une spiritualité tout en restant dans la vie.

- **N.G.T.** : Vous êtes retournée en France, pourquoi ?

- **M.C.** : Pour des raisons personnelles, mais aussi Maître Wang m'engageait à repartir enseigner. Je suis allée m'installer à Bourges et quelqu'un est venu me proposer d'enseigner le T'ai Ji à la maison de la culture.



1985 : Maryline assiste M. Wang en Tui Shou à Paris

- **N.G.T.** : Brièvement, quelles sont les caractéristiques de votre style ?

- **M.C.** : Le poids sur la jambe arrière et comme dans toutes les formes de T'ai Ji, la décontraction, le travail sur l'axe, la respiration, jamais de "double lourdeur", le combat sans force.





Finale des championnats du monde de T'ai shou (poussée de mains) à Taïwan en 1983 avec une spécialiste du judo.

Un combat mémorable d'où Maryline est sortie victorieuse.

- N.G.T. : L'enseignement vous a amené à vous perfectionner ?

- M.C. : Je continuais à voir mon maître régulièrement mais c'est vrai que l'enseignement s'est révélé très enrichissant. On doit tout mettre en place : la liaison des pieds jusqu'à la tête, savoir exactement ce que l'on transmet, pouvoir le comprendre en toute logique et savoir trouver les mots.

- N.G.T. : Cela a contribué à une évolution personnelle ?

- M.C. : Il existe un questionnement permanent comme savoir faire la différence entre ce que l'on voit et ce que l'on croit voir, ce que l'on fait et ce que l'on croit faire. On répète et répète toujours un mouvement en essayant de le perfectionner et arriver à lier chacune des parties du corps pour ensuite se relier à tout ce qu'il y a autour. Le rite quotidien de rentrer à une heure précise dans une pratique nous permet aussi de nous lier au temps. Cela tient de l'alchimiste qui à force de répéter le geste va transformer la pierre. Ici c'est la transformation du corps par le mouvement. Nous sommes la pierre philosophale. Le T'ai Ji peut devenir une manière de maîtriser son destin.

Créer le lien

- N.G.T. : Un destin qui vous a ramené sur Paris après un an ?

- M.C. : Je suis maintenant à Paris depuis presque 13 ans. 13 années ponctuées d'allers et retours à Taïwan, de séjours au Népal et aux Philippines.

- N.G.T. : Sur quels autres points le T'ai Ji a-t-il participé à votre transformation ?

- M.C. : J'étais une bienheureuse. Je ne voyais pas de quoi on pouvait se plaindre. **Le T'ai Ji m'a appris à me mettre en colère.** Les taïwanais sont très confucéens. Il ne faut jamais discuter une autorité quelle qu'elle soit. Le professeur est sacré, il ne faut jamais se plaindre. Je me suis rendue compte que j'adoptais ce comportement. J'ai donc commencé à me révolter et à vouloir changer.

- N.G.T. : En France, vous vous êtes sentie davantage taoïste ???

- M.C. : J'ai toujours eu une nature taoïste. C'était une forme de vie que j'avais toujours cherchée.

*Le taoïsme, ça tourne ...
Être aussi ronde
que tout ce qui est
dans la nature.*



Maître Wang Yien Nien

Attendre que la nature me donne des conseils, me donne des ordres avant de faire quoi que ce soit. Être attentive aux signes. A Taïwan, j'avais des "parents



1985, première "licorne" pour célébrer le retour vers l'Occident.

adoptifs" qui étaient taoïstes. Ils avaient été pourchassés par le gouvernement et vivaient dans "la montagne des sept étoiles". Quand je les avais rencontrés, ils m'avaient posé la question chinoise type : "Mais où sont tes parents ?" et je leur avais donné la réponse taoïste par excellence : "Je suis fille du soleil et de la lune". Ils n'avaient jamais eu d'enfants et ils m'ont "adoptée". Je suis allée leur rendre visite régulièrement.

- N.G.T. : Ils avaient des pratiques taoïstes ?

- M.C. : Ils mangeaient végétariens, buvaient beaucoup et j'ai pratiqué avec eux des exercices taoïstes. Il s'est tissé un lien très fort. J'avais toujours ce besoin de retourner dans la montagne.

- N.G.T. : Et aujourd'hui, que reste-t-il de toutes ces expériences ?

- M.C. : Je continue à avancer et à progresser. Je peux palper cette évolution à chaque cours. Je continue à travailler le lien.

- N.G.T. : Vos parents sont divorcés je crois ?

- M.C. : Je suis née d'un divorce.

- N.G.T. : Et vous continuez à créer le lien.

- M.C. : Je suis là pour aider les autres et m'aider moi-même. J'ai tenté toutes ces expériences pour savoir qui j'étais. Maintenant je crois aussi en l'expérience des autres. Le taoïsme, c'est l'amour, toutes les cellules, tous les atomes qui font l'amour ...

*A deux, c'est quand
même mieux qu'ascète.*

D.L.H.

* Pour connaître les activités de Maryline Chanaud, contactez :
Ass. T'ai Chi Chuan des Couronnes,
43, rue de Ménilmontant - 75020 Paris -
tél : 01 43 49 67 11