



任脈
 法藏云 結目澄清四大海
 白毫光轉至須彌
 恩氏云 眉間常放白毫光
 能照及七赫赫苦

我家耑種自家田
 內有靈苗活萬年
 花似黃金色不異
 子如玉粒果皆圓
 栽培全賴中宮土
 灌溉須憑上谷泉
 功課一朝成大道
 逍遙陸地作蓬仙

鐵牛耕地種金粒
 刻石兒童把青車
 一粒粟中藏世界
 半升鐘內煮山川
 碧眼胡僧手托天
 若向此玄金煉
 此玄金外煉

復復進進步步週
 機關推轉水東流
 萬丈深潭應見底
 甘泉湧起南山平



L'écologie et la préservation de l'environnement se trouvent au centre de l'actualité nationale et mondiale. Enfin ! diront certains qui bataillent depuis des années pour se faire entendre. Trop tard diront les plus sceptiques. Ici et maintenant, nous aimons reprendre une phrase de Yann-Arthus Bertrand prononcée dans son film « Home » : « Il est trop tard pour être pessimiste ! »...

L'HABITAT, ESPACÉ DU VIVRE

Home, maison, habitat. Oui, la planète Terre est bien notre habitat. Mais qu'entend-on par ce mot ? L'Habitat, avec un grand « H », ce n'est pas seulement le lieu où nous vivons, c'est aussi l'espace que nous habitons à chaque instant, en nous. Cet espace intérieur qui vit en permanence en interaction avec notre environnement. Car ce qui est agissant en moi agit autour de moi. Et vice-versa. Avec plus de justesse encore, l'Habitat, c'est un tout. Indivisible. Perméable. Global. Une alchimie d'énergies. Il est à mon image. Il est ce que j'en fais : une écologie intérieure quand je prends soin de moi ; un véritable Feng Shui quand je prends soin de mon environnement ; une écologie corporelle quand je me vis dans une globalité ; un art de « nourrir le vivre » quand ce tout s'inscrit dans une harmonie avec la nature, le vivant... Le Tao !



crédit photo : © Laurent Renault • Fotolia.com

L'art du *Yang Sheng*

Cultiver notre habitat intérieur

par Josette Chapellet

Entretenir, faire croître et cultiver la vie :
c'est tout l'art du Yang Sheng...



PORTRAIT

Josette Chapellet a écrit avec Philippe Sionneau « Ces Aliments qui nous soignent (la Diététique Chinoise au service de votre santé) », aux éditions Trédaniel. Praticienne en Médecine traditionnelle chinoise, elle est chargée de cours à l'Université de Nice-Sophia Antipolis. Elle donne à Nice des cours de diétothérapie chinoise, d'acupuncture et de massage tuina, et organise des ateliers pratiques de MTC.

Home, sweet home... Qu'il est bon de rentrer chez soi, après une longue journée passée à l'extérieur ou après un voyage ! Rentrer dans sa maison chaleureuse, douillette, décorée à son image, et se détendre, complètement. A condition que ce que l'on retrouve en rentrant soit une maison propre, lumineuse, bien aérée, bien chauffée en hiver. Pas une maison à l'air confiné, où le ménage n'est pas fait, où la vaisselle de plusieurs jours traîne dans l'évier, où les poubelles n'ont pas été sorties et où flotte une odeur désagréable. Pas non plus une maison où le chauffage fonctionne mal, où le froid et l'humidité imprègnent les murs et les tissus, où se glisser entre les draps le soir est une épreuve. Et enfin, pas non plus une maison où des strates d'objets, de livres, de papiers, se sont accumulés avec la poussière jour après jour, mois après mois, année après année, pour encombrer l'espace au point que les murs semblent se resserrer sur soi, et où il devient difficile de circuler dans les couloirs ou de trouver un coin pour se poser.

Habiter son corps

Le corps est à l'image de la maison, dit-on. Aussi « Habiter » un corps ressemblant aux maisons décrites ci-dessus peut être pour le

moins désagréable, parfois extrêmement pénible. Peau étouffée par les cellules mortes, tissu conjonctif imprégné d'œdème ou de cellulite, articulations bloquées, voies respiratoires encombrées par les mucosités, artères encrassées par le cholestérol et les triglycérides entravant la circulation, aliments mal transformés par la digestion et déchets mal évacués, sont le lit de pathologies pouvant aller de simples troubles fonctionnels jusqu'à des maladies graves. De la même manière qu'il est difficile de vivre dans une maison sale et encombrée, il est difficile de vivre dans un corps mal entretenu, pas seulement de l'extérieur, mais aussi de l'intérieur. Selon les règles du Feng Shui, dans une maison, l'énergie doit pouvoir circuler librement. De même, pour qu'un corps soit en bonne santé, c'est la libre circulation de l'énergie qui permet au sang et aux liquides corporels de nourrir et humidifier les organes et les tissus, jusqu'à la plus petite cellule. Tout ce qui entrave cette circulation prépare le terrain aux problèmes de santé.

Le Yang Sheng

Yang Sheng 養生 signifie nourrir la vie, entretenir et faire croître, cultiver la vie. Le Yang Sheng a pour but d'améliorer la santé, de prévenir les maladies et de prolonger la vie par différents soins de santé. Pour cela, il existe des règles concernant l'adaptation aux saisons, l'organisation de la vie quotidienne, l'entretien de l'esprit, la diététique, les exercices physiques et respiratoires, le Qi Gong, l'hygiène sexuelle, les massages, la moxibustion, l'acupuncture.

Un bol d'air pur

La première et la plus vitale des fonctions de l'organisme est de respirer. Respirer profondément, un air le plus pur possible, est nécessaire

afin d'amener l'oxygène à chaque cellule. Ce n'est pas par hasard si la respiration est un élément essentiel du Qi Gong, ainsi que d'autres pratiques telles que le Yoga avec la respiration du Pranayama. En plus des échanges oxygène/gaz carbonique, une bonne respiration favorise également le calme mental et l'équilibre émotionnel. Vous habitez au sein d'une ville polluée ? Une escapade à la campagne ou à la montagne pour respirer un grand bol d'air pur est le meilleur et le plus simple des remèdes.

Une alimentation légère et digeste

Autre besoin essentiel de l'organisme : l'alimentation. Il s'agit de trouver le bon équilibre alimentaire, avec des aliments sains et variés. Pour la médecine chinoise, l'énergie digestive est représentée principalement par la Rate et l'Estomac, en charge de l'assimilation et de la transformation des aliments. Manger trop peu ne permet pas la production d'énergie et affaiblit l'organisme, le « feu digestif » nécessaire à la transformation des aliments devient insuffisant, à l'origine de troubles digestifs chroniques et de fatigue, anémie, etc. A l'inverse, les excès alimentaires surmènent l'énergie digestive, provoquant une accumulation de déchets et de toxines. Pour la médecine chinoise, la Rate et l'Estomac débordés ne peuvent transformer les aliments, la Rate affaiblie permet l'accumulation d'« humidité » dans le corps, sous forme d'un excès de liquides, qui peuvent se transformer progressivement en mucosités. C'est surtout la consommation excessive de produits laitiers, de sucres, de graisses qui favorise la production d'humidité et de mucosités dans le corps, provoquant sensation de lourdeur, troubles ORL à répétition, œdèmes, cellulite, douleurs articulaires. Manger trop tard le soir, au moment où les fonctions se mettent au repos, est également un facteur d'accumulation de déchets.

Surveiller ses émonctoires

Les émonctoires sont les voies d'évacuation des déchets du corps. Les principaux sont les voies respiratoires, la peau, le foie, les reins et les intestins. S'ils font correctement leur travail, l'organisme est propre et peut fonctionner harmonieusement. Si, par contre, les émonctoires sont encombrés ou débordés, les toxines s'accumulent dans le corps.

Reprenons le parallèle avec la maison. Vous allez faire vos courses, les ramenez dans votre cuisine, préparez le repas, puis vous faites la vaisselle et sortez les poubelles. Ainsi tout le monde est bien nourri et les déchets sont filtrés et évacués, la maison est propre de nouveau. Si l'évier est bouché, l'eau stagnante s'accumule et peut se répandre par terre, abîmant à la longue le revêtement de sol et les meubles. Si c'est le vide-ordures qui fonctionne mal, la

solution la plus rapide est de ressortir les déchets par la porte, mais vos voisins d'en face pourraient ne pas apprécier de trouver vos ordures sur le palier. Il ne vous reste donc plus qu'à laisser vos déchets dans la maison. Pour éviter d'être envahi, vous préférez condamner une pièce où entasser les sacs, puis petit à petit la maison se retrouve entièrement encombrée, la seule solution étant alors de déménager. A moins que dès que possible vous vous donniez les moyens de déboucher l'évier et de remettre le vide-ordures en état... Auquel cas, cela prendrait peut-être quelques jours pour rétablir la situation, mais vous finiriez par retrouver votre *home sweet home* et son confort.

Une pratique régulière

Il est très important également de faire de l'exercice, pour mobiliser l'énergie du sang, lui permettre un passage fluide à travers les articulations. Les pratiquants réguliers de Qi Gong ou de Tai Chi le savent bien, qui, au fur et à mesure de leur pratique, voient diminuer de façon spectaculaire leurs douleurs articulaires. De plus, ces pratiques favorisent le travail du sang et de la lymphe, permettant non seulement une meilleure élimination des déchets, mais aussi une meilleure nutrition des organes vitaux.

L'énergie doit pouvoir circuler librement.

Boire régulièrement

Boire régulièrement, de préférence de l'eau tiède ou chaude, plus facilement assimilable par l'organisme, facilite le nettoyage du corps. Boire trop est à proscrire, car on surcharge les reins de travail. Un auto-massage par friction de la zone lombaire favorise le fonctionnement des reins et une bonne élimination.

Lutter contre la constipation

Enfin si vos intestins fonctionnent mal, ils permettent aux déchets de stagner et à leur toxicité de se diffuser dans l'organisme. Il est donc primordial de lutter contre la constipation. Pour cela, deux pratiques facilitent le péristaltisme : un exercice physique régulier qui mobilise l'énergie, ainsi que des respirations profondes qui effectuent grâce au mouvement du diaphragme un massage interne des viscères. Certains aliments favorisent un bon transit : figes, pommes, fruits oléagineux, bananes, épinards, aubergines. Toutes ces techniques de santé ont l'intérêt d'être faciles à observer et peu coûteuses : un peu d'air pur, une bonne respiration, une alimentation légère et digeste, une pratique régulière de Qi Gong, quelques auto-massages vous permettront de garder un intérieur propre, qui se verra à l'extérieur par un regard clair, une peau éclatante, une vitalité insolente. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

LA PEAU, PREMIER ÉMONCTOIRE

La peau, associée au Poumon, assure une partie de la respiration et la transpiration lui permet d'évacuer des toxines. C'est la première qui vous alerte sur le besoin de rétablir le fonctionnement des éliminations dans votre corps, par des boutons disgracieux. Si vous utilisez des médicaments pour empêcher ce type de désagrément, à l'image des fenêtres barricadées, vous permettez aux toxines de rentrer dans l'organisme et de se loger dans le tissu conjonctif ou dans un organe fragile. L'hygiène de la peau est donc primordiale. On pense bien entendu à des douches régulières, éventuellement un gommage de temps en temps. Sauna ou hammam peuvent aussi permettre d'évacuer les toxines par le moyen de la transpiration, et on trouve maintenant certains appareils de détoxination ionique pour un effet équivalent. Mais on pense moins à l'hygiène énergétique de la peau. Le Yang Sheng utilise pour cela l'auto-massage de santé, véritable bain sec de l'ensemble de la surface du corps, qui rétablit une bonne circulation de l'énergie au niveau de la peau et permet d'activer le bouclier de défense naturelle qu'elle représente. Bien utile en ces temps de grippe.

PRÉSERVER NOS INTESTINS

Une recette traditionnelle chinoise consiste à manger à la fin de chaque repas une poignée de graines constituée en parts égales de noix, pignons de pins et sésame noir. L'auto-massage du ventre après le repas, dans le sens des aiguilles d'une montre, est également une technique intéressante.



L'alchimie des énergies

Des Terres et des Hommes

textes et photos par Jean-Marc Plessy



PORTRAIT

Jean-Marc Plessy est guide et photographe en Islande, où il vit actuellement. Il pratique le Qi Gong, est professeur d'Aïkido, praticien Shiatsu et joue de la flûte Bansuri. Avec sa compagne islandaise, Harpa (professeuse de Yoga, musicienne et guide), ils organisent des séjours dans le Nord de l'Islande, notamment pour concilier la pratique avec la rencontre d'une terre riche en Qi.

Jean-Marc Plessy vit en Islande, terre volcanique et sauvage où les énergies s'alchimient avec force. Ancien enseignant d'Aïkido, pratiquant de Qi Gong et de Shiatsu, il nous décrit comment il a trouvé la voie du milieu dans une terre d'extrêmes.

L'Islande est le pays de tous les superlatifs : plus grands glaciers et plus puissantes chutes d'eau d'Europe, plus grand barrage hydraulique, plus grand nombre de livres et de Miss Monde par habitant, plus, plus... Mais

aussi plus de violence sexuelle, plus d'alcoolisme, plus de consommation et une formidable faillite financière. L'Islande est un pays de survivants, de héros. Ces derniers n'ont pas la réputation d'agir dans la mesure, mais toujours dans la démesure. Tout visiteur, dès qu'il pose les pieds au port de Seydisfjörður ou sur le tarmac de Keflavic prend rapidement conscience de la force brute de la nature et aussi de l'impermanence de la situation humaine. L'Islande est une île improbable, caprice de la nature, magma jailli de l'océan en continuelle formation, mais aussi usée par celui-ci, rencontre de l'eau et du feu, terre d'alchimie. Mon expérience de vie en Islande, et plus particulièrement dans le Nord, là où le volcanisme est le plus actif, m'a montré que tout est ici démultiplié, amplifié, pour le pire ou le meilleur.

L'interaction entre les énergies de la Nature et l'Homme

L'expérience de ma pratique du Shiatsu, ou de l'équilibre crânio-sacré exercé ici par une amie, donne des résultats plus rapides ou plus sur-

prenants, comme si l'énergie en présence, par sa force et sa qualité, permettait d'accélérer des processus. Peut-être que la présence proche du magma liquide nous aide aussi à nous décristalliser et à abandonner nos « vieilles peaux ».

Vivre en Islande, ou sur une terre encore très sauvage et volcanique, est une pratique en soi; qu'il s'agisse d'Aïkido ou de Qi Gong, il n'est pas nécessaire d'en faire beaucoup, mais plutôt d'écouter, de ressentir les forces à tous les niveaux de notre être et de leur permettre de circuler. Certains lieux nous donnent ainsi véritablement l'impression d'être plongés dans un chaudron alchimique. Nous marchons au milieu du soufre, des acides, du fluor... J'ai souvent fait l'expérience de m'allonger sur des zones actives, dans les champs de lave, on y ressent davantage le poids du corps, comme si la gravité y était plus importante. Il m'est aussi arrivé de m'endormir pour un rêve profond et minéral... L'énergie en Islande est brute, comme aux origines du monde, les forces sont plus visibles qu'ailleurs car moins confuses, moins mélangées par l'œuvre du temps. L'homme se trouve au milieu de ces transformations et il est traversé par beaucoup d'énergie. Il est comme une ligne électrique reliant le ciel et la terre, et il lui faut un bon fusible pour ne pas « péter les plombs ».

Transformer les forces

Les Islandais excellent maintenant dans la canalisation de la chaleur pour produire de l'électricité, et cela en pratiquant des forages jusqu'au magma, mais parfois l'installation explose... Ainsi nous posons souvent des actes dans la matière et donc à l'extérieur de nous-mêmes, à défaut de savoir les poser dans notre intériorité. Le défi est de savoir canaliser l'énergie en nous-mêmes sans exploser! Nous sommes comme les chambres magmatiques d'un volcan, la pression augmente, et si nous ne trouvons pas les moyens de réguler cette énergie, nous entrons en éruption. Cela peut se manifester par tout type de violence, sexuelle ou autre, et aussi par des débordements émotionnels (peur, joie, tristesse, anxiété...). Cela nous conduit aussi vers toutes sortes de comportements destructifs comme l'alcoolisme, la surconsommation, la suractivité... Ces maux sont très présents en Islande, paradoxe d'un environnement très privilégié avec sa qualité de l'eau, de l'air et du silence. Ainsi l'humanité est depuis toujours confrontée à cette difficulté de transformation des forces et pour cela elle s'est inventé des codes, des lois, une morale, des religions... Cela évite probablement le pire, mais cela exerce aussi une pression sur les individus. En Islande, la présence des glaciers, avec parfois une épaisseur de plus de 500 m, crée d'énormes pressions sur la terre; cela entraîne des éruptions sous-glaciaires très violentes. La religion et la société

ont le même effet sur nous, elles exercent une pression qui augmente encore le risque d'explosion. La société ne cesse ainsi d'être inventive pour canaliser nos énergies avec la télévision, les jeux vidéo, les grands événements sportifs, la tolérance des drogues et de la prostitution. Est-ce satisfaisant et surtout, est-ce à cela que nous aspirons? Des chercheurs, comme le docteur Wilhelm Reich au milieu du 20e siècle, ont mis en évidence la difficulté de l'homme à gérer les tensions qui s'accumulent en lui, et il a expliqué la montée du nazisme par ce phénomène. Plus récemment, une étude de James W. Prescott, neuropsychologue, montre la relation entre la violence dans le monde et le manque d'affection que reçoit un enfant. L'enfant maltraité, ou frustré d'une relation affective et du toucher, va développer une carapace rigide — ou cuirasse caractéristique si l'on reprend les termes utilisés par W. Reich. Cela ne lui permettra pas dans sa vie d'Homme de gérer facilement les énergies qui le traversent; les tensions s'accumuleront et ne pourront se décharger que sous forme d'une violence

Vivre en Islande est une pratique en soi.

contre lui-même ou autrui, et/ou l'utilisation d'un moyen artificiel pour endormir ses pulsions. Ces effets sont aussi amplifiés sur cette île où l'énergie à transformer se situe parfois au-delà des capacités humaines. Cette terre nous place face à nos peurs par ses espaces de vide immense, souvent gris et chaotiques (80% de désert).

L'Islande est aussi le pays des elfes, des mondes invisibles, du volcan qui a inspiré *Voyage au centre de la terre* de Jules Verne. Je n'ai rencontré personne ici qui ne croit aux esprits de la nature. Beaucoup de familles ont un petit lieu dans leur jardin pour accueillir cette présence, cela fait partie de la vie. Ainsi l'Islande sollicite tous nos centres énergétiques, de la vitalité brute jusqu'aux sphères subtiles, en passant par les zones émotionnelles. C'est un pays d'alchimie, ces couleurs symboliques sont représentées sur les plages par le rouge (jaspe), le noir (obsidienne et basalt) et le blanc (agate et calcédoine). C'est un privilège de vivre ici, une terre pour alchimistes et taoïstes, mais aussi un défi. C'est une terre d'extrêmes où il est nécessaire de cultiver la voie du milieu. Il est, ici plus qu'ailleurs, essentiel, vital, de développer une pratique interne permettant de gérer au mieux les forces qui nous traversent. Pour un pratiquant venu d'un autre pays, il est intéressant d'expérimenter ces forces si présentes en Islande, pour mieux les ressentir et mieux les reconnaître ensuite dans son environnement habituel. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



crédit photo : © Christian Nitz • Fotolia.com

Feng Shui

Préserver notre environnement

par Florent Loiacono

Notre environnement agit sur nous comme nous agissons sur lui. Cette conscience éclairée devrait nous guider pour en prendre soin. La sagesse chinoise nous a légué le Feng Shui pour nous y aider.



PORTRAIT

Né à Antibes en 1975, Florent Loiacono, après avoir pratiqué plusieurs sports de combat, se tourne vers les arts Ninja. Après sa rencontre avec le Dalai-Lama, il écrit des reportages sur le Budô et le Bouddhisme. Il publie en 2006 « Ninja et Yamabushi » aux éd. Budo. Parallèlement, il étudie différentes écoles de Feng Shui et crée la boutique decozenet-fengshui.com. Il exerce aujourd'hui en tant que consultant en Feng shui traditionnel.

Le Feng shui, qui signifie littéralement « le vent et l'eau », serait issu d'un art divinatoire pratiqué par les magiciens taoïstes Fang-Shih — « Maîtres des directions » — à la fin de la célèbre période des Royaumes combattants (403-222 av. J.-C.). Cependant, ses origines les plus anciennes remontent probablement à plus de 5000 ans. Le Feng shui servait à orienter les tombes de manière à protéger les vivants des influences néfastes que les ancêtres pourraient avoir sur leurs descendants s'ils n'étaient pas satisfaits de leur sépulture et pour aider les morts à quitter le monde des vivants. Une tombe bien orientée permettrait ainsi au défunt de s'élever et de se diriger sans encombre jusqu'au « paradis », tout en influen-

çant positivement la destinée de ses descendants. A l'époque, ce Feng shui, dit Yin, était plus important que le Feng shui des vivants, dit Yang. Avec le temps, les arts divinatoires taoïstes sont devenus une branche à part entière de la sagesse chinoise fondée sur les théories du Yin et du Yang, des cinq éléments (phases), des trigrammes et des hexagrammes (Yi King), sans oublier l'espace (boussole géomantique appelée Luo Pan) et le temps (observation du ciel et établissement d'un calendrier).

Ici et maintenant

Le Feng shui de la boussole appliqué à l'environnement doit évidemment prendre en compte la façon dont les routes, les bâtiments et les villes se sont développés et ont évolué au cours des derniers siècles. Notre environnement moderne n'a plus grand-chose à voir avec celui de la Chine des maîtres taoïstes dans lequel, pour lequel et par lequel est né le Feng shui. A l'époque, le Qi n'était pas aussi complexe qu'aujourd'hui où il est amplifié, dévié et dénaturé par l'omniprésence des transports, de l'électricité et des télécommunications. Le Qi, qui affectait autrefois les maisons, était très différent de celui qui concerne nos actuels lieux de résidence. Il est essentiel de ne pas perdre ceci de vue si on veut préserver l'efficacité du Feng shui traditionnel tout en s'adaptant concrètement aux réalités d'un monde en pleine mutation environnementale, énergétique et spirituelle — ce qui se reflète évidemment sur la politique, l'économie et le social. Les maîtres, les experts, les débutants et les clients du Feng shui ont tout intérêt à prendre en compte l'environnement moderne sans oublier bien évidemment qu'au-delà des bâtiments, l'important reste l'Homme. Les très nombreuses structures créées par ce dernier ont toutes une incidence plus ou moins grande sur nos vies.

Au-delà des gênes occasionnées par le bruit,

les ondes, le va-et-vient, les gaz, les fumées et bien d'autres choses encore, le Feng shui traditionnel s'intéresse au déséquilibre énergétique généré par tout cela ainsi que par certains types de bâtiments, d'orientations ou d'activités. Ainsi est-il fortement déconseillé de vivre à proximité d'un aéroport, d'une voie ferrée, d'une usine, de lignes à haute tension, etc. Les centres d'incinération ou d'enfouissement, les décharges, les cimetières et, dans une moindre mesure, les hospices ont une énergie trop Yin (sombre, triste, éteinte) pour les vivants. Il n'est pas non plus recommandé de vivre près d'un lieu de culte où le risque d'être trop fortement exposé aux énergies engendrées par la souffrance, les lamentations ou de deuil est considérable. Pour les mêmes raisons, on évitera de vivre trop près d'un hôpital, peu propice au bien-être. D'autres lieux ont une incidence sur le stress, le sommeil et l'agressivité. C'est le cas des casernes (pompiers ou militaires), commissariats, palais de justice, prisons, bars, casinos et, d'une façon différente, des écoles.

*Dis-moi où tu vis,
je te dirai qui tu es...*

L'analyse Feng shui étudie la distribution de l'énergie d'un lieu. Les influences extérieures peuvent être constatées ou calculées en se rendant sur place. Le bon praticien observera le dessin des contours d'un lieu, la forme du terrain et des édifices, le type de sol, le climat, l'eau, la direction des vents, les odeurs, la luxuriance de la végétation, les trous, les cavernes, les orientations... Tout lieu est chargé d'une énergie plus ou moins positive ou négative pour une activité donnée dans un certain laps de temps et pour tel ou tel type de personne. La boussole, l'observation, les théories métaphysiques et les calculs sophistiqués permettent d'interpréter tout cela. Toutefois, le regard, l'attitude et l'approche du praticien face au lieu, à la personne qui fait appel à lui et le monde en général restent déterminantes. Il lui faudra en effet prendre en compte l'individu comme un être capable d'agir (pour le meilleur comme le pire) sur son environnement tout en comprenant que l'interdépendance fonctionne dans les deux sens. Nous sommes le reflet de notre environnement, tout autant qu'il est le reflet de nous-mêmes. Tout comme nos intérieurs (maisons, appartements, lieux de vie) sont le reflet tangible de notre intériorité. Ainsi, la boussole est essentielle, mais inutile sans la terre et le ciel, le sol et l'eau, le Yin et le Yang, les cinq éléments, la connaissance, et l'expérience des formules, calculs et interprétations.

A l'aube du troisième millénaire, revenir à des valeurs fondamentales, simples et essentielles, comme vivre en accord avec son environnement, comprendre qu'on ne peut pas vivre bien ici au détriment d'ailleurs, ni piller là-bas pour

consommer plus ici, n'est pas simplement utile ou souhaitable. Cela est devenu urgent et nécessaire. Beaucoup de scientifiques, d'écologistes et de maîtres en Feng shui pensent qu'il n'est pas trop tard, que les choses sont encore possibles si on agit ici et maintenant. Nos lieux de vie sont comme nous. Mon expérience m'a montré qu'aucune habitation, ni aucun terrain n'est semblable à un autre, mais tous portent en eux quelque chose de positif. Il existe un lien vivant entre l'habitat et l'habitant. Il ne tient qu'à nous de vivre en accord avec cela. La nature du Qi est en perpétuel mouvement. Sans cesse il évolue, se déplace et se renouvelle.

Nous adapter à notre temps

Vous l'aurez compris, prendre en compte l'environnement naturel (terrains, collines, lacs, fleuves) et artificiel (les bâtiments, montagnes urbaines et les rues, cours d'eau du Qi des villes) est la base de tout. Malheureusement, de nos jours, la plupart d'entre nous n'avons de pouvoir que sur l'intérieur de notre habitat. Difficile de déplacer une montagne, sous pré-

texte de mauvais Feng shui! Déménager coûte de plus en plus cher et s'avère de moins en moins facile. Pourtant, les maîtres affirment que l'environnement extérieur correspond à 70 % de votre Feng shui! D'un autre côté, les Occidentaux pensent souvent que le Feng shui est synonyme de déco, de couleur et d'agencement du mobilier. Ont-ils tort? Oui et non. Il s'agit

simplement des 30 % restants. C'est pourquoi il ne me semble pas idiot de considérer le Feng shui des étoiles volantes et celui des huit demeures comme deux des méthodes les plus en phase avec notre temps, sans pour autant négliger le San He (influences des forces environnementales), bien sûr! Quoi qu'il en soit, le Feng shui peut vous aider dans de nombreux domaines, mais il ne fera pas les choses à votre place. Encore un chiffre, les maîtres estiment à 30 % l'influence que le Feng shui peut avoir sur votre vie, les 70 % restants étant affaire de destinée (volonté céleste, karma...) et de volonté personnelle (libre arbitre, pouvoir du choix...). Les Taoïstes ont compris, depuis des millénaires, les secrets du mouvement de l'énergie au sein de notre environnement et l'influence sur notre existence du type de nos constructions et de nos intérieurs. Cette nouvelle vision — pour nous — peut contribuer à faire émerger des idées, des voies et des solutions différentes, tout en nous apportant de précieuses indications sur notre façon de vivre et en nous permettant d'appréhender le « sacré » dans notre quotidien pour que nos lieux de vie deviennent des lieux d'évolution, de transformation et de réalisation personnelle. ■

Pour + d'infos, consultez
le carnet d'adresses p. 60.

LES ECOLES DE FENG SHUI

Il serait plus juste de parler de différents courants ou systèmes. Les méthodes sont nombreuses. Toutefois, il existe deux courants principaux : le Luan Tou Pai (« école des formes ») et le San Yuan. L'école des formes, la plus ancienne des deux, s'appuie sur l'étude des formes environnementales (montagnes, paysages, cours d'eau) pour déterminer l'endroit où converge le Qi (« énergie cosmique »).

Le San Yuan regroupe quant à lui le Xuan Kong Da Gua (« Ecole du vide mystérieux des 64 hexagrammes »), le Xuan Kong Fei Xing (« Ecole des étoiles volantes »), le Xuan Kong Zi Bai Jue (« Ecole des étoiles pourpres blanches du vide mystérieux »), le San He (« Ecole des trois harmonies ») et le Ba Zhai (« Les huit demeures »).

L'école de la boussole est un terme occidental. En Chine, ce système se nomme Li Qi Pai (« Ecole des combinaisons de l'énergie cosmique »). Complexe et très mathématique, cette méthode s'appuie sur des calculs réalisés à partir des données établies à l'aide de la boussole. Elle détermine de quelle manière l'espace et le temps influent sur la prospérité, la santé et les relations familiales, amicales, amoureuses et professionnelles des occupants d'un lieu (habitation, commerce ou bureau).

De nos jours, la plupart des praticiens sérieux utilisent conjointement les deux méthodes, regroupées sous l'appellation « Feng shui traditionnel » ou « Feng shui classique ».



photo: Katherine Bozio

Thierry Huguet

Ecologie *intérieure*

La voie des arts martiaux internes chinois

par Thierry Huguet

A quoi sert-il de préserver notre environnement si nous n'accordons aucune attention à notre « habitat intérieur »? La pensée taoïste incarnée dans la pratique du Taiji nous offre une vision plus globale qui devrait nous inspirer.

PORTRAIT

Après une quinzaine d'années de pratique et d'enseignement des Arts martiaux (Tai Jitsu, Ju Jutsu traditionnel), Thierry Huguet découvre en 1995 le Tai Ji Quan auprès de l'Union Art Tai Ji Quan. En 2005, il rejoint l'Association internationale de style Yang traditionnel. Il s'est illustré à plusieurs reprises lors des compétitions nationales et internationales. Praticien en Tuina, il anime aujourd'hui des cours et des stages sur Toulouse et sa région.

Si les préoccupations de nos contemporains se portent, à juste titre, de plus en plus sur la qualité et la préservation de notre environnement, sur le développement durable de nos ressources, qu'en est-il aujourd'hui de la prise en considération de notre écologie intérieure, de cet équilibre fragile, de cet environnement intime, tout à la fois familier et obscur? Accaparés par la forme, par les manifestations du monde, accordons-nous suffisamment d'importance à cette part de nous-mêmes cachée au plus profond de notre être? Quelle place faisons-nous à notre hygiène émotionnelle? Sommes-nous vigilants sur la qualité de nos pensées comme nous prenons soin de notre hygiène corporelle chaque matin? Qu'est-ce qui peut justifier que nous accordions plus d'attention à notre relation avec l'environnement extérieur? Si ce n'est qu'il soit immédiatement perceptible par nos sens.

Réformer notre perception du monde

Tout laisse à penser que notre vision occidentale, héritière de Descartes, ne « priorise » pas de

la même manière la dimension subjective de la relation intime entre le monde et notre univers intérieur, invisible, impalpable, et notre rapport à la matérialité.

Ne pourrait-on pas penser que la qualité de notre conscience individuelle puisse être

Retrouver notre juste place dans le Tao.

le moteur des transformations sociétales, collectives et environnementales? A l'image de la formule allégorique d'Hermès Trismégiste:

Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut, et ce qui est en haut est comme ce qui est en bas.

Il est probablement aussi important de réformer notre perception du monde, d'éveiller

notre conscience planétaire que de prendre soin de notre environnement. La transmutation de notre alchimie intérieure n'est-elle pas le meilleur garant pour une lente et durable évolution de notre monde manifesté? Il s'agit donc de mener ce combat sur les deux fronts ou finalement un seul adversaire est à vaincre... Nous-mêmes!

Est-ce à dire que nos pollutions environnementales ne sont que l'expression de nos pollutions mentales liées à notre mode de vie, à notre

modèle de société, à notre modernité? Je vous en laisse juge, mais toujours est-il que l'immaturation de notre conscience nous a déconnectés peu à peu de l'essence des choses, au point de rompre l'harmonie et l'équilibre fragile entre notre environnement intérieur et la grande nature.

La vision globale taoïste

Dans ce contexte, la conception plusieurs fois millénaire de la pensée taoïste, nous livre une vision globaliste sans égale pour apprécier l'interdépendance de l'infiniment grand (macrocosme) et de l'infiniment petit (microcosme); et situe de manière pragmatique la place de l'homme entre terre et ciel. Elle nous enseigne la relation entre l'environnement et l'homme, entre notre vie intérieure et le grand tout (Tao). Le point de vue original de ce courant philosophique va s'exprimer notamment dans la conceptualisation du principe Yin/Yang, parfois un peu hermétique, il faut bien le dire, pour notre culture occidentale. Complémentarité et interdépendance nous invitent à porter un regard différent, moins dualiste, sur les rapports interne/externe, haut/bas, principes masculin/féminin... Et d'une façon plus générale, sur les oppositions apparentes.

Notre « intelligence intérieure »

La pratique des arts internes chinois s'inscrit parmi toutes les voies des hommes au service du développement de notre « intelligence intérieure ». Au-delà du mouvement et du travail corporel, au-delà de la tradition martiale ou énergétique, ces disciplines ont pour vocation de nous aider à retrouver notre juste place dans le Tao, de nous permettre de relier notre profondeur à l'immensité de l'univers. Face à la

frénésie du monde, à l'insatiable appétit de vitesse et de performance de celui-ci (principe masculin), les arts internes chinois font l'éloge de la lenteur. Animés par l'intention (Yi), ces mouvements du silence nous rendent complice des dix mille êtres et des dix mille choses. Ils nous permettent d'extraire les souffles de l'énergie (Qi), de nourrir et de transformer notre espace intérieur pour nous rapprocher peu à peu de notre « féminité ». Pour autant, la recherche de l'harmonie intérieure n'est rien sans une démarche humaniste et responsable qui place l'homme dans toute son humilité, entre terre et ciel. C'est notre capacité à faire partager ces valeurs, par-delà les chapelles, les formes et les mots, qui permettra peut-être d'éveiller les consciences individuelles et de faire progresser ensuite la conscience humaine vers un plus grand respect de notre environnement, pour qu'enfin, dépositaires un cours instant de ces trésors que nous offre généreusement mère nature, Terre et Hommes ne forment plus qu'un, unis vers l'uni. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

« Un seul adversaire est à vaincre... soi-même. »

POUR EN SAVOIR PLUS...

On peut considérer que les dix principes suivants sont des outils précieux pour nous aider à intégrer concrètement la relation intime qui nous relie au Tao.

1. La tête est suspendue, l'esprit est vide, bien éveillé.
2. Laissez fondre la poitrine vers le bas et étirez le dos vers le haut.
3. Relâchez la taille pour renforcer la stabilité du bas du corps.
4. Distinguez le vide du plein lors des transferts de poids.
5. Lâchez les épaules et laissez tomber les coudes.
6. Utilisez l'intention plutôt que la force.
7. Synchronisez le haut et le bas du corps.
8. Harmonisez l'intérieur et l'extérieur.
9. Enchaînez les mouvements dans la fluidité et la continuité.
10. Recherchez le calme et la tranquillité.



photos: Katharine Bostin

Habiter *notre corps*

Une vision globale, une écologie corporelle®

texte par Delphine Lhuillier & photos de Frédéric Villbrandt

« Habiter son corps », voilà une expression usuelle riche de sens. Décryptage sous l'éclairage du Wutao®.

Habiter son corps... On dit aussi d'un artiste talentueux qu'il est « habité ». Voilà deux expressions riches de sens car elles contiennent à elles seules la conscience d'une écologie corporelle®. Mais ce serait quoi « habiter son corps » ? Et tout d'abord, c'est quoi le corps ? En Wutao, les créateurs de la discipline, Pol Charoy et Imanou Risselard, aiment employer le mot « corporalité » pour englober dans la notion du « corps » toutes les dimensions de l'être : physique, organique, physiologique, fonctionnelle, neurologique, émotionnelle, énergétique, psychique, analytique, spirituelle... Auxquelles peuvent s'ajouter les dimensions transpersonnelles, transgénérationnelles... Dans la pratique, on se réfère avec simplicité aux trois centres énergétiques taoïstes.

Agir à l'unisson

Ainsi, le premier Dan Tian étant considéré comme le siège des pulsions vitales, le deuxième comme le siège des émotions, le troisième, le siège des pensées, il convient de fluidifier, de libérer, d'épanouir et d'harmoniser ces trois chaudrons, pour que le Shen — l'esprit, l'âme — puisse fleurir et prendre corps, comme vous pouvez le découvrir dans l'exercice de Wutao

créa : Imanou par Imanou

UN PEU DE PRATIQUE... Le « Body-mind Home » du WUTAO® avec Imanou

Ce mouvement va vous permettre d'habiter votre globalité, progressivement, à travers l'exploration consciente de vos 3 Dan Tian. Il met également l'accent sur l'ouverture **Yin-Yang**, dans le lâcher du plancher pelvien, et sur l'ouverture **Yang-Yin** dans le lâcher du coccyx-sacrum. Conseils : Il est essentiel de sentir le mouvement pulsatoire induisant l'onde avant de déployer la respiration pulmonaire. L'intention donnée ici à la respiration pulmonaire (inspir) pourrait être inversée (expir). Vous retrouvez bien sûr tous ces principes de base dans chaque mouvement de Wutao, qu'ils se pratiquent pieds fixes ou en déplacement, debout, assis ou au sol. Maintenant, c'est à vous... Soyez structure, organique, sentiment, intention, mouvement. Soyez Un et Habitez pleinement votre corporalité!



0. Posture de départ : Le neutre (Wuji).



1. Relâchez le coccyx-sacrum et recueillez l'énergie de la terre. Veillez à ne pas basculer volontairement votre bassin vers l'avant ou vers l'arrière et à bien garder les plis de l'aîne visibles et accentués.



2. Relâchez le plancher pelvien. Concentrez-vous sur le 1er Dan Tian, comme si un fil invisible tirait votre nombril vers l'avant et vers le sol. Déployez votre colonne vertébrale. Poussez dans les jambes. Les bras se lèvent au niveau du 1er Dan Tian. Sentez la puissance de votre Dan Tian, sa force d'action, animale, primordiale. Inspirez dans toute cette zone.



3. Relâchez le coccyx-sacrum. Les genoux fléchissent. Expirez. Les bras reviennent au niveau de la taille. Votre colonne vertébrale est étirée entre terre et ciel. Remplissez vos lombaires, la sphère de votre 1er Dan Tian, pour globaliser votre sensation.



4. Relâchez le plancher pelvien (1er Dan Tian). Poursuivez votre progression, étirez votre colonne et concentrez-vous sur le 2e Dan Tian, comme si un fil invisible tirait votre plexus devant vous et vers le ciel. Inspirez. Ouvrez votre cœur, soyez sensible au sentiment de votre mouvement. Les bras se lèvent au niveau du 2e Dan Tian.



5. Relâchez le coccyx-sacrum. Les genoux fléchissent. Les bras reviennent au niveau du plexus. Expirez. Remplissez vos dorsales, la sphère de votre 2e Dan Tian, tout en gardant la sensation de remplissage au niveau des lombaires.



6. Relâchez le plancher pelvien. Concentrez-vous sur le 3e Dan Tian, comme si un fil invisible tirait le point de rencontre de vos clavicules vers le ciel. Vous restez enraciné(e), la colonne s'étire. Sentez-vous inspiré(e) et inspirez. Les bras se lèvent au niveau du 3e Dan Tian jusqu'à dépasser la ligne des épaules.



7. Relâchez le coccyx-sacrum. Expirez. Les bras reviennent au niveau des épaules. Remplissez vos cervicales, la sphère de votre 3e Dan Tian, et maintenez cette sensation de remplissage de la pointe du coccyx au sommet de vos cervicales. Relâchez les bras et revenez à la position initiale ou recommencez le mouvement à partir de la posture 1.

proposé. Et cette conscience globale des trois Dan Tian ne s'arrête pas aux portes du Dojo ou de la salle, on doit aussi pleinement pouvoir l'incarner et la mettre en action dans notre quotidien. Unifier mes pensées qui sont animées par mes émotions qui animent aussi ma structure corporelle, de même ma structure corporelle agit sur mes pensées et sur mes émotions, etc. Et quand, dans l'instantanéité d'une situation, j'y vais ou je n'y vais pas — j'agis ou non — (1er Dan Tian), j'aime ou je n'aime pas — je ressens ou non — (2e Dan Tian), je dis ou je ne dis pas — j'exprime ou non — (3e Dan Tian), je dois parvenir à la plus présente globalité, à la plus pleine cohérence de mon être qui exprime, ressent et agit à l'unisson.

J'incarne le souffle et le souffle m'incarne.

Habiter chaque cellule de notre corps

Quant à « habiter son corps », c'est une pleine présence à soi, à chaque partie de soi, de la plus infime, la plus subtile, à la plus incarnée, la plus manifestée. De l'émotion la plus ténue à la conscience des ailes de notre bassin. De l'enroulement du fascia d'une phalange à la perception de la lymphe qui circule. De la pensée la plus passagère à la sensation de notre mâchoire. Et c'est ressentir et percevoir tous les liens, toutes les connexions, tous les enchaînements qui se vivent en moi. C'est cette conscience à soi — ou cette hyper-présence pour reprendre une notion d'Imanou — qui va permettre, lorsque l'intention du mouvement est donnée, d'insuffler à notre mouvement une dynamique globale. L'accent de cette « impulsion » de départ peut venir davantage du premier, du deuxième ou du troisième Dan Tian, mais quoi qu'il en soit, elle s'ancre dans l'action et c'est tout l'être qui participe au mouvement. C'est donc en habitant profondément notre corporalité, en enveloppant chacune de ses parties, que tout mon être se met à bouger. Et ce mouvement global se voit, se perçoit : quand je bouge, tout bouge. Quand j'aime, tout aime. Quand je dis, tout de moi dit la même chose.

Le lien du souffle, le lien du Qi

Dans la deuxième expression : « Il est habité par... », pour un artiste, cela signifie qu'il a du talent. Que se passe-t-il pour que tout le public le sente habité et qu'il en soit touché ? L'artiste est inspiré... Oui, ça y est, le mot est dit : « inspiré ». Le souffle « divin », sacré, est descendu en lui. Pourquoi ? Parce qu'il l'a laissé entrer. Et oui, il est en transe, c'est-à-dire qu'il est traversé — à la différence du « possédé » qui est sous l'emprise de — par une transcendance, un état de grâce, ce je-ne-sais-quoi au-delà de lui, au-delà de sa *persona*. Inspirer... expirer... : c'est la respiration, c'est l'espace du passage, la conscience du cycle, d'un air présent dans l'atmosphère et qui sans cesse

entre en moi et en ressort. Je peux cultiver la qualité de ma respiration pour faire en sorte que l'air entre avec facilité et gourmandise, qu'il en sorte avec douceur et générosité. Je peux en goûter sa substantifique essence ou en filtrer les toxines. Et puis je peux aussi vivre le souffle, et ne plus percevoir seulement l'air, mais aussi ce mouvement pulsatoire*, au-delà de l'atmosphère, au-delà de la Terre, qui me lie intimement au cosmos. Ce mouvement d'expansion et « d'impansion » que je

peux cultiver en moi et en harmonie avec l'univers : « J'incarne le souffle et le souffle m'incarne » dit Imanou.

Par ailleurs, le Qi, présent en tout et partout, n'est-il pas traduit par « souffle vital » ?

Ainsi, en cultivant ma corporalité à travers la dynamique globale des trois Dan Tian, en me percevant et en me vivant Un, en cultivant le cycle de ma respiration et le rythme pulsatoire de mon souffle, j'incarne la globalité, pas seulement dans mon humanité, pas seulement en tant qu'habitant-citoyen de la Terre, mais comme faisant corps fondamentalement, dans mon expression la plus primordiale, avec l'univers. C'est ça l'écologie corporelle. ■

* En Wutao, le mouvement pulsatoire naît de lâchers alternés du coccyx-sacrum et du plancher pelvien qui entraînent un mouvement ondulatoire dans la colonne vertébrale — appelé MOP ou Mouvement Ondulatoire Primordial® en Wutao — tel qu'il se retrouve en ostéopathie.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

PORTRAITS

Imanou Risselard est

avant tout une créatrice inspirée par les sens du sacré exprimé dans l'art scénique (masque neutre, danse), pictural et corporel. Aujourd'hui, après avoir investi ses qualités dans le magazine Génération Tao et le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels (qu'elle a co-crées avec Pol Charoy), elle se consacre au Wutao® et à la Trans-analyse®.



Delphine Lhuillier

obtient un DESS d'ethnométhodologie en 1997. Rédactrice en chef du magazine GTao, elle entre dans l'aventure du magazine en 1997. Formée au massage en Indonésie et en France, elle a créé sa propre méthode. Également formée par Pol Charoy et Imanou Risselard, elle enseigne le Wutao® et elle est accompagnatrice en Trans-analyse®.



LE WUTAO

Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard : Wushu, Yoga, danse, bio-énergies taoïste et occidentale...

En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes : Wu pour « danse » ou « éveil » et Tao qui évoque à la fois l'idée de cheminer (« Voie ») et le mouvement permanent de la vie dans l'alternance de deux forces complémentaires et interdépendantes : le Yin-Yang. Wutao pourrait ainsi être traduit par « Danse du Tao » ou « Éveil de la vie ».

Créée dans l'intention d'« éveiller l'âme du corps », la discipline vise à fluidifier la corporalité et à libérer le mouvement tout en respectant l'intégrité du pratiquant. La pratique du Wutao « défroisse » et « reconstruit » la corporalité. Elle permet l'accès au lâcher-prise et à de véritables expansions de conscience qui traversent les voiles de la psyché.

Le Wutao se pratique debout, assis et au sol.



ÉCOLE DU WUTAO

éveiller l'âme du corps



DEVENEZ ENSEIGNANT DE WUTAO

Une formation en 2 ans
sous la direction de Pol Charoy & Imanou Risselard

Pré-inscription obligatoire : avant juin 2010
Début de la formation : octobre 2010

conditions de pré-inscription & renseignements
contact@wutao.fr • 06 65 66 12 39
Tout connaître sur le Wutao : www.wutao.fr

STAGE DE WUTAO EN PROVINCE

A PARIS

23 janvier 2010
21 février 2010
29/30 mai 2010
11 avril 2010

MONTIGNY LE BRETONNEUX (78)

24 janvier 2010
21 mars 2010
30 mai 2010

ORLEANS (45)

30 janvier 2010

LE CREUSOT (71)

23/24 janvier 2010
10 & 11 avril 2010

STRASBOURG (67)

28 février 2010
20 juin 2010

PONTARLIER (25)

30/31 janvier 2010

LIVERDUN (54)

24 janvier 2010



STAGES D'ÉTÉ AUX ARCS 1600 (Savoie)

24 au 31 juillet et du 31 au 7 août 2010

RESSOURCEZ-VOUS EN PLEINE NATURE
DANS LES ALPES FACE AU MONT BLANC

TOUTES NOS DATES DE STAGES DE WUTAO EN FRANCE PEUVENT ÊTRE PRISES EN COMPTE COMME CYCLE PRÉPARATOIRE POUR POUVOIR POSTULER À LA FORMATION DE NOTRE ÉCOLE DE WUTAO

Renseignements et réservation tél : 01 42 40 48 30 • email : stages@generation-tao.com
Retrouvez toutes les informations sur : www.wutao.fr