



Honneur aux femmes dans ce numéro d'été où nous avons souhaité mettre en valeur et vous partager le parcours et les idées de cinq personnalités venues de plusieurs continents. C'est dans une perspective large et métissée du Tao que nous avons rencontré chacune d'entre elles. Certaines se situant au cœur de la pensée chinoise, d'autres vivant un Tao à l'occidental, toutes engagées sur une voie. Et c'est en cela qu'elles sont toutes pour nous des femmes du Tao :

- Catherine Despeux, sinologue, éminente référence en France de la culture taoïste.

## **FEMMES DU TAO L'ESSENCE DU FÉMININ**

- Maître Liu Ya Fei, créatrice du Qi Gong de la femme, directrice du Centre National de Qi Gong de Beidaihe, experte dans l'art du Qi.
- Sarina Stone, d'origine américaine, de passage en France, spécialiste de la bio-énergétique taoïste issue du courant de Mantak Chia.
- Imanou Risselard, cofondatrice du magazine Génération Tao et du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels, créatrice du Wutao®.
- Bernadette Blin, présidente de l'IRETT, Institut de Recherche et d'Etudes en Thérapie Transpersonnelle. Mesdames, c'est à vous...



# Catherine Despeux

« Laisser cette source couler en soi. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Quel fervent pratiquant de Tai Ji Quan n'a pas lu l'ouvrage : « Taiji Quan, art martial, technique de longue vie » ? Quel passionné du Tao ne s'est pas plongé dans la lecture de « Taoïsme et corps humain » ? Ainsi Catherine Despeux est-elle devenue une figure emblématique et incontournable du Tao en France.

Elle se raconte et nous partage sa vision du Tao.



crédit photos: DR

**GTao : Catherine, quand et comment avez-vous découvert le Tao pour la première fois ?**

Catherine Despeux : J'ai découvert le Tao à l'âge de 14 ans. Mes parents étaient abonnés à un club du livre et recevaient régulièrement des ouvrages que je lisais avec beaucoup de plaisir, j'aimais lire. Un jour, ils reçurent une traduction du *Livre de la voie et de la vertu* attribué à Laozi ; je la lus et relus avec fascination, je me souviens encore de la couverture en tissu gris recouverte d'une jaquette en rhodoïd transparent.

**GTao : Qu'est-ce qui vous a séduit ?**

C. D. : Je fus séduite dans ce texte par le contraste avec ce que l'on m'apprenait : ce qui était important, ce n'était pas le plein, mais le vide, il ne fallait pas chercher la force mais la souplesse, etc. Je pourrais citer encore bien d'autres choses qui m'ont fascinée, comme l'importance du calme, de l'eau, du souffle de vie qui imprègne toute chose. Par la suite, lorsque, après des études de chinois aux Langues Orientales, je partis faire un séjour linguistique de quatre ans à Taiwan, je me plongeais dans divers aspects de la culture chinoise : chant théâtral, cithare, acupuncture, Tai Ji Quan ; j'ai pu rencontrer des bouddhistes, des taoïstes, des personnes d'une grande qualité humaine, ce fut un enchantement. Avec le recul, j'ai le sentiment que je ne comprenais pas grand chose, mais que je me suis alors imprégnée de visions du monde sur lesquelles peu à peu je pus mettre des mots et qui devinrent plus précises lorsque je pus lire des textes du Canon taoïste.

**GTao : Comment exprimeriez-vous le Tao ?**

C. D. : Comment exprimer le Tao puisque le premier chapitre du livre de Laozi avertit que la Voie que l'on peut énoncer n'est pas la voie constante et que celle-ci ne peut avoir de qualités particulières ? Ce que je pourrais en exprimer change selon les situations, selon les intérêts du moment. Maintenant, j'aurais envie de dire ce qu'en dit Zhuangzi, que le Tao se trouve partout, même dans les choses les plus viles et qu'il peut être appréhendé à chaque instant de la vie, dans le calme comme dans le mouvement, que c'est quelque chose de très simple mais qui, tel un oiseau, nous effleure sans qu'on sache le reconnaître. Dès qu'on veut le saisir, il nous échappe. Le Tao, la Voie, c'est ce que l'on parcourt, autrement dit, le Tao, c'est en premier lieu le chemin et le cheminement.

**GTao : Quelle différence faites-vous entre le Tao, le Taoïsme et Lao zi ?**

C. D. : Le Tao, la Voie, est un concept général de la pensée chinoise, nombre de penseurs chinois de l'antiquité tels que les légistes ou les confucéens ont eu leur conception de la Voie. Laozi, personnage de légende qui aurait vécu





au VIe-Ve siècle avant notre ère, est probablement un pseudonyme pour un groupe de personnes au sein desquelles circulaient des idées réunies dans le *Livre de la Voie et de sa vertu* que l'on attribue à Laozi. Cet ouvrage indique des recettes pour trouver la Voie et la réaliser dans la vie de chaque jour, pour soi-même, à travers une culture de soi dans laquelle les exercices respiratoires et contemplatifs jouent un rôle essentiel, pour la société en y faisant régner l'harmonie, et pour l'Etat quand il s'agit du souverain ou d'un fonctionnaire qui peut y trouver des recettes de gouvernement. Cet ouvrage, qui a exercé une influence considérable dans la culture chinoise, est devenu dans les premiers siècles de notre ère le texte de référence de communautés religieuses qui furent à l'origine d'un grand courant religieux que l'on a appelé en Occident « taoïsme ». Ce que l'on appelle taoïsme correspond en Chine, d'une part à la pensée de grands personnages de l'antiquité comme Laozi et Zhuangzi, d'autre part à des manifestations religieuses de cette pensée, avec des liturgies, des rituels, un clergé etc. Le taoïsme religieux comprend de multiples sectes fort diverses dont certaines très influencées par le bouddhisme.

**GTao : Peut-on dire que l'on ne comprend le Tao que si l'on en fait l'expérience ?**

C. D. : Je ne crois pas que le Tao corresponde à une expérience quelconque, c'est quelque chose que l'on vit, qui s'exprime à travers soi, on expérimente des états, mais pas le Tao.

Le Tao est la source, la « mère de tout sous le ciel » : on le trouve dans le Wuwei, « non agir », non pas au sens de ne rien faire, mais de lâcher prise, de laisser cette source couler en soi et s'exprimer à travers soi. Cela se passe dans les plus petites choses de la vie quotidienne, dans une odeur, un regard, un geste bien exécuté, un beau paysage. Zhuangzi le dit, le Tao est partout. Vouloir expérimenter ou comprendre le Tao, c'est passer à côté.

**GTao : Que conseillerez-vous à une personne qui souhaiterait suivre la voie du Tao ? Par quoi commencer ?**

C. D. : Si quelqu'un souhaite suivre la voie du Tao, il n'est rien de plus efficace à mon sens que d'apprendre une pratique, quelle qu'elle soit et de s'y exercer régulièrement. Ce peut être la calligraphie, le Tai Ji Quan, le Qi Gong, un art martial, mais aussi une pratique occidentale comme la peinture, la danse, la musique, le chant ou toute autre activité. Ce qui compte n'est pas tant la technique elle-même que la façon dont on effectue cet apprentissage, dont on chemine (le Tao). Il est vrai que, selon Laozi, tous nos maux proviennent de ce que l'on a un corps. Aussi la connaissance par le corps est-elle fondamentale, de même que les disciplines corporelles développées en Chine, notamment par les taoïstes. Il est essentiel de ne pas s'en tenir à un savoir intellectuel, c'est, je crois ce que veut dire Laozi quand il préconise de délaissé le savoir, mais cela ne signifie pas pour autant

Laozi, personnage de légende qui aurait vécu au VIe-Ve siècle avant notre ère, est probablement un pseudonyme pour un groupe de personnes.





photo: Catherine Despeux

Ce que l'on appelle taoïsme correspond en Chine, d'une part à la pensée de grands personnages de l'antiquité comme Laozi et Zhuangzi, d'autre part à des manifestations religieuses de cette pensée, avec des liturgies, des rituels, un clergé etc.

qu'il faut rejeter l'intellect, un outil parmi d'autres dans le cheminement pour vivre dans la voie du Tao. On peut par exemple lire chaque jour un chapitre du livre de Laozi ou de celui de Zhuangzi, et s'efforcer de l'appliquer dans la vie du jour, y réfléchir, observer, examiner et puis, tout oublier.

**GTao: Vous considérez-vous comme Taoïste ?**

C. D.: Non, je ne me considère pas comme taoïste. Une Française, Karine Martin, a fait la démarche de devenir taoïste, elle vit en Chine dans les temples, apprend avec des maîtres, a fait six mois de retraite dans le silence d'un ermitage en haut d'une montagne. Ma démarche est différente, je suis autant nourrie par le taoïsme, le bouddhisme, le confucianisme, que certains textes de la pensée occidentale, au fond, je suis plus sensible à la qualité de personnes qui ont jalonné ma vie qu'à une doctrine particulière et, de ce point de vue, l'apport des taoïstes fut certes très important.

**GTao: Selon vous, à notre époque, que peut apporter le Tao au monde et à l'Occident en particulier ?**

C. D.: Le Tao peut nous apporter tant de choses ! La joie de vivre, l'harmonie, la simplicité, la confiance dans la possibilité de trouver soi-même son bonheur et un équilibre de santé. Les taoïstes, encore plus que les médecins chinois, sont convaincus que chacun a la capacité de se soigner soi-même, voire de rester en bonne santé, en laissant le souffle, le Qi, circuler librement, en sachant se nourrir des

échanges constants entre l'intérieur de soi et l'extérieur, que ce soit avec la nature ou avec des individus. Actuellement je suis responsable des études de l'école Ling, une école qui enseigne l'acupuncture et les massages chinois. Ce qui m'importe n'est pas de transmettre une technique, cela, d'autres sont plus compétents que moi pour le faire. Je souhaiterais, entre autres, faire comprendre ce que j'ai moi-même appris auprès d'un médecin taoïste, à savoir comment l'aiguille n'est qu'un outil pour rétablir la correspondance entre les souffles qui circulent dans le corps du patient et ceux de la nature ; la manipulation de l'aiguille est essentielle : selon le mouvement qu'on lui imprime et selon la profondeur de puncture, on rééquilibre les énergies du ciel, de la terre ou de l'humain. L'aiguille est aussi la prolongation des doigts du thérapeute, outil par lequel est rééquilibrée la correspondance entre la circulation des souffles du patient et la circulation des souffles du thérapeute et ce rééquilibrage est bénéfique pour les deux, le patient et le thérapeute car, dans l'optique du Tao, il n'y a pas quelqu'un qui soigne et quelqu'un qui est soigné, mais harmonisation des souffles. Il y aurait bien d'autres choses à dire sur la façon de considérer la maladie et la santé, soi et l'autre, dans le taoïsme. La santé est une préoccupation majeure de beaucoup de gens, c'est pourquoi j'ai choisi cet exemple, mais l'on pourrait en donner bien d'autres.

**GTao: Quelle est selon vous la place des femmes dans le Tao d'hier et aujourd'hui ?**

C. D.: Dans la religion taoïste, les femmes ont occupé une place, certes, mais qui dépendait de sa place dans la société de l'époque. De manière générale, elle restait à une position inférieure : l'égalité du yin et du yang

est une rhétorique qui ne résiste pas à la réalité des faits, encore aujourd'hui, si vous allez dans les temples taoïstes mixtes, vous verrez que les femmes ont souvent un rôle de servante. Il n'empêche que le taoïsme a eu des femmes remarquables, y compris des princesses, qui ont eu une véritable carrière religieuse, pour certaines ce furent des mystiques, mais elles restent une minorité.

Aujourd'hui, le discours se veut égalitaire, les écoles de formation des taoïstes comprennent des écoles pour hommes et des écoles pour femmes. Récemment, une femme a été nommée abbesse d'un des plus grands temples taoïstes de la ville de Wuhan dans la province du Hubei, ce fut un événement sans précédent, avec des cérémonies fastueuses et des discours des représentants politiques locaux. ■

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

## PORTRAIT

Catherine Despeux est professeur émérite à l'Inalco (Institut national des langues et civilisations orientales). Elle travaille sur l'histoire de la médecine chinoise et du taoïsme. Elle s'est spécialisée dans l'étude des techniques taoïstes du corps, du souffle et de l'esprit. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages devenus des références comme « Taiji

Quan, art martial, technique de longue vie », Guy Trédaniel. Vient de paraître, « Lao-Tseu », éd. Entre-lacs.

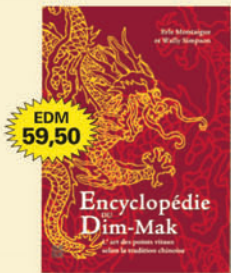
Lao-tseu



Joie  
de vivre,  
harmonie,  
simplicité...



# Sélection de livres TAICHI-ÉNERGIE-SANTÉ-PHILOSOPHIE



Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. Détails de tous les points d'acupuncture et des réactions. Un best seller ! 592 pages, 22 x 31 cm., couverture cartonnée.



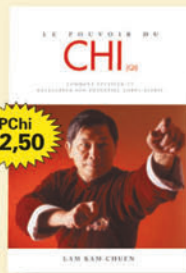
Tout sur les points vitaux ! Best seller de nos éditions, ce livre présente les techniques de points vitaux des 32 écoles traditionnelles japonaises. 368p., 21x32, NB.



Maître Henry Plé présente les « points qui soignent » : Katsu, Seifuku, Ki-ai. Un best seller de depuis plusieurs années. 664p., 22x33. 547 ill. NB.



L'auteur met l'accent sur la nécessité de cultiver la souplesse corporelle et de diminuer la déperdition d'énergies. Ouvrage abondamment illustré. 128 p., 18,6x26,1, en NB.



Le pouvoir du chi (Qi). Comment développer l'énergie interne martiale et améliorer sa santé par les exercices de Da Cheng Quan. Livre en couleurs, 160 p., 17 x 25.



Manuel pratique de diététique et de phytothérapie (médecine par les plantes). Autre conception de la santé et les mille et un moyens du bien-être au quotidien. 256p., 17x22, couleurs.



Excellent ouvrage pour débiter le taïchi-chuan. Forme Yang la plus connue : les 24 et 48 mouvements simplifiés de la méthode de Pékin. 96p., 17x25, en couleurs.



Applications des mouvements de la forme Yang au combat, explications martiales, exercice des « mains collantes » commun à toutes les écoles chinoises. 368p., 17x24, NB.



Le chi-kung supérieur de Boddhidharma (DaMo). Les secrets de la jeunesse : transformation des muscles et tendons, nettoyage de la moelle et du cerveau. 352p., 17 x 24, NB.



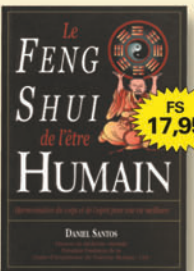
Présentation théorique et pratique de cette forme orientale de chi-kung puisant ses racines dans les cultures sibériennes et chinoises. Exercices pour un travail personnel d'autorégulation. 288p., 17x24.



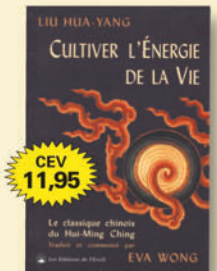
Explication des principes de base profitable à toute activité axée sur la régulation des processus internes de l'organisme. Série d'enchaînements de Qi Gong de l'école Zhen. 400p., 17x24.



Propose d'explorer la vie et la mort à travers des investigations scientifiques qui permettent de soutenir l'idée d'une survie de la conscience après la mort. 160p., 14,5x21, NB.



Le FS est ici envisagé comme un instrument de réalisation intérieure : ses principes sont étendus au corps. Harmonisation du corps et de l'esprit pour une vie meilleure. 224p., 15,5x22,5, NB.



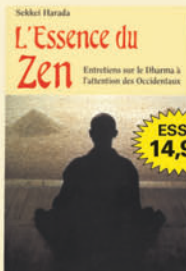
Le classique chinois du Hui-Ming Ching le plus important et célèbre traité énergétique sur les arts de longévité. Commenté par Eva Wong. 128p., 14,5 x 21, NB.



Guide complet des arts physiques taoïstes. Alimentation, exercices mentaux et corporels. Présente les connaissances des moines chinois aux Européens. 256p., 15,5x 22,5.



Ce livre rescende une partie des discours et ateliers de maître Ni qui l'a donné au cours de ses voyages autour du monde en 1986-1987. 224p., 15,5x22,5, NB.



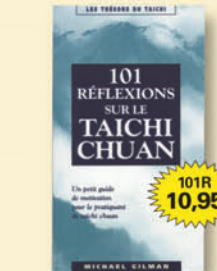
Livre d'initiation au zen écrit par l'ambassadeur Soto Zen japonais en Europe : Sekkei Harada. Un livre simple qui répond aux bonnes questions. 160p., 14,5x 21, NB.



Ce petit manuel japonais nous enseigne à apprendre à utiliser notre énergie vitale au quotidien et repousser le stress, la maladie et les idées noires. 160 p., 14 x 21.



Pour découvrir les trésors du vrai taïchi : 108 clés pour comprendre le taïchi et améliorer sa pratique. Des conseils tirés d'une expérience d'enseignant. 120p., 19x10,5, ill. NB.



Livre destiné tant aux pratiquants d'arts martiaux qu'à ceux qui cherchent à améliorer leur santé. Un bon 1<sup>er</sup> livre pour aller plus loin dans votre compréhension. 120p., 19x10,5.



Longtemps tenus secrets, ces chants, poèmes nous sont révélés. Yang Jwing-Ming les a traduits au plus juste, commentés pour les rendre plus accessibles. 144p., 19x10,5, NB.



Tous les écrits traditionnels des grands maîtres et des fondateurs du taïchi de l'école Yang. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 224 p., 17x24.



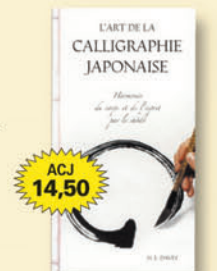
Autre école importante de taïchi, l'école Wu est connu pour son travail aux mains collantes. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 128 p., 17x24.



Dr Yang présente et commente les textes anciens des écoles Li et Wu. Composé de chants, poèmes et traités. Un ouvrage fondamental pour les adeptes. 144p./17x24/NB.



Guide essentiel pour résoudre ses problèmes de santé grâce à des postures et techniques de respiration de l'Asana, Pranayama et Ayurveda. 224 p., 17 x 24.



Ce livre enseigne l'art du pinceau, réunissant précision, calme et concentration... grâce à l'unification corps/esprit. 168 pages, 12x 22,5, ill. NB.

## BON DE COMMANDE

à retourner à : BUDO Éditions,  
77123 Noisy-sur-École

commande carte bancaire  
Tél 01 6424 7038 - Fax 01 6424 7222  
Tous nos produits sur [www.budo.fr](http://www.budo.fr)

**cadeaux**

120 pages en couleurs sur les ouvrages d'arts martiaux : 300 titres!  
Demandez votre exemplaire sans obligation d'achat.

Je commande 2 livres au moins, je reçois :  
 poster Points vitaux (format 60 x 80, double face : vue de face et vue de dos)

chèque  
 mandat (4308606 H La Source)

| RÉFÉRENCE<br>(Ex: EDM) | TITRE<br>(Ex: Encyclopédie du Dim-mak) | PRIX<br>(Ex: 59,50 €) |
|------------------------|--|-----------------------|
|                        |  |                       |
|                        |  |                       |
|                        |  |                       |
|                        |  |                       |
|                        |  |                       |
|                        |  |                       |
|                        |  |                       |
|                        |  |                       |
|                        |  |                       |
|                        |  |                       |
|                        |  |                       |
|                        |  |                       |
|                        |  |                       |
|                        |  |                       |

**Frais d'expédition France et Europe 5€**  
**Frais d'expédition DOM-TOM-Etranger :**  
 DOM par avion éco = + 20 % de la commande  
 TOM-ETRANGER avion éco = + 30 % de la com.

TOTAL FRAIS DE PORT €

TOTAL DE LA COMMANDE €

GT 57





photos: Cécile Bercegaux

## Maître *Liu Ya Fei*

« Grâce, force, souplesse et féminité. »

*par Delphine Lhuillier*

Difficile d'être reconnue comme Maître de Qi Gong en Chine quand on naît femme. Madame Liu Ya Fei, qui a élaboré un Qi Gong spécifique pour la femme, s'impose pourtant depuis maintenant plusieurs années comme un Maître dans son art. Sa place dans ce dossier était incontournable\*.

**GTao : Maître Mme Liu, pouvez-vous nous parler du Qi Gong de la femme. En quoi consiste sa pratique ?**

Mme Liu: Le Qi Gong de la femme est avant tout un Qi Gong de la santé, donc orienté vers la prévention et le traitement thérapeutique. De celui-ci ressortent deux caractéristiques: la première est une notion essentielle en M.T.C. qui consiste à régulariser globalement le corps, c'est-à-dire à renforcer l'ensemble du système

immunitaire (l'équilibre Yin-Yang, harmoniser tous les organes, etc.), et la deuxième, qui consiste à bien savoir ce que l'on fait en pratiquant le Qi Gong selon son état et son symptôme.

**GTao : Vous avez développé cette technique de façon personnelle. N'existait-il donc pas de Qi Gong pour les femmes auparavant ?**

Mme Liu Ya Fei: Le Nei Yang Gong est une méthode complète de Qi Gong médical que le Docteur Liu Gui Zhen, mon père, a créée. Il existait dans celle-ci quelques exercices qui traitaient déjà des maux typiquement féminins. Les soins que j'ai pratiqués pendant plus de vingt ans en hôpital et en clinique auprès de nombreuses patientes m'ont permis d'accumuler l'expérience et les connaissances nécessaires à la réalisation d'une véritable méthode totalement consacrée à la femme.

**GTao : Il n'y a pas beaucoup de Maîtres femmes en Chine...**

Mme Liu: Il est vrai qu'il n'existe pas beaucoup de Maîtres de Qi Gong femmes en Chine et la pratique a été beaucoup balisée par les hommes et leur ressenti. Je crois depuis longtemps que cet aspect féminin du travail manque. Le corps de la femme est différent de celui de l'homme; il était donc nécessaire de développer cette nouvelle dimension.

**GTao : Quelle technique est réellement spécifique à la femme ?**

Mme Liu: Le premier point qui la distingue de l'homme est le besoin pour la femme de développer le côté Yin de son énergie vitale, dans la grâce, la force, la souplesse et la féminité. Pour le corps énergétique, les méridiens les plus concernés sont: Ren Mai (le vaisseau conception), Dai Mai (le méridien de la ceinture) et Chong Mai (le méridien central). Vue de l'extérieur, la pratique physique juste doit manifester cette beauté, cette subtilité et cette grâce symboliques du corps féminin.

**GTao : A ce propos, vous nous avez montré des mouvements de Qi Gong dont les postures étaient très basses et enracinées.**

Mme Liu: Pour que le Qi circule de manière fluide dans tout le corps, que tous les méridiens soient irrigués, la conscience et l'esprit doivent diriger l'énergie. Il faut chercher à structurer et à purifier le corps en renforçant les muscles et les tendons. C'est seulement après cette phase importante qu'il est possible d'activer l'énergie, de commencer à lui donner une intention pour la diriger et avoir une efficacité thérapeutique. A un troisième niveau, le pratiquant doit sentir et se demander où se trouvent l'énergie, l'esprit, où il sent une déficience pour renforcer, où il sent une plénitude pour disperser, et ainsi réussir à harmoniser et

réguler l'ensemble de l'être. Dans ma pratique, j'ai pu remarquer que certaines écoles étaient davantage attachées à réguler le souffle, Tiao Xi, ou cultivaient leur conscience, Tiao Shen, en ramenant le corps, Tiao Sheng, à une moindre importance. Or, au premier niveau de la pratique, il est essentiel de réguler harmonieusement le corps, le souffle et l'esprit en accordant une place toute particulière à l'entraînement du corps qui se trouve à la base de tout le travail énergétique.

**GTao: Le développement des qualités corporelles passe donc par le travail des muscles et des tendons, y compris pour les femmes ?**

Mme Liu: Il faut ouvrir le corps et renforcer les muscles pour que l'énergie circule: relâcher le bassin, cultiver la force d'élasticité, etc. Certaines personnes pratiquent pendant vingt ans sans jamais évoluer parce qu'elles restent trop concentrées sur leur esprit sans être incarnées. Elles n'ont pas bien compris la relation entre le corps, le souffle et l'esprit et s'attachent à un élément mental en négligeant les deux autres. Mais le corps reste la base du travail énergétique.

**GTao: Avez-vous beaucoup pratiqué avec votre père ? Quels acquis reçus de son enseignement vous ont nourri dans la création de ce Qi Gong des femmes ?**

Mme Liu: J'ai commencé la pratique du Qi Gong très tôt, à l'âge de huit ans, car j'étais une enfant faible et malade. J'ai beaucoup travaillé avec mon père qui m'a enseigné tous les principes du Nei Yang Gong, sans distinction particulière entre l'homme et la femme. Une méthode complète de Qi Gong a son commencement et ses finitions: en réalité, dans les premières années de pratique, il n'y a pas de raisons de faire cette distinction entre les sexes. Ce n'est qu'à partir d'un certain niveau de sensations, une fois que les bases solides de Qi Gong sont installées, que nous éprouvons la nécessité impérieuse de répondre à cette différence physiologique. Il existe ainsi un Qi Gong spécifique de l'homme. Mon père m'a en fait transmis beaucoup de son expérience pour concrétiser certains exercices et les enrichir.

**GTao: Vos exercices peuvent-ils apporter un bien-être à l'homme ?**

Mme Liu: Oui. Tous les exercices traitant les problèmes de dos, de colonne vertébrale. Mais la façon de bouger, de pratiquer est différente. La femme bouge dans la grâce, la souplesse, l'homme dans la rigueur et la force. C'est l'intention qui doit changer... comme dans le Wu Shu.

**GTao: Que recherchez-vous aujourd'hui dans votre pratique ?**

Mme Liu: La pratique du Qi Gong, pour moi, ne réside plus dans l'apparence. L'essentiel, c'est qu'il puisse parler d'un corps vivant et refléter une harmonie entre l'intention (Yi), l'énergie (Qi) et la force (Li). Nous parlons d'ailleurs souvent d'un état de pratique du Qi Gong. Le corps est présent dans sa forme, mais c'est l'esprit du corps qui se manifeste à travers celui-ci. Selon le niveau de pratique des personnes, on entre plus ou moins facilement dans cet état. Un bon pratiquant ou un maître y entre immédiatement. En fait, plus on pratique et plus c'est facile.

**GTao: Cet état nous poursuit-il dans le quotidien ?**

Mme Liu: Il doit se manifester surtout dans notre quotidien: il devient progressivement une façon d'être. On ne peut être différent dans et à l'extérieur de la pratique. Pratiquer véritablement le Qi Gong cultive l'unité; l'unité d'être.

**GTao: Vers quoi s'oriente votre recherche ?**

Mme Liu: Avant, les pratiques du Qi Gong étaient éparpillées à travers toute la Chine et les savoirs restaient le plus souvent à la porte du maître. Mon père a fondé le Qi Gong médical afin que cette science puisse être appliquée dans tous les hôpitaux, offrant ses bienfaits à une majorité de personnes; ma recherche est une continuation de son œuvre. Je travaille pour améliorer la qualité des résultats dans les hôpitaux. En tant que femme, il est naturel que mon travail soit aussi de faire tout ce que je peux pour soulager les maux des femmes.

**GTao: N'est-ce pas une petite révolution en Chine ?**

Mme Liu: Oui, on peut le dire. Mon père, comme beaucoup de maîtres de Qi Gong pendant la Révolution Populaire, a été arrêté, emprisonné et condamné, en partie parce qu'il avait justement soigné et guéri certaines personnes par des techniques traitant les problèmes sexuels. Après, il a bien sûr été réhabilité et reconnu. Le Qi Gong a traversé des chemins difficiles et compliqués. Pour moi, il est important de continuer son travail, même si les temps ont changé. Ainsi, les femmes sont actives et dynamiques, elles prennent leur existence en main et font des recherches très profondes. On entre plus aujourd'hui dans un travail de libération de l'être. ■

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

\* Cet entretien est une composition de plusieurs rencontres réalisées dans les n° 7, 15, 36, 48, 47 de Génération Tao. Vous pouvez en retrouver l'intégralité sur le site: [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

*Pratiquer  
le Qi Gong  
cultive  
l'unité.*

**PORTRAIT**

Maître madame Liu Ya Fei dirige le Centre National de Qi Gong de Beidaihe en Chine. Fille de Maître Liu Gun Zhen, elle a été influencée dès l'enfance par la culture énergétique et a commencé à pratiquer les arts martiaux à l'âge de 5 ans. Praticienne en médecine chinoise et Qi Gong thérapeutique, invitée en France par les Temps du Corps depuis de nombreuses années, elle a développé à travers le monde son enseignement du Qi Gong de la femme qu'elle a créé.



# Sarina Stone

« Equilibrer mes émotions, c'est un voyage sans fin. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

De passage en France, Sarina Stone nous a accordé un entretien. Elle nous partage sa découverte du Tao, nous évoque sa pratique, son enseignement du Chi Nei Tsang et son expérience auprès des femmes.

**GTao: Sarina, comment votre amour du Tao et de l'énergie est-il né ?**

Sarina Stone: Quand j'avais 25 ans, je dirigeais une troupe de théâtre aux Etats-Unis. Le directeur artistique avait apporté un livre et une cassette sur le sourire intérieur et les six sons de guérison de Mantak Chia. La troupe a commencé à appliquer ces principes taoïstes, notamment par le massage. Pour ma part, j'avais des problèmes de dos récurrents. L'exercice consistait à visualiser un sourire dans ma colonne pendant le massage et que mes muscles se détendaient. En huit mois, ma colonne s'est ajustée à 90 %. Je suis tombée amoureuse de ces techniques et je suis partie pour New-York rencontrer Mantak Chia. Le stage fut très intense. J'ai demandé à Mantak Chia comment il réussissait à transmettre une telle énergie. Il m'a répondu qu'il était devenu enseignant et qu'il devait pratiquer tous les jours pour assurer son travail. Je me suis donc formée pour devenir enseignante.

**GTao: Vous pratiquez donc tous les jours ?**

S. S.: Pendant ma formation, et cela pendant des années, j'ai pratiqué chaque jour, plusieurs heures... Mais c'est parce que je n'apprends pas très vite (rires). Aujourd'hui, je continue à pratiquer tous les jours, mais peu. La connexion est rapide. Dans le sens aussi où j'utilise les techniques lorsque je sens quand j'en ai besoin. Si par exemple je mange trop de fromages et de pain français (rires), je connais une technique qui va me permettre de corriger l'excès. De la même façon, si je dois rester douze heures dans un avion, il existe aussi une pratique adaptée pour que mon dos ne souffre pas trop. Je crois que l'on pratique beaucoup au départ pour pouvoir laisser toutes ces techniques de côté le moment venu. On pratique pour pouvoir provoquer le



crédit photo: Sarina Stone

changement, et quand le changement est réalisé, qu'il est acquis, on passe à autre chose.

**GTao: C'est quoi pour vous le Qi Gong ?**

S. S.: Toutes les pratiques énergétiques sont des Qi Gong: le Chi Nei Tsang (1), les techniques pour l'équilibre hormonal, quand j'aime mon compagnon...

**GTao: Comment vos sensations ont-elles évolué au cours du temps ?**

S. S.: Pour répondre à votre question, je dois vous dire que je reviens de loin... Dans les années 80, je faisais partie du star-system à Hollywood: je buvais, je fumais... Et c'est dans cet état d'esprit que j'ai découvert le Tao. Mon état physique abîmé reflétait mon état mental. Mais je ne comprenais pas le lien entre les deux. Toutes mes premières années de formation ont donc consisté à transformer les énergies négatives en énergies positives en faisant circuler l'énergie. Lorsque les années ont passé, que j'ai commencé à être en mesure de regarder mes émotions, je me suis aperçue que je pouvais développer ma capacité à transformer le Qi négatif en Qi positif. Lorsque ma santé mentale a commencé à être plus équilibrée, ma santé physique a suivi. J'ai pu en faire l'expérience.

**GTao: Les émotions sont souvent taboues dans la pratique traditionnelle du Qi Gong. Comment les abordez-vous ?**

S. S.: J'ai dû me confronter à mes émotions.

## PORTRAIT

Sarina Stone est américaine. Elle s'est formée auprès de Mantak Chia et de Gilles Marin pour le Chi Nei Tsang. Elle s'est spécialisée dans le rééquilibrage hormonal pour les femmes et l'alchimie sexuelle. Elle enseigne également le Qi Gong et la méditation depuis 15 ans.



Aujourd'hui, je veux juste avoir le choix. Si mon ami me dit quelque chose qui me fait souffrir, je veux avoir le choix de prendre ce qu'il me dit personnellement ou pas. Si je vais en France pour enseigner et que je ne gagne pas d'argent, je veux avoir le choix de me sentir contrariée ou non. Mais je suis une femme, et je ne veux pas contrôler mes émotions! Je souhaite seulement accéder à un état d'équilibre. Si je peux comprendre ces maîtres qui souhaitent gérer les émotions et que j'ai beaucoup de respect pour leur travail, je pense qu'ils vivent dans une grotte et pas dans le monde. Equilibrer mes émotions est un travail qui se réalise ici et c'est un voyage sans fin.

**GTao: C'est ce que vous transmettez dans votre pratique du Chi Nei Tsang ?**

S. S. : Le Chi Nei Tsang permet d'aller chercher dans les organes les émotions en déséquilibre. La technique permet au receveur de libérer ses mémoires émotionnelles, cellulaires. On l'invite également à se prendre en main pour réaliser cet équilibre. Je vous donne un exemple. Parfois, une personne peut avoir traversé une période négative qui va affecter toute la suite de son fonctionnement. Elle n'a pas consciemment réalisé que cet événement a affecté sa perception de la réalité et sa manière d'être au monde. Mon expérience m'a montré que le corps physique est un espace de stockage où ce qui est immatériel devient matériel. Le praticien va partir à la recherche de ces enkystements énergétiques pour les libérer. Les fréquences vibratoires émotionnelles se modifient sous son action. Les mémoires qui ont été libérées disparaissent à jamais; ce qui n'empêche pas que d'autres mauvaises expériences ne surviennent.

**GTao: D'autres techniques ont cette même approche, comme l'ostéopathie ou des méthodes psycho-corporelles... Quelle est la spécificité du Chi Nei Tsang ?**

S. S. : Quand on donne un Chi Nei Tsang, on enseigne dans le même temps. Le but du praticien étant de peu à peu s'effacer jusqu'à devenir obsolète. Je ne pourrais certainement pas apprendre à devenir ostéopathe, en revanche, je peux apprendre à me donner un massage, à méditer et à devenir autonome pour prendre soin de mes propres énergies. Mon enseignant m'a toujours dit de ne pas appeler mes patients des patients, mais des étudiants.

**GTao: Selon vous, le Chi Nei Tsang peut-il donc tout guérir ?**

S. S. : Je pense que notre esprit peut à lui seul nous rendre malade. Le Chi Nei Tsang est une opportunité qui nous est donnée de pouvoir travailler sur nous-même avec une

tierce personne qui nous soutient. L'idée est de travailler main dans la main, ensemble.

**GTao: Pouvez-vous parler de l'essence de votre pratique avec les femmes ?**

S. S. : On appelle cette pratique « Healing Love », car on essaie de combiner l'énergie sexuelle et l'ouverture du cœur pour créer un Qi plus fort pour la longévité et la santé. Mes ateliers prêtent attention au système reproducteur et à l'énergie sexuelle pour maintenir la santé. Mais pour que les personnes comprennent bien, j'évite de dire « énergie sexuelle », mais plutôt « énergie reproductive ». Ce qui m'intéresse est de parler de la production d'hormones et de la respiration ovarienne.

**GTao: Quelle est la spécificité de cette respiration ?**

S. S. : On a pu le constater sur des tests sanguins, cette respiration conduit à favoriser la production de progestérone et de testostérone (2). Si vous combinez la respiration ovarienne avec le massage de la poitrine (qui produit de l'œstrogène), vous devez parvenir à un équilibre hormonal masculin-féminin. Les syndromes prémenstruels sont également soulagés. La pratique conduit à une pleine conscience et l'énergie dans les ovaires est renforcée. L'énergie est orientée des ovaires vers l'utérus, de façon spiralée, pour favoriser la circulation et pour créer une puissante énergie dans tout le corps. C'est bon pour la peau, les cheveux. On rajeunit.

**GTao: Faut-il être une femme pour transmettre ces techniques ?**

S. S. : Dans le Tao Universel, les pratiques du Tao masculin et féminin sont enseignées à tout le monde. Je pourrais donc vous les transmettre, mais j'ai choisi récemment de ne plus enseigner les pratiques masculines aux hommes car le travail sur le physique implique un toucher corporel et je reste tout de même plus à l'aise avec les femmes.

**GTao: Pouvez-vous nous dire ce que le Tao vous a apporté aujourd'hui ?**

S. S. : Je crois que l'on a beaucoup de chance de vivre à une époque où on a la liberté d'explorer le potentiel humain. Le Tao est la voie de la nature et un des chemins qui illustre cette exploration. Dans le Tao, on dit : « Sois maître de toi-même. » ■

(1) Massage taoïste des organes internes développé par Mantak Chia.

(2) NDLR: La testostérone est liée à la libido des femmes.

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

**BIO-ÉNERGÉTIQUE TAOÏSTE & CHI NEI TSANG**



- Le Healing Tao ou Bioénergétique Taoïste est une méthode organisée, compilée et synthétisée par Mantak Chia et son équipe. Elle compte aujourd'hui plus de 500 instructeurs certifiés dans le monde entier.

- Le Chi Nei Tsang signifie « travailler l'énergie des organes internes ». Il était utilisé par les moines taoïstes pour désintoxiquer, fortifier leur corps, digérer les charges émotionnelles et maintenir une haute énergie pour exécuter les plus hauts niveaux d'entraînements spirituels. Si Mantak Chia a rendu célèbre cette technique, Gilles Marin, l'a élargie par une approche plus attentive à l'écoute du ressenti et des émotions comme facteur de guérison et de changement.

- Signalons également la parution de l'ouvrage de Martine Menahem, enseignante de Chi Nei Tsang et de Qi Gong : « J'ai appris à guérir de la polyarthrite, des médicaments et surtout du reste... », co-édition Souffle d'Or & GTao.



*Quand on donne un Chi Nei Tsang, on enseigne.*



# Imanou Risselard

« De l'intime à l'ultime. »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier*

Difficile de décrire ce que par essence on ne décrit pas. Imanou Risselard nous livre ici en toute simplicité sa rencontre intime et amoureuse, sensorielle et incarnée, invisible et consciente avec le Tao.

## **GTao : Imanou, quelle a été votre première rencontre avec le Tao ?**

Imanou Risselard : Mais, réellement, pouvons-nous rencontrer le Tao?... Pour ma part, jusqu'à ce jour, j'ai plutôt eu le sentiment d'avoir passé mon temps à ôter un à un les voiles qui le dissimulent à mes sens, d'avoir passé du temps à dissiper les malentendus que l'engagement sur la voie traîne et creuse dans son sillon.

Cet engagement exige, jour après jour et d'instant en instant, la poursuite de cette inlassable mise à nu, de faire tomber les masques, de déceler les passages maintenus aux secrets et d'ouvrir les portes dérobées de l'inconscient et des états modifiés de conscience. Afin de libérer de toute histoire, de toute intention, cet espace où tout existe en potentialité, où rien n'a encore commencé et où tout est possible. Car chaque jour qui se lève porte en son sein cette douce et exigeante question silencieuse : celle de l'engagement total. Cette voie, je l'ai choisie et je m'y suis engagée. Et c'est cela qui enrichit mon quotidien ordinaire. C'est probablement pour cette raison que j'ai toujours eu la sensation surprenante et étrange que le Tao se met à raisonner avec celui ou celle qui se met à chercher et se cherche. Qu'à chaque pas fait sur le chemin, les réponses apparaissent comme par enchantement sous le pied du questeur et de la questeuse.

## **GTao : Qu'est-ce qui vous a séduite dans le Tao ?**

I. R. : Cette question me surprend et me plaît à la fois car je suis ce que l'on appelle une amoureuse de la voie et une amoureuse sur la voie. C'est par mes sens que j'appréhende et que j'expérimente, non par l'étude, bien que je n'y sois absolument pas opposée, mais c'est parce que je suis tout simplement dyslexique, dyscalculie et dysorthographique. Alors, c'est par mon corps poétique et sensoriel que j'entre en résonance avec le Tao. C'est dans des états particuliers de conscience que j'ai ressenti une relation de réciprocité. J'ai pu ressentir que si j'aimais ou si je questionnais le Tao, et bien, lui aussi m'aimait et me répondait. Que si je faisais un pas vers lui, lui faisait deux pas vers moi. Cela peut bien sûr paraître étrange d'avoir un sentiment d'immanence amoureuse lié au Tao, mais si ce qui est au-dedans est au-dehors, si ce qui est en haut est en bas, s'il est vrai que la quête appelle le questeur, que la découverte appelle son chercheur, et pour tout cela peu importe le temps qu'il faut... des jours, des mois, des siècles, l'un et l'autre finissent toujours par se trouver, alors, ne serait-ce pas là



ce magnétisme invisible qui relie et existe entre les amoureux ? J'ai un jour entendu dire que les planètes étaient reliées entre elles par un lien d'amour... Alors, l'amoureuse entend, ressent son amoureux. Alors, pour moi, il n'était plus question de chercher un alter ego. Il n'était pas question de posséder la connaissance ou le Tao, mais de m'y abandonner. Et il est arrivé ce qui devait arriver, je l'avoue sans rougir, je suis tombée en amour. Oui, je suis tombée sous le charme envoûtant du Tao et cela me va bien ainsi...

**GTao : Comment décririez-vous le Tao ?**

I. R. : Au risque de paraître impersonnelle, à mes yeux, le Tao est sublime, indicible, car il est tout et il n'est rien, tout à la fois, au sens où il n'y a rien d'important en particulier et tout est particulièrement important. Il est simultanément le contenant et le contenu.

**GTao : Quelle est votre vision du Tao ?**

I. R. : C'est une question difficile pour moi, car j'ai l'impression sincère, qu'au fond de moi, dès que je veux en parler, ça m'échappe. Je vais en dire des banalités et je sens à quel point je n'en connais que les contours. En plus de cela, dire le Tao le fige. Et une fois dit, ce que je dis n'existe déjà plus. Ne signifie plus rien. Je peux vivre le Tao, le sentir, le percevoir, en action mais ce que j'en dis m'échappe.

**GTao : Selon vous, le Tao est-il empirique ?**

I. R. : Oui, et pour deux raisons : parce que mon attirance pour le Tao est apparue par résonance avec ce qu'il est et ce que je suis (intimement)... Et pour moi, comment pourrait-il en être autrement puisque le Tao originellement repose sur une connaissance issue de l'observation et de l'expérimentation de la biosphère dans laquelle nous évoluons.

**GTao : En quoi est-ce une vision si moderne ?**

I. R. : C'est indéniablement une vision contemporaine, mais je dirais que c'est encore plus que cela : une vision atemporelle. C'est ce qui la caractérise : être perpétuellement à l'unisson avec ce qui est immuablement en changement. Elle traverse donc les âges sans jamais prendre une ride. Est c'est en cela que, même si je m'en amuse, je dis de la science anti-âge qu'elle suit sans le savoir les traces de l'immortalité taoïste. Nous découvrons chaque jour de nouvelles données scientifiques qui repoussent les limites que l'humain s'était donné. De sorte que les neurosciences admettent et affirment que nous renouvelons à l'infini nos cellules neuronales et que nous créons sans cesse de nouvelles combinaisons donnant des possibilités infinies. Or, le temps nous vouait jusqu'alors inéluctablement

à une déchéance... et à la mort. Le dogme du neurone condamné et incapable de se renouveler s'effondre. Je trouve intéressant qu'à travers ses ajustements, la science nous amène à reconsidérer la vision finie que nous avons de nous-mêmes et qu'elle nous permette d'intégrer ce qui en nous est immuable (je ne me risquerais pas à dire d'immortelle...). Alors, la mort serait-elle une fâcheuse habitude ?

**GTao : Comment une femme peut-elle incarner le Tao ? Différemment d'un homme ?**

I. R. : J'estime que nous, les femmes, sommes des privilégiées car il existe un lien indéfectible entre toutes les femmes, entre toutes les « femelles » qui vivent sur cette terre. Ce lien, qu'on le veuille ou non, que l'on y pense ou pas, existe bel et bien. Nous sommes en plus de cela unies à la lune depuis la nuit des temps. Oui, et dans une relation si intime que notre cycle de fécondité est lié, rythmé par ses mouvements. Alors, pour moi, on ne peut pas imaginer vivre le Tao plus que cela, et je dirais même que c'est la porte pour toutes celles qui désirent y accéder, sans « mysticisme délirant », mais dans la simplicité paradoxale du mystère de notre place dans l'univers. Nous nous devons ainsi d'avoir une pensée de soutien et une pensée élogieuse pour nos compagnons et pour tous les hommes qui se sont engagés sur cette voie.

**GTao : Avec Pol Charoy, votre compagnon, vous dites des Taoïstes qu'ils sont les ancêtres de l'écologie...**

I. R. : Pour la simple et bonne raison que le corps humain est représenté dans les traités taoïstes comme une montagne. La philosophie corporelle du « corps-nature » incorpore l'humain dans les cycles de la nature. Elle considère notre corps comme une terre et implique de fait de porter une attention et une relation toute particulières à « notre nature »... qui sait retrouver le chemin vers sa terre... son entourage, ses proches, jusqu'à l'étendre au corps social et tout naturellement à notre planète.

**GTao : Génération Tao en 2010... Comment décririez-vous cette génération ?**

I. R. : Elle sera Taoïste ou ne sera pas ! Plus sérieusement, je crois qu'elle n'a plus trop le choix de tergiverser car toutes nos ressources énergétiques sont plus que gravement atteintes. Si l'ambiance apocalyptique et la prise de conscience que nous vivons sont un bien nécessaire, elles « spasment » tout à la fois notre psychisme et sclérosent notre créativité. Créativité qui est pourtant l'unique moyen d'imaginer des possibles quant à notre devenir... ■

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

*Le Tao est sublime et indicible.*



**PORTRAIT**

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 à la transmission du Wutao® et à la Trans-analyse®.





crédit photo : IRETT

## Bernadette *Blin*

« Une conscience incarnée dans un corps vivant. »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier et Etienne Hayem*

Si l'on considère le Tao comme un cheminement incarné dans la globalité, le parcours de Bernadette Blin s'en approche au plus près...

### PORTRAIT

Psychologue et psychothérapeute depuis plus de 30 ans, formatrice et superviseuse, diplômée de l'Ecole Parisienne de Gestalt, formée à la Respiration Holotropique et à la Psychologie Transpersonnelle auprès de S. Grof en Californie, Bernadette Blin a fondé l'IRETT (Institut de Recherches et d'Etudes en Thérapies Transpersonnelles).

Auteure d'un livre co-écrit avec Brigitte Chavas (2009) : « Guérir l'ego, révéler l'être » (Guy Trédaniel).



**GTao : Bernadette, pouvez-vous situer votre parcours ?**

Bernadette Blin : Je suis psychologue de formation. A l'âge de 25 ans, je me suis intéressée aux thérapies humanistes et psychosomatiques qui commençaient à arriver en France dans un cercle encore très intime. Je me suis passionnée pour ces approches — alors que parallèlement je suivais une analyse jungienne — j'ai exploré, expérimenté et me suis formée. A l'époque, il n'y avait pas encore de véritables écoles pour se former à la psychothérapie et je réalise l'immense progrès accompli aujourd'hui dans la structuration des cursus de formation proposés par les différentes écoles représentatives des grandes méthodes de la psychothérapie. Mais ce fut une époque formidable de créativité foisonnante où tout paraissait possible ! Au départ de cette aventure, j'ai, entre autre, été formée

par un psychiatre mexicain : Rafael Estrada Villa, directeur de l'Institut Wilhelm Reich de Mexico et disciple de Swami Mukhtananda. Rafael était un grand humaniste, plein d'humilité et il m'a touchée dans sa description du rôle du psychothérapeute qui devait avant tout, selon lui, se définir comme étant au service de la personne et non comme un spécialiste détenteur d'un savoir.

**GTao : A quel moment vous êtes-vous tournée vers les pratiques de respiration ?**

B. B. : Vers cette même époque. Il se trouve qu'en 1977, Dominique Levadoux, qui était une amie formée au Rebirth auprès de Leonard Orr, introduisit cette technique en France. De façon tout à fait intuitive, j'ai senti que le Rebirth me permettrait de retrouver ces dimensions d'ouverture que j'avais découvertes avec Rafael. Je me suis donc formée auprès d'elle. J'ai, à travers mes expériences, à ce moment-là, pu vérifier que par la respiration il était possible d'accéder à d'autres plans de conscience. C'est en poursuivant ce chemin que dans les années 70-80, avec mon mari, nous avons mis au point une technique, combinant la respiration hyperventilée, la musique et un travail sur le corps, que nous avons introduite dans nos groupes de thérapie. Ma rencontre avec Stanislav Grof m'a permis de faire évoluer cette technique. Ce fut une deuxième rencontre essentielle pour moi et une nouvelle étape dans ma pratique de psychothérapeute.

**GTao : Quelle est la place du corps dans votre pratique ?**

B. B. : Essentielle. Tout ce que nous vivons dans notre vie (et cela inclut la vie prénatale) est inscrit dans notre corps. Il y a une mémoire cellulaire qu'il est difficile d'atteindre par des techniques uniquement verbales. De plus, au fil de ma pratique, j'ai pu constater que cette reliance au corps ouvrait souvent les portes d'une dimension autre qu'on peut appeler spirituelle. Par un ancrage dans la partie la plus « matérielle » de notre être, on s'ouvre sur la dimension la plus subtile !... Intégrer le corps dans le processus thérapeutique est pour moi une nécessité et une évidence.

**GTao : Comment avez-vous découvert les thérapies transpersonnelles ?**

B. B. : Quand les premiers livres de Stanislav Grof (voir encadré) ont été traduits en français, j'ai immédiatement su que c'était ce que je recherchais. J'ai donc entamé ma formation à la Respiration Holotropique et à la psychologie transpersonnelle avec lui en Californie. C'était en 1989. Cette formation apportait une théorie, un cadre et une technique qui, 20 ans après, sont toujours d'actualité. Tout comme la cartographie de la psyché qu'il a élaborée et par laquelle il donne du sens aux différentes dimensions de la conscience.



**GTao: En quoi consiste la respiration holotropique ?**

B. B. : La Respiration Holotropique est un outil extraordinaire mis au point par le Dr Stanislav Grof. C'est une mise en œuvre assez simple, mais qui requiert une grande compétence d'accompagnement. Elle associe une respiration hyperventilée, un programme de musiques évocatrices spécifiques, un travail sur le corps adapté au vécu de la personne, le tout dans un contexte à la fois très cadré, sécurisant et permissif. La Respiration Holotropique nous met en contact aussi bien avec notre lumière qu'avec notre ombre. On peut vivre ou « revivre » des expériences biographiques et des expériences de l'ordre du périnatal (de la conception à la naissance) aussi. Des expériences qui ont besoin d'être assimilées ou nettoyées, d'être reconnues et accueillies dans un climat d'amour inconditionnel, fondement d'un vécu réparateur. On peut aussi vivre des expériences d'ouverture à des dimensions transpersonnelles, des états mystiques qui vont permettre de nous sentir reliés aux autres, à la création, à tout ce qui est. C'est ainsi que nous pouvons, par exemple, expérimenter le fait que nous sommes tous interconnectés et donc solidaires.

**GTao: Quelles sont les différences entre les psychothérapies classiques et transpersonnelles ?**

B. B. : Tout comme dans les psychothérapies classiques, les psychothérapeutes transpersonnels s'intéressent à l'ego, car nous savons qu'il est primordial d'en prendre soin, de l'aider, de l'accompagner. Et nous considérons cependant qu'il n'est pas la finalité. C'est une des grandes différences entre les psychothérapies classiques et transpersonnelles. Notre travail en thérapie transpersonnelle serait de faire en sorte que l'ego suffisamment accueilli et pris en compte reste à sa place en permettant du coup au patient de se relier à sa dimension la plus vaste, la dimension de l'être, espace inconditionné qui finalement « soutient » l'ego.

**GTao: Quel lien faites-vous entre votre pratique du Tai Ji Quan et la psychologie transpersonnelle ?**

B. B. : Dans les deux cas, c'est un travail sur l'énergie dans lequel on développe une authentique présence et conscience du corps. Le Taiji donne ainsi un ancrage qui peut aider la pratique de la Respiration Holotropique, en amont autant qu'en aval. Sa pratique permet de développer une conscience de l'axe, du lien entre la terre et le ciel, entre la réalité terrestre matérielle et d'autres dimensions. Il m'est arrivé au cours d'expériences personnelles d'état élargi de conscience de me retrouver en train de pratiquer le Taiji. Ce fut pour moi comme incarner la puissance et la beauté. J'étais allongée et

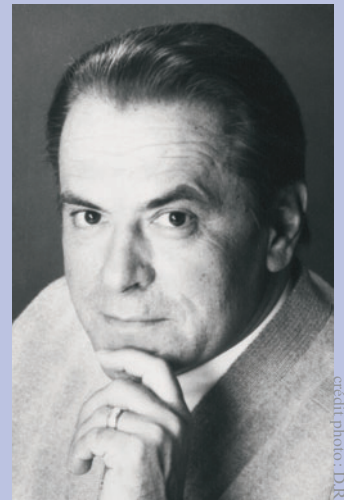
je sentais l'énergie se modeler. Ma pratique du Taiji s'est améliorée après cette expérience-là. Une autre fois, au cours d'une séance, j'étais en train de traverser un moment difficile quand, tout à coup, je fus saisie par la vibration d'une musique qui m'a redressée. Je me suis retrouvée debout, à pratiquer une forme de Taiji spontané qui ressemblait à une danse. J'ai découvert là, dans cet espace et dans mon corps, un enracinement extraordinaire. Cette expérience m'a sortie d'une phase dépressive. L'état de « victime » que je traversais avait disparu. Dans tous les séminaires proposés en Animathérapie\*, les pratiques corporelles ont un rôle essentiel pour garder le lien avec le corps et travailler l'enracinement.

**GTao: La respiration holotropique et la psychologie transpersonnelle sont-elles une Voie ?**

B. B. : C'est sans nul doute un chemin de découverte de soi. A titre personnel, cela ne me suffit pas tout à fait, j'ai aussi besoin de suivre une voie spirituelle qui dépasse le cadre de la psychologie transpersonnelle qui la prend cependant en compte. C'est notamment pour cette raison que je travaille beaucoup avec un enseignant spirituel, Richard Moss qui se situe en dehors de toute école. A l'inverse de Stanislav Grof, il ne se positionne pas comme un thérapeute. Si le maître spirituel est éveillé, le thérapeute transpersonnel ne l'est pas forcément. Pour Grof, l'état modifié de conscience peut guérir la personne. Guérir et devenir conscient sont donc deux objectifs différents : c'est la différence entre une psychothérapie transpersonnelle et une démarche spirituelle. Il arrive que des thérapeutes transpersonnels s'inscrivent davantage dans un accompagnement spirituel, mais ils restent des psychothérapeutes, pas des maîtres spirituels, en donnant néanmoins aux personnes la possibilité de se mettre en route pour réaliser un travail sur elles-mêmes. L'essentiel pour un thérapeute, une fois qu'il a acquis les bases de sa pratique, est d'approfondir son niveau de conscience, en assumant ses parts de lumière et d'ombre. Plus il accomplit ce travail, plus sa qualité d'accompagnateur va s'affiner, comme un cristal qui deviendrait de plus en plus pur. Ceci dit, nous ne délivrons pas un enseignement, nous sommes là pour accompagner les gens dans leur cheminement. Quant à moi, la voie que je suis incarne le développement d'une conscience de plus en plus vaste ancrée dans un corps vivant. ■

\* L'Animathérapie est une synthèse élaborée à partir de la Respiration Holotropique, d'une approche d'écoute du corps et de l'énergie, un travail sur les émotions, la créativité et le développement d'une « Conscience-Présence ».

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

**STANISLAV GROF**

Stanislav Grof est psychiatre, avec plus de 40 ans de recherches sur les états de conscience non-ordinaires (induits par des substances psychédéliques et par la Respiration Holotropique™).

Né à Prague, où il a fait ses études, il y a commencé ses recherches sur le LSD avant d'émigrer aux Etats-Unis pour prendre la direction d'un laboratoire de recherches dans le Maryland. En 1973, après l'interdiction de l'utilisation du LSD, il a créé, avec sa femme Christina, une autre approche d'induction d'états modifiés de conscience, la Respiration Holotropique™. Il vit en Californie.

Co-fondateur de l'Association internationale du transpersonnel (ITA), il est l'un des fondateurs et chefs de file de la psychologie transpersonnelle. Il a écrit de très nombreux articles et livres traduits dans une vingtaine de langues. En octobre 2007 il a reçu le prestigieux prix Vision 97 décerné par la Fondation de Dagmar et Vaclav Havel à Prague, qui récompense des personnes dont les travaux sont porteurs de potentiels de transformation significatifs pour l'avenir.

