





**A**vez-vous remarqué que lors de nos pratiques: Qi Gong, méditation, Taiji, Yoga... nous touchons un état d'être, une vibration, qui souvent s'échappent à la sortie du cours et au contact du tissu social? Alors comment imprégner nos vies de cette qualité vibratoire, que ce temps ne soit plus à part, une parenthèse? Que ce temps ne soit plus seulement un espace de ressourcement ponctuel qui me permet d'aller affronter mon quotidien. Qu'il n'y ait plus cette dichotomie mais un état d'être permanent.

## « VIVRE SA VOIE »

Comment ne pas retenir mon parfum, taire ma musique, retenir mon souffle mais laisser mon essence affleurer et mes aspirations me transcender? Comment vivre ma voie?

En cette rentrée, posons-nous la question du rêve que nous portons et que nous nous devons d'incarner pour répondre à l'appel de nos âmes. Alors, voyagez au fil des témoignages de nos invités-écrivains qui nous/vous font l'inestimable cadeau de témoigner de leur chemin de vie avec cœur et authenticité. Laissez-vous toucher...





crédit photo : Marie Delaneau par Frédérique Villbrandt

## Intégrer la part du *mystère*...

### Vivre sa voie quelle qu'elle soit

par Marie Delaneau

« Aujourd'hui est un cadeau, c'est pourquoi cela s'appelle *présent* »<sup>(1)</sup>.

Alors, profitons de ce présent pour vivre pleinement, en conscience, corps, cœur et âme « alchimisés », portés par notre quête, soutenus par notre souffle.



photo : François Lollidon

#### PORTRAIT

Enseignante puis directrice auprès d'adolescents en grande difficulté scolaire, Marie Delaneau, formée par Imanou Risselard, Pol Charoy et Giovanni Fusetti, est accompagnatrice en Trans-analyse®. Professeure certifiée de Wutao, elle enseigne également le Wutao Évetail. Elle est aussi directrice des activités du Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle à Paris.

[marie@generation-tao.com](mailto:marie@generation-tao.com)

Longtemps je me suis identifiée à mon rôle professionnel. Forte de mon engagement auprès de jeunes adolescents en grande difficulté scolaire et sociale je trouvais ma raison d'être. Je me sentais entière, engagée dans ce combat contre l'exclusion, la violence, l'injustice... La guerrière était là, invincible, « samouraï des temps modernes »<sup>(2)</sup>.

Je me croyais entière mais j'avais mis au silence la part mystérieuse de moi-même :

le frémissement de mon âme, la vibration de mon essence. Ma surdité était si forte que mon âme a du frapper très fort. Violence du choc. Électrochoc. Mon armure s'est fissurée. Et j'ai accepté de baisser les armes. De laisser affleurer ma vulnérabilité. Dépouillement. Alors, un espace du possible est apparu... Patience. Balbutiements d'ailes qui se défroissent. Envols fébriles. Ivresse de l'infini des possibles. Questionnements. Trouver ce qui a toujours été sans me l'avouer. Oser ce trésor caché même si dans les normes de la société, il n'est pas valorisé. Saut dans le vide. Saut dans une confiance absolue.

Comprendre, ressentir que mes cellules battent au rythme de l'universel, du cosmique, portées, traversées, emportées par mon souffle. Ce souffle qui m'a été offert, prêté et que je m'engage à rendre affiné, purifié, « alchimisé »... En allant jusqu'à l'ultime de mon engagement

j'ai trouvé ma voie qu'il me faut encore aujourd'hui incarner. La guerrière a laissé la place à la chevalière qui résolument chevauche ce qui doit advenir car il s'agit bien de vivre sa voie quelle qu'elle soit !

Alors, portée par mon questionnement, j'ai à mon tour questionné : Dominique Banizette évoque le Yangsheng ainsi que Ke Wen ; Anne Biadi nous parle du concept de « vie intégrale » pour vivre pleinement ; quant à Gérard

Guasch, il nous explique comment

« être dans le Tao » alors que Yves

Requena nous invite dans son voyage de la vie. Vous découvrirez aussi le parcours exceptionnel de Fred Evrard et Lila Hui qui œuvrent en couple, la voie du Tantra choisie par

Marisa Ortolan, le « Marcheur sur la

Voie bouddhique » qu'est Monto dé Patso et le témoignage de vie d'Hélène von Burg.

Les réponses à « Vivre sa Voie » que vous allez découvrir sont riches, variées et surtout généreuses. Vibrantes de cœur. Alors je remercie très chaleureusement les écrivains-invités qui ont nourri cette réflexion. Puissiez-vous vous laisser emporter par le souffle de ce dossier, qu'il touche votre cœur, fasse pétiller vos cellules et vibrer votre âme... ■

(1) Maître Oogway in « Kung-Fu Panda ».

(2) Voir le dossier dans Génération Tao n°50.

**Chevaucher  
ce qui doit  
advenir.**

# Dominique Banizette

« Ce chemin continue à nourrir mon être profond. »

*propos recueillis par Marie Delaneau*

Dominique Banizette nous partage à quel point le principe taoïste du Yangsheng l'a conduit à vivre en conscience et en harmonie.

**GTao : Qu'évoque pour vous « Vivre sa voie » ?**

Dominique Banizette: Vivre sa voie a commencé pour moi lors de ma rencontre avec le Qi Gong. Je cherchais depuis très longtemps un chemin, une façon de vivre ma vie différemment. Lors d'un stage avec Minoru Hoshino, j'ai senti tout de suite que l'art du Yangsheng allait réorienter ma vie. J'ai commencé à pratiquer chaque jour, et cette « voie » que je cherchais depuis longtemps s'est ouverte. De nombreux changements se sont opérés en moi, sur les plans physique, émotionnel, spirituel et, pas à pas, ce chemin qui m'a amené jusqu'à aujourd'hui, continue à nourrir mon être profond et à m'apporter beaucoup de joie.

**GTao : Qu'est-ce que le Yangsheng pour vous ?**

D. B. : « Nourrir la Vie » est universel et existe de tout temps, dans toutes les civilisations, y compris la nôtre. Tout l'art des Taoïstes est d'avoir développé, nourri, « conscientisé » et formalisé ce principe de Yangsheng de façon très précise. D'en avoir fait un art. Souvent on nourrit la vie, mais on ne le sait pas vraiment. On nourrit la vie comme on nourrit un enfant qui arrive sur terre: de lait, d'amour, de sentiments, de relations avec ses parents puis avec le reste du monde; on le nourrit d'études, on nourrit son esprit... mais on ne le fait pas forcément de façon consciente. Le Yangsheng a été développé sciemment; il s'agit non seulement de nourrir l'enfant, mais de continuer ce nourrissage profond et fondamental de la vie à travers les différents âges; en développant des éléments de diététique, de pratique, de méditation, de soins au corps et à l'esprit... et cela pour vivre sa vie le mieux possible. Les Taoïstes ont développé ce principe parce qu'ils vivent beaucoup plus que nous dans le présent, dans l'instant, alors que nous nous projetons souvent dans un futur hypothétique, voire dans un après-la-vie qui serait meilleur. Développer la recherche de bien-être dans la vie de tous les jours favorise l'art du Yangsheng, ce nourrissage de la Vie, aujourd'hui, là où elle est.

**GTao : Qu'est-ce que le Yangsheng permet ?**

D. B. : Aller vers l'ouverture que représente le nourrissage de la vie permet à la vie de s'écouler librement à l'intérieur de soi. Yangsheng nous propose de redevenir perméables au souffle pour qu'il puisse de nouveau s'écouler en toute liberté à l'intérieur et à l'extérieur de nous, afin de retrouver l'harmonie. Il n'y a pas de séparation entre l'intérieur et l'extérieur, c'est le même souffle qui nous habite, qui nous anime et qui anime la nature autour de nous.

**GTao : Qu'est-ce que le Yangsheng a apporté de fondamental dans votre vie ?**

D. B. : Cela a modifié profondément ma vie. Après avoir pratiqué le sport de compétition, j'ai découvert qu'il était fondamental de « se mettre en harmonie », qu'il n'était pas nécessaire de se battre pour obtenir quelque chose; il suffit la plupart du temps d'en émettre le souhait et de laisser les choses se faire. Il ne s'agit plus de se battre contre mais de se fondre avec. Ce fut un bouleversement majeur. Les transformations tant intérieures qu'extérieures se sont faites facilement. Pour ce qui concerne l'intérieur, j'ai contacté le bonheur de vivre, et surtout l'harmonie avec moi-même, les autres, la nature. Pour le côté extérieur, j'ai pratiqué, puis j'ai commencé à enseigner. Plus tard, je suis allée en Chine, puis j'ai créé « L'école du Qi » et maintenant un lieu de pratiques corporelles et énergétiques: « Les jardins du Tao ». Et tout cela s'est enchaîné très naturellement. ■

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

## PRINCIPES DU YANGSHENG

Le Yangsheng ou « méthode pour nourrir la vie et préserver la santé » est un ensemble de règles simples concernant le corps et l'esprit, comprenant :

- L'équilibre et l'éducation de l'esprit et des émotions;
- Le travail corporel (exercices énergétiques);
- L'équilibre de l'alimentation (diététique);
- Une vie régulière et ordonnée.



**PORTRAIT**

Pratiquant le Qi Gong depuis plus de 25 ans, Dominique Banizette est directrice pédagogique de l'École du Qi où elle transmet les pratiques issues de la lignée du Tai Ji Qi Gong Yang Sheng. Elle s'est également formée en énergétique et médecine chinoise ainsi qu'en calligraphie. Fondatrice de la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Arts Énergétiques (FEQGAE), elle en a été la présidente et elle est actuellement membre du bureau directeur et de la commission technique.

[www.ecoleduqi.com](http://www.ecoleduqi.com)



De gauche à droite, et de bas en haut (!), la tribu de Génération Tao engagée dans l'EAC : Arnaud Mattlinger, Delphine Lhuillier, Pol Charoy, Imanou Risselard, Cécile Bercegeay, Sandrine Toutard et Marie Delaneau.

photo : Frédéric Villbrandt

## Génération Tao

### Des cheminements et une œuvre

par Delphine Lhuillier

Avez-vous remarqué que le contexte professionnel reste peu évoqué quand il est question de voie ? Et même si des pratiques comme le Qi Gong, le Taiji, la relaxation ou des méthodes de développement personnel ont fait une entrée remarquée dans les entreprises, elles sont souvent utilisées pour résoudre des difficultés relationnelles, améliorer le potentiel des ressources humaines, voire embellir les conditions de travail... Ce qui n'est déjà pas si mal ! Mais nous sommes loin de l'engagement que nécessite une voie, comme un regard sans cesse porté sur soi, une perception et une action cohérentes et globales... Ce cheminement « coule de source » dans les voies dites traditionnelles où l'enseignement prend corps dans un monastère ou dans un temple. Il suffit de

suivre les règles établies depuis des siècles. Il existe aussi l'esprit communautaire qui s'est essentiellement développé dans les années 70. Dans les deux cas, le groupe « se coupe » du tissu socio-économique et crée un monde-refuge. Qu'en est-il alors quand on choisit de ne pas suivre une voie traditionnelle ? Que l'on souhaite rester profondément ancré dans ce tissu social ? Tout reste à inventer pour celles et ceux qui décident de s'engager sur ce chemin...

A Génération Tao, sous l'impulsion de ses fondateurs, Pol Charoy et Imanou Risselard, nous avons osé vivre cette aventure en créant l'Entreprise Alternative de Conscience ; chaque membre de l'équipe étant inscrit dans un cheminement personnel, nous nous sommes tous engagés à éclairer nos interactions personnelles dans le contexte professionnel sous le feu permanent de l'interrogation psychanalytique et transpersonnelle, énergétique, initiatique et spirituelle. En conséquence, ce qui se réalise individuellement nourrit l'œuvre et la réalisation collective nourrit l'individu. Ce que nous accomplissons devient source d'épanouissement et de connaissance de soi. Le chemin est ardu et généreux, expérimental et chaordique. Génération Tao (le magazine, le Centre...) existe aujourd'hui grâce à la force de complétude et d'alchimie de cette créativité intérieure et tribale. ■

**BREF RAPPEL :** Le 1<sup>er</sup> numéro de *G*Tao paraît en 1997. Il est aujourd'hui devenu la référence francophone des arts énergétiques. En 2003 naît le Centre d'Arts Corporels et énergétiques qui deviendra rapidement le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle auquel est associée la création du *Wutao* en 2000. L'école de *Wutao*, la « danse du Tao et de la vie », pour éveiller l'âme du corps, est aujourd'hui un large succès. En 2005, *G*Tao est avant-gardiste en rendant feuilletable en ligne toutes les revues sur le site : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com). Aujourd'hui, toutes les revues vous le proposent !



photo : Ke Wen par André Laurent

### TOUT EST CONSTRUIT DANS L'UNITÉ

La culture de Yangsheng est un art de vivre : « nourrir le vivre » par l'art, la poésie, la philosophie, le Qi Gong, le Taiji et la pensée ; il s'agit donc de nourrir la racine de la vitalité et de la force en nous pour favoriser une vie ouverte, rayonnante et créative.

Nous recherchons beaucoup aujourd'hui le bien-être mais, sans la profondeur de l'être, il n'y a pas de vrai bien-être, car cette profondeur vient d'une prise de conscience originelle en nous qui change notre vision du monde et du sens de la vie ; alors nous arrêtons de disperser notre énergie dans la recherche du paraître pour une quête de l'authenticité et de l'essentiel. A chaque instant, il nous faut donc harmoniser nos connaissances, nos

comportements et nos actions. Alors j'essaie de bien discerner les situations et de vivre chaque circonstance pleinement.

Après 20 années d'enseignement du Qi Gong et du Taiji Quan, je peux ressentir combien jaillit de mon corps-conscient une source inépuisable de force et de joie. Ma philosophie de vie : un être accompli doit réussir dans sa vie familiale, sociale et spirituelle. Tout est construit dans l'unité : entre l'homme et la nature, l'homme et la société, le corps et l'esprit. L'unité nous ouvre à une autre dimension et une autre conscience. ■

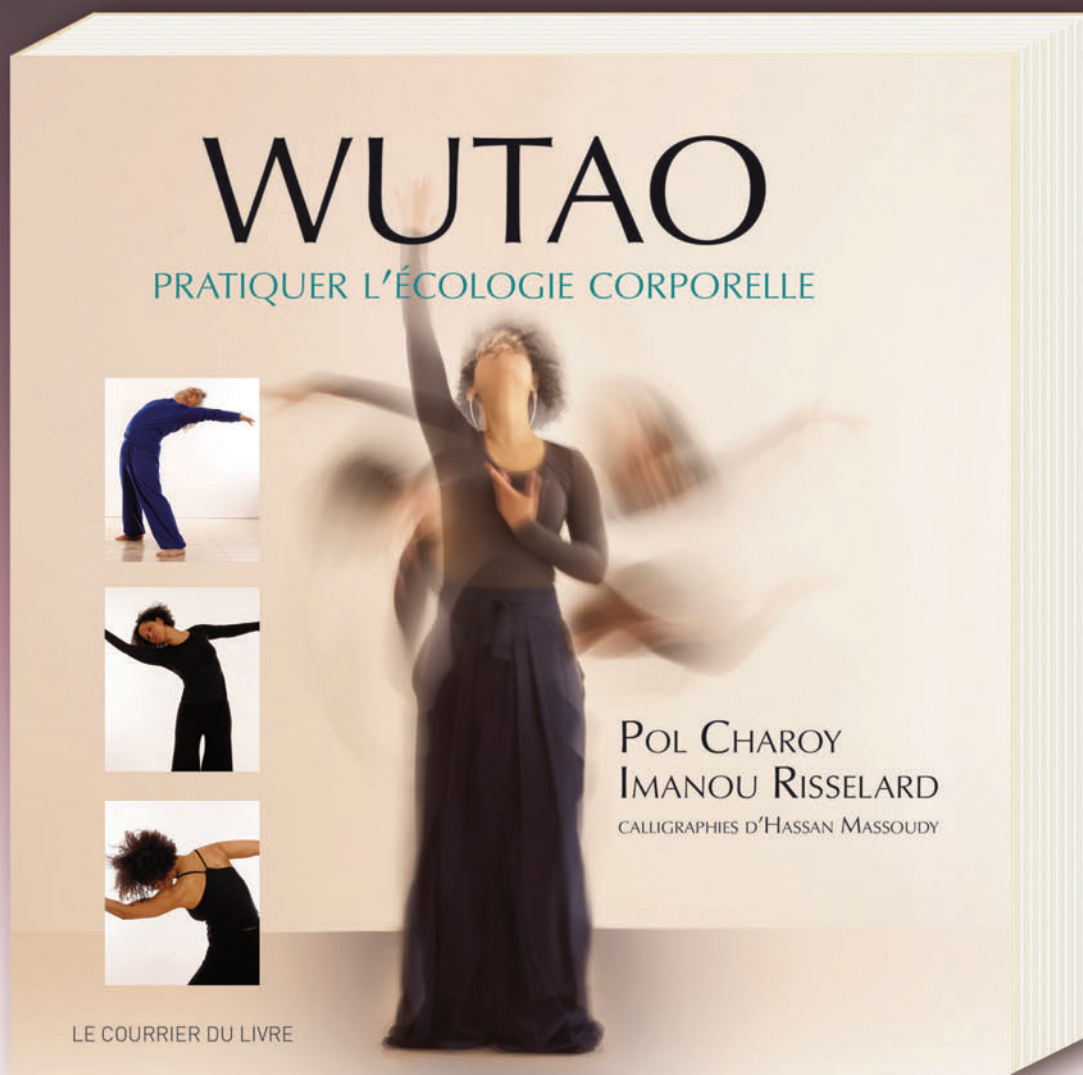
*Ke Wen* arrive en France en 1992. *G*Tao la soutient dès les premiers numéros. Elle crée avec son compagnon, Dominique Casaj's, le Centre « Les Temps du Corps » à Paris où elle forme des enseignants de Qi Gong : [www.tempsducors.org](http://www.tempsducors.org)



# LE COURRIER DU LIVRE

29 rue de Condé - 75006 Paris — Tél. 01 43 54 18 91 Fax. 01 46 33 95 89

e-mail : info@guytredaniel.fr - internet : www.editions-tredaniel.com



20,5 x 21 – 256 pages – *entièrement en couleur* – prix : **22,90 €**  
ISBN 978-2-7029-0930-0

Imprégné de philosophie taoïste, le **Wutao**, conçu par POL CHAROY et IMANOU RISSELARD, est une création contemporaine. Il repose sur l'union de deux idéogrammes : « *Wu* » pour danse ou « *Éveil* » et « *Tao* », la voie. Sa pratique est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale.

Libérés, ces mouvements amples et spiralés, véritables calligraphies de gestes, laissent apparaître toute notre dimension énergétique et artistique.

Véritable guide illustré, destiné à vous accompagner étape par étape, cet ouvrage pose les principes fondamentaux du **Wutao**, les 12 mouvements de base et les notions d'écologie corporelle, pour une pratique en accord avec notre propre nature et notre environnement.

Bon de commande à retourner à : Le Courrier du Livre, 29 rue de Condé - 75006 Paris

WUTAO - Pratiquer l'écologie corporelle

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Ci joint mon règlement par chèque, à l'ordre de LE COURRIER DU LIVRE  
Frais de port et d'emballage : ajouter 3€ par livre.

Nombre de livres  Frais de Port  Total

# Maître Noguchi & *Itsuo Tsuda*

« Ceux qui ont vécu une vie pleinement ont une mort paisible. »

par Anne Biadi

Le concept de « vie intégrale » développé par Maître Noguchi et repris par Itsuo Tsuda nous invite à vivre pleinement, dans la spontanéité.



crédit photo: Ecole de la Respiration, Itsuo Tsuda.

*en plein épanouissement de leur capacité ont un sommeil profond, ou encore : Ceux qui ont vécu pleinement ont une mort paisible.*

On peut alors s'interroger sur le sens qu'il faut donner à une pratique qui propose la vie comme une Voie. C'est ce questionnement qui guide Itsuo Tsuda dans ses recherches sur le Ki. Avec Maître Noguchi, fondateur du Seïtai (normalisation de l'organisme) et du mouvement régénérateur, il prend conscience de l'importance du terrain et d'une approche globale et non dualiste de l'individu. Quant à l'Aïkido de Maître Ueshiba, il lui révèle : *Une dimension incommensurable à l'échelle humaine... Je sentais un dépouillement complet dans sa pratique, son comportement et sa technique. Il était aussi insaisissable qu'un phénomène naturel...* (3) Ou bien encore : *L'essentiel de son enseignement ? C'est l'amour... L'amour, c'est la respiration, le souffle, invisible et insaisissable avec nos cinq sens, mais efficace... Il n'y a pas d'opposition entre moi et le monde, entre maître Ueshiba et l'univers... Dans sa conception de l'amour, il n'y a pas de séparation entre l'âme et le corps. L'amour, c'est tout un, avec la respiration, l'action, la fusion, l'intuition.*

La vie intégrale dont parle Maître Noguchi et l'Aïkido de Maître Ueshiba est-ce pour autant la même chose ? Tsuda propose d'explorer ces univers grâce à la sensation. Cette Voie n'est pas une autoroute qui impose une destination, c'est une pratique sans but, et même, ajoute-il, sans connaissance et sans technique. Le naturel et la simplicité requises pour ressentir la vie dans sa spontanéité sont ceux du jeune enfant qui n'intellectualise pas mais qui simplement agit la vie. ■

**Simplement agit la vie.**

**A**u début de son quatrième ouvrage, qui s'intitule « Un »<sup>(1)</sup>, Itsuo Tsuda<sup>(2)</sup> se réfère à un texte : « Pensée sur la vie intégrale » que publia Maître Noguchi en 1930 à l'âge de 19 ans. Voici les premières lignes de la traduction qu'il en donne : *Moi, je suis. Je suis le Centre de l'Univers. En moi réside la Vie. La vie n'a ni commencement ni fin. A travers moi, elle s'étend à l'infini, à travers moi, elle se lie à l'éternité. Comme la Vie est absolue et infinie, moi aussi je suis absolu et infini. Si je me meus, l'Univers se meut. Si l'Univers se meut, moi, je me meus. « Moi » et l'Univers sont Un indivisible, un corps et une pensée. Je suis libre et sans barrière. Je suis détaché de la vie et de la mort. Ainsi en va-t-il, bien entendu, de la vieillesse et de la maladie. Maintenant je réalise la Vie et demeure dans la quiétude infinie et éternelle. Ma conduite dans la vie quotidienne reste imperturbable et inaltérable. Cette conviction est incorruptible et éternellement inattaquable.*

Lorsque l'on redescend d'une pensée de cette nature dans la vie ordinaire des Occidentaux, comme des Orientaux du 21<sup>e</sup> siècle, l'idée de vie intégrale de Maître Noguchi reste liée à des expériences simples de la vie : *Ceux qui vivent*



## PORTRAIT

Anne Biadi-Imhof est née en 1944. Elle suit des études d'ethnologie à Neuchâtel, en Suisse avant de mener sa carrière professionnelle au CNRS dans différents laboratoires de sciences humaines. Elle rencontre Itsuo Tsuda et l'Ecole de la Respiration en 1978. Elle fut présidente de cette association durant 13 ans (1998-2011).  
[ecoledelarespiration@free.fr](mailto:ecoledelarespiration@free.fr)

(1) Itsuo Tsuda, « Un », Le Courrier du Livre, 1978.

(2) Itsuo Tsuda est arrivé en France en 1970. Il fonde en 1977 le dojo de l'Ecole de la Respiration où se pratiquent depuis cette date deux activités, le Mouvement Régénérateur fondé par Maître Noguchi et la pratique respiratoire de Maître Ueshiba (voir GTao n°27 & n°28).

(3) Itsuo Tsuda, « La science du particulier », Le courrier du livre, 1976.

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



# Europea Pharmacopea Institute



- Une formation d'expert en **aromathérapie** conçue et animée par *Pierre Franchomme*, spécialiste de notoriété internationale, et auteur de "Aromathérapie exactement".

*2 ans / 4 weekends*

- Une formation en **phytothérapie énergétique** sous la direction d'*Yves Réquena*. Les plantes, les elixirs floraux et les huiles essentielles abordées sous l'angle de l'énergétique chinoise.

*4 weekends*

- Une formation éclectique en **nutrition occidentale, diététique chinoise et nutraceutique** (usage raisonné des compléments alimentaires).

*3 weekends*

Ces 3 formations complémentaires peuvent être suivies séparément, ou en parallèle.

Certification donnant accès à un agrément par la mutuelle complémentaire Medinat.

Tél : 06 09 09 40 93

<http://aromatherapieap.over-blog.com/>

IEQG-YS : [www.ieqq.com](http://www.ieqq.com) / 04 42 50 28 14



## Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng



### Nouvelle formation de Yang Sheng Tai Ji

**Professeur** - 3 ans : 4 weekends par an et une semaine d'été

**Praticien** - 4 ans : 4 weekends par an et une semaine d'été

\* Style Yang, 18 mouvements et 42 mouvements, éventail, épée...

\* Applications non martiales du Tai Ji :

Prévention, Optimisation de la santé, Développement personnel.



\* Animée par *Bernard Geay*, formateur de formateurs et praticien de médecine traditionnelle chinoise. Il a créé l'école L'Etoile de Jade où il enseigne le Tai Ji Quan et le Dong fa. Il est médaillé de compétitions nationales et européennes de Tai Ji Quan.



\* Avec le concours de *Maître Yuan Hong Hai*, 7ème dan de wushu, et de *Maître Chen Li Sheng* du Mont Wu Dang.

**Renseignements : [www.ieqq.com](http://www.ieqq.com) / Tél : 04 42 50 28 14**



# Fred Evrard & *Lila Hui*

« Tout, autour de nous, demande paix, amour, changements. »

*propos recueillis par Marie Delaneau et Arnaud Mattinger*

En quête de spiritualité à travers leur art martial, Fred Evrard et Lila Hui, de passage à Paris, nous ont partagé leur cheminement.



Lila Hui et Fred Evrard.

**GTao:** Bonjour à vous deux. Pouvez-vous nous parler de votre rencontre ?

**Fred Evrard:** Nous nous sommes rencontrés à Tahiti; j'étais professeur d'arts martiaux en Polynésie depuis 4 ans déjà, et Lila est arrivée un jour dans ma salle; elle est devenue mon élève. Nous avons bien des points communs. Tout comme moi, Lila n'avait jamais touché à l'alcool, jamais fumé, faisait attention à sa diététique et pratiquait les arts martiaux depuis l'enfance.

**Lila Hui:** Nous avons une vision très similaire de la vie et de la santé.

**F. E.:** Notre rencontre a été très forte.

**L. H.:** A l'époque, j'étais juriste et j'avais une carrière toute tracée à Tahiti; j'ai tout arrêté pour me consacrer aux arts martiaux et partir en quête avec Fred; je n'ai jamais regretté ce choix.

**GTao:** En quoi cette rencontre vous a-t-elle permis de vivre vos aspirations ?

**F. E.:** A l'époque, j'enseignais ce que j'avais compris des arts martiaux philippins et chinois; j'avais une vision de la santé d'un jeune homme de 25 ans. Mon art n'aurait pas autant évolué si je n'avais pas rencontré Lila et je serais sûrement resté à Tahiti.

**L. H.:** A Tahiti, la vie est magnifique mais après un certain temps, il est devenu difficile de progresser. La vie insulaire a ses avantages mais aussi de nombreux inconvénients.

**F. E.:** Et c'est peu de temps après notre rencontre que nous avons décidé de réaliser un tour du monde des arts martiaux.

**L. H.:** Nous avons envisagé de partir pendant un an, mais de voyages en voyages, de rencontres en rencontres, notre tour du monde aura finalement duré quatre ans et nous nous sommes posés à Singapour. Ces années ont été très riches d'expériences et c'est suite à ce tour du monde qu'est né l'art que nous enseignons aujourd'hui, le Kali Majapahit.

**GTao:** Dans ce tour du monde, avez-vous fait



### confiance au hasard ou aviez-vous pensé à des rencontres avant votre départ ?

**F. E. :** Les deux. Nous sommes partis au hasard, nous avons rencontré des personnes qui nous intéressaient... qui nous ont envoyés chez leurs propres maîtres qui, à leur tour nous ont envoyés chez leurs propres maîtres... et cela a duré 4 ans ! Nous avons voyagé d'Hawaï au Japon, du Japon à la Chine, de la Chine au Tibet et ainsi de suite... Nous avons besoin de temps pour apprendre, pour intégrer, pour comprendre les personnes que nous allons visiter.

**L. H. :** Nous sommes partis, nos billets d'avion en poche, sans argent, et toutes ces années sans domicile fixe nous ont demandé une grande capacité d'adaptation et d'évolution.

**F. E. :** Nous avons appris à nous soutenir, à être très proches tout le temps : il a fallu gérer la promiscuité et nous nous sommes construits une bulle bien à nous. Quand nous avons besoin de nous isoler, nous étions deux, pas seuls ! Et cela s'est très bien passé. Et nous sommes allés de découverte en découverte, de l'un et l'autre, mais aussi du monde.

**L. H. :** Nous nous sommes logiquement mariés, en 2005, sur une plage de Maui à Hawaï, en compagnie de nos amis et maîtres d'arts martiaux du monde entier.

### GTao : Quelle est la spécificité des arts martiaux que vous enseignez maintenant ?

**F. E. :** Le Kali Majapahit est issu de trois cultures martiales : indonésienne, philippine, et le « hakka » issu du sud de la Chine. Ce sont les trois grands systèmes qui nous ont inspirés avec d'autres influences comme le Muay Thaï, le Jeet Kune Do de Bruce Lee, les arts internes chinois. Sur cette base, nous avons travaillé pour créer un curriculum logique avec comme objectifs l'efficacité, mais aussi la santé et le développement personnel.

**L. H. :** Nous mettons en valeur les notions de développement personnel et de santé ; ce que nous appelons « l'écologie interne et externe ». Cela constitue un système complet qui fait la force de notre école.

### GTao : En quoi ces notions sont-elles si importantes pour vous ?

**F. E. :** La santé, les valeurs morales et surtout l'écologie sont des notions primordiales de nos jours. La planète va mal, ses habitants vont mal. Quel intérêt d'enseigner un coup de pied ou un coup de poing de plus alors que tout autour de nous, nous pouvons entendre une demande de paix, d'amour, d'attention et de changements ? Il y a 20 ans, les gens étaient libres de se demander s'ils pouvaient fumer, se détruire la santé, jeter un papier par terre, une carcasse de voiture dans le lagon... Nous n'avons plus cette liberté, car nous n'avons plus le temps.

**L. H. :** Beaucoup pensent qu'ils ont encore cette liberté, mais non ! Le choix n'existe plus. Santé, écologie, respect. Voilà ce qu'il nous faut, et nous essayons de faire passer ce message à travers notre enseignement.

### GTao : Peut-on parler de spiritualité dans votre enseignement ?

**F. E. :** Oui, bien sûr. Et bien que la spiritualité soit personnelle à chaque individu, nous la développons dans notre pratique et dans notre couple. Les expériences deviennent croyances qui elles-mêmes deviennent foi. Après notre voyage en Inde, la foi est redevenue expérience.

**F. E. & L. H. :** Nous avons terminé une partie de notre cheminement en Inde cette année ; c'était l'aboutissement de connaissances qui avaient besoin de prendre corps. Cela a pris corps en Inde devant des maîtres, des Yogis, de nombreuses personnes qui nous ont émerveillés et qui nous ont fait prendre

conscience que la voie que nous avons choisie était la bonne pour nous. Et que les arts martiaux n'avaient d'intérêt que s'il y avait quelque chose de beaucoup plus profond derrière le poing, de plus spirituel, de plus énergétique, de plus fondamental.

### GTao : Qu'est-ce qui vous a guidé sur ce chemin ?

**F. E. :** Nous avons eu un grand parcours grâce à de belles rencontres comme Michel Coquet, Jeff Espinoux, Stéphane Cholet ou encore Pol Charoy il y a bien des années ; nous avons suivi un chemin de pratique martiale qui nous a amenés à une étude des religions comparées, puis nous avons continué à chercher. Ce cheminement en quête de spiritualité nous a permis avec Lila de créer quelque chose ensemble : le Kali Majapahit, un art martial qui est une véritable voie. Et nous continuons d'avancer, que ce soit dans notre école principale à Singapour ou dans les groupes que nous avons créés à Tahiti, en Europe, aux Philippines et au Japon.

### GTao : Est-ce que l'un ou l'autre vous avez parfois douté de la voie que vous avez choisie ?

**F. E. :** Je n'ai jamais eu de doute quant à la voie que nous avons choisie. Le fait d'avoir Lila comme compagne, comme partenaire, comme associée, est un véritable soutien. Et ce que nous vivons est tout à la fois notre passion, notre métier, un art de vivre. Le fait d'être deux et de travailler ensemble est fantastique.

**L. H. :** Moi non plus, je n'ai jamais douté malgré les difficultés rencontrées ; avec Fred, nous nous disons souvent que nous formons une bien belle équipe tous les deux ! ■

*Nous continuons d'avancer.*

## PORTRAITS

**Fred Evrard** commencé les arts martiaux à 6 ans (Judo), puis il découvre les arts martiaux chinois auprès de Frédéric Lisowski, Pol Charoy et Zhang Xiaoyan. Après 6 ans à Tahiti et un tour du monde des arts martiaux qui durera 4 ans, il s'installe à Singapour en 2006 et ouvre, avec sa compagne Lila, la première école professionnelle d'arts martiaux et de santé en Asie.



**Hui Lila** est née à Tahiti. Elle commence les arts martiaux à 5 ans, avec son père, pratiquant de Karaté Shotokan. Elle s'orientera vers les arts martiaux chinois, tout en s'essayant à diverses cultures martiales (Ju-Jitsu, Hapkido, le Taiji Quan). En 2002, elle devient l'élève de Fred Evrard. Ensemble, ils partiront pour un tour du monde des arts martiaux. Aujourd'hui, Lila enseigne professionnellement le Kali, la boxe et le Silat.



[www.kali-majapahit.com](http://www.kali-majapahit.com)





# Le temple des *orteils*

## La Voie vers une véritable naissance

par Monto dé Patso

De sa place de transmetteur bouddhique, l'auteur nous révèle à nous-même tout notre potentiel pour que nous devenions, nous aussi, des « Marcheurs »...

En tant que « Marcheur sur la Voie bouddhique », j'ai fait le choix d'étudier avec l'accompagnement d'Anciens, en parallèle avec la vie quotidienne.

### Vers une relation de conscience

Cherchant depuis plusieurs décennies via les expérimentations et expériences de Budô, du Yoga et du Zen, l'Expérience de la vacuité et de la Lumière a dissous l'Ignorance et l'illusion de la croyance en « mon » ego en février 1991 au cours d'une assise Zen. L'étude spirituelle des lois de base menée depuis 1965 s'est unie à l'Expérience dont voilà les conséquences.

■ L'impermanence temporelle des constructions biologiques, matérielles, relationnelles, sociales et professionnelles, est le socle du comportement et conduit à n'être ni attaché, ni détaché à soi, aux autres, à une chose ou à un événement.

■ L'interdépendance fait par exemple que les végétaux, par leur « expiration », nourrissent les humains (entre autres) et les humains nourrissent les végétaux par leur expiration à leur tour; cela signifie que tout est lié, que j'ai besoin de mon prochain, du reste de la Nature et réciproquement.

■ La loi de cause(s) à effet(s) qui construit les circonstances et les phénomènes, la transmigration des informations, des vibrations et des composants chimiques, éclaire et ouvre la conscience sur le Vivant; ainsi rien dans mon

esprit ne s'arrête dans un état figé, tout est vécu ou vu en potentiel de transformation.

■ En parallèle, la capacité active de la non-incarnation des processus mentaux a fait la part entre les informations faisant « mes » personnalités; ainsi je peux choisir dans les productions mentales ou émotionnelles celle(s) à mettre en œuvre. Cela m'a donc permis d'aller vers une relation de conscience, sans me figer sur les expressions égotiques, pour voir plus loin et de manière essentielle, vers le cœur; en éveillant la compréhension sur les comportements, les relations et en produisant la générosité naturelle, l'altruisme.

■ L'Expérience m'a informé sur la mort et permis l'extinction de la peur. La douleur, les changements physiques, la vieillesse ou la mort sont vécus comme des faits « naturels ». La connaissance de la *Conscience cosmique*, concrétisant les paroles et les actes des êtres réalisés, éveillés ou illuminés<sup>(1)</sup>, fait des barrières de la conscience égotique une trace de mémoire... qui porte à sourire sur mon Ignorance et mes comportements antérieurs et l'indispensable attention de l'actualisation de l'humilité et de la simplicité.

### Le potentiel Humain

Je vous invite à mettre en marche ce potentiel Humain en Vous, de le faire vivre en famille, en couple, avec vos enfants, dans la vie sociale ou professionnelle, vous découvrirez peu à peu que le Temple se trouve dans vos orteils... au sein de l'Univers, tout simplement. Je témoigne que la *Voie* est une sorte d'espace darwinien d'Evolution de l'Homo sapiens dont les souffrances se trouvent naturellement apaisées puis dissoutes avant qu'elles ne germent, laissant place à la Paix, à la compassion active envers les autres et « soi-même », sans n'être plus ni attaché, ni détaché, relié et porteur de la

*Con-naissance*: véritable *Naissance*.

En conclusion, toutes ces capacités sont éveillables et utilisables, sans devoir être indien, japonais, chinois, femme ou homme, riche ou pauvre, laid ou beau, intelligent ou sot, instruit ou inculte, reclus(e), ouvrier, enseignant, chef d'entreprise ou quelle que soit notre fonction sociale ou professionnelle; ces capacités sont à notre service, à nous de nous bouger pour qu'elles deviennent vivantes! ■

**Des capacités éveillables.**

Pour + d'infos, consultez l'agenda p. 64.

(1) « Réalisé », « éveillé » et « illuminé » signifient que ces êtres sont à la fois des témoins empiriques d'expériences métaphysiques et qu'ils incarnent la compassion dans la lucidité du fonctionnement des phénomènes et des comportements humains. Présenter ces qualificatifs dans cette acception n'est pas conforme à la réalité. Cependant ces états ne sont pas transmissibles intellectuellement, ce n'est donc qu'une approche sémantique.



### PORTRAIT

Maître Bouddhiste Zen Soto, fondateur du Zen Vékidjo et dirigeant du Centre zen pyrénéen, Monto dé Patso (Daniel Lazennec) est notamment diplômé en Aïkido et en médecine chinoise. Fondateur et transmetteur de l'Aï-Dôï, il transmet le bouddhisme zen et le Veki-Yoga.

[www.centrezen.com](http://www.centrezen.com)  
[www.vekiyoga.com](http://www.vekiyoga.com)







# Liao Ch'an Qi Gong

## 了禪養生坊

Un espace pour nourrir la vie  
Centre de Formation de  
Qi Gong, Tai Ji,  
Méditation Orientale,  
Médecine Chinoise et Culture Chinoise.

[www.meditationfrance.com/liao](http://www.meditationfrance.com/liao)



**71 rue Robespierre 93100 MONTREUIL**  
ligne 1 (Bérault) ou ligne 9 (Robespierre) RER A (Vincennes)

*Le Centre Liao Ch'an Qi Gong vous propose :*

- *une formation d'enseignement de Qi Gong sur 3 ans, dispensée par Liao Yi LIN, experte en Qi Gong et culture chinoise, auteure de nombreux livres, assistée de Gérard OLIVIER biokinergiste, auteur du livre « localisations symptomatiques et système méridien » pour les bases de la médecine chinoise.*
- *des week-ends et des stages de 5 jours de Qi Gong « grand public ».*
- *des cours de Qi Gong en semaine.*
- *des stages en week-end de méthodes de soin selon la Médecine Traditionnelle Chinoise dispensés par Liao Yi LIN sur un programme de 3 ans. Chaque stage peut être suivi indépendamment.*
- *un cursus de 8 week-ends d'Harmonisation manuelle du système des méridiens (« 和諧經絡療法 » « Hé Xié Jing Lo Liao Fa »), dispensé par Gérard OLIVIER*



Pour les détails des programmes, les dates et l'esprit du Centre Liao Ch'an Qi Gong, consulter :

[www.meditationfrance.com/liao](http://www.meditationfrance.com/liao)  
[liaochanqigong.over-blog.com](http://liaochanqigong.over-blog.com)  
[liaochanqigong@free.fr](mailto:liaochanqigong@free.fr)    09 53 22 63 39



# Vivre ma voie par le *Tantra*

« Le désir part de soi. »

de Marisa Ortolan

Le Tantra pour toucher le divin en soi et transformer nos relations à nous-même, aux autres et notre relation au monde.

Jeune femme, j'ai pris conscience que mon état intérieur était influencé autant par mes pensées (mental) que par les situations de l'instant. Mais je ne me sentais vivante que dans le deuxième cas : lorsque mon corps et ma conscience étaient impliqués en même temps. Cet état était plus fort dans les rencontres amoureuses et la sexualité. Et je comprenais la puissance de l'énergie sexuelle lorsque la libido était couplée avec l'ouverture du cœur. L'état amoureux déclenchait un savoir-être immanent, sensuel, sexuel et magique. Puis, la banalité revenait. Je finissais même par ressentir de la fatigue à l'idée de faire l'amour !

A la suite de ma formation de psychothérapeute, j'avais abordé la sexualité par le biais de l'histoire familiale et par le travail énergétique. Après la petite fille et la mère, je venais de m'éveiller à la femme. Il me restait à rencontrer la sexualité de l'adulte. Je suis entrée dans le Tantra, que je n'ai plus quitté depuis. J'ai vécu des expériences sensorielles fortes et vivantes, sans passer par la sexualité ou par un attachement sentimental. Je découvrais alors une clé pour vivre la magie dans les relations et dans la sexualité. Il y avait ma vie avant le Tantra et il y a ma vie après.

*Qu'apporte le Tantra aujourd'hui ?*

Dans la société occidentale, la pratique de la sexualité est consommatrice et limitée. Elle est

souvent réduite à des positions pour aller à l'orgasme (éjaculation pour l'homme, super orgasmes pour la femme). La sexualité est vécue comme une pratique à « faire » et non à être. Après l'orgasme, arrive un temps de repos et de satisfaction. Les partenaires sont « repus », symptôme d'une consommation et non d'une communion à travers ce partage.

Le Tantra, par des exercices simples, change la manière de vivre la sexualité. Le désir part de soi. Il est utilisé dans le Yoga tantrique. Le canaliser est la voie du Tantra, c'est l'extase infinie. L'extase nous aligne dans la béatitude, et nous amène dans la « trans »... transcendance, transmutation, transfiguration...

L'extase est une porte tantrique pour passer de l'autre côté du moi, dans les plans de l'invisible, l'indicible, le non manifesté, le tout ; parce que nous sommes cela. Intégrer le Tantra, c'est accepter cette expérience, non pas comme un moment rare, mais comme une partie de soi qui est reconnue, c'est-à-dire vivre sa divinité simplement : l'état amoureux permanent.

Je crois que le Tantra, en modifiant notre façon d'aborder la sexualité, donc les relations, peut changer radicalement notre société ! ■

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



## PORTRAIT

Marisa Ortolan est cofondatrice d'Horizon-Tantra avec Jacques Lucas, animatrice de Tantra et thérapeute Psychocorporelle. Co-auteur du livre avec Jacques Lucas : « Le Tantra, horizon sacré de la relation », paru aux éd. Le souffle d'Or. Elle anime aussi, des stages à thème, des groupes de femmes. Et continue son chemin.

marisao@wanadoo.fr  
www.horizon-tantra.com

## LA VOIE DU TANTRA

Le Tantra est une voie, un art de vivre et d'aimer. Cette pratique utilise la sexualité comme voie d'accès au divin, à la transcendance. Selon la vision du Tantra, tous les phénomènes de l'univers sont reliés l'un à l'autre par les liens de l'amour érotique (Eros). C'est la grande force de vie qui circule à travers le cosmos, comme une libido cosmique. Le pratiquant tantrique est convaincu que la relation érotique entre un principe féminin et un principe masculin (yin-yang) se trouve à l'origine de toutes les autres expressions d'amour. Cette origine est vécue d'une manière microcosmique dans l'union sexuelle d'un couple. C'est-à-dire la rencontre érotique entre les polarités féminin-masculin. Les deux partenaires se sentent dans un « amour sexué mystique ». Pour chaque partenaire tantrique, l'autre est une représentation vivante de la divinité. L'homme est un dieu et la femme, une déesse. Le sacré émerge, de ce fait, dans la relation intime. La pratique de la sexualité tantrique est une méditation, une ascèse. Elle demande une présence totale à soi et à l'instant présent.



# Le Tao du Cœur

« Le temple écarlate est en nous, c'est le cœur. »

par Gérard Guasch

Lorsque le quotidien, tout simplement, nous permet d'être dans le Tao. C'est la voie choisie par Gérard Guasch.

« Celui qui dans sa conduite suit le Tao, s'unit avec lui », disent les vieux maîtres. C'est là, la voie que j'ai choisie.

Passionné par l'approche énergétique tant en médecine qu'en psychothérapie, et tout particulièrement par celle de Wilhelm Reich, ce grand dissident de Freud, ce sont tout d'abord les pratiques pour nourrir la vie (Yang-sheng) qui m'ont retenu. Puis ayant eu la chance de rencontrer le Dr. Maurice Mussat, qui développait une approche originale de l'énergétique des systèmes vivants à partir de l'acupuncture et de ses fondements taoïstes, mon champ d'intérêt s'est élargi et j'ai commencé à lire Lao-tseu, Tchouang-tseu, Lie-tseu et les autres textes fondamentaux. Finalement, c'est la méditation sous ses diverses formes et tout particulièrement l'alchimie interne (Neitan) qui m'a porté. J'ai eu envie alors de partager ces acquis et j'ai créé un groupe d'études « Le Tao du Cœur », au Mexique et en France. Ainsi engagé sur la Voie, je ne l'ai plus quittée. Un jour, je suis « entré en Tao » en devenant, comme le veut la tradition, disciple d'un maître et j'appartiens aujourd'hui à la vingt-cinquième génération du courant de la Porte du Dragon. Je ne vis pas pour autant retiré sur une montagne, humant le vent et la rosée, mais immergé dans la vie d'une grande ville, une très grande ville. Médecin, époux, père de deux filles, grand-père depuis peu, je partage avec ma famille, mes patients, mes amis, des occupations et des pré-occupations qui sont celles de tout le monde. Ma profession me permet chaque jour de donner corps à mes aspirations, non seulement dans mon cabinet, mais aussi, à l'occasion, dans des dispensaires, orphelinats ou prisons pour

mineurs. Le service aux autres, porté par l'énergie du cœur, est pour moi une forme de méditation en action. Je me donne aussi, chaque jour un temps de méditation en quiétude et me réunis chaque mois avec mon groupe pour méditer et célébrer une offrande (Jiao) en honneur à la source de vie qu'est le Tao. J'accomplis ainsi de diverses façons mes fonctions de Daoshi qui s'entrelacent avec mes obligations professionnelles, familiales et personnelles. Cela demande bien sûr un peu de discipline et une certaine détermination, mais la joie que cela procure est une grande récompense.

Une  
méditation  
en  
action.

De plus, il arrive que lors de mes méditations s'épanouisse la Fleur d'or, que s'offre à moi la lumière du Tao. C'est là une source ineffable qui me nourrit et m'encourage à poursuivre ma recherche d'harmonie dans la méditation et dans l'action.

Au-delà de pratiques particulières, « être dans le Tao » c'est développer une attitude respectueuse de la vie, des êtres et des choses, porter sur chacun un regard compréhensif, aimable et souriant. C'est suivre le rythme du Yin et du Yang, faire alterner des temps de retraite restauratrice et d'activité libérée. Être dans le Tao, c'est prendre le temps de goûter à la vie et accueillir son flux changeant dans sa diversité. Pour cela, point n'est besoin de temples laqués d'or et de rouge ; le « temple écarlate » est en nous, c'est le cœur. C'est en lui qu'il convient de cultiver, sagesse, simplicité et humour. Comme dit maître Tian Cheng Yang, mon maître : « Le véritable taoïsme est le taoïsme interne, c'est le Tao du cœur ». ■

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



PORTRAIT

Médecin psychosomatique, acupuncteur et analyste reichien, Gérard Guasch enseigne la méditation taoïste depuis de nombreuses années. Auteur de divers ouvrages, dont « Wilhelm Reich, biographie d'une passion » (Sully, 2007), « Quand le corps parle » (Sully, 2007), il a publié, en collaboration avec Anne-Marie Fillionat, un guide de psychosomatique pratique, « Aide-toi, ton corps t'aidera » (Albin Michel, 2006).

<http://taoducoeur.free.fr>  
<http://lecerclepsychosom.free.fr>





Crédit photo: DR

## Le voyage de la *vie*

### La vie ne se trompe jamais

par Yves Requena

L'auteur nous partage la façon dont la pratique du Qi Gong, de la méditation et de la conscience alerte lui permet d'évoluer sur la voie.

*La voie, c'est le voyage. Le voyage de la vie. Le voyage pour toute une vie. Erre celui qui n'a pas d'itinéraire, de projet bien précis où aller. Mais il voyage quand même, puisqu'il vit. Celui qui sait va dans la direction que son intuition lui révèle.*

#### Trois actions pour la Voie

La voie, pour ce qui me concerne, répond à trois actions: la pratique physique du Qi Gong, la pratique de la méditation et la conscience d'alerte. La pratique du Qi Gong pour la vitalité et l'exacerbation sensorielle d'être hyper-vivant et hyper-relié à la nature et aux autres. La méditation pour la paix de mon esprit, la distance par rapport aux croyances personnelles, à mes opinions auxquelles je crois « dur comme fer » aux émotions dont le mauvais rôle est celui de réduire l'espace, le temps dans la conscience à moi. Mais aussi la distance à l'immobilité figée du présent, à la présence trop illusoire d'un passé et d'un futur à ma porte. La conscience alerte existe par elle-même, chez tout le monde; mais, pour moi, elle est aiguisée par la pratique du Qi Gong et de la méditation: ne faire qu'un avec la situation, avec l'autre, sentir quand on agit pour soi et quand on cesse de le faire. Etre relié avec le ciel et sentir que les forces de mon destin et de celui de tout être

vivant sur cette planète (et peut-être même ailleurs!) sont plus immenses que ma lorgnette.

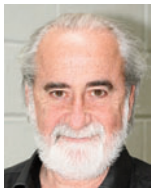
#### Ici et de l'autre côté

Il y a l'invisible du non-être qui est l'essence de l'être et forme avec lui, les deux facettes de la réalité. Je vis ma vie comme si j'étais déjà potentiellement mort, comme si j'étais déjà passé de l'autre côté, mais par ce fait, je suis encore plus vivant de ce côté-ci. Car le vécu de l'expérience du Qi est silence et vibration. Mais ce silence n'est rien d'autre que conscience et donc, sans arrêt ici, et de l'autre côté. Finalement, entre ma vie et celle d'une particule, quelle différence? Aucune. Juste une question d'échelle. Et mes organes des sens m'informent dans cette vie. L'intuition, la vision de l'invisible, les présences guidantes, les signes, le silence de l'énergie m'informent de l'autre. Ainsi l'avenir ne m'intéresse plus tant que le devenir qui se laisse percevoir comme un présent qui n'a pas de limite, même pas la mort. Et pour moi, aujourd'hui, la voie s'est dédoublée. C'est devenu progressivement être ici et de l'autre côté en même temps. Au début, on se cherche, puis ensuite, on recherche, et finalement on cesse de chercher. Ce qui était recherche est devenu pratique: pratique du Qi Gong et pratique de la méditation. Ce qui était un but est devenu conscience alerte, présence et empathie.

**L'expérience du Qi est vibration.**

*La Terre tourne sur elle-même et tourne autour du soleil, sans se poser de question. L'oiseau fait son nid pour accueillir la naissance de ses petits. L'enfant orphelin pleure sa mère décédée de maladie ou d'accident. C'est pourquoi celui qui n'a pas d'itinéraire, de projet bien précis où aller, voyage quand même, puisqu'il vit. La vie ne se trompe jamais. ■*

Pour + d'infos, consultez l'agenda p. 64



#### PORTRAIT

Yves Requena est docteur en médecine, acupuncteur, conférencier international, auteur de différents ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong. Il a fondé en France l'Institut Européen de Qi Gong.  
[www.yves-requena.com](http://www.yves-requena.com)  
[www.ieqg.com](http://www.ieqg.com)



# Près de 300 titres disponibles

Extraits en accès libre sur le site



- Zen, spiritualité
- Arts martiaux chinois
- Chi-kung sibérien
- Chi-kung chinois
- Yoga
- Kung-fu
- Chin-na
- Santé
- Taïchi-chuan
- Romans

☎ 01.64.24.70.38

[www.budo.fr](http://www.budo.fr)

## Agir aujourd'hui pour transmettre demain

- Fonds documentaire
- Bibliothèque
- Cinémathèque
- Publications

- Centre de recherche
- Colloques
- Musée
- Séminaires

# F I P A M

[www.fipam.org](http://www.fipam.org)



# Une vie d'engagement

Mon point de pouvoir est de me changer moi-même

par Hélène von Burg

Laissez-vous toucher par le témoignage de vie d'Hélène von Burg dont le maître-mot se nomme « engagement ».



crédit photo: © luigi giordano - Fotolia.com

Dans ma vie, il y eut plusieurs bifurcations. Deux ont été importantes car elles m'ont ouverte sur des paysages, des rencontres et des engagements nouveaux.

## L'engagement pour les autres

La première, j'avais 22 ans, j'étais jardinière d'enfants dans un village. Tout était bien cadré dans ma vie, j'aimais beaucoup ce que je faisais et j'avais un fiancé. Pourtant, je me sentais à l'étroit, j'avais envie de découvrir le monde. J'ai choisi d'aller rejoindre une association qui travaillait dans un bidonville de la région parisienne. La pauvreté et l'exclusion sociale des familles me touchaient beaucoup. Je désirais faire quelque chose d'utile pour le monde. Je me suis lancée car c'est ce que je sentais juste pour moi. Je suis partie quelques jours après la fin de l'année scolaire sans fixer de temps ni décider d'un retour. Je me sentais très libre.

Ce fut un premier grand virage... qui a déterminé de longues années de ma vie. Je suis restée 30 ans dans cette association qui est devenue le Mouvement international ATD Quart Monde. Mon cœur était touché, j'avais l'impression que j'étais à ma place, que je pouvais donner de moi, soutenir, m'exprimer. Factrice dans le bidonville puis animatrice pour des enfants déscolarisés, j'ai commencé à emmener en vacances des familles submergées par la misère. Les résultats étaient magiques. Cela m'a mené à la création d'une maison d'accueil familial en Suisse avec un partenaire qui est devenu mon mari. Ce furent 14 ans d'aventure et de vie en commun avec des familles et des volontaires, la naissance de nos trois enfants, l'écriture d'un livre sur l'exclusion sociale en Suisse, des voyages pour soutenir des équipes dans d'autres pays, puis un travail de représentation auprès de la Commission des droits de l'Homme de l'ONU avec des objectifs qui ont été atteints.

## L'engagement pour soi-même

Pour moi, l'autre grand virage s'est présenté lorsque j'ai été gravement malade: je ne pouvais plus fonctionner. J'ai compris — lors d'un épisode de sortie de corps dans la salle de réanimation d'un hôpital — que j'étais libre de quitter

cette vie ou de rester mais que si je voulais rester, il fallait que je change. J'ai quitté mon travail, le cercle de mes relations sociales et finalement ma famille, pour me plonger dans un travail de guérison, de connaissance de soi et de développement personnel: cette fois, le tournant était pour moi une nécessité de survie, j'étais allée à la limite de mes possibilités et mon âme me poussait vers des changements catégoriques. C'était une évidence. Quelque part en route, dans le feu de notre action et de notre engagement, avec mon mari, nous n'avions pas assez pris soin de notre couple ni de nous-mêmes, en particulier de nos besoins émotionnels. J'étais au bout de quelque chose, et il m'a fallu de la souplesse et de l'humilité pour bifurquer, et pour comprendre ce qui se passait en moi. Je me suis installée dans une petite maison en altitude, j'ai passé beaucoup de temps à méditer, à suivre des stages et enseignements pour comprendre

ce qui se passait en moi. Le choc a été de prendre conscience que ce qui se passait dans mon corps avait un lien avec mon être intérieur — perspective nouvelle dans laquelle je me suis pleinement engagée. Fascinée par l'idée de changer le monde, j'ai compris en route que mon point de pouvoir était de me changer moi-même, que l'extérieur était un miroir de l'intérieur... Me sentant de mieux en mieux, la motivation de partager ce qui m'animait m'a amené à développer mon nouveau travail: des stages de connaissance de soi associés, entre autres, au Jeu de la Transformation. Un nouveau partenaire de vie, inspirant et soutenant, m'a rejoint sur ma montagne. Mes motivations profondes, mon amour pour le monde, mon désir de servir restent les mêmes. ■

Quitter  
cette vie  
ou rester.



## PORTRAIT

Hélène von Burg fut parmi les co-fondateurs du mouvement ATD Quart Monde dont elle a été la représentante à la Commission des Droits de l'Homme de l'ONU et à l'Unicef pendant 10 ans. Des problèmes de santé l'amènent à se tourner vers un travail intérieur de guérison et de transformation. Formatrice certifiée Innerlinks, elle propose depuis 10 ans des stages et des ateliers autour du Jeu de la Transformation. Elle en est l'une des meilleures spécialistes en Europe. — — [www.etresoi.ch](http://www.etresoi.ch) • [helene@etresoi.ch](mailto:helene@etresoi.ch)





# WUTAO

Pratiquer l'écologie corporelle

## DATES

**19 & 20 nov. 2011 :**

Wutao bases / Wutao Assis / Wutao Sol

**10 décembre 2011 :**

Wutao bases & Stretching-dansé

**21 & 22 janvier 2012 :**

Wutao / Voyage trans-sensoriel

**28 & 29 janvier 2012 :**

Wutao bases / Wutao Éventail / Wutao Taiji (Tai Chi)

**25 & 26 février 2012 :**

Wutao bases (sous-réserve)

**24 & 25 mars 2012 :**

Wutao bases & Danse Orientale

**12 & 13 mai 2012 :**

Wutao / Rythmes et Souffle

**16 & 17 juin 2012 :**

Wutao bases

Week-ends animés par Cécile Bercegeay - Marie Delaneau Delphine Lhuillier - Arnaud Mattlinger - Sandrine Toutard



**CENTRE GENERATION TAO**  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

## STAGES

### WUTAO

Animés par les formateurs certifiés

Initiation : 19 et 20 novembre 2011

Wutao & Stretching dansé : 10 décembre

Voyage Trans-sensoriel : 21 et 22 janvier

### TAO DU FEMININ

Animé par Sarina Stone

5 et 6 novembre 2011

### CHI NEI TSANG

Massage des organes internes

Animé par Andrew Fretwell

Niv. 4 : 5 et 6 novembre 2011

Niv. 1 : 11 et 12 février 2012

Un espace dédié à l'« écologie corporelle », aux arts martiaux et aux arts énergétiques. Grâce à l'enseignement d'experts, chacun peut incarner cette globalité en choisissant les pratiques avec lesquelles il a le plus d'affinités.

## Festival du féminin

Rencontres, ateliers, conférences...

1<sup>ère</sup> édition : 10 et 11 mars 2012

**Renseignements : 01 42 40 48 30**

[contact@centre-tao-paris.com](mailto:contact@centre-tao-paris.com) [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle Génération Tao

144 Bd de la Villette 75019 Paris