

IMMORTALITE

Rêve ou utopie ?

L'espérance de vie ne cesse de croître en Occident. La science nous dit que nous pourrions bientôt vivre jusqu'à 130 ans. La DHEA, élixir de jeunesse des temps modernes, nous permet de préserver notre vitalité plus longtemps. Mais de quoi Humains rêvons-nous ? D'immortalité ? De vivre mieux et plus âgé ? A travers l'enseignement du Tao, les anciens Taoïstes ont cultivé un rapport à la vie, au « vivre », bien spécifique.

Nous avons interrogé différents auteurs experts en la matière : sinologue, historien, praticien en MTC, et pratiquant d'arts martiaux, pour nous partager leurs réflexions. Alors, rêve ou utopie ?

- Pandore, métempsychose & science-fiction par Sandrine Toutard p. 17
- De l'accomplissement à la métamorphose par Patrick Sigwalt p. 20
- L'Homme du Tao, une hygiène de vie par Rodolphe Spiropoulos p. 22
- Boire la liqueur de vie jusqu'à la... par Cyrille J.-D. Javary p. 24
- Retourner à la source... par Georges Charles p. 26
- Les effets « anti-aging » du Qi Gong par Yves Réquena p. 27
- Philosophies mortalistes et immortalistes par Pol & Imanou p. 28

Création graphique : Frédéric Villbrandt

PANDORE, METEMPSYCOSE & SCIENCE-FICTION

par Sandrine Toutard

Etre immortel. Deux mots qui paraissent mal s'associer si la condition de l'existence est aussi son contraire. Dans le langage religieux, en tout cas chrétien, il s'agit d'une soustraction à l'emprise du temps, proche de l'éternité. A ce titre, l'existence n'a ni commencement ni fin, ces termes n'y ayant pas même de sens. Elle est donc à distinguer de l'immortalité, qui a un début et pas de fin. Etre immortel, cela signifie ne pas mourir, ne jamais mourir. Mais ne pas mourir, c'est vivre comment ? Et d'abord : qui meurt quand je meurs ? Qu'est-ce qui meurt ? Et quand l'autre meurt, qu'est-ce qui meurt pour moi ? Et depuis quand se pose-t-on cette question ? Depuis quand remet-on en question un fait naturel, immuable ? Qu'est-ce qui fait que l'homme n'accepte pas de mourir comme il accepte de grandir ? Peut-être la nostalgie d'un temps sans temps, où nous étions éternellement vivants, un temps sans fin, s'étirant sans cesse...

Aux origines, nous étions immortels

Les mythes du monde entier ne se bornent pas à nous conter ce qui se passe après la mort, mais aussi comment la mort a été introduite dans le monde. Pour nous, Européens, le mythe fondateur est la Boîte de Pandore. Pandore, la première des mortelles, a été créée par plusieurs dieux, sur ordre de Zeus qui voulait semer la panique sur terre après le vol du feu par Prométhée. Héphaïstos lui donna sa forme, Aphrodite sa beauté, Hélios lui apprit le chant, et Hermès la flatterie et la tromperie. Athéna, enfin, la vêtit. Prométhée avait ordonné de refuser tout cadeau de Zeus, mais, quand Epiméthée vit Pandore, incapable de refuser, il l'épousa. Celle-ci ouvrit alors la boîte interdite et lâcha sur terre tous les maux qu'elle renfermait, apportant ainsi le chaos. Seule,

restait au fond, l'Espérance aveugle. Pandore la persuada de sortir afin de consoler l'humanité.

L'immortalité après la mort

Les hommes de Cro-magnon et même de Néanderthal enterraient leurs morts avec des fleurs ou des outils, mais rien ne permet de déterminer s'ils pensaient que cela leur serait utile dans un hypothétique au-delà ou plus simplement si cela correspondait à des marques posthumes d'affection au même titre que nous fleurissons les tombes. On sait que l'Egypte des Pharaons avait Osiris, pesant le bien et le mal de la vie du mort pour déterminer où l'orienter, et qu'au VI^e siècle avt J.-C. les Babyloniens avaient pour la même fonction le dieu Mardouk. Mais ignore si ces juges s'occupaient aussi des « simples mortels », c'est-à-dire du peuple, ou si seuls les chefs et monarques avaient le droit de survivre à la mort. C'est au IV^e siècle avt J.-C. que Platon rédige ses célèbres propos sur l'immortalité de l'âme. Plus tard, dans le monde chrétien, le concile de Nicée en 325 mentionne « Je crois à la résurrection de la chair » : c'est là une notion nouvelle par rapport à la religion gréco-romaine où l'on pouvait tout au plus espérer une existence posthume, une survivance de l'âme, mais pas dans son propre corps. Voici même quelque chose que l'on ne retrouve dans aucune autre culture et/ou religion.

L'âme immortelle ou la métempsychose

En Inde, les *Veda*, dont les plus anciens remontent à 1500 avt J.-C., et les *Upanishad*, composées entre 1000 et 500 avt J.-C., parlent de l'importance des rites et des sacrifices, et du rôle

sacerdotal des brahmanes. Leur doctrine de la métempsychose, ou réincarnation de l'âme après la mort dans un corps humain, animal ou végétal, serait héritée d'une ancienne loi : devoir se nourrir uniquement de lait de vache ainsi que de légumes, de fruits et de riz. Car il paraissait impensable aux brahmanes de tuer et de manger leur « nourrice ». On eut bientôt ainsi le même respect pour les chèvres, les brebis, et pour tous les autres animaux que l'on croyait animés par les anges rebelles qui achevaient de se purifier de leurs fautes dans les corps des bêtes, ainsi que dans ceux des hommes. C'est la première idée connue de la réincarnation « utile », un passage obligé pour s'améliorer et peut-être ne plus se réincarner.

Dans la Grèce antique, Pandore fut la première des mortelles.

L'immortalité, pour quoi faire ?

En Occident, l'idée de la réincarnation n'a jamais été admise car réfutée par les religions monothéistes en place. En Orient où elle est admise comme une loi de la vie, elle y a acquis un autre rôle et a produit un effet fataliste : avec l'idée du retour éternel, « la roue du Samsara », l'hindouisme et le bouddhisme considèrent qu'elle leur donne ainsi tout le temps désiré pour se parfaire. Le cycle infini des existences est jugé comme un processus douloureux, inquiétant et exténuant. Dans l'appréhension de ce processus, l'esprit occidental n'en perçoit pas cet aspect car elle s'est formée dans une tout autre problématique : celle de la survie (du salut) de l'âme individuelle. Il est certain que le désir d'échapper à la métempsychose a été le point fondamental du bouddhisme qui s'est présenté dans un premier temps comme une ascèse permettant d'annihiler la force qui pousse à

revenir à la vie et donc d'atteindre la sérénité intemporelle du nirvana.

Immortalité et longévité : l'alchimie taoïste

Les Taoïstes croyaient qu'un homme pouvait atteindre l'immortalité (comme nous le verrons largement développé dans ce dossier, l'immortalité demeure une notion très occidentale) en suivant la doctrine du Tao. L'immortel était supposé avoir des aptitudes fantastiques telles que vivre sans nourriture, voler dans les nuages, etc. Au cours des siècles, les auteurs taoïstes ont ainsi créé une nouvelle mythologie à partir d'histoires de personnages réels ou imaginaires qui avaient atteint le statut d'immortel, ce qui a notamment donné naissance à la légende des « Huit immortels ». Ceux-ci sont souvent représentés ensemble, naviguant à travers la mer de Chine orientale vers les îles magiques. Bien que le Taoïsme ne soit pas très populaire au Japon, les Japonais médiévaux croyaient en ces êtres « magiques ». Ils étaient appelés *Senjin* en japonais, et décrits comme des ermites vivant dans le désert.

Philosophie immortaliste... la déprogrammation de la mort

Et si le fait de devoir mourir un jour était simplement une croyance ancrée dans nos gènes et notre mental, notre histoire, notre culture ? C'est la question que s'est posée Mirra Alfassa qui naquit à Paris le 21 février 1878 et dont la vie et l'œuvre sont intimement liées à celles de Sri Aurobindo. Pour elle, l'homme du 20^e siècle amorcerait un passage difficile vers quelque chose de différent, une « nouvelle espèce » qui ne porterait pas en soi l'ombre de l'ignorance, de l'inconscience, de l'obscurité, et de la mort. Ainsi la mort elle-même ne pourrait être qu'une programmation de nos cellules. Et qui dit programmation, dit possibilité de reprogrammation. Pour Mirra Alfassa,

le processus serait déjà en route... Cette « révolution cellulaire » étant liée à la découverte du « mental des cellules », et au-delà, de leur « mémoire génétique mortelle » dans laquelle se cache « le nœud de la vie et de la mort », un « mental solaire et immortel capable d'ouvrir la voie à un nouvel être après l'homme ». Défaire la mémoire des cellules serait ainsi devenu le travail de Mère dans son propre corps. Elle est décédée en 1973.

Plus récemment, à l'origine du Rebirthing, Leonard Orr prône l'immortalité. Son itinéraire spirituel lui enseigna que « la réalité est créée par nos pensées ». Pour lui, le chemin consiste en une intime communion avec les quatre éléments : l'air, l'eau, la terre et le feu. Mais si cela « est très facile de devenir immortel, cela demande une éternité pour le demeurer ». Tout d'abord, se débarrasser de cette « énergie très subtile et complexe » qui nous fait croire en l'inévitabilité de la mort physique. Cette recette lui fut révélée par un certain Bhartaji, un être qui aurait la particularité insigne de vivre depuis 9669 ans. Il aurait été l'un des maîtres de Jésus et résiderait toujours en Inde...

Immortalité et science... fiction ?

On voit que la médecine occidentale scientifique et les utopies se rejoignent quand il s'agit d'immortalité : décryptage génétique, clonage, cryogénisation, remplacement d'organes, anti-âge, remplacement des cellules, rajeunissement du sang, recherches cosmétiques, diététiques, produits miracles et vraies avancées technologiques, ont souvent pour piste principale : ne pas vieillir pour ne pas mourir. Le bel Highlander serait-il un adolescent, un jeune homme ? L'immortel ne serait-il donc plus cet honorable vieillard dans la montagne de jade ? Décidément, les temps changent... ■

Et si devoir mourir un jour était le fait d'une simple croyance ?

CONTES LUNAIRES

Une nuit d'ivresse, le poète de la dynastie Tang, Li Bai, partit se promener en barque. Fasciné par la lune, il se pencha pour attraper l'astre brillant dont le reflet surgit à fleur d'eau... Si bien qu'il plongea dans le lac et se noya. Surnommé « l'Immortel banni sur terre », il trouvait son inspiration en contemplant la lune et, de vouloir la rejoindre, il en mourut. La lune était son amie, puisque l'astre merveilleux était habité par d'étranges Immortels ! Mais qui étaient-ils ?

Le lapin, quatrième signe du zodiaque chinois, symbolise la fécondité et la longue vie. On dit qu'il récolte sur la lune les feuilles de cannellier et les utilise pour piler la pilule d'immortalité.

On y rencontre aussi le bûcheron Wu Guang, condamné à vie à abattre le cannellier en question en guise de punition pour ne pas avoir su écouter les préceptes d'un immortel. La symbolique s'est emparée du cannellier qui, associé au pêcher, évoque l'idée de longue vie dans les honneurs.

Y vit aussi la belle Chang E, épouse de l'archer Yi. A l'aube des temps, dix soleils brillaient dans le ciel. La chaleur était si intense, que le sage Empereur Yao demanda à Yi d'abattre neuf soleils. Il réussit l'exploit sans peine. La Reine Mère d'Occident, Xiwangmu, offrit à Yi la drogue d'immortalité. Un jour qu'il s'absenta, Chang E déroba la drogue et la consuma. Affolée par son larcin, elle s'enfuit et s'envola sur la lune. Elle se transforma en crapaud à trois pattes. On raconte que le crapaud avale la lune à certaines périodes et produit ainsi des éclipses. Ainsi, Chang E est devenue immortelle et déesse de la lune.

Au hasard d'une promenade sur la lune, on peut aussi croiser un vieillard. Il tient le registre des mariages, y consignant les noms des hommes et des femmes que le destin unira...

Sur terre, on rend hommage à la lune, à la fête de la Mi-Automne, le 15^e jour du 8^e mois. On confectionne des « gâteaux de lune », *yue bing*, fourrés d'une pâte sucrée et on les déguste au clair de lune, en rêvant au destin, à son futur conjoint et à l'immortalité.

Eulalie STEENS



DE L'ACCOMPLISSEMENT A LA METAMORPHOSE

par Patrick Sigwalt

On trouve dès le VII^e siècle avant J-C dans le *Daode jing*, texte attribué à Laozi, le fondateur du taoïsme, des pratiques de méditation servant à prolonger la vie. Il s'agit de « garder l'Un », autrement dit l'unité entre les âmes spirituelles et charnelles. L'époque des Hégémons (722-481) à laquelle fut rédigé l'ouvrage correspond précisément à l'effondrement de la société féodale et à l'émergence d'une conscience plus marquée de l'homme en tant qu'individu.

A la découverte du « Soi »

Jusque-là, il était question dans les prières adressées aux ancêtres d'une demande de longévité du clan. Par ailleurs, avec l'apparition à la même époque de la notion de *qi* comme principe cosmologique à l'origine de la vie, le destin de l'homme ne se trouve plus être comme jadis du ressort des ancêtres, mais dépend directement d'un travail sur le souffle-*qi*, désigné couramment par l'appellation tardive de *qigong* (litt. « travail du souffle »). C'est ainsi que la longévité d'abord conçue en termes de destin glisse progressivement vers la « Culture de soi », aussi culture du « Soi ».

L'accomplissement de soi

Le *Zhuangzi*, ouvrage taoïste qui fut composé à l'époque des Royaumes-Combattants (403-256) par Zhuangzi, fait partie des premiers écrits à donner

une description assez précise des pratiques d'hygiène corporelle. Préférant mettre l'accent sur le « jeûne spirituel » qu'est la méditation, il considère que la véritable longévité consiste à se conformer à son destin, autrement dit à l'ordre naturel. Car, dit-il, « ma vie a une limite (...). A poursuivre le sans-limite (...) on encourt grand péril ». Le *Lüshi chun-qui* ajoute que « la longévité n'est pas dans l'allongement des jours mais dans l'achèvement de l'individu ».

La quête d'immortalité des souverains

Ce n'est pas avant la période des Royaumes-Combattants que l'on voit apparaître les premiers témoignages d'une croyance en l'immortalité physique. Le *Shiji*, « Mémoires historiques », datant du II^e siècle avant notre ère, nous apprend que c'est dans la région du nord-est de la Chine que se serait construit tout un imaginaire autour d'îles d'Immortels et de drogue d'immortalité durant cette période : *C'est à partir de (l'époque des rois) Wei et Xuan et du roi Zhao de Yan qu'on envoya des hommes en mer à la recherche de Penglai, Fangzhang et Yingzhou. Ces trois montagnes saintes [...] ne sont pas éloignées des hommes, mais, par malheur, lorsqu'on est sur le point d'y arriver, alors le bateau est ramené en arrière par le vent et s'en écarte [...]. C'est là que se trouvent les immortels xianren et la drogue d'immortalité.* Hanfei zi, III^e s. avt J.-C., parla même d'une « Voie de l'immortalité ». La quête d'immortalité correspond à

Le Mystère, le Tao, est l'ancêtre originel de la nature, le grand aïeul de toutes les diversités. Il s'étend à l'infini, s'étend plus loin que les huit directions. Tantôt il apparaît éblouissant, puis s'évanouit comme une ombre. Il Est quand il prend forme en toute chose. Là où le Mystère n'est plus, le corps dépérit et l'esprit meurt.
Baopu zi

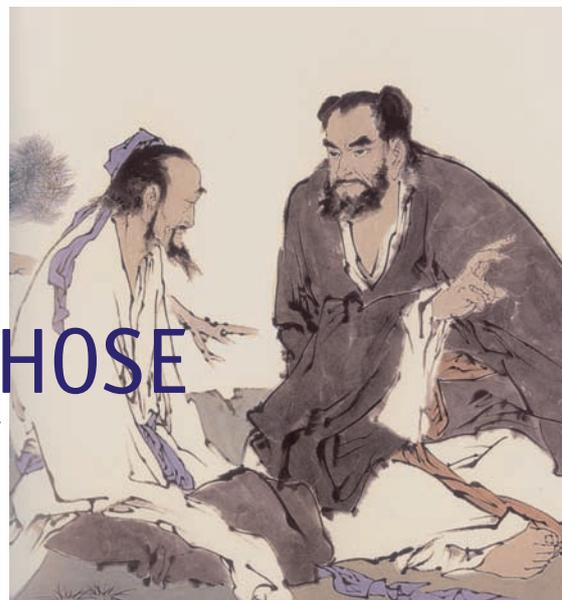


Illustration : copyright *Le Vieux Sage et l'Enfant* par Fan Zeng Editions Albin Michel • 2005

la formation du « courant naturaliste » à l'origine de la théorie cosmologique des cinq éléments et de spéculations sur le Yin et le Yang, et à l'origine de l'alchimie avec Zou Yan, considéré comme un des ancêtres de l'alchimie chinoise. Mais c'est surtout à partir du Premier Empereur Qinshi Huangdi (221-210) que cette quête trouvera un écho important chez les souverains. Convaincu de l'existence des îles d'immortalité, il tentera dès 219 avt J.-C. d'envoyer à plusieurs reprises des expéditions maritimes dans l'espoir de rencontrer des immortels susceptibles de lui fournir la drogue d'immortalité. Ces expéditions se soldèrent toutes par un échec. Conscient d'avoir été victime d'une supercherie, le Premier Empereur réagira violemment contre la classe lettrée. Pourtant la croyance en la quête de l'immortalité resta toujours vive. Li Shaojun clarifia le processus à suivre en vue de l'obtention de l'immortalité du souverain, révélant alors toute la complexité d'une telle tâche, ainsi que l'important coût nécessaire à sa réalisation. En effet, plusieurs étapes sont nécessaires. Il s'agit tout d'abord de sacrifier à l'« esprit du fourneau » afin d'acquiescer le matériel nécessaire à la transmutation de la poudre de cinabre en or. Une fois l'or obtenu, on pourra s'en servir pour fabriquer la vaisselle dans laquelle l'empereur mange et boit, de sorte que sa vie sera prolongée. Puis, rendant visite aux immortels demeurant dans les îles paradisiaques et effectuant des sacrifices au mont Tai, lieu de rencontre avec les immortels, le souverain peut enfin espérer atteindre le stade de la vie éternelle. Avec la dynastie Han les fondements de la pratique d'immortalité sont posés. De là, la parution de la

première hagiographie d'immortels, le *Liexian zhuan*, qui servira de base à toutes les hagiographies postérieures.

L'union mystique au Tao

Nous traduisons par « immortalité » le mot chinois *xian* qui n'apparaît pas avant le début des Han. Cet idéogramme est composé de deux parties, à gauche le caractère pour désigner l'homme et à droite la montagne, autrement dit « l'homme de la montagne ». En effet, la montagne est à la fois le lieu de communication avec le ciel et les esprits, mais aussi le lieu de retraite spirituelle où l'adepte pratique le jeûne. L'immortel est représenté comme un être s'élevant dans les airs; il est le *Zhenren*, l'« Homme parfait » du *Zhuangzi*: *En bas les gouffres béants sont sans fond - En haut l'immensité est sans ciel - Regardant, soudain je ne vois plus - L'ouïe déconcertée je n'entends plus - Par la non action supérieure j'ai atteint la Pureté - Du Grand Commencement je fais mon voisin*. L'immortalité est conçue comme union avec le Tao, avec le « souffle originel ». On parle alors d'« obtenir le Tao », ou encore d'« obtenir l'Un ». S'identifiant au Tao, l'immortel épouse nécessairement les propriétés de celui-ci. De ses attributs magiques, on dit qu'il est capable d'entrer dans le feu sans se consumer, et ne craint pas l'attaque des animaux sauvages. Cette invulnérabilité est directement liée à la maîtrise des éléments, ou plutôt à la communion avec ces derniers. Faisant un avec le principe des transformations il peut prendre toutes les formes animées ou inanimées.

Participer au processus cosmique

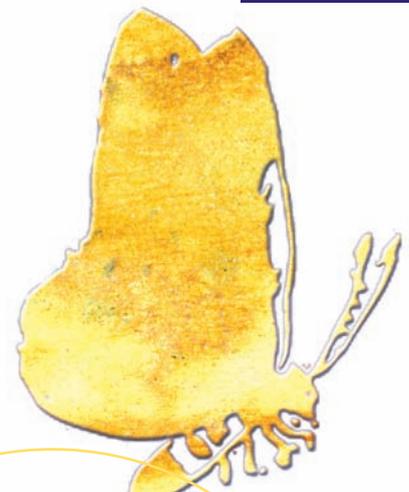
Ayant vu que l'immortel est à l'image du Tao et de ses transformations, il n'échappe pas non plus à la mort, celle-ci faisant partie du cycle naturel de la vie: « Le saint vit selon l'action du ciel, sa mort n'est qu'une métamorphose » dit le *Zhuangzi*. C'est ainsi que l'on trouve un certain nombre de récits qui le décrivent comme « mourant et ressuscitant à plusieurs reprises », pour apparaître en des lieux et des époques différents et changeant d'identité. Plus étonnant encore est le fait que la mort fait partie d'une forme

spéciale d'immortalité appelée *shijie*, « délivrance du cadavre ». C'est ainsi qu'à partir du V^e siècle, l'idée bouddhiste de réincarnations successives trouvera auprès du taoïsme un écho favorable, ce dernier faisant désormais du passage par la mort sous forme de « délivrance du cadavre » une étape nécessaire à la purification, avant d'atteindre l'apothéose finale d'une « montée au ciel en plein jour ». La réalité chinoise préfère davantage mettre l'accent sur ses pouvoirs magiques et son caractère volatil. Il est à conclure que le concept occidental d'immortalité apparaît aux yeux des taoïstes comme une forme inférieure de salut: *Celui qui a obtenu la délivrance du cadavre et qui n'a pas obtenu de chevaucher l'étoile Huagai et de monter sur un dragon volant pour monter jusqu'au Faîte Suprême (le Tao) et voyager dans ses neuf palais, n'a fait que ne pas mourir*. S'identifiant au Tao, l'immortel-xian internalise

Le saint qui vit selon l'action du ciel, sa mort n'est qu'une métamorphose.

La métamorphose

Faisant de la mort une expérience transcendée, l'adepte, afin d'obtenir la « délivrance du cadavre », va jusqu'à se jeter dans l'eau pour s'y noyer et dans le feu pour s'y consumer. Par une participation active à la Transformation universelle, il se soustrait ainsi aux effets de la mort en se donnant l'illusion de maîtriser le cours du destin. On comprend mieux alors pourquoi les taoïstes parlent de la délivrance du cadavre en termes de « délivrance par transformation ». Comme le dit le *Zhuangzi*, pour « le saint (qui) vit selon l'action du ciel, sa mort n'est qu'une métamorphose ». La mort est vécue comme une participation heureuse au cycle cosmique des transformations et un retour à notre vraie nature. Le récit le plus célèbre est sans doute l'attitude de *Zhuangzi* (Tchouang-tseu) face à la



Il monte sur les flots de lumière, chevauche les ombres volantes, franchit les six vacuités et traverse les grandes eaux. Il émerge de ce qu'il a de plus élevé, pénètre dans ce qu'il y a de plus bas. Il passe les portes de l'infini, se promène dans les espaces merveilleux l'infini. Il aspire les neuf fleurs à l'orée des nuages, goûte aux six souffles sur les nuées pourpres, se promène dans l'obscur immense, vole dans l'épars et le subtil, marche sur les arcs-en-ciel, foule la Grande Ourse.

Tel est l'homme qui a trouvé la Voie.

Baopu zi

mort de sa femme : La femme de Tchouang-tseu était

morte, Houei-tseu s'en fut lui offrir ses condoléances. Il trouva Tchouang-tseu assis les jambes écartées en forme de van et chantant battant la mesure sur une écuelle. Houei-tseu lui dit: 'Que vous ne pleuriez pas la mort de celle qui fut la compagne de votre vie et qui éleva vos enfants, c'est déjà assez, mais que vous chantiez en battant l'écuelle, c'est trop fort!'. 'Du tout', dit Tchouang-tseu. 'Au moment de sa mort, je fus naturellement affecté un instant, mais réfléchissant sur le commencement, je découvris qu'à l'origine elle n'avait pas de vie; non seulement elle n'avait pas de vie, mais pas même de forme; non seulement pas de forme, mais même pas de souffle. Quelque chose de fuyant et d'insaisissable se transforme en souffle, le souffle en forme, la forme en vie, et maintenant voici que la vie se transforme en mort. Tout cela ressemble à la succession des quatre saisons de l'année.' ■



L'HOMME DU TAO, UNE HYGIENE DE VIE

par Rodolphe Spiropoulos



Le taoïsme a marqué profondément la vie chinoise, il insiste sur ce qui est naturel et spontané. Les taoïstes se réalisent et disparaissent sans laisser de traces, aussi les pratiques taoïstes de longévité en quête de l'immortalité peuvent-elles se comprendre comme la recherche d'une fusion harmonieuse de l'Être dans l'Univers.

L'Homme du Tao

La pensée cosmologique chinoise taoïste sous-tend la question du rapport entre l'homme, la terre et le ciel ; tous les événements dans l'univers, naturels ou humains, maillons continus de processus ayant en eux leur propre négation, ne peuvent trouver de fin dans l'évolution. Le Dao, la Voie, principe premier, degré ultime, absolu, préside à la production et à la transformation de toutes les choses. Tout sort du chaos, tout y retourne, commencement et fin sont identiques. Dans la recherche du Dao, voie d'accès au souffle cosmique, tout dans l'activité quotidienne doit y contribuer : respiration, alimentation, exercices physiques, pensées, sexualité. Ainsi astrologie, divination, médecine,

dao yin, exercices du corps et de l'esprit (voir peinture sur soie ci-contre) tendent vers un même but : acquérir pendant cette vie matérielle la possibilité d'accéder à une autre forme de vie, ne pas vivre pour soi mais pour l'éternité.

L'état « Shenren »

La connaissance de soi et de l'univers, la pratique du non-agir, du lâcher-prise, de la simplicité permet l'action du Dao. Il s'agit de vivifier le principe vital pour s'accorder avec l'Univers et exister ainsi longtemps : « ne pas faire mourir, présider à la vie ». Il faut transformer le corps pour le rendre immortel et donc nourrir le corps et les esprits ; nourrir le corps par la respiration, l'alimentation,

Ne pas faire mourir, présider à la vie.

l'alchimie et les pratiques sexuelles ; nourrir l'esprit par la concentration, la méditation et la contemplation. En atteignant la trinité avec Ciel et Terre, l'Homme atteint ainsi l'unité et l'identité avec l'au-delà. La pratique des bonnes œuvres attire la bienveillance des dieux surtout, si elle s'accompagne d'exercices respiratoires et d'une hygiène alimentaire. L'homme, dont le Dao change le corps, *xing*, et l'esprit, *shen*, pour ne devenir qu'un, atteint l'état *shenren*, sa substance ne se détruit plus par la transformation et ne meurt point ; il y a identité du corps et de l'esprit, de l'homme et du Dao. Ainsi peut-on voir dans le taoïsme intimement liés : hygiène, médecine et religion. Cette union avec le Dao demande l'effort d'une vie entière, d'une longue vie, soit-elle sans fin. —■

LE SECRETS DE LA JEUNESSE

Le chi-kung de la transformation des muscles et des tendons et du nettoyage des moelles et du cerveau, sont connus en Chine depuis l'époque du règne de la dynastie des Liang (502 ap. J.-C.). Le chi-kung de la transformation des muscles et des tendons a pour spécificité de s'attacher à faire circuler le chi dans les 12 méridiens primaires (NDLR : trajets de circulation de l'énergie dans le corps) et les vaisseaux Conception et Gouverneur. Cet entraînement peut vous permettre de renforcer votre corps physique, et de maintenir une harmonieuse circulation du chi dans vos méridiens, clef du maintien de la santé et du ralentissement du processus de dégénérescence de votre corps physique.

Plus tard, lorsque l'élève s'est bien familiarisé avec le travail précédent, il peut alors aborder le chi-kung du nettoyage des moelles du cerveau. En théorie, si votre corps connaît le vieillissement, cela est principalement dû à votre sang qui perd petit à petit ses capacités à le nourrir et à le protéger. Les globules rouges et blancs de votre sang sont produits par la moelle de vos os. Toutefois, en vieillissant, vos moelles « se salissent » et de ce fait, produisent de moins en moins de cellules si utiles à votre sang. Par contre, si vous savez comment « nettoyer » vos moelles, elles recommenceront à nouveau à produire de fraîches et vigoureuses cellules sanguines. Votre corps se mettra à rajeunir et vous retrouverez toute l'éclatante santé de votre jeunesse.

Extrait de l'ouvrage
Chi-kung de Da Mo, les secrets de la jeunesse par Dr Yang Jwing-Ming, Budo Editions

BOIRE LA LIQUEUR DE VIE JUSQU'À LA DERNIÈRE GOUTTE

養生

calligraphie de Yang Sheng par Ke Wen.

par Cyrille J.-D. Javary

Lorsqu'on s'investit dans la pratique d'un art chinois, physique ou artistique, le plus délicat est parfois d'expliquer ce que l'on poursuit à ceux qui sont étrangers à la conception chinoise de la vie. Comment faire comprendre qu'une seule

premier signifie : nourrir, et le second : vivre. (voir ci-dessus) Curieux assemblage ! S'agirait-il d'une version chinoise de la découverte simpliste de Monsieur Jourdain, le Bourgeois Gentilhomme : « Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger » ! Non,

constitue pour l'esprit chinois le bien commun à toutes les créatures vivantes. A la différence de la « vie », le « vivre » s'accommode mal d'un adjectif possessif. Dès lors, quand l'universitaire François Jullien, connaisseur réputé de la pensée philosophique chinoise, titre le récent ouvrage qu'il a consacré aux pratiques corporelles chinoises *Nourrir sa vie*, il manque son but ; à rendre l'expression Yang Sheng en bon français, il l'affadit. Pour l'esprit chinois en effet, le « vivre » est bien plus que la sensation que chacun d'entre nous a d'être vivant. Illimité, sans commencement discernable, et sans fin prévisible, le « vivre » habite la terre, s'y manifeste dans la continuité des saisons et s'y incarne l'infinie variété des « dix mille êtres ». Ce « vivre » là n'a pas grand-chose à voir avec l'immortalité. Aucun humain ne peut se l'approprier. S'il fallait le rapprocher de notions qui nous sont plus familières, ce serait cet « élan vital » dont Bergson parlait avec des mots si simples.



Crédit Illustration : Cyrille J.-D. Javary. Illus. Chen Dehong. *L'empereur et l'immortel* • textes P. Aroneanu • éd. Ipomée-Albin Michel • 1994.

idée apparie ces étranges mouvements répétés à longueu d'entraînement par le corps du pratiquant ou le pinceau du calligraphe. Et que ce principe unique tient en deux mots : Yang Sheng ?

Yang sheng, Nourrir le « vivre »

Yang sheng est une expression très courante dont le sens usuel, « se garder en bonne santé », est loin de faire contenir tout ce qu'elle recouvre. Deux idéogrammes la compose dont le

comme souvent, l'idée chinoise est à la fois plus simple et plus profonde. Le but unique vers lequel convergent tous les arts chinois, qu'ils soient corporels, culinaires, calligraphiques et artistiques, est unique, c'est l'art de vivre. Chacun y tend à sa manière, tous se résument à cette seule injonction *Yang Sheng* : nourrir le « vivre ». « Vivre » est rarement employé en français comme un nom. C'est dommage, car cet emploi inhabituel nous sort de nos schémas usuels, particulièrement en rendant moins possible l'appropriation personnelle de ce qui

Le « vivre » est bien autre chose que la vie.

Les « Etres-montagnes »

L'important pour un vrai taoïste est de s'approcher au plus près de la source de ce fonctionnement naturel de la vie qu'ils appelleront Tao, de manière à pouvoir s'y abreuver et en jouir ainsi le plus longtemps possible. Dans ce but, laissant aux confucéens le soin de s'occuper de l'art de vivre en société, ils délaissaient les villes trop bruyantes à leur goût et les plaines agricoles trop occupées aux récoltes et portaient vivre dans les régions reculées, pour y mener une vie d'ermite. Or en Chine, les régions en dehors de l'agitation du monde, ce sont les régions montagneuses. Le choix ne manque pas, elles couvrent les quatre cinquièmes du vieil Empire. Aujourd'hui encore, l'idéogramme le plus



Illustration : copyright *Le Vieux Sage et l'Enfant* par Fan Zeng • Editions Albin Michel • 2005

courant pour désigner ceux qui s'adonnaient à cette recherche est : *xian* : 仙. Il est composé de l'association du signe général des êtres humains avec celui de la montagne. Il désigne tous les grands taoïstes, à la fois les ermites qui vivent dans les montagnes et les maîtres qui ont acquis le calme et la stabilité des montagnes, et dont le cœur apaisé est devenu aussi insensible aux passions humaines que les sommets des montagnes aux nuages qui s'y écharpent.

L'invention des Immortels

Par quelle étrange méprise ces « Etres-Montagnes » allaient-ils être baptisés « Immortels » par les missionnaires bouddhistes et chrétiens ? Sans doute par simple comparatisme. Ces hardis prosélytes peinaient à imaginer un au-delà du monde usuel, naturel, autrement que surnaturel, hors du temps et de la mort. Ils ont substitué à l'idée chinoise leurs conceptions d'origine. Malheureusement la méprise dure encore car elle est aujourd'hui relayée par les dictionnaires chinois eux-mêmes. Toutes les grandes figures du panthéon taoïste, par exemple ces huit qui ont traversé la mer en direction des îles Penglai, tous les objets qui les évoquent : la pêche de longue vie, la pilule et l'élixir magiques, les grues qu'ils chevau-

chent, s'y voient qualifiées par l'attribut d'immortel, alors qu'en chinois, c'est toujours l'idéogramme *xian* qui les qualifie.

« Epuiser son lot de vie, c'est cela mourir sans périr ».

Vivre avant tout

Paysans depuis si longtemps, les Chinois savent très bien que tout ce qui sort de terre un jour y retourne. Plantes, humains, clans, villes, civilisations, les dix mille formes du « vivre » se plient à cette loi. Penser pouvoir échapper à la mort est un rêve commun aux Indo-Européens prenant la forme de l'extinction du cycle des réincarnations dans la conception bouddhiste du Nirvana et celle de la vie éternelle dans les Paradis des différents monothéismes. Le « mandat de vie » que tous reçoivent à la naissance, chacun a la liberté, soit de l'abrèger en gaspillant à tous vents ce capital énergétique, soit de l'épuiser, c'est-à-dire d'en jouir jusqu'à son terme au moyen d'une saine gestion, soit mieux encore de l'allonger le plus possible en nourrissant par des exercices appropriés ce vivre qui s'est installé dans notre corps. Voilà ce que les « hommes-montagnes » appellent devenir un « être authentique », ce nom que les taoïstes chinois donnaient aux meilleurs d'entre eux.

Vivre le plus possible

A ceux-ci, peu leur importe l'immor-

Les légendes fourniront aux « Etres-montagnes » une monture capable de franchir les monts et les mers, la grue.

talité hors du monde des religions indo-européennes, ce qu'ils recherchent, c'est *cháng shòu* : la longue (*chang*) vie des arbres et des montagnes, l'éternité qui refléurit chaque année. L'idéogramme *shou* : 寿[壽] que l'on peut valablement traduire par « longévité » dit tout cela.

Dans les formes les plus anciennes de ce caractère complexe, on discernait le signe d'un être humain aux longs cheveux blancs s'appuyant sur une canne. C'est le caractère *lao* : vieux, vieillard, vénérable, celui du nom de Lao Zi, significative accointance ! Le second élément significatif repérable dans les cents variations classiques du caractère *shou* apparaît comme une sorte de « S » à pans ronds ou carrés, à l'intérieur de chacun desquels se trouve un élément graphique en forme de « U » couché, parfois fermé, parfois non, qui accentue l'idée de cheminement serpentiniforme donné par l'ensemble. Il représente le cheminement des sillons au long des champs en terrasses qui étagent les collines de la Chine du loess à la manière des courbes de niveau sur les cartes. Enfin au bas se trouve le signe de la bouche, marque d'une convergence, et celui du pouls et du pouce, significateur d'une mise en rythme efficace, seuls éléments conservés dans la forme simplifiée. Reproduit à foison en Chine le caractère « longévité », est l'emblème majeur de l'aspiration taoïste : vivre, boire la douce liqueur de la vie jusqu'à la dernière goutte et ensuite « rentrer dans la ronde ». Voilà ce que le *Dao De Jing* exprime magnifiquement en disant : « Epuiser son lot de vie, c'est cela mourir sans périr ».



RETOURNER A LA SOURCE

par Georges Charles

Suivant le très classique *Daoshang* que l'on attribue à Lu Xiujing (406-477 de notre ère), il existe trois étapes dans l'accomplissement de soi.

Santé, longévité et immortalité

› La santé, *Weisheng*: elle est obtenue par une alimentation équilibrée et des exercices physiques et respiratoires que l'on pourrait assimiler au Daoyin Qigong. Il s'agit non seulement de prévenir la maladie, mais aussi d'accroître le potentiel vital. Il convient simplement de bien vivre.

› La longévité, *Shangshou*: elle est obtenue par une vie organisée en fonction des mouvements de la nature et dans le respect des préceptes de la Voie, du Tao. Cette longévité peut être obtenue par des exercices internes, *Nei Dan*, liés à l'Alchimie où l'adepte transforme peu à peu en lui ce qui est grossier en subtil. Comme à partir du

plomb, du sable, de la soude, de la chaleur, de la lumière et du savoir-faire, on obtient un cristal lumineux et sonore qui « permet d'utiliser les rayons de lumière en fai-

sant retour à leur source » comme l'écrit Laozi. Il convient alors de vivre plus longtemps et dans de bonnes conditions physiques et psychiques.

› L'immortalité, *Buxiu*: ici, le Maître taoïste se fond avec le Tao. C'est finalement « L'Invisible, l'Impalpable et l'Inaudible qui se confondent en UN ». En son sein, le Maître taoïste a effectué le « retour à l'Unité », donc à l'origine et est redevenu comme l'embryon dans le ventre de sa mère. Il s'agit alors de la respiration du Ciel Antérieur *Houdian Taixi*, ou « avant le Ciel » donc, « avant d'avoir vu le jour » que l'on nomme aussi « respiration embryonnaire ».

L'éternité est en soi puisque le Tao est en soi.

La respiration embryonnaire, notre fil d'Ariane

Pour diverses raisons idéologiques et politiques qui ne concernent pas le Taoïsme, il est désormais difficile de parler librement d'embryon. La plupart des textes parlent donc désormais d'enfant, de petit enfant ou même d'enfance et, de ce fait, noient le poisson. Il s'agit bien originellement de la respiration de l'embryon. La respiration *Huxi* du Ciel Postérieur étant celle d'après avoir vu le jour, c'est-à-dire d'après la naissance, la respiration embryonnaire date elle d'avant la naissance et débute peu après la conception. Il s'agit d'un flux et d'un reflux qui est mis en œuvre par le Taiji. Celui-ci se compose des énergies parentales, transmises par le père et la

mère, mais aussi par les « mémoires » ou énergies des grands-parents, des arrière-grands-parents que l'on peut retrouver généalogiquement. Il s'agit de l'énergie ancestrale. Plus loin encore, cette « mémoire-énergie » atteint les ancêtres dont on ne connaît pas le nom. Il s'agit de l'énergie antique. Au-delà de celle-ci, on atteint les confins d'une « mémoire-énergie » qualifiée d'énergie originelle *Yuanqi*. Ces diverses pulsions se matérialisent dans la « respiration embryonnaire » qui nous accompagne discrètement pendant toute notre vie et même un peu au-delà de celle-ci. Elle est indépendante de la respiration physique *Huxi* qui est nécessaire à entretenir la vie *Yangsheng* (NDLR: dont il est question dans le dossier. Voir p.24). La respiration physique s'étend simplement de la naissance à la mort. La respiration embryonnaire commence avant la naissance et continue après la mort. Elle nous relie au passé et au futur mais est bien présente quoique souvent perturbée ou affaiblie.

Le voyage de retour

Les pratiques de santé et de longévité consistent donc à prendre conscience de ces respirations et de les entretenir pour mieux les harmoniser. Mais si on souhaite aller en deçà et au-delà, et donc effectuer le « voyage de retour », il convient alors que les trois pulsions de la Terre (Invisible), de l'Etre Humain Réalisé (Impalpable) et du Ciel (Inaudible) s'unissent en Un. Donc dans la pulsion du Tao. Que l'on pourrait éventuellement nommer « pulsion universelle » si la notion

occidentale et restreinte d'un univers correspondait au Tao. Si, pour les Taoïstes, l'Univers, fut-il majuscule, existait, il ne pourrait être qu'une partie restreinte du Tao puisqu'il est limité dans le temps, dans l'espace et surtout dans l'esprit. Les bagarres de chiffonniers entre zéloteurs du Big Bang, du Big Crush, du Méga Bang, du Big Moub, du Méga Splash et autres joyeusetés, le Tao n'en a cure. Et c'est le rire intérieur du Tao qui provoque le flux et le reflux qui animent le Taiji. C'est aussi simple que ça. Mais on se méfie évidemment de ce qui est simple et efficace en préférant ce qui est compliqué et inutile. Ainsi la science occidentale finit-elle par redécouvrir,

Les humains souhaitent devenir immortels et imposer leur présence.

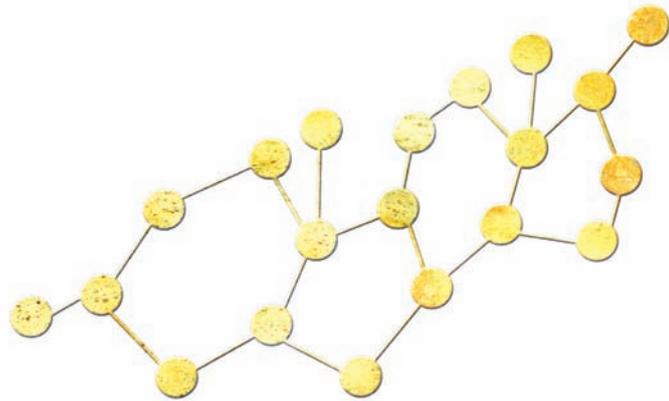
lorsqu'elle revient à l'essentiel, ce que tout le monde sait à la naissance, mais que l'on passe un temps fou à nier puis à oublier. L'Eternité est en Soi. Puisque le Tao est en Soi. Comment pourrait-il en être autrement ?

Se fondre dans le Tao

Si le Tao est quelque chose d'extérieur, ce n'est plus le Tao. Si le Tao est uniquement intérieur, ce n'est pas non plus le Tao. Si le Tao a un début et une fin ou des limites, ce n'est pas le Tao. Le Tao ne se suit pas et ne se précède pas, il est. Comme il remonte avant l'origine et continue après la fin il ne se pose pas de questions sur l'immortalité. Les humains souhaitent devenir immortels et ainsi souhaitent imposer leur présence. Celle-ci n'est-elle pas déjà assez pesante le temps d'une simple vie ? Imagine-t-on ce que serait la 875^e Symphonie de Beethoven ? Neuf suffissent amplement. Le simple souhait, après une vie accomplie, de se tourner vers l'intérieur et de retrouver l'origine, donc l'unité ou l'harmonie, puis de se fondre dans la mémoire de ce qui est à l'origine du mouvement et de l'énergie est d'une tout autre ampleur. Et cela dépasse un peu les calendriers des prévisionnistes les plus acharnés qui prétendent savoir ce que sera le futur de la planète ou de notre galaxie alors qu'ils n'ont pas de parapluie lorsqu'il pleut. Soyez réalistes, demandez l'impossible. Et surtout, surtout, pensez plus large ! Dans le Tao, il y a encore un peu de place. ■

LES EFFETS « ANTI-AGING » DU QI GONG

Cette réputation de gymnastique de longévité qui est attribuée au Qi Gong a-t-elle un support physiologique scientifiquement établi ? Plusieurs études scientifiques tendent à le montrer. La première et très ancienne étude chinoise aurait en effet démontré que la sécrétion endogène de DHEA se maintient à un niveau plus élevé chez un groupe de pratiquants de Qi Gong comparativement à un groupe du même âge ne pratiquant pas (obser-



vation sur 20 ans de pratique). Or, on sait que cette hormone, bien étudiée par un chercheur français, le professeur Beaulieu, est considérée comme une hormone anti-vieillesse sur la peau, la densité osseuse, comme sur la libido. La DHEA est la grand-mère des hormones sexuelles en quelque sorte, chez l'homme comme chez la femme.

On sait également que la sécrétion de cette hormone diminue avec l'âge. Ne pourrait-on pas y voir là la fameuse énergie *Jing*, dite « essentielle » ou séminale dont on sait qu'elle diminue avec l'âge ? Le surcroît de vitalité que procure la pratique de la position « embrasser l'arbre » et du Qi Gong pourrait donc être comparé à une stimulation de sécrétion de cette hormone.

Cependant, d'autres études portant sur le stress, en temps d'observation plus court, avant, pendant et après une séance de Qi Gong, ne démontrent pas d'action immédiate sur la DHEA, mais sur les hormones du stress, en particulier le cortisol, les bêta-endorphines et l'ACTH. Les variations observées tendent à prouver une régulation des niveaux hormonaux déviés par le stress. Le Qi Gong a donc bien des effets favorables pour régulariser le stress. Or le stress est source de dérèglement du système immunitaire et expose à la maladie et au vieillissement prématuré. Même les paramètres immunitaires déviés par le stress sont corrigés par le Qi Gong : CD4, CD8, NK, selon une étude de chercheurs espagnols.

En conclusion d'une revue de la bibliographie scientifique actuelle, on pourrait dire en langage traditionnel que le Qi Gong permet de réparer le *Jing* dépensé en cas de stress, et produire au long cours un supplément de *Jing* ralentissant le vieillissement. La clé physiologique de ces effets : la glande surrénale et ses hormones.

Dr YVES REQUENA

Réf. : Ryu Hoon et Al., *Acute effect of Qi Gong on stress hormonal levels in man.*

PHILOSOPHIES MORTALISTES & IMMORTALISTES

par Pol Charoy & Imanou Risselard
photo : Jean-Marc Lefèvre

Nous arrivons à la fin de ce dossier consacré à une réflexion sur l'immortalité, et plus spécifiquement à la vision taoïste. Nous nous souhaité y ajouter une réflexion qui nous tient à cœur. Depuis de nombreuses années que nous accompagnons des personnes dans un cheminement individuel, nous avons remarqué que chacun d'entre nous semblait adopter deux comportements dans sa vie, et notamment dans la manière de réaliser ses désirs et ses aspirations. Ces deux comportements étant intimement liés à deux courants de pensée. D'un côté, les pensées mortalistes et de l'autre, les pensées immortalistes.

La voie mortaliste

Du côté des philosophies mortalistes, on retrouve tous les courants de pensée liés aux arts martiaux, les voies de mortification et de retraite qui conditionnent nos choix en nous plaçant face à la mort pour trouver l'essence du « vivre », si l'on reprend l'expression de Cyrille J.-D. Javary. Cette manière d'appréhender le monde a l'avantage de mettre en valeur nos priorités : je commence par ce qui m'est le plus essentiel. Pour le combattant, la voie du guerrier comme la décrit Carlos Castaneda avec don Juan, chaque seconde devient une question de vie ou de mort. J'agis dans le monde comme si à chaque moment je vivais mon dernier instant. Cette urgence permet de me confronter à une intensité et à une profondeur. On retrouve cette intensité créatrice parfois chez l'artiste. Utilisons un exemple très concret : si je pose un sabre à dix centimètres au-dessus de votre tête, quelles seront vos dernières pensées ? Devant cette urgence, vos énergies se recentrent et vous font trouver l'acte juste. Mais cette manière d'être contient aussi son cortège de stress et de tensions. Si le résultat peut s'avérer bon et efficace, il y a toujours un prix à payer. C'est la voie sacrificielle, dans les deux sens du terme : le prix à payer et aussi la manière de « rendre sacré » l'objectif qui devait être atteint. C'est élaguer une chose au détriment d'une autre. Et ces sacrifices entraînent généralement des frustrations, à moins d'être profondément un être accompli sur la voie qu'il suit.

La voie immortaliste

Du côté des philosophies immortalistes, on retrouve toutes les voies contemplatives, et tout comportement ou toute action où l'on se donne du temps, pour

**Peut-on
penser qu'un
jour la vie
cessera de
se nourrir de
la mort ?**

méditer plus que réfléchir avant d'agir... à l'exemple du wu wei, le non-agir taoïste. Et pour créer cet étirement du temps, rien de mieux que de s'imprégner d'immortalité... de se sentir immortel. Même si le propos ici n'est pas forcément de travailler sur la longévité biologique, mais sur une autre notion du temps. C'est une astuce, une ruse initiatique pourrait-on dire pour enivrer l'inconscient et lui faire entrevoir un autre chemin. Pénétrer dans notre mental, et le bouleverser avec des notions biologiquement paradoxales. On libère ainsi un espace pour qu'un temps, non plus linéaire mais circulaire, ou mieux, « spiraliforme », où passé, présent et futur puissent être présents en même temps dans l'ici et maintenant. Donc dans un temps éternel.

Cet état crée ainsi un espace dans notre esprit et jusque dans notre chair. Car si la philosophie mortaliste, en créant un sentiment d'urgence, contracte le temps et nous pousse vers l'essentiel, la philosophie immortaliste quant à elle, en créant un sentiment d'éternité, étire le temps dans lequel nous apparaît l'essence. La différence est subtile. Et l'avantage de cette attitude est que tous nos désirs peuvent émerger et ainsi se réaliser... (si l'on continue à fantasmer des désirs à réaliser, peut-on vraiment vivre l'éveil ?) Alors nous avons le temps de commencer par celui qui nous tient le plus à cœur aujourd'hui, sans qu'il y ait de sacrifice. Au niveau collectif, la philosophie immortaliste favorise les décisions à long terme, à l'exemple des Amérindiens qui ne valident une initiative qu'après avoir interrogé dans leurs cérémonies de « rêves » les sept générations précédentes et les sept générations à venir. L'ornière ici étant d'utiliser cet état pour fuir ses engagements, et peut être aussi la mort.

La troisième voie

Aussi une troisième voie nous est apparue. Elle se présente tout simplement comme la mise en symbiose, en harmonie, des désirs qui se révèlent en nous suivant une attitude à la



fois mortaliste et immortaliste. Car vue de l'esprit ou réalité? Ces deux états se vivent en nous. Quelles que soient nos croyances, une part de nous se vit mortelle et une autre immortelle. Nous aurions donc sans doute tout intérêt à intégrer ces deux états intérieurs pour que se vive une attitude d'engagement et de plénitude. Notons qu'au regard de l'état du monde aujourd'hui: de plus en plus pressé, stressé, et d'un environnement qui est menacé, la voie immortaliste semble manifestement la plus difficile à vivre et celle qu'il nous faudrait donc davantage nourrir. Mais de quelle manière? La mort aurait-elle peur de mourir? Peut-on penser qu'un jour la vie cessera de se nourrir de la mort? Et de quelle manière l'humanité opérerait ce passage? Peut-être bien, comme la vie est arrivée sur terre, comme elle est sortie de l'eau... Et selon quels modes? Par nécessité? En se nourrissant d'énergie, du qi contenu dans l'air, ou par la technologie? Nous avons tout le temps pour le savoir, mais sachons y réfléchir...

ONT PARTICIPE

SANDRINE TOUTARD: archéologue de formation, collaboratrice de Génération Tao, elle est co-fondatrice de l'Université des savoirs en sexualité.

RODOLPHE SPIROPOULOS: praticien en MTC, vice-Président de la CFMTC, membre de l'U.F.P.M.T.C. et directeur de l'Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise d'Antibes G.R.E.E.C.

PATRICK SIGWALT: collaborateur à l'Institut Ricci, il enseigne la langue chinoise et est également thérapeute dans un centre de psychiatrie inter-culturel. Retrouvez l'intégralité de son texte sur le web : www.generation-tao.com.

CYRILLE J.-D. JAVARY: sinologue, conférencier, il est auteur de nombreux ouvrages dont *Le discours de la tortue*, Albin Michel, *Les rouages du Yi Jing*, Philippe Picquier, *Paroles de Confucius*, Albin Michel.

GEORGES CHARLES: pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, il a fondé l'Institut des Arts Martiaux Chinois Traditionnels et anime de nombreux séminaires en France et à l'étranger. Il est également auteur de nombreux ouvrages dont *Le Rituel du Dragon*, éd. Chariot d'or.

YVES REQUENA: médecin et acupuncteur, il est l'un des premiers à avoir introduit le Qi Gong en France. Directeur de l'IEQG, Institut Européen de Qi Gong, il dirige une formation et anime des stages à travers la France. Il vient de publier *Les Mouvements du bonheur* chez Guy Trédaniel. (voir Tao's Folies p. 12 & 14)

POL CHAROY & IMANOU RISSELARD: fondateurs du magazine Génération Tao et du Centre d'Arts Corporels Génération Tao. Ils animent des séminaires en connaissance de soi et Wutao dont ils sont les créateurs.

ILLUSTRATIONS de FAN ZHENG: Retrouvez les magnifiques calligraphies de Fan Zeng dans l'ouvrage *Le vieux sage et l'enfant*, textes de Cyrille J.-D. Javary, éd. Albin Michel. (voir Tao's Folies p. 12 & 14)

Dr YANG JWING-MING : personnalité reconnue dans les arts énergétiques chinois, il est l'auteur de nombreux ouvrages. *Chi Kung de Da Mo* vient de paraître aux Ed. Budo. (voir Tao's Folies p. 12 & 14)

Les Temps du Corps présentent

Qi Gong des reins
11/12 février 2006
avec Joëlle Rollet

Une méthode de Dao Yin profonde et exigeante visant à renforcer la région des reins et du bassin, à renforcer l'énergie vitale et assouplir le corps.

Kung Fu Wushu
14/15 janvier 2006
avec Zhou Ling Xia

Ce stage portera sur la Boxe de Bajji « boxe des huit directions ». Rapidité et puissance du corps, enracinement et force des jambes.

Qi Gong des 5 animaux
25/26 février 2006
avec Bruno Lazzari

Permet de libérer l'intelligence vitale et lui redonner sa libre expression. Un stage approfondi pour élèves avancés

Tai Ji Quan, style Wu
4/5 mars 2006
avec Chen Yi He

Le style Wu met l'accent sur la précision des gestes et les axes de déplacement selon les huit directions.

Qi Gong et danse contemporaine
18/19 mars 2006
avec

Christophe Zaorski

Laisser le corps trouver ces connexions internes pour favoriser une pratique organique et vivre l'élan de la danse dans la profondeur du Qi Gong. Stage accessible à tous.

Qi Gong pour tonifier les organes digestifs, les muscles et renforcer les tendons
25/26 mars 2006
avec Gérard Maizonobe

Pour entretenir la souplesse du corps, fortifier les articulations et les muscles.

Chi Na et selfdefense
1er/2 avril 2006
avec Shi Heng Jun

Pratiquer les techniques de prises de main (Chi Na) et de self défense avec Maître Shi Heng Jun, moine guerrier de Shaolin. Stage accessible à toutes et à tous.

13 mouvements de Tai Ji
29 avril au 1er mai 2006
avec Zhang Ai Jun

Stage de 3 jours pour acquérir les postures de base communes à tous les styles de Tai Ji. Ouvert à tous.

Association
« Les Temps du Corps »
10 rue de l'échiquier
75010 Paris
Tel. 01 48 01 68 28
Fax : 01 48 01 08 78
tempsducors@free.fr
www.tempsducors.asso.fr

