

Propos recueillis par
Delphine L'Huillier et Nadia Hamam
Traduction de Mme Ke Wen
Photos Jean-Marc Lefèvre

Directrice
du département de la
recherche sur le Qi Gong du
centre national de Beidaihe, Madame
LIU Ya Fei continue de développer le
Nei Yang Gong, une fameuse méthode
créée par son père. Elle a récemment mis
au point un Qi Gong spécialement réservé
aux Femmes. Nous vous invitons
à découvrir cette incarnation de
"l'idéal alchimique féminin".

Parfum de femme ou l'essence d'un Maître

Le Qi Gong au féminin par Mme Liu

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

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

GTao : Il n'y a pas beaucoup de Maîtres femmes en Chine. Être femme vous a-t-il aidée dans votre entreprise ?

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





GTao : Quelle technique est réellement spécifique à la femme ?

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

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

Mme Liu : J'ai commencé la pratique du Qi Gong très tôt, à l'âge de huit, car j'étais une enfant faible et malade. J'ai beaucoup travaillé avec mon père qui m'a enseigné tous les principes du Nei Yang Gong, sans distinction particulière entre l'homme et la femme. Une méthode complète de Qi Gong a son commencement et ses finitions : en réalité, dans les premières années de pratique,

il n'y a pas de raisons de faire cette distinction entre les sexes. Ce n'est qu'à partir d'un certain niveau de sensation, une fois que les bases solides de Qi Gong sont installées, que nous éprouvons la nécessité impérieuse de répondre à cette différence physiologique. Il existe ainsi un Qi Gong spécifique de l'homme. Mon père m'a en fait transmis beaucoup de son expérience pour concrétiser certains exercices et les enrichir.

GTao : Quels sont les problèmes le plus souvent rencontrés par les femmes qui viennent vous consulter et à quoi ressemblent vos prescriptions ?

Mme Liu : Il y a toute une partie de difficultés liées à la période des règles - vertiges, maux de tête, de ventre et de reins -, et une proportion importante de symptômes liés à la période de la ménopause. Évidemment, toutes les maladies gynécologiques comme les annexites, les fibromes ou les mammites sont fréquentes. Pour chaque symptôme précis, je prescris des mouvements correspondants à faire très régulièrement : tous les Qi Gong sont préventifs avant tout, même si, en Chine, il est vrai que nous l'utilisons aussi beaucoup en curatif. Sans la régularité, il n'y a pas d'efficacité.

GTao : Quelle est votre plus belle guérison ?

Mme Liu : La guérison d'une femme stérile qui essayait d'avoir un enfant depuis plusieurs années. Je l'ai massée ; elle a senti quelque chose se débloquer durant la séance. J'ai appris sa grossesse quelques semaines plus tard.

Témoignage

Nous sommes nombreuses, quarante-sept pour être précise, femmes de tous âges et de tous horizons à nous préparer doucement à ce stage tant attendu et entouré pour ma part d'un halo de mystère : je suis curieuse de découvrir une technique de Qi Gong dédiée à la femme, cette manifestation de l'énergie cosmique tant négligée depuis quelques millénaires... J'avoue même que je n'attends pas de miracle. Je suis tout de même rassurée : il s'agit aujourd'hui d'une femme qui parle aux femmes. La salle immense est presque trop petite. Il y a une estrade de fortune, gracieusement recouverte d'un beau tapis du Moyen-Orient. Madame Liu porte un kimono de soie rose. Elle est petite, souriante et d'une rondeur toute féminine. Après nous avoir souhaité la bienvenue et un bon week-end, elle nous explique que nous sommes ici pour harmoniser notre énergie Yin, énergie féminine de douceur, de sphère et de souplesse, que notre beauté vient de l'harmonie de cette énergie Yin intérieure qui rayonne vers l'extérieur. À ces paroles, un sourire plein est né dans mon ventre pour se répandre sur tout mon visage, et j'ai commencé à me détendre.

N.H.



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

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

GTao : Pendant le stage, nous avons beaucoup travaillé le relâchement du bassin et le mouvement spiralé de la colonne.

Mme Liu : Le principe de ce travail est la souplesse. Si le bassin n'est pas relâché, l'impulsion de l'énergie de départ n'est pas réveillée et nous n'avons pas cette souplesse naturelle du corps. Avant de préciser le mouvement de la colonne vertébrale, tout le travail énergétique réside dans la présence de la rondeur partout. La spirale naît de ce travail énergétique.

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

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

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

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



GTao : Pendant le stage, nous avons toutes "fondues". Pour clore les séances, vous nous faites crier très fort "AH ! AH !" en levant les bras en l'air. Cela nous a permis de mobiliser l'énergie nécessaire pour un retour à la vie sociale.

Mme Liu : Après une pratique profonde, la sensation de circulation libre de l'énergie nous met dans un état spécial qui rend difficile l'attention quotidienne. A la fin de la pratique, il faut sortir de cet état. Selon le niveau de la personne, elle y entre et en sort plus ou moins rapidement et facilement. Plus la pratique a été profonde, plus la transition est éprouvante. Il est nécessaire d'apprendre à sortir de la pratique correctement sinon elle peut laisser des séquelles. Le son permet aux gens de sortir sans causer de problèmes. Si ce mouvement est accompagné d'une voix bien pleine, il fait vibrer de façon juste les viscères - autant dire que si le mouvement et le son sont vides, cela ne sert pas à grand-chose -. Le son "Ah ! Ah !" bien enraciné permet de garder l'énergie réveillée durant le travail. Elle est conservée et toujours disponible. Les gens ressentent alors uniquement la sensation de joie de vivre ; ce qui est essentiel ! Cela s'entend d'ailleurs dans la salle à la fin des cours ! De plus, certaines personnes ont encore des blocages après la pratique ; cet exercice permet éventuellement de débloquer les résidus d'énergie stagnante grâce au son.

GTao : Avez-vous des sensations particulières pendant vos cours suivant les personnes présentes ? Modulez-vous votre enseignement suivant les groupes ?

Mme Liu : La pédagogie doit s'adapter au niveau énergétique du groupe. Les publics sont différents par exemple entre la Chine

Témoignage

J'ai été impressionnée par la qualité du travail de Mme Liu : un mélange de force et de douceur. Elle m'a transmis que les sensations devaient venir de l'intérieur. Mon travail s'est transformé grâce à une ouverture, une nouvelle prise de conscience de mon corps... et de moi-même. Elle insiste beaucoup sur le mouvement de la colonne vertébrale et c'est fondamental puisque notre colonne n'est autre que l'axe de notre corps : tout semble partir de là. A la regarder, on comprend ce qui se passe à l'intérieur par ce qui se manifeste à l'extérieur. Mme Liu donne et rayonne.

Mariane





On entre plus aujourd'hui dans un travail de libération de l'être

et l'Occident. Les Chinoises sont habituées à la pratique du Qi Gong. C'est très naturel pour elles et plus facile. Cependant, elles n'éprouvent pas le même enthousiasme qu'en Occident. Les Français aiment beaucoup cette culture. Aussi, certains font une recherche véritable. Quand ils pratiquent, ils ressentent le travail énergétique bien plus intensément que le public chinois.

GTao : Vers quoi s'oriente votre recherche ?

Mme Liu : Avant, les pratiques du Qi Gong étaient éparpillées à travers toute la Chine et les savoirs restaient le plus souvent à la porte du maître. Mon père a fondé le Qi Gong médical afin que cette science puisse être appliquée dans tous les hôpitaux, offrant ses bienfaits à une majorité de personnes; ma recherche est une

continuation de son œuvre. Je travaille pour améliorer la qualité des résultats dans les hôpitaux. En tant que femme, il est naturel que mon travail soit aussi de faire tout ce que je peux pour soulager les maux des femmes.

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

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

■ D. L'H. & N. H.



Témoignage

Je suis venue à ce stage intéressée et en même temps sceptique de découvrir un Qi Gong spécifique à la femme. Des questions fusent dans mon esprit. En quoi les femmes ont-elles besoin d'une pratique spécifique de Qi Gong ? Il n'existe pas de pharmacopée spécifique aux femmes et une autre pour les hommes... Enfin je laisse ces préoccupations mentales et je me tourne vers Madame Liu, pour découvrir cette femme maître venue de Chine pour nous initier à cette méthode de développement et de soins pour les femmes.

Et me voilà, pratiquant des postures et des massages du ventre puis de la poitrine tout en ondulant gracieusement. Je me surprends à m'intérioriser rapidement et à rentrer dans une douce extase toute féminine ; enfin les sensations énergétiques sont comme une évidence, comme plus proche de moi, plus près de ma nature profonde. Je réalise alors que ma pratique de Qi Gong me paraît plus facile, tout se déroule avec moins de force, moins de volonté de faire. Les techniques particulières de Mme Liu sont-elles responsables de mon état ou bien est-ce de l'auto-suggestion ? Il me semble néanmoins m'être réellement plus occupée de moi-même, de m'être plus respectée en pratiquant ces techniques de Qi Gong pour les femmes que dans mon ancienne routine énergétique issue de ma formation d'acupunctrice.

Paulette

Liens GTao

- GTao n°1 : Les origines du Qi Gong, P 10
 - GTao n°7 : Unité du corps et de l'esprit , P 6
- www.generation-tao.com



2



3



4



5

Posture 1 Massage de la poitrine

Prescription

Mammites, cancer du sein. Réduit les effets secondaires de l'opération du cancer du sein - avant et après l'opération, effleurer seulement afin de stimuler l'énergie interne -.

Description

Masser les seins, dans un mouvement circulaire, en roulant les épaules, délicatement. Si l'on est trop stressé, ce n'est pas la peine de pratiquer, car l'on risque de se froter les seins de façon trop brutalement. Masser dans un sens, puis dans l'autre.

Intention dans le mouvement

Prendre soin de bien ouvrir les omoplates et le sternum. Il est préférable de laisser faire une respiration naturelle.



1



4



3



2



1

Posture 2 Montée du Dan Tian

Prescription

La pratique de ce mouvement est conseillée aux femmes pendant leur grossesse - surtout à partir du sixième mois - pour calmer le fœtus, et un à deux mois avant l'accouchement. Très bénéfique également pour calmer les symptômes de la ménopause - bouffées de chaleurs, angoisses -.

Description

Pratiquer un massage du ventre de bas en haut puis de haut en bas jusqu'au plexus solaire dans un mouvement continu.

Intention dans le mouvement

Il est important de bien contracter le périnée et l'anus lors de l'inspiration pour faire rentrer le ventre. L'exercice peut être pratiqué en position assise ou allongée si la personne est trop faible. Il est nécessaire de travailler dans un état calme et de bien ressentir la sensation intérieure du corps. La pratique est encore plus agréable et efficace si elle est assortie d'une musique relaxante et douce qui favorise la communication avec le bébé.



5



Exercices pratiques

Pratiquer chaque exercice par multiples de 9 (18, 36, etc.), mais attention, lorsque nous rentrons dans la pratique même, il ne faut pas se figer sur ces chiffres; l'efficacité naît du lâcher-prise dans le mouvement.



1



2



3



4

Posture 3

Massage du ventre en demi-lunes

Prescription

Très efficace dans les cas de manque d'énergie yin dans le centre de l'utérus. Convient aux femmes très faibles, vides d'énergie des reins ou de la rate. Cet exercice régénère. La technique est une respiration abdominale inversée.

Description

Massage du ventre par des mouvements circulaires des mains. Les mains dessinent deux cercles qui tournent dans deux sens opposés, et se croisent deux fois : au niveau du diaphragme et du pubis. Répéter l'exercice dans les deux sens.

Intention dans le mouvement

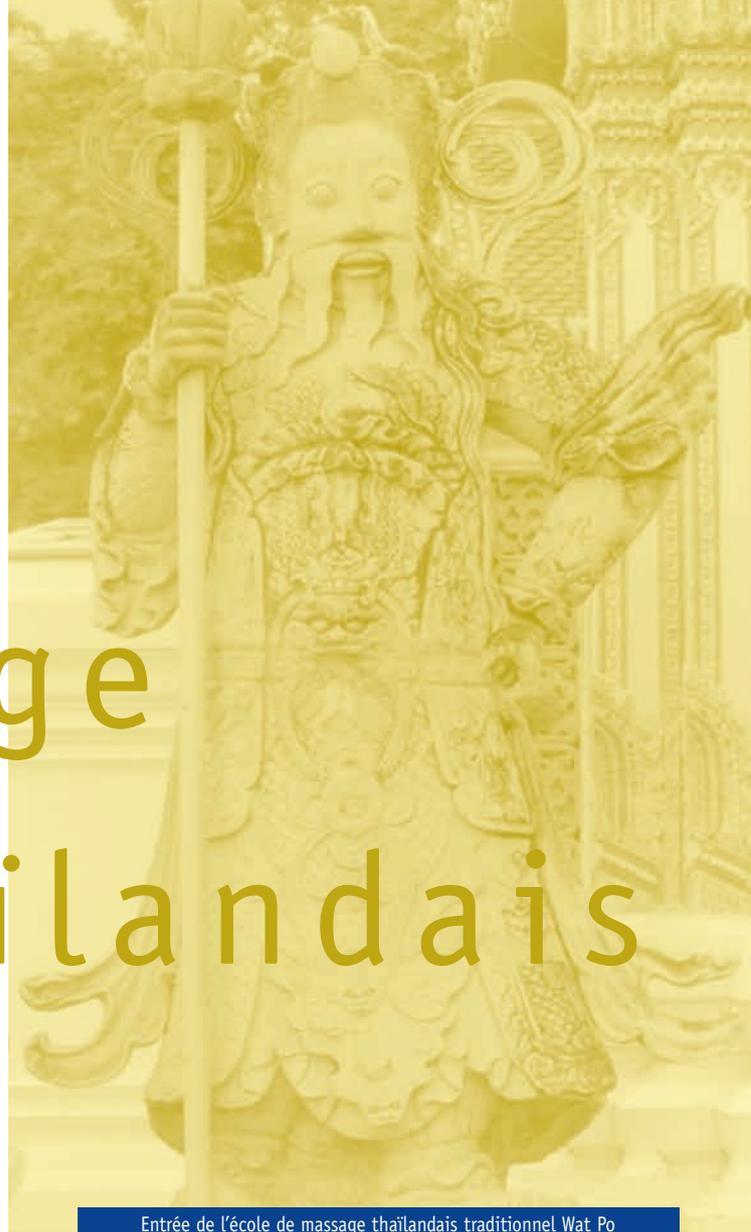
Beaucoup de douceur dans le toucher.



5

L'art du *m*assage traditionnel *t*haïlandais

par Pascal Huart, spécialiste en acupressure
et techniques énergétiques orientales
et Philippe Masuyer,
kinésithérapeute et ostéopathe



Entrée de l'école de massage thaïlandais traditionnel Wat Po

Comment deux heures de massage
peuvent-elles venir à bout de
douleurs datant de plusieurs années?
Découvrez la technique et les vertus
du Nuad Dod Rad.

L'héritage indien

Contrairement à l'idée que l'on pourrait s'en faire, le massage thaïlandais traditionnel - *nuad* en langue thaï - ne trouve pas ses racines en Thaïlande mais en Inde. Il se pourrait même qu'il soit né en Egypte mais aucun manuscrit officiel n'a été retrouvé à ce jour, la plupart des ouvrages ou documents ayant été détruits lors de divers incendies, guerres et pillages.

Cette méthode de massage fut introduite en Thaïlande par le fameux médecin indien Shivago Komarpaj il y a 2500 ans environ. Ce dernier était spécialiste en médecine ayurvédique et en pratiques ésotériques. Très réputé à son époque, le savoir-faire de Komarpaj lui valut de devenir le médecin personnel du roi Bimbisara. Contemporain de Bouddha et proche de la philosophie enseignée par ce dernier, son nom apparaît aujourd'hui dans de nombreux pays tels que la Thaïlande, la Birmanie, le Laos ou le Sri Lanka. De nos jours, l'enseignement du Docteur Komarpaj s'est répandu sur l'ensemble du territoire thaïlandais. L'Inde, quant à elle, s'est désormais focalisée sur une autre forme de massage - ayurvédique - plus axée sur le bienfait des huiles.

Tout comme le shiatsu japonais et l'acupuncture chinoise, il est fondé sur la théorie des canaux énergétiques qui traversent et activent le corps humain

Bangkok et Chiang Maï, les deux grands courants du massage Thaï

Bangkok et Chiang Maï - au nord de la Thaïlande - sont aujourd'hui les deux grandes villes marquées par le massage Thaï. Les techniques utilisées y sont différentes mais la philosophie et les règles qui le caractérisent restent les mêmes. Le Wat Po - à Bangkok - est cependant considéré comme le lieu officiel au sein duquel se perpétuent les traditions et l'enseignement du massage thaïlandais. Les connaissances se transmettent par voie orale, de maître à élève, et ce, tout au long de l'année. La technique pratiquée est puissante et dynamique, l'approche thérapeutique des points d'énergie - abordée dans les niveaux supérieurs - est précise et plus ou moins proche du shiatsu japonais.

Lorsque l'on parcourt le temple de Wat Po, l'on peut observer les diverses inscriptions relatives au massage Thaï gravées sur les murs sur ordre du Roi Rama III en 1882. On remarque également quelques statues représentant les postures d'étirements et de self-massage.

La ville de Chiang Maï - au nord de la Thaïlande - quant à elle, se voit partagée entre plusieurs écoles de qualité dont la plus ancienne est sans doute le Old Chiang Maï Hospital. Ici, l'enseignement est plus axé sur les exercices d'étirements et de manipulations. Le travail d'acupressure le long des principaux *sen* - méridiens en langue thaï - est plus doux et plus répétitif.

Lors de mon récent passage en Thaïlande en janvier 2000, j'ai pu constater avec regret que la philosophie qui accompagne le massage thaï a bien changé. L'aspect commercial ayant désormais envahi quelques écoles de renom, la qualité ainsi que le sérieux de l'enseignement dispensé sont loin de ce qu'ils furent dans le passé. J'espère de tout cœur que dans un futur proche certaines âmes bien trempées nous feront de nouveau partager avec sincérité les connaissances de cet art médical ancestral.

Chauffer, presser et étirer

De façon simpliste, on peut dire que le massage Thaï associe les bienfaits de l'acupressure aux exercices d'étirements issus du Hatha Yoga.

Contrairement au massage classique occidental qui se concentre sur les muscles et les articulations du patient, le massage traditionnel thaïlandais est beaucoup plus subtil. Le travail principal est axé sur le corps énergétique

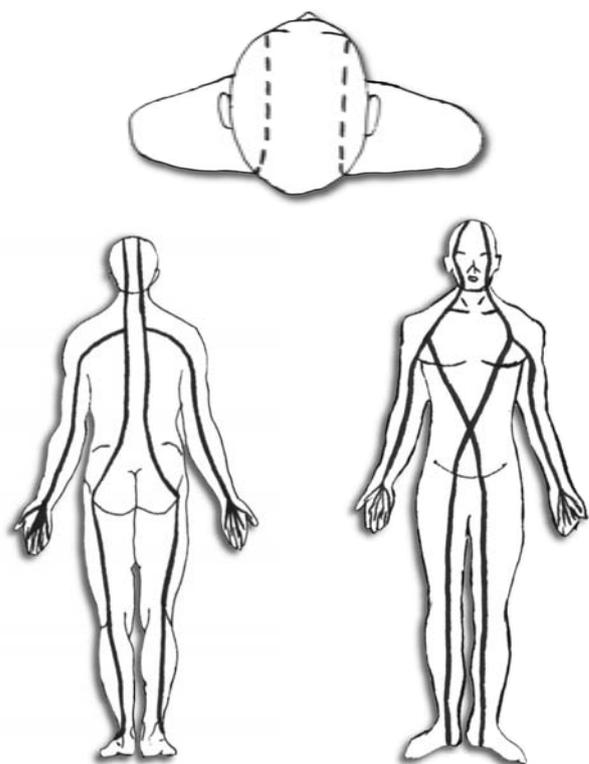
interne. Il consiste à résorber les blocages situés au niveau des *prana nadis* afin de rééquilibrer le flux énergétique et de guérir la maladie. Le *prana* est considéré comme l'énergie vitale et les *nadis* comme les canaux permettant à cette énergie de circuler.

Le massage se déroule en trois grandes phases :

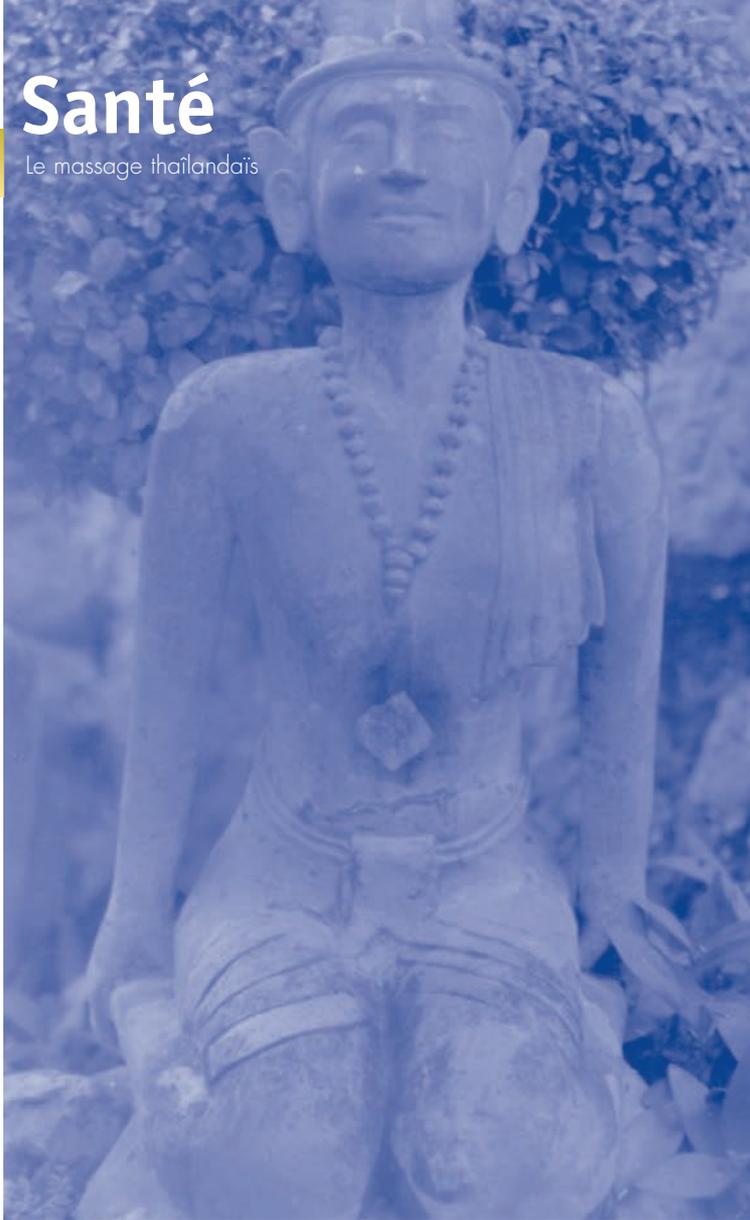
1. Échauffement par compressions avec la paume de la main de la zone à travailler.
2. Pressions digitales effectuées le long des principaux *sen*.
3. Exercices d'étirements afin d'activer l'énergie au sein du corps et de relaxer les systèmes nerveux et musculaire.

Le corps est abordé dans sa globalité. On s'attache généralement plus à un travail sur l'ensemble des méridiens que sur des points précis - à l'exception de problèmes spécifiques majeurs -.

Parmi les différents *Sen*, dix d'entre eux - qui permettent de traiter l'être dans son ensemble et les différents organes - ont été établis comme base de travail.



Le parcours du *Sen Kalathari*



de percevoir ce qui est caché à l'homme vulgaire - c'est-à-dire l'homme fermé à la spiritualité -. C'est cette trace, parfois nommée énergie mais qu'il serait plus juste de traduire par souffle vital - chez les Chinois - ou vent primordial - chez les Bouddhistes théravada -, qui va animer le monde, et par conséquent l'homme, comme une sorte d'énergie cinétique activant les phénomènes de naissance, de transformation et de mort. Cette énergie va circuler dans les canaux externes ou internes, les Jing chinois ou les Nahâru bouddhiques - Sen -, littéralement traduits par nerfs, tendons et vaisseaux sanguins. Ils sont au nombre de 14 pour les Chinois et de 10 pour les Bouddhistes.

L'origine de ces méridiens provient de la vision symbolique du monde propre à ces deux systèmes. Le modèle de la sphère cosmique, *cakkavâla* dans le théravada, constituée de cercles concentriques

Deux statues anciennes qui représentent la pratique du self-massage

Si l'on compare les méridiens thaïs avec ceux utilisés par les Chinois, on découvre que leurs trajets sont quelque peu différents. Ceci apparaît de manière flagrante lorsque l'on observe par exemple le parcours du Sen Kalathari. Alors, que penser? Quelle technique utiliser? Faut-il travailler sur les sen thaï ou les méridiens chinois? Le massage thaï est-il plus ou moins efficace que le tuina - massage chinois - ?

Massage Thaï et massage chinois

Le taoïsme est la philosophie chinoise qui est issue du vieux chamanisme. Le chamanisme établissait les règles reliant l'homme et la nature. Le bouddhisme Théravada - la voie des anciens - quant à lui, serapproche de l'enseignement direct de Bouddha, lui-même issu du schisme du brahmanisme indien.

Ces deux systèmes de pensée ont développé parallèlement des méthodes médicales qui découlent directement de leur vision de l'origine et des lois qui régissent le monde - cosmogonie -. Ils ont établi une symbolique qui permet à l'homme

d'air, d'eau et de terre qui se développent autour d'un axe vertical avec en son centre le mont *Meru*, est à la base du système des méridiens qui possède en son centre le cœur.

Les Chinois ont quant à eux une vision de lignes verticales reliant le ciel et la terre - les deux énergies fondamentales - autour d'un axe central propre à l'homme. Ces lignes sont parsemées de points à l'image des constellations stellaires.

Établir une comparaison entre les massages traditionnels chinois et thaïlandais, c'est comparer deux systèmes qui relient l'homme et l'univers - le microcosme et le macrocosme -, le taoïsme chinois et le bouddhisme théravada.

Les lois régulant la circulation de l'énergie sont à la fois pneumatiques - la circulation des vents - et thermodynamiques - l'interaction entre les différents éléments qui animent les méridiens : air, eau, feu, terre dans le théravada, et bois, feu, terre, métal, eau pour les Chinois -. La maladie est le fruit de facteurs mécaniques - traumatismes -, d'erreurs alimentaires, d'énergies climatiques externes perverses - vent, feu, froid, humidité -, de troubles psychologiques ou encore de facteurs ayant précédé la naissance - le ciel antérieur chinois ou le Kamma bouddhique traduit en occident par Karma -. Le non respect de ces règles entraîne la non conformité au principe universel.

Le massage aura pour but dans les deux cas de rétablir la circulation des souffles dans les méridiens et d'harmoniser le flux énergétique.

Il va mettre en marche un système physiologique autorégulateur. La différence qui existe entre les méridiens thaïlandais et chinois provient des divergences de conception dans la thérapeutique. Les Siamois utilisent les lignes d'énergie dans leur intégralité afin de réguler les fonctions physiologiques; les Chinois choisissent des points plus précis pour obtenir le même résultat. Ainsi dans le tuina, on utilise huit techniques de base - toucher, réduction, remboîtement, relèvement, pression, effleurement, refoulement et pétrissage - qui vont associer des manœuvres de massage sur les méridiens ou sur des points précis à des techniques de manipulations et de mobilisations proches de la chiropraxie. Ces manœuvres sont effectuées dans le but de rétablir l'unité entre deux principes antagonistes : le YIN - YANG dont l'équilibre, le vide ou la plénitude, vont être responsables de la physiologie - santé - ou de la pathologie - maladie - chez l'être humain. Ceci va activer la circulation de l'énergie vitale et du sang tandis que les pressions sur des points spécifiques de méridiens vont réguler l'ensemble des organes en transportant les matières nutritives vers les différents tissus.

Dans le massage thaï - *Nuad Dod Rad* -, il s'agit de développer le *Pranayama Kosha* ou corps d'énergie; les points de pressions utilisés étant des sortes de portes-fenêtres au travers desquelles le vent primordial peut circuler vers les *Nahârus* tandis que le thérapeute effectue ensuite sur le corps du patient des exercices d'étirements faisant de cette technique une sorte de *massage yoga*. Précisons cependant que bon nombre de points de pression

utilisés - lors de problèmes thérapeutiques spécifiques - se retrouvent également dans le massage chinois et le *shiatsu* japonais. Comme on le voit, la supériorité et l'efficacité supposée d'une technique sur une autre sont illusoire. Elle est le fruit de choix culturels et du ressenti du patient ou du thérapeute.

Le massage thaï, se situant davantage dans un contexte spirituel, se caractérise aussi par une grande efficacité tandis que l'apport essentiel en terme de santé de la médecine chinoise n'est plus à démontrer. Cette rivalité qui existe à l'intérieur même des différentes écoles propre à chacune de ces deux médecines est plus le fruit d'arguments commerciaux de la part de responsables d'établissements que celui d'une réalité.

La notion importante reste la compétence du thérapeute, c'est-à-dire sa technique mais aussi son vécu et son éthique. Rappelons à cette occasion que le monde de l'énergétique est l'apprentissage d'une vie entière. Tout s'acquiert progressivement au fil des années. Bien ambitieux celui qui prétend tout savoir ! Quant aux indications de ces massages, elles recouvrent le champ des maladies externes - traumatismes - mais aussi, contrairement aux idées reçues en occident, les maladies internes chroniques. Une liste exhaustive de ces indications est : maux de tête, vertiges, insomnies, stress ou dépressions.

En médecine interne : gastralgie, hépatite chronique, constipation, diarrhée, hypertension artérielle essentielle, etc. En rhumatologie : lombalgie, sciatique, cervicarthrose, arthrite, hémiplégie, paralysie faciale, séquelles de fractures, douleurs de jambes, etc. En pédiatrie : pleurs nocturnes, insomnies, régurgitation, retard de marche, etc. En gynécologie : dysménorrhée, aménorrhée, mastite... En Oto-rhino-laryngologie : bourdonnements d'oreilles, acouphène... Mais aussi de nombreuses autres pathologies fonctionnelles que l'on peut traiter uniquement avec le massage ou en l'associant à d'autres techniques telles que l'acupuncture, le reiki, la phytothérapie, etc.

■ P. H. et P. M.

Pascal Huart et Philippe Masuyer organisent régulièrement des stages de formation au massage thaïlandais traditionnel. Renseignements à Paris : 06 03 95 94 17 et à Aix-en-Provence : 06 61 11 44 58

Liens GTao

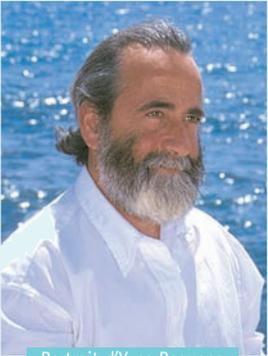
- GTao n°4 : Massage des pieds, P 34
- GTao n°5 : Massage du ventre, P 32
- GTao n°7 : Massage des mains, P 28

www.generation-tao.com



Statues décrivant les postures du self-massage





Portrait d'Yves Requena

Etre bien dans son élément

Propos recueillis par Delphine L'Huillier
auprès d'Yves Réquena

A l'occasion de la sortie de son dernier ouvrage *Etre bien dans son élément*,
Yves Réquena nous invite à découvrir le parcours de trente années de recherches.

GTao : Comment toute cette aventure a-t-elle commencé ?

Yves Requena : J'ai découvert le yoga à l'université et lui ai consacré un an avant d'entamer mes études de médecine que j'ai ainsi pu aborder sous un angle particulier. Très tôt, je me suis tourné vers l'acupuncture qui est devenue le sujet de ma thèse.

GTao : Vous avez donc participé aux prémises de la médecine chinoise en France.

Y. R. : Au début des années soixante-dix, mon professeur, d'origine vietnamienne, qui enseignait à Marseille s'est vu proposer un enseignement expérimental en faculté. Très rapidement, on m'a confié une consultation d'externe en hôpital en acupuncture et je suis devenu chargé de cours à la faculté. On pratiquait des anesthésies, les césariennes notamment, sous acupuncture pour montrer son efficacité. Parallèlement, je continuais à pratiquer le yoga et à donner des cours.

GTao : Vous avez par la suite effectué un immense travail de recherches pour synthétiser et mettre en relation divers éléments de la médecine occidentale et orientale.

Y. R. : Riche de mon expérience pratique et aidé par une grande quantité d'ouvrages, dont celui de Georges Soulié de Morand qui est une véritable source d'informations pour tout praticien en médecine chinoise, j'ai revisité la médecine occidentale sous une perspective chinoise en m'intéressant à la notion de terrain. J'ai ainsi systématisé le réseau de correspondances entre les oligo-éléments,

l'acupuncture et les cinq éléments. Ont alors émergé des profils à la fois physiques, morphologiques, de sensibilité et de vulnérabilité à certaines maladies - terrains - et psychologiques liés à différents caractères ou comportements. Le poumon par exemple peut être en relation avec la tristesse, la nostalgie, le pessimisme, voire dans certaines circonstances, le désir de se suicider ou de tuer... à l'arme blanche d'ailleurs.

GTao : Comment avez-vous organisé cette étude de caractères ?

Y. R. : J'ai mis au point un questionnaire - que je livre aujourd'hui aux lecteurs - à remplir par les patients, dont le résultat, accompagné du dossier médical de tous leurs antécédents, était destiné à mes étudiants à l'hôpital. On a ainsi pu établir de façon scientifique une corrélation statistique entre certaines susceptibilités de maladie, le terrain, et le caractère. Chacun d'entre nous peut en effet se retrouver en plénitude de tel ou tel organe après un accident ou un choc affectif mais chacun est aussi pré-disposé par un terrain particulier. C'est ce terrain de base qu'il faudrait toujours chercher à rééquilibrer. Les huit caractères établis à partir de ce test s'associent aux cinq éléments comme les huit trigrammes du Yi King.

GTao : Toujours dans le même esprit, vos recherches se sont élargies à l'utilisation des plantes occidentales selon les critères de l'énergétique chinoise.

Y. R. : C'est une affinité toute particulière pour les plantes qui poussent dans mon jardin, en France, et le travail des phytothérapeutes qui m'a amené à élaborer



Y.K.

une classification des plantes occidentales en médecine chinoise. J'ai donc commencé à regarder comment les plantes étaient classées au niveau occidental : leur saveur, leurs effets, stimulants - tonifiants comme la lavande et la gentiane, ou relaxants - dispersants comme la valériane et l'aubépine. Et j'ai découvert, avec extase, que tous les grands phytothérapeutes avaient déjà déterminé les indications spécifiques des plantes. La gentiane, par exemple, depuis l'antiquité, est prescrite contre la fatigue, la dépression ou pour stimuler l'immunité et la fertilité ; le vide de rate chinois se manifeste par un manque d'appétit et provoque fatigue, diminution de l'immunité, stérilité ou dépression. J'ai ainsi pu classer la gentiane comme plante qui stimule le vide de rate, et ainsi de suite avec 184 autres plantes.

GTao : Pourquoi vous êtes-vous intéressé aux élixirs floraux ?

Y. R. : J'ai souhaité approfondir mon étude des comportements pour entrer dans un travail plus subtil. Les élixirs floraux traitant les émotions à un niveau très très fin, j'ai pensé qu'il serait intéressant de les classer en fonction des cinq éléments ; c'est l'objet de mon dernier livre. A savoir également que les plantes, qui agissent au niveau physique, les huiles essentielles, au niveau énergétique, et les élixirs floraux, au niveau psychique, prescrits ensemble, forment une synergie et renforcent l'efficacité du traitement.

GTao : Aviez-vous déjà commencé à pratiquer le Qi Gong ? Et comment l'idée de l'Institut Européen de Qi Gong vous est-elle venue ?

Y. R. : J'avais découvert le Qi Gong en 1983. J'ai beaucoup voyagé, rencontré et étudié auprès de différents maîtres. Il m'est alors venu l'idée de créer en France une référence, une base minimum d'un enseignement en vue d'une formation professionnelle comprenant l'énergétique, la théorie des cinq éléments, le Qi Gong, interne comme externe, ainsi que des bases d'anatomie et de

physiologie occidentales et orientales. C'est l'objectif visé par l'Institut Européen de Qi Gong qui fêtera cet été ses dix ans. Depuis lors, d'autres écoles sont nées et ont actualisé ce qu'elles voulaient transmettre.

GTao : Vous avez ainsi intégré toutes vos connaissances à votre pratique. Considérez-vous le Qi Gong comme une pratique préventive ou thérapeutique ?

Y. R. : Le Qi Gong et le Taiji se pratiquent par séries de mouvements. Sur le plan de la santé, ces pratiques sont avant tout préventives avec quelques vertus thérapeutiques mais non spécifiques. Au cours des siècles cependant, les médecins chinois ont mis au point des exercices comme le Qi Gong des yeux pour améliorer la vue ou des exercices en fonction des cinq éléments pour améliorer le fonctionnement de tel ou tel organe - étirement des méridiens qui lui correspondent -. Il existe aussi différents systèmes de sons thérapeutiques. C'est la synthèse de tout cet ensemble qui peut être programmée pour traiter un organe en particulier.

GTao : On a l'impression qu'avec votre dernier livre, vous avez voulu rendre accessible l'intégralité de votre expérience.

Y. R. : L'intention de ce livre est de donner au public français des informations sur ce que sont les cinq éléments avec leur rythme saisonnier et en quoi ils sont concernés par ces cinq éléments ; utiliser également les connaissances pratiques que les Chinois ont mis au point depuis des siècles, à la fois les maladies, les émotions et les vulnérabilités psychologiques que l'on développe lorsqu'un élément est perturbé, comprendre aussi pourquoi on est mieux ou moins bien en fonction de la saison et au-delà, pourquoi l'on est mieux ou moins bien selon que l'on fait telle ou telle chose. Intuitivement par exemple, lorsque l'on ne se sent pas très bien, on téléphone à un ami pour sortir et pour se détendre. On passe une bonne soirée, on rit, le rire stimule la rate, qui on le sait, en médecine chinoise, a une fonction d'harmonisation.

Les cinq éléments sont une grille de lecture universelle qui nous concerne à chaque instant de notre vie

On a donc utilisé le génie de l'élément terre et les vertus de la rate qui est de pacifier et de concilier.

GTao : Votre livre, et au-delà, la connaissance profonde de chaque élément, devient un outil formidable pour comprendre ce qui dicte chacun de nos actes.

Y. R. : Je me suis rendu compte que l'on confond souvent certains traits de notre caractère, que l'on partage avec d'autres, avec notre personnalité. Ainsi l'on peut croire certaines personnes franches parce qu'elles sont véhémentes alors qu'elles sont seulement victimes de la plénitude de leur vésicule biliaire. Elles répondent à une impulsion et à la colère. Cette réalité crée un nouvel angle d'observation et de sagesse dans la connaissance de soi.

GTao : Ce livre s'adresse-t-il à tous ?

Y. R. : Oui, et pour une quantité de choses. Quand on se trouve prisonnier de certains traits de comportement, on peut se tourner vers les plantes, les huiles essentielles et les élixirs floraux pour modifier notre caractère. De la même façon, si l'on se trouve en situation de vulnérabilité physique. Ce livre a aussi été écrit pour accompagner chacun à travers les saisons, se mettre en relation avec les énergies de celles-ci et ainsi comprendre la sagesse du Tao qui est de se conformer à la saison, et de suivre l'ordre de la nature.

■ D. L'H.

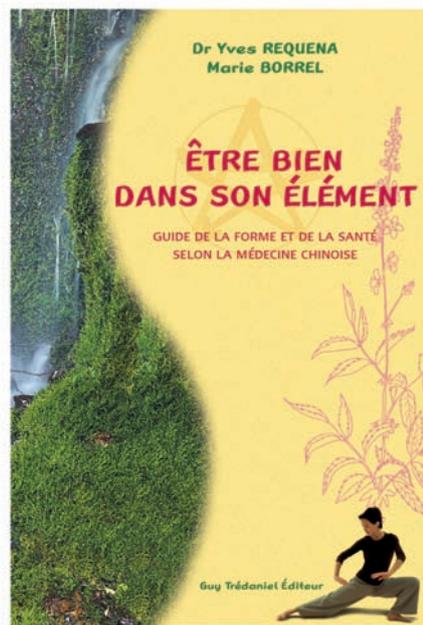
Pour ses dix ans, l'Institut Européen de Qi Gong organise cet été une grande fête. Des stages vous seront proposés dont l'un sera animé par Yves Réquena. Rendez-vous au château de Teyrargues dans le Gard, du 22 au 26 juillet. Tél. : 04 42 20 40 86 / Fax : 04 42 20 06 58

Liens GTao

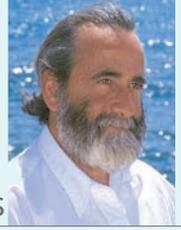
- GTao n°10 : Absorber les souffles des orientes, P 66
- GTao n°13 : Les élixirs floraux, P 13
- GTao n°14 : Les six sons de guérison, P 84

www.generation-tao.com

Renaître



Vous pouvez approfondir ce qui a été survolé dans cette interview dans le dernier ouvrage d'Yves Réquena écrit en co-signature avec Marie Borrel, *Être bien dans son élément*, publié aux éditions Guy Trédaniel ; une étude complète de la nature de chaque élément associée à des exercices pratiques de Qi Gong, les indications détaillées de plantes et d'élixirs floraux correspondantes, des références à l'acupuncture, la diététique ou les massages. Les photos utilisées sont extraites du livre.



Renâître au printemps

Accueillir le printemps, l'énergie de l'élément Bois, c'est accueillir le renouveau après les rigueurs de l'hiver. C'est Jupiter, l'aurore, la naissance, la floraison, la pousse des jeunes graines, l'énergie réchauffante, le dragon qui sort de terre comme le tonnerre qui gronde au moment où la nature s'éveille. Tout cela s'enracine physiologiquement dans un organe spécifique, le foie, et l'entraille qui lui est associée, la vésicule biliaire, qui com-

la chélideine ou le pissenlit, la mandarine ou le basilic; plus tonifiantes, l'angélique ou le romarin, le citron ou la menthe poivrée. Les élixirs floraux quant à eux, corrigent nos déséquilibres émotionnels et *soignent* nos états d'âme. Plaintifs, nous utiliserons la bruyère; irritables, l'impatience; craintifs, le figuier; possessifs, le coeur de Marie, etc. Sur un plan plus général, prenons garde à ne pas trop manger d'oeufs, de sauce, ou de corps gras en intégrant plutôt radis noirs, artichauts et choux à notre menu.

Il est aussi essentiel d'arriver à savoir si ces troubles sont occasionnels - une contrariété que l'on n'a pas pu évacuer et qui nous rend agressif - ou constitutionnels - manifestés dès l'enfance -. Dans tous les cas, la pratique du Qi Gong régularisera l'énergie du foie, qu'elle soit en excès ou en vide. Profitez de ces mois printaniers au cours duquel le foie se refait une petite santé pour bien vous occuper de lui. Sachons lui donner son plein essor en jouant la comédie. Changeons, surprenons les autres pour embellir leur vie et donner du sens à notre fantaisie, voilà qui détendra notre foie et fera retomber nos craintes et nos tensions, voilà qui fera bénéficier les autres de toute l'inspiration du printemps. Le Bois, c'est la créativité, l'excentricité, l'éternelle adolescence, la jeunesse. Son énergie nous pousse à rencontrer, à séduire, à entrer de nouveau en communication avec l'autre après l'intériorisation de l'hiver. Obéissons à cette énergie qui plaît au foie et le rend joyeux et léger. Acceptons cette énergie fantasque, débordante... parce que c'est l'énergie de l'univers.

mandent tous deux l'oeil et la vue, les muscles et les tendons. Lorsque l'énergie du foie est perturbée, l'émotion dominante est alors la colère, mais aussi l'agressivité, l'irritabilité ou l'anxiété. Mais l'énergie du Bois, c'est aussi dans son essence primaire, l'instinct enfoui en nous de l'animal qui défend son territoire et au-delà, sa propre autonomie. La saine agressivité nous incite ainsi à dire non et à nous opposer à des choses ou des événements qui nous déplaisent.

L'âme végétative du foie, l'une des cinq manifestations de la conscience, *Shen*, est appelée *Hun*. Elle assiste la mémoire visuelle et facilite la mémoire automatique, le *par coeur*, que les chinois appelleraient le *par foie*. Elle sollicite l'imaginaire, aussi bien les rêves de nuit que ceux du jour, c'est-à-dire, l'évasion ou les fantasmes. Mais on peut canaliser cette capacité par la visualisation qui permet à certaines projections de se réaliser - en Qi Gong, visualiser la circulation de l'énergie -.

Comme pour tous les organes, les déséquilibres peuvent être de deux sortes, par excès ou par vide. L'énergie du foie en excès entraîne des allergies, la constipation, des règles douloureuses, les tachycardies ou la myopie - trop de chocolat ? - ; en vide, varices, herpès, fatigue, vertiges, tremblements, crampes, mais aussi peur de la foule, claustrophobie, regards fuyants... et dans un cas comme dans l'autre, faiblesse vis-à-vis du virus de l'hépatite.

Tous ces signes, ces symptômes, nous permettent de choisir les plantes, huiles essentielles, élixirs floraux ou exercices de Qi Gong qui nous aideront à contrôler le déséquilibre énergétique dont nous sommes victimes pour ensuite améliorer notre santé physique mais aussi notre comportement... et développer ainsi une attitude harmonieuse dans la vie. En ce qui concerne les plantes et les huiles essentielles aux vertus drainantes, citons



Le tigre sort ses griffes pour saisir sa proie

Etirement du méridien du foie

Le Taiji Ostéopathique

Propos de Georges Charles recueillis par Juliette Chevalier



Andrew Taylor Still, fondateur de l'ostéopathie
(1828-1917)

Dans notre précédent numéro, nous avons abordé avec Georges Charles les rapports essentiels existant entre le Taiji et l'ostéopathie. Devant l'intérêt suscité par ce sujet, il nous a semblé utile d'en savoir un peu plus.

GTao : Plusieurs lecteurs, à la suite de votre article, nous ont demandé ce qu'est exactement l'ostéopathie.

G.C. : Comme le souhaitait le Maître Kongzi (Confucius) il y a plus de deux millénaires, il convient de rendre aux mots leur juste valeur et pour ce faire, rien ne vaut un peu d'étymologie ! Ostéo vient du grec *Osteon* qui signifie *os* et *pathos* qui signifie qui agit à l'intérieur. Ostéopathie signifie donc littéralement ce qui agit à l'intérieur par le biais des os.

L'ostéopathie est un système thérapeutique qui fut fondé par Andrew Taylor Still (1828-1917) à partir de deux constatations essentielles :

1/Il existe une intégrité/unité de la structure corporelle.

2/Il existe une immunité naturelle.

L'ostéopathie consiste donc à rétablir des relations structurelles normales, en agissant sur les os et les articulations, pour permettre au corps de produire ses propres remèdes contre la maladie. Still avait coutume d'affirmer que la structure gouverne la fonction. En rétablissant le bon fonctionnement de la structure corporelle, on agit donc en profondeur sur les organes et leur fonction. La théorie et la pratique de Still donnèrent naissance à l'ostéopathie, puis se transmièrent à partir de ses disciples jusqu'à nos jours.

Exactement comme dans les pratiques chinoises, on distingue actuellement plusieurs tendances plus ou moins structurelles, fonctionnelles ou énergétiques, donc plusieurs écoles qui ne s'entendent pas trop ensemble. Certaines favorisent le travail sur le mouvement cranio-sacré, d'autres sur des mobilisations vertébrales, d'autres

encore sur des massages et mobilisations articulaires générales, et certaines encore pratiquent une synthèse entre ces diverses méthodes. De même que le Taijiquan des origines a éclaté en plusieurs styles et écoles, l'ostéopathie de Still a donné naissance à plusieurs courants qui revendiquent désormais leurs différences. Mais, comme dans les arts chinois, ceci est une preuve de vitalité.

GTao : L'ostéopathie pourrait-elle donc être un art interne ?

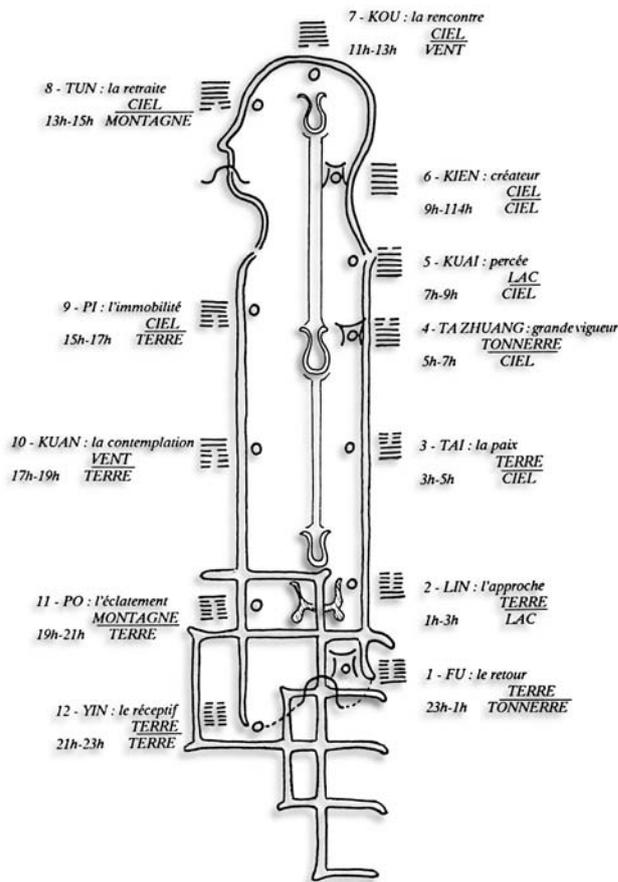
G.C. : L'ostéopathie agit à l'intérieur par le biais des mobilisations ostéo-articulaires comme les arts internes chinois agissent sur l'intérieur par le biais du mouvement, donc de mobilisations ostéo-articulaires. Les moyens diffèrent quelque peu mais le but est le même. De plus, l'ostéopathie implique une relation entre le concret, les os, et le subtil, l'énergie interne et la capacité du corps à réagir. La plupart des pratiques taoïstes utilisent ce même principe, agir sur la structure pour influencer l'énergie ou renforcer l'énergie pour rééquilibrer la structure. Cela est résumé dans l'adage *Renforcer l'interne pour protéger l'externe* ainsi que dans l'étymologie originelle de Taiji qui signifie à la fois la faite, le sommet, le toit, ce qui se voit de l'extérieur, et la poutre faîtière qui soutient l'édifice. Cette poutre n'est visible que de l'intérieur - *Nei* -. Taiji est à la fois le toit - externe - et la poutre - interne -. La poutre soutient le toit et le toit protège la poutre. Si l'on enlève le toit - manque de protection externe - la poutre pourrit. Si l'on affaiblit la poutre - faiblesse interne - le toit s'écroule. Interne et externe comme la poutre et le toit sont indissociablement liés et participent à une unité/intégrité.

GTao : Mais l'ostéopathie en France n'est pas reconnue officiellement...

G.C. : Ni plus ni moins que ne sont reconnues officiellement l'acupuncture, l'homéopathie, le Qigong et de multiples autres médecines non conventionnelles ou non conventionnées. Par contre, de nombreux pays européens reconnaissent, à plein titre, ces autres médecines. Sur le plan de la santé et du droit de chacun à se soigner suivant ses convictions, donc de la liberté de conscience, nous avons à peu près deux ou trois guerres de retard sur les Anglo-Saxons. Aux USA, l'ostéopathie se pratique en milieu hospitalier où elle est non seulement autorisée mais conseillée. Comme le Qigong en Chine. Seuls des médecins ayant un diplôme de médecine peuvent officiellement se déclarer ou se prétendre ostéopathes ou acupuncteurs... Heureusement, le public ne s'y trompe pas!

GTao : Dans le précédent article, vous avez parlé de respiration embryonnaire et de mouvement respiratoire primaire, qu'en est-il exactement ?

G.C. : La respiration embryonnaire est un concept taoïste



le corps énergétique taoïste

basé sur le principe de la relation entre le macrocosme et le microcosme corporel. L'univers est animé par un Grand Principe ou Grand Flux, *Taisu*, tandis que le corps est animé par cette respiration de l'embryon, *Taixi*, qui commence avant la naissance et continue quelque temps après la mort. Mais il s'agit de la même pulsion qui est suivant Zhuangzi - Tchouang Tseu - le mouvement du Taiji, donc du Tao.

Suivant le *Livre du Centre* de Laozi cité par Liu Peizong, le souffle originel - *Yuanqi* - se concentre en Cinq Mouvements - *Wuxing* - qui forment l'embryon. Au bout de soixante jours de fusion de l'Essence - *Jing* - du père et du sang - *Xue* - de la mère, se forme le placenta. L'essence paternelle se transforme en un poisson Yang et le sang maternel se transforme en un poisson Yin. La forme du Taiji apparaît et le fœtus commence à se former. Ce dernier absorbe peu à peu le souffle du Ciel - *Shen Qi* - et le souffle de la Terre - *Jingqi* -. Le Taiji se met alors en mouvement dans le ventre maternel sous la forme de la respiration embryonnaire.

Jusqu'à la naissance, le fœtus utilise cette respiration embryonnaire. Le jour de la naissance correspond au passage entre la vie aquatique et la vie terrestre, ou aérienne. La respiration ordinaire prend alors le pas sur la respiration embryonnaire et celle-ci se restreint jusqu'à devenir imperceptible. Le but de la pratique interne est de retrouver cette respiration embryonnaire et de l'harmoniser avec la pulsion de l'univers, *Taisu*,

L'ostéopathie est-elle un art interne ?

La respiration embryonnaire est un concept taoïste basé sur le principe de la relation entre le macrocosme et le microcosme corporel

par le biais du mouvement, *Dong*, ou de la méditation. Précisons tout de suite que méditation signifie littéralement *agir centré* comme respiration signifie *relier l'esprit à l'acte*. En reliant l'esprit à l'acte par le biais de la respiration, *Huxi*, puis en agissant centré par le biais de la méditation, on retrouve alors cette respiration *merveilleuse* qu'est la respiration embryonnaire. Ce faisant, on s'unifie avec l'univers, donc le Tao. C'est la proposition essentielle de Laozi dans le chapitre X du *Tao Te King* : *En faisant en sorte que ton souffle spirituel et que ton souffle corporel embrassent l'Unité, en concentrant ton énergie et en onservant ta souplesse, peux-tu redevenir un enfanton ?* Le retournement du fœtus peu avant la naissance correspond, par ailleurs, au passage entre le Ciel Antérieur et le Ciel Postérieur.

GTao : A quoi correspondent ces notions de Ciel Antérieur et de Ciel postérieur ?

G.C. : En chinois, Ciel Antérieur - *Xian Tian* - signifie tout simplement Avant le Ciel, et Ciel Postérieur - *Hou Tian* - signifie tout simplement Après le Ciel. Au niveau du macrocosme universel, cela correspond à deux étapes essentielles : la première, celle du Ciel Antérieur, se situe avant la création, ou formation du Ciel ; la seconde, par voie de conséquence, après la création du Ciel et de la Terre. En philosophie, on peut parler d'ordre nouménal et d'ordre phénoménal. Le noumène est la chose avant sa création dans son potentiel absolu, donc idéale. Le phénomène est la chose telle quelle est après avoir été créée. On ne peut donc parler du Ciel Antérieur, les choses telles qu'elles auraient dû être, que par rapport au Ciel postérieur, les choses telles qu'elles sont en réalité. En quelque sorte, la voiture nouménale est celle que vous imaginez ou qui est représentée dans la publicité et la voiture phénoménale celle que vous avez achetée et que vous garez en bas de chez vous. La voiture idéale se situerait probablement à mi-chemin entre les deux. Lorsque deux taoïstes critiquent une situation, ils disent, euphémiquement et avec un certain humour, parler du Ciel Antérieur, donc comparer ce qui est avec ce qui devrait être.

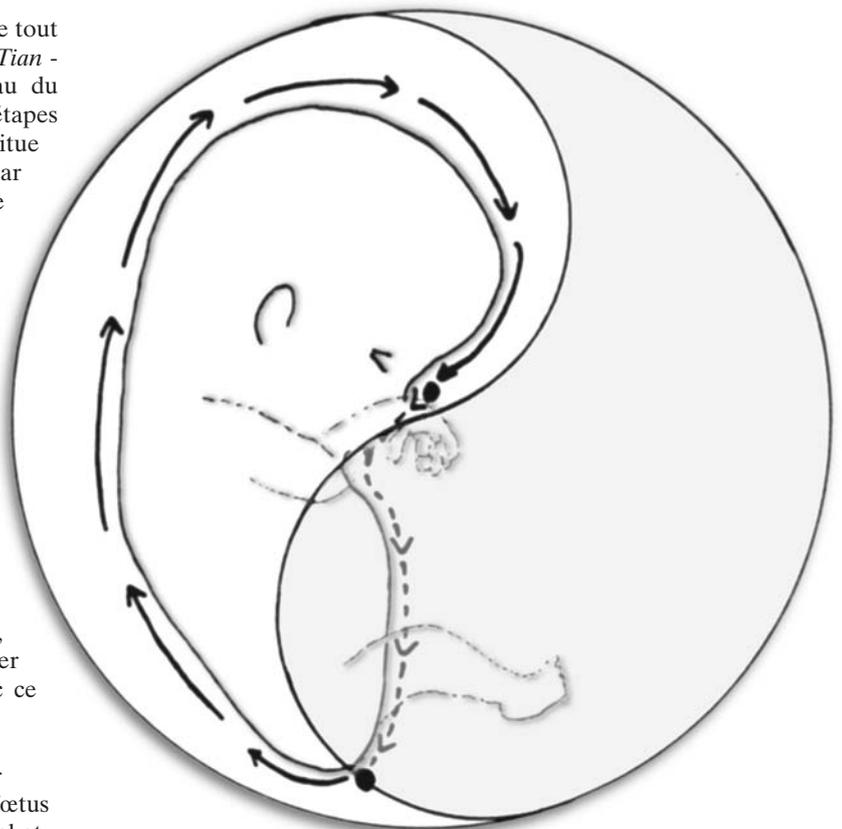
Au niveau du microcosme humain, le Ciel Antérieur - Avant le Ciel - est ce que ressent et ce que voit le fœtus avant la naissance. Dès qu'il voit le jour, il voit le Ciel et passe dans le monde tel qu'il est. Il respire alors normalement. Il n'en conserve pas moins la mémoire d'Avant le Ciel et de sa respiration merveilleuse ou embryonnaire ! Laozi - littéralement le vieil, *Lao*, embryon, *Zi* ou le *Vieux bébé* nous propose, par le biais de la pratique interne - joindre le souffle spirituel et le souffle corporel -

de retrouver cette mémoire et de conserver l'Unité : *serrer ferme - ou maintenir - et contenir l'Unité.*

Maintien et Contenance dans la pratique permettent donc de retrouver cette mémoire et ce mouvement, enfouis au plus profond de nous. La pratique du Ciel Antérieur, qui correspond aussi à l'inné - donc à ce que l'on est - et du Ciel postérieur, qui correspond à l'acquis - donc à ce que l'on fait - et leur harmonisation permettent d'agir aisément, avec facilité. En un mot comme en cent, entre Avant le Ciel, l'inné, et Après le Ciel, l'acquis, il existe le Pendant, donc l'équilibre en mouvement du Taiji. Lorsque le Ciel Antérieur et le Ciel postérieur s'unifient, il y a harmonie universelle dans le macrocosme et harmonie corporelle dans le microcosme... Mais aussi harmonie parfaite entre attaque et défense puisque l'une et l'autre ne font qu'un.

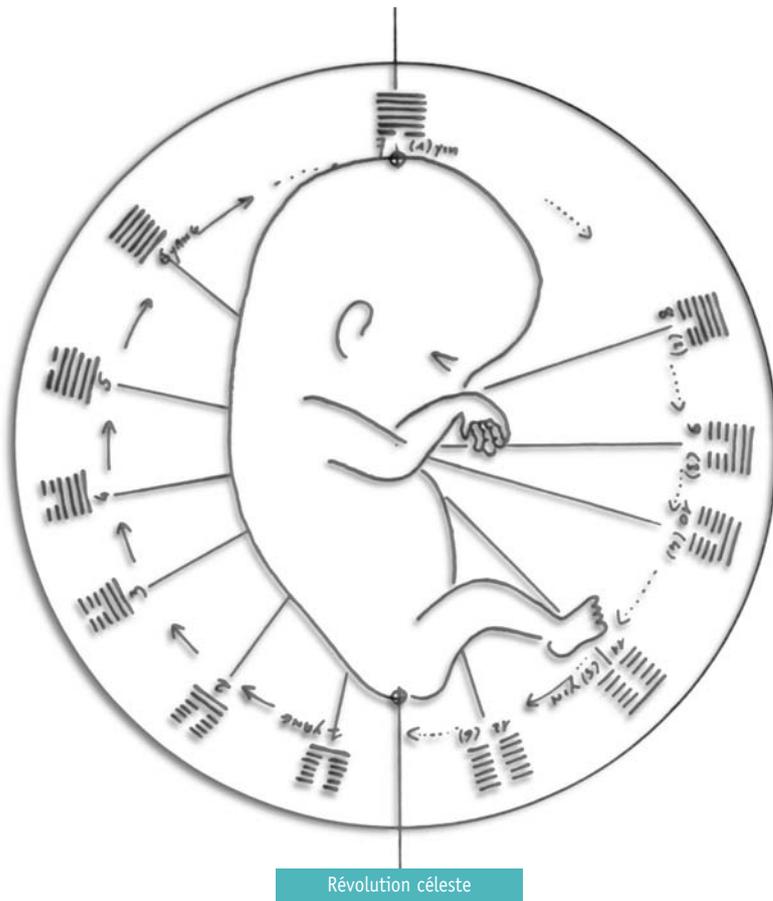
GTao : Et l'ostéopathie ?

G.G. : Le mouvement respiratoire primaire - MRP - est très semblable à la respiration embryonnaire puisqu'il s'agit d'une impulsion lente et rythmique qui se manifeste



La respiration embryonnaire

sous la forme d'une expansion et d'une rétraction sur un cycle de huit à douze périodes par minute en moyenne. Cette pulsion est distincte des rythmes cardiaques



et respiratoires. Elle apparaît entre les quatrième et cinquième mois de la vie intra-utérine et persiste plusieurs heures après la mort dite clinique. Cette pulsion, donc cette onde de flux et de reflux, est totalement involontaire et ne peut donc être contrôlée par le biais de l'intention.

Certaines pratiques peuvent par contre amplifier peu à peu ce rythme jusqu'à seize pulsations par minute. De leur côté, des sujets atteints par la maladie de Parkinson voient ce rythme chuter jusqu'à quatre ou cinq pulsations. Cette pulsation diminue alors tant dans la fréquence que dans l'intensité. Ce mouvement respiratoire primaire est, avec un peu d'expérience palpatoire et une bonne écoute, perceptible plus particulièrement au niveau du sacrum et du coccyx. Les ostéopathes parlent donc d'un mouvement cranio-sacré.

En acupuncture classique, on retrouve cette notion de pouls sacrés ou pouls secrets qui se manifestent également au niveau du sacrum, Porte de la Terre, et de l'occiput, Porte du Ciel... mais aussi sur divers points du corps au niveau des barrières - mains et pieds, poignets et chevilles, épaules et hanches -. Il n'est donc pas étonnant que, tant en ostéopathie que dans de nombreuses postures - embrasser l'arbre, enracinement du Taiji - ou mouvements des arts internes, on insiste sur l'axe vertébral, la taille et le placement des mains/pieds ; coudes/genoux : épaules/hanches,

**Avant le Ciel,
l'inné,
et Après le ciel,
l'acquis,
il existe le Pendant,
l'équilibre
en mouvement
du Taiji**

et la suspension de la tête dans l'espace. On cherche en réalité à retrouver cette mémoire antérieure et à développer puis harmoniser cette pulsion originelle, antique, ancestrale et individuelle. L'individu, par essence, est ce qui ne peut être divisé. Il est encore question d'Unité, Yi et d'Harmonie, He.

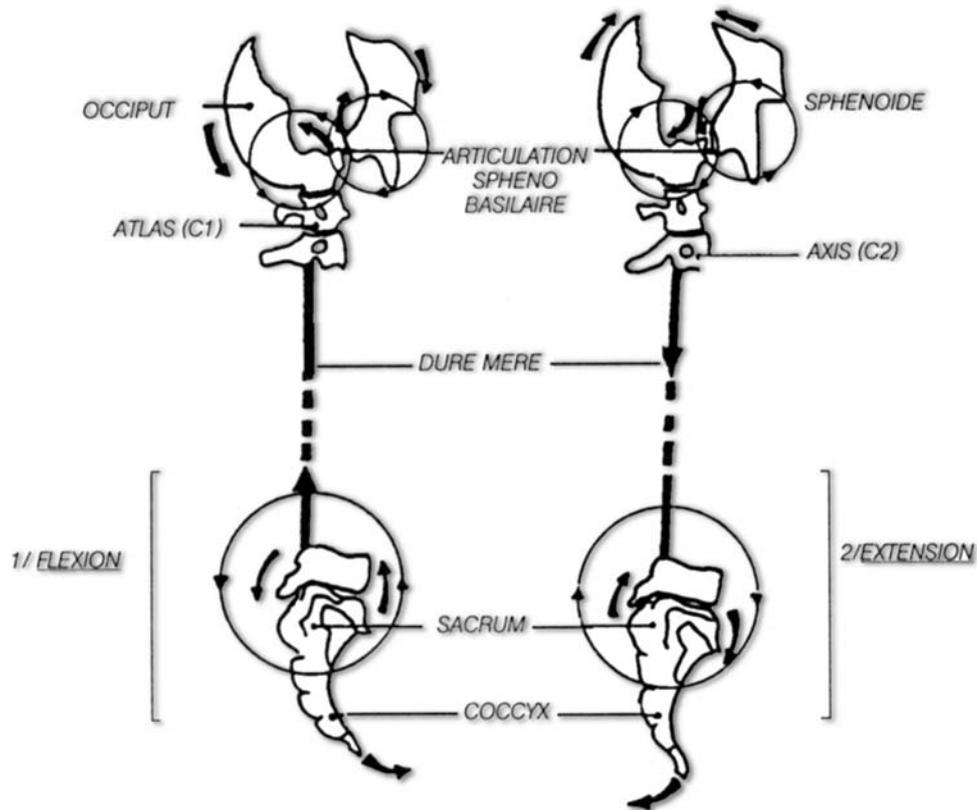
G.Tao : Comment cela se passe-t-il ?

G.C. : Dans certaines conditions idéales, lorsque la posture est bien réalisée et que le mouvement est harmonieux, l'individu se trouve dans un état particulier de récepteur, amplificateur, émetteur. Il reçoit les énergies du Ciel et de la Terre ; amplifie celles-ci et les harmonise avec sa propre pulsion puis, éventuellement, les émet sous la forme de mouvements et d'applications énergétiques, thérapeutiques ou martiales.

Cela se fait naturellement et d'une manière spontanée. Dans ce cas, agir est facile. Que se passe-t-il alors ? Le chapitre VII du *Houai Nan Tzeu* répond à cette question : *Ayant réalisé cette Unité, le Sage accomplit en perfection les devoirs de sa vie. Libre et joyeux, vide et serein, il va jusqu'au terme de sa destinée. Rien ne lui est tout à fait étranger. Il embrasse la Vertu et réalise la fusion harmonieuse des souffles, poursuivant avec facilité la Voie de l'Harmonie... Cela fait que sa vision remonte au-delà du passé et que le regard s'étend plus loin que l'avenir, avec la plus grande aisance. Comment dans ces conditions s'occuperait-il encore de bonne ou de mauvaise fortune ?*

Cela rejoint en quelque sorte la proposition du fameux Maître aux Trois Paumes, Sun Lu Tang ou Sun Fukuan : *La pratique de l'Art du Poing sert d'abord à entretenir la santé. Elle sert ensuite à pouvoir se défendre si on est agressé. Elle sert également à éveiller l'Esprit, mais elle sert surtout à modifier le cours des choses, à agir sur sa destinée.*

Les diverses méthodes chinoises, et par extension extrême-orientales et orientales, servent donc, grâce à divers moyens, à mettre en œuvre ce mouvement de vie qui modifie le cours de la destinée comme les diverses méthodes occidentales éveillées dont l'ostéopathie fait partie... Evidemment, cet idéal dérange quelque peu tous ceux qui ont décidé pour nous une destinée inamovible basée sur la soumission au seul profit de quelques-uns. Il est donc mal vu de veiller sur sa santé, mal vu de savoir et de pouvoir se défendre, mal vu d'être éveillé et encore plus mal vu de tenter de modifier son destin. Un des élèves de Still, William Jones, avait coutume de rappeler que toute doctrine nouvelle traverse trois états : on l'attaque d'abord en la déclarant absurde. Puis on admet qu'elle est vraie, mais insignifiante. On reconnaît enfin sa véritable importance et ses adversaires revendiquent alors l'honneur de l'avoir découverte.



Mouvement de la respiration primaire crânio-sacrée

GTao : Cette pulsion se manifeste-t-elle dans toutes les pratiques énergétiques ?

G.C. : Elle se manifeste dans l'univers tout entier, dans la nature et dans le corps humain. Les diverses pratiques énergétiques sont là pour la mettre en évidence et l'utiliser à bon escient... Lorsque le Maître Ueshiba eut son illumination et déclara faire un avec l'univers et comprendre le langage des oiseaux. D'autres maîtres et d'autres pratiquants eurent des révélations très semblables mais lorsqu'un ostéopathe ressent le Mouvement Respiratoire Primaire d'un patient, il ne subit pas, heureusement, d'illumination. Son rôle est de traiter le patient. De même lorsqu'un patient est rééquilibré par un ostéopathe, il ne subit pas d'illumination mais ressort mieux armé pour affronter son problème ou sa maladie. L'utilisation de cette pulsion universelle dépend en fait de l'individu.

Ceux qui ont une démarche mystique y trouveront l'éveil; ceux qui ont une démarche énergétique renforceront leur énergie vitale; ceux qui ont une démarche thérapeutique soigneront mieux autrui; ceux qui ont une démarche martiale y trouveront une certaine efficacité; ceux qui ont une démarche écologique comprendront mieux la nature; ceux qui ont une démarche artistique y trouveront le rythme... Kuo Yun Shen insistait sans cesse sur l'importance de s'élever. Croire que l'ostéopathie consiste uniquement à faire craquer des articulations pour traiter un torticolis ou que les Arts Martiaux consistent uniquement à casser des planches ou à jeter quelqu'un par terre est une vision très terre à terre qui manque singulièrement d'élévation. Mais d'autre part, l'ostéopathie

ne consiste pas, non plus, en un orgasme mystique avec les confins de l'univers puisqu'il faut parvenir à un résultat attendu par un patient : la solution de son problème de santé.

Il en va évidemment de même pour les pratiques martiales. Des maîtres authentiques comme Kuo Yun Shen, Ueshiba, Sun Lu Tang, Yip Man ou Tsuda étaient souvent de grands mystiques, cela ne les empêchait pas de développer une certaine efficacité que l'on pourrait qualifier d'extraordinaire. Il est à remarquer que chacun d'entre eux basait sa pratique et son enseignement sur ce mouvement du Grand Flux, et ceci quel que soit le terme employé pour le désigner et les moyens mis en œuvre pour le mettre en évidence. Il convient simplement d'éviter les pratiques qui vont à l'encontre de ce principe d'Unité et d'Harmonie et qui blessent le corps, l'esprit, la nature... et autrui.

■ J. C.

Georges Charles anime les Arts Classiques du Tao et organise de nombreux stages à Paris, en Province et à l'étranger. Vous pouvez le contacter :
7, rue Ferdinand Vidal/75013 Paris
tél : 02 3297 0294
www.oceanet.fr/associations/souffle

Liens GTao

- GTao n°14 : Des arts martiaux au Tai Ji ostéopathique, P 88
 - GTao n°15 : De la peinture chinoise à l'art de la spirale, le Ba Gua P 36
- www.generation-tao.com

Les conseils du Dr Jian



Propos du Dr LiuJun Jian
recueillis par Nadia Hamam

Cette année, je vous invite à un voyage dans votre corps tel l'arbre qui vit et traverse chaque saison.

Respirez de l'intérieur !

Les maîtres de Qi Gong ont observé que les arbres ne se déplacent pas; ils restent sur place, mais ils grandissent. Cela signifie qu'ils bougent à l'intérieur d'eux-mêmes; ils captent les énergies de la terre et du ciel et profitent au maximum de l'énergie de la nature et de l'univers. Nous trouvons parfois des arbres de 3000 ans! *Le sport est la vie* est une optique très occidentale; nous avons souvent l'impression que pour vivre et se développer il faut bouger beaucoup. On découvre maintenant une dimension plus orientale : *Le calme est la vie*; la tranquillité favorise la circulation de l'énergie.

Une transition de l'hiver à l'été...

Le printemps chinois commence à sourdre dans le froid de février. Comme les bourgeons commencent à éclore après un long sommeil, l'énergie de notre corps se réveille doucement : elle circule de plus en plus vite, des profondeurs vers la superficie. On peut encore attraper le froid de l'hiver par le vent, énergie principale de cette saison

et meneur des énergies perverses. Les maladies susceptibles d'apparaître au printemps sont intimement liées à notre état à la sortie de l'hiver : rhumes, maladies des poumons, asthme. Attention, couvrez-vous encore un peu ! Le printemps est aussi le moment propice pour planter les arbres; nous devons pareillement installer dans notre corps ce qui va se développer toute au long de l'année.

L'organe le plus sollicité de la saison est le foie, qui a besoin de s'étendre, comme les racines et les branches de l'arbre. Sinon, nous sommes sujets au mécontentement, à la dépression, à l'irritabilité, aux sensations de distorsion sur les côtés, à l'amertume dans la bouche. Le visage et les yeux rouges sont aussi le signe révélateur du blocage de cet organe. Mangez plutôt acide - agrumes - que salé. C'est le début de la montée du Yang dans le corps, à l'image de la montée de sève dans l'arbre. Sensualité et accès de libido assurés !

La technique de l'arbre en Da Cheng Quan

C'est la technique la plus complète que je connaisse. Elle vient du Li Ca Gong - prononcez Li Ze Gong : technique du zen debout - (voir Génération Tao n° 7). Il y a des dizaines de façons de pratiquer - visualisations - suivant les buts recherchés. On doit profiter de cette saison pour pratiquer ZhanZhuang dans le but de nous renforcer, notamment en nous concentrant sur l'étirement des tendons et le travail de la souplesse articulaire. Il est conseillé de pratiquer face à l'est, de préférence dans une forêt, avec des arbres comme le chêne, les mains plutôt sur le foie. Il est important de visualiser le foie et sa relation avec les yeux. On peut pratiquer debout, assis ou allongé, suivant notre état général.

La fin du printemps est aussi le début de l'été... Soigner les problèmes du foie permet également de préparer un terrain sain au feu du cœur.

Profitez du printemps pour bien préparer votre été!

Vous trouverez toutes les indications de pratique dans l'ouvrage consacré au Da Cheng Quan paru aux Editions du Quimétao; cf. Tao's Folies)

Liens GTao

- GTao n°1 : Portrait du Dr Jian, P 22
 - GTao n°9 : Le sourire intérieur, P 67
 - GTao n°14 : Les six sons de guérison, P 84
- www.generation-tao.com



Photo : Yang Xuefeng