

Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 60 • MARS 2011



La FORCE CACHÉE du QI !

Catherine Despeux, Dominique Casaÿs
Jean-Michel Chomet & Laurence Cortadellas,
Pascal Girodet, Yang Jwing-Ming, Frédéric Mompo...

Magazine en vente exclusivement par abonnement et sur le site : www.generation-tao.com

7€

Institut Européen de Qi Gong

campus été 2011

Université libre du **Qi**
du 20 juillet au 4 août 2011

ges... conférences... ateliers... séminaires... la fête... stages... conférences... ateliers

massages chinois
sylvie chagnon

catherine despeux

les marches yves réquena

pierre franchomme

du cancer wu dang qi gong

andreas beskow

zhi neng qi gong

yi jin jing

viviana pangare

taijiquan luce condamine

la fille au
corps de jade

fong jok wah

calligraphie

cyrille javary

pierre maldiney

martine depondt-gadet

yi ying

les 5 animaux
du wu dang

diététique
pierre svetoslavsky

maître chen lisheng

lokmane benaicha



Institut Européen de Qi Gong
Chemin de Chave – 13840 Rognes
Tél. 04 42 50 28 14 / Fax 04 42 50 12 89
www.ieqq.com – courriel : info@ieqq.com
N° formation continue : 93130375713

Sommaire

N° 60

Directeur de publication

Pol Charoy
pol.charoy@generation-tao.com

Directrice Artistique

Imanou Risselard
imanou@generation-tao.com

Maquette

Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

Mise en page & création graphique

Frédéric Villbrandt
frederic.villbrandt@orange.fr
http://illustration108.com

COMITE EDITORIAL

sous la direction de:

Delphine Lhuillier
delphine@generation-tao.com

avec:

Arnaud Mattlinger,
Pol Charoy & Imanou Risselard,
Sandrine Toutard, Cécile Bercegeay,
Marie Delaneau, Isabelle Martinez

Ont contribué à ce numéro:

INFOS

Cyrille J.-D. Javary, Wim Ellul, Roger Itier

Christine Gatineau, Patrick Sigwalt,

Ezzedine El Mestiri, Mélusine Martin

DOSSIER: LA FORCE CACHÉE DU QI!

Conçu par Arnaud Mattlinger

Avec Catherine Despeux, Dominique Casays,

Julian King, Cécile Bercegeay, Michel Jreige

Pascal Girodet, Simone Bouskela,

Frédéric Mompou, Nicolas Piémont

VOYAGES...

Jean-Marc Plessy, Patrick Druet

CO-NAISSANCE DE SOI

John Welwood, Lama Lhundroup

Eric Caulier, IRETT, Charles Antoni

SANTE ET BIEN-ETRE

Alfred Vaton, Fabienne Flamand,

Marion Kaplan, Nicolas Souchal,

Pascale de Gail-Athis

Philippe Laurent, UFPMTIC

RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

PHOTOGRAPHIES & ILLUSTRATIONS

Frédéric Villbrandt, Jean-Marc Plessy

François Lollichon, Denis Boulanger,

Jean-Marc Plessy, Alexandre

Merthens-Renard-Caulier, Thierry Lhussier

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Génération Tao, Budo Editions,

Editions Souffle d'Or, Fabienne Flamand

Guy trédaniel éditeur, UFPMTIC,

YMAA France, Jean-Marc Plessy,

Patrick Druet, Institut Karma Ling, Eric Caulier,

Frédéric Mompou, Zhi Rou Jia, Pascal Girodet

COUVERTURE

création graphique: Frédéric Villbrandt

INTERNET

Welwel Multimedia

REGIE PUB

tél.: 0660293000 / pub@generation-tao.com

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

Nevada Nimifi / 30, allée de la Recherche

1070 Bruxelles - Belgique

COMMISSION PARITAIRE:

n° 1114K86845

Dépôt: MARS 2011

N.D.L.R.: Le choix orthographique du chinois est laissé à l'appréciation des auteurs. Photocopier ou reproduire ce magazine sans autorisation nuit à sa création et à sa diffusion.

GENERATION TAO

144, bd de la Villette - 75019 Paris
Tél.: 01 48 24 42 42 Fax: 01 48 24 42 44
Pub: 06 60 29 30 00

La rédaction n'est pas responsable des textes, photos et publicités, qui engagent la seule responsabilité de leurs auteurs et impliquent leur accord tacite pour leur publication. Les manuscrits ne sont pas rendus. La reproduction, même partielle des articles et illustrations de Génération TAO est interdite. Les noms des marques qui figurent dans les pages rédactionnelles sont donnés à titre d'information sans aucun but publicitaire. Tout document de rédaction et d'iconographie ne sera pas retourné.

Editao p. 5

Infos

Idées au gramme par Cyrille J.-D. Javary p. 6

Chronique Culture de sens & sensorialité par Wim Ellul p. 8

Chronique Créatifs Culturels par Christine Gatineau p. 9

Chronique Vers une consommation assagie par Ezzedine El Mestiri p. 10

Chronique Paroles d'expert par Roger Itier p. 11

Chronique Culture psy par Patrick Sigwalt p. 12

Chronique Au Centre de soi par Mélusine Martin p. 14

DOSSIER: LA FORCE CACHÉE du QI!

Du Shen au Jing par Arnaud Mattlinger p. 18

A propos du Qi par Catherine Despeux p. 20

Entretien avec Dominique Casays: « Renforcer le travail corporel » p. 21

Yi Jin Jing par Jean-Michel Chomet & Laurence Cortadellas p. 22

L'expérience du ressenti par Julian King p. 24

Un peu de pratique... Le tir à l'arc avec A. Mattlinger & Cécile Bercegeay p. 26

Arts internes & musculation par Pascal Girodet p. 27

L'éveil du végétal par Simone Bouskela p. 28

Entretien avec Frédéric Mompou & Nicolas Piémont p. 30

Voyages...

L'Islande, terre de créativité par Jean-Marc Plessy p. 36

Shangri-la, sur les traces de Shambala par Patrick Druet p. 37

Co-naissance de Soi

Psychologie de l'éveil par John Welwood p. 38

Le guerrier sacré par Lama Lhundroup p. 40

L'état de transe par Eric Caulier p. 42

Tai Ji Quan, la sagesse du corps selon le Tao par Charles Antoni p. 46

Santé & Bien-être

Entretien avec Alfred Vaton: « N'ayez pas peur de pleurer! » p. 48

Chi Nei Tsang, l'automassage par le Qi par Fabienne Flamand p. 50

Entretien avec Marion Kaplan p. 53

Biorésonance & thérapie quantique par Nicolas Souchal p. 54

Entretien avec Pascale de Gail-Athis p. 56

Les 6 points majeurs de la MTC: Zusanli & Weizhong par Philippe Laurent p. 58

Carnet d'adresses & Agenda p. 60

Abonnements & Anciens numéros p. 63

Eloge de la lenteur par Sandrine Toutard p. 66



Dossier: LA FORCE CACHÉE DU QI!

Au printemps, la sève nourrit les fibres, les fleurs et les feuilles, la nature se déploie à nouveau. A l'occasion de ce printemps, nous vous invitons à animer un nouveau souffle: réveillez votre chair!

www.generation-tao.com

Retrouvez le magazine en ligne gratuit de Génération Tao sur internet. Et toutes les autres rubriques: l'annuaire francophone des arts énergétiques, des vidéos, des informations régulières, des archives, des dates de stages et de manifestations, des liens vers d'autres sites... Pour nous contacter:

- **rédaction:** redaction@generation-tao.com
- **courrier:** courrier@generation-tao.com
- **abonnements:** abonnements@generation-tao.com
- **publicité:** pub@generation-tao.com





ENTREZ dans le « CERCLE des AMI(ES) de GÉNÉRATION TAO »

Bonjour et merci à vous, amie lectrice, ami lecteur, rédactrice, rédacteur, annonceurs, et vous toutes et tous qui, de près ou de loin, depuis nos débuts, il y a plus de 13 années, ou par la lecture de ce numéro, participez à la continuité du magazine.

Génération Tao a su préserver son indépendance depuis sa création, animé par le souffle d'une « économie passionnelle », comme la décrit Pol Charoy, cofondateur avec Imanou Risselard de la revue.

Cette indépendance, c'est aussi grâce à vous qui nous accompagnez dans cette aventure : en apportant sans cesse, à travers la vision globale, interdépendante et complémentaire du Yin-Yang, un autre regard sur le monde et sur soi. Un autre regard sur la santé et l'art. En plaçant les voies (Tao) initiatiques, l'énergétique et l'écologie corporelle au cœur du contenu éditorial. Nous sommes aujourd'hui finalement peu nombreux à faire entendre cette voix (voie) dans la presse écrite.

Mais demeurer indépendant est devenu compliqué. Pour soutenir cette continuité, nous avons eu récemment l'idée, en prenant modèle sur d'autres revues indépendantes comme le magazine « Causette », de créer une Association.

Nous avons ainsi le plaisir de vous annoncer la naissance d'une Association loi 1901 : « Com To Tao », bientôt renommée « Le Cercle des Ami(e)s de Génération Tao », qui a pour but de soutenir financièrement l'indépendance de Génération Tao et de participer à sa diffusion.

Sachez aussi que ces premières adhésions seront utilisées pour créer un emploi. Le poste sera notamment dédié à un suivi logistique de diffusion et de coordination.

Pour passer à l'action, trois types d'adhésion vous sont proposés : membre actif, donateur ou bienfaiteur.

Bienvenue à toutes celles et ceux qui, dès aujourd'hui, entreront dans le « Cercle des Amis de Génération Tao » !

Chaleureusement,

Toute l'équipe de Génération Tao.

Je souhaite adhérer au « Cercle des Amis de Génération Tao » en tant que :

MEMBRE ACTIF

à partir de 20 €

MEMBRE DONATEUR

à partir de 80 €

MEMBRE BIENFAITEUR

à partir de 800 €

Je désire recevoir un reçu

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE : PAYS :

email (si possible) : TÉLÉPHONE :

Je joins mon chèque d'un montant de € à l'ordre de : **Com To Tao • 144 bd de la Villette • 75019 Paris**

Vous recevrez un mail ou une carte d'adhésion dès la réception de votre inscription. Aussi, remplissez lisiblement votre adresse email.



par Pol Charoy
& Imanou

La musculation est-elle un Qi Gong ?

Le Qi Gong est-il un fitness ?

Nous savez maintenant depuis toutes ces années que l'esprit qui porte GTao consiste à vivifier et à éclairer nos pratiques traditionnelles pour leur assurer une meilleure intégration, avec un peu moins de mysticisme et un peu plus de lucidité contemporaine.

La ligne rédactionnelle du magazine s'est ainsi toujours définie en soulignant les différences et le semblable entre toutes ces disciplines et en faisant apparaître les liens entre les cultures thérapeutiques, énergétiques et martiales, mais aussi les ponts entre le traditionnel et le contemporain, l'Orient et l'Occident. Nous souhaitons, au travers du magazine, éviter l'ornière des amoureux que nous étions de ne voir exclusivement nos pratiques qu'au travers des yeux de notre passion...

A l'heure où le mouvement fédéral du Qi Gong a opté pour rejoindre une fédération « Sport pour tous » et que souffle un air printanier, il nous a paru important, de nous, et de vous interroger sur la dimension athlétique et notamment, le rôle des muscles et des tendons dans nos pratiques. Question somme toute polémique, mais néanmoins pertinente pour celles et ceux qui souhaitent progresser dans leur pratique en évitant le cloisonnement et le choix exclusif d'une pratique corporelle.

Nous pensons en effet que nos choix devraient toujours tendre vers une complétude et une ouverture et non vers des certitudes qui nous animent parfois plus affectivement que scientifiquement. **Pour continuer à nous enrichir, « restons curieux de la différence ! ».** Une curiosité qui, normalement, nous a été transmise sur les bancs de l'école laïque... Alors, chaussons nos bottes de sept lieux, « soyons curieux de la différence » et plongeons-nous dans la lecture de ce dossier: « La force cachée du Qi ! » (p.18).

Pour sa réalisation, nous avons fait appel à Arnaud Mattlinger, un des piliers de GTao. Il incarne à nos yeux cette richesse née de l'union des différences, lui-même étant à la fois dessinateur, graphiste, artiste et athlète martial, expert en arts énergétiques.

Nous vous souhaitons une enrichissante lecture et une belle célébration du printemps! ■



par Arnaud Mattlinger

Voici quinze années que je pratique les arts internes, martiaux et énergétiques. Que je peux voir à quel point ils m'ont ouvert à une autre relation à moi-même et au monde. **J'ai affiné mes perceptions sensorielles, écouté les mouvements qui m'animent et veillé en tout moment à ouvrir mon Esprit, ma Conscience, c'est-à-dire mon Cœur, à la globalité du monde.**

Oui, les arts internes, notamment le Qi Gong, « travaillent » bien au-delà du corps et ce serait dommage de les réduire à une activité physique, au sens sportif du terme. Selon Maître Wu Bin, la pratique sportive du Wu Shu (arts internes inclus), développée depuis une soixantaine d'années, a élevé le niveau général de la pratique en Chine. **A l'instar du Wu Shu, qui dépasse de loin le cadre du sport, le Qi Gong ne pourrait-il pas se nourrir du regard occidental et revisiter les principes fondamentaux de la tradition ?**

Pour répondre à cette interrogation, nous avons fait appel à plusieurs experts en arts énergétiques, biomécaniques, fitness et musculation: Catherine Despeux, auteur de plusieurs ouvrages, professeur émérite aux Langues O', Dominique Casaÿs, Président de la FEQGAE, Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet, experts en arts énergétiques, Julian King, ostéopathe, Pascal Girodet, chercheur en bio-mécanique, spécialiste des arts martiaux internes, Michel Jreige, docteur en médecine et en MTC, Simone Bouskela, professeure de Wutao, Frédéric Mompou, entraîneur national et 5 fois champion du monde de Culturisme naturel et Nicolas Piémont, créateur d'un programme de gymnastique posturale corrective.

Je vous souhaite une bonne lecture et espère vous donner envie de porter haut votre pratique, par votre corps-cœur-esprit. ■



Le rat, la moule & l'élastique

L'idéogramme jīn : 筋 des muscles et des tendons

par Cyrille J.-D. Javary



crédit photo: D.R.

Cyrille Javary nous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoises. Aujourd'hui, les muscles et les tendons, jīn : 筋.



photo: François Lallehon

PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary est conférencier et formateur en civilisation, culture chinoises anciennes et modernes. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages dont « Les trois sagesse chinoises, Taoïsme, confucianisme, bouddhisme », Albin Michel.
cjd.javary@wanadoo.fr
www.djohi.org

Les 640 muscles de notre corps comptent presque pour la moitié de notre poids. Pourtant le mot qui les désigne en français est un diminutif. « Muscle » vient du latin *musculus* qui est un diminutif du mot latin désignant les « rats » : *mus, muris* à partir duquel on va créer « muridés » ; le terme général et savant pour la classe de ces plus ou moins sympathiques rongeurs, regroupant les rats, les souris les mulots, etc. Bizarrement, c'est aussi à partir de ce « petit rat » que naîtra le nom de ce mollusque comestible qu'est la moule. La souris a l'air de sortir du mot, mais ce n'est qu'une apparence. En effet, bien que son nom dérive d'un mot latin spécifique (*sorex, soricis*), il va servir à partir de la fin du 17^e siècle à désigner la saillie de nos muscles qui sont le plus visibles : « la partie charnue du bras ou de la jambe » (Larousse). C'est d'ailleurs pour cela,

toujours par analogie, qu'on se servira de ce mot pour nommer l'extrémité du gigot, contre l'os, qui au dire des gourmets en est la plus savoureuse.

« Muridés », du latin *mus, muris*, est l'un des diminutifs du mot latin *musculus* (petit rat), à l'origine de la dénomination de notre structure organique contractile qui assure tous nos mouvements. Est-ce la spécificité contractile de nos muscles qui fait que l'on y a vu un rapprochement avec la manière dont les muridés retroussent leurs museaux ? C'est possible. En tout cas, il n'en est rien de semblable dans la manière dont l'idéographie chinoise écrit ce mot : 肌 jī.

Le mot est assez simple. On y lit, comme dans la plupart des idéogrammes traitant du corps humain, à gauche 月 le signe général de la chair. A droite, se trouve un signe très simple 儿 qui, comme tous les idéogrammes composés d'un tout petit nombre de traits (ici deux seulement) est assez délicat à expliquer. Il est possible qu'il ait à l'origine un rapport avec les plumes courtes des oiseaux qui ont la particularité d'être bien agencées en structure parallèle. C'est en tout cas cette analogie d'organisation qui est suggérée par la forme primitive de ce mot : dans lequel le signe de la chair est en bas à gauche, surmonté d'une triple sinuosité qui évoque bien la caractéristique des fibres musculaires, d'être striées.

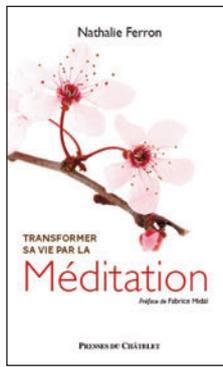
Pour les tendons en revanche, le mot français dit bien à quoi servent ces structures conjonctives fibreuses d'un blanc nacré par lesquelles les muscles s'insèrent sur les os : à offrir aux muscles des points d'appui à partir desquels ils pourront se... tendre.

Le mot chinois, jīn, décrit à peu près la même chose, mais en le disant à sa façon. Il se compose de trois éléments : en haut, le bambou

La force, la souplesse et l'élasticité du bambou.

竹 ; en bas, à gauche, le signe de la chair 月 et à droite, celui de la force 力. Il s'agit donc de la partie du corps qui permet à la force musculaire de s'exprimer, mais avec la souplesse et l'élasticité du bambou. La faculté élastique des tendons est jugée tellement primordiale que c'est avec ce mot que l'époque moderne va écrire

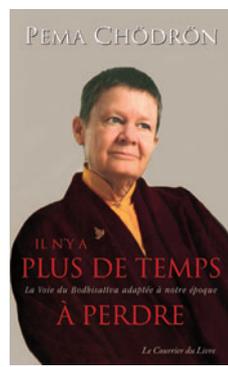
les élastiques, ces bracelets de caoutchouc : 橡皮筋 xiàng pí jīn, littéralement les tendons (筋 jīn) fait de la gomme (皮 pí) qui suinte de l'arbre appelé 橡 xiàng. ■



Transformer sa vie par la Méditation
de Nathalie Ferron

Qu'est-ce que la méditation? Quels en sont les bienfaits? Les écueils? Comment trouver la méthode qui nous convient? En fonction de nos aspirations, de notre personnalité et de nos conditions de vie, l'auteur nous propose une palette d'approches. Des témoignages de méditants enrichissent la réflexion de l'auteur. Ce livre est un premier pas sur le chemin. Osez ce premier pas.

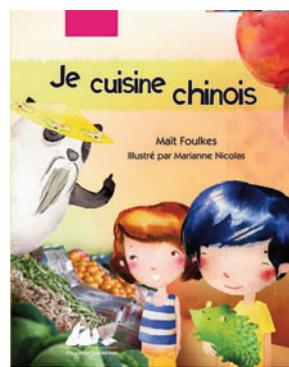
Presses du Châtelet 18,95 €



Il n'y a plus de temps à perdre
de Pema Chödrön

L'auteur présente ici un joyau de l'enseignement bouddhique traditionnel, La Voie du Bodhisattva, texte écrit au VIIIème siècle par le grand sage indien Shantideva, qui révèle les trois clés de la guérison spirituelle: le courage, la bienveillance et la joie. Pema Chödrön commente ce texte fondateur de façon pragmatique et engagée. A lire... sans perdre de temps.

Le Courrier du Livre 23 €



Je cuisine chinois
de Maït Foulkes
illustré par M. Nicolas

Un livre agrémenté de jeux, devinettes et activités, pour apprendre à cuisiner les « raviolis du Nouvel An » ou les « fourmis grimant à l'arbre ». Et aussi pour découvrir la légende du sel ou l'histoire du kumquat, la bonne manière de tenir ses baguettes... Plus qu'un livre de recettes, une véritable initiation à la cuisine chinoise. Un très joli cadeau.

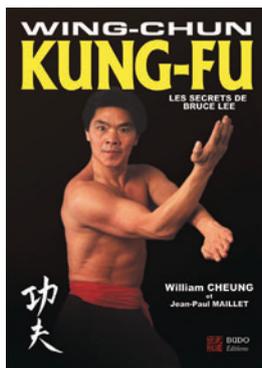
Picquier Jeunesse 14,90 €



À hauteur des nuages, chroniques de ma montagne taoïste
du Bernard Besret

« Suis-je devenu taoïste? », s'interroge l'ancien moine trappiste après s'être installé au flanc d'une montagne sacrée chinoise. Voici les cahiers de cet éternel pèlerin de l'absolu: Bernard Besret, mêlant des récits sur le quotidien chinois d'aujourd'hui, son propre parcours, celui d'un ancêtre lointain et des méditations sur le sens du temps, du corps, du rapport au cosmos...

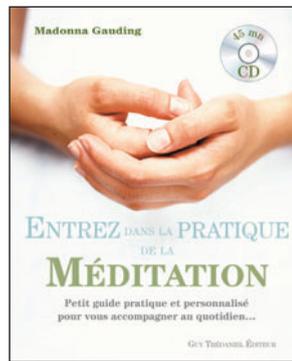
Albin Michel Prix N. C.



Wing-Chun Kung-Fu
de William Cheung

Ce livre est la nouvelle édition, totalement revue, avec une mise en page actuelle, d'un livre paru en 1986 qui fut le premier livre sur le kung-fu de l'école Wing Chun, école d'origine dans laquelle Bruce Lee s'initia au Wing Chun, la boxe du printemps radieux créé par la nonne bouddhiste Ngmui. William Chueng est un des héritiers du style mondialement connu.

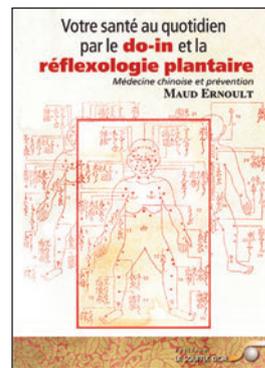
Budo Editions 17 €



Entrez dans la pratique de la Méditation
de Madonna Gauding

Ce livre-CD propose une large gamme de techniques de méditations originaires du monde entier: bouddhiques, hindouistes, chrétiennes, soufies, juives... Petit guide pratique et personnalisé qui vous accompagnera dans vos méditations quotidiennes. Destiné tant aux débutants qu'aux expérimentés.

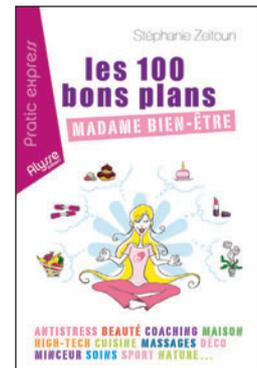
Guy Trédaniel 19,90 €



Votre santé au quotidien par le Do in & la réflexologie plantaire
de Maud Ernoult

Cet ouvrage n'est pas un ouvrage de plus sur le do-in et la réflexologie plantaire. L'auteur y aborde, à sa manière, à travers des exercices pratiques, un savoir-faire au quotidien. Des conseils de diététique chinoise vous sont aussi apportés.

Le Souffle d'Or 14 €



Les 100 bons plans de Madame Bien-être!
de Stéphanie Zeitoun

Toutes les astuces d'une journaliste spécialisée dans le bien-être: bons plans gourmands, santé, beauté, pratiques corporelles et maison. Un vrai guide pour prendre soin de soi et s'engager dans un authentique art de vivre. Le Wutao, discipline créée par les fondateurs de Génération Tao, y est élogieusement cité!

Editions Alysse Prix N.C.



crédit photo: D. R.

Un ressenti *Conscient*

Méditer sur nos forces

par Wim Ellul

Comment porter un regard différent sur notre corps et en prendre soin ?



PORTRAIT

Wim Ellul est formé au massage thaïlandais à la Wat Po School de Bangkok et à la TMC School of Chiang Mai, il poursuit sa recherche auprès de Mantak Chia et Andrew Fretwell, instructeur taoïste (Qi gong de l'Éveil, Chi Nei Tsang). Il enseigne à Bordeaux et à Paris, au Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle.

ellulwim@yahoo.fr
bordeaux-tao.fr
centre-tao-paris.com

Dans ce mode de vie moderne et de plus en plus urbain, comment ouvrir la porte vers un nouveau « chez soi ? ». La première étape consisterait à reconnaître que nous ne sommes pas faits pour vivre (longtemps) dans ces rythmes artificiels et dans un environnement coupé de sa source, coupé des saisons et de la terre. La seconde étape serait de faire le constat de l'adaptation. Nous n'allons pas éradiquer les villes, ni le progrès technique. Mais nous pouvons, en revanche, définir de nouvelles priorités, revenir à ce qui peut faire sens, redonner dans nos agendas de la place aux courants vitaux de la nature.

Un corps-conscience

Notre conscience, à elle seule, a un impact énorme sur les capacités de régénération de l'organisme. Chaque cellule, chaque organe se renouvellent déjà constamment, portés par une force vitale unique. Pourquoi ne pas commencer par méditer sur nos forces ? Tout est déjà là,

dans ma capacité à ressentir, à respirer. Ainsi, méditation et lâcher-prise sont des pratiques fondamentales pour reconnaître que mon corps n'est pas tributaire de ma seule volonté (j'ordonne, il exécute). Il s'agit plus d'une rencontre, d'un échange, que d'une démarche volontariste, qui force encore le corps à aller là où nous l'avons décidé (la GPS attitude...). Je respire et je veux faire de la place à une conception plus douce et respectueuse de mon corps. De nombreux outils sont pour cela à ma disposition (Qi gong, Yoga, Gyrokinesis, Pilates, Wutao...), mais la clé, me semble-t-il, réside dans mon intention et dans mon lâcher-prise, pas dans l'outil.

Des conseils simples

Il est réconfortant de pratiquer en ressentant consciemment un lâcher-prise, un soutien, une coopération du corps, en se nourrissant des éléments à ma disposition (air, lumière...), en laissant de côté la posture mécanique et musculaire. C'est aussi une autre conception de l'effort et de la tension juste qui est en jeu. Tant que nous ne poussons pas notre corps vers un résultat hypothétique, mais que nous allons vers une coopération, un plus grand ressenti, alors ce dernier suivra peu à peu, à son rythme, avec harmonie. N'avez-vous pas senti en apprenant des pas de danse que la fois suivante était plus facile ? Il en va de même pour le ressenti conscient du corps. Une attention particulière devrait se porter sur notre colonne vertébrale. Les postures que la vie moderne exige de nous ne sont pas viables à terme. Notamment, la posture assise prolongée au bureau, dans la voiture ou allongée sur un mauvais sommier. Faites un bilan avec un chiropracteur, un étio-pathe ou un ostéopathe. De même les muscles, les fascias, les tendons et les ligaments, sont autant de trésors à choyer (fasciathérapie, Taiji). Enfin, l'alimentation joue un rôle de premier plan dans la détoxification progressive de l'organisme. Une séance avec un naturopathe, un nutritionniste ou un diététicien vous aidera là encore à poser un bilan.

Méditation, alimentation, exercice... des conseils simples au final, mais qui ne sont rien sans ce dialogue intime avec la matière. Il

La clé vers un espace vivant.

est bon de nos jours d'avoir une clé qui ouvre sur un « chez soi », un espace qui n'est pas forcément idéal, mais vivant. « On sait aller sur la Lune, dit un maître taoïste, mais on ne sait pas comment sont faits nos organes ». C'est avec innocence que nous pouvons réaliser que notre corps n'est pas là

pour nous faire la guerre, mais pour porter des fruits en été, rassembler en automne, se reposer en hiver, créer au printemps et porter d'autres fruits en été ! La vie en somme. ■

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

U Union
F Françaises des
P Professionnels de
M Médecine
T Traditionnelle
C Chinoise

法国中医医生联合会



Développer la médecine chinoise en France
Soutenir le pluralisme de la médecine
Pour une autre idée de la santé
Des praticiens, des étudiants,
des patients... et onze écoles

POUR RECEVOIR :

- UNE LISTE DE PRATICIENS
- LES COORDONNÉES DES ÉCOLES ADHÉRENTES
- LE JOURNAL DE L'UNION PROFESSIONNELLE
- LA BROCHURE « LA MÉDECINE CHINOISE »
- UN DOSSIER D'INSCRIPTION

CONTACTEZ-NOUS !



➤ **DANS CETTE BROCHURE**
40 QUESTIONS-RÉPONSES
SUR LA MÉDECINE CHINOISE

U.F.P.M.T.C.

BP 294 - 75464 Paris cedex 10 - Tél. : 01 45 23 15 52 (mardi & jeudi) - Port. : 06 19 95 26 75
E-mail : infos@ufpmtc.com - Site internet : www.ufpmtc.com



qi gong arts martiaux tai ji quan

nouveau
Dès **septembre**
2011 des **formations**
professionnelles de Qi
Gong sur 3 ans **également**
en province
en Bretagne - à Vannes
en Midi-Pyrénées - à
Toulouse.



Les Temps du Corps

Centre de Culture Chinoise

Depuis 18 ans le centre de culture chinoise Les Temps du Corps organise des cours, stages et formations aux techniques chinoises.

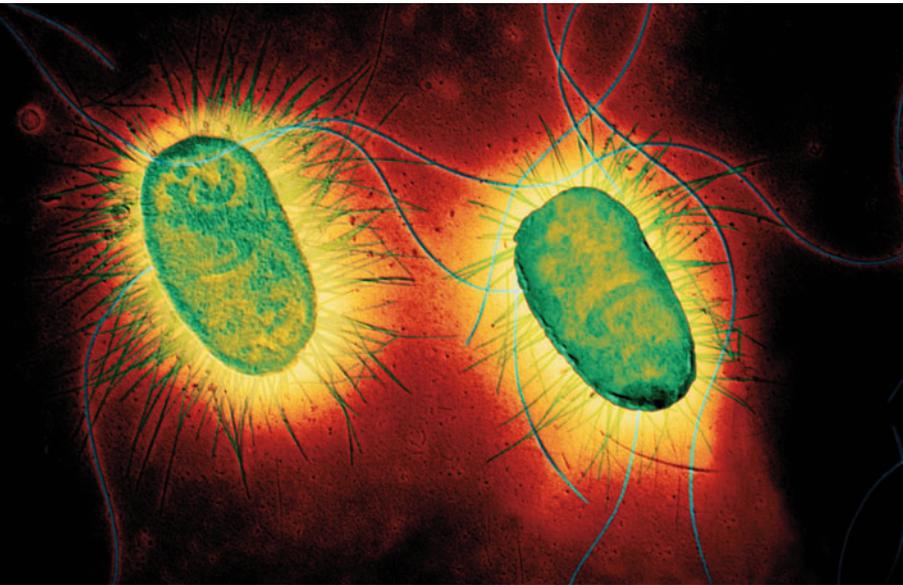
Une équipe de 25 professeurs de haut niveau, sous la direction de M^{me} Ke Wen, vous accueille pour vous faire partager leur passion.

Cet été, retrouvez aussi les cours de Qi Gong et Tai Ji, des ateliers de Qi Gong et de massage en juillet et un stage de Hui Chun Gong avec Sun Fang dans le Lot-et-Garonne (Villeneuve sur Lot) du 7 au 14 août.



10 rue de l'échiquier - 75010 PARIS
Tél : 01 48 01 68 28

secretariat@tempsducorps.org
www.tempsducorps.org



crédit photo: D.R.

Micro-organismes

Renouer avec le vivant

par Christine Gatineau

Découvrez la merveilleuse puissance des Micro-organismes Efficaces.



PORTRAIT

Christine Gatineau est responsable Marketing des éditions Le Souffle d'Or / éditions Yves Michel, spécialiste des jeux et outils ludiques pour la connaissance de soi et le développement personnel. Elle est à l'origine du Festival de Jeux et outils ludiques pour la connaissance de soi dont la prochaine édition aura lieu à Paris les 21 & 22 mai prochains.

www.yvesmichel.org
association-em-france.blogspot.com
www.permaculture.fr
cgatineau@souffledor.fr
www.souffledor.fr

Dilapidation des ressources, production massive de substances dangereuses et centrales nucléaires construites à proximité de lignes de faille... N'est-il pas temps de changer de cap ? Pour cela, nous pouvons reconsidérer notre rapport à la nature et notre relation au sacré. Nous pouvons réapprendre à traiter la nature comme une alliée, à l'instar des peuples anciens, sans pour autant revenir à l'âge de pierre ! Il est temps de déployer une économie de la connaissance, en mesure de trouver, au cœur de l'immensité inexplorée, des solutions holistiques et transdisciplinaires. Renouer avec le vivant, c'est aussi nourrir une nouvelle conscience des processus biologiques. Ainsi, dans les années 80, au Japon, des découvertes ont été faites dans un domaine toujours méconnu en France: les Micro-organismes Efficaces (nommés aussi EM, de l'anglais Effective Microorganisms). Cette technologie contemporaine s'inscrit pleinement dans le courant inspiré par la conscience du vivant et du sacré: la réflexion sur la vie du sol, l'utilisation des micro-organismes pour guérir les terres. Des scientifiques et des citoyens pionniers ont déjà apporté des contributions majeures. Parmi eux, R. Steiner (à l'origine de l'agriculture biodynamique), A. Howard (un des pères de l'agriculture biologique), A. Schatz (microbiologiste américain), M. Fukuo-

ka (créateur du courant Shizen Noho / Natural Farming), B. Mollison et D. Holmgren (co-fondateurs de la permaculture dans les années 70). Et Teruo Higa, professeur d'horticulture à l'université d'Okinawa qui a ouvert un autre champ d'investigation: la technologie EM, née en 1981.

L'infiniment petit

Les micro-organismes ont préparé l'avènement de la vie sur Terre et participé à l'évolution. Bactéries, levures, champignons, algues sont des acteurs essentiels dans le cycle qui crée le vivant à partir de la terre, se nourrit de la terre et retourne à la terre pour un nouveau commencement. Les micro-organismes ont des caractéristiques complexes. Ils communiquent au moyen de signaux électromagnétiques; ils détectent les substances hostiles. Ils produisent à partir des minéraux des substances assimilables par les plantes, ils fertilisent le sol. Ils peuvent restituer à l'environnement l'eau qu'ils stockent... Nous en utilisons couramment pour produire bière, pain, yaourts, choucroute, compost, etc. Les micro-organismes efficaces ont été mis au point par Teruo Higa, au bout de dix ans de recherches sur les technologies agricoles respectueuses de l'environnement. La mixture EM associe 80 souches de micro-organismes, collectés dans la nature et cultivés (ni modifiés, ni manipulés): bactéries photosynthétiques, levures, champignons, actinomycètes et bactéries lactiques. Celles-ci sont engagées dans un processus de fermentation, puis la préparation ainsi obtenue sert de base à toutes les formes d'EM. C'est un objectif global que poursuit Higa: restaurer l'environnement, contribuer à la santé de tout ce qui est vivant, ainsi qu'à l'élévation de notre niveau de conscience par rapport à la vie. Nous savons que la biosphère peine à absorber les effets de l'activité humaine. Or, l'action de certains organismes ralentit précisément le processus de dégradation entropique* qui l'affecte. Selon

Utiliser les EM pour guérir les terres.

lui, nos sociétés doivent opter pour une conversion vers des technologies fondées sur le principe de la syntropie** : anti-oxydation, construction, renaissance (comparable à la photosynthèse chez les plantes), qui protège la biosphère. Les EM en font partie.

Pour conclure, les EM ont suscité peu d'intérêt au Japon, jusqu'à ce que la technique soit adoptée par une communauté bouddhiste. A ce jour, la technologie est présente dans 120 pays et plusieurs d'entre eux l'utilisent pour l'entretien des sols, le traitement des déchets, les stations d'épuration. En Thaïlande et au Vietnam, certains hôpitaux s'en servent en tant que désinfectants. Tout récemment, à Christchurch, Nouvelle-Zélande, des EM ont été utilisés lors d'opérations d'assainissement menées après le tremblement de terre. L'humanité a besoin de visionnaires et de passeurs inspirés. ■

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



Vert jusque dans l'au-delà...

par Ezzedine El Mestiri, fondateur et directeur
du magazine *Nouveau Consommateur*

Après l'enterrement d'un proche cher, m'est venue la question :
mais, au fait, qu'en est-il de la gestion écologique des funérailles ?

Cimetières, centres de crémation, sépultures, cercueils... Tout cela pourrait provoquer, semble-t-il, un accroissement de la pollution de l'air et du sol. Alors, mourons « vert » et restons écolo jusque dans l'au-delà !

Une mort éthiquement responsable

L'être humain est le seul vivant qui enterre ses morts en organisant des rituels autour de leurs dépouilles. Ces rituels ont varié selon les époques, les civilisations et les cultes. Il ne faut se cacher, nous mourrons, la plupart du temps, enveloppés de matériaux contenant des métaux lourds, des housses mortuaires non biodégradables et dans des cercueils en bois provenant d'une forêt primaire et contenant du formaldéhyde... Les Pompes Funèbres Générales et Roblot, du groupe OGF, n°1 français des services funéraires et premier producteur de cercueils (une production qui « consomme » environ 9500 arbres par an pour quelques 100000 obsèques) se fixent comme objectif de valoriser leur démarche environnementale en affichant des « engagements en matière de fabrication de cercueils », avec des bois massifs français ou européens (à 97 %) et éco-certifiés, une fabrication sans solvant dans les teintures, de la colle biodégradable, un faible grammage de vernis, des capotons issus de matière d'origine naturelle. Ainsi souhaiterions-nous de plus en plus une mort éthiquement responsable... La société belge Arteus Europa propose ainsi des sarcophages dont la coquille est réalisée à partir de matériaux complètement naturels.

Le green burial

Le cimetière est le lieu où la matière du corps retourne à la terre. Pensez que d'ici 2100, nous serons plus de 9 milliards d'habitants sur la planète et la gestion des enterrements de nos morts posera un vrai problème écologique. Les tombes en pierre ou en marbre et les cercueils en bois douteux ont bien évidemment une empreinte écologique assez lourde qu'il faudrait un jour mesurer. Et ne parlons pas des cadavres embaumés contenant des toxiques peu biodégradables ! Rappelons qu'un cadavre selon les conditions de sa décomposition est source plus ou moins importante et durable de microbes, de CO² et surtout de méthane, deux gaz à effet de serre !

Billy Campbell, un médecin américain, défenseur de la nature, a créé en 1998 le premier Memorial Ecosystem (système écologique de commémoration). Sur un ancien champ de coton



Cimetière « vert » en Angleterre
crédit photo: D.R.

à Westminster en Caroline du Sud, il a édifié un cimetière en interdisant l'usage de fluides d'embaumement toxiques, de pierres tombales et certains matériaux de cercueils. On peut quand même planter un arbre ! Ce green burial (enterrement vert) revient en fait deux fois moins cher qu'un enterrement classique. Cette initiative a rencontré un succès surtout aux Etats-Unis et a intéressé les Britanniques. En Suède, ce sont les funérailles par pulvérisation qui voudraient lutter contre la pollution. La méthode consiste à plonger le corps dans de l'azote avant de le briser en millions de morceaux ! Ainsi l'Union européenne (UE) a rédigé un projet de norme qui souligne l'importance de traiter « les restes humains avec des produits écologiques ». De nombreuses entreprises travaillent déjà pour proposer des produits et des services funéraires pour demain. La société espagnole Biointegral vient de déposer le brevet d'un produit pour inhumer les cadavres. Il est fabriqué à base de bactéries efficaces qui dévorent la matière organique en un an.

Et l'incinération ?

L'incinération séduit de plus en plus de Français. Mais est-il si sûr que la décomposition des corps dans la terre des cimetières est plus polluante que la fumée des crématoriums ? Un quart des décès en France aujourd'hui sont suivis d'une crémation, et non plus d'une inhumation. Contrairement à une idée reçue, la crémation n'est pas forcément plus écologique que l'inhumation ! Alarmé par l'impact sur le réchauffement de la planète de millions de crémations chaque année en Inde, Mokshda, une organisation de protection de l'environnement vient d'inventer un bûcher, moins consommateur en bois et donc plus écologique...

De notre vivant, nous sommes des pollueurs... Mais après notre mort, nous voudrions bien l'être moins ! ■



PORTRAIT

Ezzedine El Mestiri est fondateur et directeur de la rédaction du magazine *Nouveau Consommateur* : www.nouveauconsommateur.com depuis 2003. Il est auteur de nombreux ouvrages de sociologie et manuels pratiques consacrés à la consommation responsable et notamment *Le Nouveau Consommateur*, *Dimensions éthiques et enjeux planétaires* (Editions l'Harmattan, 2003) et *La Consommation écologique* (Editions Jouvence, 2007).



Salle 1 du Centre d'Arts & d'Écologie Corporelle • Cécile Berceux

L'âme du Dojo

Espace mythique de la transmission

par Roger Itier

L'antre d'un Dojo est un lieu d'apprentissage, de connaissances et de transmission.

permettre d'affronter sa vie personnelle et sociale avec une personnalité suffisamment épanouie. Si nous sommes d'accord sur cette définition, quelles sont nos réflexions sur les moyens de le mettre en œuvre ?

L'art de la valorisation

L'enseignement des arts martiaux doit valoriser l'intelligence de l'intuition, de l'instinct et le courage. Ceci implique que le professeur (l'enseignant) compétent n'est pas forcément celui qui possède le plus de connaissances, mais celui qui vous fait parvenir à la connaissance. Ce n'est pas celui qui a sous son autorité le plus « d'adeptes », mais celui qui sait révéler des « leaders ». Cette conception de l'enseignement est souvent réservée à une élite, alors qu'elle devrait s'adresser à tous ! Les professeurs d'arts martiaux ne sont pas là pour transmettre une méthode (styles) qui fait confiance, mais pour donner la confiance en soi. Un professeur doit valoriser la créativité, l'imagination, la prise de risques où l'erreur n'est pas exclue ou source d'exclusion, mais plutôt un phénomène qui est porteur de progression et d'adaptation.

Une transmission collective

La société organisée et hiérarchisée d'un « Dojo » (japonais), d'un « Guan » (chinois), d'un « Dojang » (coréen) fait comprendre que chacun à intérêt au succès des autres : « Être fort, mais pour être utile ! ». Ainsi l'univers sociétal dans lequel nous évoluons est devenu de plus en plus féroce et a besoin d'empathie, d'expériences partagées, de coopération qui mettent en synergie des réseaux au lieu de les opposer. Les débutants dans un art martial, lorsqu'ils arrivent dans un club, font connaissance avec un univers de mouvement, de changement, qu'ils doivent apprivoiser grâce à leur intuition, mais aussi avec le concours du « collectif ».

Enseigner les arts martiaux avec succès suppose qu'il faille passer par une éducation sur mesure, en mettant chacun en situation de découvrir ce en quoi il est le meilleur. Ce que j'avais résumé par le slogan : « Les arts martiaux chinois : un style pour chacun, une voie pour tous ! ». Bien évidemment, les enseignants en arts martiaux doivent aussi faire « leur réforme » qui passe par une ouverture d'esprit, la mixité des techniques, la diversité des méthodes, en favorisant ainsi la créativité et l'intuition de leurs élèves. C'est grâce à l'excellence des disciplines sans cesse renouvelées, l'assemblage sur mesure des savoirs multiples qu'une génération de pratiquants doit faire que la longue chaîne « d'initiés » peut être utile à la suivante. ■

Donner la confiance en soi.

Les arts martiaux sont le fruit d'une longue mutation enrichie par les générations de pratiquants et de maîtres qui ont su intégrer les données objectives de la société dans laquelle ils évoluaient. Qu'elles soient destinées à la défense, au rituel de démonstration ou au maintien de la santé physique, les techniques de combat asiatiques ont su intégrer tous les bouleversements d'orientations que l'histoire humaine leur a imposés.

La vertu martiale

Les arts martiaux, par leur sens « utilitaire », ont transmis des techniques de combat efficaces d'une génération à la suivante pour faciliter sa survie. La technique de combat, si elle avait une utilité très pragmatique en cas de conflit, est devenue le Centre de l'union des compétences martiales, mais aussi celle de valeurs philosophiques. La vertu martiale, le Wude pour les Chinois, le Bushido pour les Japonais, code de l'honneur des Samouraïs, en sont le reflet. L'éducation est un système complexe qui inclut l'instruction (scolaire) et l'éducation (parentale). L'éducation est envisagée comme une formation : c'est l'art de former une personne, spécialement un enfant ou un adolescent, en développant ses qualités physiques, intellectuelles et morales, de façon à lui



PORTRAIT

Roger Itier pratique les arts martiaux chinois depuis plus de 35 ans. 7e Duan, il est diplômé d'Etat, plusieurs fois champion de France et d'Europe, vice-Champion du Monde, médaillé de la Jeunesse et des Sports, auteur de nombreux articles sur la culture martiale, il est l'auteur du « Grand livre du Kung-Fu Wushu » aux éd. De Vecchi. Il est l'un des rares experts en France à enseigner tous les aspects du Wushu.
centre-tao-paris.com
federationwushu.org
roger_itier@yahoo.fr

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

Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG

QI GONG – TAIJIQUAN - BAGUAZHANG - DACHENGQUAN – TUINA

PARIS Tél/fax 03.24.40.30.52 BRUXELLES



www.iteqg.com

氣功

Nos Formations & stages libres.

Formation à la pratique et à l'enseignement du QI GONG à PARIS 7^{ème} ou à BRUXELLES

Prochaines rentrées en octobre 2011

Cycle 1 sur 2 années :

Certification d'études & de compétences en QI GONG traditionnel

Cycle 2 (sur une 3^{ème} année) :

Professorat de QI GONG

Théorie : Éléments fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise appliqués aux arts énergétiques chinois – étude et application du YIJING –

Pratique : notre programme d'études porte sur trois grands chapitres : 1- Les méthodes de QI GONG traditionnels 2- les QI GONG Taoïstes du mont WUDANG et les styles apparentés 3- LE NEI GONG : Qi Gong méditatifs de développement interne ([programme détaillé sur le site](#))

Le massage énergétique chinois et la phyto-aromathérapie des cinq éléments...

Pédagogie et préparation aux différents diplômes fédéraux et d'état.

À Charleville-Mézières (accès gare TGV) à 45' de Reims – 1h30 de PARIS-EST

Formation de Praticien TUINA & Techniques manuelles de bien-être (agrée FFMBE) sous forme de modules dissociables + des spécialisations : massages aromatiques - réflexologie - Pierres chaudes

Formation & stages de TAIJIQUAN style CHEN Formes 13,24,48 – épée, sabre, Tuishou, Chansigong

Formation, stages BAGUAZHANG & DACHENGQUAN Enchaînements des 8 paumes du BAGUA : styles LUMEN & RONGQIAO, DACHENGQUAN formes martiales et santé.



Dossiers stages printemps & été 2011 à télécharger sur notre Site Web



Les Editions de la Tortue de Jade

Livre 1 : réf - LQG01 – 27€

QI GONG pratique des classiques

origines : Les respirations – le massage général – les 8 trésors – les 12 trésors les 6 sons – les 5 animaux ... 264 pages illustrées. **Nouvelle édition !!!**

Livre 2 : réf - LQG02 – 29,75€

QI GONG les exercices énergétiques

du taiji les 3 formes intégrales du TAIJIQIGONG - 324 pages – illustrées

Livre 3 : réf - LQG03 – 28€

TAIJIZHANG – la paume du taiji

« l'harmonie des forces en mouvement » découvrez l'enchaînement des 84 mouvements du Taijizhang - 200 pages – illustrées

Livre 4 : réf - LTCC01 – 30€

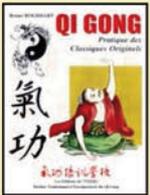
Le TAICHI CHUAN style Yang

traditionnel de la forme à la fluidité au fil de l'énergie les 24 exercices de la gym taoïste – la forme longue des 108 mouvements – la poussée des mains de l'école yang – 288 pages – illustrées

Livre 5 : réf - LTCC 02 – 24€

L'épée du TAIJI style Yang

traditionnel le phoenix déploie ses ailes – exclusivement pratique et consacré à la forme en 53 mouvements de l'école yang – 120 pages illustrées



Visitez notre boutique en ligne !!!

Collection DVD

DVDQG01 ZHINENG QI GONG 1^{ère} & 2^{ème} méthodes – 29€

DVDQG02 BADUANJIN & YIJINJING incluant les 2 méthodes - 25€

DVDQG03 QI GONG des 5 animaux - 25€

DVDQG04 WUDANG DAOYIN QI GONG 1^{ère} et 2^{ème} méthodes - 30€

DVDQG05 QI GONG des 4 animaux divins - 30€

DVDQG6a TAIJIQIGONG forme « élémentaire » - 30€

DVDQG6b TAIJIQIGONG forme « intermédiaire » - 30€*

DVDQG07 TAIJIQIGONG forme « avancée » - 30€

DVDQG008 Les automassages du QI GONG -30€

DVDQG09 QI GONG des 6 sons taoïstes – 30€

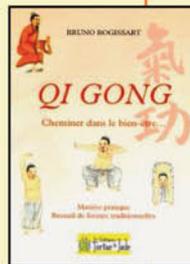
DVDQG10a WUDANG HUNYUAN NEI GONG – 30€

Nouveau Livre !

QI GONG Cheminer dans le bien être Matière pratique - Recueil de formes traditionnelles

Par Bruno ROGISSART réf LQG04 - 296 Pages – 29€ Plus de 300 photos !

Retrouvez dans cet ouvrage le QI GONG DES PAYSANS CHINOIS Les 8 pièces de brocart de YUEFEI Les célèbres DAMO YIJINJING !



DVDQG11a QI GONG avec bâtonnet incluant 1^{er} et 2^{ème} niveaux - 30€

DVDTJQ01 Forme 24 du Taijiquan style CHEN - 30€

DVDTJQ02 Forme 49 du taiji à l'épée style CHEN - 30€

DVDDCQ01 DACHENGQUAN 1^{er} niveau - 30€

DVDTCC01 L'épée du TAICHI style YANG en 32 mouvements – 20€

Chaussures Feiyues - ZAFUS - Bancs, Tenues, Grand choix de livres, Baumes & huiles essentielles Bols tibétains, CD musicaux Pantalons & kimonos...

Bon de commande

aux Editions de La Tortue de Jade 7, rue du bochet bas - 08500 Les Mazures

Réf Titre Qté prix

.....
.....
.....

+ Frais de port Soit total :
Ordinaire : 5,10€/article + 1,21€ par art suppl.
Aucun remboursement en cas de perte ou de vol du colis

Recommandé : 6,30€/article + 2,80€ part suppl

NOM.....Prénom.....

Adresse :

.....

Bat : Escal : Etage :

Code postal:.....
ville.....

Téléphone :

Date : Signature :

ITEQG 7, rue du bochet bas 08500 LES MAZURES – France

www.iteqg.com



crédit photo: D.R.

Après Freud, la *Chine*

Pour un autre modèle de société

par Patrick Sigwalt

Quand la Chine nous confronte à nous-mêmes,
quand l'Autre nous éclaire...

La psychanalyse est l'expression caractéristique de la crise spirituelle que traverse l'homme occidental ainsi qu'une tentative d'y apporter une solution.
D.T. Suzuki

En développant les idées d'« inconscient », Freud a infligé à l'homme moderne une véritable blessure narcissique: « Le moi n'est pas maître dans sa propre maison ». Contrebalançant les prouesses techniques et scientifiques qui marquent la première révolution industrielle, la psychanalyse a, en un sens, contribué à humaniser les rapports humains. Dans un contexte social qui vit un phénomène de « défamilialisation », la psychanalyse, en donnant au sujet les clés affectives pour conquérir son indépendance, se fait à la fois symptôme et remède à la modernité.

Pour une autre éthique de la connaissance

Avec Freud, on ne parle plus d'objectivité, mais de « réalité subjective ». Une façon d'intégrer tout un pan de la vie affective et de la créativité dans le processus culturel. *La science des rêves* (1900) en est la meilleure illustration, entre essai autobiographique et projet scientifique. A l'inverse de Freud, Carl Gustav Jung récuse l'idée de régression, pour reconnaître à l'inconscient collectif, et non plus seulement personnel, une fonction « prospective ». C'est une valeur positive qui est donnée au symptôme, là où Freud parle de « défense » et de « bénéfice secondaire ». Deux représentations différentes de la pathologie et du processus culturel, avec pour projet commun de valoriser la vie affective du sujet.

Réalité du transfert dans la pensée chinoise
Comme en psychanalyse, les penseurs chinois ont été sensibles à la dimension subjective du savoir-*zhi* (cf. GTao n°55). Prenant appui sur la logique du transfert, le modèle familial-*jia* 家 sert de prototype à toutes les autres formes de relations en société, selon l'équivalence: souverain-père-aîné/ministre-fils-cadet, etc. Ainsi « pays » (*guojia*) 国家 se compose des deux idéogrammes « pays » et « famille », et « tout le monde » se dit en chinois « grande-famille », *dajia* 大家). Ces idéogrammes sont là pour rappeler cette relation de réciprocité entre le sujet et son environnement au sens large. « Le ciel et la terre, dit le Zhuangzi, sont nos vrais parents ». Prenant en compte la dimension instinctuelle chez l'homme, la pensée chinoise s'affirme comme un humanisme biologique: « la nourriture-*shi* 食 et la sensualité-*se* 色 (plutôt que sexualité!), sont le propre de la nature humaine-*xing* », dit Confucius.

Il n'y a de Vérité que de Rapport à l'autre
Traditionnellement en Chine, ce qui fait de l'homme un être humain n'est pas sa capacité à s'affranchir de la relation avec les autres, en vue d'affirmer un « désir singulier », mais plutôt sa capacité à gérer les conflits qui résultent d'une situation de dépendance réciproque. Confucius, en jouant sur les mots, dit: « C'est en pratiquant le sentiment-d'humanité-*ren* 仁 (litt. signifiant « deux personnes »!), (qu'on se définit) en tant qu'être-humain-*ren* 人 ». Les quatre vertus cardinales, que sont la fidélité-*zhong* 忠, la piété filiale-*xiao* 孝, le sentiment d'humanité-*ren* 仁 et le sens du juste-*yi* 义 sont là pour rappeler la présence de l'autre en soi. Confucius dit: « Parmi trois hommes je peux toujours trouver quelqu'un qui va m'enseigner quelque chose ». Une quête du « bien-être » à distinguer du « Connais toi toi-même » dans l'idéal platonicien du « Bonheur ».

**La pensée
chinoise: un
humanisme
biologique.**

« La Chine » en psychanalyse

En s'attachant à valoriser la vie affective du point de vue de la logique du « désir », Freud a vraisemblablement pêché par excès de rationalisme, là où Jung a souvent été critiqué pour son mysticisme. Mais où se trouve la limite entre les deux? La tradition chinoise, consciente des pièges de la pensée raisonnée, a préféré s'en tenir à une position médiane, en plaçant la connaissance du côté d'une éthique rituelle, ou « morale esthétique ». Le retour en force de la tendance naturaliste dans les sciences du comportement, semble en dire long sur la nécessité de renouer en occident avec un « discours vivant », dont dépend notre rapport à la connaissance, et à travers lui le destin du lien social. Pour que le désir de « Chine » se fasse désir de penser... ■

PORTRAIT

Patrick Sigwalt est sinologue (Institut Ricci, Centre d'Etudes Chinoises), psychanalyste (AIHP). Il enseigne la langue et la civilisation chinoises. Il est également thérapeute auprès de la population chinoise. Son travail de recherche s'inscrit dans une réflexion en anthropologie psychanalytique sur les représentations culturelles chinoises.

www.institutricci.org
sigwaltpa@wanadoo.fr

EN BREF...

■ A Detroit, la rouille vire au vert !

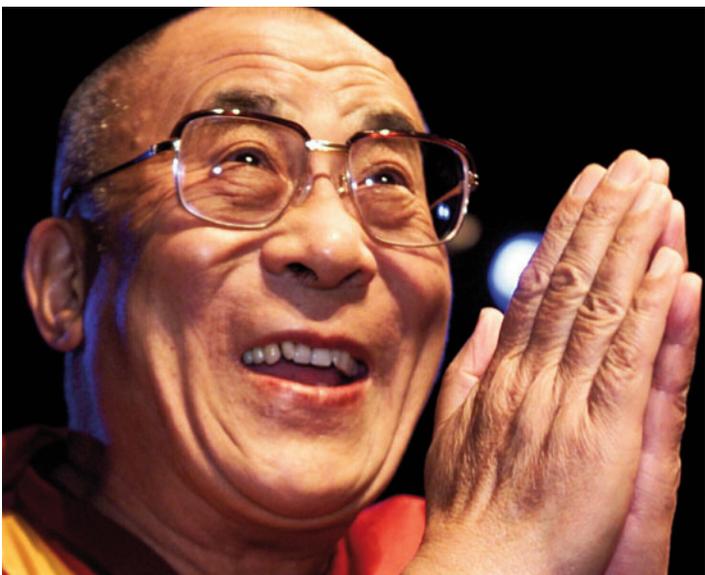
La ville symbole de la « rust belt » américaine, la capitale déchuée de l'automobile, voit fleurir des milliers de jardins dans ses arrière-cours, ses parcs et ses terrains vagues. L'agriculture urbaine fournit déjà durant la saison jusqu'à 15% des besoins en fruits et légumes de la ville. Elle est pratiquée par des défenseurs de la nourriture saine et bio, tel Greg Willerer, comme par des militants de la cause noire qui veulent rompre la dépendance de la communauté Africaine-Américaine à la nourriture industrielle. Elle offre aussi un espoir aux dizaines de milliers de chômeurs qui se pressent dans les soupes populaires. Et elle attire même la convoitise de financiers, comme John Hantz, prêt à investir 30 millions de dollars dans la création d'une exploitation commerciale en ville. A Detroit, il y a de la place pour tout le monde : la ville dispose de plus de 100 km² de terrains libres – l'équivalent de la ville de San Francisco.

http://videos.arte.tv/fr/videos/arte_reportage-3416470.html

■ Le Dalai Lama s'est prononcé contre l'élevage des poules pondeuses en cage dans un appel solennel !

« Dans ces cages, les oiseaux ne peuvent pas se livrer à leurs comportements naturels, comme étendre leurs ailes, pondre dans un nid, se percher, gratter le sol, et même se tenir sur une surface solide. (...) Transformer ces oiseaux sans défense en machines à produire des œufs, sans la moindre considération pour leur bien-être est une dégradation de notre propre humanité. » En France, 81% des 47 millions de poules pondeuses sont élevées en batterie de cages.

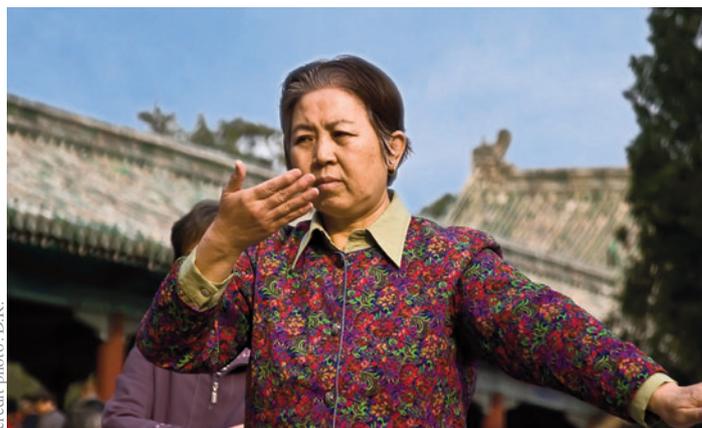
<http://www.l214.com/Dalai-Lama-oeufs-poules-pondeuses>



Dalai Lama • crédit photo: D.R.

TAIJI & FIBROMYALGIE

Une étude américaine, en simple aveugle, randomisée et contrôlée, conduite par Chenchen Wang et un collectif de chercheurs, montre que la pratique du Tai Ji Quan réduit les symptômes et améliore la qualité de la vie des patients souffrant de fibromyalgie.



crédit photo: D.R.

La fibromyalgie est un syndrome complexe associant des douleurs musculo-squelettiques diffuses (18 points douloureux minimum), une grande fatigue, des troubles du sommeil, avec des répercussions à la fois psychiques et sociales.

Les patients (n = 60) ont suivi, soit des séances d'une heure de Taiji, soit une intervention témoin (éducation sur la maladie associée à 20 minutes de stretching), à raison de 2 fois par semaine pendant 12 semaines. Les 33 personnes du groupe de Taiji ont ressenti une amélioration clinique plus importante que le groupe témoin, à la fois sur le score FIQ (Fibromyalgie Impact Questionnaire) et sur celui de la qualité de vie. Ces résultats renforcent ainsi ceux d'études antérieures, mais qui n'étaient pas randomisées: « Au total, estiment les Américains, notre étude préliminaire indique que le Taiji pourrait constituer une intervention thérapeutique utile à inclure dans la prise en charge multidisciplinaire de la fibromyalgie ».

Voilà une bonne chose de dite par la communauté scientifique ! Autrement dit, la circulation de l'énergie, le Qi, dans la pratique du Taiji résultant de la combinaison de la méditation à une pratique de mouvements lents et harmonieux, et une respiration profonde permet une amélioration de l'état de ces patients atteints de fibromyalgie.

Sources: New England Journal of Medicine, 19 août 2010.

■ 3ème Festival des jeux pour la Connaissance de soi ! Rendez-vous à Paris, les samedi 21 et dimanche 22 mai, au Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle Génération Tao. Un week-end extraordinaire vous attend ! Deux journées animées par Yves Michel et Christine Gatineau entourés de nombreux créateurs de jeu, auteurs, animateurs chevronnés, thérapeutes, spécialistes en pointe dans leurs domaines et amis du Souffle d'Or.

Vous pouvez découvrir le programme : www.souffledor.fr



crédit photo : D.R.

Un enfant qui *médite* ?

C'est possible !

par Mélusine Martin

Avez-vous déjà pensé à la méditation pour vos enfants ? En voici un avant-goût...



PORTRAIT

Mélusine Martin est responsable du Centre de Méditation Vipassana à Louesme en Bourgogne. Elle possède une maîtrise de Chinois et de Français Langue Etrangère qui lui ont permis d'enseigner le Français aux Chinois et à d'autres étrangers. Aujourd'hui, c'est une conteuse en devenir, passionnée aussi par le Wutao qu'elle a découvert récemment. Elle enseigne également la méditation aux enfants.

mahi.dhamma.org
info@mahi.dhamma.org
melusinemartin@yahoo.com

Observez l'air qui entre et l'air qui sort à la base de vos narines, comme le gardien vigilant d'un château qui voit chaque personne qui entre et chaque personne qui sort...

Enseigner la méditation aux enfants est un régal. Un régal d'humilité. On leur demande quelque chose de simple, d'observer la respiration naturelle à la base de leurs narines, et on les voit gigoter dans tous les sens, ouvrir les yeux, se gratter le nez ou les oreilles, tripatouiller leurs mains, leur coiffure et que sais-je encore. Pendant 2 jours, ils participent à des sessions de 20 mn réparties en 7 fois dans la journée. Quel combat pour eux ! Nous, les enseignants, on ne peut que les regarder, leur donner quelques conseils, mais c'est leur chemin : un chemin pour trouver le calme et la concentration.

Entre les sessions...

Heureusement qu'il y a le badminton, le diabololo, le bâton du diable, les perles, la peinture et les scoubidoues pour s'amuser ou encore les copines et les copains pour rigoler et jouer. On leur demande toutefois de ne pas se battre,

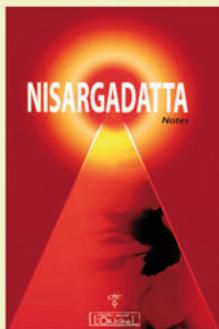
de ne pas avoir des jeux de guerre, ni des jeux avec des gagnants et des perdants ou des jeux de contact : cela les exciterait trop, beaucoup trop pour retourner ensuite dans le hall de méditation, observer l'air qui entre et l'air qui sort naturellement, à la base de leurs narines. Car il faut un peu de calme en soi pour arriver à faire cette chose a priori si simple que d'observer sa respiration naturelle pendant 20 minutes (demandez à des adultes ou essayez vous-mêmes... C'est un défi pour nous tous). Ces deux jours passent vite, très vite : les repas, les goûters, les méditations, les activités physiques, artistiques et manuelles...

Une conscience accrue

Les sessions sont proposées à des enfants de 8-11 ans et à des ados (12-18 ans). Les discussions peuvent alors devenir très philosophiques et très riches car ils sont en recherche de repères. Elles s'animent à l'occasion avec les adultes. Le plus important reste néanmoins la pratique, l'expérience par eux-mêmes de l'observation de la respiration naturelle. Et de la conscience qui va en découler. Une conscience accrue d'eux-mêmes et du monde qui les entoure. Nous avons eu de très beaux retours concernant les bénéfices de la méditation sur leur attitude générale. Ils deviennent plus calmes, plus concentrés. Les parents les trouvent changés. Pas tous bien sûr, et différemment, mais cela amène quelque chose dans leur conscience. Et un nouvel endroit où se poser : la base de leurs narines, perçue grâce aux allers-retours de la respiration naturelle qui est toujours avec eux, du jour de leur naissance jusqu'à celui de leur mort. La perception de cette respiration peut devenir une amie infallible, pour se retrouver et pour clarifier son esprit. Un enfant m'a parlé de sa peur de l'avion quand il en a pris un pour la première fois. Il a observé sa respiration sur son siège de passager et la peur est passée ! Une institutrice m'a raconté comment elle utilisait l'observation de la respiration naturelle avec ses élèves le matin quand ils arrivent en classe. Les enfants présentant un handicap peuvent aussi en bénéficier. Récemment, nous avons accepté en cours une jeune fille adolescente porteuse d'une trisomie 21. Et même si sa concentration est encore au stade de la petite pousse, à 15 ans, elle a goûté quelque chose qui lui parle et la touche.

Trouver le calme et la concentration.

C'est une grande joie que d'être auprès de ces enfants qui pendant tout un cours n'auront cessé de gesticuler dans tous les sens et que l'on revoit le cours d'après, stables et immobiles comme des petits bouddhas. Ils ont passé un cap. Mais cela ne nous appartient pas, ils ont fait leur chemin. Et nous, nous les accompagnons, un peu, un tout petit peu. ■



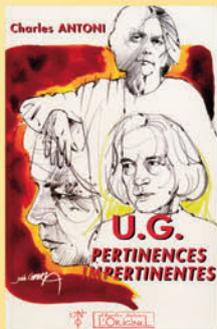
Nisargadatta
Mark West
174 p. 18 €



Quel est le problème maintenant
Bob Adamson
178 p. 20 €



Je suis la vie même
Unmani Liza Hyde
142 p. 18 €



U.G. Pertinences impertinentes
Charles Antoni
160 p. 18 €



La vie sans centre
Jeff Foster
184 p. 18 €



L'éveil ordinaire
Denis Marie
170 p. 18 €



Vis ta vie
Charles Antoni
180 p. 18 €



J'espère que vous allez mourir bientôt
Richard Sylvester
126 p. 18 €



Crois-tu donc que tu vis ?
André Moreau
212 p. 20 €



La voie de l'Itlaq
Charles Antoni
136 p. 18 €



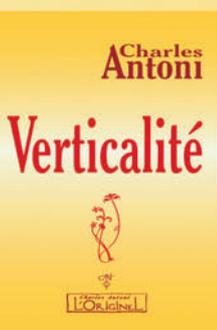
La présence intégrale
Sébastien Fargue
136 p. 18 €



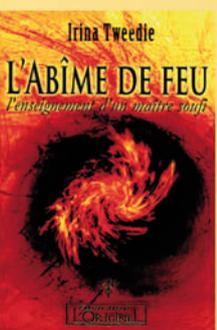
Nés pour être libres
Jac O'Keeffe
160 p. 18 €



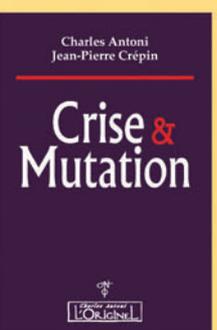
Le voyage sacré Amérindien
Don Marcelino
170 p. 18 €



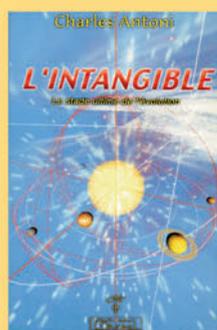
Verticalité
Charles Antoni
176 p. 18 €



L'abîme de feu
Irina Tweedie
272 p. 22 €



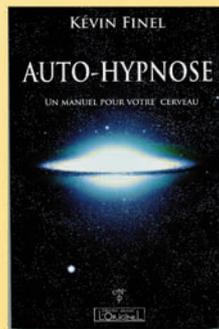
Crise et Mutation
C. Antoni et J.-P. Crépin
180 p. 18 €



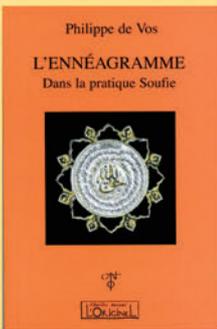
L'Intangible
Charles Antoni
208 p. 15,24 €



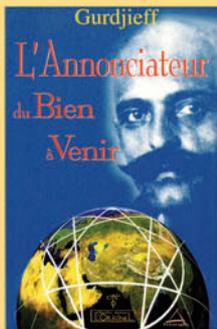
Mal d'égo, Bonheur d'être
François Malespine
112 p. 18 €



Auto-hypnose
Kévin Finel
190 p. 20 €



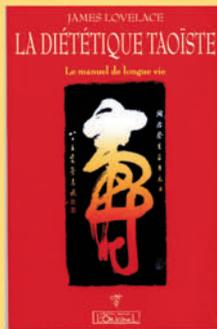
L'ennéagramme
Philippe de Vos
234 p. 20 €



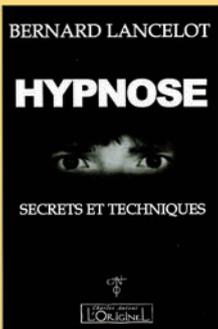
L'Annonciateur
gurdjieff
104 p. 15,24 €



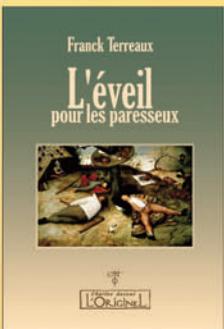
I-Chuan
Yu Yong Nian
184 p. 18 €



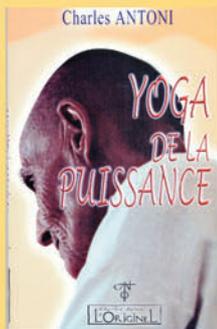
La diététique taoïste
James Lovelace
104 p. 18 €



Hypnose
Bernard Lancelot
190 p. 20 €



L'éveil pour les paresseux
Franck Terreaux
112 p. 18 €



Yoga de la puissance
Charles Antoni
121 p. 18 €



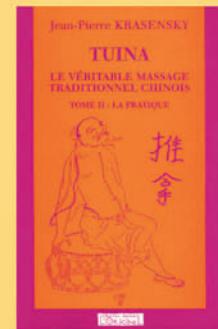
Du tao sexuel au tantra
Jean-Pierre Krasensky
192 p. 20 €



Dacheng quan
Guo Guizhi
208 p. 18,29 €



Tai-Chi-Chuan
Charles Antoni
128 p. 18 €



Tuina II
Jean-Pierre Krasensky
200 p. 19 €



Au printemps, la sève nourrit les fibres, les fleurs et les feuilles, la nature se déploie à nouveau, avec douceur et puissance. Les arbres grandissent depuis leur cœur vers l'extérieur... inexorablement. Le printemps correspond à la saison du foie, de la vésicule biliaire, du vent et des tendons. Mais au-delà du savoir, qu'en est-il de nos sensations? Que devient la théorie si elle ne repose pas sur la pratique?

LA FORCE CACHÉE DU QI!

Notre première perception, quand il est question de Qi Gong, n'est pas la force athlétique, tendineuse ou musculaire, mais bien plutôt la détente et le lâcher-prise... Cela ne signifie pas pour autant que les efforts ne sont pas nécessaires. Efforts d'attention, mais aussi sollicitation de nos fibres, de nos «tissus». La vitalité passe par toutes les dimensions de notre organique que nous pouvons visiter sous la forme de différentes densités dans le mouvement. A l'occasion de ce printemps, nous vous invitons donc à animer un nouveau souffle: réveillez votre chair!



crédit photo: D.R.

Du Shen au *Jing*

Donner du corps à son esprit

par Arnaud Mattlinger

Nourrir le corps pour éveiller
l'esprit ou nourrir l'esprit
pour éveiller le corps ?



PORTRAIT

Dessinateur et designer, Arnaud Mattlinger rencontre l'équipe de GTao en 1999. Il devient professeur certifié de Wutao® et se forme à la Trans-analyse®. Depuis 2003, il donne des cours à Paris, et des stages partout en France. Dans le même temps, il s'est formé au Tai Ji Quan auprès de P. Charoy et Imanou R. Son enseignement (styles Chen et Yang) intègre désormais les principes du Wutao. Il nourrit également sa pratique d'une recherche picturale de calligraphies de gestes.

www.arnaom.com

En Occident, le corps et l'esprit sont séparés, distincts, scindés. L'esprit, souvent confondu avec la raison, est placé au-dessus du corps dans une sorte d'échelle de valeur. Le corps appartenant à l'animal, l'esprit au divin, il est plus noble de cultiver l'esprit que le corps. Pourtant, si l'on reprend l'étymologie du mot « esprit », il s'agit du « souffle ». Qu'on le considère comme la respiration ou comme la pulsation du vivant en nous, le souffle est profondément physiologique et corporel. Par ailleurs, la vision taoïste ne distingue pas le corps de l'esprit, mais les réunit comme les deux aspects yin-yang d'une même réalité : « l'individu », ce qui ne peut être divisé. On comprend alors que Corps et Esprit s'unissent dans une dynamique vitale et qu'il est nécessaire pour éveiller l'esprit de cultiver le corps.

Cultiver le corps

En quoi cela consiste-t-il ? A se connaître, et à s'aimer. Je dirais donc qu'il s'agit pour commencer de bienveillance. Car c'est dans le corps que se manifeste le sacré, la Vie. Selon le Yang-

sheng* et les principes de l'écologie corporelle, cultiver le corps est comme cultiver la terre : c'est en prendre soin, la travailler pour qu'elle donne les meilleurs fruits. Il ne s'agit pas ici d'exploiter le corps, mais il ne s'agit pas non plus de le sous-estimer, car en ne sollicitant pas suffisamment notre physiologie, son potentiel décroît. Il est donc important de reconnaître que nous vivons toutes sortes de rythmes, toutes sortes d'amplitudes, et de pouvoir inclure cette réalité dans notre pratique énergétique.

Animer le mouvement

Lorsque nous pratiquons, c'est la qualité de notre attention qui permet de sentir ce qui se passe, ou ne se passe pas, ce qui circule ou ne circule pas, et d'accueillir nos sensations. Cette écoute éveille notre sensoriel, c'est-à-dire notre conscience de soi, à soi et au monde. Une fois ouverte, cette Conscience peut s'accroître et s'approfondir dans le charnel et le tissulaire, le Jing. Pour dépasser le cadre des exercices très formalisés du Qi Gong, il est donc possible d'entrer dans une sollicitation musculaire et tendineuse plus intense, sans que cela devienne une recherche de performance ou un « dressage » du corps. Cette intention permet néanmoins d'aller plus loin dans le dénouement des tensions que nous recherchons pour la libre circulation du Qi. En animant le mouvement, nous sollicitons aussi la mise en route de l'ensemble des autres systèmes physiologiques (sanguin, nerveux, lymphatique, articulaire, respiratoire...). C'est donc tout notre organisme qui se met en mouvement. Cette sensation à son tour nourrit l'esprit.

De nouveaux possibles

Changer les amplitudes et les rythmes de la pratique nous sort de la routine et ouvre de nouveaux possibles. C'est la qualité de notre attention qui permet de sentir cet éveil et l'ouverture des espaces intérieurs. A l'inverse, sans attention, lorsque le mouvement est conduit par automatisme, lorsque l'intention reste à l'intérieur du corps, le lien entre le corps et l'esprit s'étioule. Il n'y a plus ni Jing ni Shen, juste un corps qui bouge. Meilleure est l'attention, meilleure est la conscience de soi...

L'attention permet ainsi de préciser, d'affiner les sensations, de les rendre plus subtiles. Subtiles ? Tiens donc, n'est-ce pas une qualité donnée à l'esprit en contraste avec le corps ? L'esprit serait simplement le corps rendu subtil. Il s'agit donc pour éveiller l'esprit d'être pleinement présent à nous-mêmes, aimant(e)s, nos sens faisant le reste : accepter de s'incarner, c'est s'éveiller. ■

* Concept taoïste traduit par « Nourrir le vivre par Cyrille J.-D. Javary.

**C'est dans
le corps que
se manifeste
le sacré.**

A propos du Qi

Un nouveau souffle à l'énergie

par Catherine Despeux

crédit photo: D.R.

L'énergie est présente partout, sans pour autant avoir la même signification pour tout le monde. Notion vague ou concept précis? Il est nécessaire de clarifier qui est le Qi.

Si il est un terme fondamental dans la pensée chinoise et la majorité de ses applications — médecine, arts martiaux, géomanie, peinture, calligraphie, massages, musique — c'est bien celui de qi, pour lequel les traducteurs ont choisi des termes divers couvrant une partie seulement du sens de ce mot, tels que l'air, l'humeur, le climat, les émanations ou l'énergie. Cette dernière traduction est passée dans l'usage et l'énergie, sortie de son contexte scientifique, a envahi nombre de domaines de l'ésotérisme et des disciplines du corps, leur donnant ainsi une teinte pseudo-scientifique.

Il faut bien l'admettre, aucun mot ne rend compte parfaitement de cette notion de qi, mais celui d'énergie est certainement le plus imparfait. Si l'on examine son emploi, la première chose qui frappe est son aspect concret: le qi, c'est avant tout l'air que nous respirons et qui donne le souffle. À cet air respiré sont associées plusieurs qualités: mouvement, légèreté, luminosité, transparence, nourriture. Aussi l'idée de souffle nous a-t-elle toujours semblé la plus appropriée, d'autant que l'emploi de qi rappelle étrangement celui de souffle chez les présocratiques Grecs. Pour Anaximène de l'école de Thalès, le souffle, même invisible et indéterminé, est matériel, il appartient à la nature, il se manifeste dans ce qui est froid ou chaud et dans ce qui est en mouvement, comme le qi.

Pour être bien dans sa peau, inutile d'aller chercher la magie de l'énergie: il suffit de savoir bien respirer, une respiration qui mobilise toutes les parties du corps, même les plus profondes, sans aucune tension ni aucun obstacle: quand les textes chinois disent que le qi circule partout dans le corps humain, telle la brume qui envahit tous les vides, c'est dire en fait que la respiration mobilise toutes les parties du corps qui sont en mouvement et bougent parce qu'il y a du vide entre elles, vide qui laisse œuvrer ce souffle de la respiration. Comme le

rappelle Gregory Reyhler, « la respiration dépasse le simple fait physiologique qui regroupe les mécanismes mis à la disposition de l'organisme pour alimenter les cellules en énergie. »

Pour arriver à un tel résultat, bien évidemment il faut acquérir une connaissance parfaite de son corps physique, savoir en déceler les mauvaises postures, les mauvaises habitudes, l'emploi imparfait que l'on en fait; en Occident, Moshe Feldenkrais comme d'autres ont su montrer combien l'on n'employait qu'une partie des possibilités de notre corps. La connaissance du corps et sa maîtrise sont un apprentissage long et quotidien: aucune énergie magique ne peut suppléer à la sueur des efforts et des exercices répétés, accompagnés d'une respiration adéquate.

On sait dans notre médecine que la respiration permet la fourniture d'énergie; de même le qi produit-il de l'énergie: il n'est pas l'énergie, mais bien le souffle mû par la respiration. On sait aussi que la respiration participe à l'envoi d'influx nerveux; or, dans les conceptions traditionnelles du corps en Chine, il n'est nullement question de nerfs encore moins d'influx nerveux, et l'on peut dire que le qi est ses voies de circulation jouent en partie ce rôle.

Dans la pensée chinoise, l'essentiel est de se renouveler chaque jour et de ne jamais être figé: la dynamique de la personne — et pas seulement du corps — est garante du bien-être. Le souffle est à la fois ce qui crée le lien entre les différentes facettes de l'individu, entre l'intérieur et l'extérieur, entre soi et l'autre, entre l'intention et l'acte, c'est ce qui permet de prendre conscience du lien. Diffuser l'air par la respiration dans toutes les cellules du corps, ou, comme l'écrit ce merveilleux penseur taoïste qu'est Zhuangzi, respirer jusque dans les talons, c'est assurément le meilleur moyen d'avoir une belle énergie. ■

L'essentiel est de se renouveler chaque jour.



PORTRAIT

Catherine Despeux est professeur émérite à l'Inalco (Institut National des Langues et Civilisations Orientales). Elle travaille sur l'histoire de la médecine chinoise et du taoïsme. Elle s'est spécialisée dans l'étude des techniques taoïstes du corps, du souffle et de l'esprit. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages devenus des références comme « Taiji Quan, art martial, technique de longue vie ». Vient d'être réédité: « Qigong de Zhou Lüjing », Guy Trédaniel.





Françoise Laurent-Huck dans l'un des 10 mouvements d'étirement du Qi Gong de l'école E-Mei.

Dominique Casajys

« Renforcer le travail corporel. »

propos recueillis par Arnaud Mattlinger et Delphine Lhuillier

À la veille des 17es Journées Nationales de Qi Gong qui se dérouleront partout en France, du 23 au 29 mai prochain, Dominique Casajys, président de la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique, nous partage sa vision.



PORTRAIT

Kinésithérapeute D.E. spécialisé en massage chinois, Dominique Casajys est Président de la FEQGAE. Il a également co-fondé le Centre culturel chinois « Les Temps du Corps » avec sa compagne Ke Wen. federationqiqong.com

GTao : Pouvez-vous nous parler des fondements du Qi Gong ?

Dominique Casajys : Ce qui caractérise tous les Qi Gong, ce sont les trois régulations : du corps, du souffle et de l'esprit. Le Qi Gong ne peut pas être séparé de ce concept à trois niveaux ; l'équilibre des trois évoluant au cours de la pratique. Le pratiquant commence par travailler le corps, la fluidité du mouvement, la libre circulation. Puis, plus il avance dans la méthode, et plus le travail du souffle et de la conscience devient prédominant. Pour un même mouvement, progressivement, l'enseignant donne davantage d'indications concernant le souffle et l'intention. La respiration permettant de sentir l'intensification de la circulation de l'énergie, le travail

énergétique s'affine. Il devient possible pour le pratiquant de localiser le Qi dans le corps et de faire tous les liens entre le corps et l'esprit ; il peut dès lors accéder à une conscience globale, ce qui est l'essence même du Qi Gong.

GTao : Les pratiques du Qi Gong et du Fitness agissent pour notre mieux-être. Quelle est donc la spécificité du Qi Gong ?

D. C. : Le Fitness, comme beaucoup d'autres activités corporelles, est bénéfique pour la santé ; le Qi Gong n'a pas cette exclusivité ! Mais sa spécificité réside dans la relation qui se tisse entre l'intérieur et l'extérieur. Dans le Qi Gong, il y a une perception consciente de nos entités organiques : du cœur, du corps, des émotions. C'est une mise en relation et une recherche d'unicité corps-esprit qui reste un concept encore difficile à intégrer pour les Occidentaux. Pour le mental, il est compliqué de s'assimiler à l'entité biologique corporelle. Le Qi Gong est un outil relationnel à l'intérieur du corps, entre le corps et l'esprit, pour construire notre être dans sa globalité, afin de mieux gérer notre vie.

GTao : Les pratiquant(e)s de Fitness paraissent « bouillonner » de vitalité, peut-être davantage que les pratiquant(e)s de Qi Gong. Comment expliquez-vous cela ?

D. C. : Il s'agit de deux pratiques différentes. La natation ou la marche à pieds sont des sports qui développent des aptitudes physiques comme la musculation ou bien la souplesse. Le Qi Gong, quant à lui, aide à les entretenir, mais il n'est pas là pour les développer. Il s'agit plus de créer des liens conscients, une circulation et une relation entre l'intérieur et l'extérieur, le haut et le bas.

GTao : Mme Liu Ya Fei recommande néanmoins comme préalable à toute pratique de Qi Gong de travailler la dimension tendino-musculaire...

D. C. : Bien sûr, la structure corporelle doit soutenir la circulation de l'énergie. Et nous touchons là un des aspects problématiques du Qi Gong en Occident : l'intellectualisation. Si nous sommes très compétents pour comprendre comment fonctionne le système, une fois que nous l'avons compris, nous pensons que le travail est fait et nous intellectualisons bien souvent notre pratique.

Or, certains pratiquants devraient davantage travailler leur placement plutôt que de rester dans une idéalisation culturelle. Le concept du « vide parfait » ne remplacera jamais une posture bien ajustée. C'est l'unité corps-esprit qui est importante. Il est donc essentiel d'insister sur le renforcement du travail corporel. D'ailleurs, les enseignants chinois de Qi Gong suivent un entraînement rigoureux de préparation physique. Et ça

Créer
des liens
conscients.

se voit ! N'oublions pas cependant de tenir compte du profil des pratiquant(e)s : de leurs aptitudes, de leur âge, etc.

GTao : Un mot pour conclure ?

D. C. : Avec les nouvelles orientations de la FEQGAE, nous mettons en avant un regroupement qualitatif et représentatif des enseignants de Qi Gong, de façon à ce que cette pratique profonde, au riche patrimoine traditionnel, ne perde pas son identité dans l'ensemble des activités de loisirs, comme les gyms douces par exemple. ■

La FEQGAE est devenue depuis septembre dernier une Fédération qui regroupe les enseignants de Qi Gong en France. Elle est garante d'un enseignement et d'une éthique pour la pratique. La Fédération Sport pour Tous, quant à elle, a été choisie comme fédération d'accueil pour gérer administrativement les associations qui le souhaitent. Mais cette Fédération ne maîtrise pas les techniques de Qi Gong. En revanche, la pratique du Qi Gong entre bien dans l'état d'esprit de cette fédération.

Retrouvez D. Casay's dans le prochain n° de GTao. Il nous expliquera la situation plus en détail et le positionnement de la FEQGAE aujourd'hui.

TÉMOIGNAGE

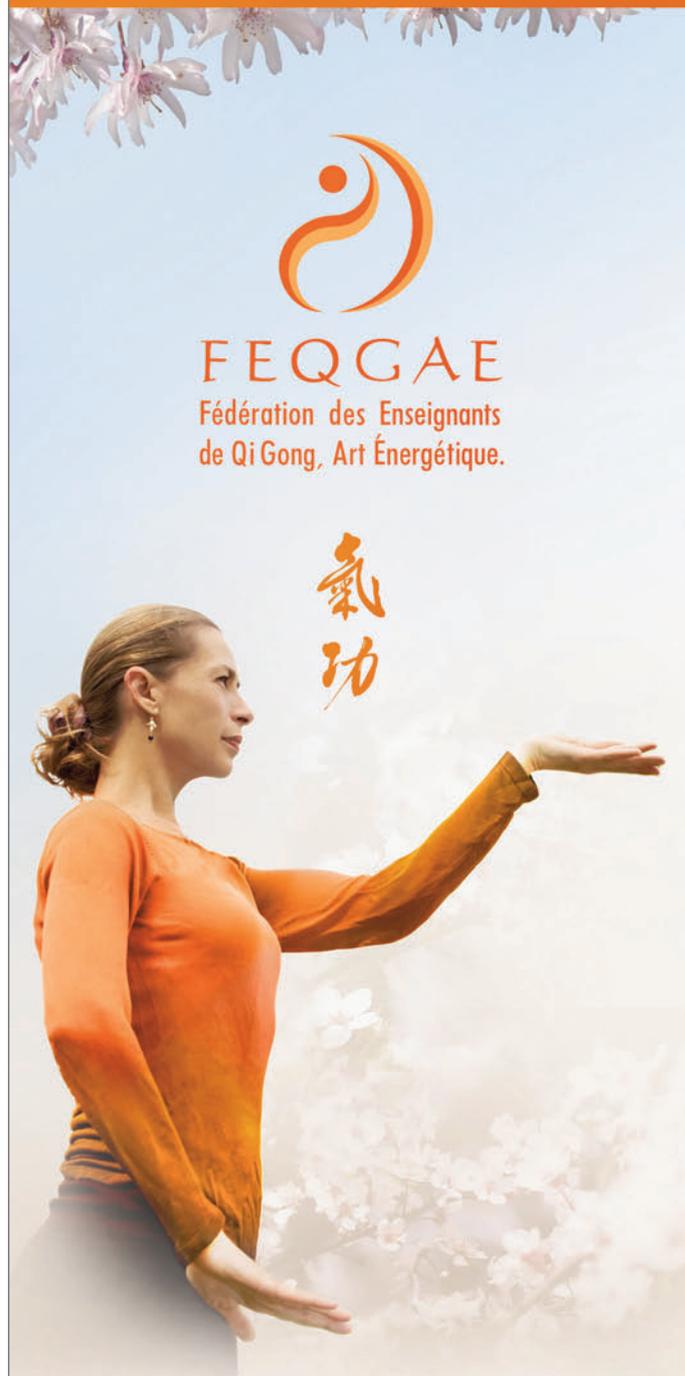
Le Qi Gong constitue pour moi le meilleur moyen de me remettre en forme, au sens propre et au sens figuré. Les étirements de l'École E-Mei me semblent particulièrement efficaces, car ils permettent de mettre en mouvement l'ensemble du corps physique et mental. Amplitude, lenteur, arrêt et contemplation, le respect de ces 4 consignes permet ainsi de dépasser le simple niveau gymnique pour accéder à un niveau énergétique. Une pratique régulière assouplit l'ensemble du corps en l'étirant dans l'amplitude. La lenteur, les arrêts et la contemplation (une observation sans analyse) me permettent de noter les petits mouvements/mini-ajustements se produisant à l'intérieur de mon corps. Les mouvements permettent également de retrouver son axe vertical sans cesse mis à mal par les travaux d'ordinateur (antéro-postérieur), le port de charges diverses (équilibre G/D en cas de scoliose) et la pesanteur (haut/bas). Le dos est étiré dans sa verticalité, la poitrine s'ouvre grâce au souffle, une douce chaleur se répand dans l'ensemble du corps, une joie paisible éclaire mon esprit. La pratique me permet d'améliorer ma conscience corporelle et de découvrir à chaque fois de nouveaux paysages internes...

Françoise Laurent-Huck

enseignante en Qi Gong à l'association Ginkgo
et au CAES du CNRS Alsace

des vidéos à télécharger sur www.generation-tao.com

— Prenons notre temps avec le Qi Gong —



FEQGAE
Fédération des Enseignants
de Qi Gong, Art Énergétique.

**17^E JOURNÉES NATIONALES DE
QI GONG**

Une semaine partout en France du 23 au 29 mai 2011
Organisée par la
**FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS
DE QI GONG, ART ÉNERGÉTIQUE**

consultez tous nos événements sur le site :
www.federationqigong.com
Renseignements : 04 42 93 34 31

Photographie : Antony Voisin - Graphisme : Henri de Corta

Yi Jin Jing

Un cas d'évolution de la pratique

par Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet

Au hasard de leurs rencontres, les auteurs ont découvert, ces dernières années, des formes de Qi Gong* et des manières de s'y exercer très différentes de celles qu'ils avaient étudiées...

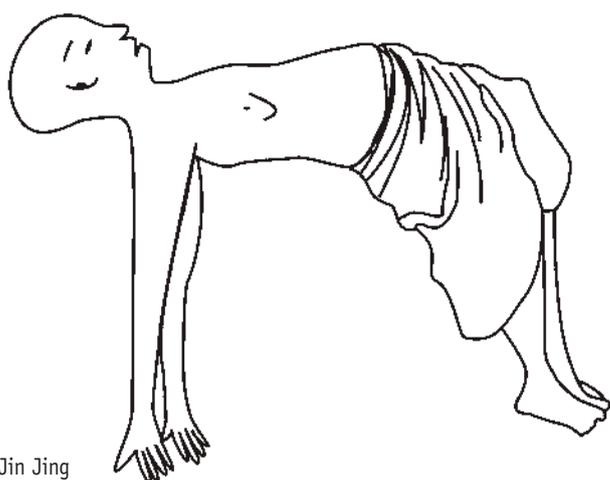


Illustration issue d'un traité de Yi Jin Jing par Zhou Shou Guan.

crédit photo: Zhi Rou Jia

Ces méthodes, souvent très dynamiques et intenses, ne sont pas étrangères au Qi Gong traditionnel puisqu'on en trouve des descriptions et des commentaires dans d'anciens traités.

Quelle est la raison de cette évolution ?

Notre hypothèse réside dans la compréhension historique, notamment de la première moitié du 20e siècle. Après la chute des Qing et face aux puissances coloniales européenne et japonaise, qui, en organisant le commerce d'opium, nuisaient gravement à l'intégrité de millions de chinois, quelques dirigeants ont cherché auprès d'experts un moyen pour revivifier la vitalité de leur peuple par des exercices physiques issus des arts martiaux, des formes de Nei Gong et de la médecine traditionnelle. Suite à la révolution de 1949 qui a laissé le pays dans un état de grande pauvreté, les autorités chinoises ont suivi la même logique. Dans cette perspective, la solution était d'organiser un entraînement de masse. Cette pratique, pour qu'elle soit efficace, devait convenir au plus grand nombre, y compris aux plus faibles et aux plus âgés; il a donc fallu simplifier. Cette synthétisation s'est opérée autant sur les formes elles-mêmes que dans les manières de les

exécuter. Nous passionnant pour tous les aspects de ces arts énergétiques que nous avons connus grâce au mouvement initié par la Chine moderne, nous nous sommes alors mis en quête de ces nouvelles facettes du Qi Gong. Devant l'évidente complémentarité de cette pratique avec celles que nous connaissions, nous nous sommes lancés dans une réflexion et une recherche visant à retrouver, étudier et transmettre ces formes du travail énergétique. Le Yi Jin Jing est en cela un très bon exemple. L'Association Nationale du Qi Gong de Santé actuelle a mis au point quatre formes traditionnelles dont un Yi Jin Jing. En observant la forme du Yi Jin Jing issue de ce groupe de travail, nous pouvons constater qu'elle obéit elle aussi à cette logique de simplification; l'aspect dynamique et extrêmement vigoureux disparaît au profit de gestes doux et relaxants.

Quel est alors l'intérêt d'un travail tendino-musculaire ?

Comme le disent les traités taoïstes, le Jing concerne le corps de chair et de sang; l'activation des tendons et des muscles, notamment dans les formes vigoureuses, génèrent une stimulation hormonale nécessaire pour provoquer l'effet « bain de jouvence » recherché dans le Qi Gong. Sans cette activation des tendons et des muscles, associée à la respiration et l'intention, ce sont surtout les systèmes circulatoire et nerveux qui sont sollicités. Cette vision expose qu'une pratique stimulant principalement le Shen (force spirituelle, esprit) de nature du Feu et le Qi (souffle – énergie) de nature du Vent provoquerait un dessèchement si elle n'était pas associée à un travail sur le Jing (essence, vitalité) qui humidifie et rééquilibre ainsi notre système. Le travail du Jing, associé à l'Eau, sollicitant muscles et tendons, est pour eux le garant de l'équilibre Eau/ Feu. La vision de ces anciens reposait d'ailleurs davantage sur le principe des « Trois Médecines » que sont Jing / Qi / Shen plutôt que sur le système des méridiens, canaux et collatéraux qui sont, eux, issus de la théorie médicale.

Le Jing concerne le corps de chair et de sang.

Dans nos formations, nous enseignons deux formes de Yi Jin Jing; celle citée précédemment et une autre provenant de Zhou Shou Guan, qui l'a reçue d'un moine bouddhiste à la fin du 19e siècle; cette longue version, très variée, est très tonique et gymnique. Ces deux formes nous permettent de montrer deux visions qui se complètent et s'enrichissent. Ainsi est-il plus aisé de comprendre les quatre opérations de base du Qi Gong (monter, descendre, déployer, replier), véritables clés de la régulation du Qi. ■

* Par commodité, nous nommons Qi Gong l'ensemble des pratiques issues de la tradition chinoise: Yang Sheng Shu, Dao Yin Fa, Tuna Gong, Jing Gong, Lian Dan, Nei Gong, etc.

PORTRAITS



Jean-Michel Chomet est professeur d'arts martiaux internes, Qi Gong, Nei Gong. Co-créateur avec Laurence Cortadellas d'Ar.Mo.Es, l'art du mouvement essentiel et de Zhi Rou Jia, « L'école du développement de la douceur ».



Laurence Cortadellas est professeure de Qi Gong, Nei Gong, Ar.Mo.Es et diplômée de la FFKDA & FEQ-GAE. Elle est également à l'origine d'une formation de Qi Gong pour les enfants qui s'adresse aux adultes.

www.zhiroujia.com



QI GONG POUR LA FEMME

« LA FILLE DE JADE »

28 et 29 mai 2011 à Aix en Pce (13)

« WU DANG QI GONG N°1 »

6, 7 et 8 mai 2011 à Hauterives (26)

« VOYAGE VERS LA FÉMINITÉ »

du 1er au 5 Août 2011 à Hauterives (26)

HÉLÈNE COCIOVITCH

Diplômée de l'IEQG et de la FEQGAE. Auteure des livres « Qi Gong et 5 éléments. Voyage vers la féminité » Ed Trédaniel « L'intime éphémère » Éditions Elzévir

« ZHI NENG QI GONG N°1 »

6 et 7 Août 2011 à Hauterives (26)

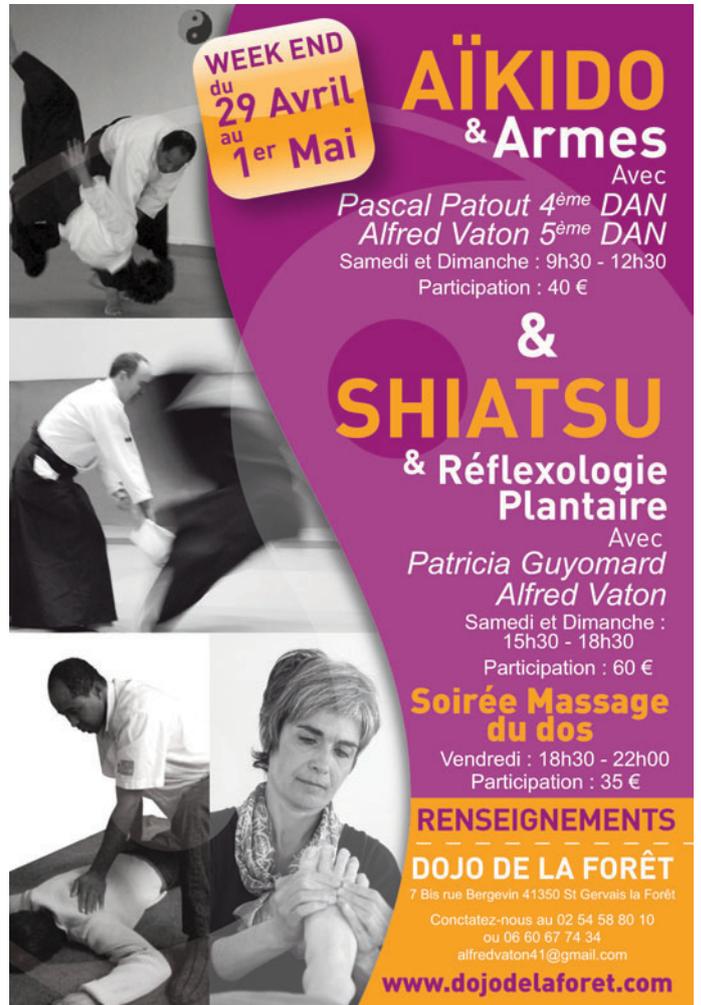
VIVIANA PANGARE

Diplômée de l'IEQG, de la FEQGAE et de l'École Jing Wu de Maître Yuan Hong Hai - Aigle vert - Aigle Argent - Aigle Or et Diplôme d'Enseignante en Zhi Neng Qi Gong

RENSEIGNEMENTS

04 . 75 . 03 . 25 . 28

info@roseedesmuses.com - www.roseedesmuses.com



WEEK END
du **29 Avril**
au **1er Mai**

AÏKIDO & Armes

Avec
Pascal Patout 4^{ème} DAN
Alfred Vaton 5^{ème} DAN
Samedi et Dimanche : 9h30 - 12h30
Participation : 40 €

& SHIATSU

& Réflexologie Plantaire

Avec
Patricia Guyomard
Alfred Vaton
Samedi et Dimanche : 15h30 - 18h30
Participation : 60 €

Soirée Massage du dos

Vendredi : 18h30 - 22h00
Participation : 35 €

RENSEIGNEMENTS

DOJO DE LA FORÊT

7 Bis rue Bergevin 41350 St Gervais la Forêt
Conctatez-nous au 02 54 58 80 10
ou 06 80 67 74 34
alfredvaton41@gmail.com
www.dojodelaforet.com

DERNIÈRES PARUTIONS

Extraits en accès libre sur le site



☎ 01.64.24.70.38

www.budo.fr

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



Structures corporelles

L'expérience du ressenti

par Julian King

Lorsque le Qi circule, il traverse nos structures corporelles. Os, muscles, systèmes sanguins ou nerveux, tous n'ont pas la même densité. En voici une brève lecture ostéopathique.



crédit photo: D.R.

Quand l'ostéopathe pose ses mains sur le corps du patient, il doit savoir sur quelle structure il se trouve. Cette connaissance ne vient pas uniquement d'un savoir anatomique, mais parce qu'il a appris à sentir sur quel tissu il agissait. Un des principes fondamentaux de A.T. Still, le fondateur de l'ostéopathie, consiste à dire que la structure gouverne la fonction ; un autre, que la règle de l'artère est reine. Ce qui veut dire que si le système sanguin fonctionne bien et si les structures sont ajustées, le corps a tout ce dont il a besoin pour vivre. Ce principe ostéopathique transposé aux arts corporels signifie qu'une bonne pratique énergétique devrait se concentrer dans un premier temps sur la fluidification du corps pour enlever en douceur les « anneaux de tension » qui se sont mis en place au cours des années. Une fois le corps fluidifié, l'expérimentation des différentes « densités » du corps peut alors commencer. Je parle de densité car chaque structure corporelle (fascias, tendons, muscles, organes, système nerveux, système sanguin...) possède la sienne propre. En travaillant les structures du corps ou ses liquides (système sanguin, nerveux), le pratiquant en arts énergétiques peut prendre conscience des structures à libérer pour que le corps puisse s'adapter à son milieu et s'accompagner vers une autoguérisson.

Qi Gong, de Taiji ou de Wutao (qui explore toutes ces densités), vous pouvez lui donner différents accents : dense et/ou léger, comme des pleins et des déliés. Mais comment comprendre corporellement ces différentes densités ?

■ Les os sont les structures les plus denses du corps (après les dents). Si vous avez déjà touché un os de poulet avant de le mettre au four, vous avez pu constater qu'il était plutôt dur. Mais cette dureté n'est pas celle du métal. Elle ressemble davantage à une tige de bambou fraîchement coupée. Une certaine flexibilité se ressent sous la dureté. Cette sensation transposée dans le mouvement, vous pouvez densifier votre corps en utilisant des muscles agonistes /antagonistes. Vous travaillez à ce moment-là sur les structures osseuses du corps.

■ Si vous portez votre attention sur le système tendineux-musculaire, la densité ne sera pas la même. Elle est plus proche du caoutchouc utilisé dans une chambre à air de vélo. C'est l'élasticité des sensations corporelles qu'il faut alors rechercher pour accéder à ces structures et utiliser l'énergie élastique des tissus conjonctifs (sauts, sorties d'énergie / Fa Jing).

■ Si vous déliez encore plus vos mouvements, ils deviennent fluides comme de l'eau, ce qui correspond à vos systèmes sanguin et nerveux. Votre mouvement est alors sans entrave et sans intention de densité. Vous pouvez ressentir là où le corps transmet les fluides et là où il peut y avoir des blocages liquidiens (ou stases).

Pour conclure, les ostéopathes ressentent pour la plupart le besoin de travailler sur tous les plans du corps. Qu'en est-il pour les arts énergétiques ? Doit-on travailler d'une part le fluide et d'autre part le tendino-musculo-squelettique ? Ou doit-on travailler tous ces plans en même temps ? Certains diront que tout est énergie, que si nous pratiquons uniquement sur un plan fluide, nous tenons compte de tous les niveaux. Selon moi et ce qui m'a été transmis, la conscientisation corporelle, et donc la guérison, doivent se faire sur tous les plans. ■

Vous pouvez densifier votre corps.



PORTRAIT

Né en Angleterre, Julian King est ostéopathe D.O. Il a étudié l'ostéopathie en France et s'y est installé depuis plusieurs années. Formé au Tai Ji Quan style Chen, notamment par Arnaud Mattlinger, et au Wutao par Pol Charoy et Imanou Risselard, il est aujourd'hui professeur certifié de Wutao.

www.wutao.fr

Apprendre à sentir...

Comment pouvons-nous savoir si un fruit est mûr ou pas ? Inutile de l'ouvrir ou de l'écraser pour le savoir. En le touchant délicatement et en le pesant dans nos mains, nous pouvons très bien sentir si le fruit peut être mangé aujourd'hui ou dans quelques jours. En fait, c'est la densité de la structure interne que nous sentons en touchant l'externe. Si vous n'avez jamais expérimenté le toucher les yeux fermés, je vous le conseille... Car nous n'avons pas besoin de voir ce qui se trouve sous nos doigts pour « sentir ». Nous pouvons donc connaître en ressentant. Aussi, si vous pratiquez un mouvement de

UN PEU DE PRATIQUE... LE TIR À L'ARC avec Arnaud Mattinger et Cécile Bercegeay

Voici plusieurs variations du mouvement du Tir à l'arc bien connu des pratiquants de Qi Gong puisqu'il est un des mouvements de base du Ba Duan Jin (les huit pièces de brocart).

- Au-dessus, la posture traditionnelle du Ba Duan Jin réalisée par Arnaud.
- En dessous, le mouvement du Tir à l'arc décomposé par Cécile dans sa version Wutao.



1. Observez bien cette posture. Si le placement semble juste, la posture quant à elle paraît « vide ». Autrement dit, les espaces intérieurs ne sont pas ouverts. D'une certaine manière, la posture est introvertie. Le Qi ne peut pas circuler librement partout dans le corps et permettre à l'esprit de fleurir.



2. Observez maintenant cette deuxième posture. Que ressentez-vous ? La posture rayonne. Elle est « remplie ». La colonne vertébrale s'étire dans un enracinement Terre-Ciel, les spirales des fascias s'enroulent et couissent pour étirer la ligne de force entre les deux bras : haut-bas & gauche-droite, le tout inscrit dans une sphère qui s'expande. L'intention, le Yi, et la sollicitation tendino-musculaire ont permis d'ajuster le placement. Les espaces intérieurs sont ouverts, le Shen, lui aussi, s'expande.



photos: Frédérique Villbrandt

1.2.3. Dans ce mouvement de Wutao, la posture s'étire et s'expande, progressivement et plus largement, dans un mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale. Le Vaisseau Conception est pleinement ouvert et étiré. Les jambes participent à la poussée de cette extension en ouvrant les Kua au niveau des hanches, jusqu'à prendre appui sur la balle de pied. Le plexus solaire et le cœur respirent, les spirales des fascias dans les bras et les jambes accompagnent le déroulement en torsion de la colonne vertébrale. C'est toute la chaîne tendino-musculaire et la chaîne des fascias qui s'allongent. L'ouverture du cœur, dans un sentiment aimant, se libère et s'épanouit.

Arts internes et musculation

Force et mouvement développent l'intelligence corporelle

par Pascal Girodet

Les arts internes, énergétiques ou martiaux, développent la conscience du corps en mouvement. Des exercices traditionnels de musculation permettent de préciser cette conscience.

La musculation classique utilise essentiellement des exercices avec charges additionnelles (poids et haltères) et les gestes utilisés sont souvent des mouvements analytiques visant des groupes musculaires spécifiques afin d'obtenir un développement ciblé. La musculation est parfois perçue par les pratiquants d'arts corporels internes comme contradictoire avec leur pratique, soit que l'utilisation de charges développerait la force musculaire « brute » et non pas une force « interne » plus subtile, soit que les exercices analytiques

Pascal Girodet dans l'évolution d'un mouvement de base de musculation : le « développé ».

développeraient une motricité « partitionnée » en opposition avec la recherche de mouvements « unifiés ». Pourtant il est tout à fait possible de pratiquer des exercices de musculation qui nécessitent une mise en jeu globale du corps et un travail très fin de guidage et de stabilisation. De tels exercices se retrouvent d'ailleurs dans certaines écoles traditionnelles d'arts martiaux, notamment dans les arts martiaux chinois externes mais aussi internes, ainsi que dans les formes anciennes du Karaté d'Okinawa. Ces exercices, loin de se limiter à une utilisation simple de la force, permettent un travail perceptif profond qui affine la façon d'utiliser la force et améliore la perception des appuis, des alignements osseux et de la respiration. La force ainsi travaillée relève alors d'une véritable « intelligence corporelle », qui peut entrer en synergie avec les pratiques plus habituelles des arts martiaux internes ou des arts corporels énergétiques.



Evolution d'un mouvement de base de musculation : le « développé »

Cet exercice de base de musculation (ci-contre) est appelé « press » en anglais. Je vous propose son évolution, de la plus simple à la plus complexe.

■ Le « développé assis à la machine à charge guidée » : la chaîne articulaire à stabiliser met donc seulement en jeu trois zones d'instabilité : colonne vertébrale, épaules, coudes. Par ailleurs, les extrémités des deux membres supérieurs ne sont pas indépendantes puisqu'elles sont reliées par la barre, ce qui donne une certaine stabilité à l'ensemble.

■ Le « développé debout avec une barre longue » : la barre est libre, ce qui suppose un effort de guidage permanent lors de la poussée pour éviter qu'elle ne bascule en avant, en arrière, ou latéralement. Une autre différence est qu'en posture debout la chaîne articulaire à stabiliser est plus longue et met en jeu six zones d'instabilité : cheville, genou, hanches-bassin, colonne vertébrale, épaules, coudes.

■ Le « développé debout avec deux barres courtes » : les deux mains ne sont plus reliées, ce qui accentue l'instabilité. Cela demande un ensemble d'ajustements des efforts fournis pour que le geste reste équilibré et que les charges soient guidées correctement.

■ Le « développé debout avec deux haltères courts asymétriques » : les haltères courts étant chargés d'un seul côté, cela crée des phénomènes de leviers qui génèrent une instabilité importante. Le poignet devra alors être stabilisé, de façon à la fois fine et puissante, lors de la

crédit photo : Pascal Girodet



Pascal Girodet dans un mouvement traditionnel de renforcement asymétrique, avec charge, en posture du cavalier: Ma Bu.

poussée. La chaîne articulaire à stabiliser est donc plus longue que dans les exercices précédents puisqu'elle met en jeu sept zones d'instabilité : cheville, genou, hanches-bassin, colonne vertébrale, épaules, coudes, poignets.

Plus la structure est instable, plus il faut gérer avec finesse l'utilisation de la force musculaire et les alignements osseux. Si la force musculaire est en jeu, la coordination est tout aussi importante dans ce genre d'exercice. Il s'agit de coordination inter-musculaire (coordonner entre elles les actions des différents muscles), mais également de coordination intra-musculaire (recrutement des unités motrices au sein d'un même muscle). Plus on s'oriente vers des exercices à instabilité structurelle, plus la coordination, et donc le facteur nerveux, prend de l'importance à côté du facteur purement mécanique de la force. On pratique alors des exercices qui mettent en jeu de façon profonde des facteurs nerveux perceptifs et moteurs. Lorsque l'on est peu entraîné aux exercices de type 4, on constate d'ailleurs des tremblements musculaires qui sont la manifestation du travail de coordination profond qui s'effectue.

Exemples d'exercices asymétriques ou complexes

L'avantage des mouvements asymétriques est de mettre en œuvre de façon plus poussée les chaînes musculaires permettant les inclinaisons et les torsions du tronc, ainsi que les stabilisateurs du bassin. Il n'est donc pas nécessaire d'utiliser des charges importantes pour ce type d'exercice, et cela peut même être dangereux lorsque l'on n'est pas suffisamment familiarisé avec ce genre d'effort. Les mouvements présentés ici peuvent être effectués avec une boule métallique de 3, 4 ou 5 kilos (boulets de lancer pour l'athlétisme). L'avantage des boules métalliques est de faciliter la réalisation de gestes spiralés. L'exercice présenté peut-être effectué dans deux versions :

- En gardant le tronc vertical: cette version permet de se concentrer plus sur le bras et convient à ceux qui présentent des contre-indications à la version 2 (par exemple certaines lésions vertébrales ou discales).

- Avec implication du tronc: cette version permet une sollicitation fine des chaînes

musculaires croisées du tronc car elle combine des mouvements flexion-extension, d'inclinaison et de torsion de la colonne vertébrale. Notez qu'elle s'exécute en posture du cavalier (Ma-Bu) afin d'assurer un appui solide au niveau du bassin (photos ci-dessus).

En conclusion, on peut remarquer que les systèmes avec charges instables présentent plusieurs intérêts dans une optique de santé à long terme qui fait partie des objectifs des pratiques internes. Par exemple, la plupart des exercices de type interne ne demandent pas d'efforts importants au niveau des bras, ce qui a pour conséquence que, si la façon d'utiliser les muscles est très subtile, en revanche toutes les fibres musculaires ne sont pas sollicitées. En effet, le fonctionnement des unités motrices (fibres musculaires associées à une même terminaison d'un nerf moteur) fait que leur recrutement dépend en grande partie du niveau de force produit. Or, solliciter les fibres en profondeur est un facteur de maintien de la santé du muscle au cours de la vie. Par ailleurs, les charges instables permettent un entraînement efficace avec des charges moins importantes que les exercices de base de musculation, ce qui permet d'éviter les dommages articulaires qui peuvent être générés par l'utilisation abusive des charges lourdes. En se basant sur une approche intelligente, on peut donc tout à fait trouver une complémentarité entre les exercices de force et les arts corporels énergétiques ou les arts martiaux internes. ■

PORTRAIT

Pascal Girodet pratique à la fois le Karaté et les arts martiaux chinois dans différents styles. Enseignant en biomécanique du geste sportif, il prépare un doctorat sur la force d'impact dans les arts martiaux et les sports de combat.

Formateur, il est actuellement coordonnateur fédéral de la Commission des Arts Martiaux de Chine (FFKDA). Il est également président de l'association « Demain Debout » qui soutient la recherche médicale pour la réparation de la moelle épinière.

www.ffkama.fr

www.demaindebout.com

QI GONG & TROPHISME

Le principe des Qigong est d'allier un travail musculaire à un travail respiratoire guidé par une intention spécifique « cheville » à chaque mouvement respiratoire. Ainsi par l'intention l'énergie ira vers la partie du corps à renforcer. Un travail analogue peut se faire pendant la pratique d'un sport exécuté de façon aérobique (sans apnée), comme par exemple les exercices de musculation. Du point de vue physio-anatomique, nous savons que les muscles sont reliés au système nerveux central, non seulement par des nerfs moteurs et sensitifs, mais aussi par des nerfs trophiques qui sont responsables d'optimiser la nutrition de ces muscles. Ils interviennent en facilitant les échanges nutritifs entre les vaisseaux sanguins d'une part, et la perméabilité sélective des membranes cellulaires d'autre part. Si l'on coupe les rameaux des nerfs moteurs et des nerfs trophiques et que l'on sur-stimule électriquement le muscle concerné, il perdra quand même de son galbe et de son volume.

Il est heureux que les bénéfices des Qigong immobiles méditatifs, des Qigong avec des mouvements doux, ceux des arts martiaux internes explosifs et enfin ceux de renforcements, puissent ainsi circonscrire nos différents types d'activité de la vie quotidienne. Car, qui peut le plus peut le moins. En effet, si le ressenti énergétique accompagne tout autant notre méditation immobile que nos Daolu explosifs, il pourra alors accompagner nos activités professionnelles, notre vaisselle, nos exercices de musculation, etc. en les optimisant, à l'instar de l'effet Kofu du Zen (Kofu ou Gongfu est la qualité de présence à soi et aux choses succédant à un bon Zazen. MICHEL JREIGE

L'éveil du végétal

L'onde... Du bourgeon à la fleur

par Simone Bouskela

La diffusion du Qi et l'ouverture des espaces intérieurs sont une expérience qu'il est difficile de mettre en mots, pourtant ...
Suivez le parcours de l'onde* !

Premiers rayons du soleil, premières balades à vélo... Je croise en chemin quelques arbres en fleurs. Certains bourgeons sont totalement ouverts, alors que d'autres sont encore fermés. En l'observant attentivement, le bourgeon semble bien « pousser » sa maturation et son ouverture par la face dorsale de chacun de ses pétales. Et si, le temps d'un bon « défroissage » de printemps, nous nous mettions dans la « peau » d'un bourgeon...

Rien de tel que d'activer le déploiement de l'onde Yang, postérieure, le long de la colonne vertébrale, pour faire courir quelques frissons de plaisir sous notre peau et venir réveiller l'ensemble de nos tissus endormis par l'hiver. Pour cela, je porte tout d'abord mon attention sur ma région lombosacrée. Puis, de mon intention, je propose un relâchement profond, tranquille, « moelleux », des tissus les plus profonds de mon coccyx-sacrum. Les « portes des reins » s'ouvrent. Je perçois alors une sensation agréable « de liquide vaporeux » s'écoulant de cette région. L'onde se libère. Tour à tour, délicatement, ma lordose lombaire s'efface, mon dos s'arrondit, ma lordose cervicale s'estompe. Mes bras, initialement le long de mon corps, vont progressivement monter au fur et à mesure que, de mon intention, l'onde Yang gagne en amplitude et en puissance, aidée par la respiration. L'onde, en quelque sorte, « soulève » mes bras en se glissant sous mes aisselles, comme une vague. Elle parcourt successivement le rebord postéro-externe de mes avant-bras, de mes poignets, de mes mains, caressant et repoussant l'air ambiant : « Je me fais de la place » et je grandis les espaces en moi. Mes sens s'éveillent à ce contact. Ainsi, pendant la progression de l'onde, deux forces s'animent : l'une ascendante, l'autre descendante. Elles contribuent à l'étirement dans la verti-

calité de l'ensemble des tissus des plans postérieurs. Outre la poussée « haut-bas » de l'onde Yang, la pression exercée par mon intention active d'autres forces dans l'horizontalité, des plans profonds vers la superficie, du centre vers la périphérie. Des forces d'écartement puis d'enroulement vers l'avant des structures paravertébrales entrent en jeu. Mes ailes de bassin s'enroulent vers l'avant, mes flancs et mes cotes s'écartent, les parties latérales de mon cou semblent se « gonfler », l'arrière de mon crâne me donne la sensation de s'« expandre ».

La sensation devient globale. C'est un point majeur dans la compréhension sensorielle de ma pratique. Avec une pratique régulière, je vais pouvoir progressivement « faire glisser » l'ensemble de mes plans postérieurs à l'intérieur d'un arc de cercle imaginé, en « épousant » ses contours au plus près.

Chaque vertèbre, chaque espace intervertébral, chaque muscle, tendon, fascia para-vertébral est ainsi traversé et sollicité par le déploiement de l'onde Yang, ce qui facilitera leur étirement non traumatique. Pendant ce temps, à l'avant, les tissus des plans antérieurs se « scotchent » progressivement contre les plans les plus profonds postérieurs. Je profite de la montée de cette onde à l'arrière pour presser à l'avant l'ensemble de ma structure musculaire antérieure profonde et superficielle. Je vais ainsi tonifier efficacement mes muscles abdomino-pelviens, sans craindre de me déclencher telle lombalgie ou telle autre cervicalgie. Par sa pression, la force d'enroulement des ailes de mon bassin facilite l'ouverture des espaces postérieurs. Ces zones se défroissent, gagnent en amplitude, grandissent, respirent, se fluidifient. C'est

Deux forces s'animent : ascendante et descendante.

bon ! Le passage de l'onde Yang favorise non seulement le relâchement des tensions profondément enfouies, mais également l'ampliation dorsale de la respiration pulmonaire, ce qui facilite la respiration profonde de ces tissus postérieurs.

Il s'agit bien là de proposer du « moelleux », du « tendre » à des zones qui anatomiquement, sont plutôt « dures », ou du moins que leur fonction et leur utilisation ont rendues comme telles : une « échine » qui porte à l'excès et qui plie sous le poids des contraintes mécaniques et émotionnelles ; un poste de travail inadapté sur le plan ergonomique ; des séquelles de traumatismes rachidiens anciens.

Voilà, l'onde Yang a œuvré. A son apogée, le bourgeon a terminé sa maturation, mes bras se situent à la verticale, mes mains sont au-dessus de la tête et mes genoux fléchis. Le bourgeon peut commencer à s'ouvrir par son sommet et mes mains vont peu à peu s'écarter. L'onde Yin entre alors en action... ■

* Le déploiement du Mouvement Ondulatoire Primordial se situe au cœur de la pratique du Wutao.



PORTRAIT

Médecin généraliste, lauréate de la faculté de médecine de Paris depuis 1991, diplômée en micronutrition depuis 2002, Simone Bouskela est professeure certifiée de Wutao.
www.wutao.fr



Wutao

l'art d'éveiller l'âme du corps



Une écologie corporelle ©
un art à vivre, un art à
transmettre, cours - stages
formations : www.wutao.fr

Des cours Paris - province, une formation en 3 ans sous
la direction des fondateurs Pol charoy et Imanou Risselard

Début de la prochaine formation : octobre 2011

Conditions de pré-inscription & renseignements
contact@wutao.fr - 06 20 89 63 32

STAGES D'ETE

dans les Alpes à 2000m

Wutao

Pratiquez l'écologie corporelle

Avec Pol Charoy et Imanou Risselard



Essence du geste
Rythmes & chant du souffle
Ressourcement

Aux ARCS 1600

du 24 au 29 juillet 2011

du 31 juillet au 5 août 2011

OFFRE SPECIALE

- 15 % réservé aux abonnés
du Magazine Génération Tao

Info + Réservation :

Tél. Port. : 06. 20. 89. 63. 32.
contact@wutao.fr
www.wutao.fr

Inscription en ligne :

www.centre-tao-paris.com

Cours & stages réguliers à Paris
Centre d'Arts et d'Ecologie
Corporelle Génération Tao
www.centre-tao-paris.com

Frédéric Mompo & Nicolas Piémont

« Le travail de la force favorise l'influx nerveux. »

Entretien réalisé avec Pol Charoy & propos recueillis par Arnaud Mattlinger

La conception occidentale du corps est à son paroxysme dans le culturisme. Néanmoins, la rencontre avec des principes d'interne est possible.

Nicolas Piémont: Je dirais aussi la tonicité musculaire. Il s'agit de préparer les muscles à l'effort. Et je parlerais aussi de « réactivation nerveuse »; on réveille la sensation.

Pol Charoy: En Qi Gong, nous travaillons la posture. Par exemple, dans la posture de l'arbre, le pratiquant se pose dans un certain alignement des segments autour d'une sensation sphérique, et c'est par l'attention qu'on travaille sur le système nerveux.

N. P.: Pour nous, c'est la pratique de haut niveau qui amène la sphère. Pour la plupart des pratiquants, mimer le mouvement est suffisant. Mais il y a souvent des compensations inconscientes qui font qu'il ne s'agit plus du même mouvement, du même travail. A travers la structure, et par la charge, on oblige le corps à trouver des points fixes (ou points d'appui). C'est autour de, et grâce à ses points d'appui, que le mouvement se précise.

GTao: La musculation fait-elle appel à l'intention ?

Pol Charoy: Certains culturistes ont témoigné que pour leur préparation, ils imaginaient la forme, l'aspect et la qualité de leur muscle. Marcel Rouet, notamment, fondateur du culturisme intégral, s'est intéressé à l'hypnose et la suggestion. Il a été plusieurs fois élu plus bel athlète français.

N. P.: Il y a deux aspects, la préparation mentale et la connexion directe au muscle. Pour la préparation mentale, on peut utiliser l'auto-suggestion, mais ce n'est pas quantifiable. Par contre, dans le travail lui-même, on peut mettre en place des contraintes pour amener l'effort sur une zone, un muscle en particulier. C'est le principe de l'isolation. Cela permet d'affiner le ressenti de son anatomie et de favoriser des connexions nerveuses ultrafines. Une fois la sensation réveillée, alors l'intention seule pourra solliciter l'effort.

GTao: Après la PPG, comment s'organise le perfectionnement en musculation ?

F. M. & N. P.: Il y a trois niveaux: la force, la puissance et le volume. Pour évaluer la force, on sollicite l'effort à 100% de la capacité sur une répétition. Tout le reste découle de cette mesure. Puissance, explosivité... seront des programmes conçus à X% de cette capacité maximale. La puissance par exemple,



crédit photos: Frédéric Mompo • photo: Denis Boullenger

Frédéric Mompo: la force de vie, une vie de force!

GTao: Pouvons-nous évoquer la Préparation Physique Générale (PPG) ?

Fred Mompo: C'est une mise en route de l'organisme à tous les niveaux: métabolisme, anatomie, physiologie... pour le travail qui va suivre dans la saison. En ce qui concerne la musculation, on sollicite essentiellement les articulations, l'aponévrose, les tendons, avec une charge représentant 30% à 40 % de la capacité maximale de la personne.

GTao: Quels sont les grands principes qui guident cette préparation ?

F. M. : On favorise la circulation du sang dans l'organisme, sans acidité lactique, c'est-à-dire sans saturer le muscle.

c'est la force + la vitesse. Plus un individu sera fort, plus il pourra intensifier les autres phases de son entraînement. Cela ne signifie pas qu'on doit tous pousser les mêmes charges, mais quel que soit le perfectionnement recherché, il faudra travailler sur la force.

GTao : Comment augmente-t-on la force ?

F. M. : La force est liée aux fibres musculaires. Cette « filière énergétique » particulière porte le nom barbare d'hypertrophie myofibrillaire. Développer la force peut donc consister à favoriser l'épaississement de la fibre musculaire. En allant au-delà des capacités du muscle (filière lactique), celui-ci réagit par surcompensation. Il s'adapte et développe ses capacités (réserves d'énergie). Le développement de la masse nécessite aussi d'augmenter les échanges énergétiques au niveau cellulaire et sanguin. Cela crée une sur-capillarisation des muscles, un fin maillage de vaisseaux sanguins qui irriguent les fibres musculaires.

P. C. : C'est une notion importante car, pour le Nei Gong, c'est le Qi qui fait circuler le sang, ce qui signifie que le travail de la force favorise bien la mise en œuvre du Qi.

N. P. : La force est une qualité physique première déconnectée de la masse musculaire de l'individu. Elle s'appuie notamment sur la qualité de l'influx nerveux, la coordination, la motivation du sujet, la longueur des segments osseux, l'insertion des tendons. La masse musculaire n'intervient qu'en second lieu et ne se développe que grâce à l'expression de cette force ; ainsi un homme fort peut montrer un volume musculaire modeste, l'inverse n'est pas vrai.

GTao : Quels sont les systèmes physiologiques mis en œuvre lors de séances de musculation ?

F. M. : Cela dépend notamment des temps de récupération. Lors d'une séance de force, une récupération de 5 minutes favorise la sollicitation hormonale, testostérone entre autres. Les récupérations plus longues, 7 minutes, permettent la sollicitation de l'influx nerveux. En « muscu », le travail d'endurance, c'est-à-dire sur le cardio-vasculaire, sert à un échauffement général du corps, pour la préparation à l'effort. Par contre, si votre séance de musculation dure trop longtemps, cela devient contre-productif. On parle de « catabolisme » ; c'est-à-dire qu'on finit par brûler ses réserves, et on perd en force, en vitalité, etc. Le travail en résistance, lui, favorise l'augmentation des glucides dans le corps et sollicite le système hormonal. Le travail de la force pure favorise la réponse hormonale ainsi que l'influx nerveux.

Par la charge, le mouvement se précise.

GTao : Mais si l'on réalise une même série en 30 secondes ou en 1 minute, cela change-t-il la nature du travail ?

N. P. : Oui, bien sûr. C'est pour cela que l'idée de cadence a été mise au point par Charles Poliquin. La cadence se mesure par 4 temps : le temps de descente de la charge, celui où la charge reste en bas, le temps de remontée et le temps en haut.

GTao : Cela amène la question de la contraction excentrique, isométrique ou concentrique ?

F. M. : La performance sportive s'appuie en général sur un geste concentrique (NDLR : le muscle se raccourcit pendant l'effort). Néanmoins, des niveaux de force bien supérieurs sont enregistrés sur des contractions isométriques (NDLR : longueur maintenue) et excentriques (NDLR : le muscle s'allonge).

N. P. : En outre, concernant les mécanismes facilitateurs de la force, si l'on sollicite les muscles antagonistes, les muscles agonistes sont plus forts. Le travail des antagonistes a un effet « désinhibiteur » sur les endocepteurs, et permet de « lever des barrières ».

P. C. : En Qi Gong, les mouvements lents sollicitent une musculation particulière, quasiment isométrique, qui permet de travailler à la fois les muscles agonistes et les antagonistes. Si on ne peut pas totalement dire que la musculation est un Qi Gong, on peut dire assurément qu'il existe des principes de musculation dans le Qi Gong. L'un et l'autre se complètent.

GTao : Et les étirements ?

F. M. : Un muscle étiré gagne jusqu'à 12% de son potentiel d'hypertrophie : plus le muscle est long, plus il pourra fournir un effort de plus grande amplitude. Si vous n'étirez jamais un muscle, en restant par exemple toujours dans une retenue de mouvement, vous perdez du potentiel. Ainsi, un muscle étiré sera plus gros et plus fort.

GTao : Et pour terminer, quelle est votre vision du Qi Gong ?

F. M. : C'est un bon travail de concentration, de retour au calme. Très bon pour la détente, mais ça manque de « peps ». Les pratiquant(e)s ne me donnent souvent pas une image de bonne santé et de vitalité.

N. P. : Idem. J'aime beaucoup le principe de relaxation, mais j'observe souvent des placements qui ne sont pas justes. Le relâchement est trop accentué et la structure corporelle n'est pas respectée. ■

PORTRAITS

Fred Momo est entraîneur national depuis 2008, directeur technique du Battling Club, 5 fois champion du monde de Culturisme naturel, en 3 catégories, de multiples fois élu Monsieur Univers, préparateur physique et coach d'acteurs sur 15 films, la liste est longue...



Nicolas Piémont. Né en 1975, il rencontre Frédéric Momo en 1993 et débute les compétitions de Force athlétique en 1996. En 2010, il aboutit son programme de gymnastique posturale corrective. Entraîneur fédéral et coach particulier, il anime la rubrique « Un coach vous corrige » pour MDM. www.mompo.fr www.battlingclub.com



La nature du Shen

« Une vertu qui peut être cultivée. »

propos recueillis par Arnaud Mattinger
avec l'aimable collaboration de Victor Marques

Des trois étapes du Qi Gong, le Shen est sans doute la plus subtile. Elle n'en repose pas moins sur les deux autres, Xing le corps, et Qi l'énergie. Explications.

GTao : Pouvez-vous nous dire quelles sont les conditions préalables au travail du Shen, sur les plans énergétique et physique ?

Yang Jwing-Ming : Le Shen représente l'étape finale de régulation dans la pratique du Qi Gong. Le Shen est considéré comme une vertu. Quand le Shen est élevé, le Qi peut être mené puissamment et sans à-coups. Quand le Shen est bas, la circulation du Qi est inefficace et le système immunitaire faible. Mais attention, le Shen n'est pas l'esprit (« mind » en anglais, NDLR) qui peut être divisé en esprit conscient (le mental, NDLR) et esprit subconscient (Conscience, NDLR). D'un côté, le mental nous ment et nous joue des tours Et de l'autre côté, l'esprit subconscient reste connecté au naturel, car en vérité, il est lié au Shen. Pour trouver le Shen et le développer, le méditant doit d'abord trouver le centre de l'esprit subconscient que l'on connaît aussi comme étant le siège de l'esprit (c'est-à-dire le centre limbique). Pour atteindre ce but, il est nécessaire de pratiquer la respiration embryonnaire qui, elle seule, permet de localiser le siège du Shen et de l'y maintenir. Une fois localisé, le Shen ne peut être développé que s'il peut demeurer en son siège (1).

GTao : On relâche le corps, on guide l'énergie, mais avec le Shen, que fait-on ?

Y. J.-M. : Vous devez commencer par détendre votre corps, puis réguler votre respiration et enfin votre esprit pour guider efficacement le Qi, sans à-coups. Et ce n'est qu'après avoir atteint ces trois régulations, que vous pourrez guider le Qi vers le cerveau pour nourrir le centre spirituel et rendre votre esprit plus fort. Naturellement, pour atteindre ce but, vous devez au préalable conditionner votre Dan Tian Inférieur (2) pour générer et stocker un Qi abondant. Le cerveau entier, incluant le système limbique fonctionne comme une batterie. Quand la charge est élevée, le Shen peut être puissant et le troisième œil s'ouvrir.

GTao : Le Shen peut-il développer différentes qualités en fonction de notre pratique : Qi Gong durs (3) ou doux ?

Y. J.-M. : Le Shen en lui-même n'a pas de qualité particulière. Cependant, quand le mental est puissant et chaotique, vous devenez esclave de vos émotions. Quand cela arrive, l'esprit subconscient (Conscience) est faible. Cependant, si vous pouvez contenir votre mental et permettre à l'esprit subconscient de grandir, alors l'Esprit peut être pur et fort. Dans ce cas, votre vigilance et votre Conscience sont élevées, vos réactions et vos réflexes sont naturels et sensibles. Une fois que vous avez établi cet Esprit ferme et concentré, quand Il est manifesté dans les deux Qi Gong : dur ou doux, vous pouvez alors mener le Qi à son niveau le plus subtil. La seule différence d'application du Shen aux Qi Gong dur ou doux, est donc la voie de la manifestation. Quand vous pratiquez le Qi Gong dur, le Shen augmente vite et puissamment. Quand vous pratiquez le Qi Gong doux, le Shen augmente lentement et doucement.

GTao : Si l'intention guide l'énergie dans les méridiens, qu'en est-il de l'Esprit ?

Y. J.-M. : Le Shen est une vertu qui peut être cultivée, mais pas dirigée. Comme je vous le disais, quand les esprits conscients et subconscients s'harmonisent, le Shen peut alors assister vos décisions conscientes. ■

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

- (1) « La Respiration Embryonnaire » par Yang Jwing-Ming chez Budo Editions
(2) Dan Tian Inférieur : le Dan Tian inférieur, situé entre le nombril et l'os pubien, correspond aux fonctions physiques de la digestion, de l'élimination et de la reproduction. Sur le plan psychologique, il correspond au sens de la stabilité et de l'équilibre. Il sert aussi de connexion à notre sexualité. (www.vendest-taiji.com)
(3) Qi Gong dur : méthode de renforcement du corps pour les arts martiaux qui suit les mêmes préceptes de corps-énergie-esprit que les Qi Gong dits mous ou doux.



Photo : Benoît Soualle

PORTRAIT

Né en 46 à Taiwan, le Dr Yang Jwing-Ming pratique depuis son plus jeune âge auprès de son grand-père. A l'âge de 16 ans, il découvre le Tai Ji Quan. En 1974, il émigre au Etats-Unis pour étudier. En 1982, il fonde la Yang's Shaolin Kung Fu Academy à Houston, puis en 86, la Yang's Martial Arts Academy à Boston. Il est l'auteur de nombreux ouvrages et est régulièrement invité en France par la YMAA dirigée par Victor Marques.

www.ymaafrance.com

ZHI ROU JIA

L'école du développement de la douceur

Formations de pratiquants
et d'enseignants de Qi Gong - Nei Gong
Ar.Mo.Es. (L'Art du Mouvement Essentiel)

Qi Gong - Nei Gong

Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise.
Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FWS).
Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du Qi Gong.

Prendre soin de soi au féminin

Régénération naturelle et Qi Gong pour les femmes.

Qi Gong des enfants

Préparation à l'enseignement.
S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

Tai ji quan - Ba gua zhang Xing yi quan

Séminaires de formation - Master class.

Initiation à l'alchimie intérieure

Contact :

06 13 92 28 71
06 13 92 05 91

zhiroujia@orange.fr

Laurence Cortadellas
Jean-Michel Chomet

Plus d'informations sur www.zhiroujia.com

FORME XIAO YAO ZHANG

La quintessence du WUDANG :
TAI JI QUAN, XING YI, BA GUA.

Maître Tian Li Yang



PHOTOS : Loni Liebermann

Stage
résidentiel

du 7 au 12
août 2011

au Château du
Liebfrauenberg
en Alsace

Association Tempérance

11 rue Liffol le Grand - 67350 Pfaffenhoffen
wendling.jean-marc@wanadoo.fr - Tél. 03 88 07 08 16
association.temperance@yahoo.fr

CENTRE GENERATION TAO

www.centre-tao-paris.com

STAGES

WUTAO
Eveillez l'âme du corps
Animés par les professeurs certifiés
3 avril 2011 - Juillet 2011

TAO DU CLOWN
Animé par Delphine Lhuillier, A. Mattlinger
et Sandrine Toutard
11 & 12 juin 2011

TAO DU FEMININ
Animé par Sarina Stone
4 & 5 juin 2011

TAI JI QUAN - TUI SHOU
Animé par Arnaud Mattlinger
Dimanche 19 juin 2011

CHI NEI TSANG
Massage des organes internes
Animé par Andrew Fretwell
Niv. 3 : 28 & 29 mai 2011

Renseignements : 01 42 40 48 30
contact@centre-tao-paris.com www.centre-tao-paris.com
Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle Génération Tao
144 Bd de la Villette 75019 Paris



L'Islande

Terre de créativité

texte & photos par Jean-Marc Plessy

De la terre fertile des volcans à la féerie des aurores boréales, l'Islande est « énergie ». Alors, ça vous dirait un stage au pays des Elfes ?

L'Islande est une terre improbable, située sur la fracture émergente entre les plaques tectoniques américaines et eurasiennes. Elle est née des émissions successives de lave venues du fond de l'océan dont seulement le tiers est apparent... Ce processus se poursuit et

il a d'ailleurs animé le ciel et l'actualité 2010 avec l'éruption de l'Eyjafjallajökull. La terre est ici à de nombreux endroits chaude et parfois fumante ou bouillonnante; le magma n'est jamais loin sous nos pieds, à peine 2000 mètres par endroits. Je connais ici des personnes qui ont dû refaire leur maison car la température du sol était devenue trop élevée... La terre a tremblé environ 500 fois durant le week-end où j'écris cet article, le 27 février 2011, jusqu'à 4 sur l'échelle de Richter autour de la capitale. Une île ainsi est née dans les années 60 au large de l'Islande. Quelques années ont suffi pour y voir la vie s'installer, apportée par le vent et les oiseaux. Pas de doute, la terre est ici bien vivante et cela s'observe à l'échelle d'une vie humaine ou même d'un bref séjour.

L'éternel présent de la création

Les terres volcaniques sont les plus fertiles et les populations bravent souvent les dangers pour y vivre. La vie attire la vie... Car le magma, le feu sont à l'origine de la vie, de toute la création, du Big Bang jusqu'à nous. Marcher en Islande nous rapproche de nos origines et d'un éternel présent de la création. De nombreuses recherches aujourd'hui travaillent sur le « mental des cellules », la possibilité, par l'émission de fréquences, de modifier l'ADN ou de favoriser des états d' « hyper-communication ». La nature, à la fois brute et originelle de l'Islande, nous permet ainsi de nous reconnecter à des parties de nous-mêmes et à des capacités souvent ignorées dans un environnement urbain trop agressif. Nous voyageons en Islande fascinés par la terre volcanique et aussi attirés par la féerie des aurores boréales. Celles-ci sont issues des éruptions solaires et se colorent au contact de notre monde. Le chercheur et psychanalyste Wilhelm Reich a écrit, concernant les aurores, qu'elles étaient à l'origine de la vie, nous en serions les enfants. Nous sommes des êtres de feu nourris par le feu de la Terre et du Ciel. Voyager en Islande, c'est ainsi vivre une expérience unique au monde. Nul endroit ne réunit ces conditions si particulières. Elle est une terre prophétesse, un message pour nous rappeler à l'essentiel, à l'essence du ciel. Elle nous invite et nous accompagne dans nos transformations, car le feu est destructeur, mais il est aussi à la base des transformations alchimiques. L'Islande a inspiré Jules Verne pour son livre « Voyage au centre de la Terre » et J.R.R. Tolkien pour « Le seigneur des anneaux », des romans fondateurs pour notre imaginaire. Les Islandais ont une riche création artistique et ne sont que 300000! Cette terre nous invite à oser notre créativité, à oser un autre monde, à oser être, seule véritable révolution. ■

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



Jean-Marc Plessy



Jean-Marc Plessy

Atelier de Qi Gong animé par Alain Baudet sur la terre islandaise.



PORTRAIT

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

www.atkemia.is



Shangri-la

Sur les traces de Shambala

par Patrick Druet

Le royaume de Shambala a-t-il existé? Peut-être à Shangri-la...

Alors, prêt(e) pour une retraite aux pieds de l'Himalaya?

Shangri-la est une ville située à 3300 mètres d'altitude dans la zone autonome Tibétaine du nord Yunnan. La célèbre Lamaserie Tibétaine Songzan Linse qui fut fondée en 1679 domine la vallée. Aujourd'hui, la Lamaserie reste un lieu de pèlerinage important sur toute la région et compte plus de 700 lamas. Le village de Kena, bâti à proximité, entouré de pics enneigés durant la saison d'hiver, de vallées et de plaines couvertes d'une floraison colorée dès la fin du printemps, est un lieu pastoral. On y croise yaks, moutons et chevaux.

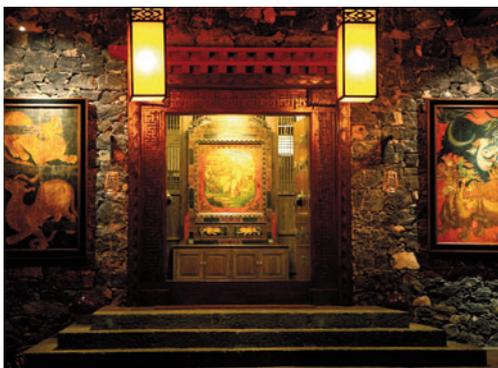
Quant à Shangri-la, c'est le nom d'un lieu imaginaire décrit dans le roman « Lost Horizon » de James Hilton, paru en 1933, et associé au mythe de Shambala. Le roman raconte l'histoire de rescapés d'un accident d'avion qui réussissent à atteindre une Lamaserie utopique, Shangri-la, située aux confins du Tibet. Dans la mythologie bouddhique, Shambala (en sanscrit « lieu du bonheur paisible ») est un pays mythique, dépositaire de l'enseignement du Kalachakra qui fut transmis par le Bouddha. Selon le 14e Dalai-lama, c'est une terre pure qui ne peut cependant pas être située sur une carte; seuls y ont accès ceux qui ont acquis le Karma convenable. Selon le Tantra, le 25e roi de Shambala reviendra dans le monde pour en chasser les forces obscures et établir un âge d'or. L'endroit rêvé pour une retraite contemplative n'est-ce pas? ■

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



PORTRAIT

Patrick Druet émigre au Canada en 1987. Les effets secondaires des ondes électromagnétiques du matériel qu'il utilise le forcent à quitter sa profession. Il entame alors une nouvelle carrière dans l'hôtellerie. Il découvre les arts énergétiques asiatiques et suit une formation à l'école holistique de Kiental en Suisse. Il rencontre en Asie le propriétaire tibétain du Songtsam Retreat à Shangri-la dont il deviendra directeur en 2009. Il y développe une politique de commerce équitable et écologique.
h7078-gm2@accor.com



Entrée du MGallery Songtsam Retreat à Shangri-la dirigé par le Tibétain Bai Ma Duo Ji et le Français Patrick Druet.



Sina Lamu.



crédit photo: Institut Karma Line

Le guerrier sacré

La Voie de la non-peur

par Lama Lhundroup

Nous avons souvent tendance à considérer d'un côté la dimension spirituelle et de l'autre, les arts martiaux. Il existe pourtant une Voie ancienne, issue de toutes les traditions, qui réunit ces deux dimensions : la Voie du guerrier sacré.

Le très large développement en Occident des arts martiaux venus du Japon et de Chine, et parallèlement l'enracinement de la tradition du Bouddha (le Dharma) dans notre environnement, sont des aspects significatifs des grands enjeux spirituels et éducatifs contemporains. Le lien entre les deux peut ne pas nous apparaître immédiatement et pourtant, il a des racines qui plongent dans une vision de sagesse éthique et pragmatique dont notre monde à besoin aujourd'hui. Un premier aspect commun au Dharma et aux fondements des arts martiaux est la dimension universelle et atemporelle d'une quête de sens et d'harmonie qui habite tous les êtres humains depuis l'aube des temps. Un deuxième aspect est celui de la complémentarité des arts martiaux et de la tradition du Bouddha dans cette recherche. Enfin, la connexion entre les deux nous révèle la pertinence d'une voie de réalisation non confessionnelle ou agnostique très actuelle.

Une source d'inspiration chevaleresque universelle

Plus particulièrement, dans quel creuset de notre histoire peut-on trouver ces racines communes ? Il semble que le filon le plus apparent est celui des traditions spirituelles chevaleresques d'Orient et d'Occident. Celle des chevaliers errants de la Chine ancienne, des Samourais du Japon, du roi bodhisattva Gesar de Ling au Tibet et du roi Artur et des chevaliers de la table ronde... Tous ces mythes et légendes sont animés de différentes façons par la quête du Graal, et cela, quel que soit le nom qu'on lui donne. C'est-à-dire une quête de réalisation spirituelle associée à un engagement au service de ses semblables dont l'objectif est l'établissement d'une culture de paix, de justice et de non-violence permettant de vivre libre et heureux. L'on retrouve dans ces diverses traditions chevaleresques une même éthique de loyauté, de bienséance, de fidélité et de générosité altruiste, ainsi qu'une même quête spirituelle d'éveil à la réalité absolue, libre des peurs de la mort et de la vie. Le point remarquable ici est que l'éthique et la spiritualité se rejoignent dans une sagesse comprenant la dimension sacrée de l'expérience humaine et, plus que l'expérience humaine, dans un mode de vie séculier qui ne relève pas de l'adhésion formelle à une structure religieuse.

Aujourd'hui, cette vision a notamment été développée par le maître tibétain Trungpa Rinpoché dans « Shambhala, la voie du guerrier sacré », inspiré par l'œuvre du roi Gesar de Ling : *Les enseignements Shambhala, dit-il, sont fondés sur les prémises qu'il existe une sagesse humaine fondamentale qui peut nous aider à résoudre les problèmes du monde. Cette sagesse n'est pas l'apanage d'une culture ou d'une religion, pas plus qu'elle n'est l'exclusivité de l'Occident ou de l'Orient. Il s'agit plutôt d'une tradition humaine de l'art du guerrier qui*

a existé dans de nombreuses cultures et à bien des périodes de l'histoire (...). Par art du guerrier, nous n'entendons pas le fait de faire la guerre à autrui. L'agression est la source de nos problèmes, non pas leur solution.

Une histoire commune

Le deuxième aspect significatif du lien entre les arts martiaux et les Dharma s'observe dans leurs relations et la complémentarité naturelle qui existent dans leur histoire et leur philosophie. Dans l'histoire, la filiation commune des arts martiaux et du Dharma remonte au temps les plus anciens. En Inde, parallèlement aux sciences traditionnelles, les arts de combat armé ou à mains nues faisaient partie de l'éducation des Kshatria, la caste des guerriers, à laquelle appartenait le bouddha Sakyamuni. Les récits de sa vie font part de ses prouesses, tant intellectuelles que martiales. Un autre élément bien connu est l'association du nom du moine indien Bodhidharma, le légendaire premier patriarche de la tradition contemplative du Chan (devenu le Zen au Japon) à l'introduction d'un important courant martial en Chine.

Une éducation du cœur corporelle et spirituelle

Du point de vue du contenu des enseignements, cette histoire commune indique la complémentarité des deux approches dans leurs aspects éducatifs et thérapeutiques. Elles font toutes deux appel à la culture physique et mentale — la culture du cœur — dans un but commun qui est l'harmonisation du corps et de l'esprit. Ceci pour établir aussi une relation juste avec ses semblables et son environnement. Les deux approches ont en ce sens une dimension éducative et thérapeutique de transformation de l'esprit et du cœur fondée sur une discipline et une transmission de connaissance et de techniques. La tradition du Bouddha met l'accent sur l'étude et l'entraînement aux pratiques contemplatives et les disciplines martiales sur l'entraînement au combat pour apprendre à faire face à l'adversité. En Asie, les deux traditions étaient traditionnellement souvent pratiquées conjointement, ou successivement, suivant les motivations et les âges de la vie. Ainsi les deux approches peuvent, simultanément ou alternativement, contribuer à une éducation globale à la vie qui inclut le développement de sagesse et de vertus nécessaire à la réalisation d'une personne libre et responsable, capable de faire face aux circonstances et défis de l'existence avec bonté et discernement.

L'art du guerrier sacré est une expression de ce fond d'intelligence et d'empathie dont les principes dépassent les cloisonnements religieux et confessionnels et ouvrent à la perspective d'une spiritualité laïque, c'est-à-dire sans

présupposés religieux ou dogmatiques. Une spiritualité de la vie sacrée, une voie d'harmonie de la terre, du ciel et de l'homme, une spiritualité du vivant fondée sur la connaissance de soi et l'altruisme.

La connaissance de soi et la règle d'or

« Connais-toi toi-même » et la règle d'or « Ne fais pas à autrui ce que tu ne souhaiterais pas qu'il te soit fait » sont des principes qui résument bien la tradition du Bouddha. Et ils sont également présents dans le fond des enseignements des arts martiaux. Dans la tradition du Bouddha, la voie qui mène à la connaissance de soi et à l'ouverture aux autres est celle du bodhisattva, bodhisattvi, héros, héroïne, chevalier, vaillante ou vaillant, qui a le courage d'ouvrir son cœur à l'Éveil et de communiquer de façon authentique avec les autres. C'est une voie d'intelligence et d'amour fondée sur la découverte de l'expérience primordiale qui se vit dans le non agir du mental. Une expérience de présence immédiate simple et sans élaboration conceptuelle qui est le lieu de la libération de toutes les tensions, illusions et passions, sources de mal-être.

Cette expérience est la source d'une action juste répondant de façon adéquate aux situations. C'est aussi ce que l'on appelle la voie de la non-peur qui se développe progressivement.

Ainsi, la complémentarité entre les enseignements du Bouddha et ceux des arts martiaux souligne la pertinence d'une voie de réalisation intégrant travail corporel et spirituel, méditation et action, vie sociale et vie contemplative. Cette approche ne suppose pas de se retirer du monde, mais de cultiver la voie du cœur là où nous nous trouvons. C'est une quête d'inspiration chevaleresque qui se pratique dans la vie et peut répondre aux aspirations de nombreuses personnes qui aujourd'hui cherchent à progresser spirituellement tout en assumant les réalités sociales, œuvrant ainsi à l'émergence d'une société éveillée. ■

**Le courage
d'ouvrir son
cœur à l'éveil.**



PORTRAIT

Après des études de chinois dont plusieurs années passées en Chine et une retraite de trois ans dans la tradition du bouddhisme tibétain sous la direction de Lama Denys Rinpoche à l'Institut Karma Ling en Savoie, Lama Lhundroup dirige l'Université Rimay-Nalanda.

www.universite.rimay.net

RENCONTRE DHARMA & ARTS MARTIAUX

L'éducation et le pouvoir thérapeutique de l'art du guerrier sera le thème central de cette rencontre qui aura lieu les 2 & 3 juillet prochains à l'Institut Karma Ling. De nombreuses voies seront représentées: Aikiryu, l'Art du thé, laïdo, Kendo, Kyudo, Xinyi, Bagua, Taiji Quan...

accueil@karmaling.org • 04 79 25 78 00

www.universite.rimay.net



Eric Caulier dans une posture de Xing Yi Quan par Alexandre Méhens-Rennard-Caulier

L'état de *transe*

Sortir des sentiers battus

par Eric Caulier

Personnalité au parcours atypique: pratiquant, enseignant, universitaire... explorateur, Eric Caulier nous invite à prendre conscience de l'importance de l'état de transe et de l'imagination créatrice dans la voie des arts martiaux dits « internes ».

Le taijiquan, le xinyiquan et le baguazhang stimulent la circulation du qi. Dans le milieu des arts martiaux, tout autant que dans les domaines du mieux-être, le fait est couramment admis. Depuis quelques années, la valeur de « l'action qi » est en hausse, elle atteint aujourd'hui des sommets. L'énergie est devenue la bannière sous laquelle se rangent nombre de médecines alternatives. Nous éprouvons beaucoup de difficultés à prendre nos distances vis-à-vis du monothéisme: « un seul dieu cause de tout ». Tant que nous croirons à l'unicausalité et pratiquerons le

réductionnisme, nous serons victimes des monopoles. Je reconnais l'importance de la petite et de la grande circulation; j'enseigne diverses techniques respiratoires les favorisant. Cependant, je suis depuis longtemps un adepte de la pensée complexe et de la transdisciplinarité qui sont, pour moi, les pendants contemporains des visions taoïstes du monde.

Cette focalisation sur le qi amène nombre de pratiquants et d'enseignants à négliger le travail postural et à occulter deux caractéristiques des arts internes qui me semblent fondamentales: l'imagination créatrice et l'état de transe. Mais en quoi sont-elles importantes? Et pourquoi ont-elles été occultées?

L'élan intérieur

Discipline du corps et de l'esprit, états de grâce. J'ai vécu une enfance heureuse à la campagne. J'ai commencé à pratiquer l'athlétisme à l'âge de dix ans. Mes professeurs ayant décelé mon appétit de connaissances m'ont encouragé à suivre des études classiques. A l'âge de quinze ans, j'étais champion et recordman de Belgique dans diverses épreuves de courses, sauts et lancers, sans entraîneur. J'expliquais nombre de matières scolaires à des camarades en difficulté. Je dépensais mon argent de poche dans l'achat de livres traitant de philosophie, d'histoire des religions, de yoga. J'essayais en autodidacte des techniques de méditation, de visualisation. Je vivais régulièrement des moments de communion, de grâce, d'extase au contact de la nature, dans la pratique du sport, de la méditation ou en me projetant dans des espaces géométriques multidimensionnels. Les honneurs de la réussite et tous les regards braqués sur moi me mettaient mal à l'aise. Je faisais les choses pour elles-mêmes, je répondais à un élan intérieur. Ces accès spontanés non compris et non maîtrisés au cœur de moi-même et des choses me procuraient des états de plénitude.

De seize ans à vingt ans, je me suis spécialisé dans le lancer du marteau. J'ai répété des dizaines de milliers de fois le même geste: pieds à largeur des épaules, jambes fléchies, assis dans le bassin, lâcher les épaules, effectuer des mouvements rotatifs à partir de la taille en conservant son axe et en développant une accélération continue pour lancer avec une force explosive et un grand cri provenant du plus profond des entrailles. Lorsque j'ai découvert le taijiquan quelques années plus tard, ses principes m'étaient familiers tout autant que sa posture matrice, « l'arbre ». Le contexte occidental ne répondait plus à mes aspirations: l'exacerbation de la compétition, l'obligation de choisir une matière au niveau scolaire, l'utilitarisme.

La tradition, une perpétuelle renaissance

Je ne suis pas allé en Chine pour rechercher des états de conscience élargis dans lesquels tout se fait de façon juste et sans effort. Ces états m'étaient familiers, me nourrissaient, mais

j'étais incapable de les induire. Je ne savais pas quel sens leur donner. Je me suis investi sans compter dans ma quête : de l'enseignement académique des universités à la transmission traditionnelle des maîtres en passant par l'approche sportive des fédérations, des cinq styles majeurs de taijiquan au nei gong en passant par le xinqiyuan et le baguazhang. Je ne me suis posé aucune limite à mon exploration. Je me suis constitué un répertoire gestuel riche et varié tout en m'éloignant de ma culture et de moi-même. J'ai perdu une partie de mes capacités motrices ainsi qu'une partie de mon âme (mouvements non adaptés à nos morphologies et fascination de l'Extrême-Orient). L'imaginaire entourant cette quête éperdue de l'ailleurs exotique et magique étant souvent de l'ordre du phantasme et de l'aliénation. C'est en redécouvrant les savoirs et les traditions de ma terre natale que je me suis senti entrer en résonance avec ma nature profonde, en reliance avec la vie, que j'ai pu me retrouver et me reconstruire. Dans « Comprendre le taijiquan » que j'ai publié en 2010, j'ai voulu proposer une approche tissant des liens signifiants entre expérience pratique (lumières d'Orient) et explicitation (éclairages d'Occident). J'ai voulu montrer comment action et compréhension se fécondent mutuellement. Selon la typologie des trois voies traditionnelles d'Antoine Faivre, je suis un tenant de la voie humaniste/alchimique. Prenant le monde pour matière première, ma compréhension des arts internes traditionnels chinois s'enrichit par l'exploration des sciences (anthropologie, sinologie, biomécanique, sciences cognitives). Pour moi, la notion de « tradition » renvoie moins à un dépôt immuable qu'à une perpétuelle renaissance. Comme Pol Charoy et Imanou Risselard, j'ai été nourri à plusieurs cultures. Aujourd'hui, je souligne avec insistance la valeur ajoutée que nous apportons aux arts énergétiques chinois.

De l'enstase à l'extase

Après m'être réapproprié et avoir réinterprété le dépôt reçu en Chine, je me suis intéressé aux effets de la pratique, aux traités fondateurs, aux noms des mouvements et à leur symbolisme. Je me suis attaché à faire parler l'œuvre. L'approche phénoménologique (description des phénomènes vécus dans leur essence), tout autant que l'analyse des sources, m'ont ramené invariablement vers le chamanisme et l'alchimie. Dès le premier chapitre, Zhuanzi nous invite ainsi à des randonnées lointaines au travers de l'envol d'un grand oiseau. Les formes des différents styles traditionnels de taijiquan nous guident dans le même voyage en saisissant la queue de l'oiseau avant de déployer nos ailes avec la grue blanche. Avec la posture de l'arbre, tout autant qu'en traversant les formes, nous voyageons dans les trois mondes. Nous descendons dans nos profondeurs, nous explorons les confins du monde du milieu et la

LES TRANSES

Les trances, possessions et extases sont des phénomènes pleinement sensoriels et bien plus universels que les catégories de l'entendement. Les plus grands chefs-d'œuvre de la calligraphie chinoise tout autant que les exploits sportifs les plus extraordinaires ont été réalisés dans des états d'être particuliers. Le mot « transe » est souvent utilisé pour décrire ces états.

L'anthropologue Nancy Midol, dans son remarquable livre « Ecologie des trances » (2010, Téraèdre), aborde le phénomène du *transir* dans une perspective écologique. Un phénomène de transe est toujours contextualisé, il ne se limite pas à un simple agencement physiologique, il met en rapport l'intériorité d'un soi multiple avec une extériorité complexe. L'auteure, en s'appuyant sur les vécus de pilotes de chasse et de sportifs de l'extrême, met en évidence les caractéristiques de ces états : impression de lenteur, de calme intérieur, de maîtrise de la pensée, de fusion avec l'environnement, de sensation de pénétrer dans l'irréel. Les trances sont tout aussi bien une ressource adaptative dans un monde chaotique et imprévisible, une pratique subversive par rapport à l'ordre établi qu'un processus rendant à l'humain la puissance de sa vie.

Aucune discipline ne peut circonscrire ce phénomène social, culturel, thérapeutique et spirituel aujourd'hui en pleine expansion... à moins de mettre les disciplines en transe.



Chaman Dongba de la minorité Naxi, dans la région de Lijiang.

photo: Thierry Lhuissier • crédit photo: Eric Cautier



photo: Thierry Lussier • crédit photo: Eric Caulier

Chaman Dongba
en état de transe.

formation des sept étoiles nous fait accéder à la porte du Ciel. Par une intériorisation unifiante (enstase), nous trouvons une brèche dans le continuum espace/temps permettant d'accéder à une autre dimension (extase).

Les trois arts internes chinois induisent chacun à leur manière des états de transe caractérisés par l'hyper-éveil, l'effervescence ou le ravissement. La lenteur du taijiquan dilate et suspend le temps. La convocation des éléments et des animaux dans le xingyiquan réveille les énergies correspondantes. Le double mouvement rotatif du baguazhang génère rapidement des états de conscience modifiés.

Une voie d'éveil

Outre un vocabulaire et des références communes (champ de cinabre, imagination créatrice, souffle/énergie), les arts internes comme l'alchimie intérieure visent à l'éveil par l'union au Dao. Les quatre mouvements les plus fondamentaux du taijiquan, revenant comme le refrain dans une chanson, sont associés aux trigrammes « Ciel », « Terre », « Eau » et « Feu ». Ce sont les quatre trigrammes sur lesquels opère l'alchimiste. Y aurait-il une façon commune d'œuvrer dans les deux magistères ? La pratique la plus courante, orientée vers le bien-être, génère des états de relaxation. Une autre approche vise à l'obtention d'états d'hyper éveil, à la recherche d'états visionnaires, de fulgurances. Dans ce dernier cas, le cerveau en fonctionnant comme un yin/yang (accroissement des échanges inter-hémisphériques) démultiplierait les capacités.

L'occultation des origines chamaniques

L'occultation des origines chamaniques, de la dimension alchimique et des états de transe liés à certaines pratiques traditionnelles chinoises

résulte, me semble-t-il, du choix des autorités chinoises de privilégier le discours scientifique et de rejeter aux oubliettes les « superstitions ». Reprenant les critères d'Eric Hobsbawm (rapidité d'apparition, continuité fictive avec le passé, construction d'une identité), Elisabeth Hsu montre que la « Médecine Chinoise Traditionnelle » et le qigong sont des traditions inventées. Se référant aux travaux de Chen et Palmer, Evelyne Micollier décrit le qigong comme « un objet de promotion au service du Parti Communiste Chinois et un produit du maoïsme ». Les deux auteures décrivent la transformation d'un projet nationaliste (construction d'une identité) en potentiel commercial valorisant la culture chinoise. Dans ce contexte, le qi représente l'un des fers de lance d'une légitimation (pseudo) scientifique. Quant au taijiquan, son intégration dans la fédération de Wushu (ensemble des arts martiaux chinois) et son développement dans le cadre du sport, de l'éducation physique ou du bien-être le tiennent éloigné de ses sources.

Sortir des sentiers battus

La créativité, selon moi, nécessite à la fois beaucoup de discipline et beaucoup de rébellion. Dans la plupart des domaines, le bon élève intègre les modèles de référence par imitation; il reproduit en s'effaçant. Dans sa marche vers la maîtrise, il devra, à un moment donné, « faire un pas de côté », s'écarter des voies tracées. On ne devient pas maître en singeant le maître. Contrairement aux idées reçues, il ne suffit pas de « suivre les trajets » du qi pour accéder à la maîtrise. La compréhension des états de transe et du pouvoir de l'imagination représente certainement des clefs indispensables dans ce cheminement. Pour Nancy Midol, « L'usage des trances met le monde en mouvement, transforme les communications, produit de l'imagination, de l'imaginaire et du savoir, de l'ordre et du désordre; les trances transportent ». Jean-François Billeter (2010)

montre l'enfermement de la pensée chinoise fondée sur l'idée d'une énergie universelle. Il propose une relecture du Zhuanzi comme antidote pour se libérer du poids de la tradition. L'auteur montre qu'à toutes les époques, des instances dirigeantes (idéologie impériale chinoise, néolibéralisme) se sont maintenues en faisant partager aux sociétés qu'elles dominaient une certaine vision des choses. Une autre approche du Zhuanzi et des arts internes mettant en évidence l'imaginaire créateur permet à l'être humain de donner forme et sens à la réalité. ■

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

**Hyper éveil,
effervescence,
ravisement.**



PORTRAIT

Eric Caulier s'est formé aux Pays-Bas, en Belgique, en Angleterre à l'Integral Healing et en Chine au Tai Ji Quan (Université d'Éducation Physique de Pékin) qu'il enseigne depuis 1984. Collaborateur scientifique à l'Université Libre de Bruxelles (histoire des religions) et chercheur à l'Université de Nice Sophia Antipolis (anthropologie). Il est l'auteur de: « Comprendre le Taijiquan ». www.taijiquan.be eric.caulier@skynet.be

Agir aujourd'hui pour transmettre demain



- Fonds documentaire
- Bibliothèque
- Cinémathèque
- Publications

- Centre de recherche
- Colloques
- Musée
- Séminaires

F I P A M

FONDS INTERNATIONAL POUR
LA PRÉSERVATION DES
ARTS MARTIAUX

www.fipam.org

Organisme Non Gouvernemental à vocation philanthropique

Agrément préfectoral n°2009 du 18 décembre 2009

Mécènes du FIPAM, ils soutiennent nos actions

KARATÉ
BUSHIDO



BUDO
Editions

Generation-tao.com

強心 *zanshin*



Red Buddha par attentions • crédit photo: D.R.

Psychologie de l'éveil

Une conciliation est-elle possible ?

par John Welwood & traduction : Vanessa Renault

John Welwood a su concilier les sagesses d'Orient et d'Occident, traditionnelles et contemporaines. Une perspective incontournable...

Quelle est la relation entre le travail psychologique et le travail spirituel, entre la croissance personnelle et l'éveil spirituel ? Comment pouvons-nous travailler à devenir une personne mature et authentique, tout en reconnaissant que nous sommes bien plus que notre personnalité ? Ceci nous amène au cœur de la question : que signifie être un humain ?

Réaliser sa vraie nature

La pratique spirituelle implique l'exploration de la nature véritable et essentielle, commune

à tous les êtres humains. La réalisation directe et expérientielle de notre véritable nature a été une spécificité des traditions contemplatives de l'Orient. Les enseignements orientaux nous invitent à vivre à partir de notre profondeur, en conviant l'esprit à se tourner vers sa vraie nature plutôt que d'être constamment focalisé vers l'extérieur, sur les tâches et les objets à saisir et à manipuler. Reconnaître la nature essentielle de notre conscience comme une présence ouverte, éveillée, lumineuse et compatissante, nous permet de nous relier à notre vie d'une manière plus riche et plus puissante. Cette réalisation nous permet de nous libérer des chaînes du conditionnement passé connu en Orient sous le nom de Karma. Dans cette perspective, puisque le bien-être, le bonheur et la liberté sont intrinsèques — c'est-à-dire font partie intégrante de notre nature essentielle — la tâche la plus importante dans la vie est la réalisation de cette vraie nature. Bien que les Yogis éveillés et les saints de l'Orient représentent les témoignages les plus forts du pouvoir de cette dimension de l'être vaste et impersonnelle, elle reste accessible à tous, Orientaux et Occidentaux.

La sainteté de l'individu

La sagesse de l'Orient a révélé la nature ultime de l'Être, au-delà du monde, au-delà de l'individu, au-delà de la relation humaine et au-delà de l'histoire de l'humanité. La sagesse de l'Occident, elle, a pris une forme très différente. Les traditions de sagesse de l'Occident nous apprennent que nous ne sommes pas seulement là pour révéler notre nature divine, mais aussi pour incarner cette nature dans notre humanité. Si l'Orient s'est focalisé sur la verticalité, la dimension éternelle, l'Occident s'est concentré sur l'horizontalité, la vie de l'individu qui se déploie dans le temps. L'Occident a également donné naissance à une idée révolutionnaire et toxique qui a pris le monde d'assaut : la sainteté de l'individu. Les individus sont là, pas seulement pour satisfaire les programmations léguées par la famille, la société et les religions conventionnelles, mais pour découvrir leur don unique et l'incarner dans leur vie. Ceci est le principe d'individuation, qui n'est pas une préoccupation prioritaire en Orient. La conception occidentale de l'individu a également libéré cette capacité à s'interroger et à investiguer librement sur la nature des choses sans allégeance à des orthodoxies rigides, en favorisant ainsi l'émergence de la méthode scientifique. Cela a participé au développement de la psychologie occidentale. La psychologie occidentale se focalise sur l'esprit conditionné et en éclaire chaque facette de manière aussi brillante que l'Orient l'a fait avec la conscience inconditionnée. Elle nous a permis de comprendre, pour la première fois la psyché individuelle, comment elle se développe et devient conflictuelle, et comment elle rejoue à l'âge adulte, les conflits internes, les schémas

défensifs et les dynamiques interpersonnelles de la plus tendre enfance. A partir de là, la guérison psychologique survient grâce à la compréhension, la clarification et au travail avec ces dynamiques de développement.

Deux aspects de nous-mêmes

L'Orient et l'Occident ont ainsi engendré deux types de psychologie distincts, basés sur des méthodes totalement différentes et allant dans des directions totalement différentes. La psychologie contemplative orientale, basée sur la pratique de la méditation, propose des enseignements sur la façon d'avoir accès à la connaissance directe de la nature essentielle de la réalité, au-delà de l'esprit conceptuel conventionnel. La psychologie thérapeutique de l'Occident, basée sur la recherche et la pratique clinique, ainsi que sur les théories du développement humain, nous permet de déterminer les causes et les conditions qui sont à l'œuvre dans notre comportement, nos états d'esprit et notre structure. Malgré l'apparente contradiction entre la culture orientale qui met l'accent sur la conscience impersonnelle et la réalisation de la vérité et la pensée occidentale qui s'intéresse à la psychologie individuelle et aux dynamiques du développement humain, on peut aussi les regarder comme complémentaires. Les deux sont essentielles pour une réalisation complète des potentiels inhérents à l'existence humaine. En effet, au-delà des différences géographiques, de race et de culture, Orient et Occident représentent deux aspects différents de nous-mêmes. En ce sens, ils sont comme la relation entre l'expir et l'inspir. La pensée de l'Orient insiste sur l'abandon de la fixation à la forme, aux caractéristiques individuelles et à l'histoire personnelle ; elle est comme l'expiration, alors que la focalisation de l'Occident sur la mise en forme, l'individuation et la créativité personnelle serait comme l'inspiration. Et tout comme l'inspiration s'achève dans l'expiration, l'expiration s'achève dans l'inspiration. Chacun des côtés sans l'autre ne représente que la moitié de l'équation. Pour découvrir tout ce dont nous sommes capables en tant qu'être humain, ce qui est certainement essentiel à la survie et à l'évolution de l'humanité et de la planète, nous avons besoin, au final, de réunir les deux facettes de notre nature, l'absolu et le relatif, le suprapersonnel et le personnel, la terre et le ciel. C'est précisément la grande promesse et le potentiel d'une nouvelle psychologie intégrative de l'éveil.

Une psychologie de l'éveil

Une psychologie de l'éveil complète et détaillée doit explorer l'interrelation entre le personnel, l'interpersonnel et le suprapersonnel, et montrer comment faire l'expérience et accéder à ces

dynamiques dans et par un corps vivant. Ainsi mon approche spécifique du travail psychospirituel met l'accent sur la pratique dans ces quatre directions : la méditation pour le domaine suprapersonnel, le travail psychologique pour le personnel, les exercices sur la relation consciente pour l'interpersonnel et un travail d'ancrage pour le somatique — tout en explorant comment ces quatre domaines travaillent ensemble et s'enrichissent les uns les autres. Chacun de ces exercices a des répercussions sur les trois autres domaines. La méditation peut avoir une profonde influence sur la manière dont nous sommes présents et aimants, autant avec nous-mêmes qu'avec les autres. Le travail psychologique peut favoriser l'intégration spirituelle ainsi qu'une plus grande sensibilité interpersonnelle. Le travail de la relation consciente peut nous aider à nous éveiller de notre petit moi et à devenir une personne plus équilibrée. Et plus nous habitons notre corps, plus nous pouvons intégrer et finalement vivre ce que nous avons appris de notre travail psychologique, spirituel et relationnel.

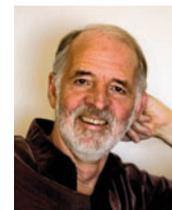
Des Bouddha prenant forme humaine.

Deux trajectoires

En plus d'apprendre à nous ouvrir au divin et à l'essentiel, nous avons besoin de comprendre comment le fait de devenir une vraie personne mature, en tout cas du point de vue occidental, peut nous aider à intégrer notre réalisation spirituelle à la grande trame de notre vie personnelle et de nos relations interpersonnelles. Une autre manière de formuler ceci serait de dire qu'en plus de l'éveil à notre nature spirituelle fondamentale, nous avons aussi besoin de grandir, d'évoluer en tant qu'être mature et individualisé. Si le Bouddhisme veut prendre pleinement racine dans la psyché occidentale, de mon point de vue, cela nécessite qu'il s'ouvre et qu'il s'adapte aux dynamiques de la psyché occidentale, qui est assez différente de la psyché asiatique. Nous avons besoin d'une perspective plus large qui peut reconnaître et inclure deux conceptions différentes du développement humain, croissance et réveil, guérison et processus d'éveil, ou devenir une personne authentique en même temps qu'aller au-delà de la personne. Nous ne sommes pas seulement des humains apprenant à devenir des Bouddha, mais aussi des Bouddha prenant forme humaine, apprenant à devenir pleinement humain. Et ces deux trajectoires de développement peuvent s'enrichir mutuellement l'une et l'autre. ■

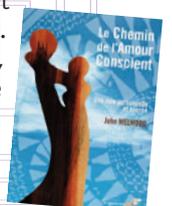
JOHN WELWOOD EN FRANCE

John Welwood animera un séminaire du 27 au 29 mai prochain en région parisienne sur le « Pouvoir guérisseur de la présence inconditionnelle » : info@irett.net • www.irett.net
tél : 01 30 37 17 31



PORTRAIT

John Welwood est Docteur en philosophie et en psychologie clinique de l'Université de Chicago et psychothérapeute à San Francisco. Il a suivi la voie du bouddhisme tibétain et d'autres traditions orientales pendant plus de trente ans. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages parus dont « Psychologie de l'Éveil » et « Parfait Amour, Imparfait Bonheur » (Ed. Table Ronde), « Le chemin de l'Amour conscient » (Ed. Souffle d'Or).



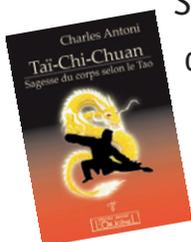


crédit photo: DRK

Tai Ji Quan

La sagesse du corps selon le Tao

texte issu de l'ouvrage « Tai-Chi-Chuan, sagesse du corps selon le Tao »
par Charles Antoni, éditions Charles Antoni / L'Originel



Si la pratique reste le maître-mot de la transmission dès que l'on traite d'arts internes, il existe des textes « facilitateurs » nés de l'expérience.

L'ouvrage de Charles Antoni en fait partie.



PORTRAIT

Comédien à ses débuts, Charles Antoni voyage en Inde, fréquente le Groupe Gurdjieff, puis crée la revue trimestrielle « L'Originel », pionnière de la culture alternative dans les années 70. Les éditions Charles Antoni / L'Originel naîtront quelques années plus tard :

www.loriginel.com

Il est également l'auteur de nombreux ouvrages.

Il s'agit, en tout premier lieu, pour l'adepte taoïste, d'entrer dans la voie, ce qui ne pourra se faire que par une reconversion totale de tous les systèmes de valeurs sur lesquels on vivait jusque-là grâce à une perception directe d'un « quelque chose d'autre ».

Dès cet instant commence le long cheminement d'une recherche basée sur un travail de dépouillement, de purification, ou, comme l'appelle Plotin, de « catharsis », vers la réalisation de l'œuvre la plus grandiose qui soit donnée à l'homme: lui-même.

Mais il nous faut totalement exclure dans cette recherche toute idée d'effort et de progrès, au sens où nous l'entendons habituellement. La nécessité première est un changement d'état de conscience évoquant plus l'idée de « mutation », et ceci par une sorte de lâcher-prise à tout ce qui nous enserme, nous limite dans notre personnalité (du latin *persona*: masque), pour un abandon à ce qui se manifeste en nous de plus authentique, dans une

Exclure toute idée d'effort et de progrès.

non-intervention (*wu-wei*) de toute action dirigée par l'ego. Si, comme le dit le Yi-King, tout dans la nature est perpétuel mouvement, cela signifie que ce qui demeure identique ne peut que mourir.

Le moyen d'accès à des plans supérieurs

Dans le Tai-Chi, la pensée ne peut être dissociée du mouvement: il faut être entièrement là, corps et âme. Il ne peut s'effectuer dans une sorte de rêve, l'esprit ailleurs. Le Tai-Chi est une prise de conscience de chaque mouvement du corps dans un « ici et maintenant » total. Le passage constant d'une attitude à une autre sans aucune interruption impose au mental d'être présent en permanence au déroulement des mouvements.

Dès que le mental s'échappe, il y a temps d'arrêt, coupure dans l'enchaînement, et en général, le déroulement de l'exercice est interrompu, d'où une lutte constante entre le mental et cette prise de conscience de chaque instant. C'est sans doute là la différence entre les mouvements du Tai-Chi et les postures du Yoga où le maintien prolongé du corps dans une attitude de risque, si l'on n'y prête pas une attention constante, d'amener l'esprit à vagabonder dans les réminiscences d'un passé, ou dans les préoccupations d'un futur, qui empêchent l'accès à une véritable recherche.

Il ne s'agit surtout pas de vouloir à tout prix chasser les images qui surviennent, mais simplement chaque fois qu'elles surgissent, constater l'échec dans la réalisation de l'exercice et ramener, sans heurt, son mental sur ce qui est en train de se faire. Surtout ne pas essayer de lutter avec son mental en voulant intervenir avec une sorte de volonté rigide, personnelle, mais bien au contraire, observer son jeu, être extrêmement vigilant pour ne pas s'y noyer. Le mental, après s'être épuisé, n'ayant pas été suivi, reviendra de lui-même, sans aucun effort, se poser sur l'objet de notre attention. Jeu subtil où nous devons être très prudents

pour ne pas tomber dans les extrêmes — ni évocation dans le rêve, ni tension rigide — afin de maintenir, telle une balance, un équilibre entre les deux. En effet, si nous voulons imposer une quelconque direction à notre mental, il est à peu près certain que c'est lui qui nous possédera sans même que nous nous en apercevions.

Admettre tout ce qui apparaît dans une sorte de « lâcher-prise », sans jamais intervenir, tout en restant en état de vigilance extrême à tout ce qui se meut en nous. A ce stade, le Tai-Chi peut être considéré comme une méditation en perpétuel mouvement. ■

5^e Stage International à St Ferréol Revel (31250) du 18 au 29 juillet 2011

Tai Chi Chuan, Ba gua Zhang, Xing Yi Chuan, Qi Gong et méditation
(épée, baton et éventail)



Sous la direction de Hacène Ait Aider et son équipe de 8 enseignants
Institut des Arts Martiaux & Énergétique Chinoise



5 rue Joux Carrière 31540 St Julia Tél. : 06 83 32 13 86 - 05 61 81 01 78 mail : hacene.aa@sfr.fr
www.hacene-aitaider.com



UNIVERSAL TAO FRANCE



2 stages exceptionnels

*dirigés par Jutta Kellenberger**

enseignante Senior du Universal Healing
Tao System de Maître Mantak CHIA

Chi Nei Tsang du 4 au 7 mai

Possibilité de Certification en tant que thérapeute.

Tao de la Femme 8 & 9 mai

Jutta Kellenberger, et son mari Walter, assistent Maître Mantak Chia au Tao Garden où ils résident depuis plus de 15 ans. Ils parcourent régulièrement l'Europe pour diffuser ses enseignements : « Chi Nei tsang est un terme chinois qui désigne le massage interne des organes à l'aide du Chi, pour enlever le stress et favoriser la guérison. On peut l'utiliser sur soi ou sur les autres. On utilise une technique de massage sur le nombril et la région de l'abdomen qui l'entoure ; là où le stress, les tensions et émotions négatives s'accumulent et provoquent des congestions. En Occident, on désigne maintenant cette partie du corps sous le terme de « second cerveau », pour les Taoïstes, c'est le Dan Tien ».

www.universaltaofrance.com/stage-chi-nei-tsang-avec-jutta
Rens. : 03 86 32 07 33 / 06 68 89 90 84

Alfred Vaton

N'ayez pas peur de pleurer !

par Alfred Vaton

Pour apaiser les maux de notre société, Alfred Vaton place le massage et l'acceptation de nos émotions au cœur de notre quotidien.



crédit photo: D. R.

GTao: Bonjour Alfred Vaton, en quoi consiste votre méthode ?

Alfred Vaton: Ma méthode est basée sur une pédagogie qui permet à chacun(e) de se sentir en confiance. Aujourd'hui, de nombreuses personnes ne sont pas à l'aise dès qu'il est question de contact. Le premier pas consiste à dédramatiser le toucher, s'autoriser des gestes délicats, être plus attentif et intuitif, puis offrir des bases techniques pour « sécuriser » la personne: l'utilisation du poids du corps pour une meilleure pression, des mouvements de déplacement fluides, le travail sur le rythme, la recherche des zones tendues. Les difficultés que chacun rencontre doivent pouvoir être écoutées, ses qualités mises en valeur. Une pratique régulière permettra d'engranger un véritable savoir-faire.

GTao: Quelle place accordez-vous aux émotions ?

A. V.: Rire, larmes, peur, colère, joie... Les émotions sont l'expression de notre subjectivité et de notre personnalité. Mais elles ne sont pas toujours faciles à gérer. Pourtant, vivre avec nos états émotionnels

et les laisser s'exprimer est indispensable pour notre équilibre psychologique et physique. Les émotions nous sont tellement familières que nous oublions ce qui les régit et comment elles se manifestent. Et pourtant, elles ont leur langage, elles peuvent envahir notre être et agresser notre organisme. Parfois, elles nous dépassent et nous paralysent: nous sommes alors tentés de les garder cachées pour rester maîtres de nous-même. Même s'il n'est pas facile de gérer ses émotions au quotidien, il faut commencer par mieux les connaître pour pouvoir les affronter et les apprivoiser.

GTao: On peut parfois se sentir submergé(e)...

A. V.: Pour libérer vos émotions, n'ayez surtout pas peur de pleurer! Les larmes sont l'expression de votre être et de votre sensibilité. De plus, elles ne signifient pas toujours la tristesse, elles peuvent exprimer une bonne nouvelle, un succès, l'aveu d'un amour partagé. Si une personne se sent dépassée par un événement et n'arrive plus à s'y adapter et à l'affronter, elle se tend, angoisse et souffre de stress. Certains stress sont provisoires, comme une peur en avion, mais d'autres deviennent chroniques. C'est le cas du salarié qui subit quotidiennement l'autoritarisme de son chef, de la mère de famille qui n'arrive plus à assumer à la fois sa vie familiale et professionnelle... Difficile alors de porter un regard positif sur le quotidien ou d'avoir le courage d'entreprendre de nouveaux projets. A force de subir des contraintes négatives, l'organisme n'arrive plus à se défendre et s'épuise. Ce n'est pas alors l'événement qui est important, mais la façon dont il est vécu ou ressenti. Sur le plan nerveux et mental, la personne qui souffre de stress devient impatiente, irritable, elle ne supporte plus les contrariétés, ni les contretemps.

Certaines se réfugient même dans une indifférence ou une lassitude qui les isole du monde et les éloigne de leurs proches. D'autres éprouvent des difficultés à se concentrer, à exercer leur mémoire et n'arrivent pas à retrouver un sommeil réparateur. La tentation est alors grande d'avoir recours à des tranquillisants. Grâce au massage, le ressenti atteint le subconscient, les tensions s'estompent en apportant une détente neuro-musculaire. Le conscient s'abandonne dans une « gymnastique de lâcher-prise ». Ainsi, le massage du bien-être n'est pas simplement une détente, il devient un processus d'éveil: « Quand le corps et le mental s'endorment, alors l'esprit s'éveille » (E. Jacobson). ■

Mieux connaître nos émotions.



PORTRAIT

Alfred Vaton est responsable des formations, et fondateur de l'Institut de Formation en Pédagogie Corporelle « massage du bien-être ». Il pratique depuis plus de 30 ans et s'est formé à de nombreuses disciplines: Aïkido, Shiatsu humain et animalier, massage coréen, suédois...

www.dojodelaforet.com

L'école de la METAREFLEXOLOGIE®

Epanouissez vous. Valorisez votre potentiel.
Pratiquez un métier passionnant

N° activité 31 59 07387 59 Préfecture Nord Pas-de-Calais

Développez votre potentiel. Elargissez votre champ d'activité
Offrez vos compétences Recevez gratification et considération

Praticiens de Santé : Relaxation- Réflexologie- Métaréflexologie

Naturopathie-Chromothérapie-Elixirs et stages

PRATICIEN EN RELAXATION 1 an 150 h

Travail sur le stress et renforcement des défenses naturelles: Massage Ayur Védique-
Technique de la Polarité-Massages spécifiques : dos, pied, jambe, main, bras, visage. Relaxation
musicale guidée.

PRATICIEN EN REFLEXOLOGIE 1 an 150 h

Restaurer la santé par le toucher réflexe podal et le conseil en naturopathie.
L'énergétique chinoise (5 éléments de la MTC) est la base du bilan énergétique
et des protocoles de travail. De vrais outils professionnels d'une efficacité cer-
taine et notoire. Nombreux apports scientifiques et symboliques.

PRATICIEN EN METAREFLEXOLOGIE 2 ans 300 h

Aider à la guérison par la résolution des conflits générateurs des somatisations.
De nombreux outils comme : PNL- Poulx de Nogier- Fréquences- YIKing- Séphira-
Conflits et Biologie- utilisation de filtres de détection...Une copieuse formation
qui vous donnera assurance et efficacité dans le dialogue et le traitement.

NATUROPATHIE-CHROMOTHERAPIE- ELIXIRS 1 an 90 h

Des outils indispensables de conseil et de traitement pour compléter votre activité

Aide à l'installation sur le plan juridique, fiscal, comptable et financière.

Contact Programmes, Calendriers, Contrats sur www.sante-holistique.com



Arlette LEFEBVRE

Podo-cinésio réflexologue,
Posturologue, Naturopathe

91 rue du Jardin des Plantes - 59000 LILLE

Tel. 03 20 22 99 87 - GSM 06 86 40 16 31

Membre fondateur de la ffPER - www.ffPER.org

La connaissance est la clé de votre réussite
et de votre épanouissement professionnel

STAGE NATIONAL D'ETE TAI JI QUAN & QI QONG

Avec un Maître du Temple de Shaolin

En montagne, à Autrans, dans l'Isère (1200 m d'altitude, en pleine nature...)

du 3 au 9 Juillet 2011

太極拳

- Programme:** Choix du style Chen ou Yang
· Tao Supérieur à Mains Nues
· Tao Supérieur avec arme, au choix :
Eventail ou Epée
Technique de Chi Na
· Eléments de base du Qi Gong
· Technique d'Étirement et de Relaxation
· Initiation à la Digitopuncture
· Initiation à la Calligraphie
· Culture sur les Arts Internes et la Chine



Association Kung Fu Développement
2049 avenue de Toulouse 34070 Montpellier
06 08 32 93 43 / 06 14 36 27 22 / 06 07 97 05 63

Dossier disponible aussi sur www.kungfuasso.com

STAGE D'ETE EN CHINE AU TEMPLE DE SHAOLIN - MONT WUDANG

du 19 Juillet au 3 Août ou du 19 Juillet au 17 Août 2011

EXCURSIONS

- Pékin (Cité Interdite...)
- la Muraille de Chine
- le Mont Song
- les grottes de Loyang

Kung Fu Shaolin Tai Ji Quan

De "Wudang à Shaolin"
Possibilité sur le
séjour d'un mois



ENTRAINEMENTS
· au Temple de Shaolin
· à l'extérieur du Temple
· à l'extérieur (Montagne, Forêts...)

Association Kung Fu Développement
2049 avenue de Toulouse 34070 Montpellier
06 08 32 93 43 / 06 14 36 27 22 / 06 07 97 05 63
kungfudeveloppement@yahoo.fr

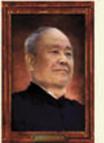
Dossier disponible aussi sur www.kungfuasso.com



YANG FAMILY
TAI CHI CHUAN

TAI JI QUAN de la famille YANG

Tradition et Modernité



LE CENTRE YANG CHENGFU PARIS : Arts corporels chinois

10 ANS d'expérience pour vous guider

Représentant National du Style Yang Familial traditionnel

Séminaire Pâques - Avril 2011

Avec Maître YANG JUN 6ème Génération

15 avril conférence sur le Tai chi

16 - 18 avril Taiji Quan

19 avril Tuishou

20 - 21 avril Epée 67

PARIS Sud (RER B - Bures /Yvette)



Ressourcer et apprendre les fondements du Tai chi
auprès de la Famille YANG



STAGES sur 5 WEEK ENDS
Sous l'éclairage des 10 principes de YCF
**Taiji Quan traditionnel, Epée, Sabre,
Tuishou & Applications martiales**
Au-delà de la pratique, l'esprit de la tradition

太極拳

Rencontre - Stage d'été

30 juillet au 5 Août 2011

Tai Ji - Qi Gong - Armes

Vacances et détente au Coeur du Périgord



CENTRE YANG CHENGFU PARIS

www.yangfamilytaichi.fr

Tel. 09 620 683 65 - 06 07 26 72 96

duc@yangfamilytaichi.com



crédit photo: Fabienne Flamand

Chi Nei Tsang

L'automassage par le Qi

par Fabienne Flamand et l'aimable coopération d'Universal Tao

Après avoir lu cet article, vous serez convaincu(e) de consacrer 10 minutes par jour à votre ventre... Pour votre plus grand bonheur!



PORTRAIT

Fabienne Flamand est Instructrice Senior de L'Universal Healing Tao System de Maître Mantak Chia et praticienne en Chi Nei Tsang. Passionnée de nature, de surf et d'océan, elle vit aujourd'hui à Tahiti où elle a installé son « Ecole du Tao Vivant ».
fabienne@taovivant.net
www.taovivant.net

Le Chi Nei Tsang est un art venu de la nuit des temps Taoïstes. Il semblerait que cette technique ancestrale ait été utilisée, aux racines de la Médecine Traditionnelle Chinoise, par les paysans et les moines: les uns parce qu'ils n'avaient pas de médicaments et que masser son ventre demeurait l'un des moyens les plus efficaces et le moins onéreux pour ne pas tomber malade en Chine ancienne, les autres, pour l'ouverture de la zone abdominale à l'énergie vitale et le développement du corps énergétique sur le chemin de l'Immortalité. Praticué au 21e siècle, le Chi Nei Tsang réalisé au quotidien sur soi-même préserve bel et bien notre santé et ouvre la voie des pratiques énergétiques les plus subtiles.

L'automassage du ventre

Nos propres mains nous apportent de la chaleur dès que nous les posons sur notre ventre. Elles apportent tout de suite du réconfort et du lâcher-prise. Le Chi Nei Tsang n'est pas

seulement une technique de massage, mais bien un « Qi gong appliqué » à son propre corps d'abord, pour l'appliquer ensuite au corps de l'autre. Le principe du massage du ventre est de remettre en circulation les substances énergétiques apparentées à la phase essentiellement Yin de notre énergie vitale: la digestion, le transport et la transformation lente de la nourriture et des boissons que nous ingérons. Une fois que l'on a accumulé, il faut transformer, recycler ou éliminer. Nos organes digestifs et leurs sécrétions de substances jouent alors un rôle important dans notre santé physique et psychique. Si nous commençons à mal transformer ce que nous mangeons, nous commençons aussi à mal digérer ce que nous ressentons. Et là, il faut agir en prévention de blocages beaucoup plus sérieux où la stagnation, les engorgements, les surpressions s'installent. Là où l'énergie Yin domine, nous devons stimuler le Yang, remettre du mouvement, aider le processus de transformation. Notre ventre a besoin de nous! Alors que le reste de notre corps s'agite, notre ventre est beaucoup plus discret. Il digère le travail des autres et essaie de le transformer en énergie... Dur, dur! Là où le rythme des autres ne cesse de s'accélérer, le sien ralentit jusqu'à la stagnation totale quand il n'en peut plus. A ce moment-là, on dit que l'on est en excès d'énergie Yang, ou, selon les cas, en vide d'énergie Yin.

10 minutes par jour!

Dès que nous ressentons la moindre tension au niveau du diaphragme, nous devrions masser notre ventre. Dix minutes accordées à un petit massage en spirale dans le creux de l'estomac allié à une respiration ample et profonde peuvent nous changer littéralement la vie. Le ventre ne devrait jamais avoir à stocker de tensions ou à emmagasiner de la douleur. Nous tolérons pour notre ventre des états de pression beaucoup trop élevés. Il a besoin de notre pleine conscience pour l'aider à se défaire de l'accumulation des stress de la vie contemporaine. Le nombril, par exemple, est à la source de toute notre histoire.

Et en tant que tel, il engrange aussi depuis notre naissance et bien avant, durant la gestation, notre « curriculum vitae » émotionnel. Posez vos doigts sur la margelle du puits du nombril. Essayez de localiser le petit anneau qui entoure le nombril. Cette zone est-elle dure? douloureuse? sensible? Prenez le temps de lui accorder 5 mn de votre temps tous les jours! Et vous verrez qu'elle va devenir plus souple et plus agréablement réceptive.

Un Qi Gong appliqué à notre propre corps.

Notre ventre a besoin de repos...

Le corps reçoit habituellement beaucoup d'informations qui le brusquent, le contraignent, l'asservissent. Il a finalement peu l'occasion de s'exprimer librement. Le ventre est peut-être

la zone de notre corps qui a le plus besoin de liberté. Il a besoin d'être souple, fluide. Les sécrétions biliaires ou gastriques naturelles, le péristaltisme intestinal, le sang du foie ou les liquides organiques de la rate ne supportent pas très longtemps les blocages ou les accumulations de tensions. D'ailleurs, on ne tarde pas à en être informé. On a l'impression d'avoir le ventre gonflé, ballonné. On mange normalement et pourtant le ventre a tendance à grossir, on perd l'appétit ou on développe des compulsions alimentaires, on se sent facilement irritable ou on a facilement les larmes aux yeux. C'est une accumulation de petits signes qui nous montrent que notre ventre a besoin de repos. Qu'il a besoin qu'on l'aide à faire tranquillement son travail de transformation. L'Elixir du Sourire Intérieur est basé sur ce principe tout simple: détendre son système nerveux en transformant l'information qu'on lui donne. On apprend à sourire à tout son corps, et à son ventre en particulier, notre centre d'énergie vitale.

Souriez à votre ventre

Le ventre, et en particulier la région de l'estomac, est directement relié au cerveau par le nerf vague. Le nerf vague est le nerf crânien dont le territoire est le plus étendu à travers le corps humain. Il est précieux pour le bon fonctionnement de notre cœur, de nos poumons, de notre système digestif. Il assure aussi la régulation des sécrétions des glandes surrénales, du pancréas, de la thyroïde, des glandes endocrines et du système digestif et gouverne la pression sanguine de l'aorte. C'est un élément fondateur de l'équilibre de nos fonctions vitales et de la relation que nous avons avec notre ventre qui en est pour ainsi dire la pure expression. C'est le long de ce « conduit » du nerf vague que l'on sourit à son ventre.

Si vous choisissez la position allongée, relaxez votre ventre en installant vos jambes sur un coussin que vous calez en dessous de vos genoux ou posez vos jambes sur votre lit tandis que vous êtes allongé sur un tapis au sol. Le ventre est alors libre de toute pression et subit moins l'attraction de la gravité terrestre. Prenez contact avec votre ventre avec douceur, respect, dans une attitude d'écoute intérieure. Que ressentez-vous? Votre ventre est-il froid? dur? gonflé? de quoi avez-vous envie pour votre ventre? Il est important de bien valider son ressenti pour accéder à la transformation. Mettez vos mains sur votre ventre pour ressentir son état. Laissez votre regard bienveillant lui sourire en douceur en prenant conscience de votre respiration abdominale: vous transformez l'information que vous donnez à tout votre corps: vous envoyez au centre de toutes vos cellules un délicieux flot d'énergie positive! ■

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

AUTOMASSAGE DE L'INTESTIN GRÊLE

Passez dans tous les petits méandres de l'intestin grêle en décrivant de petites spirales avec le bout de vos doigts: appuyez à l'expiration et relâchez à l'inspiration. Posez vos mains sur votre intestin grêle et souriez lui en discernant ce qui est bon pour vous.



crédit photos: Fabienne Flamand

DÉTENDEZ VOTRE NOMBRIL

Faites le tour de votre nombril en appuyant sur tout le pourtour de l'anneau du nombril: appuyez à l'expiration et relâchez à l'inspiration. Une grande sensation de soulagement intérieur intervient à la fin de cet automassage, comme si votre nombril respirait!

AUTOMASSAGE DU FOIE

Appuyez doucement sur votre Foie (sous la cage thoracique, à droite) avec le bout de vos doigts: appuyez à l'expiration et relâchez à l'inspiration. Posez vos mains sur votre Foie en le laissant s'emplier de la générosité de l'élément végétal. Souriez à votre Foie en appréciant sa capacité à pardonner.



AUTOMASSAGE DE LA RATE

Appuyez doucement en direction de votre Rate (sous la cage thoracique, très à gauche) avec le bout de vos doigts: appuyez à l'expiration et relâchez à l'inspiration. Posez vos mains sur la zone de la Rate en la laissant s'emplier de l'élément Terre, dorée par le soleil et rayonnante de sérénité. Souriez à votre Rate en appréciant votre capacité à vous recentrer.



RELÂCHEZ VOTRE PLEXUS SOLAIRE

Pour harmoniser votre cœur et votre ventre, posez simplement une main sur le plexus et l'autre en dessous du nombril. Respirez agréablement en ressentant la douce tiédeur qui se répand à l'intérieur de votre ventre et la relaxation de votre plexus solaire qui vous permet d'accepter votre transformation.

LES CLÉS DE LA THÉRAPIE QUANTIQUE

Depuis quelques années, progressivement, le mot « quantique » est entré dans notre quotidien. Associée à de nombreux domaines, la physique quantique se trouve à la source de toutes ces déclinaisons. Mais qu'entend-on par « quantique » ? Nous avons voulu nous pencher sur le sujet, et notamment sur les thérapies dites quantiques. Nous avons voulu à travers trois articles, trois approches différentes, vous offrir les clés de compréhension de cet univers pluridimensionnel et très « taoïste » où l'invisible est considéré comme un élément majeur du monde visible. Pour commencer ce dossier, nous avons rencontré Marion Kaplan, célèbre bio-nutritionniste, qui a organisé avec grand succès les 20 et 21 novembre derniers, à Aix-en-Provence, le 1er Congrès National des thérapies quantiques.

Marion Kaplan

« L'invisible qui influence la matière vivante. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

GTao: Bonjour Marion, comment vous est venue l'idée d'organiser un congrès sur les thérapies quantiques ?

Marion Kaplan: Cela fait trente ans que je m'intéresse aux thérapies quantiques. A l'époque, j'avais des problèmes à régler et j'étais « l'échec » de toutes les médecines: allopathie, homéopathie, naturopathie, ostéopathie, médecine chinoise, psychothérapie... J'ai alors compris que l'humain était un être pluridimensionnel et que si l'on voulait guérir, ce n'était pas grâce à une pratique, mais à plusieurs. Que l'invisible (c'est-à-dire nos pensées, nos traumatismes...) a plus d'action que le visible. Ou en tous cas, qu'il se répercute sur le visible. De là est née cette idée de me tourner vers les thérapies quantiques et j'ai rencontré les personnes les plus compétentes, celles-là mêmes à qui j'ai fait appel pour participer au congrès. Nous avons accueilli 500 personnes dans une ambiance intime et chaleureuse... Et nous avons dû refuser du monde!

GTao: Comment définiriez-vous la thérapie quantique ?

M. K.: Avec Emmanuel Ransford, nous avons trouvé en une phrase cette définition du quantique: « C'est l'invisible qui influence la matière vivante ». Et l'invisible, c'est quoi? Ce sont à la fois nos pensées, nos traumatismes, mais aussi nos blessures transgénérationnelles, notre environnement électromagnétique, notre alimentation, le stress et tous les conflits psycho-biologiques. Tous ces éléments sont invisibles, et pourtant ils nous perturbent. Si l'on ne va pas bien, nous irons chercher l'origine de ce malaise. Et s'il n'est pas relié à ce que nous vivons maintenant, nous irons chercher en amont.

GTao: Les thérapies quantiques rassemblent un grand nombre de disciplines...

M. K.: Oui. La psychothérapie, par exemple, est une thérapie quantique. Puisqu'on sait aujourd'hui qu'il peut y avoir un mot « guérisseur » et un mot « malade ». La médecine chinoise, qui a 6000 ans, est également une thérapie quantique, puisqu'elle l'acupuncteur, grâce à son diagnostic, peut discerner les pleins et les vides des méridiens. Il connaît le carrefour qui peut disperser le trop-plein d'énergie. Idem pour l'homéopathie. Puisqu'elle soigne à partir de la fréquence d'une substance minérale,

végétale ou animale diluée en macération de façon infinitésimale jusqu'à ce qu'il ne reste plus la molécule. Tout ce qui est thérapie à base de fréquences est une thérapie quantique puisque l'on travaille sur les fréquences de l'être humain. Vous avez forcément vécu l'expérience de vous sentir en phase avec une personne et pas du tout avec une autre. Tous nos dysfonctionnements viennent du fait que nous ne sommes pas en phase avec le monde: un environnement pollué, une personne qui nous « vide »... Il faut donc simplement trouver comment être en phase, physiquement et psychologiquement. Il existe aujourd'hui des appareils qui savent interpréter des milliers de fréquences: de bactéries, de virus, d'organes, etc.

GTao: Quel regard portez-vous sur ces technologies quantiques ?

M. K.: Tous les appareils quantiques sont efficaces quand ils sont bien utilisés, mais ils ne peuvent pas tout faire; le plus puissant des appareils quantiques demeurant notre Conscience. Si vous vous opposez à une médecine, elle ne marchera pas. Le quantique agit dans le subtil, l'infinitésimal, le « bruit sourd des cellules ».

GTao: Le mot « quantique » peut paraître hermétique. Comment rendre cette notion accessible ?

M. K.: La thérapie quantique est issue de la physique quantique qui permet par exemple d'envoyer des images par votre téléphone d'un bout à l'autre du globe. C'est extraordinaire! Ce sont les ondes scalaires de Nicolas Tesla qui était un génie. Quand notre réalité extérieure s'ajuste à notre réalité intérieure, alors nous entrons dans le monde des synchronicités.

GTao: C'est une thérapie globale et d'avenir.

M. K.: Bien sûr! Nous sommes une âme avec un corps et l'âme nous parle à travers notre corps. Nous essayons de comprendre pourquoi nous ne nous adaptons pas, car le but de cette incarnation est bien d'être « de » et « dans » ce monde. ■

Le prochain Congrès des Thérapies quantiques aura lieu à Lyon les 19 et 20 novembre prochains. Découvrez le programme: www.congrestherapiequantique.com
www.marionkaplan.fr

Le quantique agit dans le bruit sourd des cellules.



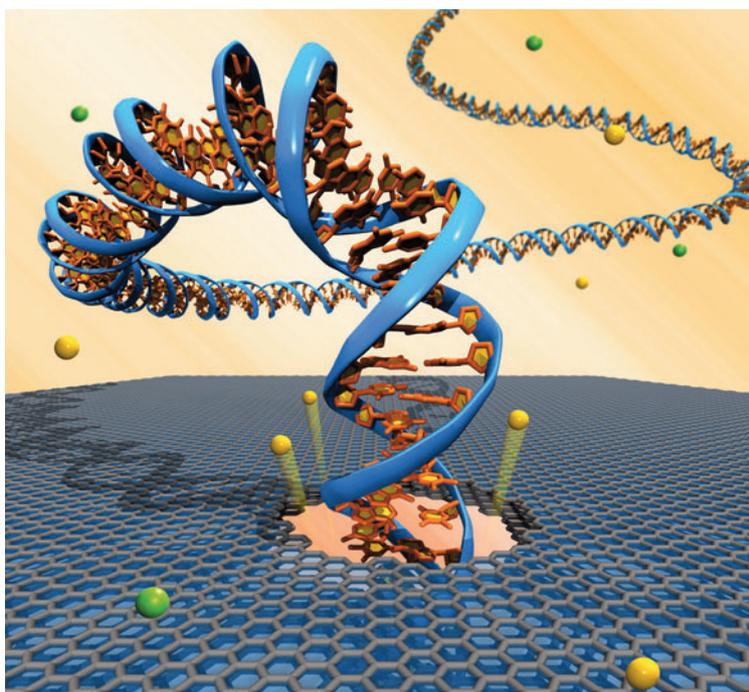
PORTRAIT

Bio-nutritionniste, élève du docteur Kousmine, Marion Kaplan mène depuis plus de 30 ans une bataille contre la maladie et pour la bonne santé. Elle a écrit une dizaine d'ouvrages sur le thème de la santé dont quelques livres de cuisine saine à la vapeur douce, préfacés par le professeur Henri Joyeux.

Biorésonance & Thérapie *Quantique*

A l'aube d'une révolution...

par Nicolas Souchal



Voici quelques repères pour mieux aborder et comprendre l'univers quantique. Entre biorésonance, physique et thérapie quantique, tout devient limpide...

La science moderne, accompagnée par la technologie de pointe, nous offre aujourd'hui le plus beau des cadeaux, interagir avec l'être humain sur (presque) toutes ses facettes. Du plus profond de la matière vivante au cœur de notre ADN, jusqu'aux aspects les plus subtils de l'être, il est possible d'interroger le corps, les corps devrions-nous dire, et de dialoguer avec eux en les aidant à s'autoréguler...

La Biorésonance

Grâce aux travaux sur l'électromagnétisme de pionniers tels que Nikola Tesla, Georges Lakovski, le Dr Voll et tant d'autres au cours du 20e siècle, nous savons que le corps humain est une antenne vibrante émettrice-réceptrice de champs électromagnétiques. Le fonctionnement même du corps serait régi par ces champs vibratoires qui, d'une part assurent la communication entre les différentes parties de

l'organisme et leur synchronisation, et d'autre part structurent les différents organes, tissus et cellules du corps. En réalité, ces rayonnements électromagnétiques semblent sous-jacents à tous les mécanismes psycho-corporels.

La présence effective de ces rayonnements subtils a été mise en évidence par le Dr Fritz Popp en Allemagne qui a su capturer les émissions de lumière de nos cellules, ainsi appelées biophotons. Le principe de la Biorésonance repose sur le fait que chaque partie du corps émet des fréquences qui lui sont propres, caractéristiques de sa nature et de son activité. L'émission de ces fréquences spécifiques en direction du corps induit une réponse de l'organe, du tissu ou de la cellule associé qui informe en retour l'observateur sur son état de « santé » ou de « dysfonctionnement ». Par ailleurs, en stimulant ces mêmes fréquences, il est possible de renforcer l'organisme et de permettre au corps de s'autoréguler. C'est ce que l'on appelle le Biofeedback.

Physique et thérapie quantiques

Découverte au début du 20e siècle, la Physique Quantique suscite une vaste remise en question de notre conception même de la réalité, mettant l'accent sur l'observateur lui-même comme co-créateur de sa réalité. Alors que l'électromagnétisme s'intéresse aux atomes, molécules et aux objets macroscopiques, la physique quantique régit ce qui se passe au cœur même de la matière. Encore mal comprise par la plupart d'entre nous, elle s'illustre malgré tout dans nos vies: coïncidences, synchronicités, sentiments de « déjà-vu », précognitions, guérisons à distance, rémissions spontanées ou encore même dans nos rêves! Loin des spéculations métaphoriques et des débats houleux qu'elle suscite,

la physique quantique est une réalité scientifique aux multiples applications technologiques: lasers, supraconducteurs, microscopes à effet tunnel, ordinateurs, générateurs aléatoires...

Dans cette nouvelle physique, tout est question de probabilités, d'information, d'intention, de manifestation. Tant que l'on n'a pas observé physiquement un objet, ses différentes manifestations possibles coexistent, à travers un champ de probabilités et d'informations. C'est seulement au moment de l'observation que ce champ d'informations s'« effondre » en une seule réalité physique observable, ici, maintenant. Mais le plus étonnant, c'est que l'observateur lui-même et

Changer un aspect modifie tous les autres.

sa conscience au moment de l'acte d'observer sont déterminants dans l'observation. Observer, c'est créer. Observateur, observation et objet observé sont véritablement intriqués et inséparables. Par voie de conséquence, il apparaît que tous les éléments de l'univers sont en interrelation. Ainsi, conscience, énergie, matière, information sont les différentes facettes d'une même réalité. L'être humain n'échappe pas à la règle, bien au contraire, il constitue un champ vibratoire d'énergie et d'information riche, duquel on peut extraire des informations utiles, et avec lequel il est possible d'interagir. Et ce tout représente le défi de la Thérapie Quantique! Tout d'abord, il s'agit de reconnaître que l'information est partout, elle est disponible dans le champ de la personne. Encore faut-il pouvoir y accéder! Ensuite, il s'agit de bien comprendre que tous les aspects de la personne – physique, énergétique, psycho-émotionnel, spirituel – sont imbriqués. Changer un aspect modifie tous les autres; et inversement, pour changer un aspect – le corps physique par exemple – il faut changer tous les autres. Et c'est précisément ce que tente de réaliser un ensemble de systèmes technologiques: les systèmes de thérapie quantique. Les traditions énergétiques du monde entier en ont l'intuition et la pratique depuis des milliers d'années, la science et la technologie les rejoignent aujourd'hui pour « lire » et « décoder » les résonances du corps et lui permettre de retrouver harmonie et vitalité.

Pour conclure, rappelons-le, la physique quantique nous l'enseigne, la conscience est maître mot dans toute manifestation, et dans la thérapie plus que partout ailleurs. Ainsi, la conscience du thérapeute qui pilote son outil est déterminante et sera partie intégrante de la qualité de son intervention. Quand vous recevez un soin quantique, c'est votre conscience qui reste au centre, car c'est elle qui vit sa transformation et son éveil, toujours ici, maintenant. ■

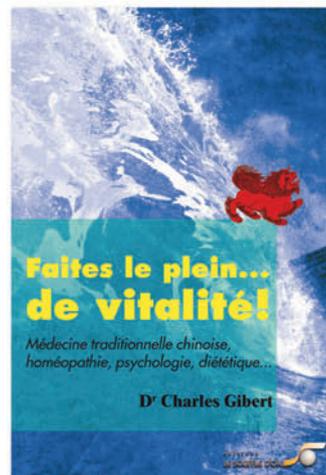
Retrouvez Nicolas Souchal dans notre prochain n° pour un panorama des technologies quantiques.



PORTRAIT

Ingénieur de formation, Nicolas Souchal est praticien, consultant et formateur en Biorésonance et Thérapie Quantique. Depuis 2006, il utilise, conseille et forme à différents systèmes: LIFE, NES, Introspect / Metatron... Formé également à la Naturopathie, à la PNL et à diverses pratiques énergétiques, il pratique à Paris, en Dordogne et dans d'autres régions.

www.corzeame.fr
contact@corzeame.fr



FAITES LE PLEIN... DE VITALITÉ !

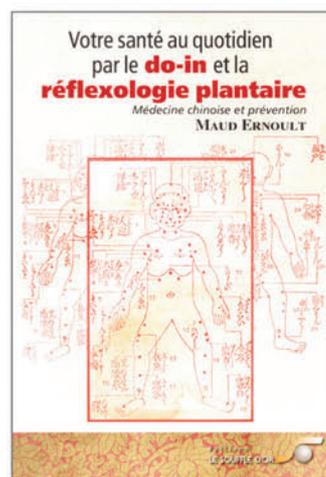
Médecine traditionnelle chinoise,
homéopathie, psychologie, diététique...

Dr Charles GIBERT

« Plein le dos, ras le bol ! », vous soupirez, vous « vous faites de la bile, du mauvais sang »,... Quelque chose vous « gonfle » et pourtant vous êtes « à plat », entre colères et abattements, entre désirs et peurs, impossible de dormir, de se réveiller. Qu'est ce qui vous arrive ? Vos organes et vos émotions parlent. L'énergie est leur langage. Il est temps de savoir...

En librairie le 27/04

264 pages - 19,50 €



VOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN PAR LE DO-IN ET LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Médecine chinoise et prévention

Maud ERNOULT

Une vulgarisation intelligente de l'usage du Tao dans le domaine de la santé.

192 pages - 14 €

En librairies, magasins bio et auprès de l'éditeur

Catalogue gratuit sur simple demande

Tél. + 33 (0) 4 92 65 10 61 • E-mail : contact@souffledor.fr

www.souffledor.fr

Bien-être, santé, développement personnel, spiritualité
livres | jeux | musiques





Photo numérique d'un neurone • crédit photo: D. R.

Pascale de *Gail-Athis*

« La psychologie quantique est la clé de notre mutation personnelle. »

propos recueillis par Ariane Goignard

Révéler son maître intérieur, choisir sa vie...

Pascale de Gail-Athis a créé une méthode originale fondée sur sa propre expérience et la perspective quantique. Découverte...

GTao : Bonjour Pascale, pouvez-vous nous exposer votre parcours et plus particulièrement ce qui vous a amené à vous intéresser à la psychologie quantique ?

Pascale de Gail-Athis : Les questions métaphysiques ont toujours été présentes dans mon cheminement. J'ai exploré plusieurs champs dans ma vie : la danse, la kinésiologie, les mathématiques, la physique, la biologie et la psychologie. J'ai d'abord exercé en tant que psychothérapeute, puis j'ai commencé à faire le lien entre la nature du moi et la nature du monde subatomique, celui de la physique quantique, océan de pures potentialités. Ce qui me passionne dans ce lien, c'est le fait d'aller au-delà de la réalité comme nous la percevons, comme nous l'interprétons, car ce sont les ondes du cerveau qui

créent la matière. En physique quantique, l'observateur influence ce qui est observé, le processus d'observation, de nature active et non plus passive, est alors un des facteurs-clés de la formation de la réalité. A partir de là, il devient possible par l'acte conscient d'observation de transformer l'aspect extérieur de l'égo. Et si on clarifie certaines données, notamment inconscientes, on peut créer une réalité en conscience et ne plus la subir.

GTao : Vous avez d'abord exploré cette méthode personnellement ?

PdGA : Oui, en observant ma réalité à partir de mes systèmes de croyances, j'ai vu que je pouvais déplacer le ou les points de vue que j'avais de moi-même et donc influencer mes émotions. Je n'étais plus une simple spectatrice de ma vie, mais la créatrice plurielle de mes expériences dans un univers participatif... Le plus fabuleux, c'est qu'avec ce changement de perspectives, votre réalité peut basculer immédiatement. Je l'ai vécu et je l'expérimente toujours, alors que nous avons souvent l'impression que le chemin pour mettre fin aux processus qui ne nous conviennent pas est forcément long et compliqué.

GTao : Qu'entendez-vous par « systèmes de croyances » ?

PdGA : Les systèmes de croyances permettent de comprendre comment nous nous construisons émotionnellement. Ce que nous avons intégré avec nos sensations/émotions, nous le reproduisons systématiquement dans notre environnement, nous en devenons même dépendants. Ce que nous croyons, nous l'expérimentons et les émotions influencent notre perception de la réalité, déterminent ce qui mérite notre attention. Nous préfabriquons notre réalité, nous créons la matière de notre quotidien à partir de nos croyances, que nous en ayons conscience ou pas. Mais si nous en sommes conscients, nous pouvons utiliser cette illusion pour vivre nos véritables désirs.

GTao : De quelles lois quantiques vous inspirez-vous ?

PdGA : Pour commencer, la physique quantique a gommé la séparation entre le sujet et l'objet, amenant une relation intime entre l'observateur et ce qu'il observe. Se pose alors la question du : « Qui regarde quand je regarde ? ». Cette question est fondamentale, car elle me place directement dans le point de vue de la Conscience, et amène une autre question tout aussi fondamentale : « Et si tout ce qui m'entoure n'était rien de plus que les mouvements de ma conscience ? ». Alors, c'est ma conscience qui crée la nature de ma réalité : ce que je suis me regarde. Mais quelle est la dimension en moi qui s'exprime quand je m'exprime ?... Là est toute la question ! La réponse dépend de ma liberté d'action, c'est-à-dire de mon système de croyances et de mes émotions. Et puisque dans le système quantique, la réalité que je connais est constamment recréée à chaque instant, je peux redéfinir mes choix et décider à n'importe quel moment de sortir du film qui ne me convient pas. Comment ? En changeant les codes qui informent mes cellules, car mon ADN répond de façon immédiate à tout ce que je dis, à tout ce que je crois (voir à ce sujet les travaux d'Emile Pinel*). En effet, les cellules ont un mode de communication de type quantique ; elles communiquent entre elles par la lumière. La lumière est une forme d'énergie produite par la matière et elle est porteuse d'information, ainsi les prises de consciences que je fais transforment instantanément mes informations, mon ADN. Dans la réalité quantique, le temps et l'espace, caractéristiques fondamentales du monde dans lequel nous vivons, sont remplacés par l'idée que l'Univers est un organisme vivant où Tout est interconnecté, intriqué. Je suis donc intimement en communion avec le Tout et ce que je pense influence le monde et la nature de ma réalité. Dans cet enchevêtre-

ment quantique où tout n'est qu'information, l'illusion de la matière part de notre cellule et nos émotions donnent tellement de force à nos croyances que nous préfabriquons à l'intérieur de nous notre réalité extérieure.

GTao : Vous avez créé un Masterclass de Psycho-quantique et conscience cellulaire. Pourquoi ce désir de transmission ?

PdGA : J'ai suivi mon désir d'un changement de perspectives, écouté mon envie d'aller voir plus loin que l'animation de séances individuelles, et de surfer sur cet océan de pure potentialité. Aller délibérément vers soi-même, s'écouter, se faire plaisir, sont à mes yeux les plus belles motivations pour transmettre. J'ai mis en place un programme et une méthode pour vivre en conscience sa vie, pour révéler le Maître en soi.

C'est pour cela que j'ai intitulé ce cycle « Masterclass », un clin d'œil au Maître qui est en chacun de nous.

GTao : Que transmettez-vous dans votre enseignement ?

PdGA : Les personnes qui participent au Masterclass sont déjà en recherche, elles sont conscientes de leurs potentialités, de leurs ressources, mais elles ont encore des difficultés à changer certains schémas dans leur réalité, les plus coriaces, ceux qui nécessitent une véritable mutation et non plus une transformation. Car le processus de transformation demande des étapes pour changer de « forme », alors que le processus de mutation est instantané. Dans ce Masterclass, je les amène à reconsidérer leur perception de la réalité, à identifier leur système de croyances et à comprendre leur influence dans leur vécu. Je les amène à découvrir leurs « complots émotionnels » qui les incitent à recréer, parce qu'elles en sont dépendantes, le même environnement, les mêmes expériences douloureuses, le fameux « c'est plus fort que moi... ». Il devient alors possible de déprogrammer ce qui a été identifié, ce qui a été conscientisé grâce aux mécanismes marche/arrêt qui influencent nos gènes, grâce à des changements de postures autant physiques que psychologiques. Si la réalité que nous créons se préfabrique dans nos cellules, seul le corps peut ancrer un nouveau paradigme, un nouveau choix, et par conséquent une nouvelle réalité. C'est en ce sens que le psycho-quantique est la clé de notre mutation personnelle. ■

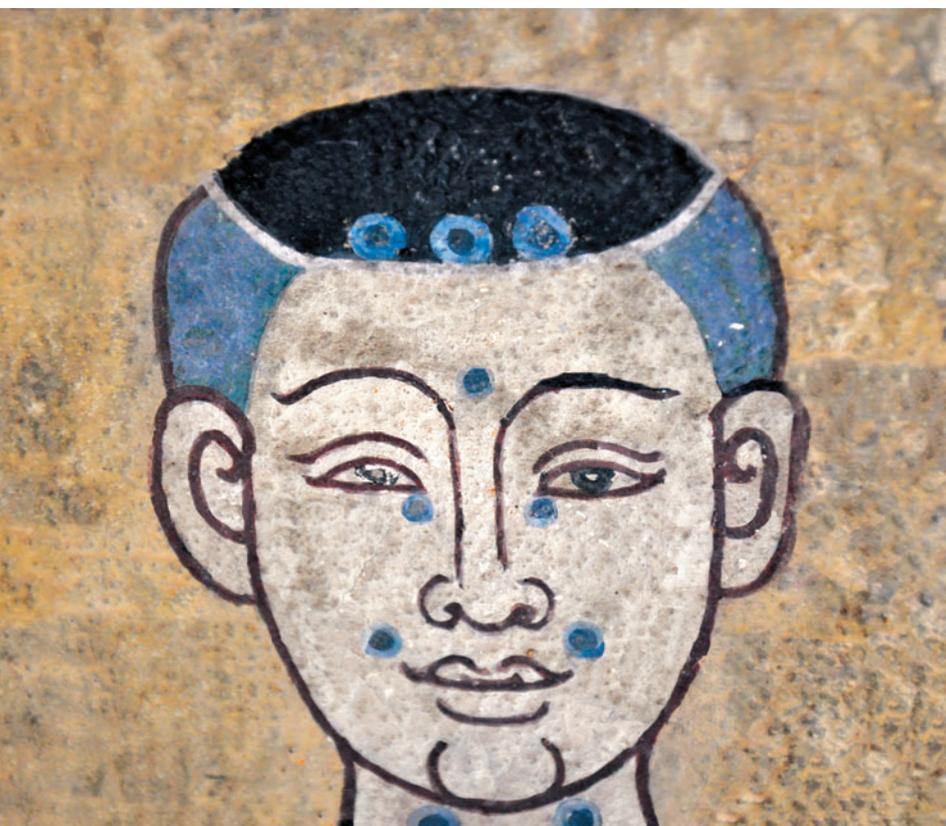
*Emile Pinel est un mathématicien, biologiste et thérapeute français qui a modélisé mathématiquement le fonctionnement de la cellule vivante.

Qui regarde quand je regarde ?



PORTRAIT

Pascale de Gail-Athis est co-créatrice et directrice artistique du Centre des Arts Holistiques à Paris, à la fois galerie d'exposition et centre de thérapies. Elle y anime, entre autres, le Masterclass Psycho-quantique et conscience cellulaire.
www.centredesartsholistiques.com
pdg.athis@gmail.com



crédit photo: DR

■ DAI 𠄎 : une vertèbre, des ossements disjoints, c'est un sème de mort. Il signifie également état de décomposition du cadavre, mal, mauvais et par extension : mal, moral (lié à la mort ?).

■ DAO 𠄎 : c'est l'image d'une lame, d'un objet tranchant, par extension un couteau. C'est aussi la clé (K 18) de ce qui sépare, divise.

L'ensemble Lie (Dai + Dao) contient l'idée de diviser en articles, d'où : mettre en ordre, exposer, étaler, aligner, étendre, ranger ; rangée, file ; ordre, rang, degré, grade.

LIE	𠄎	𠄎	列
18-4	B	SW	C

— QUE est formé de :

■ Fou 𠄎 : un vase en terre à couvercle 𠄎.
 ■ Jue 𠄎 : moitié 𠄎 d'un objet symétrique Zhong 𠄎 que tient la main 𠄎, d'où le sens de : ébréché, brèche, défectueux, imparfait, puis manquer, faire défaut.

L'ensemble Que (Fou + Jue) conserve à peu près les mêmes sens : ébréché, écorné, endommagé, rompu, défectueux, brèche.

QUE	𠄎	𠄎	缺
121-4	B	SW	C

Commentaire

■ LIE signifie file, rangée, alignement. Peut-être faut-il garder l'idée de mal et de moral liés à la mort (que l'on trouve dans Dai 𠄎).

■ QUE a le sens de rupture, brèche.

La combinaison LIEQUE rappelle trois choses :
 — Anatomiquement, le point est situé plus à l'extérieur que les autres points du méridien Poumon ; il rompt donc avec l'alignement.

— Il est le point Luo. A partir de lui, la branche Luo se dirige vers l'éminence thénar et une collatérale.

— Ce point constitue le point de sortie (Chu), c'est-à-dire l'origine du rameau qui relie le méridien du Poumon au premier point du méridien Gros Intestin (Shangyang 1 GI).

Lieque est aussi le nom du dieu de la foudre. Cette analogie explique également la brisure à l'image de la forme sous laquelle on représente l'éclair ; c'est aussi une allusion à la rapidité d'action du point (comme la foudre).

Indications thérapeutiques

■ En plénitude : chaleur à la paume des mains et au poignet.

■ En vide : dyspnée, polyurie.

■ Régularise le Ren Mai.

■ Normalise le Qi du Poumon et permet sa diffusion, libère Biao (la surface).

■ Calme la toux et l'asthme.

■ Régularise les plénitudes.

■ Traite les dents qui se déchaussent et branlent.

■ Préviend les infections.

■ Apaise la gorge douloureuse et sèche.

Lieque & Hegu

7 Poumons 列缺 & 4 Gros Intestin 合谷

par Philippe Laurent

En partenariat avec l'UFPMTC*, des fiches sémantiques et techniques sur un groupe de points considéré par les anciens comme les points majeurs de l'acupuncture. Ils couvrent, à eux six, pratiquement toutes les parties du corps et peuvent de ce fait s'intégrer dans toutes les combinaisons de points. Aujourd'hui Lieque & Hegu.

LIEQUE : rupture d'alignement

Autres noms de Zusanli dans des textes anciens :
 Tongxuan 童玄 : mystère de l'adolescence
 Wanlao 腕勞 : fatigue du poignet

- Point Luo.
- Point de sortie (Chu) vers le GI.
- Point clé du Ren Mai.

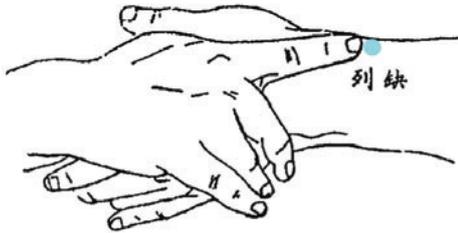
Signification

— LIE est formé de :



Localisation

Sur la face antéro-latérale de l'avant-bras, à 1,5 Cun au-dessus du Taiyuan 09 P, au-dessus et en dehors du processus styloïde du radius.



Le point Lieque.

Hegu : torrent harmonisateur

Autres noms de Hegu dans des textes anciens :

Hukou* 虎口 : bouche du tigre.

Hankou 含口 : en bouche.

Hegu 合骨 : nom de montagne selon le Shang Hai Jing.

- Point Yuan.
- Point des 4 BARRIÈRES (avec Taichong 3 F).

Signification

— Les textes de sémantique donnent plusieurs explications de la composition de HE :

- 2 bouches : l'une chante ㇇, l'autre inversée ㇈ fait le contre-chant en une belle harmonie.
- 1 bouche dominante (puisqu'au dessus), réunit Ji* les autres bouches ㇇.

(* Ji ㇇ : rassemblement de trois traits = multiples choses, sème d'union, de réunion.)

L'ensemble He est alors expliqué comme la réunion des bouches qui chantent en harmonie, d'où les sens : (se) fermer, (se) réunir ; tenir, unir, joindre, ajuster, correspondre, union sexuelle, faire l'amour, harmonie, concorde ; chants des fêtes champêtres (hommes et femmes chantant tour à tour).

HE	㇇	㇈	㇉	合
30-3	A	B	SW	C

— GU se compose de Ba 𠂇 et de Yen ㇇, mais pour bien comprendre l'agencement de cet idéogramme il est nécessaire de se remémorer les caractères suivants :

- Ba 𠂇 indique la séparation, la division, le chiffre 8...
- Bie 𠂉 : c'est Ba redoublé : redoubler, surdiviser, tranchée.
- Yen ㇇ : les ravins, séparation et écoulement des eaux.
- Gu 𠂇 : le redoublement des traits supérieurs indique un ravin plus profond, une gorge. Gu se traduit par : vallée (profonde), torrent.

GU	𠂇	𠂉	𠂇	谷
K150	A	B	SW	C

Commentaire

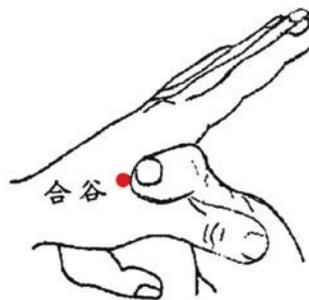
- He a le sens de s'ajuster, harmonie, harmonieux, mais également réunir.
- Gu, c'est la vallée ou le torrent au fond d'une gorge.

L'ensemble représente le premier espace inter-métacarpien, et plus particulièrement la partie proximale de cette zone. On peut traduire ce point par « torrent harmonisateur » parce que ce point est un grand point de commande du Yang et qu'il permet la remise en circulation de l'énergie stagnante (rôle des 4 barrières); mais également par « vallée de réunion » parce qu'anatomiquement ce point correspond à la pince de préhension pouce-index qui permet de tenir, de réunir. Certaines écoles signalent qu'il s'agit également d'un nom de montagne, le premier muscle interosseux en contraction ayant la forme d'un monticule.

Parmi les anciens noms, Hukou ou bouche du tigre, désigne en calligraphie l'espace libre entre le pouce et l'index réunis; quant à Hegu, « réunion des os » (les 2 métacarpiens), il correspond bien à la localisation.

Localisation

Sur la face dorsale de la main, entre les premiers et deuxièmes métacarpiens, à la jonction diaphyse/épiphyse supérieure, sur le bord radial du 2ème métacarpien.



Une manière de trouver facilement le point Hegu.

Indications thérapeutiques

- Favorise la communication des Luo.
- Débloque les nœuds (jie) : rôle des 4 barrières.
- Ote les douleurs.
- Soulage la superficie.
- Elimine le vent.
- Recteur de l'énergie Yang du haut du corps.
- Purifie la chaleur.
- Eveille le cerveau.
- Ouvre les orifices.
- Evacue la chaleur intestinale.
- Traite tous les problèmes de la face et de la cavité buccale.
- Elimine le blocage du sang menstruel. ■

*Retrouvez toutes les informations concernant l'UFPMTC sur : www.ufpmtc.com

Commandez les anciens numéros



59

Dossier « Les mille et une voies de la conscience »: des personnalités issues des traditions martiales et spirituelles, penseurs contemporains partageant leur vision de la Conscience. • Tai Ji Quan style Li • Qi Gong: Yang Jwing-Ming • Les 6 points majeurs de la MTC • Le Tao de l'amour • Entretien avec Stanislas Grof • La pratique du Bigu: se nourrir de Qi...



58

Dossier « Tao de l'écologie »: écologie corporelle & savoir-être • réveiller notre animalité • La puissance de l'instinct • entretien avec Denis Marquet • Les remèdes secrets des anciens guerriers chinois • L'orthobionomie • Les 6 points majeurs de la MTC • Les pouls énergétiques...



57

Dossier « Femmes du Tao »: Catherine Despeux, Maître Liu Ya Fei, Sarina Stone, Imanou Risselard, Bernadette Blin • Confucius et l'époque moderne • Chen Man Ching • Méthode Pilates • Qi Gong anti-âge • Wutao dans les maisons de retraite • Secrets de beauté taoïstes • Relation d'aide au toucher...



56

Dossier « Fleurir à l'éveil »: Qi Gong de l'éveil • L'expérience de l'éveil • L'art du massage • Le Qi Gong vu de Chine • Le style Sun • La danse orientale • La taille japonaise • MTC & infertilité • L'aromathérapie quantique • La technologie du Theragem • Neurosciences & Qi Gong...



55

Dossier « L'habitat, espace du Vivre »: L'art du Yang Sheng • Feng Shui • Ecologie intérieure et Taiji • Wutao • Citrouille amère • L'esprit de Wudang • L'enseignement secret de Morihei Ueshiba • Psychanalyse et culture chinoise • Comment mieux dormir? • Le jeu du Tao...



53

Dossier « Yin-Yang »: une vision dynamique et circulaire; Tai Ji Quan: la globalité en mouvement?; Présence du Yin, préférence du Yang; Wutao • Massage en France • L'art du Niwaki • Les arts martiaux, chemin initiatique? • Ba Gua Zhang & Aikido • Michèle Stévanovitch • Zen • Chi Nei Tsang avec André Fretwell • Pharmacopée chinoise...



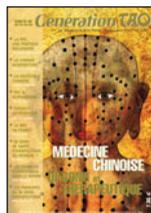
52

Dossier « Se soigner par la médecine taoïste »: L'énergie du Tao; Tuina pour les enfants; Diffuser le Qi; Médecine chinoise & Wushu; Soigner ses rhumatismes; Massage des organes • Energie: de la science aux arts énergétiques • Lutte mongole • Le Tao & les femmes • Interview de Christian Tissier • Sexualité taoïste • Souffle & respiration...



49

Dossier « L'écologie corporelle »: le respect de soi, une sexualité consciente, méditation et nutrition, la fibre « éthique »... • Kum Nye, l'art de l'harmonie • Wutao Stretch • Sexualité féminine: les ceufs de jade • Wushu: l'esprit des animaux • Xin Li: la psychologie chinoise • **Enquête: « les massages aujourd'hui en France »**...



48

Dossier « Médecine chinoise »: la chrono-acupuncture, la pharmacopée chinoise, la diététique chinoise, trouver un praticien, les atouts humanitaires de la MTC, la situation de la MTC en France: rencontre entre Rodolphe Spiropoulos et le Dr Denis Colin... **Dossier « Qi Gong thérapeutique »:** Qi Gong thérapeutique ou médical?...



43

Dossier « Méditer peut-il changer le monde? »: bouddhisme, Vipassana, Zen... • Yves Klein et le judo • la roda de capoeira • entretien avec Anne-Marie Filiozat et Gérard Guasch • Créez votre propre jeu divinatoire • Nadia Volf • Soigner par émission de Qi • La respiration « dite inversée »...



39

Dossier « Longévité & immortalité »: Métempsychose, hygiène de vie, secrets de jeunesse, l'effet « anti-aging » • massage du ventre: l'art du chi nei tsang • téléthon 2005: les arts martiaux unis contre la maladie • Les héritiers du Yong-tai • astrologie: l'année du chien • préservez vos cervicales par le Qi Gong...



Hors-série n°1

La bible du Kung Fu Wushu

Du Tai Ji Quan au Qi Gong, en passant par le Kung Fu, un numéro indispensable pour découvrir ou approfondir une culture et une tradition à la richesse inépuisable.



Hors-série n°4

Massages énergétiques et thérapies manuelles

Massage chinois • Lympo-énergie • Nuad bo rarn • Réflexologie plantaire • Shiatsu • Massage ayurvédique • Ostéopathie • Chiropratique • Roling...

ATTENTION! N° 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 15, 16, 17, 18, 22, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés!

Cochez les numéros souhaités 14 19 20 21 24 29 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59

Choisissez votre formule d'anciens numéros

Quantité	France métropolitaine	Dom & Zone Euro	Tom&Reste du monde
1 numéro	5 €	6 €	7 €
3 numéros	12 €	15 €	18 €
5 numéros	17 €	22 €	27 €
10 numéros	28 €	38 €	48 €



Hors-série n°5

Le livre de la naissance

Accompagner la naissance • entretiens, conseils, méthodes • Accouchement dans l'eau • Acupuncture obstétricale • Chiropratique • Ostéopathie • Watsu • Qi Gong & Massages • Yoga de la femme enceinte • Les 7 étapes de la naissance...



Hors-série n°6

Le livre du Qi Gong

Qi Gong et traditions: taoïsme • médecine chinoise, bouddhisme, arts martiaux... • progresser dans la pratique • évaluer son niveau • les origines de la gymnastique occidentale • l'arrivée des maîtres chinois • la situation du Qi Gong en France...

Cochez les hors-série

HS 1 HS 3 HS 4 HS 5 HS 6

au prix de: 7 € (6 € + 1 € de frais de port)

Nom: Prénom: Adresse:
 Code Postal: Ville: Pays:
 Né(e) le: Profession: Arts pratiqués:
 Tél.: Mob.: E-mail:@.....

je souhaite recevoir une facture acquittée

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de: **Génération Tao • 144, Bd de la Villette • 75019 Paris**

Conformément à l'article 34 de la loi "informatique et liberté" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant.

ABONNEZ-VOUS

Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



	France	Dom Europe Afrique	Tom Reste du monde
4 n°	28 €	32 €	36 €
8 n°	56 €	64 €	72 €

et pour 30 € de plus, profitez de notre offre couplée

le magazine (4 numéros) + internet pendant 1 an

58 € au lieu de 76 € soit 25% de réduction



Abonnement internet

Plus de 1000 articles gratuits à télécharger sur notre site **generation-tao.com**, des réductions permanentes jusqu'à -50% sur de nombreux produits (vidéos, dossiers, magazines...)

www.generation-tao.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Pays : Tél. :

Email :

cochez la formule choisie
(frais de port offerts sur toutes les formules)

Formules	France	Dom Europe Afrique	Tom - Reste du monde
1 an magazine : 4 n°	<input type="checkbox"/> 28 €	<input type="checkbox"/> 32 €	<input type="checkbox"/> 36 €
2 ans magazine : 8 n°	<input type="checkbox"/> 56 €	<input type="checkbox"/> 64 €	<input type="checkbox"/> 72 €
1an : magazine + internet	<input type="checkbox"/> 58 €	<input type="checkbox"/> 62 €	<input type="checkbox"/> 66 €

Veuillez joindre votre règlement par chèque, à l'ordre de
Génération Tao, 144 bd de la Villette 75019 Paris
tél. : 01 48 24 42 42 - email : michel@generation-tao.com

CARNET D'ADRESSES

Infos

Micro-organismes

* Entropie : état de désordre grandissant d'un système ; tendance à se désagréger.

** Syntropie : force qui pousse vers la synthèse, la croissance, la totalité.

> A lire : « Les micro-organismes efficaces », A. Lorch, Le Souffle d'Or / « Surgissement d'un nouveau monde », M. Luyckx Ghisi, Alphée /

« Technoscience : le totalitarisme

contemporain », M. Attéia, éd. Yves Michel / « La décroissance, entropie-écologie-économie », N. Georgescu-Roegen, éd. Sang de la terre.

> Les Créatifs Culturels : www.yvesmichel.org

DOSSIER : Qi Gong & remise en forme

Yi Jin Jing

> Retrouvez les stages de Laurence Cortadellas et J.-M. Chomet dans la rubrique agenda.

Dr Yang Jwing-Ming

> A lire : « Tai-Chi Chuan » & « L'épée du Taiji », parus chez Budo Editions.

> Me Yang Jwing Ming est invité en France par Victor Marques, YMAA France.

vm@ymaafrance.com
www.ymaafrance.com

> Pour contacter Michel Jreige : michel.jreige@wanadoo.fr

VOYAGES

Islande

Découvrez un lieu de stage magnifique. Une terre d'extrêmes où l'énergie coule à flots ! N'hésitez pas à vous renseigner : www.alkemia.is

Shangri-la

La retraite Songtsam est constituée de 24 maisons de pierre de taille. Y sont proposés des cours de langues, de Yoga, la découverte de la culture tibétaine, le bouddhisme tibétain.

Pour joindre Patrick Druet : h7078-gm2@accor.com
<http://www.accorhotels.com/fr/hotel-7078-songtsam-retreat-at-shangri-la/index.shtml>

CONNAISSANCE DE SOI

L'état de transe

> A lire : « Notes sur Tchouang-tseu et la philosophie », Jean François Billeter, éd. Allia / « Comprendre le taijiquan », Eric Caulier, éd. Modulaires Européennes / « Ecologie des trances », Nancy Midol, éd. Téraèdre.

> Retrouvez les stages d'Eric Caulier dans la rubrique agenda.

SANTÉ & BIEN-ETRE

Les 6 points de la MTC

> Les 6 points majeurs de la MTC vous sont proposés par des praticiens issus de l'UFPMTC : info@ufpmtc.com
www.ufpmtc.com

Chi Nei Tsang

> Retrouvez les dates de stage de Fabienne Flamand dans l'agenda.

> Universal Tao organise de nombreux stages toute l'année. 2 stages exceptionnels de Chi Nei Tsang dirigés par Jutta Kellenberger auront lieu du 4 au 7 mai et les 8 & 9 mai prochains.

www.universal-tao-france.net

AGENDA

Tsunami au Japon

Nous voulions simplement nous associer à la peine et à la douleur du peuple

Japonais qui a perdu les siens lors du Tsunami. Un moment de silence, de souffle et de recueillement.

Tao du Clown

La recherche de son propre clown est un voyage émotionnel, intense et fascinant : c'est une quête dans la connaissance de soi. Une des plus belles expériences de lâcher-prise (wu wei) qu'il peut nous être donné de vivre les 11 & 12 juin prochains, à Paris. Animé par D. Lhuillier, A. Mattinger & S. Toutard.

CAEC

contact@centre-tao-paris.com
www.centre-tao-paris.com

Le plein de Qi cet été avec l'IEQG!

Rendez-vous toutes et tous à Satillieu en Ardèche...

Du 20 au 24 juillet :

> Wu Dang Qi Gong animé par Y. Réquena.

> Zhi Neng Qi Gong, animé par Viviane Pangare de Greco.

> Yi Jin Jing animé par Andréas Beskow.

Du 20 au 27 juillet :

> Massages énergétiques chinois animés par Sylvie Chagnon.

Du 25 au 27 juillet :

> Calligraphie & Tai Ji Quan animé par Fong Jok Wah & Luce Condamine.

Du 28 au 30 juillet :

> Diététique chinoise animée par Pierre Svétoslavsky.

> Qi Gong de la fille au corps de jade animé par Viviana Pangare de Greco et Sophie Oudot.

> Les marches du cancer animé par Yves Réquena.

> Yi Jing & Qi Gong animé par Cyrille Javary & Véronique Austruy.

> Massages énergétiques chinois animés par Sylvie Chagnon.

Du 1er au 4 août :

> Les cinq animaux du Wu Dang animé par Maître Chen Lisheng.

tél. : 04 42 50 28 14
info@ieqg.com
www.ieqg.com

Tao du féminin

> Un stage avec Sarina Stone : le Tao du Féminin aura lieu les 4 & 5 juin.

Apprenez les méthodes naturelles de prévention du cancer du sein et de régulation hormonale tout en cultivant une santé radieuse. Sarina Stone vous enseigne les secrets taoïstes de l'énergie sexuelle.

> Venez participer à une rencontre entre femmes sur le thème de l'énergie féminine et la sexualité, le vendredi 3 juin, avec Sarina Stone, Anna Miassedova et d'autres enseignantes.

Centre d'Arts

& d'Ecologie Corporelle
contact@centre-tao-paris.com
www.centre-tao-paris.com

Formation Qi Gong & Tuina

> La formation au Professorat de Qi Gong par l'ITEQG débutera ses prochains cycles de formation à Paris ou à Bruxelles en octobre.

sur : www.iteqg.com
tél. : 03 24 40 30 52

Taiji styles Wu Hao, Sun & Chen

Stages tous niveaux sous la direction

d'Eric Caulier, 6e Duan :

> Style Wu Hao : le 10 avril & styles Chen et Yang, du 30 juillet au 3 août, à Mons, en Belgique.

> Styles Sun, initiation au Xing Yi et Bagua, du 22 au 24 juillet, à Nice.

www.taijiquan.be
info@taijiquan.be

Festival Planètes Musiques

Les nouvelles musiques traditionnelles, du 7 au 9 avril, à Nanterre.

www.famdt.com

Séminaires du Tao

Fabienne Flamand organise plusieurs séminaires en France : « Alchimie Interne Taoïste et formation des enseignants Ecole Mantak Chia » du 12 au 20 juin, à Arcahon ; « Le Tao de la Femme

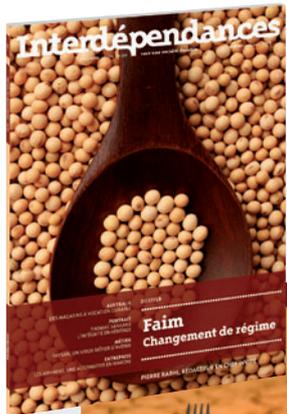
Interdépendances

La revue des nouveaux enjeux de société

Entrepreneuriat social, développement durable, économie solidaire, commerce équitable, responsabilité sociale des entreprises...

Découvrez chaque trimestre

des initiatives, des idées novatrices, une nouvelle manière d'entreprendre, des femmes et des hommes qui construisent le monde de demain



n° 77
Retrouvez dans le numéro 77 un dossier sur la faim avec Pierre Rabhi, rédacteur en chef invité



n° 80
À qui profite le microcrédit ?



n° 79
Vers un urbanisme durable

n° 76
Tout savoir sur la résistance des coopératives face à la crise économique

n° 78
Pressé écrite : des alternatives pour subsister

› Je m'abonne sur le site www.interdependances.org ou en nous renvoyant le bon ci-dessous accompagné de votre règlement

1 an (4 numéros) à 20€ seulement 2 ans (8 numéros) à 35€ (au lieu de 40€) soit 1 magazine offert

› Je commande un précédent numéro: n° 76 n° 77 n° 78 n° 79 n° 80 (5€ l'unité)

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TÉL. : E-MAIL :

Je joins un chèque bancaire ou postal à l'ordre de Presscode et renvoie le tout à : Presscode - Interdépendances - Service abonnés - 27, rue Vacon - 13001 Marseille

Lune® », du 26 juin au 3 juillet en Ardèche; « Le Tao au Fil du Chemin », du 14 au 17 juillet.

fabienne@taovivant.net
www.taovivant.net

Wutao

Des stages animés par des professeurs certifiés sont organisés toute l'année à Paris et en Province :

- > A Paris: 3 avril.
- > Aux Arcs, à 2000 m d'altitude cet été: du 24 au 29 juillet et du 31 juillet au 5 août 2011.

tél: 06 20 89 63 32
cecilet@generation-tao.com
> Au Dojo de la forêt, à Blois, les 21 & 22 mai.
tél. : 06 60 67 74 34
alfredvaton41@gmail.com
www.wutao.fr

Retraites d'été en Bourgogne

Aux « Champs Mélisey », gîte bourguignon, près d'Auxerre.

- > Avec Laurence Cortadellas: « Prendre soin de soi au féminin » / 5 jours de retraite entre femmes pour vous initier à la régénération naturelle en relation avec le feu & le Qi Gong au féminin, du 2 au 6 juillet.

> Avec Jean-Michel Chomet :

A Montpellier et ses environs

le **Yi Jing**, « Art du présent, Art du changement » avec Pierre Faure

Conférence et stage d'initiation
15,16 et 17 avril 2011

Qi gong et chants des voyelles et mantras avec Isabelle Clautrier et Corinne Henry

Stage journée et week-end
15 Mai, 4 et 5 Juin

Tao féminin : ateliers proposés par Isabelle Clautrier, Vendredi soir

Contact et informations
www.ecoledutao.com
04 67 69 15 31 / 06 67 33 09 00

« Les Jardins d'Hermès » / 5 jours de retraite pour s'initier à l'alchimie intérieure à la croisée des traditions orientale & occidentale du 2 au 6 juillet.

zhiroujia@orange.fr
tél. : 03 80 84 29 43
& 06 13 92 05 91

Portes ouvertes

L'école de la Relation d'Aide par le Toucher (Méthode Jean-Louis Abrassart) propose une soirée portes ouvertes le 15 avril prochain, à Paris. Vous pourrez échanger avec les formateurs au sujet des techniques de massage enseignées ainsi que de l'accompagnement psychosomatique.
www.toucher.fr

Parler de la mort pour mieux vivre...

C'est le thème de ce premier salon de la mort. Quand spiritualité et mort restent peut-être les derniers tabous de nos sociétés occidentales, nous avons trouvé l'idée assez inédite pour vous en informer.

Du 8 au 10 avril, à Paris, au Carrousel du Louvre.
www.salondelamort.com

Taiji styles Yang & Chen

> Stage de Taiji style Yang Sau Chung, sous la direction de Bruno Rogissart, à Paris, les 18 & 19 avril et cet été en Ardèche, du 6 au 10 juillet. Accessible aux débutants et avancés.

> Stage de Taiji style Chen, sous la direction de Bruno Rogissart, à Charleville Mézières, du 4 au 6 juin & du 22 au 26 août: formes 13-48 et épée. Accessible aux débutants et avancés.
www.iteqg.com
tél. : 03 24 40 30 52

Thérapies quantiques

Le Congrès des médecines quantiques et énergétiques / Sciences & Applications informationnelles et Quantiques aura lieu les 21 & 22 mai prochains au Cap

d'Agde. 15 scientifiques de renommée internationale seront présents.

www.therapiesquantiques.fr

Forum Terre du Ciel

« Bâtir l'avenir », du 11 au 13 juin.

Une pléthore d'intervenants pour changer le monde ensemble.

www.terre-du-ciel.fr

Bienvenue à Saskia !

Nous sommes en fête de vous partager la venue au monde de Saskia née le 13 janvier dernier. Sa maman, Sandrine, dont vous pouvez découvrir l'article p. 66, et son papa Frédéric, qui vous partage ses talents créatifs et graphiques lors de chaque numéro, sont ravis. Toute la tribu de GTao aussi !

STAGES D'ÉTÉ

QI GONG
dans le Doubs
du 3 au 8 juillet

TAI CHI CHUAN
sur l'île de Berder
du 20 au 27 août



Orientation du travail de l'été sur le développement des chemins énergétiques et la physiologie du mouvement.

Contact: 06 07 66 84 76, 03 81 81 26 95

E-mail : contact@taichi-hervegerard.com

Plus infos sur le site:

www.taichi-hervegerard.com

REGIE PUBLICITE

Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris

tél. : **01 48 24 42 42**

contact: 0660293000 • pub@generation-tao.com

Renseignements techniques

magazine gratuit en ligne: 68 pages

Remise des ordres de typons:

3 semaines avant date de parution. Trame 150.

PROCHAINE PARUTION:

Génération Tao n° 61: 25 JUIN 2011

Gratuit en ligne: www.generation-tao.com



LOCATION DE SALLES



salle de pratique de 80m²



salle de pratique de 110m²



salle de pratique de 100m²



salle de soin de 20m²

LES ESPACES DE PRATIQUE

- 2 salles de pratique consacrées aux arts énergétiques (110m² et 80m²)
- 1 salle de pratique consacrée aux arts martiaux externes (100m²)
- 1 salle de soins dédiée aux soins et aux massages (20m²)

ÉQUIPEMENTS :
musique - coussins - tapis de sol
bougie - paper-board

LES SERVICES + :
accueil - vidéo-projecteur

L'ESPACE MIEUX ÊTRE

Cet espace est dédié au Mieux-Être sous toutes ses formes. Vous pouvez accéder à de nombreux soins pour vous équilibrer et vous régénérer : massages du monde, soins énergétiques, technologies du mieux-être (Théragem, champs magnétiques pulsés).

RENSEIGNEZ-VOUS
01 . 42 . 40 . 48 . 30
cecile@generation-tao.com
www.centre-tao-paris.com

Bien vivre sa sexualité...

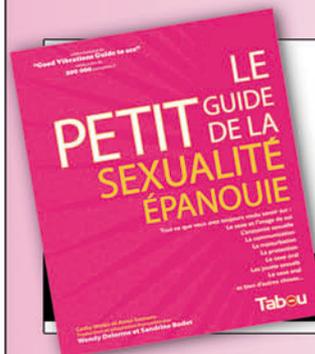


On a souvent entendu parler de la part de féminité chez les hommes. Qu'en est-il vraiment ?

15 x 23 cm, 160 p., 17 €

Un livre qui remet à sa place la légitimité des attentes et des refus dans la vie amoureuse.

15 x 23 cm, 208 p., 17 €



Explorer sa propre sexualité et en avoir une conception positive. Le guide de la sexualité le plus complet qui ait jamais été écrit ! Un petit guide indispensable sur votre table de nuit.

17 x 20 cm, 592 p.
19,90 €

www.tribal-tarot.fr



Un jeu de connaissance soi créé par Delphine Lhuillier, rédactrice en chef du magazine Génération Tao. Jouez en ligne et célébrez vos énergies primordiales !

Consacré au plaisir de Monsieur et Madame. Une méthode qui change la relation sexuelle en relation sensuelle ! Avec la méthode OSE, apprenez à surfer sur la vague du plaisir sans limites.

15 x 23 cm, 320 p.
20 €



L'existence du point-G en tant que zone hautement érogène ne fait plus aucun doute mais l'éjaculation féminine reste pour beaucoup un mystère. Démonstrations, explications et méthode vous sont présentées.

DVD disponible dès à présent, livre disponible le 1^{er} mai 2011

Livre 17 x 23 cm, 256 p., 20 €
DVD 65 min, en français, 25 €



Tabou

www.tabou-editions.com

Contactez-nous dès maintenant : 01 64 24 58 08



Eloge de la *lenteur*

Du temps pour soi

par Sandrine Toutard



PORTRAIT

Archéologue de formation, Sandrine Toutard rencontre Génération Tao et ses fondateurs Pol Charoy et Imanou Risselard en 1998 auprès desquels elle se forme au Wutao® et à la Trans-analyse®. Membre de la rédaction, professeure de Wutao et accompagnatrice en Trans-analyse, elle donne des cours à Paris et en province à travers son association Wutao Yin. Plus particulièrement spécialisée dans le Wutao assis, elle intervient aussi dans des maisons de retraite, qu'elles soient médicalisées ou non.

www.wutaoyin.fr
sandrine@generation-tao.com

Ce n'est pas la première fois qu'un élève s'endort dans un de mes cours. Généralement, c'est une femme, débutante, d'une cinquantaine d'années, qui se trouve bien désolée en ouvrant les yeux de se rendre compte qu'elle a piqué un petit somme! Ces femmes qui ont beaucoup couru (maison/boulot-boulot/maison), je les appelle les « deux-vitesses » : action-repos et rien au milieu! Ralentir = s'arrêter. J'ai pu observer que ce « mal » contamine aussi les hommes et les générations plus jeunes dans un monde qui exige que l'on aille de plus en plus vite. Or, contrairement à ce que l'on peut penser, depuis notre plus jeune âge, la lenteur est bel et bien une vitesse. La vitesse lente est même essentielle à notre construction... Alors pourquoi ce que nous considérons comme normal pour le développement d'un enfant devient quasiment une interdiction implicite dans notre vie d'adulte? Bien sûr, toutes les vitesses sont importantes. Car oui, telle la gamme du solfège, les nuances de vitesse sont autant de couleurs à rajouter à la palette de la vie... Mais qu'est-ce qui nous oblige à préférer la vitesse rapide à toutes les autres?

La vitesse lente fait partie du rythme du développement embryonnaire, de la croissance fœtale, du grandissement de l'enfant... Le tout faisant écho à notre évolution d'humain, depuis notre sortie de l'eau jusqu'à notre descente de l'arbre. Mais pourquoi pratiquer cette vitesse lente? Déjà, pour le plaisir, puisque c'est le moteur de tous les pratiquants... Pour ouvrir

nos sens à l'expérience d'un mouvement et de ses différentes vitesses d'exécution, pour nous surprendre à l'aimer de multiples manières. Pour la connaissance de soi. Pour le travail spécifique sur tel ou tel organe, comme nous pouvons l'appréhender en Qi Gong par exemple. Pour apprendre et intégrer le réflexe d'un mouvement ou d'un enchaînement. Et bien d'autres raisons encore, mais celle qui m'intéresse particulièrement, c'est sa dimension subversive...

En effet, quoi de plus subversif qu'un art corporel qui prône l'apprentissage de la lenteur, des ralentissements et de la progression dans l'écoute de ses différents rythmes? Dans notre monde où tout s'accélère, où l'on cherche l'efficacité dans la vitesse – qui est aussi une réalité. A l'image du mouvement Slow Food*, il devient essentiel aujourd'hui de ralentir et de prendre son temps. Il se trouve que parfois (et même souvent), nous perdons du temps à vouloir en gagner. Il se trouve aussi que l'efficacité

peut se toucher dans une extrême lenteur,

ou tout simplement dans un ralentissement. Puisque notre environnement,

en règle générale, ne nous permet pas cela, je lance un cri de ralliement!

Pratiquants, pratiquantes, remerciez-vous de vous accorder

du temps pour votre art! Goûtez à quel point vous faites là une expérience

aux confins du temps linéaire, et ralentissez, ralentissez, au point de res-

sentir un temps sans temps. Un temps où les cycles de la nature sont plus proches de vous que le tic-tac de la montre. Un temps où, posés au centre de vous-même, vous pouvez pressentir ce que pourrait être l'immortalité... La vitesse de la montagne... Du caillou dans le désert... Et, écoutant enfin un rythme ancestral, primordial, sentez à quel point nous sommes tous ensemble, en même temps, sur cette planète. Vous irez vite une autre fois... ■

* www.slowfood.fr / « Slow food » de Carlo Petrini, éd. Yves Michel.

Vous irez vite une autre fois...

LA VOIE DE L'ÉNERGIE



INSTITUT DU QUIMETAO
巴黎中醫武術學院

Grand Maître WU Bin Maître ZHANG Shaotang

STAGE
EXCEPTIONNEL

Venez connaître l'âme
du Wu Shu et
la vérité du Tai Ji.
19-27 août 2011
A Guilin
Chine



stages cliniques
médecine interne,
acupuncture, massage,
gynécologie, pédiatrie,
médecine externe,
étude des classiques



la médecine chinoise plus qu'un métier, une passion

bientôt
20 ans d'expérience

■■■■ journée
portes ouvertes

le dimanche 15 mai

conférences
présentation
de l'Institut
ateliers

■■■■ stages pour praticiens
& étudiants avancés

- Cours de taijiquan ■
- Cours de calligraphie ■
- Stages de diététique ■

- cursus complet en
médecine chinoise ■■■■■
- traductions intégrales d'ouvrages
didactiques chinois ■■■■■
- organisation de stages cliniques
en Chine en milieu hospitalier ■

Venez nous rencontrer

**INSTITUT CHUZHEN
de médecine
Chinoise**



10, bd Bonne-Nouvelle
75010 Paris • France

MÉDECINE CHINOISE CLASSIQUE

acupuncture | massage | pharmacopée
enseignement plein temps & temps partiel

rens. 01 48 00 94 18
infos@chuzhen.com

