

# Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 58 • SEPTEMBRE 2010



## Le TAO de L'ÉCOLOGIE

Écologie corporelle & savoir-être  
Réveillez votre animalité  
Guérilla jardinière : la vie en vert...

Magazine en vente exclusivement par abonnement et sur le site : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

7€



# 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](http://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 formation : octobre 2010

Conditions de pré-inscription & renseignements  
[contact@wutao.fr](mailto:contact@wutao.fr)-01 42 40 48 30

# Sommaire

# N° 58

## 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: Pol Charoy & Imanou Risselard,  
Sandrine Toutard, Cécile Bercegeay,  
Arnaud Mattlinger,

Marie Delaneau, Isabelle Martinez

## Ont contribué à ce numéro :

### INFOS

Wim Ellul,

Etienne Hayem

## DOSSIER: TAO DE L'ÉCOLOGIE

Ezzedine El Mestiri, Christine Gatineau,

Giovanni Fusetti

## CULTURE ET SOCIÉTÉ

Renaud Poillevé

## VOIE DU MOUVEMENT

Roger Itier

## CO-NAISSANCE DE SOI

Vanessa Renault

## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Jean-Louis Abrassart, Philippe Laurent,

Tom Bisio, Mohammed Saïah,

Gabriel Rossello

## RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

## PHOTOGRAPHIES & ILLUSTRATIONS

Frédéric Villbrandt, Jean-Marc Lefèvre, Kzenon,

Pavel Losevsky, Hilaci Attia, Nuncia,

Renaud Poillevé, Pierre-Yves Bénoniel,

François Lollichon

## CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

www.fotolia.fr, Génération Tao,

Budo Editions, Editions Souffle d'Or,

Féodor Tamarsky, IRETT, Jean-Louis Abrassart,

Guy trédaniel éditeur, Renaud Poillevé,

Pierre-Yves Bénoniel, Dan Schwarz, Anne Egron,

Philippe Sourdeval, Association Ginkgo,

Association YinYang Croix Nord, Sonia Barkallah,

Denis Marquet, Gabriel Rossello, Tom Bisio,

UFMPTC

## 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 PARIATAIRE :

n° 1114K86845

Dépôt: SEPTEMBRE 2010

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

Chronique Le Sens du Mouvement par Cécile Bercegeay

p. 6

Chronique Au Centre de soi par Mélusine Martin

p. 6

Chronique Culture de sens & sensorialité par Wim Ellul

p. 7

Chronique Créatifs Culturels: La Voie du cercle par Etienne Hayem

p. 8

Tao's Folies

p. 10

p. 11

## DOSSIER: Le TAO de L'ÉCOLOGIE

p. 12

Ecologie corporelle & Savoir-être avec E. El Mestiri, Imanou R., P. Charoy...

p. 14

Réveiller notre « humaine animalité » par A. Mattlinger & M. Delaneau

p. 22

La vie en vert: la guérilla jardinière par Christine Gatineau

p. 26

La fécondité écologique par Giovanni Fusetti

p. 28

## Culture & Société

16ème Journée Nationale du Qi Gong: 9 villes en fête!

p. 30

Le Tsunami de la dépression, une expérience initiatique par Renaud Poillevé

p. 32

La FIPAM: 12 Sages... pour préserver le patrimoine des arts martiaux

p. 34

## Voie du Mouvement

La puissance de l'instinct: sur les pas de Bruce Lee... par Roger Itier

p. 36

## Co-naissance de Soi

Entretien avec Denis Marquet: « Une voie de sensations... »

p. 40

Richard Moss, le rappel de soi par Vanessa Renault

p. 44

Entretien avec Sonia Barkallah: « Etre conscient de soi »

p. 45

## Santé & Bien-être

L'ortho-bionomy®: l'auto-guérison du corps et de l'être par J.-L. Abrassart

p. 46

Les 6 points majeurs de la MTC: Si Zonh Xua par Philippe Laurent

p. 50

Les remèdes secrets des anciens guerriers chinois par Tom Bisio

p. 52

MTC: les pouls énergétiques par Gabriel Rossello

p. 56

Carnet d'adresses & Agenda

p. 60

Abonnements & Anciens numéros

p. 63

Le mot de la fin... par Delphine Lhuillier

p. 66



## Dossier: LE TAO DE L'ÉCOLOGIE

Écologie corporelle, écologie économique et engagement urbain sont au sommaire de ce dossier, avec un entretien exceptionnel entre Ezzedine El Mestiri, fondateur du Nouveau Consommateur, Imanou Risselard, Pol Charoy et Delphine Lhuillier. Et pour commencer, cette phrase de Coline Serreau à méditer et à ressentir: « Si les gens trouvent la sensualité de l'écologie, ils changeront »...

## 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

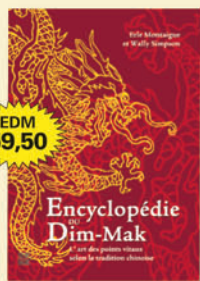
• **courrier:** courrier@generation-tao.com

• **abonnements:** abonnements@generation-tao.com

• **publicité:** pub@generation-tao.com







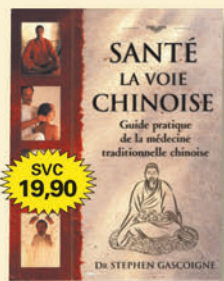
EDM 59,50



PV 43,50



36S 14€



SVC 19,90



GNS 10€



MT2 25€

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

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

Recueil de maxims chinoises anciennes qui regroupe certaines des tactiques de bataille et de diversion parmi les plus ingénieuses d'Extrême-Orient. 288p., 14x21, NB.

Voici un guide pratique des thérapies chinoises. Un excellent et superbe ouvrage, riche en conseils, tout en couleurs et à la portée de tous. 160p., 19x24, ill. en couleurs.

Célèbre traité de Miyamoto Musashi intitulé « Le livre des cinq roues ». Compilation des différents livres parus sur le sujet qui se veut la plus fidèle possible. 112p., 14x21, NB.

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



MCK 37,95



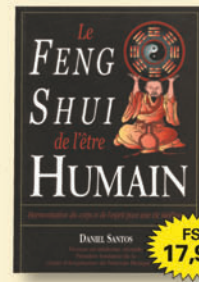
D-MCK 49,95



CKDM 36,50



OS 25€



FS 17,95



MDF 15€

Une méthode chinoise associant massage et gestion de l'énergie (Qi ou ki) pour améliorer sa santé. Chapitre sur l'auto-massage. Livre (pour sa richesse en explications) : 17x24, 336p. DVD (pour la vision dynamique) : 220 min, français + anglais. Produits complets utilisables séparément ou en complément.

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

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

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

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



GMD 29,95



D-GMD 49,95



SAV 14,95



MES 17,95



CS 8,99



BV 13,50

Par le travail de jeu de l'énergie interne, le Dr Yang vous garantit d'améliorer votre tenue et de supprimer vos maux. Livre (pour sa richesse en explications) : 17x24, 288p. DVD (pour sa vision dynamique) : 95 min, anglais sous-titré français. Produits complets utilisables séparément ou en complément.

Une méthode pour apprendre à contrôler le stress et à l'utiliser pour améliorer sa vie. Après la lecture de ce livre, vous aimerez le stress. 160p., 15,5x 22,5, NB.

Ce livre expose les éléments de base du travail sur soi et se donne un objectif d'efficacité qui convient à ceux qui s'engagent sur le chemin de l'accomplissement. 224p., 15,5x22,5, NB.

Contes et histoires racontés par maître Kou, maître d'arts martiaux coréen, à l'un de ses disciples, l'auteur Francis Amsler. Témoignage savoureux, plein d'humour. 160p., 14,5x 21, NB.

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



108C 10,95



SMT 23€



OS 15€



SSYT 25€



SSWT 25€



SSLWT 25€

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

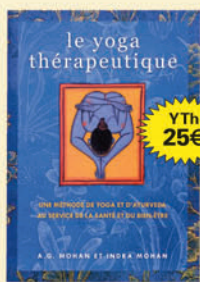
Découvrez subtilités, différences et similitudes entre le shiatsu japonais et le massage thaïlandais traditionnel, 2 méthodes de santé traditionnelle. 120p., 19x10,5, NB.

O. Gaurin, auteur des ouvrages « L'Épée Reine » et « La Colombe d'Osaka » nous fait découvrir l'histoire des personnages avec passion sous un soleil de Sicile et de Corse. 240p., 13,5x21.

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

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

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



YTh 25€



Roumi 34,50

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

Les plus beaux contes et poèmes du célèbre maître soufi Roumi illustrés de miniatures empruntés à l'art islamique. Très bel ouvrage avec nombreuses illustrations. 168p. 21x 26.

**BON DE COMMANDE**

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

Commande carte bancaire : [www.budo.fr](http://www.budo.fr)  
tél 01 6424 7038 - fax 01 6424 7222

❑ chèque  
❑ mandat (4308606 H La Source)

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

TOTAL FRAIS DE PORT €

TOTAL DE LA COMMANDE €

Visitez et gagnez de nombreux chèques-cadeaux sur notre site

GT N°58



## Génération Tao...

*Vous avez dit Génération Tao ?*



par Pol Charoy & Imanou Risselard  
créa : Frédéric Villbrandt

**Affirmer  
l'universalité  
de la vision  
globale du Tao.**

Oui, c'est avec ce titre, « Génération Tao », et non « Tao et traditions », que nous avons voulu affirmer depuis la création du magazine en 1997 la qualité et l'apport de la pensée taoïste à nourrir notre époque actuelle.

Nous nous sommes mis alors à traquer tout ce qui émergeait de notre corps social et dans lequel nous décelions une approche ou une pensée inspirée du Tao. Car, pour nous, le Tao « n'a jamais eu les yeux bridés ». C'est une vision universelle que l'Empire du Milieu a vu naître. Notre reconnaissance se vit envers cet ancestral et **il nous semble que nous rendons honneur aux ancêtres chinois en affirmant l'universalité de leur vision globale**: vision d'alternance, de complémentarité, d'interdépendance, etc.

Nous avons donc ouvert la ligne rédactionnelle de Génération Tao à d'autres réflexions et à d'autres pratiques que celles issues de la tradition chinoise. Ce qui nous a poussés à emprunter des chemins allant d'une pratique du corps individuel à une pratique dans le corps social, comme l'engagement écologique (voir Gtao n° 49 & n°55), comme « EnergéSciences », « BioTao », etc.

Il est vrai que certains d'entre vous ont parfois pu être déroutés par cette approche. D'autres ont été emportés par cette vision holistique dépassant le cadre de la tradition. Une vision incarnée dans un « ici et maintenant » individuel et politique (au sens noble du terme). **En effet, pour nous, la pratique a toujours été le terreau fertile de l'émergence d'un lien entre le corps individuel et notre corps social.**

Nous nous sommes donc penchés sur l'apport particulier que la culture taoïste nous offrait Et **nous en sommes arrivés tout naturellement à la notion « d'Écologie Corporelle »** que nous développons dans le dossier de ce numéro consacré au Tao de l'écologie (p. 12). Associer l'écologie corporelle au Tao de l'écologie, c'est aussi participer à ce courant et l'intégrer à une dimension plus globale encore, en lien avec un mouvement dynamique et fécond pour l'avenir et les générations futures.

Pour nous aider à faire le lien entre sensorialité individuelle et engagement social, nous avons invité un ami (taoïste qui s'ignorait) **Ezzedine El Mestiri, fondateur du magazine le « Nouveau Consommateur »** dont la ligne rédactionnelle est orientée vers la recherche de nouveaux comportements et de nouvelles attitudes sociétales à adopter pour réussir notre mutation individuelle et globale.

A noter dans ce numéro, **une rubrique Santé & Bien-être particulièrement dense et parfois très pointue**. Nous savons que les spécialistes que vous êtes devenus, pour beaucoup d'entre vous, sauront apprécier.

Egalement, **les entretiens que Denis Marquet, philosophe-thérapeute, et Sonia Berkallah nous ont accordés pour éveiller notre conscience et l'incarner**. Belle lecture... ■



# Rencontre au cœur d'une Voie

L'âme de la pratique

par Cécile Bercegeay



Cécile Bercegeay par Imanou.

J'ai découvert un trésor inestimable en cheminant depuis 10 ans sur les sentiers du mouvement, un joyau de la vie, qui pour l'être humain se traduit par la capacité à faire battre son cœur dans la vibration de l'Amour. Un sentiment d'amour inconditionnel, instinctif, dénué d'intérêt ou de dépendance. Quel bonheur! Et quel changement! Le fruit mûr d'un cheminement sincère qui sème une nouvelle graine, un nouveau commencement...

Le jour où l'expérience s'est produite, j'ai accédé à un espace immense, comme si mon cœur n'avait plus de frontières. Je pouvais voir et enfin ressentir si finement l'âme de ma pratique, son origine, ce qui l'avait créée et pourquoi elle était faite. Ainsi, je revoyais tous ces moments vécus corporellement, qui touchaient si profondément mon être et ma psyché afin de défaire et défaire encore toutes ces habitudes, ces restrictions et ces impossibilités à aimer pleinement et sereinement. Ce jour-là, j'ai rencontré mes enseignants, et en même temps et si simplement, l'essence du geste: la pureté du cœur, cette quintessence que j'avais reconnue la première fois sans avoir pu la nommer lors de ma première rencontre avec le mouvement.

Au cours de cette connexion avec moi-même, traversée de cette énergie si amoureuse, mes larmes coulaient... J'avais « tombé les armes », mon intérieur bougeait. Comme si ma vieille cuirasse cédaît la place à cette nouvelle

vibration et me permettait enfin de capter le véritable sens de ma pratique; sens que je présentais si souvent et que je désirais si ardemment, sans pouvoir le vivre, emprisonnée au commencement de ma quête, dans mes tourments et mes contrariétés. Comme un cadeau, je sentais la grâce de cette ouverture me rapprocher du vivant, et de ces personnes qui aiment vraiment.

Comme les plus beaux écrits le racontent, cette énergie d'amour qui donne et qui reçoit sans cesse, à l'image d'un Yin-Yang amoureux, procure une paix profonde et un souffle nouveau. Pourtant, force est de constater que cet état de vulnérabilité et de sensibilité n'est a priori pas le mieux adapté à notre société! Bien souvent,

**L'essence  
du geste,  
la pureté  
du cœur.**

lorsque vient le moment de la relation à l'autre dans un quotidien un peu pressé, le cœur n'est pas épargné. Il n'est pas étonnant alors que l'on ait choisi de le fermer pour ne plus souffrir.

Je pressens néanmoins possible et surtout incontournable, le fait de pouvoir encore évoluer vers une « adaptitude » à vivre le cœur ouvert, au cœur de la « mix-cité ».

Qu'elle soit voie martiale ou artistique, la forme n'est qu'un moyen, une trace pour parvenir à ce trésor d'humanité qui nous relie à Tout et au Tout. ■

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



## PORTRAIT

Formée au mouvement par Pól Charoy & Imanou Risselard, les créateurs du Wutao®, qu'elle rencontre en 1999. Elle enseigne le Wutao aujourd'hui en cours réguliers à Paris et en stage dans toute la France. Ses autres spécialités sont le Wutao Sol et le Stretching-dansé®.



## VIOLENCES, SOCIÉTÉ & ARTS MARTIAUX



illustration : Féodor Tamarsky

Le FIPAM, la fondation de Thierry Plée et des pionniers des arts martiaux, organise son premier colloque. Pendant 5 demi-journées, 20 intervenants venus de France, d'Europe et d'Amérique développeront un thème d'actualité de première importance: « Violences & Société ».

Qu'est-ce que la violence? Quelles formes peut-elle prendre? D'où viennent-elles? Comment les gérer sur un plan personnel, social et politique? Quelles sont les réponses? Quel rôle peut jouer les arts martiaux?

Scientifiques, professionnels, acteurs politiques et sociaux se retrouveront à Paris les vendredis 22, samedi 23 et dimanche 24 octobre 2010.

Parmi les intervenants: Thierry Plée (fondateur), Henry Plée (pionnier du karaté), Christophe Champclaux (spécialiste du cinéma asiatique), Jacqueline Bousquet (physicienne et biologiste au CNRS), Jean-Marc Epelbaum (ancien président de la commission non-violence de l'ONU), Charles Aubert (mathématicien), Pascal Le Rest (universitaire, spécialiste de la violence en quartier difficile), Mireille Grosjean (Association Suisse des Educateurs à la Paix), Jacques Herbert (docteur en service social de l'Université de Montréal).

Un programme d'exception avec la projection du film méconnu: « Le Cercle de Fer », écrit par Bruce Lee, avec David Carradine et Christopher Lee.

**Réservez vite votre place!**

Renseignements: Sylviane LAZENNEC

tél : 05 59 04 21 04

s.lazennec.colloque@fipam.org

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

## DEVA PREMAL & MITEN EN CONCERT!



Ils sont de retour à Paris le jeudi 21 octobre pour un concert-événement exceptionnel: « The Yoga of sacred song and Mantra » avec le flûtiste népalais Manose.

A chaque concert, ce sont deux heures de douce transe!

Génération Tao est partenaire de l'événement, alors nous y serons.

Il ne reste plus que quelques places!

Réservations: [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

tél.: 04 92 65 52 24

### EN BREF...

■ Gerhard Schröder, avocat de formation et ex-chancelier de l'Allemagne, aide Pékin à « populariser la MTC en Europe »!

*Lu dans Libération du 1er septembre 2010*

■ Comme dans certains pays où la religion n'est pas séparée de l'Etat, les Islandais sont obligés de verser à une religion officielle de leur choix une cotisation prélevée sur leurs salaires. Phénomène particulier, celle des As est mentionnée! C'est un peu comme si les druides étaient reconnus officiellement en France.

La religion As était présente avant l'arrivée du christianisme. Les Vikings ont dû y renoncer en apparence, sous la menace du bûcher, mais elle a continué à être pratiquée.

Elle plonge ses racines dans les mythologies du Nord, lesquelles sont reliées aux mythes de l'Inde et du shivaïsme, un fond commun indo-européen. C'est une religion, au sens étymologique du terme, qui est reliance et non dogme. Il n'y a pas de règles à suivre, la voie est celle de la responsabilité de chacun et de l'assumer. Les rituels sont simples et liés aux éléments, toutes les cérémonies se font dans la nature. Pas d'église, la nature est le temple! Les anciens taoïstes apprécieraient!

*Merci à Jean-Marc Plessy / [www.alkemia.is](http://www.alkemia.is)*





© Kzenon - Fotolia.com

# L'art du *massage*

## Élever nos sens

par Wim Ellul

Des sens à la sensorialité, une culture qui raffine notre être. Aujourd'hui, l'art du massage...

Parmi les disciplines de bien-être qui proposent, avec plus ou moins de bonheur, de lutter contre le stress généralisé, on redécouvre avec intérêt les vertus du massage traditionnel. Qu'elles viennent d'Asie, d'Inde ou d'Océanie, ces traditions du toucher font appel à des gestes séculaires et à la sagesse des Anciens. Pourtant, que sait-on réellement de la portée de cet art ? La tradition religieuse et philosophique occidentale est marquée par le dualisme de « l'âme » et du « corps » : nous « avons » un corps et il faut faire avec. Nous ne sentons pas toujours que nous « sommes » un corps, sauf quand la douleur et la maladie nous le rappellent. Malgré toutes les révolutions technologiques et les discours subversifs sur la libération des corps, beaucoup d'individus souffrent encore d'un grand isolement. Comment mieux habiter notre corps avec joie et conscience ?

L'art du massage traditionnel — qu'il s'exprime à travers le Shiatsu, le Massage thaïlandais, le Tui-Na, l'Abhyanga, le Chi Nei Tsang ou le Lomi-lomi — représente, d'après moi, cette passerelle vers une manière plus profonde de se percevoir et de percevoir autrui. Il permet en outre de redonner ses lettres de noblesse au sens si merveilleux du toucher. Voyez comme nos sociétés ont développé de nombreux arts, tous liés à un sens : l'art du cinéma, de la musique, l'art culinaire ou celui de composer des parfums... Toutes ces pratiques nobles élèvent nos sens. Mais qu'avons-nous créé pour

célébrer le sens du toucher ? Pas grand-chose finalement... L'art du massage ?

Le massage traditionnel est au toucher ce que la musique est à l'oreille ou ce que la grande cuisine est aux papilles, à savoir une sublimation du sens même, un Art à part entière. Il donne à ressentir une gamme de sensations et d'émotions nouvelles à chaque fois, avec pour seuls instruments, les mains du praticien. Il s'agit en outre d'un contact conscient avec autrui. Les gestes, codifiés par la tradition, créent par ailleurs un environnement apaisant et sécurisant pour le receveur. Lorsque l'élève masseur finit par s'approprier ces gestes séculaires, il compose alors sa propre musique, donnant libre cours à une créativité en lien avec ce qu'il perçoit. S'ensuit une danse invisible à nos yeux où le courant de la vie peut donner sa mesure. Les rythmes du corps sont en effet lents et profonds, ils ont besoin d'attention et de présence pour circuler harmonieusement.

L'art du toucher a, par ailleurs, une vocation concrète : délimiter les contours de l'être sans le limiter. C'est réconfortant de se sentir vu ou compris par autrui. Portées par une intention bienveillante, les mains se passent de mots et installent dans le contact l'apaisement d'être « vu » pour ce que nous sommes. Mon maître m'expliquait qu'apprendre à masser, c'était comme « apprendre à admirer un paysage et à enlever, si besoin était, les branches mortes qui obstruent la rivière ». J'arpente avec respect un paysage qui est ce qu'il est, toujours beau dans sa singularité.

Mon cheminement personnel m'a permis de comprendre que ces techniques séculaires faisaient aussi (et surtout) du bien au praticien. Le massage traditionnel en effet adoucit l'ego ! Puisqu'il ouvre en grand des portes vers un monde beaucoup plus vaste que mes jugements, je peux mettre en sourdine ma personne et ma posture savante : comment faire autrement

**Délimiter  
les contours  
de l'être sans  
le limiter.**

au contact de sensations, d'émotions, de nuances et de courants profonds qui se révèlent et me parlent de « l'Autre que moi » ? Nous sommes tellement plus que notre apparence visuelle. Notre corps recèle une vibration merveilleuse, une intelligence propre, des rythmes profonds qui attendent d'être ressentis et qui ne peuvent être uniquement perçus avec notre cerveau rationnel. Loin d'être un « fardeau » dont notre « âme » serait la gardienne et la prisonnière, le corps que nous sommes est ce lieu, cette géographie singulière qui se révèle dans le massage traditionnel. Contre toute attente, ces techniques séculaires, ces traditions vivantes, n'ont pas à se limiter à un pays ou à une époque, elles sont porteuses d'un message vital et profondément humain, celui d'un dialogue, d'un lien conscient à renouveler avec confiance. ■

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



### 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'Eveil, Chi Nei Tsang), il devient praticien en massage de l'abdomen et exerce entre Bordeaux et Paris. Il enseigne au Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle Génération Tao où il co-anime un atelier hebdomadaire sur les massages du monde.



# 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](http://www.iteqg.com)

氣功



## Nos Formations & stages

Formation à la pratique et à l'enseignement du QI GONG à PARIS 7<sup>ème</sup> ou à BRUXELLES

Prochaines rentrées en octobre 2010

Cycle 1 sur 2 années :

Certification d'études & de compétences en QI GONG traditionnel

Cycle 2 (sur une 3<sup>ème</sup> 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 d'information & d'inscription à télécharger sur notre Site Web



Les Éditions de la Tortue de Jade

Livre 1 : réf - LQG01 – 27€

QI GONG pratique des classiques originels : 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

Achetez sur notre boutique en ligne !!!



## Collection DVD

DVDQG01 ZHINENG QI GONG 1<sup>ère</sup> & 2<sup>ème</sup> méthodes – 29€

DVDQG02 BADUANJIN & YIJINJING incluant les 2 méthodes - 25€

DVDQG03 QI GONG des 5 animaux - 25€

DVDQG04 WUDANG DAOYIN QI GONG 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> 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 curatifs - 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<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> niveaux - 30€

DVDTJQ01 Forme 24 du Taijiquan style CHEN - 30€

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

DVDDCQ01 DACHENGQUAN 1<sup>er</sup> niveau - 30€

DVDTC01 L'épée du TAICHI style YANG en 32 mouvements – 25€

Chaussures Feivue 19.50€ ZAFUS 29.50€, 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](http://www.iteqg.com)





© Pavel Losevsky - Fotolia.com

# La Voie du cercle

## Partager le temps de parole

par Etienne Hayem

Sans cesse, nous essayons de réinventer nos moyens d'échanges et de circulation de l'information. Voici quelques pistes à suivre...



### PORTRAIT

Jeune diplômé de l'ISTEC (Ecole Supérieure de Commerce et de Marketing) avec un master en organisation d'événements, Etienne Hayem est passionné par le flux à tous les niveaux. Après un mémoire de recherche sur l'avenir des croissances énergétiques et environnementales, il s'intéresse à la refonte du système monétaire qui représente en terme de flux le système sanguin de notre société.

Lorsqu'un cercle d'individus se constitue pour échanger, discuter ou créer, se pose à lui un certain nombre de questions qui vont influencer le résultat et surtout les étapes pour parvenir au but choisi. Que ce soit simplement pour partager autour d'un sujet, pour prendre des décisions ou encore une réunion de créativité, il convient de trouver l'architecture, les règles ou la méthode à suivre pour qu'une intelligence collective puisse émerger et accompagner le groupe vers son objectif final.

#### Le bâton de parole pour échanger

Le cercle de parole amérindien, aussi utilisé par les Quakers, consiste le plus souvent à faire

tourner un bâton de parole. Cette méthode permet de faire circuler la parole et d'éviter les interventions pendant que quelqu'un parle : celui qui a le bâton s'exprime et les autres l'écoutent. Dans certains cas, on peut accompagner ses propos par des expressions du visage ou des intonations qui abondent dans le sens de ce qui est dit, mais il est important de laisser celui qui a le bâton aller au bout de sa pensée.

#### La sociocratie pour prendre des décisions

Apparue vers 1960 avec Gérard Endenburg et réactualisée de nombreuses fois, la sociocratie permet à un groupe de s'organiser, de créer des propositions et de les améliorer avec pour finalité la prise de décision collective. Ici s'applique la règle du « zéro objection ». Ainsi, au cours de tours successifs, comme le propose Bernard-Marie Chiquet, le cercle explore la « météo » de chacun qui peut déposer au centre du cercle son état actuel : les faits ou histoires qui le préoccupent. Il se libère ainsi des parasites extérieurs au cercle pour se sentir plus à l'aise lors de la réunion. Puis chacun pose ses intentions. Des propositions sont faites, éclaircies, discutées et bonifiées si besoin. Une proposition est acceptée, non pas au consensus, mais au consentement de tous les membres : lorsqu'il n'y a plus d'objection face à une proposition, alors le cercle peut acter le choix collectif et passer à la phase de mise en place de la décision. Un des moments clés de la sociocratie est l'élection sans candidat afin d'élire un animateur, une secrétaire et un gardien du temps pour faire respecter les règles, collecter les informations clés et rythmer l'évolution du cercle.

#### Les principes de l'Intelligence Collective

Jean-François Noubel, qui applique les principes de l'Intelligence Collective, propose un set de principes\* pour développer une écoute et une entente dans le cercle : une longue respiration avant de prendre la parole, l'écoute du centre du cercle, parler au centre, ne pas prendre la parole mais l'offrir, c'est-à-dire sentir le moment juste pour parler. Utiliser le « je » plutôt que le « on », afin de parler de son expérience directe. Un gong ou une cloche au centre du cercle peuvent servir à inviter le silence pour se recentrer si quelqu'un sent que le cercle n'est plus en écoute ou que les principes ne sont plus respectés.

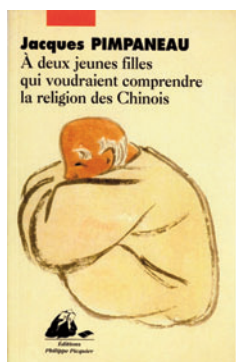
Une  
élection sans  
candidat.

Ces quelques exemples permettent aux individus de s'écouter, de partager le temps et la parole pour que du cercle émerge une voix qui sublime la somme des paroles des membres. ■

\* NDLR : ces principes n'ont rien de novateur en eux-mêmes, ils s'appuient sur des courants anciens et plus contemporains, mais ont pu être réactualisés.

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





**A deux jeunes filles qui voudraient comprendre la religion des Chinois**

de Jacques Pimpaneau

Dieu existe-t-il en Chine? Quels sont les grands traits de la religion des Chinois?... Pour nous répondre, Jacques Pimpaneau essaie d'aller à l'essentiel et « d'éviter toute érudition superflue ». C'est pourquoi il prend le parti d'une conversation, en s'adressant à deux jeunes filles... Un ouvrage de Mr Pimpaneau est toujours incontournable.

Philippe Picquier 12 €



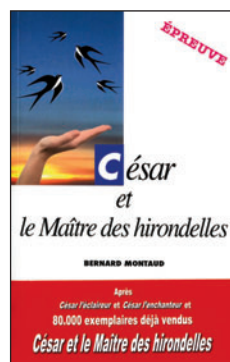
**Fleur de Chine, parfum de sagesse**

de Liao Li Lin

L'auteure nous fait partager ici ses expériences de méditation, ses rencontres, ses moments précieux de paix et de sérénité auprès de maîtres chinois anciens et contemporains.

Prenez ce livre et entrez dans ce beau paysage de montagne et d'eau. Laissez-vous enchanter.

Guy Trédaniel Éditeur 24 €

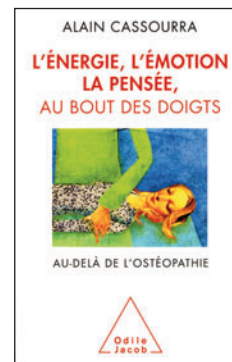


**César et le Maître des hirondelles**

par Bernard Montaud

Qui ne connaît César l'éclaireur et César l'enchanteur? Voici donc un nouvel épisode de cette passionnante aventure humaine. Le maître des hirondelles devient à son tour un éclaireur, livrant les secrets de sa propre expérience, notamment qu'il ne suffit pas de réussir dans la vie pour réussir SA vie.

Edit'As 19 €



**L'énergie, l'émotion, la pensée, au bout des doigts**

par Alain Cassoura

Alain Cassoura est médecin, ostéopathe. Il raconte ici son itinéraire personnel, son apprentissage auprès de maîtres et ses rencontres avec les patients. Mais il nous parle surtout de sa réjouissance, cet émerveillement simple qui, d'après lui, devrait être un des piliers de l'ostéopathie. Laissez vous toucher par cet émerveillement que l'auteur nous partage.

Odile Jacob 22,90 €

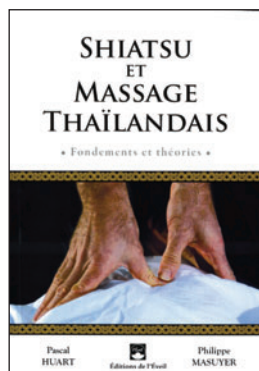


**Qi Gong, cheminer dans le bien-être**

par Bruno Rogissart

Après avoir présenté les origines et les finalités du Qi Gong, puis les techniques fondamentales liées au postural, à la respiration et au travail sur le mental, l'auteur nous propose trois formes intégrales de Qi Gong. De nombreuses photos d'exercices agrémentent cet ouvrage en facilitant la compréhension des exercices proposés.

La Tortue de Jade 29 €

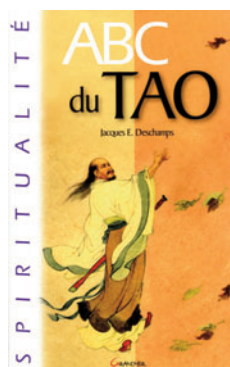


**Shiatsu et massage thaïlandais**

par Pascal Huart & Philippe Masuyer

Cet ouvrage est un guide théorique de deux méthodes de santé traditionnelles de l'Extrême-Orient: le Shiatsu japonais et le massage thaï. Vous découvrirez les subtilités, les différences et les similitudes qui existent entre ces deux techniques thérapeutiques orientales. D'une grande utilité pour ceux qui désirent s'orienter vers une méthode de soin naturelle.

Éditions de l'Eveil 23 €



**ABC du Tao**

par Jacques-Emile Deschamps

Après avoir décodé les termes utilisés dans les écrits des sages de la Voie: yin, yang, Tao... l'auteur nous présente les trois sages que sont Lao tseu, Tchouang Tseu et Lie Tseu. Ce livre est une promenade éclairante qui touche le cœur et l'esprit afin de les ouvrir au Tao.

Grancher 16 €



**Le massage ayurvédique du bébé**

par Y. Jansen-Schulze

Masser un bébé selon la tradition ayurvédique, c'est l'accueillir pleinement et lui procurer ce sentiment de sécurité dont il a besoin. Qu'il s'agisse de massage complet ou partiel, des explications claires et détaillées sont fournies pour chacun des gestes proposés dans cet ouvrage.

Le Courrier du Livre 18 €









création graphique: Frédéric Villbrandt • Pol Charoy & Imanou Risselard en Wutao.

Depuis maintenant plusieurs années, Génération Tao participe à diffuser une écologie corporelle au sein du corps social. En avril dernier, la journaliste Agnès Rogelet cite dans Psychologies Magazine, un des mensuels les plus lus en France, l'émergence d'un nouveau courant: « l'écologie corporelle », emmené par Imanou Risselard et Pol Charoy. Nos efforts étaient alors couronnés de succès! Et par là même, la culture taoïste et les arts énergétiques mis en avant. Cette réussite, c'est aussi la vôtre, lecteurs de Génération Tao, qui nous faites confiance depuis plus de 13 ans.

## LE TAO DE L'ÉCOLOGIE\*

Pour célébrer cet événement, un florilège d'articles consacrés au Tao de l'écologie: global et interdépendant. Ainsi écologie corporelle, écologie économique et engagement urbain sont au sommaire de ce dossier, avec un entretien exceptionnel entre Ezzedine El Mestiri, fondateur du Nouveau Consommateur, Imanou Risselard, Pol Charoy et Delphine Lhuillier. Et pour commencer, cette phrase de Coline Serreau à méditer et à ressentir: « Si les gens trouvent la sensualité de l'écologie, ils changeront »...

\*Titre inspiré par l'ouvrage d'Edouard Golsmith, « Le Tao de l'écologie: Une vision écologique du monde », éditions du Rocher, 2002.



# Écologie corporelle & *Savoir-être*

« Des retrouvailles avec notre sensibilité originelle. »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier*



Quand l'écologie corporelle® rejoint le savoir-être, une manière de vivre autrement s'invente, une compréhension de soi et du monde différente se forme, une nouvelle société émerge.

## L'ÉMERGENCE DE L'ÉCOLOGIE CORPORELLE

**Delphine Lhuillier :** Pour commencer notre entretien, l'un de vous deux peut-il nous dire comment vous êtes parvenus à définir l'écologie corporelle ?

Pol Charoy : C'est une notion qu'il nous a semblé important d'affirmer car nous rencontrons, Imanou et moi-même, des contradictions dans deux domaines qui nous tiennent à cœur : l'environnement et les arts corporels. L'écologie représente à nos yeux une relation au corps social et environnemental avec une prise de conscience plus vaste que l'individu. Mais nous avons pu observer une contradiction entre les personnes généralement actrices de l'écologie et la relation à leur corps individuel ou à leur corporalité (1). Cela nous gênait pour adhérer complètement au courant écologique, alors même que nous nous trouvions par ailleurs pleinement en cohérence sur le fond... Mais pas sur la forme. D'autre part, au fur et à mesure que nous rencontrons des « spécialistes du corps », nous découvrons une nouvelle contradiction : des personnes dotées d'une magnifique virtuosité du geste étaient très souvent « coupées » d'elles-mêmes. Elles considéraient pour beaucoup leur corps comme un « corps outil » et non comme un « corps sensible ». Toutes ces observations nous ont interrogés : comment se faisait-il que des personnes aussi sensibles au corps social et environnemental, au point de militer, soient si peu sensibles à leur corps qui est pourtant leur terre ? Et comment

Imanou par Frédéric Villbrandt



se faisait-il que des personnes aussi proches de leur corps ne soient pas forcément sensibles à l'écologie ?

**D. L. : Vous-mêmes, experts dans l'art du mouvement, vous ne viviez pas cette même contradiction ? Qu'est-ce qui était différent ?**

P. C. : Bien au contraire ! Nos pratiques nous ont particulièrement sensibilisés à ce qui arrivait à la terre. Elles ont eu pour effet de défaires des enkystements inconscients et ainsi tout notre être (pas seulement notre corps) est devenu de plus en plus à l'écoute de son environnement. De par notre expérience en tant que pratiquant, mais aussi en tant qu'enseignant, cette sensibilisation à soi, en tant que corps individuel, devrait obligatoirement trouver une résonance avec le corps social et environnemental et nous sensibiliser. Je vous donne un exemple : quand je suis capable, par une pratique corporelle, d'explorer et de découvrir en moi des parties qui ont été exploitées, reniées, rendues muettes par mon histoire (d'un point de vue psychanalytique). Quand je suis capable de rendre à nouveau sensibles ces parties de moi, alors, spontanément, des comportements sociaux et environnementaux dont je ne me préoccupais pas auparavant, vont me toucher, et même... me faire pleurer. Autrement dit, quand je pleure sur moi, je regarde autrement le monde, et quand je découvre des actualités douloureuses à la télévision, je suis bouleversé. Ce n'est pas seulement une adhésion intellectuelle, un processus mental ou une émotion qui trouve ici le chemin pour se déverser, mais une sensibilité qui s'éveille, dans tous les sens du terme.

**D. L. : Cela signifie une véritable révolution intérieure...**

P. C. : Nous revendiquons avec Imanou, un peu par provocation, qu'une pratique corporelle écologique est forcément subversive. Parce qu'elle enclenche un changement profond de perceptions. Sa pratique ne va pas forcément nous faire aller mieux (quoique...). Ni nous apporter un bien-être, mais plutôt un mieux-être (à long terme). Ces retrouvailles avec notre sensibilité originelle vont plutôt nous amener, effectivement, à réaliser une véritable révolution intérieure : à ne plus supporter notre auto-exploitation, notre participation à l'exploitation du corps social. Ce qui ne nous épanouit pas, ou peut-être, plus justement, ce qui ne nous fait pas « fleurir », nous devient insupportable.

## BIEN-ÊTRE ET MIEUX-ÊTRE

**Ezzedine El Mestiri : Cette idée volatile du bien-être est aujourd'hui très répandue**

**dans notre société marchande. Comment faites-vous la distinction entre le bien-être et le mieux-être ?**

P. C. : Le bien-être est souvent un pansement.

Imanou Risselard : C'est une sensation qui ne tient pas dans le temps. Notre aspiration au bien-être, en réalité, ne change rien.

P. C. : La société du bien-être sert à reproduire les forces du travail. Autrement dit, je me détends pour mieux retravailler. Et je renforce le système d'exploitation en place. Mais je ne chemine pas vers mon épanouissement et la révolution intérieure nécessaire au changement.

E. El M. : Cela ne permet aucune rupture...

P. C. : Individuellement et collectivement, on ne s'interroge pas assez aujourd'hui sur notre besoin de bien-être : pourquoi m'est-ce si nécessaire ? ...Pour continuer à vivre mon quotidien ? Est-ce pour supporter l'insupportable ? La démarche me semble différente dans notre besoin de mieux-être. On rencontre là des personnes qui s'interrogent. Elles ne vont pas seulement chercher la pratique qui leur fait du bien ou qui leur ôte leur stress, elles commencent à s'interroger sur le pourquoi de leur état : pourquoi ai-je besoin de tant de massages ? Pourquoi est-ce que cela me fait tant de bien ? Et les personnes, doucement, entrent dans un processus intérieur.

## Corps outil & corps sensible

## CULTIVER UN SAVOIR-ÊTRE

E. El. M. : Je vous pose cette question car la société de consommation intègre aujourd'hui la dimension du bien-être. Elle la marchande même. Concernant le mieux-être, tel que vous le définissez, elle semble encore avoir des difficultés à accueillir pleinement des personnes en démarche intérieure. Concernant le savoir-être, auquel je suis particulièrement sensible, là, la fermeture est totale. Chacun veut bien appréhender et comprendre la consommation responsable ou durable à sa manière, en adoptant les comportements qui l'arrangent. Il y a là un véritable problème.

**D. L. : Qu'entend-on par savoir-être ?**

E. El. M. : De nombreuses personnes seraient mieux placées que moi pour en parler car elles ont participé à sa définition, mais je dirais que le savoir-être nous permet d'aller vers ce qui nous enchante et de rêver grand. Il donne un sens à notre vie. Être en harmonie avec soi-même, avec la nature et avec le vivant. Il se situe à l'opposé d'une société du bien-être et du paraître. Le savoir-être est une ouverture



sur le monde car l'être humain a toujours envie de savoir. En le cultivant, c'est un devenir que nous construisons. Le savoir-être porte aussi une gravité car dans ce monde de futilités, ce mot-là a un poids, il engage de nouveaux comportements citoyens. Je pense que quatre-vingts pour cent des aberrations qui sont présentes aujourd'hui dans le commerce ou la consommation pourraient être résolues si nous dispensions un véritable savoir-être pédagogique aux personnes qui sont intéressées. Et, incroyablement, ce savoir existe : pourquoi achète-t-on tel produit ? Comment l'utiliser, d'où vient-il ? Quelle est son utilité ? Alors, pourquoi ne le faisons-nous pas ? ...Parce qu'un mode de fonctionnement ancien veut que la « machine économique » continue à tourner. Beaucoup d'exagérations pourraient disparaître si nous adoptions cette attitude de savoir-être. Je suis convaincu que, plus que jamais, cette société de consommation a encore besoin d'un savoir-être. Mais la porte reste fermée pour le moment.

D. L. : Vivre une écologie corporelle pourrait participer à ouvrir cette porte... Parce qu'en devenant plus sensibles, nous sommes plus à l'écoute de nos réels besoins et plus conscients de l'impact de nos actions sur notre environnement. Je crois que l'un des soucis majeurs de l'humanité aujourd'hui est lié à une prise de conscience intellectuelle, mais pas « organique » de la situation. De nombreuses personnes se sentent concernées au niveau social ou environnemental, mais c'est davantage leur raison plutôt que leur ressenti qui est affectée. Or, la raison n'est pas résolument imprégnée par le vivant...



### PORTRAIT

Ezzedine El Mestiri est fondateur et directeur de la rédaction du magazine **Nouveau Consommateur** : [www.nouveauconsommateur.com](http://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).

## L'ÉVOLUTION DE L'ÉCOLOGIE

E. El M. : Je suis ravi d'entendre parler de l'écologie corporelle car elle fait pour moi écho à l'écologie sociale et peut-être à une nouvelle étape de son évolution. Mais il serait peut-être bon de rappeler à ce stade de notre entretien que l'écologie a une histoire qui date du 18ème siècle. Au départ, il était question de protéger l'homme contre la nature. Au 19ème siècle, l'écologie se développe comme discipline scientifique et sous-discipline de la biologie. Chose extraordinaire, le premier parc naturel créé aux Etats-Unis, en 1872, a été construit pour que les hommes pratiquent le sport ! Dans cette continuité, Napoléon III a demandé que l'on aménage en France les forêts pour que l'homme puisse en profiter. Ainsi, à l'origine, les parcs se sont développés pour protéger l'homme, tandis qu'aujourd'hui, les parcs naturels se développent pour protéger la nature ! Entre-temps, beaucoup d'évolutions ont eu lieu. Mais c'est toujours la relation homme-nature qui a primé.

Ainsi le 19ème siècle aura vu trois conceptions de l'écologie s'affronter :

1. L'une qui exclut l'homme de la nature. D'ailleurs, quand on lit les grands écrivains du 19ème siècle comme Zola, l'homme est en dehors de la nature, chacun étant autonome.
2. Une autre qui considère l'homme comme prédateur.
3. Et enfin une troisième qui cherche à créer une harmonie entre les humains et la nature.

Et nous en sommes restés là, car l'écologie n'a pas pu avoir accès au rang de discipline ; elle est restée une sous-discipline dans un scientisme régnant où tout était pensé pour le progrès. C'est dans les années 60 que l'écologie devient une discipline scientifique à part entière. On assiste alors à un discours écologique qui commence à critiquer la société et à s'intéresser à l'univers de la vie quotidienne. Citons Ivan Illitch dans les années 70, le premier rapport du club de Rome (2), le premier article fondateur d'Edgar Morin en 72 dans Le Nouvel Observateur ou bien encore René Dumont en 74 qui traita de « cons les gens avec des bagnoles ». Avec la mondialisation, on arrive aujourd'hui à une écologie sociale et géopolitique qui s'intéresse à toutes les dimensions de la vie quotidienne. Il était temps !

**D. L. : Dans les années 70, l'écologie était devenue un outil de débat idéologique contre le système politique en place. Quarante ans plus tard, la tendance est encore là, les positions se placent souvent « contre ». Comment sortir de cette opposition pour avancer plus « écologiquement » ?**

E. El M. : L'écologie était au cœur des débats en mai 68. Elle renforçait l'idée qu'accumuler des biens et en abuser était néfaste pour la société. Ce qui ne veut pas dire que mai 68 était une révolte écologiste, mais elle en a été le ferment. L'écologie corporelle aujourd'hui pourrait être un aboutissement, ou en tout cas une chance, pour amener les personnes à réaliser un travail sur elles-mêmes et accéder ainsi à un nouvel état d'être. Elle pourrait accompagner les personnes dans une véritable intégration pour qu'elles ne restent pas coupées de ce qui les entoure : ni de la nature, ni des autres, ni de leur culture. C'est aussi un éveil pour l'avenir et ce qui peut se réaliser.

## ÉCOLOGIE CORPORELLE & DÉVELOPPEMENT DURABLE

**D. L. : L'écologie corporelle pourrait permettre un développement durable...**





Delphine Lhuillier dans une posture Wu Dao par Jean-Marc Lefèvre

E. El M. : Pour ma part, je n'associe pas écologie et développement durable, et pour une raison simple. Le développement durable est une notion aujourd'hui galvaudée. N'oublions pas que son principe est bâti sur des notions économiques et non culturelles, ou tout autre aspect d'ailleurs. On s'accorde à dire que c'est un investissement sur la longue durée. Autrement dit, ce n'est pas l'intérêt immédiat qui compte. Or, il faudrait savoir qui investit, dans quel domaine, connaître ce qui est durable... J'avoue franchement qu'après 60 ans d'une société qui n'a créé que du jetable, la tâche n'est pas simple. Autant je trouve que le mot « écologie » a un sens réel par rapport à l'humain, autant je trouve que le mot « durable » est difficile à appréhender.

P. C. : Il y a peut-être des ajustements à réaliser. Si le mot « durable » peut porter à équivoque, la notion de « renouvellement » est intéressante à explorer. Prenons un exemple : si j'ai un verger, je vais faire en sorte de récolter ce qui va me permettre d'avoir une nouvelle récolte l'année suivante. L'exploitation de mon verger va alors être « durable » parce que je vais faire en sorte qu'il se renouvelle. Le développement durable, dans le cadre de l'écologie, devrait peut-être être redéfini dans ce sens : un renouvellement infini, comme le cycle des saisons. Un éternel recommencement.

I. R. : Cette approche du temps sous forme de cycle est essentielle. Car nous nous en sommes éloignés. Reprenons l'exemple du verger :

savoir utiliser ce que le verger me donne, c'est aussi savoir lui laisser le temps d'une régénération naturelle. Aujourd'hui, nous voyons des personnes angoissées à l'idée d'attendre. Or, nous devrions perdre l'habitude d'une consommation et d'une acquisition immédiates. Nous agissons avec notre corporalité comme avec la terre. Nous voulons tout, tout de suite. Cultiver la régénération est essentiel pour que nous retrouvions le cycle naturel de la vie.

**Accéder  
à un nouvel  
état d'être.**

P. C. : En enseignant à différentes catégories d'âges, je me suis interrogé sur les cycles. Et je me suis aperçu que j'avais vécu plusieurs phases dans ma vie. Il y a eu d'abord un cycle de croissance quand j'ai eu un vrai besoin de croissance. Puis je suis arrivé à un moment de maturité où la croissance n'était plus nécessaire. Je suis rentré dans une attention intérieure et je me suis enrichi. Notre ami Giovanni Fusetti nous a rapporté (voir article p. 30) qu'une forêt suit ce même processus bien connu des scientifiques. Une forêt s'expande jusqu'à un certain seuil, puis s'arrête naturellement de croître. C'est le moment où sa biodiversité augmente et s'enrichit. C'est la même chose dans notre vie : nous avons une phase d'expansion, puis on s'entretient et on s'enrichit. Si nous transposons cette expérience dans une philosophie économique, il y a donc une période de croissance nécessaire, puis une période de stabilisation pour s'enrichir. Sinon, cette expansion est menacée par le moindre intrus : virus, inondation...

## QUELQUES NOMS

- Henry D. Thoreau (1817-1862) : l'idéalisation de la vie sauvage
- George Perkins Marsh (1801-1882) : pionnier de l'écologie politique
- Ernst Haeckel (1834-1919) : l'inventeur de l'écologie
- Ivan Illich (1926-2002) : la critique radicale du monde moderne
- André Gorz (1923-2007) : l'écologie libératrice
- Jacques Ellul (1912-1994) : fidèle à la maxime « Penser globalement, agir localement »
- Aldo Leopold (1887-1948) : le sage forestier
- Hans Jonas (1903-1993) : l'éthique du futur
- Arne Naess (1912-2009) : le père de l'écologie profonde
- Edgar Morin (né en 1921) : la pensée complexe
- John Baird Callicott (né en 1941) : l'éthique environnementale
- Vittorio Hösle (né en 1960) : l'idéaliste critique
- Richard Lindzen (né en 1940) : la contestation de l'origine humaine du réchauffement
- Bjorn Lomborg (né en 1965) : l'écologie au crible des statistiques
- Rachel Carson (1907-1964) : l'écologie devient populaire
- Al Gore (né en 1948) : une vérité qui dérange
- François Partant (1926-1987) : à la recherche du monde idéal
- Le GIEC : comité mondial des climatologues

*Retrouvez tous ces noms dans l'excellent dossier réalisé par « Les Grands Dossiers des Sciences Humaines » n° 19 : Les pensées vertes  
[www.scienceshumaines.com](http://www.scienceshumaines.com)*



## LES TAOÏSTES, ANCÊTRES DE L'ÉCOLOGIE

### D. L. : La notion de cycle est centrale dans la philosophie taoïste.

P. C. : Bien sûr : le cycle de la vie, le cycle des saisons... Le Tao nous a beaucoup nourris et je crois qu'il faut que nous rendions ici encore honneur aux Taoïstes car ce sont eux qui ont développé il y a des siècles une magnifique notion dont notre société pourrait aujourd'hui s'inspirer : le Yangsheng, que l'on pourrait traduire par « nourrir la vie », mais qu'il serait plus juste de traduire (comme nous l'a soufflé à l'oreille notre ami Cyrille J.-D. Javary) « nourrir le vivre ».

### D. L. : Cela consiste en quoi ?

P. C. : Cela consiste à porter notre attention sur ce que l'on mange, sur ce que l'on absorbe. C'est exercer notre corps quotidiennement. C'est une hygiène de vie et surtout, un art de vivre. C'est aussi considérer notre corps comme sacré en l'éveillant et en le sensibilisant.

### D. L. : Les Taoïstes pourraient être les ancêtres de l'écologie.

P. C. : Oui, tout comme les Amérindiens et d'autres peuples primordiaux... La spécificité des Taoïstes est d'avoir poussé très loin leurs théories nées de leurs expériences. Les Taoïstes ont par exemple représenté le corps humain : sous la forme d'une montagne, parcourue de ruisseaux, avec des lacs, des arbres et, à différents étages, des grottes où habitent des êtres qui correspondent aux cinq organes et aux cinq grandes fonctions du corps humain, qui sont aussi cinq dynamiques de vie. Chaque être possède ses propres caractéristiques et le Taoïste doit faire en sorte que tous ces êtres puissent s'exprimer. Il doit aller à leur rencontre et les écouter. Comprenez bien, lorsque je considère mon corps comme une émanation du corps de la terre, je deviens nécessairement écologique ! Et bien des siècles plus tard... Ma pratique m'amène nécessairement à un engagement politique, au sens premier du terme. Parce que ma conscience s'étend de plus en plus et que j'entre alors en communion avec le reste du monde. J'entre en relation avec l'arbre au pied duquel je médite. J'entre en relation avec les oiseaux qui vivent dans cet arbre, avec le ver de terre qui ondule sous mes pieds. Et ce qui arrive au monde me touche. C'est lorsque ma conscience de cette communion est coupée que je peux me désintéresser. Sinon, c'est impossible.

**E. El M. : Donc, pour vous, d'une certaine manière, l'écologie corporelle est aussi une « fabrique de valeurs ».**

P. C. & I. R. ensemble : Oui.

P. C. : Par une voie sensorielle.

I. R. : Je souffre aujourd'hui de cette coupure que nous vivons avec la terre. Je souffre de la négation de ce lien puissant. Elle fait régner une dissociation et une dichotomie qui engendrent une véritable douleur. C'est comme si nous souffrions sans nous en rendre compte. Car nous appartenons à la terre. Retrouver notre sensorialité permet de nous reconnecter à cette appartenance, et par là même, à une globalité. En retournant à l'intérieur de moi, c'est comme si j'allais requérir ma propre terre. Et en parcourant ce chemin, j'intègre que je fais partie de la terre. Je prends conscience de ce que je lui fais subir et de ce que je me fais subir. Si je retrouve ce sens inné de sagesse à bien me traiter, alors je traiterai bien la terre. Ou la terre me traitera bien. Cela va dans les deux sens. Car nous ne sommes pas différents, nous sommes intimement liés. Si j'agis d'une manière complètement incongrue, je suis incongrue vis-à-vis de moi-même. Si je résous cette distorsion, je résous mes conflits intérieurs, et subrepticement, je peux trouver des solutions, y compris au niveau sociétal. Je refais alors du lien. L'intelligence sensorielle peut participer à un profond changement de nos valeurs.

*Un créatif porte la terre.*

## L'IMAGE DE NOTRE CORPS

**E. El M. : Une partie du mal-être de notre société provient de l'image du corps que nous avons fabriquée. Nous vivons dans une société où le corps est maltraité : trop valorisé ou bien oublié, utilisé, surexploité. Cela nous est tous arrivé de rencontrer des gens « sans corps » ou des gens « que des corps » ! C'est là aussi où l'écologie corporelle me semble prendre tout son sens.**

P. C. : On sait aujourd'hui que les spécialistes du corps comme les athlètes de haut niveau ou les danseurs ont une image déformée de leur corps. Lorsqu'ils arrêtent leur art ou leur pratique, ils tombent souvent dans l'anorexie ou la boulimie. Parce qu'ils n'ont pas de corps ! Seulement celui qu'ils ont construit eux-mêmes pour compenser un manque. A travers ma pratique des arts martiaux, je me suis fabriqué un corps dans la douleur ! Une blessure m'a stoppé dans ma pratique et je me suis remis en question. C'est dans le regard de sa mère et de son environnement proche que l'enfant se construit une image. C'est la mère, le père, qui valident les sensations de l'enfant. Ce sont eux qui lui donnent des repères sensoriels pour se développer. Ces repères vont laisser une empreinte dans sa relation avec



### PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou Risselard animent les « Ateliers de l'Éveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao. Ils ont aujourd'hui élaboré toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Trans-analyse. Ils sont également à l'origine de la création du Centre d'Arts & d'Écologie Corporelle Génération Tao.



le reste du monde. C'est pourquoi nous pensons qu'il est si nécessaire de réaliser ce travail sur soi, pour remonter aux racines mêmes de notre conception et de notre naissance où se sont ancrés des traumatismes, des manques. Conception et naissance nous déterminent dans une certaine façon d'être au monde. Nous devons pouvoir défroisser ces espaces abîmés, voire meurtris, pour étendre notre conscience à un monde plus grand que nous. Cette démarche-là aussi est écologique...

E. El M. : Le monde a besoin de prises de conscience qui peuvent participer à la construction d'un autre monde à cette image : relié et assemblé. Le concept d'un retour à soi pourrait être considéré comme individualiste, mais c'est tout le contraire que j'entends.

P. C. : Exactement. Et un retour à soi doit passer par une nouvelle perception de son corps. Aujourd'hui, je lui donne du temps : je m'en occupe en le musclant, en le massant, en lui appliquant des lotions, etc. Cela marche très bien d'un point de vue marketing. Mais nous nous en occupons comme de quelque chose qui ne ferait pas partie de nous ! Or, le corps, qu'est-ce que c'est ? Un corps de sportif performant ? Un corps laborieux ? De quel corps parle-t-on ? Du corps bio-mécanique ? Du corps tendino-musculaire ? Du corps sensoriel ? Du corps émotionnel ? Du corps social ? Du corps qui pense ? Toutes ces questions sont essentielles. Je dois pouvoir m'interroger : qu'est-ce qui entend quand j'entends ? Qu'est-ce qui voit quand je vois ? Qu'est-ce qui rêve ? Ce n'est pas notre corps ? Notre cerveau, ça n'est pas notre corps ? C'est malheureusement ce genre d'idées toutes fabriquées qui posent problème. La qualité de fonctionnement de notre cerveau dépend pourtant bien de notre foie, de notre cœur et de tout le reste du corps qui vont lui amener le sang, les nutriments, etc. qui lui sont nécessaires. Nous pouvons même dire que c'est tout notre corps qui contribue à développer une certaine qualité de pensée. Qui participe à nourrir notre intelligence. Et nous pourrions dire aussi que l'intelligence est sensuelle. Une bonne idée ne vous a-t-elle jamais donné des frissons ? Tout comme comprendre une explication qui sonne comme une révélation ? Sans doute que oui... Cela signifie tout simplement que l'être humain est avant tout un être sensoriel. Et je suis sûr que les grands artistes et les grands penseurs seraient d'accord avec cette idée. Eux, si sensibles aux couleurs, aux sons, à un homme ou une femme qui passe, pour nourrir leur inspiration. Ils ont seulement l'intuition qu'une mise en éveil de notre sensibilité donne de meilleures et de plus justes compréhensions intellectuelles.

### **Le monde a besoin de prises de conscience.**

La dimension sensorielle est ce qui fait selon moi la différence entre l'intellectualisme froid et distant et l'intelligence douce et globale.

E. El M. : Je suis d'accord. Beaucoup d'idéologies sont d'ailleurs nées d'un intellectualisme aux pensées figées qui refusent tout désordre. J'abonde aussi dans votre sens lorsque vous définissez l'écologie corporelle comme un art. Je peux le comprendre parfaitement parce que ce sont les créatifs qui possèdent par essence cette sensibilité dont vous parlez. Un vrai créatif, quel que soit son domaine, est lié à tout ce qui existait avant lui. Il porte la terre. Le monde n'est pas seulement sa demeure. Il est en lui.

I. R. : On entre dans la dimension artistique quand on commence à s'ouvrir à ses propres sensations. On s'accorde du temps pour y accéder. La régénération, c'est ce temps accordé à soi. On pratique, on respire, on écoute ses sensations... Pour rien. Ça ne s'exploite pas. C'est la performance de l'inutile. Le plaisir peut alors arriver. Il accompagne notre processus. C'est un plaisir qui dure et amène une transformation, une alchimie qui nous permet d'accéder à notre propre créativité. C'est l'art de la transmutation.

E. El M. : Et c'est à chacun de le découvrir selon ses propres sensations... Je pense à cette image du corps que nous découvrons dans les manuels scolaires où on nous explique que le corps est un assemblage d'organes. Parfois, j'ai peur que quelques-uns en soient restés là. Cette image du corps est tellement inscrite en nous. Comment l'individu citoyen peut-il accéder à des éléments pour que ce corps s'anime au-delà de cette image de salle de classe ?

P. C. : La relation au sacré, en dehors des religions, est aujourd'hui taboue. Vivre notre corps comme sacré est devenu tabou. Aussi, si vous dites à une personne de faire du mal à son corps pour être bien ou pour s'éveiller, cela ne lui pose aucun problème. Elle n'a aucune interrogation : elle ne se demande pas si ça lui convient ou si elle a une polarité masochiste. Dès que vous lui proposez d'être initiée à un mouvement fluide, global et délicat et de s'ouvrir à l'émotion et au sentiment du geste, elle n'est souvent plus intéressée. Outre qu'elle souhaite un résultat immédiat et perceptible, elle sait qu'elle prend là le risque de ressentir ses émotions. Et c'est vrai ! Une pratique écologique, telle que nous l'entendons, c'est percevoir le mouvement de vie et cela a un effet sur soi. J'entre en relation avec mon ressenti, mes émotions, avec la

### **LA CHARTE DE L'ÉCOLOGIE CORPORELLE**

1. Habiter notre corps ou les fondamentaux de l'écologie appliqués à notre corps : écosystème, énergie renouvelable, biodiversité et développement durable.
2. L'essence du concept : nourrir la vie, nourrir le vivre.
3. L'éveil de notre être sensoriel.
4. Une vision interdépendante & globale de soi, de la société et du monde.
5. Le savoir-être du 3ème millénaire.
6. Le pont entre nos savoirs ancestraux et nos connaissances scientifiques modernes.
7. Le métissage des cultures du monde.
8. Une dimension initiatique, culturelle, artistique, économique et sociale.



calligraphie de mon geste, ce qu'elle laisse comme trace dans l'air et l'effet qu'elle peut avoir sur l'autre et sur mon environnement.

D. L. : Si je transpose cette prise de conscience, c'est aussi prendre conscience de la trace que je laisse dans le monde. Quand on regarde la plupart des machines industrielles que l'on fabrique aujourd'hui et depuis plusieurs siècles maintenant, elles coupent et tranchent l'air. Elles ne s'occupent pas du vivant. Si je passe d'un corps outil à un corps sensible en éduquant ma sensorialité, je ne peux plus fabriquer les mêmes objets. Je ne peux plus trancher l'air. Je ne peux plus transmettre aux générations futures n'importe quoi. On recontacte alors des formes primordiales, ancestrales et bienveillantes intégrées dans une dimension moderne.

**VERS UNE GLOBALITÉ**

E. El M. : C'est l'anti-système. L'écologie aujourd'hui est orpheline d'art et de culture, car elle est toujours ramenée au champ économique et géopolitique. Pourtant la dimension réelle de l'écologie est globale.

D. L. : Et l'écologie corporelle prône et nous amène à vivre cette globalité car le développement de notre sensorialité ne peut pas fractionner ; en effet, sensations et perceptions émergent de partout et forment un tout indivisible. Si certaines zones sont plus ou moins sensibles, ma perception reste globale. Cultiver l'être sensoriel peut nous permettre de sortir des non-sens auxquels nous avons à faire face aujourd'hui.

Le monde moderne s'est construit sous l'égide d'un scientifique rationnel, coupé du sacré, au service d'un politicien coupé lui-même du sacré. Nous manquons de sages et de sages décisions pour pallier à la faim dans le monde, à la pauvreté... Avec des femmes et des hommes politiques qui auraient le courage d'écouter leur sensibilité, le cours du temps pourrait être différent. Or, en 2010, ma sensibilité, ma « sensiblerie », ne doit en aucun cas guider mes choix politiques. En réalité, le sensoriel fait peur parce qu'il nous ouvre à une vulnérabilité qui est souvent jugée. La raison reste la plus forte !

E. El M. : L'écologie corporelle peut être une médiation intéressante pour accéder à ce savoir-être. Elle pourrait animer des individus qui sont en situation d'agir et de faire progresser les rêves et les grandes idées.

**LES PRATIQUES DE L'ÉCOLOGIE CORPORELLE**

**E. El M. : Quelles sont les disciplines aujourd'hui qui peuvent faire accéder à cette sensorialité et qu'elles sont celles qui font illusion ?**

I. R. : Nous naissons avec un corps sensoriel dont nous nous coupons pour diverses raisons. Beaucoup de techniques comme le Qi Gong ou le Yoga peuvent nous faire accéder à une sensorialité, mais selon la manière dont elles sont enseignées et dans quel sens elles sont pratiquées, elles peuvent donner un résultat contraire et nous couper de notre sensorialité. La fluidité du mouvement et sa musicalité sont les signes d'une pratique écologique. Le Wutao que nous avons créé avec Pol remet du lien en soi et avec ce qui nous entoure.

*La dimension réelle de l'écologie est globale.*

P. C. : Toutes les activités sportives ne sont pas dans cette dimension. Nous sommes entrés dans l'ère de la rentabilité. Les jeunes fantasment sur les icônes du stade et l'argent qu'elles gagnent. Comme le signalait Imanou, de nombreuses pratiques comme le Yoga et le Qi Gong, qui sont originellement des pratiques d'écologie corporelle, cèdent parfois malheureusement elles aussi à l'image. L'architecture corporelle devient parfois plus importante que le corporel sacré. Or, il y a dans la nature des arbres tordus qui fleurissent très bien ! Le ressenti doit rester au cœur de nos pratiques et le bio-mécanique une direction à suivre. La forme et le fond doivent se répondre.

D. L. : Les voies artistiques cultivent l'expression de la sensorialité, tant qu'elles restent en lien avec le monde. Chaque être est un artiste qui peut développer sa sensorialité et sa créativité.

**VERS UN ÊTRE SENSORIEL**

**E. El M. : Nous avons finalement accès à de nombreux moyens pour développer notre sensorialité. Que se passe-t-il alors ?**

I. R. : Plus on crée de capteurs sensoriels pour une connaissance intime de soi, plus on ouvre de portes. Des ramifications s'opèrent. Nous sommes alors reliés. Plus je me relie à moi et plus je me relie aux autres.

D. L. : Développer notre sensorialité peut être le passage pour ressentir l'interdépendance et la globalité de ce que nous vivons. Plus mes perceptions sensorielles intérieures s'affinent



**PORTRAIT**

Professeure de Wutao® et formée à la Trans-analyse® par Imanou Risselard, Pol Charoy & Giovanni Fusetti, Delphine Lhuillier est initiée au Amma Shiatsu et au massage indonésien à Sumatra en 1997 ; elle a aujourd'hui créé sa propre méthode de massage. Diplômée en ethnométhodologie (DESS), elle entre dans l'aventure du magazine Génération Tao en 1997 dont elle devient rédactrice en chef en 2002. Elle a par ailleurs participé à la création du Centre d'Arts & d'Écologie Corporelle à Paris en 2003.





et plus elles ouvrent des passages vers l'extérieur.

P. C. : Lorsque vous avez une pratique sensorielle, votre sensibilité augmente : vous voyez des couleurs que vous ne voyiez pas auparavant. Vous entendez des sons que vous n'entendiez pas. Vous raffinez vos perceptions et vous percevez un monde de plus en plus riche. Quand votre pratique inclut des pratiques respiratoires, ces sensations s'amplifient encore. Ainsi, avec Imanou, nous avons eu un jour la révélation que la terre nous aimait. Nous nous sommes couchés et nous avons embrassé la terre. C'étaient des retrouvailles. Des retrouvailles sensuelles. Après avoir vécu profondément cette expérience, nous nous sommes redressés. Et nous avons pris conscience de l'attraction terrestre. Cette notion scientifique si abstraite prenait tout son sens. Et là, nous avons regardé les arbres. Le monde se révélait à nous identique, mais c'était à jamais différent.

E. El M. : Ce que vous dites là me touche beaucoup. A ma connaissance, il y a trois catégories d'êtres humains qui embrassent la terre : les pèlerins, les paysans et les marins... il y en a bien sûr certainement d'autres !

D. L. : Les expériences sensorielles nous touchent jusqu'à l'os, jusqu'aux cellules. Elles imprègnent tout notre être. Elles nous changent pour toujours. C'est en cela qu'elles sont révolutionnaires. C'est en cela que cultiver un être sensoriel à travers une écologie corporelle pourrait se révéler un véritable bouleversement. Et cela, quelle que soit la pratique que nous choisissons. ■

(1) \* La corporalité désigne le corps physique, mais aussi émotionnel, mental, spirituel et énergétique, comme une seule et même réalité.

(2) Le Club de Rome est un groupe de réflexion réunissant des scientifiques, des économistes, des fonctionnaires nationaux et internationaux, ainsi que des industriels de 53 pays, préoccupés des problèmes complexes auxquels doivent faire face toutes les sociétés, tant industrialisées qu'en développement.

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



Ci-dessus, Pol Charoy par Frédéric Villbrandt dans une posture de l'aigle • photo : Jean-Marc Lefèvre



L'essence d'une véritable écologie corporelle passe par la reconnaissance et le réveil en chacun de nous de toutes les étapes de notre évolution et de l'évolution de la vie. Visite au cœur de notre humaine animalité...

Arnaud Mattlinger.

photo : Jean-Marc Lefèvre

## Réveiller notre « *animalité* »

### Frayer le naturel vers notre épanouissement

par Arnaud Mattlinger

**R**espирer, bouger, danser, activer le souffle, la transe, me laisser porter par mon animalité. Jouer de liberté, de mouvement, de découverte de nouvelles sensations, m'émerveiller. Célébrer la création en moi, défaire les habitudes, dépasser ma pensée par le corps, pour frayer le naturel vers l'épanouissement. Il faut du mouvement à la pensée dirait Bergson.

Et si les arts corporels, en éveillant notre animalité, étaient une voie d'évolution ?

*Réveiller notre « humaine animalité »*

Dans les sociétés modernes, l'Homme se donne une place à part, à l'écart de la nature et du monde. C'est ainsi que l'on trouve dans les dictionnaires que l'animalité est opposée à



l'humanité et à la spiritualité. Alors que Darwin nous replace dans le règne animal, nous ne pouvons envisager notre humanité si nous n'acceptons pas pleinement notre animalité.

La culture de l'homme blanc, que j'ai reçue en héritage, est majoritairement nourrie de christianisme et de cartésianisme. La scission entre l'homme et la nature est une des caractéristiques de cette culture. Elle a notamment deux sources qui sont les légendes bibliques de la création divine et le « cogito ergo sum ». La Génèse postule une création de l'homme à part du reste de la nature, le 5ème jour. Descartes quant à lui, a ouvert la voie de la vision mécaniste du corps, réduisant pour beaucoup l'esprit (souffle) à la pensée. C'est occulter que la pensée se nourrit de sensations, de perceptions. Ainsi, la nature non ressentie, considérée comme inerte, est devenue un objet de l'homme moderne, du « ça »\*. Encore aujourd'hui, la pensée écologique en nommant l'environnement, le maintient extérieur à nous, et ce, malgré tous les efforts pour justement remettre la nature au cœur de nos vies (urbaines). Il y a une différenciation, une scission entre l'Homme et le reste. L'homme moderne s'est coupé de sa nature, l'esprit devenu raison n'a plus de sensations. Cette séparation homme/nature et pensée/corps revue par un œil taoïste est une voie d'exploration. La vision taoïste distingue l'esprit subtil et le corps matière, mais les garde unis au sein du yin-yang. Ainsi corps et esprit se mobilisent l'un l'autre et deviennent l'un

l'autre. Pour retrouver cela en nous, il est nécessaire de considérer et de pratiquer une forme d'écologie corporelle qui permet de réintégrer la matière et l'éther, l'espace extérieur (environnant) à l'espace intérieur, et vice-versa. Fusionner, unifier ces deux dimensions de l'être. Il est nécessaire de reprendre contact avec le souffle vital en nous, d'éveiller l'âme de notre chair, notre animalité.

**Plonger  
dans un état  
de présence.**

*Ne pas « faire l'animal ».*

Oui, l'homme fait partie du règne animal. Il a ses particularités et son animalité lui est propre. Chercher son animalité en faisant l'animal, ce serait encore rester au bord, à l'extérieur de ce qui vit en nous et qui peut nous éveiller. Ce serait renforcer notre cuirasse d'animal intellectuel, accentuer la séparation morbide avec la nature. Je ne vous parle pas non plus des formes codifiées que l'on retrouve dans les arts martiaux ou dans le Qi Gong (tigre, singe, grue, etc.). Il s'agit plutôt de plonger dans un état de présence où notre cuirasse mentale laisse la place à la sensation. Mettre nos sens en alerte, « écouter » ce qui est là, à la façon des arts internes, de façon à pouvoir le grandir et jouer avec. Mais il ne s'agit pas uniquement d'énergétique. Physiologiquement, l'animalité se définit par la respiration, la voix, la sensation de nos appuis et tout ce qui permet les déplacements. Il s'agit de solliciter le souffle, les muscles et les tendons, les fascias et tous les principes d'un corps vécu dans son élasticité et sa globalité.

S'étirer au plus loin  
de soi dans un élan,  
tel une baleine  
jaillissant hors de l'eau.



photo: Jean-Marc Lefèvre

## UN PEU DE PRATIQUE... Le galop du WUTAO® avec Marie Delaneau

Ce mouvement est un cycle. Il invite à être répété et enchaîné plusieurs fois. A chaque cycle, à chaque passage, vous pourrez sentir une amplitude, une vitesse et un rythme différents. Cela vous amènera certainement à goûter des variantes en décalant les pieds d'un pas ; ce qui accentue la sensation d'animalité. Lorsque vous touchez l'ivresse de ce mouvement, laissez-le se poser sans l'activer davantage et écoutez votre sensation. Quel animal avez-vous réveillé ?

photos exercice & portraits : Hlaci Atia



**0.** Posture de départ : le neutre (Wuji).



**1.** Relâchez le plancher-pelvien. Le poids accentue l'appui dans la balle des pieds et sollicite le rebond.



**2.** L'onde remonte et ouvre le Vaisseau-Conception : accent YIN-Yang. Les mains accompagnent le mouvement interne et suivent l'ondulation de la colonne vertébrale et le développement de l'inspir. L'onde, dans son expansion, emmène aussi la tête dans cette ouverture. Le corps, dans sa globalité, est en mouvement.



**3.** L'extension du vaisseau conception ayant ouvert le passage, le coccyx-sacrum se relâche et ouvre le vaisseau gouverneur. Les mains qui suivent le mouvement, ont un temps de retard. Elles continuent de monter tout en étant projetées vers l'avant par la colonne vertébrale et la force du dos qui s'ouvre. Leur trajectoire dessine le dessus d'un cercle.



### PORTRAIT

Enseignante, puis directrice auprès d'adolescents en grande difficulté scolaire, elle fut également formatrice auprès des enseignants sur les questions de violence. Elle a été formée à la Trans-analyse® et au Souffle Alchimique par Pol Charoy et Imanou Risselard. Professeure certifiée de Wutao®, elle enseigne également la danse de l'éventail. Elle est aussi directrice des activités du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle à Paris et participe à la réalisation du magazine Génération Tao.



**4.** La colonne vertébrale, à l'image d'un arc, projette les bras en avant. Les bras s'allongent...



**5.** Puis les mains vont redescendre naturellement en continuant de dessiner le cercle. Le coccyx-sacrum est complètement relâché.



**6.** A nouveau, relâchez le plancher pelvien pour revenir à la posture de départ.



Une particularité de l'Homme dans le règne animal est qu'il naît immature. Nous devons apprendre le naturel: 1 à 2 ans pour marcher; 2 à 3 ans pour parler, et bien plus pour apprendre à nous nourrir seul. Notre naturel est évolution. Notre sensorialité, liée à notre conscience, se développe sans fin pour peu qu'on la sollicite. L'apprentissage et l'évolution n'ont donc pas de limite d'âge.

Pour stimuler notre sensorialité, il est nécessaire de ne pas nous cantonner à nos habitudes: « Je n'ai pas besoin d'apprendre ce que je sais faire ». En d'autres termes, l'habituel n'est pas le naturel. Dans l'art corporel, nous allons provoquer l'instabilité, prendre des risques, varier les amplitudes, les rythmes et les accents. Aller jusqu'au sol, retrouver la sensation des appuis dans les mains. La Capoeira et le Hip-hop sont sans doute les arts qui explorent le plus cet aspect de façon athlétique. En Wutao, c'est le souffle qui éveille les sens et les perceptions, et mobilise l'animalité. Retrouver les passages du quatre pattes à la verticalité de l'humain, en jouer, redescendre au sol. Se laisser porter par une transe. C'est ainsi que nous sollicitons notre capacité d'adaptation chaotique, pour saisir, dans l'instant, le nouveau chemin qui se présente. Quand la porte s'ouvre, apparaît une nouvelle conscience du mouvement, de nouvelles connexions neurologiques, l'intelligence s'élargit. C'est bon! Nous dépassons la simple notion d'instinct de l'animal et touchons une autre particularité de notre humanité: la créativité, la création.

### La création est en nous

Si l'homme fut créé au 5<sup>e</sup> jour, c'est sans doute pour lui permettre d'être tout à la fois le ciel, la terre et la mer, les plantes et les animaux qui y vivent. L'animal humain se construit par empathie, par résonance et par mimétisme. Dès le plus jeune âge, nous jouons aux animaux, nous nous inspirons de leurs voix, leurs cris, leurs attitudes. Nous sommes peut-être les seuls êtres de la création capables de moduler notre état en nous inspirant de nos cousins animaux et de leur diversité. Bien sûr, notre animalité ne se limite pas à notre félinité, notre nature est beaucoup plus large, nous sommes polymorphes: tour à tour fluides comme l'anguille, ou denses comme l'ours, puissants comme le tigre, ou légers comme le roitelet, tranquilles comme le paresseux, fiers comme le paon, planants comme la raie, joyeux comme l'antilope, enraciné comme le taureau... Nous pouvons à la fois éveiller les qualités physiques, les sentiments qui vont avec, et même observer que les pensées changent. Nous pouvons aussi parfois entendre le son de notre corps, sa voix qui change. Nous entrons alors dans des qualités de présence, de sentiment, qui nous remettent en lien avec notre nature. Notre animalité nous

**Notre naturel est évolution.**

photo: Jean-Marc Lefèvre



Capter l'énergie du félin. Ressentir les appuis de nos mains et de nos pieds prêts à bondir.

parle de nous. Pour peu que nous l'écoutions, et que nous acceptions d'en jouer, elle devient un guide de connaissance.

Vivre son animalité est un éveil en soi qui nous replace dans la diversité et la globalité. Lorsque sensorialité et conscience sont éveillées, nous pouvons entrer en résonance avec ce que l'on connaît, mais aussi avec ce que l'on imagine et même avec ce que l'on ne connaît pas (encore). C'est un accès direct à une intelligence intuitive. Pour nous, êtres humains doués de conscience et de réflexion, de projection et de planification, cette intelligence intuitive et instinctive nourrit notre évolution au-delà de l'instant. Nous pouvons par la transe ouvrir des espaces créateurs de mouvement, de sentiments, de pensées, de connaissance et de cœur. C'est là que nous trouvons de nouveaux possibles, que nous contactons le divin en nous, l'esprit au sens étymologique. ■

\* L'âme de la nature, de Rupert Sheldrake, éditions Albin Michel, 2001.

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



### PORTRAIT

Dessinateur et designer de formation, Arnaud Mattlinger rencontre l'équipe de Génération Tao 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. Refaisant le lien avec sa première formation artistique, il nourrit sa pratique d'une recherche picturale de calligraphies de gestes.



© Nuncia - Fotolia.com

# La vie en *Vert*

## La Guérilla Jardinière

par Christine Gatineau

Et si l'engagement martial se mettait au service de l'écologie? Avec le mouvement de la Guérilla Jardinière, nous voilà plongés au cœur de l'action non-violente et engagée. Les Samourai des temps modernes planteraient-ils des tournesols dans les villes?



### PORTRAIT

Christine Gatineau est responsable marketing des éditions Le Souffle d'Or depuis neuf ans, en charge du développement du secteur jeux. Traductrice du guide des Cartes Associatives : « Les Fraises derrière la fenêtre », éditions OH, 2008. Elle anime des ateliers d'initiation et des formations aux Cartes Associatives.

Dans les villes, des mégapoles aux petites villes de province, béton gris, saleté, terre-pleins austères, espaces abandonnés et pollués, odeurs nauséabondes, font bien trop souvent partie de notre environnement... Et trop peu d'entre nous ont la chance d'avoir un bout de jardin! Nous sommes des millions à vivre dans ces paysages, en pilote automatique.

Souvent, on se résigne, on ferme les yeux, et même, on respire le moins possible. Le lien avec la nature s'étiole et nous avec. Mais alors, c'est quoi la place de la nature dans notre vie? C'est surtout l'arrivée du printemps: tout d'un coup, une folle envie de vert, de couleurs, de senteurs nous assaille. Vite, acheter un pot de fleurs pour nos rebords de fenêtre... On lézarde dans les parcs et les squares envahis par la foule. La nature, c'est aussi la parenthèse des vacances: on va randonner, se régénérer à la vue de vastes horizons, etc, et puis on retrouve la ville pour le reste de l'année. On rêve de forêts primordiales en écoutant Deep Forest. Mais voilà que les choses commencent peut-être à changer.

### *Nos paysages urbains sont le reflet de nos paysages intérieurs...*

Et si nous ouvrons les yeux? Et si nous regardions la ville en face? Des sondages récents montrent qu'une vaste majorité de Français juge que le végétal et les espaces verts, perçus comme indispensables au bien-être et vecteur d'éducation à l'environnement, manquent en ville. En fait, même inconsciemment, vous percevez votre environnement et vous savez bien au fond de vous-même combien le gris et le sale vous affectent. Et nos paysages urbains sont le reflet de nos paysages intérieurs. Alors que faire? Comment changer le visage de la ville? Comment assumer nos responsabilités tout en gardant le cœur léger? En trouvant les accès qui mènent à notre vitalité et à notre force de détermination. En nourrissant le sentiment d'appartenance à la Terre, en écoutant notre sensibilité, en stimulant notre sensorialité, en comprenant les principes de l'écopsychologie<sup>(1)</sup> (qui croise l'écologie, la psychologie et la spiritualité), en s'initiant à l'écologie corporelle à travers des pratiques telles que le Wutao. Ainsi, les idées germent peu à peu, les initiatives fleurissent.

### *L'agir vert!*

En mai dernier, la France a découvert la guérilla jardinière (Guerrilla Gardening), un mouvement « underground » qui essaime dans le monde depuis quelques années déjà: Londres, New-York, Los Angeles, San Francisco, Toronto, Miami, Zurich, Vienne, Berlin... Et à présent, Paris, Rennes, Nantes, Lyon, Lille, Grenoble, Toulouse, Bordeaux.

La guérilla jardinière est une forme d'action directe citoyenne, écologiste et non-violente, qui utilise le jardinage « sauvage » comme moyen d'expression. Concrètement, il s'agit de créer des îlots de verdure, de semer et planter dans des endroits publics ou privés délaissés, sans autorisation, de faire pousser des fleurs ou des légumes. En général pratiquée de manière spontanée par des guérilleros isolés, ceux-ci cherchent ensuite à se relier, à s'organiser en tribus, via les réseaux sociaux virtuels, pour



initier des opérations clandestines menées de nuit, ou parfois des coups d'éclats, tels ceux orchestrés lors de la Journée Internationale de la Guérilla Jardinière, créée en 2007. Celle-ci a lieu le 1er mai dans le monde entier, avec pour emblème le tournesol. Au printemps dernier, les médias français y ont consacré de nombreux articles, tandis que paraissait le premier livre en français sur le sujet : « La Guérilla jardinière », la traduction du manifeste de Richard Reynolds, tête pensante du mouvement et fondateur d'un groupe particulièrement dynamique basé à Londres<sup>(2)</sup>. Reynolds, qui se pensait l'inventeur du terme de Guérilla Jardinière lança en 2004 le blog *guerrillagardening.org*. Il apprit alors, via Internet, l'existence de diverses initiatives dans le monde, et notamment l'histoire exemplaire de Liz Christy et des Green Guerrillas.

### La création des jardins communautaires

C'est Liz Christy, une jeune artiste new-yorkaise, qui créa en fait le terme en 1973. Liz ne supportait plus les débris qui jonchaient un terrain vague à côté de chez elle, dans le secteur du Lower East Side. Ayant remarqué des pieds de tomates qui poussaient sur des tas d'ordures, elle décida avec l'aide d'amis du quartier, d'y répandre des graines et de le nettoyer. Il naquit ainsi l'envie de créer un jardin communautaire. Leur aventure fut repérée par le New York Daily News qui la qualifia d'acte révolutionnaire et de leur d'espoir. Très rapidement, Liz et ses troupes furent sollicitées dans d'autres quartiers de New York pour aider à créer d'autres jardins communautaires. Plantations de pieds de tomate, lancers de bombes à graines... Peu à peu émergeaient sur les décombres et terrains vagues des explosions de couleurs et ces pionniers démontraient les possibilités d'embellissement de l'environnement urbain. En 2002, après des années de lutte pour assurer la sauvegarde du jardin de Liz, celui-ci fut reconnu officiellement par la ville de New-York<sup>(3)</sup>. Cette histoire inspirante reste d'actualité.

### Pourquoi un tel engouement ?

Le succès du mouvement réside dans son côté original, spectaculaire, illégal. Il est convivial et transgénérationnel. Il nécessite peu de moyens et juste un peu d'imagination. Bien en phase avec l'air du temps, il fait écho aux préoccupations environnementalistes. Les jardiniers de l'ombre se cachent derrière des pseudonymes et des matricules et agissent sur les forums et les blogs. C'est un jeu, un moyen d'action praticable par tous et en tous lieux : « *La guérilla gardening consiste bien plus qu'à reflorir les coins délaissés de nos villes. Elle a aussi pour but de faire passer un message appelant les gens à réinvestir leur quartier, se retrouver entre*

*voisins pour entretenir leurs plantes d'interstices et faire rêver les passants qui redécouvrent le potentiel des espaces urbanisés, gris et sans vie...* » explique Gabeu, une figure emblématique de la Guérilla Jardinière en France.

### Le jardinage engagé

Selon le système actuel et l'opinion dominante, qui veut jardiner doit : soit posséder son propre terrain, soit être employé ou être autorisé par un propriétaire à jardiner sur son terrain. Or, en ville, la quasi totalité des habitants sont des « sans-terre ». Les activistes de la Guérilla Jardinière prônent l'occupation sans autorisation d'endroits négligés, de terres abandonnées ou polluées pour les transformer. Cette fronde défend le droit à la terre et la réforme agraire et interpelle les pouvoirs publics et les citoyens. Elle affirme que prendre soin et faire bon usage de l'espace public est une responsabilité collective et aussi individuelle.

Dans certaines villes, le concept de Guérilla Jardinière a inspiré des actions, comme l'opération « Laissons pousser ! » proposée au printemps dans une quinzaine de villes franciliennes<sup>(4)</sup>.

Guérilla Jardinière, jardins partagés, ou encore Parking Day<sup>(5)</sup>, ces initiatives ont le mérite de nous sortir de notre apathie et de nos inhibitions. Elles nous ouvrent les yeux sur ce que pourrait être notre planète si tout le monde s'en sentait responsable. Ce mode de jardinage n'est-il pas une magnifique métaphore qui nourrit notre vitalité personnelle, nous inscrit dans une action globale et favorise notre sens de la communauté ? Richard Reynolds écrit : « *Plus on voit, plus on pense, plus les possibilités deviennent apparentes et évidentes... Entraînez votre regard !* ». ■

(1) « Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre », Joanna Macy, My Brown, Le Souffle d'Or, 2008

(2) « La Guérilla jardinière », Richard Reynolds, éditions Yves Michel, 2010, yvesmichel.org.

Site de Richard Reynolds : GuerrillaGardening.org.

Richard Reynolds sera à Paris le samedi 6 nov. 2010 au salon Marjolaine. Guérilla jardinière France : [www.guerilla-gardening-france.fr](http://www.guerilla-gardening-france.fr)

(3) Le Jardin communautaire de Liz Christy : [www.lizchristygarden.org](http://www.lizchristygarden.org) & vidéo sur le Bowery Houston Gardens : [www.youtube.com/watch?v=HNAz4Sf5\\_aU](http://www.youtube.com/watch?v=HNAz4Sf5_aU)

(4) [www.laissonspousser.com](http://www.laissonspousser.com)

(5) Parking Day : événement mondial qui pose la question du piéton et des espaces verts dans l'espace urbain. [parkingday.fr](http://parkingday.fr)

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

Créer  
des îlots  
de verdure.



## SEN SEN NO SEN

Certains d'entre vous trouveront peut-être étrange de voir un principe martial se proposer de servir la cause de l'écologie, et pourtant...

Un débutant en arts martiaux va cheminer sur la voie en passant par plusieurs étapes d'apprentissage bien balisées par ces 3 notions Japonaises :  
 > « Go No Sen » qui consiste à attendre que l'action offensive de mon partenaire arrive à son terme pour agir à mon tour et lancer ma contre-attaque.

> « Sen No Sen » : ma perception s'est aiguisée au point que je réussis à interrompre l'action offensive de mon partenaire et la contre avant même qu'elle n'arrive à son terme.

> Le but ultime, « Sen, Sen No Sen » : l'attention et l'intuition vont de pair. Je sens ou je pressens l'action offensive de mon partenaire et j'agis avant même qu'elle ne puisse s'accomplir.

C'est là où « l'art du combat » peut nous aider. Tant que l'on reste dans un assaut sportif, l'utilité de cette recherche n'est pas probante, mais en situation de combat réel, contre plusieurs adversaires, cette notion prend tout son sens si l'on veut espérer une réelle efficacité.

Voilà pourquoi notre action écologique à tous devrait s'inspirer de cette « leçon martiale », afin de ne pas se contenter de réparer les dégâts (réparations bien sûr nécessaires), mais bien d'agir avant que ceux-ci n'apparaissent. Cette évidence si simple est aujourd'hui un mirage que notre société se contente d'espérer. Comme si nous avions perdu le sens de notre quête en nous contentant socialement de n'agir que trop tard, en constatant les dégâts de la pollution au pas de notre porte, Dommage...

Pol CHAROY

# La fécondité *écologique*

## L'abondance de ce qui est là

par Giovanni Fusetti

Quand nous parlons d'énergie, nous parlons aussi de nos ressources, qu'elles soient naturelles ou économiques. Pour conclure ce dossier, nous avons voulu vous offrir une réflexion sur la croissance et la fécondité. L'écosystème est une vision globale du monde transposable et applicable à l'économie. Implacable.

Cela fait des années que je réfléchis sur le principe de la « soutenabilité » des processus, depuis mes études en écologie il y a 20 ans...

*De l'énergie solaire aux énergies fossiles*  
L'écologie nous explique que la totalité de la nature vit grâce à une seule source d'énergie:

le soleil. Si ce n'est les petites bactéries qui utilisent la chaleur de la terre dans les sources thermales. Mais nous allons les laisser là, bien au chaud. La photosynthèse transforme énergie, eau et gaz carbonique en matière organique, vivante. Tout est là. La croissance se passe dans l'accumulation de matière organique, de sol, d'humus, de couches de vie, plantes, animaux et nous autres êtres humains. Le compostage est ainsi le miracle de la création du sol. Les humains, jusqu'à la découverte des énergies fossiles, ont dû suivre dans leur croissance le rythme imposé par la disponibilité énergétique du soleil. L'entité et le rythme de la croissance ont donc été lents. Comme la pousse d'un arbre.

La découverte des énergies fossiles, charbon d'abord puis pétrole et gaz, a permis de faire un saut phénoménal et a donné une impulsion unique à la croissance. Mais les énergies fossiles ne sont pas renouvelables, dans le sens qu'elles ont pris des millions d'années pour se créer et qu'il ne sera pas possible d'en créer d'autres. C'est comme si l'on utilisait les économies que l'on a faites pour vivre. Ainsi il existe un parallèle très important à réaliser entre l'écologie et l'économie. La logique que nous avons apprise avec les énergies fossiles abondantes est qu'il n'existe pas de limites à la croissance. L'équivalent économique de ce principe est qu'il n'y a pas de limites à l'argent.

### *Ressources, capital et travail*

L'économie classique se base sur trois éléments: les ressources, le capital et le travail. Les ressources sont les ressources naturelles considérées comme inépuisables et gratuites (personne ne rembourse la terre pour le pétrole, ou le fer ou le bois que l'on trouve et que l'on utilise. Le capital est une convention et les banques peuvent créer de l'argent sans limites. Le travail est la main-d'œuvre qu'il faut payer pour travailler les ressources. Le système fonctionne donc comme ça. Les banques créent



© NI - Fotolia.com



l'argent pour payer les ouvriers qui utilisent les ressources naturelles pour faire « pousser » l'économie. Maisons, usines, autoroutes, commerce, marchandises, etc. Les énergies fossiles permettent de soutenir le système et d'aller très loin et très vite. Il y a dans un baril de pétrole l'énergie équivalente de 25 000 heures de travail manuel d'un ouvrier !

### Les ornières du système

Prenons l'exemple d'un arbre. Il pousse et produit une certaine quantité de fruits en fonction des limites données : la qualité du sol, la fertilité organique et le climat. Si je prends du gaz naturel et que je l'utilise pour produire de l'engrais, que je prends de l'essence pour transporter l'engrais jusqu'à mon jardin, l'arbre va alors pousser très vite, produire beaucoup plus de fruits, en moins de temps. Ainsi, je peux vendre les fruits ou de la confiture, « faire » de l'argent, planter d'autres arbres et ainsi de suite. C'est une croissance sans limites. Mais l'arbre, dans cette logique, est devenu dépendant d'une source extérieure d'énergie et le jour où cette source ne sera plus disponible, l'arbre n'aura plus qu'une seule issue : mourir. Parce que surdimensionné et dopé, il va craquer. Le sol est appauvri et je n'ai plus rien. L'énergie fossile peut donc doper le système, mais elle produit des développements qui vont bien au-delà de la capacité soutenable pour un écosystème. Et rendre ainsi le système non-soutenable.

### Capital financier et capital naturel

C'est la même logique avec l'argent. Il peut doper un système, le maintenir à un niveau énergétique élevé, mais le système est constamment mis en danger de crash. Et c'est ce qui est en train de se passer aujourd'hui au niveau planétaire où les écosystèmes se dégradent partout. Parce qu'ils sont utilisés au-delà de leur capacité grâce au dopage des énergies fossiles et de l'argent issue de la finance internationale.

On peut ainsi établir un nouveau parallèle entre le capital financier et le capital naturel que sont les ressources (eau, forêts, minéraux, animaux, plantes, etc). Nous voyons que l'intérêt sur ce capital est la fécondité naturelle que ces ressources génèrent chaque année grâce à l'énergie solaire. Nous mangeons ses fruits, mais nous ne coupons pas l'arbre pour qu'il puisse devenir un peu plus grand l'année suivante. Avec l'énergie fossile, nous pouvons épuiser le capital naturel en le poussant à produire plus que sa nature énergétique ne l'y autorise. Comme si nous vivions en utilisant nos économies, au-delà de ce que permettrait notre salaire. Vive la carte de crédit ! Par contre, nous pouvons utiliser l'énergie externe, pour améliorer le système, ou pour créer des

outils qui vont faciliter le travail. Comme utiliser l'énergie du pétrole pour construire des panneaux solaires qui vont capter une énergie véritablement renouvelable.

Idem avec l'argent. Par exemple, dans la restauration écologique. Dans ce processus, nous utilisons des sources externes (argent, énergie, travail, temps) pour remettre en santé un système blessé, jusqu'au moment où il est capable de s'auto-soutenir.

### L'état de climax

Le point crucial de cette réflexion est que la nature et les écosystèmes ne cherchent pas la croissance, mais la fécondité. Ils se maintiennent donc stables et en équilibre grâce à un ajustement constant entre le potentiel génétique et l'énergie disponible ; un état appelé en écologie « climax ». Un écosystème en état de climax est un écosystème qui a touché son équilibre, avec le maximum de biomasse, dans un climat donné. Une forêt ne cherche pas à pousser d'une façon illimitée, mais à atteindre l'état de climax. Une forêt en climax a le maximum de stabilité, le maximum de biodiversité, le maximum de résilience. L'ornière de l'économie classique est qu'elle postule et

**La fécondité écologique se nourrit de l'abondance.**

cherche, à tout prix, la croissance illimitée, et non pas la fécondité. Dans un système comme la planète terre, où les ressources sont limitées, l'idée d'une croissance sans limites est totalement pathologique. Kenneth Boulding écrit : « Anyone who believes exponential growth can go on forever in a finite world, is either a madman or an economist » (*Celui qui croit qu'une croissance exponentielle peut durer indéfiniment dans un monde fini est, soit un fou, soit un économiste*). Or, la question sociologique, psychologique, anthropologique, spirituelle, etc. qui se pose ici est quelle incapacité ou manque de fécondité nous pousse tous, en tant que société, à chercher la croissance illimitée à tout prix, en mettant en danger la nature, notre bien-être et la qualité de nos relations à la vie même. En synthèse, si nous voyons ces paradigmes comme des façons de penser, nous pouvons dire que la fécondité écologique se nourrit de l'abondance de ce qui est là. La croissance économique se nourrit de la rareté et du manque (« scarcity » en anglais) de ce qui n'est pas encore là. ■

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



### PORTRAIT

Artiste, pédagogue et Gestalt thérapeute, Giovanni Fusetti plonge dans les voies artistique et pédagogique après une formation scientifique en écologie et en agriculture. Il est formé à Paris à l'École Internationale de Théâtre Jacques Lecocq. Depuis plusieurs années, il concentre sa recherche sur le mouvement théâtral et, en particulier, sur le clown et le théâtre de masques. Avec Pol Charoy & Imanou Risselard, ils conjuguent leurs expériences en 2001 et ils co-crèent plus tard la Trans-analyse®.



Photo de François Lollichon© • Paris

# 16ème Journée Nationale du Qi Gong

## 9 villes en fête!

Grâce à la FEQGAE et à ses forces actives, il y eut encore beaucoup de monde cette année à travers toute la France pour célébrer, partager et transmettre l'amour du Qi Gong et son intérêt pour accompagner notre santé et notre bien-être. Quelques photos et quelques phrases venues des quatre coins de l'hexagone...

### Témoignages de MONTAUBAN autour des stands... *Merci à Anne Egron.*



« Je garde un excellent souvenir de cette journée. Elle a été pour moi l'occasion de découvrir de nouvelles pratiques, de rencontrer d'autres enseignants, et je trouve ce partage particulièrement motivant pour nourrir ma pratique et m'ouvrir à de nouvelles façons de ressentir et transmettre le Qi Gong.

*Agnès, enseignante de Qi Gong*

### Pratique à LILLE/CROIX

*Merci à l'Association Yin-Yang Croix Nord.*

Ces photos de Yin-Yang Croix Nord mettent en valeur une dynamique, celle d'une action au long cours pour un Qi Gong de santé!







Wutao après déjeuner,  
l'assurance de bien digérer.



Regarder l'ange qui chante  
au plus profond du ciel.

## Spectacle & Pratique à STRASBOURG

*Merci à l'Association Ginkgo.*

« J'ai beaucoup aimé. Je suis venue avec un peu de réserve au départ envers le Qi Gong dont j'avais une image beaucoup plus statique : cela m'a donné envie d'en faire ! Pratiquer dehors ouvre vraiment une dimension supplémentaire. »

Anne, une novice, à Montauban



Atelier de pratique en commun à Meximieux avec Dominique Banizette.



## Un public attentif à MEXIMIEUX/LYON

*Merci à Philippe Sourdeval.*

Plus de 600 personnes réunies  
pour la seconde année consécutive :

« Le TAO est vide ; si l'on en fait usage,  
il paraît inépuisable. » *Lao Tseu*

« Les maîtres ouvrent la porte, mais tu dois  
entrer par toi-même. » *Proverbe chinois*

# Le Tsunami de la dépression

## Une expérience initiatique

par Renaud Poillevé

L'art de la vague au cœur d'un Tao chaotique pour une renaissance pleine de résilience. Découverte...

Dans la plupart des textes cosmogoniques que les traditions nous ont légués, la vie commence sous l'eau. La vague, portée par le vent, mi-eau mi-lumière, dans sa forme spirale rappelle la symbolique du Tao et suggère cette transformation profonde, ce changement d'état et de force dans le mouvement. Le flux des vagues rappelle aussi le bruit rythmé d'une respiration. Le souffle et la fluidité sont intimement liés dans tout processus alchimique.

### Le tourbillon d'eau

La vague, ce fut aussi pour moi l'expression de ce qui s'est passé dans ma vie, un formidable tsunami, qui a tout rasé sur son passage, dont je sors complètement sonné, « rincé », « lessivé », avec tout à reconstruire. La dépression. Comme un passage en prison pendant deux ans et demi. La pression, puis la dé-pression sont la respiration de l'existence, entre vie et mort. Ceux qui ont vécu cette plongée au cœur des déferlantes, ceux qui ont « bu le bouillon », roulés dans une très grosse vague peuvent comprendre ce dont je parle. Dès les premiers signes inquiétants de la maladie, William Styron parle de l'indicible<sup>(1)</sup> et évoque à plusieurs reprises cette pieuvre tentaculaire qui le tire dans les tourbillons d'eaux sombres et profondes. C'est un peu plus que le creux de la vague, c'est une chute, une perte, un abîme. Un vortex. Le tourbillon d'eau est un écoulement qui reprend l'image de la spirale, démultipliée et répétitive, en déploiement vertical constant. La vague, si elle ne te tue pas, te porte sur la grève, sur un nouveau rivage. La vague est accoucheuse, te pousse à une nouvelle vie après t'avoir lavé de tout. Dans la mystique chrétienne, le baptême en immersion représente aussi cette naissance sacrée. L'eau bénite n'est que de l'eau naturelle avec un peu de sel!

### La turbulence des fluides

Dans l'Antiquité, la dépression était appelée mélancolie. La *melagkolia*, en grec, signifie la bile noire, considérée comme étant un déséquilibre des « humeurs », ou fluides corporels: sang, bile, lymphe et bile noire. Au XIXe siècle, cette théorie des fluides disparaît pour laisser place au terme de dépression<sup>(2)</sup>. Pourtant, on est toujours en pleine turbulence des fluides, dans « la tempête sous le crâne » qu'évoque Styron, la dépression est devenue le « mal du siècle ».

Dans mon atelier sans fenêtres, en entresol, des tuyaux de toutes tailles qui serpentent sur un plafond utérin, libérant autant de borborygmes et de glouglous que des intestins fatigués, la lumière orange d'une veilleuse en cristaux de sel, je suis couché sur un matelas, au milieu de moutons de poussière gros comme le poing. Je vis en dépression. Dans ce pays où les jours et les nuits se ressemblent, où les réveils sont autant de petites morts que les crépuscules, où la nourriture n'a aucun goût, où le temps se rétrécit à un instant sans avenir, où l'envie de mourir est aussi faible que l'envie de vivre, où tout est égal, sans mémoire, sans projet, sans volonté, sans intérêt, sans désir...

L'artiste semble plus souvent touché. L'artiste serait, plus qu'un autre, la proie de la dépression. L'artiste est artiste parce qu'il se sent en marge du jeu social et il déprime parce que la création est tout simplement devenue impossible. La création exige l'insatisfaction pour exister. Robert Burton<sup>(3)</sup> reconnaissait déjà que la mélancolie frappait plus particulièrement les hommes de lettres qui sombrent dans le désespoir parce qu'« à force de vouloir exceller et de chercher à tout savoir, ils en perdent la santé, la fortune, la vie et tout le reste. » Un vieil ami écrivain, ayant traversé trois dépressions, en apprenant la mienne, me dit: « c'est une chance énorme que tu as là! ». Même si cela fut dur à comprendre quand j'étais enlisé dedans, je peux dire que... oui, la dépression peut être une chance. Un renouveau. Une renaissance. Celle de la vague.

Tout surfeur connaît le principe: ce n'est pas toi qui surfes la vague, c'est aussi la vague qui te surfe. La sagesse tahitienne dit aussi: « Va surfer, mais tu ne peux pas prendre, et ne rien donner. A la vague tu dois faire une offrande. » Et dans cette intrication étroite, dans ce dialogue amoureux, la vague a toujours quelque chose à te dire, c'est sur le bord de ses lèvres. ■

(1) « Face aux ténèbres, chronique d'une folie », éd. Folio Gallimard.

(2) L'écrivain américain Andrew Solomon juge que 10% des Américains subiront au cours de leur vie une grave dépression et 50% connaîtront des états dépressifs passagers. Enfin, contre toute idée reçue, le phénomène ne concernerait pas uniquement les sociétés occidentales. L'OMS considère à ce titre que les dépressions deviendront en 2020 le problème de santé n°1 dans les pays en voie de développement.

(3) « Anatomie de la mélancolie », éd. Folio Gallimard.

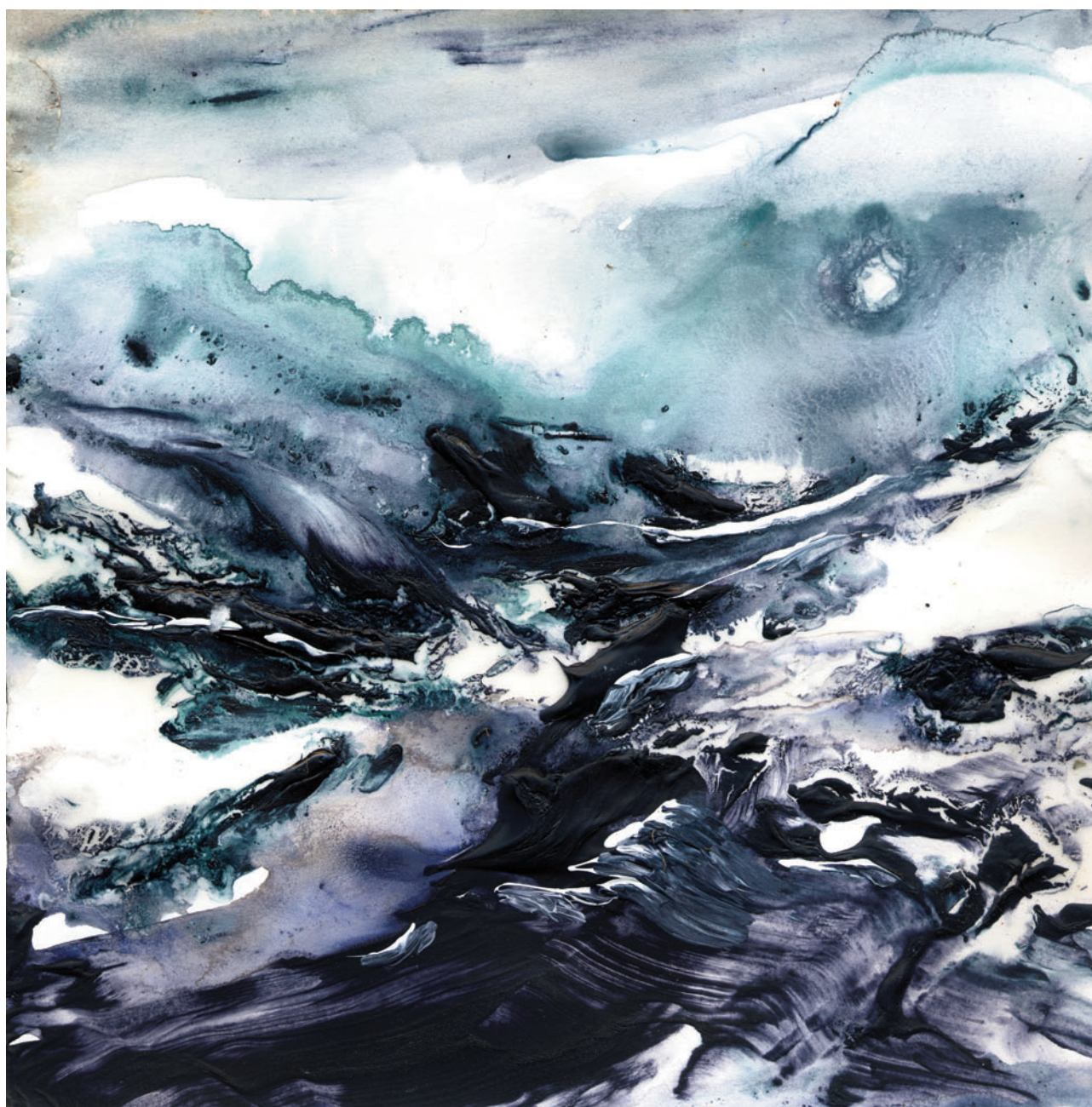
Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



### PORTRAIT

Après avoir connu dix métiers dans les domaines de la communication, du graphisme ou de la formation, Renaud Poillevé se révèle à son destin d'artiste peintre. Très jeune, il s'initie au Yoga et pratique divers arts martiaux, le Qi Gong et la méditation Vipassana. Il anime à son atelier de Paris des stages d'arts plastiques empreints de différentes techniques de développement personnel.





La vague 2 ©Renaud Poillevé

## PEINTURE & VAGUE À L'ÂME...

L'histoire de l'art moderne évoque, tout en le murmurant, les vécus individuels dépressifs des artistes. Tabou chez les historiens d'art, un peu comme si cela réduisait l'œuvre à un affect, ou bien chérie par les foules, fascinées par les turbulences des « grands », la dépression dans l'art, continue à échapper à une analyse globale incluant à la fois, la compréhension d'une expression nouvelle et le mal-être de son auteur. Alors, la souffrance est-elle nécessaire à la créativité ? Nous finirions par le croire, vu le nombre d'artistes « mal heureux » : Baudelaire, Artaud, Van Gogh, Munch, Pollock, Francis Bacon... La liste est longue. Mais cela serait oublier que ces états de difficultés d'exister sont communs à l'ensemble des individus.

La question fondamentale que je me pose sur les artistes et leur lien avec la souffrance, serait plutôt de me demander quelles autres formes d'art auraient émergé de leur être, s'ils avaient été sereins, libérés, et heureux ? Renaud Poillevé a peint une série de 150 vagues entre juin et août 2009 : « 150 vagues et toujours pas noyé », nous dit le peintre. Dans cet océan intérieur, d'un flux et d'un reflux parfois calmes, parfois agités ou submergeants, l'artiste laisse sa volonté comme face aux éléments. Sa distorsion des perceptions ressentie en temps réel s'imprime dans l'empreinte visible de multiples vibrations venues d'une dépression. Ce mouvant, cette pulsation d'un point chaos devient métaphore sublime d'une percée d'un vivant souterrain que rien alors ne semble, tel un tsunami, pouvoir stopper.

Isabelle MARTINEZ

# 12 Sages...

## Pour préserver le patrimoine des arts martiaux

*propos recueillis par Delphine Lhuillier*

Il restait encore à vous présenter quelques membres du Conseil des Sages de la Fondation Internationale pour la Préservation des Arts Martiaux. Aujourd'hui, Dan Schwarz.



Calligraphie de Tao



### Dan SCHWARZ

*Fondateur et dépositaire du Qwan Ki Do ou Quán Khí Dao*

#### 1. Que signifie pour vous la Voie (Tao, Do) dans les Arts Martiaux ?

L'idéogramme représentant le Tao est composé de deux caractères : « Chuo », le pied et « Shou » la tête. Le Tao serait donc l'alternance de pas et d'arrêt. Un cheminement, une voie, un chemin. Le Tao serait une recherche d'harmonie de l'homme dans l'univers. Pour certains le Tao a une signification morale, pour d'autres c'est une loi universelle. Ceci dit, « le Tao qui peut s'exprimer avec des mots n'est pas le vrai Tao ». Afin d'être en accord avec les lois naturelles il faut s'identifier à l'eau, tel le principe du « Wu-Wai » : agir par le non agir. Dans les arts martiaux, il faut adapter son action à celle de l'adversaire. Sun Tzu, le célèbre Maître de l'art de la guerre, disait : « Un grand guerrier ne cherche pas le combat », et je conclurais en disant : « La voie du ciel est de ne pas lutter, mais néanmoins de savoir gagner ».

#### 2. Quelles sont pour vous les vertus des arts martiaux et que peuvent-ils apporter aujourd'hui à la société ?

Les vertus des arts martiaux, et en particulier du Wushu, sont multiples : au-delà de l'art du combat, la pratique apporte tout d'abord une réflexion sur soi, une analyse sur ses objectifs et in fine, sur son aspect philosophique. Il faut savoir qu'à l'instar des sports de combat, les arts martiaux chinois recherchent la compréhension et la réalisation de l'être à travers les épreuves qu'il rencontre tout au long de son apprentissage. La pratique doit aussi nous amener à notre Vrai-Semblable, sans oublier le partage, la transmission et donc l'ouverture vers l'autre et le monde. Pour les anciens, la pratique des arts martiaux était un moyen pragmatique de vivre vieux et d'éviter la maladie, voire une quête spirituelle vers l'univers, sans oublier l'idée d'éternité au-delà de l'espace et du temps. La compréhension du Wushu n'est pas seulement intellectuelle, mais aussi physique et sensitive. C'est pourquoi on doit comprendre les arts martiaux avec l'esprit, le corps et le cœur.

#### 3. Quel est le sens pour vous de la fondation ?

Une fondation est essentielle à la préservation d'un trésor que sont les arts martiaux dans leur ensemble. Dans les temps anciens les « classiques » étaient transmis oralement, de génération en génération, par les Maîtres à leurs disciples. Par la suite, certains recueils ou traités ont été imprimés, mais combien d'autres ont été perdus, détruits ou brûlés ? Aussi, est-il important aujourd'hui de protéger la mémoire de ceux qui ont contribué au développement de leur art, tant sur le plan technique, qu'historique ou philosophique. La fondation s'adresse à tous, fondateurs, précurseurs, historiens, enseignants ou pratiquants, afin de pérenniser à jamais les Arts Martiaux traditionnels. La tradition dans la modernité et la modernité dans la tradition. ■

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



# Agir aujourd'hui pour transmettre demain



- Fonds documentaire
- Bibliothèque
- Cinémathèque
- Publications

- Centre de recherche
- Colloques
- Musée
- Séminaires

## F I P A M

F O N D S I N T E R N A T I O N A L P O U R  
L A P R É S E R V A T I O N D E S  
A R T S M A R T I A U X

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

殘心 *zanshin*



# La puissance de *l'instinct*

## Sur les pas de Bruce Lee...

par Roger Itier

Roger Itier est un passionné. Plusieurs fois champions de Wushu, il pratique et enseigne toute la palette de styles issus des arts martiaux chinois. Il nous offre aujourd'hui sa leçon sur la puissance de l'instinct.



Roger Itier

**A**u début de ma pratique, je n'avais aucune intention particulière, je m'entraînais de manière animale, instinctive et c'est en suivant cette voie que je continue à pratiquer les arts martiaux. L'art martial occupe une place essentielle dans ma vie. La plupart de ce que je sais en tant qu'être humain, je l'ai appris de l'art martial.

Avant d'entamer sa « révolution martiale » Bruce Lee avait pratiqué les styles de Kung-Fu classique, comme le Choy Lay Fat, le Tam Toy, le Hung Gar, le Tang Lang et surtout le Wing Chun avec le célèbre maître Yip Man. De ces expériences martiales, il ne fut jamais pleinement satisfait, trouvant des carences dans les schémas figés qu'on lui proposait : « C'est l'homme qui crée la méthode, et non la méthode qui crée l'homme ! », aimait-il à rappeler.

### *L'initiation dans le combat*

J'ai débuté la pratique des arts martiaux en 1974 avec un groupe d'amis qui pratiquaient différents styles martiaux (Judo, Aïkido, Lutte, Karaté Kyokushin, Vo Vietnam, Boxe anglaise et thaïlandaise et bien sûr Kung-Fu), aussi c'est tout naturellement que je me suis approprié les paroles de Bruce Lee. Immergé dans cette culture pluridimensionnelle martiale, c'est par l'épreuve du combat que nous expérimentions l'efficacité de nos enchaînements respectifs. Passionné par la culture chinoise, le Kung-Fu était l'expression martiale qui me correspondait le mieux, à la fois fluides et incisives, les techniques du Kung-Fu s'inscrivaient à la perfection dans mon schéma corporel et dans les attitudes mentales que je souhaitais mettre en avant. Le mystère qui englobait cet art martial encore méconnu en France contribua également à cette attirance presque mystique. Curieux de tout et boulimique de connaissances, j'ai continué ma progression en Kung-Fu, sans négliger toutefois les autres arts martiaux qui m'apportaient matière à réflexion, tant sur le plan technique que sur le plan philosophique. Durant les dix années de ma carrière de compétiteur, invaincu dans ma catégorie, je n'ai cessé de m'instruire auprès de mes adversaires du moment car c'est grâce à eux que j'ai pu progresser et me construire. L'âpreté des assauts (au KO, sans protection) m'a permis de développer une tactique de combat efficace basée sur des techniques de jambes fulgurantes (qui m'ont fait surnommer « Jambes d'Or ») et sur un sens aigu du timing et de la distance. Tout au long de cette longue évolution,

photo: Pierre-Yves Bénomiel



ma volonté de progresser dans mon art ne s'est jamais estompée. La volonté est la seule vertu qui ne doit rien aux lois édictées par les hommes. Un homme motivé par sa propre volonté obéit à une loi différente, la seule loi que je considère comme étant absolument sacrée, la loi de la foi en soi et en sa propre volonté. Après 36 années de pratique ininterrompues et assidues, les arts martiaux sont devenus pour moi une quête sans fin de connaissance de soi. Le développement des qualités physiques et la compétence technique, même s'ils sont importants, ne doivent pas occulter les progrès sur la compréhension de l'être humain et le sens que l'on désire donner à sa vie.

### La réponse instinctive

Aujourd'hui, je continue d'enseigner les formes classiques du Kung-Fu et de l'énergétique (Qigong), car cela correspond à un public qui ne s'est jamais départi et parce que ces cours construisent des bases solides, sur les plans physique et mental. Cependant, à bientôt 50 ans, je n'ai pu me résoudre à enseigner simplement des formes chorégraphiées, aussi je me suis dirigé vers un autre type d'enseignement qui soit davantage le fruit de ma réflexion et de l'expérience que j'ai acquise dans les différentes techniques de combat que j'ai pu tester et maîtriser. Cet enseignement est articulé autour de la sensation d'efficacité ayant pour base le combat libre. Mais attention, rien à voir avec le combat MMA<sup>(1)</sup> qui, même si certains aspects techniques sont intéressants, ils ne me correspondent pas au niveau de l'éthique : le Wude prôné en Wushu. Il faut utiliser son cerveau pour dominer son ennemi, certes, mais l'intelligence du cœur se traduit pour ma part dans le concept de chevalerie : Wuxia, ce qui exclut toute forme de violence gratuite. La technique de combat doit être basée sur des réflexes instinctifs et des séquences de combinaisons qui sont répétés dans des situations de combats types. La réponse instinctive est l'addition de stimulus : clé + coordination héréditaire + taxie. La taxie permet de distinguer les réflexes (générés par le rachis) des actes instinctifs (générés par le cerveau).

L'esprit du combattant est toujours orienté selon un objectif unique : combattre. « Oublié le défini du passé, l'indéfini du futur pour vivre le Fini du présent », disait le maître Ueshiba, fondateur de l'Aïkido. Le combat se conjugue au présent dans la source puissante et jaillissante de « l'instinct ». Il nous faut sauter par-dessus les obstructions émotionnelles, physiques ou intellectuelles.

### C'est quoi l'instinct ?

« L'instinct » est la totalité ou une partie héréditaire et innée des comportements, tendances comportementales et mécanismes physiologiques sous-jacents des animaux. Présent sous

différentes formes chez toutes les espèces animales, son étude est utilisée en phylogénie. Chez l'homme, l'instinct constitue la nature qui s'oppose traditionnellement au concept de culture. Le contrôle volontaire permet d'inhiber les actes instinctifs, comme le salut des yeux, mais nécessite une attention constante. L'homme possède un tel contrôle volontaire, qu'il peut même résister à ses réflexes, comme en laissant délibérément sa main sur le feu. Pour être un guerrier pacifique équilibré, il convient d'avoir réussi l'unification des cinq parties de l'être :

1. Le corps physique qui doit être un véhicule efficace « au service de ». Le pratiquant doit ainsi en prendre soin pour qu'il soit en santé et rempli de vitalité : amplitude articulaire, force et capacité cardiovasculaires (résistance et endurance).

2. Le corps mental qui doit s'équilibrer entre la capacité de concentration et la capacité d'ouverture. Pour être harmonieux, le guerrier pacifique cherche à réaliser un mouvement vers l'extérieur grâce à la créativité, contrôlée par un mouvement intérieur, silencieux, paisible, en totale réceptivité.

3. Le cœur incarne qui doit incarner l'émotionnel, mais aussi la bravoure, c'est-à-dire la maîtriser des émotions négatives pour les transformer en volonté positive utilisée dans le combat. Le guerrier pacifique a su dissoudre et récupérer la totalité de l'énergie émotionnelle pour son propre épanouissement et celui de ceux qui l'entourent. Ainsi Bruce Lee parlait souvent de diriger une forte tension émotionnelle pour ponctuer ses attaques.

4. Le Soi qui permet d'être un avec ses émotions et ses actions. Ne laisser aucun espace entre les stimuli externes et leur réponse martiale. Ceci n'est réalisable que dans la mesure où le physique, l'émotionnel et le mental ne font qu'un.

## Le TAO of JEET KUNE DO de BRUCE LEE

Bruce Lee (1940-1973) nous a laissé un héritage cinématographique composé de 5 films majeurs. Nous pouvons percevoir dans l'évolution de son parcours d'acteur sa progression au niveau martial, « Le jeu de la mort » étant vraisemblablement son film-testament.

Le Tao of Jeet Kune Do, tel que le le pensait son créateur, est davantage un concept qu'un style martial à ajouter à l'immense patrimoine des arts martiaux. Pour en savoir plus, je vous conseille un ouvrage essentiel où il résume les points clés de sa philosophie : « Tao of Jeet Kune Do », éditions Budostore : « Il faut vider son esprit, être informe, sans contours, comme de l'eau ».



### PORTRAIT

Roger Itier pratique les arts martiaux chinois depuis plus de 35 ans, il est 7<sup>e</sup> Dan, 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 de plusieurs ouvrages dont le « Grand livre du Kung-Fu Wushu » aux éditions De Vecchi. Enseignant tous les aspects des arts martiaux chinois : interne (Waijia), externe (Neijia), arts du Combat (Bojjishu) et énergétiques (Qigong), il est le créateur d'un nouveau concept qu'il a baptisé : « Global Fighting System », très influencé par la philosophie de Bruce Lee et de son Jeet Kune Do.

## UN PEU DE PRATIQUE... Tao of Jeet Kune Do avec Roger Itier

Voici une séquence simple pieds-poings de défense et de contre-attaque. Economie de geste et efficacité. Etre le plus disponible, le plus spontané. Instinctif et précis.



1. Les deux partenaires, Nicolas et Roger Itier, sont en garde.



2. Roger Itier stoppe l'attaque par un coup de pied au genou...



3. Puis dévie le bras avant...



4. Intercepte l'attaque de poing...



5. Lance spontanément la contre-attaque...



6. Le poing percute la pointe du menton de l'adversaire.

photos de la séquence: Hlilaci Aitita



5. L'intention qui est la volonté imperturbable conduisant une action. « L'action est le feu purificateur de la vision. », écrivait Carlos Castaneda. C'est pourquoi le guerrier pacifique agit au lieu de parler. Ce qui l'intéresse n'est pas de prouver la vérité de sa vision, mais de se servir au mieux de ses connaissances.

### *Eviter les recettes !*

J'ai appris, avec l'expérience, qu'il ne sert à rien d'enseigner des recettes, mais qu'il s'agit d'apprendre à penser. J'aime à rappeler que c'est parce que je ne m'attends à rien que je suis prêt à tout ! Cultiver le courage est aussi important dans ce concept : « Le courage ne consiste pas en l'absence de peur, mais en sa conquête. Nous ne serons maîtres de nos peurs que lorsque nous oserons passer à l'action ». L'action, que je qualifie d'art de la défense offensive, implique une technique agressive, dans le sens de dévastatrice. En effet, lorsqu'une attaque adverse est lancée, plus de place pour la philosophie, seule l'efficacité doit régner.

L'efficacité ne peut se concevoir que dans la simplicité. Point de réponse mécanique, mais un contre dans le temps, sur la cible (point vital) la plus en avant, donc la plus exposée, par exemple le genou adverse ou ses yeux. Dans le premier cas, on annihile ses capacités de déplacements, dans l'autre celles de voir. Mais bien plus qu'une technique de combat global qui inclut toutes les distances d'affrontement (longue, moyenne, corps à corps), mon concept sur repose sur « l'art d'être soi », sans fards, ni artifices. Ce concept martial ne s'adresse pas à tous, mais à chacun, c'est une véritable quête qui vous conduira vers la voie chevaleresque des arts martiaux contemporains. ■

(1) MMA : Mixed Martial Arts.

(2) Réaction d'orientation et de locomotion des cellules et des organismes animaux mobiles sous l'effet attractif ou répulsif de facteurs physiques ou chimiques extérieurs.

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



photo: Pierre-Yves Bénoniél

## **KOAN MARTIAL**

*Eveiller son esprit  
par des pensées  
percutantes*

Lorsque l'attaque est lancée  
Est déjà hors de portée.  
Essayez de l'agripper,  
et c'est vous qui serez  
prisonnier.  
Rien ne semble le perturber,  
et pourtant son cœur  
est aux aguets !  
Au sophistiqué, il répond  
par la simplicité.  
La dureté le renforce.  
La souplesse le conforte.  
D'ennemi, il devient ami.  
C'est un guerrier pacifique.

Ses poings transpercent  
l'invisible  
Ses jambes cisailent  
l'espace.  
Son corps tour à tour subtil  
et grossier se dresse  
et s'accroupit avec dextérité.  
Seul son esprit reste secret,  
il ne s'attend à rien  
et pour cela est prêt à tout !  
Dans le feu de l'action,  
il reste de glace.  
C'est un combattant  
qui n'a comme arme  
suprême que son cœur.



crédit photo: IRETT

# Richard Moss

## Le rappel de soi

par Vanessa Renault

Il est parmi nos contemporains des personnalités hors-norme qui, par leurs ouvrages ou leur rencontre, vous éveillent à un nouveau regard sur vous-même. Richard Moss fait partie de celles-là.

**R**ichard Moss... Alors que je prononce ce nom en présence de personnes qui le côtoient ou l'ont côtoyé, j'observe un changement dans leurs yeux, comme si une porte s'ouvrait en eux sur un espace de profondeur, de joie, de pétilllement et de tranquillité aussi. Je me sens comme attirée, aspirée par cette atmosphère qui apparemment les habite et fait apparaître un léger sourire sur leur visage.

### Qui est Richard Moss ?

Je prends le temps alors de faire quelques recherches et je découvre qu'il a obtenu un doctorat en médecine en 1972 et que, quatre années après le début de sa pratique, il a vécu une expérience de transformation bouleversante: ...*Cette réalisation spontanée a changé la compréhension de moi-même et de la vie si totalement que j'ai commencé un nouveau voyage fait d'apprentissages et de découvertes, ainsi qu'une nouvelle carrière partageant l'éveil de la conscience avec d'autres... Mais la vie me montra rapidement que toute expérience de ce type reste partielle tant qu'elle n'est pas incarnée dans de saines relations.*

Il renonce dès lors à la pratique de la médecine classique et se met au service de cet engagement irréversible vers la conscience. Il devient l'un des principaux enseignants d'une psycho-

logie contemporaine de la conscience qui réunit l'exploration des énergies subtiles et l'enseignement du potentiel de guérison à travers les transformations du corps/esprit.

Au fil des pages dont il est l'auteur, je prends alors la mesure du chemin parcouru au cours de ces années. Je découvre un homme qui a accueilli et exploré sa souffrance et par là même a accueilli le meilleur et le pire de lui-même; qui a choisi pour maîtres l'Amour et le moment Présent. De cet Amour et de ce moment Présent, il comprend qu'une spiritualité vivante doit avoir un corps. Et comme notre corps est lui, toujours dans le moment présent, il est donc l'outil idéal pour nous permettre d'explorer notre conscience, de renouveler notre relation à la vie à chaque instant, relation construite par l'information donnée à nos sens. Il comprend et je comprends que la conscience est la relation le cœur grand ouvert, même face au fléau de l'intérêt personnel qui continue de nous poursuivre. Je découvre donc un homme qui dit Oui. Oui aux mouvements même chaotiques parfois de ce processus. Oui à l'expérience du partage de sa spiritualité en aidant les gens, de tous horizons, professionnels et sociaux, à honorer leur propre spiritualité et à devenir plus authentiques et pleinement humains en leur donnant les clés du Mandala de leur Etre®, en leur montrant aussi comment nous quittons l'éternel commencement de nous-mêmes à chaque instant: *Le Mandala de l'Être est l'un des moyens d'enseigner aux gens comment reconnaître qu'ils ne sont plus dans le présent. Cela aide à s'observer soi-même et à repérer les émotions qui sont là pour montrer où se trouve l'esprit: l'anxiété, l'inquiétude, l'espoir ou le sentiment d'être dans l'attente montrent que l'esprit est parti dans le Futur. La tristesse, le regret ou la culpabilité montrent que l'esprit est parti dans le Passé. L'envie, la jalousie, la blessure, la frustration ou la colère nous montrent que l'esprit est parti chez l'autre. Les pensées sur soi-même où l'on se déprécie ou, à l'inverse, les pensées grandioses montrent que nous sommes dans le domaine du Moi. Dès lors que l'on prend conscience de cela, nous sommes de retour dans le Maintenant. Le Mandala de l'Être est donc un enseignement du rappel de soi.\**

J'ai ainsi rencontré un homme sans jugement, avec beaucoup d'amour et d'humour qui a cette faculté de construire la pensée autour de l'expérience pour en faciliter l'intégration dans notre vie de tous les jours (les bons et les moins bons). Un homme qui, en offrant cette qualité de relation fraternelle et intime, nous donne accès à cette relation intime et fraternelle avec nous-mêmes nous ouvrant ainsi la voie vers la liberté, la liberté d'être. ■

\* Extrait d'un entretien au journal RÉEL (n°82, juin 2005)

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



### PORTRAIT

Aujourd'hui responsable administrative et communication à l'IRETT (Institut de Recherche et d'Etude en Thérapie Transpersonnelle), Vanessa Renault a suivi des formations à la Relaxation Evolutive, la Psychosomatothérapie, ainsi qu'à la Respiration Holotropique.



# Sonia Barkallah

## « Être conscient de soi. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Avec la sortie de son film « Faux départ », Sonia Barkallah souhaite faire avancer et diffuser la recherche sur les Expériences de Mort Imminente (EMI) et sur la Conscience. De quoi réjouir les Taoïstes !

**GTao : Sonia, pouvez-vous nous raconter comment vous est venue l'idée de réaliser ce film ?**

Sonia Barkallah : Je me pose des questions existentielles sur la mort depuis l'âge de 5 ans. Un jour, je demande à ma mère : « C'est quoi mourir ? ». Elle me réponds : « C'est quand on ne respire plus ». Je me suis dit que c'était terrible ! Mais j'avais la conviction intime que la mort était davantage un détachement que la fin de l'être et de la conscience. A l'âge de 11 ans, je découvre le livre du Dr Raymond Moody : « La vie après la vie ». A 14 ans, je vis une OBE, un état modifié de conscience, et à l'adolescence, je traverse une grande dépression. Je n'arrivais pas à me projeter dans l'avenir et je cherchais un sens à donner à ma vie. En 1999, je découvre l'adaptation filmée du livre de R. Moody et c'est une révélation. Je suis touchée par les témoignages qui me réconcilient avec les humains et guérissent ma vision pessimiste de la vie. J'ai su alors que j'allais réaliser un film-documentaire dans lequel j'irais plus loin au niveau scientifique. En effet, en 2002, j'ai commencé une enquête qui durera 4 ans.

**GTao : Que retirez-vous de cette expérience ?**

S. B. : Je me suis rendue compte que c'était un sujet très riche qui ouvrait des portes sur la physique quantique, la sociologie, l'histoire... Et je me suis aperçue que les spécialistes que je rencontrais étaient très isolés dans leurs recherches. En 2006, j'ai donc décidé d'organiser un colloque à Martigues pour que tous ces chercheurs puissent échanger entre eux et partager leurs connaissances au plus grand nombre.

**GTao : Pouvez-vous parler du protocole mis en place avec le Dr Jean-Pierre Postel ?**

S. B. : Des enveloppes scellées par huissier vont être placées dans les chambres des patients, en haut d'armoires. Si les personnes qui disent avoir vécu une OBE perçoivent l'image par transparence (c'est un phénomène courant lors d'une OBE), cela prouvera que la conscience se délocalise.

**GTao : Quelle est la définition d'une EMI ?**

S. B. : Même si elle est obsolète, on considère aujourd'hui qu'une personne ayant vécu une EMI (ou NDE en anglais) est une personne déclarée morte pendant quelques minutes et qui peut rapporter de façon précise ce qui s'est passé pendant ce laps de temps. Généralement, ce sont toujours les mêmes étapes qui sont décrites : la personne sort de son corps, voit un tunnel dans lequel elle rencontre un proche qui lui dit que ce n'est pas son heure et qu'il faut qu'elle revienne. Parfois, elle voit le couloir de l'hôpital, sa vie défiler. Elle revient de ce voyage avec un sentiment de bien-être et d'amour.

**GTao : Qu'entend-on par mort dans ces cas-là ?**

S. B. : Une mort cardiaque, mais pas seulement. Le cas de Pamela Reynolds est très connu. Suite à une rupture d'anévrisme, son corps a été refroidi à  $-15^{\circ}$ . Son cerveau ne pouvait donc plus fonctionner et elle a vécu une NDE. Il y a aussi des cas de personnes qui se sont réveillées à la morgue. Selon mon expérience, les NDE et la mort sont seulement des états modifiés de conscience. Mais cela pose la question de savoir ce qu'est la conscience.

Pour moi, c'est être conscient de soi. Je suis toujours très touchée quand les personnes témoignent avoir vu défiler leur vie. A ce moment-là, elles comprennent la valeur de leurs actes et leurs conséquences. Elles ressentent la joie quand elles ont donné de l'amour et la peine quand elles ont fait souffrir. Cela peut paraître religieux, mais il n'en ressort pas un jugement, mais plutôt la prise de conscience que nous sommes tous reliés les uns aux autres. Je crois que si tout le monde prenait conscience que ce que l'on fait aux autres, on se le fait à soi-même, on vivrait dans une société plus humaine. En tout cas, comprendre et apprivoiser la mort, c'est apprendre à mieux vivre la vie. ■

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

crédit photo : Sonia Barkallah



## PORTRAIT

Sonia Barkallah est l'initiatrice et l'organisatrice des premières rencontres internationales sur les EMI qui se sont déroulées en juin 2006 à Martigues. Suite au colloque, elle réussit en 2007 et 2008 à motiver le Dr. Eric Dudoit, psychologue clinicien à l'hôpital de la Timone à Marseille et le Dr. Jean Pierre Postel Anesthésiste-Réanimateur au centre hospitalier de Sarlat, pour qu'ils se lancent dans la recherche. Lui vient alors l'idée de créer un centre de recherche particulier : elle devient cofondatrice du CNERIC avec le Dr Jean-Pierre Postel en 2009. Enfin, elle achève en 2009 son film documentaire, « Faux Départ », disponible en DVD.

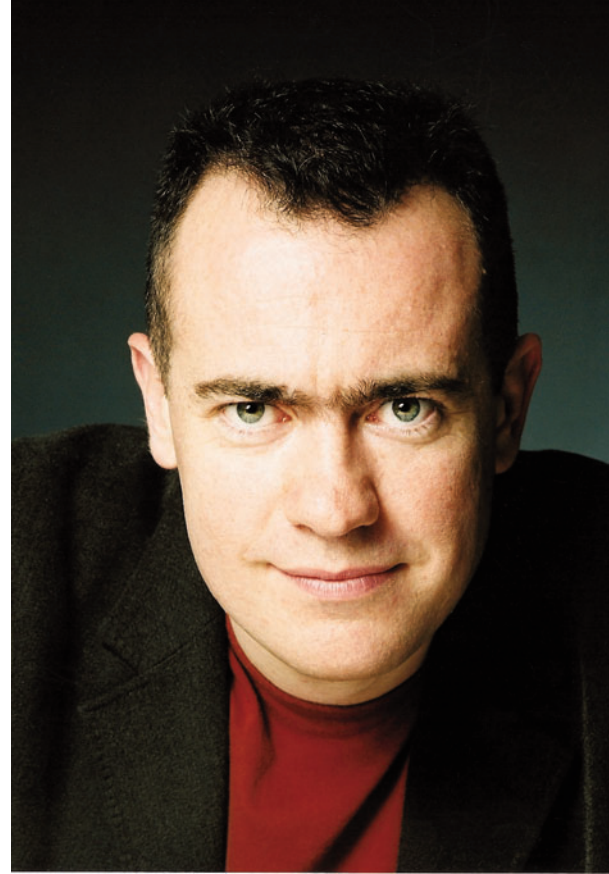


# Denis Marquet

## « Une Voie de sensations... »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Quand la pensée occidentale rejoint les voies de l'Orient... Denis Marquet nous entraîne dans une quête personnelle de la vérité : la justesse d'une spontanéité, l'accomplissement de soi, de l'être et de l'humanité. Rencontre avec un penseur résolument de notre temps.



crédit photo: Denis Marquet

### **GTao : Comment décririez-vous votre cheminement ?**

Denis Marquet : Mon trajet consiste à suivre une spontanéité ; elle ne se révèle pas toujours juste mais, pour savoir si elle l'est, il faut d'abord que je la suive. Cela rend parfois difficile de bâtir des choses durables, mais cela me permet de me construire et de me trouver davantage. Mon chemin consiste à coïncider de plus en plus avec le mouvement de la vie, et de moins en moins avec les mouvements pulsionnels qui apparaissent comme des réactions psychologiques à des héritages ou à des choses reçues.

### **GTao : Trouver l'action juste au moment juste... C'est très taoïste ! Comment nourrissez-vous cette voie dans votre quotidien ?**

D. M. : C'est une voie qui consiste d'abord à sentir. Notre personnalité est fabriquée de multiples réflexes qui nous empêchent de sentir : parce qu'il y a des blessures et des souffrances en nous dont on cherche à se soulager. Il s'agit de localiser les comportements qui ont pour objectif l'anesthésie et de les lâcher autant que possible. Au quotidien, cela signifie sentir au maximum, parce qu'à partir du moment où j'arrive à toucher mon « sentir », je me rends compte que mes sensations sont acte. Et la spontanéité vient de là. Mais il existe deux formes de spontanéité. D'une part, la spontanéité pulsionnelle qui est un réflexe anesthésiant. Par exemple, si on m'humilie ou me provoque, je réagis en donnant un coup-de-poing. Cette réaction a pour but de m'empêcher de ressentir un sentiment d'humiliation, qui plonge peut-être ses racines dans des expériences d'enfance. Je fais mal

pour me soulager. D'autre part, la spontanéité juste, qui passe par une neutralisation de la spontanéité pulsionnelle, pour coïncider avec mes propres sensations. De ce sentir va alors naître un autre type d'acte qui est ajusté à la situation. Cet acte va me surprendre et va sans doute aussi surprendre autour de moi. C'est un des signes de la justesse. L'acte spontané n'est pas programmé à l'avance par les causes et les effets d'une situation, il crée du nouveau.

### **GTao : C'est difficile de trouver le « sentir juste » ? Dans la voie martiale, c'est trouver l'ouverture et la faille en développant notre instinct.**

D. M. : L'instinct nomme la spontanéité de l'animal. L'homme, lui, a besoin de travailler pour trouver la spontanéité juste. Ce n'est pas pour rien si les arts martiaux ont souvent été créés en observant le comportement animal.

### **GTao : J'ai lu sur votre site cette phrase : « Ce que je suis, c'est ce que j'éprouve ». Est-ce que c'est une étape ? Ou est-ce la vérité ?**

D. M. : Il n'y a pas une vérité pour moi qui puisse s'exprimer pour tous. C'était l'expression de la vérité d'une personne que j'accompagnais à un moment donné ; une phrase que j'ai ressentie comme vraie, une vérité exprimée sous une forme langagière, mais qui aurait pu l'être sous une autre forme d'acte. Car parler, c'est agir. Et la vérité d'un être humain, c'est un mouvement, un élan désirant qui nous met en acte. Un acte qui s'ajuste avec la réalité qui est elle-même en mouvement. Je ne dirais donc pas qu'une telle phrase est une vérité ou une étape pour tout le monde. Cependant, il faut reconnaître que, dans notre



culture, on nous incite à chercher notre propre vérité dans des constructions, des jeux de langage et des définitions de soi. Cela peut donc être un passage intéressant de se dire : « Mais peut-être qu'en fait, ce que je suis, c'est ce que je sens, ce que j'éprouve ». Car nous vivons dans une société qui nous coupe de notre vérité.

#### **GTao : Une société autistique...**

D. M. : Je suis tout à fait d'accord. L'autisme, sous sa forme névrotique, est vraiment la maladie actuelle. Autisme, étymologiquement, vient du grec « autos », qui signifie « le même », « soi-même ». L'autisme, c'est ne connaître que soi-même, et un soi toujours le même. C'est pourquoi on cherche à créer des mondes virtuels qui sont le pur produit de la pensée, où l'on ne rencontre jamais l'Autre.

#### **GTao : Vous pratiquez une philosophie thérapeutique. En quoi cela consiste-t-il ?**

D. M. : Je me suis appuyé sur la démarche socratique : l'accouchement de soi, dans le sens d'accoucher de sa propre vérité. Mais, à l'époque de Socrate, il n'y avait pas cette notion que chaque personne est un être unique, qui nous a été apportée par le christianisme. Je crois que chacun de nous est unique et ne peut accéder au bonheur et au sens de sa vie qu'à partir du moment où il exprime autant que possible l'être unique qu'il est ; c'est cela dont il s'agit d'accoucher. Or, pour cela, et même si l'Orient n'a pas non plus explicité la notion chrétienne de la singularité de la personne humaine, écouter les enseignements du Tao est très utile. « A partir du non-faire, il n'est rien qui ne se crée », écrit Lao Tseu. Renoncer au faire, et entrer dans une pure réceptivité, permet la spontanéité créatrice, par laquelle s'exprime l'être unique que je suis. Ainsi, je me situe à la confluence des expériences socratiques, taoïstes, christiques et je les harmonise à ma manière. L'opportunité de la mondialisation, c'est qu'un individu peut aujourd'hui synthétiser à l'intérieur de lui, à sa manière propre, toutes les influences du monde.

#### **GTao : Vous vous dites donc « accoucheur »... Cela me fait penser aux Taoïstes qui parlent de retrouver l'état de l'enfant et de l'innocence...**

D. M. : Pour retrouver l'état juste de l'enfance, il faut d'abord être un adulte. Avoir une certaine autonomie intérieure, affective et matérielle, et aussi avoir accepté pleinement sa naissance. On peut vivre la spontanéité de l'enfant lorsqu'on a renoncé à tous les comportements régressifs, au désir idyllique de retourner dans le ventre maternel. C'est dans

l'acceptation de l'incomplétude que naît le vrai désir, qui est pure affirmation. La cuirasse pulsionnelle, c'est un non à la vie engrammé dans le corps. Elle nous fait tendre vers des objets de comblement à partir du fantasme d'une impossible plénitude. Il faut inverser le mouvement et transformer ce non en oui. Il s'agit aujourd'hui d'inventer et de vivre un humanisme du oui.

#### **GTao : Il faut savoir dire non parfois...**

D. M. : Cela se situe à un autre niveau. La vraie question est : d'où vient le non ? Le « non » juste est celui qui s'enracine dans un oui à soi-même. En revanche, nous sommes malades des non que nous nous donnons à nous-mêmes. Si je dis non à mes sensations, de cette négativité va naître un refus de l'autre, pulsionnel et réactif. Le déni de soi se transforme vite en violence contre l'autre ; et il est un réflexe de tout le corps. C'est pourquoi évoluer vers un autre niveau de conscience passe par un travail du corps. Des pratiques corporelles, comme le Qi Gong ou le Taiji, sont une aide précieuse.

#### **GTao : Accoucher l'autre, c'est mettre l'autre et soi dans un état de plein accueil.**

D. M. C'est tout à fait ça. Derrière le plan masculin/féminin, yin-yang, il y a un autre plan qui est purement féminin. C'est une pure réceptivité qui est première et d'où s'engendre le comportement polarisé, soit masculin, soit féminin.

#### **GTao : Du yin émerge le yang...**

D. M. : D'un grand Yin, qui est premier, émergent le yin et le yang différenciés. Je pense que toute vraie puissance naît du Féminin, avec un grand « F ». Quand j'accompagne, je me situe dans cette réceptivité totale. Elle peut engendrer une écoute, comportement féminin avec un petit « f », ou bien une parole qui tranche, comportement masculin, avec un petit « m ». Les deux émergent du Grand Féminin. Le comportement masculin qui ne s'enracine pas dans la réceptivité pure du Grand Féminin est un faux masculin, et à mon sens, aujourd'hui le monde est dominé par ce faux masculin. Y compris chez les femmes.

#### **GTao : Est-ce que thérapeute est le bon mot ?**

D. M. : Je ne travaille pas avec le psychisme, mais avec la dimension existentielle : le rapport qu'entretient un individu avec le sens de sa propre vie. Ma vie a du sens quand elle exprime mon être. Je suis donc malade de tout ce qui me coupe de ma vérité. Dans ce sens, la véritable guérison est une forme d'éveil. Et il y a de multiples éveils. Cela dépasse le plan individuel. Comme l'exprime

*Ce que je suis,  
c'est ce que  
j'éprouve.*

### **PORTRAIT**

Denis Marquet est philosophe, thérapeute et romancier. Ancien élève de l'École Normale Supérieure et agrégé de philosophie, il a également enseigné. Durant une dizaine d'années, il pratique les arts martiaux chinois et expérimente psychanalyse et diverses écoles de psychothérapie. Il crée un cabinet de philosophe-thérapeute et écrit de nombreux articles pour Psychologies Magazine. Son premier roman, « Colère », est un best-seller. Il publie ensuite « Père », « La planète des Fous » et « Mortelle éternité ». Il tient une chronique dans la revue Nouvelles Clés et son premier essai, « Éléments de philosophie angélique », est paru en avril 2010.



crédit photo: DR

le bouddhisme Mahayana, tant que toute l'humanité n'est pas éveillée, l'éveil d'un individu isolé n'a pas de sens. Je suis convaincu que l'éveil ultime se réalise au niveau du corps. Cela ne peut se faire que dans une conscience de l'unité de toute l'humanité. Ce plein éveil est accompli par Jésus: il a vécu sa vie dans une totale unité avec toute l'humanité et, si son accomplissement va réellement jusqu'au corps resuscité, il est guéri de la mort elle-même! Par-delà toutes les mauvaises compréhensions qui en ont été transmises, il me semble montrer une voie qui est celle d'aujourd'hui. Son accomplissement a été véhiculé tant bien que mal par les religions chrétiennes qui ont enfermé toutes ces vérités dans un coffre. Elles ont parfois adoré le coffre et négligé son contenu! Mais toutes les vérités à l'intérieur du coffre sont intactes. Les découvrir avec un œil éduqué par les voies orientales peut grandement nous aider.

**GTao: Qu'est-ce qui vous a conduit à cette perception que l'éveil ne pouvait se réaliser que par le corps?**

D. M. : La question est de savoir où se situe la conscience dans l'être. Selon moi, il existe trois sphères de conscience et trois centres: la tête dont le centre est silence; de ce silence naissent le sens et la compréhension. Le cœur dont le centre est un espace de paix d'où naît la compassion à l'autre. Et la sphère des énergies viscérales dont le centre est un point d'immobilité absolue d'où va pouvoir naître l'Acte juste. Pour toucher ce dernier centre,

on traverse un espace très chaotique, une agitation pulsionnelle qui engage le corps tout entier. Pour moi, la conscience de toute l'humanité est aujourd'hui descendue dans ces profondeurs viscérales. Jamais la conscience humaine ne s'est incarnée aussi profondément qu'aujourd'hui.

**GTao: Elle n'a jamais été aussi incarnée? C'est un paradoxe.**

D. M. : C'est le chaos qui mène le monde actuellement. La perte de la connaissance métaphysique traditionnelle, les relations humaines qui se vivent à un niveau très pulsionnel, le triomphe du matérialisme montrent que la conscience humaine est descendue très bas... Il est vrai que jamais aussi nous n'avons vu autant de personnes qui ne sont pas incarnées, qui ne s'occupent pas de leur corps. Mais le paradoxe n'est qu'apparent: la conscience humaine, descendue dans les profondeurs du corps, s'y sent d'abord très mal, et a tendance à fuir. Or, ces zones de chaos sont le lieu de l'incarnation, donc de l'accomplissement. Il s'agit pour la conscience de se tenir dans cette profondeur et d'accepter l'intensité des sensations. Alors, l'éveil est possible.

**GTao: Les Taoïstes n'ont pas peur de ce chaos. Ils célèbrent la vie sous toutes ses formes, y compris l'ivresse...**

Lorsqu'une conscience accueille le chaos et le célèbre sans jamais s'y perdre, elle peut s'éveiller dans le cœur même du chaos, qui est l'inaccompli du corps. Alors, c'est tout le corps qui se trouve transformé. De là, l'éveil remonte au niveau du cœur et au niveau de la connaissance. Mais l'éveil de ces profondeurs est nécessairement progressif.

**GTao: Vous êtes proche de la description de l'alchimie interne des trois centres énergétiques taoïstes...**

D. M. : C'est une vision qui m'a influencé. J'aime la dimension intégratrice du taoïsme. Rien n'est rejeté. Chaque niveau est considéré à sa juste place. Le monde moderne a besoin d'une initiation spécifique qui tienne compte de cette descente de la conscience, et les pratiques taoïstes offrent une aide précieuse. Mais c'est un chemin existentiel avant tout, on pourrait presque dire éthique. C'est une attitude qui engage toute la vie. Il s'agit, sous toutes ses formes, de verticaliser le désir.

**GTao: Pour conclure, comment résumeriez-vous votre voie?**

D. M. : Je suis le disciple de l'inattendu. ■

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

**L'éveil ultime se réalise au niveau du corps.**



meditationfrance.com

Le premier magazine web de la spiritualité aujourd'hui !

100 % gratuit ! Plus de 60.000 lecteurs par mois

Chaque mois :

- des nouveaux articles, des interviews
- des vidéos et des audios

Tout au long de l'année :

- des dizaines de techniques de méditation
- des conseils sur le Tantra et la sexualité
- des rubriques sur la Thérapie, le Chamanisme, le Yoga, le Qi-Gong, le Zen, les Enseignants Spirituels, etc.
- et beaucoup d'autres choses encore...



www.meditationfrance.com

Tél : 0970 406 861

info@meditationfrance.com



Institut de Recherche et d'Etude

en Thérapie Transpersonnelle

01 30 37 17 31 – info@irett.net

www.irett.net

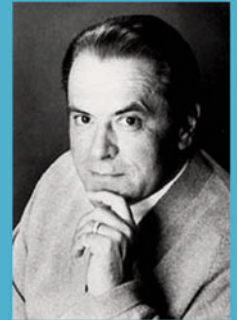
Vous proposez :  
**Deux Evénements**

## STANISLAV GROF

« Psychologie du Futur,  
recherche moderne  
sur la conscience. »

16 et 17 octobre 2010

A PARIS

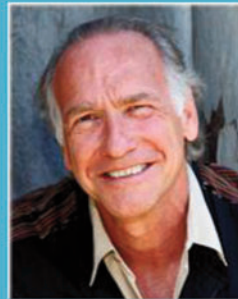


## LE MANDALA DE L'ETRE

Richard Moss  
et Deborah Bacon

Outil de transformation  
et de connaissance de soi

1<sup>ère</sup> session du prochain cycle  
du 27 au 31 octobre 2010



5-6-7  
NOV.  
2010

# HAGUENAU

## SALLE DE L'UNION

4 rue du Tournoi

Stage exceptionnel en Alsace

Maître Tian Li Yang



PHOTOS : Loni Liebermann

# YU DANG TAIJI QI GONG

Association  
Tempérance

11 rue Liffol le Grand  
67350 Pfaffenhoffen

Inscriptions : Tél. 03 88 07 08 16

Mail : association.temperance@yahoo.fr

## 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](http://www.zhiroujia.com)





crédit photo : Jean-Louis Abrassart

# L'Ortho-Bionomy®

## L'auto-guérison du corps et de l'être

par Jean-Louis Abrassart

L'ortho-bionomy... Vous connaissez ?

C'est le Dr Arthur L. Pauls, un ancien judoka usé par ses années de pratique, qui met au point cette discipline en 1976. Minimaliste et non interventionniste, proche du courant ostéopathique, l'Ortho-Bionomy fait appel aux facultés d'autorégulation de l'être humain.

*L'ortho-Bionomy ne vous apprend rien, la méthode vous aide à redécouvrir ce que vous aviez oublié.*

Dr Arthur Lincoln Pauls

L'être humain baigne dans le champ d'énergie et d'information que constitue l'univers et qui s'autorégule à chaque instant. Cette appartenance à l'univers définit notre « unité originelle », une dynamique d'auto-guérison qui se manifeste à tous les niveaux de notre être. Notre équilibre intérieur et notre santé dépendent de notre intégration dans ce champ et de notre capacité à laisser cette dynamique d'auto-guérison se manifester. C'est le fondement de l'Ortho-Bionomy®, une approche corporelle et énergétique dérivée de

l'ostéopathie fondée en 1976 par le Docteur Arthur Lincoln Pauls pour aider ses patients à retrouver une circulation harmonieuse de leurs énergies. L'Ortho-Bionomy doit ainsi permettre l'exploration et la résolution des mémoires corporelles responsables des tensions physiques et d'un grand nombre de manifestations de mal-être : fatigue, stress, douleurs dorsales et articulaires, maux de tête, dysfonctionnements organiques... A l'écoute des messages du corps dans toutes ses dimensions, l'orthobionomiste accompagne son patient jusqu'au relâchement de ses tensions et de ses blocages psycho-émotionnels, en excluant toute manœuvre directive. Qu'il s'adresse à la structure ostéo-musculaire ou directement au système énergétique, il travaille avec la personne, et non sur la personne, en amenant le corps à résoudre lui-même ses conflits.

### Un fondateur inspiré

Né au Canada en 1929, enseignant de Judo, Arthur Lincoln Pauls décide de se former à l'ostéopathie après avoir été soigné des blessures dues à la pratique de son sport. Pendant son doctorat d'ostéopathie, à Londres, il rencontre le Dr Lawrence Jones, créateur d'une technique de relâchement des tensions musculaires. Cette technique, « le réflexe auto correcteur », utilise des postures antalgiques prises par le corps pour éviter la douleur. Séduit par cette méthode qui rejoint le principe oriental



du Wu Wei, le « non-vouloir » des arts martiaux, le Dr Pauls a l'idée d'étendre l'application de ce réflexe au système énergétique et aux dimensions plus subtiles du corps. Il fonde d'abord la méthode des « Phased Reflex Techniques » qui deviendra l'Ortho-Bionomy, ou « Accord avec les lois de la Vie », et la « Society of Ortho-Bionomy International », en Californie, en 1978. Hormis quelques articles, le Dr Pauls n'a rien écrit de sa méthode, la transmettant oralement et par la pratique, convaincu de la nécessité de ressentir et d'expérimenter par soi-même. Car l'Ortho-Bionomy est bien plus qu'une technique: elle demande au praticien de développer des capacités de présence et de perception indispensables pour pouvoir aider l'autre à tous les niveaux.

**Aider l'énergie  
du patient  
à se libérer  
elle-même.**

### Les phases de l'approche thérapeutique

Arthur L. Pauls utilise le terme de « Phase » qui correspond à des paliers dans l'approche thérapeutique du corps et du système énergétique pour atteindre les causes des dysfonctionnements physiques et des perturbations émotionnelles. Elles correspondent aussi à des étapes pour les étudiants en Ortho-Bionomy dans l'évolution de leur capacité à percevoir.

Les phases I, II et III correspondent aux techniques utilisées dans les différentes thérapies corporelles interventionnistes classiques.

- La phase I est l'application stricte d'une technique telle qu'elle a été apprise.

- Dans la phase II, le praticien adapte sa technique en fonction de son expérience et des réactions du corps du patient.

- Dans la phase III, un échange verbal s'installe et le thérapeute agit en fonction du ressenti exprimé par le patient. Il est convenu que l'Ortho-Bionomy commence avec la Phase IV.

- La phase IV concerne l'application des techniques de base d'Ortho-Bionomy pour le corps physique: le praticien laisse ses mains percevoir les tensions musculaires et les déséquilibres de la structure osseuse. Il peut alors mettre en œuvre les positions antalgiques qui

vont stimuler l'autorégulation des tensions musculaires et amener un soulagement. Il s'attache aussi à aider au rééquilibrage des courbures vertébrales et à favoriser la circulation lymphatique.

- La Phase V développe la perception et la régulation des mouvements énergétiques qui animent les tissus. Le travail énergétique reste associé à une partie précise du corps; le praticien doit être capable de se mettre en phase énergétiquement avec le patient et de différencier ce qui lui appartient et ce qu'il perçoit de l'autre.

- Dans la Phase VI, le praticien dialogue avec le champ énergétique qui émane du corps en laissant ses mains s'éloigner de celui-ci. Le travail sur l'aura, expression vibratoire de la structure physique et de la vie psycho-affective du patient, permet de remonter aux origines des symptômes. Il demande au praticien de percevoir l'ambiance émotionnelle liée aux schémas énergétiques et aux traumatismes émotionnels.

- La Phase VII approfondit l'approche énergétique aux niveaux les plus subtils en insistant sur les qualités de présence, de synchronicité et du « non-savoir qui sait ». Elle est le fruit d'une longue évolution intérieure du praticien.

### Les schémas figés

Pourquoi et comment l'Ortho-Bionomy agit-elle à tous les niveaux? Les différents symptômes physiques et psychiques s'appuient sur la difficulté que nous éprouvons à gérer sur le moment la charge émotionnelle liée à certaines situations. Cette difficulté entraîne la « cristallisation » de certains schémas figeant certains comportements de vie. Tant que la relation avec le monde extérieur est vécue comme une expérience que nous sommes capables d'assimiler et non comme un conflit, les énergies continuent à circuler librement. A l'inverse, un décès, une séparation, un événement douloureux, de la violence, peuvent provoquer des émotions trop difficiles à gérer.

Lorsque la relation mère-enfant par exemple est mal vécue, l'enfant enregistre un climat de



### PORTRAIT

Après des études d'ingénieur Grandes Ecoles, Jean-Louis Abrassart s'initie dès 1973 à la pratique du Yoga et du Shiatsu. Pionnier du Massage Californien en France avec son premier livre paru en 1983, il se forme ensuite à différentes approches de psychothérapie (Bioénergie, Gestalt, PNL...) pour créer et enseigner depuis 1988 la Formation à la Relation d'Aide par le Toucher. Disciple du Lama tibétain Kalou Rinpotché depuis 1976 il enseigne parallèlement la méditation et la guérison énergétique. Il est l'auteur de nombreux livres et DVD aux éditions Trédaniel et Ellebore.

## OSTÉOPATHIE: LE MOUVEMENT, C'EST LA VIE!

Technique de soins manuels découverte officiellement par le Dr Still à la fin du 19ème siècle, on retrouve les traces de la pratique ostéopathique dans l'antiquité, chez les Grecs comme chez les Chinois, dans un traité qui aurait été rédigé environ 2600 ans avant J.C. Le Dr Thérèse Quillé, dans son ouvrage « Ortho-Bionomy » (Testez éditions) écrit: « Le but de l'ostéopathie est de remettre le corps en mouvement, tant au niveau de la motilité consciente et volontaire sur le plan ostéo-musculaire qu'au niveau de la motilité involontaire des viscères. Une fois cette motilité rétablie, de nombreux désordres fonctionnels s'amendent et la plupart des douleurs s'atténuent ou disparaissent. L'ostéopathe peut alors agir de différentes façons: par des massages profonds, par des manipulations articulaires, par une mobilisation rythmique du corps. Il peut aussi utiliser des contractions musculaires volontaires associées ou non à la respiration, mobiliser le crâne, les viscères, etc. ». L'ostéopathie est maintenant une discipline reconnue au travers du Registre National des Ostéopathes.



crédit photo: DR

### SUIVRE LE COURANT...

*Un jour, à la gorge de Liu, Confucius se tenait à quelque distance d'une cascade qui plongeait d'une hauteur de plusieurs centaines de mètres, quand il vit un vieil homme qui nageait dans les remous. Le prenant pour un désespéré, il s'appêtait à aller le secourir lorsqu'il le vit sortir de l'eau par ses propres moyens et s'éloigner en chantant. Il s'empessa de le rejoindre : « Quel est votre pouvoir secret pour nager ainsi ? ». « Je n'ai aucune méthode spéciale, répondit l'homme. J'ai commencé à pratiquer très jeune et avec l'âge, c'est devenu comme une nature. Je descends avec les tourbillons et je remonte avec les remous. J'obéis au mouvement de l'eau et oublie ma propre volonté ».*

D'après Benjamin Hoff, « Le tao de Pooh », éditions Le Mail.

mal-être et d'abandon qui va se manifester, à la fois par une restriction du mouvement énergétique et par des difficultés comportementales. La mémoire de ce schéma et les émotions qu'il engendre vont perturber le fonctionnement du corps, tant au niveau des organes que des articulations. De plus, ce schéma va amener une perception subjective et déformée des situations, dans notre exemple, une hypersensibilité dans toutes les relations impliquant un engagement affectif. Dans les chocs physiques, c'est la plupart du temps l'énergie de la peur au moment de l'incident qui reste inscrite dans les tissus. Plus nous vivons dans « notre monde », dans nos schémas figés et les croyances qu'ils engendrent, plus ceux-ci peuvent dégénérer en maladies et en douleurs chroniques.

C'est à partir de la perception de ces schémas dans le corps et dans le champ énergétique que l'orthobionomiste va aider son patient en respectant son rythme et ses résistances. Le thérapeute aidant l'énergie du patient à se libérer par elle-même, l'interprétation des schémas n'est ni la finalité, ni le fondement de l'aide thérapeutique en Ortho-Bionomy. Cette interprétation n'est utile que lorsqu'elle aide le patient à intégrer consciemment les vécus qu'il éprouve.

### Une conscience étendue

En Ortho-Bionomy, dont le symbole est le Sans Dollar ou fossile d'oursin, la pratique s'associe à une philosophie de vie qui sous-tend les techniques. Sa découverte se fait par l'expérience vécue que chacun peut faire au contact de la « substance » énergétique qui anime, non seulement l'être humain, mais aussi toutes les formes présentes dans l'univers. Ce contact avec les champs d'énergie du corps élargit la conscience du praticien qui dépasse ainsi une conception mécaniste du corps. Il découvre qu'il a la possibilité d'étendre sa conscience au-delà des informations des cinq sens, comme le suggère le physicien Itzhak Bentov\* : « La conscience est l'aptitude d'un système à répondre à des stimuli ». Pour cela, le praticien doit d'abord développer une attitude d'ouverture sans tension : le « laisser-venir », puis être capable énergétiquement d'« être avec » son patient. Il peut alors focaliser sur une zone précise du corps (muscle, articulation, viscère) ou de l'aura afin d'en capter les informations et mouvements énergétiques qu'il va accompagner et libérer. A la différence d'autres approches agissant sur le corps subtil, le praticien est toujours dans la conscience et dans la perception de ce qu'il fait, des structures et des niveaux sur lesquels il agit, sans besoin de références à une inspiration magique, surnaturelle ou spirituelle.

Chaque être humain conserve en lui la mémoire originelle de l'équilibre physique et émotionnel à partir duquel il cherche constamment à s'autoréguler. Les tensions et les vécus difficiles qu'il accumule sont autant de handicaps qui diminuent ses facultés d'autorégulation et l'éloignent de ce qu'il est originellement. Les déséquilibres ostéo-musculaires, les dysfonctionnements viscéraux et les blocages psycho-émotionnels qui en résultent sont abordés en tenant compte à la fois de leur expression physique (douleur, symptôme) et de leur origine énergétique. En libérant ces tensions et en aidant à intégrer ces vécus l'Ortho-Bionomy propose à l'être humain de retrouver l'autonomie physique et psychique, seule véritable source de santé et de réalisation. ■

\* « Univers vibratoire et conscience », de Itzhak Bentov, éditions Dangles.

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



Un magazine pour les parents nature et conscients



# Grandir Autrement

*Grandir Autrement* est un magazine bimestriel imprimé avec des encres végétales sur papier recyclé. Il est dédié à l'éducation non violente, au maternage et à l'éco-citoyenneté.

Grandir Autrement a aussi édité un *Guide des couches lavables et autres alternatives aux jetables*, comprenant 300 pages en couleur, dont des pas à pas très utiles, vendu au prix de 12,50 €.



Le magazine *Grandir Autrement* est vendu au prix de 5,50 €.

Plus d'informations sur les tarifs d'abonnements, les sommaires, etc. sur

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

N'hésitez pas non plus à visiter notre blog !

<http://blog.grandirautrement.com>



# Si Zong Xue 四總穴

## 4 points de commande

par Philippe Laurent, auteur des ouvrages « L'Esprit des Points » & « Le dragon des 12 Fleuves » (à paraître), éditions You Feng

Cette fiche technique, réalisée en partenariat avec l'UFPMTC, est la première d'une série de six consacrées aux points majeurs de la MTC.

Nous vous proposons dans ce numéro et les trois suivants des fiches sémantiques et techniques sur un groupe de points considéré par les anciens comme les points majeurs de l'acupuncture, dans la mesure où ils couvrent à eux six pratiquement toutes les parties du corps et peuvent de ce fait s'intégrer dans toutes les combinaisons de points.



Le caractère se compose 3 éléments :

▲ Mi: fil fort composé de plusieurs brins.

● Cong: le cœur inquiet, ☞ on regarde par la fenêtre, Chuang, ● pour voir venir.

La difficulté d'analyse de Zong réside dans le fait que le caractère 𠂇 Xin, la tête, enveloppe du cerveau, ou son abréviation: 𠂇 ont été confondus avec la graphie du caractère Chuang: ●

Il est logique que: général, chef, directeur général trouve sa racine dans le caractère Xin tête/cerveau, et non dans le terme fenêtre.

En français, le glissement s'est produit de la même manière du latin *caput*, tête, vers le terme chef; terme qui ira jusqu'à figurer le chapeau qui orne la tête. Le problème est que la graphie Zong soit passée dans l'écriture courante tandis que Zong 總 désigne à présent la couleur verdâtre (à cause de l'inquiétude manifestée dans Cong?). Zong est donc la tête 𠂇 qui fait le lien 糸 (entre diverses idées par exemple).

Sens courants:

- Lier ensemble, réunir, rassembler, tous ensemble;
- général, chef, directeur général...

SI ZONG XUE: 4 points de rassemblement ou 4 points de commande (chefs)

Chanson des 4 points de commande:

*Pour l'abdomen et le ventre prenez Sanli,  
pour la taille et le dos Weizhong,  
pour la tête et le cou Lieque,  
pour le visage et la bouche Hegu.*

D'autres classiques ajoutent 2 points de commande: Neiguan est indiqué pour le Cœur et le thorax / Sanyinjiao, pour l'abdomen inférieur. ■

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

POINTS	MERIDIENS	ZONES DE TRAITEMENT			
		tête/nuque	5 sens	tronc	4 membres
Zusanli <b>36 E</b>	ZU YANGMING	front, visage, cou	nez, gorge, dents sup.	abdomen sup. et moyen	face ant. des membres inf.
Weizhong <b>40 V</b>	ZU TAIYANG	cou		dos, lombes, région sacrée	face post. des membres inf.
Lieque <b>07 P</b>	SHOU TAIYIN	cou, devant les oreilles		thorax	face antéro-lat. membres sup.
Hegu <b>04 GI</b>	SHOU YANG MING	visage, cou	bouche, gorge, yeux, oreilles, nez, dents inf.	thorax	membres sup. côté extenseurs
Neiguan <b>06 XB</b>	SHOU JUEYIN			thorax	membres sup. côté fléchisseurs
Sanyinjiao <b>06 Rt</b>	ZU TAIYIN		langue	abdomen moyen et inf.	membres inf. face médiale



# Programme 2010-2011



## Nouvelle formation en AROMATHÉRAPIE

Cycle de deux ans de formation professionnelle et de spécialisation dans une médecine naturelle de premier plan, axée sur une approche fonctionnelle et thérapeutique globale

Conception et animation : Pierre FRANCHOMME

■ Lieu des études : Paris pour les sessions ; Roumanie pour les universités d'été

■ Durée des études : 2 ans à raison de 4 sessions par an : vendredi, samedi et dimanche et de 6 jours d'université d'été



## Formations en QI GONG

- Formation professionnelle en Qi Gong
- Formation de praticien de Qi Gong
- Formation au Master en Qi Gong
- Parcours spécifiques :
  - Qi Gong anti-âge
  - Psychologie énergétique
- Séminaires libres, séminaires ouverts à tous, tout au long de l'année



## TUINA, massage & énergie Une formation courte en 1 an

La possibilité d'acquérir une compétence solide et une spécialisation au développement exponentiel

Enseignement de Sylvie CHAGNON

- La théorie est abordée, la pratique est privilégiée
- Lieu des ateliers : Satillieu (07). Hôtel La Gentilhommière
- Durée de la formation : 4 week-ends + 1 semaine l'été
- Public : Toute personne intéressée par le Massage Chinois

Institut Européen  
de  
**Qi Gong**

dirigé par Yves Réquéna

L'audace dans l'innovation  
la rigueur dans la tradition  
Une équipe de 20 enseignants  
de Qi Gong et multidisciplinaires

Consultez le détail de  
toutes les formations  
proposées par l'IEQG  
sur [www.ieqq.com](http://www.ieqq.com)

INSTITUT EUROPEEN  
DE QI GONG

N° Formation continue :  
93130375713

Chemin de chavé  
13840 Rognes

Tél : 04 42 50 28 14

Fax : 04 42 50 12 89

E-mail : [info@ieqq.com](mailto:info@ieqq.com)

Web : [www.ieqq.com](http://www.ieqq.com)



Notre institut est enregistré  
auprès de la Direction  
Régionale du Travail PACA.  
Conventions possibles avec  
divers organismes.  
Renseignez vous auprès de  
votre employeur.



# MTC & arts martiaux

## Les remèdes secrets des anciens guerriers chinois

par Tom Bisio, traduction par Mohammed Saïah

Les soins Die Da, littéralement « chute-coup » ou « traumatisme », employés par les artistes martiaux et les praticiens modernes de la MTC, sont issus de la médecine des champs de bataille de la Chine antique. Tom Bisio, expert en arts martiaux internes chinois et Die Da, nous fait découvrir quelques remèdes...



Tom Bisio dans une posture de Ba Gua Zhang.

crédit photo: Tom Bisio

Des siècles de guerres et de troubles en Chine ont conduit à l'élaboration de méthodes sophistiquées de traitement des blessures subies au combat. Le traitement de ces blessures devait être facile à apprendre et incroyablement efficace afin que les soldats blessés puissent être remis sur pied et être capables de combattre à nouveau le plus rapidement possible. Avoir cette capacité était si essentiel à la réussite de la guerre, que les officiers militaires et les commandants étaient souvent experts en médecine Die Da. Il n'est pas surprenant que la médecine des champs de bataille ait été adoptée par les praticiens des arts martiaux qui ont réalisé qu'ils pouvaient s'entraîner plus durement et de façon plus réaliste s'ils avaient à leur disposition une médecine efficace qui pourrait à la fois prévenir les blessures et accélérer leur guérison. Cette connaissance est tout aussi utile aujourd'hui qu'elle l'était dans la Chine antique. La médecine Die Da possède un large spectre d'applications pour les blessures les plus courantes rencontrées dans la pratique des arts martiaux modernes et les activités sportives. Dans de nombreux cas, elle se révèle efficace.

### Les clés de la réussite!

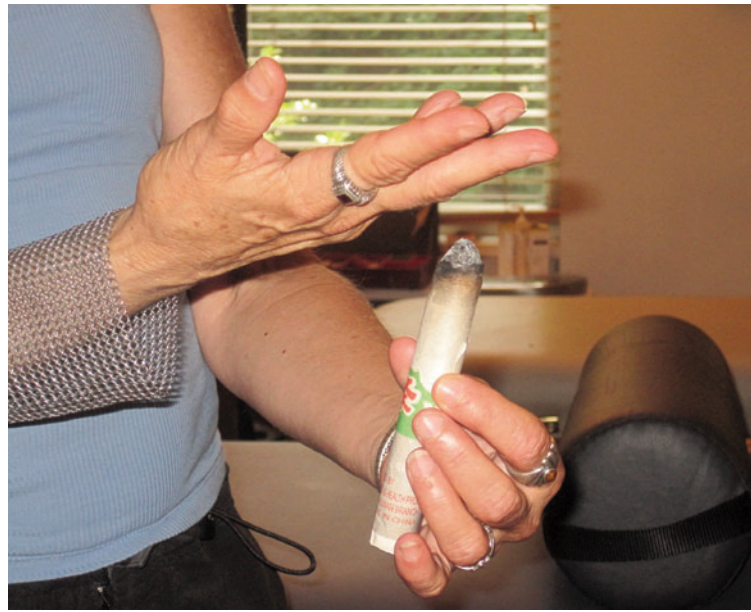
D'innombrables artistes martiaux et de sportifs ont connu la frustration de blessures chroniques et récurrentes qui interfèrent avec leur entraînement ou la compétition. Même des blessures mineures comme un doigt coincé peuvent entraîner d'autres problèmes en limitant la liberté de mouvement, créant ainsi une gêne ou une infirmité qui peut devenir permanente. La plupart des blessures mineures peuvent être résolues assez rapidement si elles sont traitées correctement dès le départ. Deux principes fondamentaux sont la clé pour traiter bon nombre de ces blessures:

1. Traiter les blessures dans les plus brefs délais. Attendre plus tard ou même le lendemain pour traiter une blessure dans les arts martiaux peut permettre à la blessure de s'installer dans le corps, créant un problème plus important au fur et à mesure que le temps passe. Un muscle





Pression sur TR 6.



Application de moxas sur des doigts tordus.

crédit photos: Tom Bisio

froissé ou une elongation tendineuse va guérir rapidement si elle est traitée immédiatement. Si les lésions sont laissées en l'état au cours de la nuit ou au cours des jours suivants, elles peuvent s'enraciner et devenir chroniques.

2. Traiter les blessures, même mineures, correctement et elles ne deviendront pas importantes. La plupart d'entre nous ignorent les ecchymoses, les blessures et les douleurs mineures. Souvent, ce qui semble mineur sur le moment peut devenir problématique plus tard. Or, des blessures mineures répétées sur la même zone peuvent causer des dommages cumulatifs qui deviennent plus graves avec le temps. Par exemple, des boxeurs thaïlandais ont souffert de problèmes de circulation et de lésions nerveuses à la jambe dues à des meurtrissures répétées non traitées. Nous vous proposons de découvrir dans cet article quelques soins très pratiques et efficaces.

#### *Die Da Jiu: liniment anti traumatique*

Dans la plupart des écoles de Kung-Fu, le Die Da Jiu (« vin pour les chutes et les coups »), ou liniment anti traumatique, est le remède de premier secours pour les tendons et les lésions articulaires. Le Die Da Jiu peut être utilisé dans le traitement des bleues, contusions, foulures et entorses. La plupart des formules Die Da Jiu contiennent des herbes qui réduisent le gonflement et la douleur, dissolvent la stagnation de Qi et de sang et préviennent l'inflammation (voir ci-contre).

Pour les ecchymoses, le Die Da Jiu peut être appliqué et massé sur la zone blessée pour disperser la contusion. Pour de petites enflures suite à un impact, des boules de coton et de la

gaze peuvent être trempées dans le Die Da Jiu et tapotées sur les zones meurtries.

#### *Doigts et orteils coincés*

Quand un doigt ou un orteil est coincé ou frappé (lésion courante dans les arts martiaux philippins), les ligaments du côté de l'articulation sont souvent tordus ou légèrement déchirés. Parfois, il existe un gonflement à l'intérieur de la capsule articulaire elle-même. Au départ, il peut être utile pour réduire le gonflement d'utiliser une petite lancette pour laisser le sang sortir de la zone enflée et de piquer les points Ting du doigt ou de l'orteil qui a été blessé. Cela permet d'ouvrir le méridien, en relâchant la

**Traiter les blessures dans les plus brefs délais.**

pression du gonflement et de libérer la circulation. Les Points Ting se trouvent de chaque côté du doigt, juste derrière l'orteil. Puis trempez une boule de coton ou de gaze dans le Die Da Jiu et tapotez au-dessus de l'articulation. Cela permet au liniment d'imprégner l'articulation. Les capsules articulaires des articulations des doigts et orteils étant petites et fermement emballées avec les tendons et les ligaments, il est souvent difficile pour les liniments de pénétrer efficacement. Si après une semaine il y a encore des douleurs et de la raideur, chauffez la zone avec un bâton de moxa, en veillant à fumer minutieusement l'articulation.

#### *San Huang San: la glace végétale*

Une entorse à la cheville ou un ligament déchiré dans le genou peut gonfler comme un ballon. En général, ce type de blessures est réfrigéré dans la médecine occidentale. Malheureusement, bien que la glace puisse réduire l'inflammation, elle provoque également une aggrava-

## DIE DA JIUE

大黃 *Da Huang*  
 梔子 *Zhi Zi*  
 紅花 *Hong Hua*  
 黃柏 *Huang Bai*  
 乳香 *Ru Xiang*  
 沒藥 *Mo Yao*  
 血竭 *Xue Jie*  
 路路通 *Lu Lu Tong*  
 當歸尾 *Dang Gui Wei*  
 (queue)

*Utiliser 4 Qian (12 grammes) de chaque ingrédient. Ajouter 1 litre de Vodka aux herbes et laisser reposer le mélange dans un endroit frais à l'ombre pendant au moins 3 mois / 1 an, c'est encore mieux. Secouer de temps en temps. Décanter dans de petites bouteilles pour l'utilisation. Attention! Le Die Da Jiu ne peut être utilisé qu'en usage externe. Ne pas l'utiliser autour des yeux, sur le sexe, les plaies ouvertes ou les muqueuses.*



crédit photo: Tom Bisio

## SAN HUANG SAN

大黄 *Da Huang*  
 黄芩 *Huang Qin*  
 黄柏 *Huang Bai*  
 红花 *Hong Hua*  
 栀子 *Zhi Zi*  
 蒲公英 *Pu Gong Ying*

*Préparer un poids égal de chaque herbe. Moudre les herbes en une fine poudre et mélanger celle-ci aux blancs d'œufs ou à un autre médium tel que la cire d'abeille, l'huile de sésame ou la vaseline, jusqu'à obtenir la consistance d'une boue épaisse. Appliquer une couche assez épaisse sur la zone blessée et la couvrir avec de la gaze et un bandage élastique. Laisser agir pendant 24 à 48 heures. Habituellement, San Huang San permet de réduire l'enflure et aide à rétablir une circulation normale assez rapidement.*

tion de la stagnation de Qi et de sang, fige et durcit les fluides piégés dans la cavité articulaire. En médecine chinoise, un cataplasme d'herbes refroidissantes qui font circuler le sang, nommé San San Huang, est utilisé à la place de la glace pour réduire l'inflammation et briser la stagnation. Pour vous donner une idée du remède utilisé, voici ici une recette modifiée de San Huang San qui contient trois autres herbes pour rendre la formule plus active. Pour les blessures aux genoux et les entorses de la cheville, le San San Huang est utilisé dans les premières 24-48 heures pour réduire l'enflure. On y ajoute d'autres traitements comme le massage et l'acupuncture. Le San San Huang peut également être appliqué aux muscles froissés.

### Blessures au coude

Les blessures par impact sur le coude, accompagnées d'enflure et de douleur, peuvent être traitées avec le San San Huang comme indiqué ci-dessus. Un autre type de blessure au coude qui est commun aux arts de saisies comme le Judo et le Jiu-jitsu provient des clefs articulaires répétées. Souvent, le coude devient raide et douloureux et ne peut plus se déployer. Si ces lésions ne sont pas traitées, cela peut entraîner de l'arthrite. Cette lésion plus chronique, nécessite l'utilisation de bains à base de plantes, de la moxibustion et l'application d'emplâtres 701. Ces pansements adhésifs, disponibles dans la plupart des pharmacies chinoises, possèdent des ingrédients à base de plantes imprégnées de colle. Ils réchauffent la zone, dispersent la stagnation, calment la

douleur et brisent la calcification qui résulte de blessures répétées qui peuvent mener à l'arthrite. Ils sont également utiles dans le traitement des ostéophytes sur le talon et le tendon d'Achille. ■

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

**Attention!**  
 Cet article s'adresse aux spécialistes expérimentés. Bien sûr, tous ces conseils ne sauraient se substituer à l'avis d'un praticien certifié.

## PORTRAIT



Tom Bisio enseigne les arts martiaux depuis 1979. Il a voyagé en Chine et en Asie du Sud-Est où il a suivi l'enseignement de nombreux maîtres dont Gao Ji Wu en Ba Gua Zhang et Song Zhi Yong en Xing Yi Quan. Il est devenu apprenti auprès d'herboristes chinois et d'experts en acupuncture, Qi Gong, massage chinois et reboutage. Il dirige aujourd'hui une clinique spécialisée dans les traumatismes, la médecine du sport chinois et les conditions orthopédiques. Il a collaboré avec des thérapeutes du sport afin de créer et de mettre en œuvre des programmes de rééducation pour les athlètes blessés. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages et de DVD.





## FORMATION A L'ORTHOBIONOMY®

Stage ouvert du 1er au 5 décembre 2010 à Val D'Or

## FORMATION A LA RELATION D'AIDE PAR LE TOUCHER

Stage Techniques de détente du 23 au 28 octobre 2010 à Val D'Or  
Week-ends à Paris et à Lyon à partir de novembre 2010



## RESPIRE LA VIE

Stage de Rebirth du 6 au 10 novembre 2010  
à Val D'or avec Alain Roux



## PRATIQUE DE LA VOIE TIBETAINE

Yoga, méditation, guérison avec Jean-Louis Abrassart  
Du 23 au 28 octobre 2010 à Val D'Or



## Jean-Louis ABRASSART

Val D'Or – 01260 RUFFIEU

jlabrassart@orange.fr

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

Tél. : 06 60 81 66 31 - 04 79 87 72 19



VAL D'OR, 01260 RUFFIEU  
un lieu pour vos séminaires

A 1h15 de Lyon et de Genève

[www.stages-valdor.fr](http://www.stages-valdor.fr)



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

法国中医医生联合会



Développer la médecine chinoise en France

Soutenir le pluralisme de la médecine

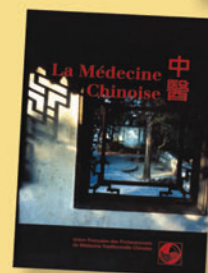
Pour une autre idée de la santé

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](mailto:infos@ufpmtc.com) - Site internet : [www.ufpmtc.com](http://www.ufpmtc.com)

# Les pouls énergétiques

## Petite visite guidée...

par Gabriel Rossello

L'étude des pouls fait traditionnellement partie des moyens de diagnostic en médecine chinoise : le pouls reflète l'état général d'une personne et ses déséquilibres énergétiques. Il existe des pouls antiques, répartis sur le corps, et des pouls radiaux, situés au niveau du poignet. Petite visite guidée du mystère des pouls chinois...



Gravure ancienne de prise du pouls chez un médecin chinois. Editions You Feng : « L'acupuncture, comprendre cette médecine » par le Dr Michel Frey.

L'étude des pouls radiaux consiste à palper les pouls au niveau des poignets, sur l'artère radiale et sur trois zones de chaque poignet : Pouce, Barrière, Pied (correspondant respectivement au thorax, à l'abdomen et au bas-ventre). Les anciens nommèrent ces trois zones : « San Jiao », les Trois Foyers.

### Les variations de notre pouls

En fonction de l'heure, des émotions, de la nourriture, de l'activité, notre pouls varie du lever au coucher. Quoi de plus changeant qu'un pouls ? Comment trouver une norme dans

toutes ces variations ?

■ Le pouls normal se caractérise par un rythme tranquille et régulier, une vigueur réunissant le calme et la force, une racine (présence en superficie et en profondeur) et une fréquence (4 pulsations par respiration).

Des variations de l'état normal du pouls sont induites par l'âge, le sexe, la constitution ou encore le climat. Le Su Wen dit par exemple qu'au printemps, le pouls normal est légèrement en « corde », alors qu'en été, il serait légèrement en « crochet », en automne, « en duvet » et en hiver « en pierre ».

Un écart significatif d'avec la norme détermine la présence d'un déséquilibre, de nature Yin ou de nature Yang, donnant naissance à des pouls pathologiques. Aujourd'hui, la médecine traditionnelle chinoise retient 28 pouls pathologiques, selon des critères de profondeur, de longueur, de vitesse, de force, de rythme et de forme. Nous en étudierons dans cet article dix, caractéristiques, regroupés sous la forme de cinq paires de pouls opposés.

### 1. L'opposition de niveau

■ Le pouls Fu (flottant), ou « le pouls des poils », s'exprime en surface et disparaît lorsqu'on presse l'artère en profondeur. Il indique souvent qu'un agent pathogène attaque le corps à la surface, ce qui est le cas d'un climat excessif.

Si ce pouls est fort, il indique une plénitude : le Qi protecteur (Wei Qi) s'oppose à la pénétration de l'agent pathogène. Si le pouls est faible, il indique un vide, c'est-à-dire une insuffisance du Yang, que l'on rencontre dans les maladies chroniques.

■ Le pouls Chen (profond) se détermine lorsqu'on appuie les doigts fortement jusqu'à rencontrer l'os. On ne le ressent plus dès qu'on relâche la pression.

Fort, il indique une Plénitude interne : l'agent pathogène se trouve dans le corps et entrave le Qi et le sang.

Faible, c'est un Vide interne : il indique une déficience du Sang et du Qi et une faiblesse des organes.

### 2. L'opposition de fréquence

■ Le pouls Shu (rapide) traduit la présence de chaleur qui stimule la circulation de l'énergie Qi et du sang. Un pouls est rapide quand on note plus de 5 pulsations par cycle respiratoire (plus de 90 pulsations par minute).



Fort, ce pouls correspond à un état de Chaleur/Plénitude: le Qi correct est en lutte avec les éléments pathogènes pervers, ce qui accélère la circulation du Qi et du Sang.

Faible, il indique une Chaleur/Vide: c'est souvent un signe de Vide de Yin ou de Yang Vide flottant, souvent associé à des maladies chroniques.

■ Le pouls Chi (lent) se détermine à moins de 4 pulsations par respiration (40 à 60 pulsations par minute). C'est le pouls des maladies causées par le Froid interne. Avec le Froid, le Qi se contracte et se fige dans les vaisseaux. Le Yang perd sa capacité de mise en mouvement ce qui entraîne un ralentissement de la circulation dans les vaisseaux.

Fort, il indique un amas de Froid: le Yin est froid, il y a accumulation de Froid et Plénitude interne.

Faible, il est signe d'un Vide de Yang: le Yang Qi est déficient, il y a Vide interne.

### 3. L'opposition de force

■ Le pouls Shi (plein) est l'expression d'un pouls trop fort. Sous les doigts, le passage du pouls remplit l'artère. Il indique un symptôme de Plénitude. Le Qi sain est en lutte contre un agent pathogène fort, il fait affluer Qi et Sang.

■ Le pouls Xu (vide), pouls sans force par excellence, est fugace sous le doigt comme un mouvement de reptation et donne une sensation de souplesse et de vide. Il traduit un vide de Qi et de sang et s'observe surtout dans les cas de Qi vide. Car quand le Qi est vide, il n'a pas la force de mettre le sang en mouvement, d'où la pulsation sans force.

**Quatre pulsations par respiration !**

### 4. L'opposition de forme

■ Le pouls Chang (long) est une pulsation perçue au-delà de l'emplacement des doigts; le pouls donne l'impression d'être long et droit. S'il est souple, ce pouls peut être physiologique, surtout chez les sujets de grande taille. Cependant, il est le plus souvent pathologique, notamment lorsqu'il est tendu. Il indique alors un syndrome de Plénitude, plus particulièrement un excès de Yang du Foie, de la Chaleur interne, la présence de Feu et de mucosités.

■ Le pouls Duan (court), ne parvient pas aux trois sections et ne se perçoit réellement bien qu'à la barrière. Il indique des perturbations du Qi (Stagnation ou Vide). Car lorsque la circulation du Qi n'est pas fluide, l'impulsion du pouls manque d'extension. Lorsque le Qi ou le Yang est trop faible pour mobiliser le Sang, l'impulsion est insuffisante.

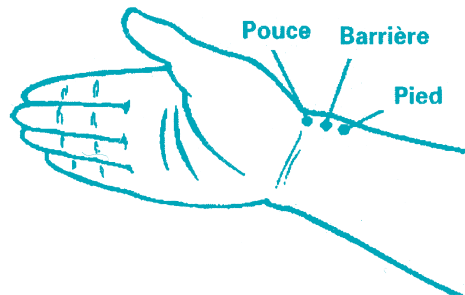


crédit photo : Gabriel Rossello

## QUE RESSENT-ON ?

	POULS PROFOND	POULS SUPERFICIEL
<b>POIGNET GAUCHE</b>	Cœur	Intestin grêle
	Foie	Vésicule biliaire
	Rein	Vessie
<b>POIGNET DROIT</b>	Poumon	Gros intestin
	Rate	Estomac
	Maître-Cœur	Triple réchauffeur

## PALPER LES POULS RADIAUX



L'étude des pouls radiaux consiste à palper les pouls au niveau des poignets, sur l'artère radiale et sur trois zones de chaque poignet: Pouce, Barrière, Pied (correspondant respectivement au thorax, à l'abdomen et au bas-ventre). Les anciens nomment ces trois zones: « San Jiao », les Trois Foyers.

### 5. L'opposition d'intensité

■ Le pouls Hua (glissant) donne une sensation de grande fluidité, en roulant sous le doigt « comme une boule » ou « des perles ». Il donne l'impression que l'artère est « lubrifiée ».

Chez une personne en bonne santé, un pouls glissant et remplissant bien l'artère est signe d'un Qi nourricier (Ying) et d'un Qi protecteur (Wei) prospères. C'est d'ailleurs le pouls caractéristique d'une femme enceinte. Mais chez les sujets malades, il indique une Plénitude de

Chaleur, la présence de Mucosités ou de Glaires ou la stagnation de nourriture.

■ Le pouls Se (rugueux) donne une sensation d'irrégularité dans sa forme, comme si la paroi artérielle était rugueuse ou que le Sang contenait du sable. Il évoque « une lame qui racle légèrement un bambou ». C'est l'expression d'une augmentation de la viscosité sanguine et de l'adhérence du Sang à la paroi vasculaire, d'une augmentation du frottement et d'un ralentissement du flux sanguin. On le rencontre plus facilement chez les patients âgés (souffrant d'artériosclérose), alors qu'il est rare chez les jeunes (pour lesquels il est un signe de gravité). Cela indique une Stagnation de Qi, un amas de Sang ou un Jing affaibli.

Les combinaisons de ces cinq paires créent les 28 nuances les plus rencontrées. Ce panel permet de s'orienter dans la lecture des pouls comme les points cardinaux le font pour une carte. Le pouls reflétant l'architecture énergétique d'une personne, son diagnostic permet l'évolution des déséquilibres vers un nouvel équilibre. ■

\* Le Su Wen est un ouvrage majeur de référence de la matière médicale chinoise rédigé vers le 4ème siècle avant J.C.

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



### PORTRAIT

Passionné par les massages et principalement ceux venus d'Asie, Gabriel Rossello s'est formé au Shiatsu et au massage Thaï. Diplômé du Collège de Médecine Orientale à Montpellier c'est à travers le Tui Na (massage traditionnel chinois) qu'il aborde la MTC de manière professionnelle. Il est également diplômé de l'Institut de MTC à Paris-Shanghai. Il anime des stages sur toute la France et des ateliers à Paris.

## COMMENT RESSENTIR LES POULS RADIAUX ?

POULS	YANG	YIN
POSITION	Fu (superficiel)	Chen (profond)
FREQUENCE	Shu (rapide)	Chi (lent)
FORME	Chang (long)	Duan (court)
PUISSANCE	Shi (plein)	Xu (vide)
INTENSITE	Hua (glissant)	Se (rugueux)



Le Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle Génération Tao et Lumière du Tao présentent

## DÉCOUVREZ LES MÉTHODES SECRÈTES DE SANTÉ DES GUERRIERS DE L'ASIE ANTIQUE

Tom Bisio, expert en arts martiaux internes et praticien de soins chinois *Die Da*, dévoilera pour la 1ère fois en France ces méthodes ancestrales



Apprentissage des « Tian Gun »,  
Qi gong qui permet de réparer et de libérer  
l'intégralité du corps

Application des liniments,  
emplâtres et cataplasmes,  
joyaux précieux éprouvés par le temps

Utilisation des bains de plantes  
Application des techniques traditionnelles  
chinoise comme le GuaSha et la Moxibustion...

Ce séminaire s'adresse à tous les artistes martiaux,  
les sportifs, les praticien d'arts énergétiques  
et de Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC).

### SÉMINAIRE EXCEPTIONNEL

Samedi 27/11/2010 - Dimanche 28/11/2010

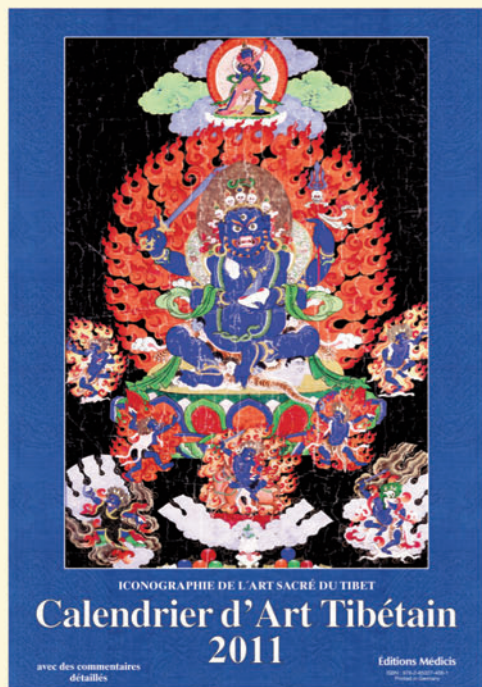
Renseignements et inscription :

<http://www.centre-tao-paris.com>

Email : [contact@centre-tao-paris.com](mailto:contact@centre-tao-paris.com)

Tél : 01 42 40 48 30

Plus d'infos sur Tom Bisio : [www.tombisio.com](http://www.tombisio.com)



Charte Expressions 01 42 21 99 02

Disponible chez votre libraire  
ou dans les centres bouddhistes  
et boutiques tibétaines

## Calendrier d'art Tibétain 2011

### Iconographie de l'art sacré du Tibet

À la fois riches de symboles et merveilleusement décoratifs, les Thangkas et Mandalas ainsi révélés offrent autant de supports à la méditation. Ce nouveau calendrier est illustré par 13 reproductions grand format (42 x 60) provenant de musées ou de collections particulières.

Prix 35,50 €

### Bon de commande

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

CP ..... Ville .....

Commande ..... exemplaire(s) du calendrier d'Art Tibétain 2010  
au prix de 35,50 € l'unité plus contribution aux frais d'emballage  
et d'envoi par calendrier : 5,50 €

Ci-joint chèque de ..... €, à l'ordre de Médicis



Éditions  
Médicis

Éditions Médicis  
22, rue Huyghens - 75014 Paris  
Tél. : 01 42 79 10 89  
[contact@editions-medicis.fr](mailto:contact@editions-medicis.fr)

## CARNET D'ADRESSES

### Infos

#### Le sens du mouvement

› Cécile Bercegeay enseigne le Wutao et le Stretching-dansé à Paris. Elle anime également des stages dans toute la France.  
[cecile@generation-tao.com](mailto:cecile@generation-tao.com)  
 tél. : 06 20 89 63 32  
 Retrouvez ses dates de stage dans la rubrique Wutao de l'agenda ou :  
[www.cecileb.com](http://www.cecileb.com)  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

#### L'art du massage

› Wim Ellul maîtrise plusieurs arts de massages. Il co-anime des ateliers de « Massages du Monde » et des stages à Paris et en province :  
 tél. : 06 68 28 47 51  
[ellulwim@yahoo.fr](mailto:ellulwim@yahoo.fr)  
[www.bordeaux-tao.fr](http://www.bordeaux-tao.fr)  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

#### Créatifs Culturels

› Pour en savoir plus sur Bernard-Marie Chiquet et la sociocratie :  
<http://sociocratie.unblog.fr>  
 › Pour en savoir plus sur Jean-François Noubel :  
[noubel.com](mailto:noubel.com)  
 › Pour tout savoir sur les Créatifs Culturels :  
<http://www.yvesmichel.org/editions/etes-vous-creatif-culturel>  
 › Pour contacter Etienne Hayem : [me@zoupic.com](mailto:me@zoupic.com)

### DOSSIER : Tao de l'écologie

#### Ecologie corporelle & savoir-être

› Retrouvez Ezzedine El Mesiriri dans le « Nouveau Consommateur » :  
[nouveauconsommateur.com](http://nouveauconsommateur.com)  
 Et sur Facebook  
 › Pour contacter Pol Charoy & Imanou :

[pol.charoy@generation-tao.com](mailto:pol.charoy@generation-tao.com)  
[generation-tao.com](http://generation-tao.com)  
[imanou@generation-tao.com](mailto:imanou@generation-tao.com)  
 Ils animent des stages de Wutao à Paris et en Province et la formation à la Wutao School :  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)  
 › Pour contacter Delphine Lhuillier :  
[delphine@generation-tao.com](mailto:delphine@generation-tao.com)  
 Retrouvez tous leurs articles :  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
 › Découvrez le blog de l'écologie corporelle :  
<http://ecologiecorporelle.wordpress.com>  
 et rejoignez la Charte de l'écologie corporelle sur facebook.

#### Réveiller notre animalité

› Arnaud Mattlinger enseigne le Wutao et le Taiji à Paris & banlieue. Il anime également des stages dans toute la France.  
[arnaom@free.fr](mailto:arnaom@free.fr)  
 tél. : 06 61 70 40 45  
 Retrouvez ses dates de stage dans la rubrique Wutao de l'agenda ou :  
[www.arnaom.com](http://www.arnaom.com)  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)  
 › Marie Delaneau enseigne le Wutao et la danse de l'éventail à Paris. Elle anime également des stages dans toute la France.  
[marie@generation-tao.com](mailto:marie@generation-tao.com)  
 tél. : 06 65 66 12 39  
 Retrouvez ses dates de stage dans la rubrique Centre d'Arts & d'Écologie Corporelle de l'agenda ou :  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

#### La vie en vert

› Prochain événement de la Guérilla jardinière : International Tulip Guerrilla Gardening Day 2010 le 9 octobre prochain.  
<http://guerilla-gardening-paris.blogspot.com/p/resentation-de-notre-cellule.html>  
 › Pour contacter Christine Gatineau :  
[cgatineau@souffledor.fr](mailto:cgatineau@souffledor.fr)  
[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

#### La fécondité écologique

Retrouvez toutes les infos concernant les activités de Giovanni Fusetti :  
[www.giovanrifusetti.com](http://www.giovanrifusetti.com)

### CULTURE & SOCIÉTÉ

#### 16ème Journée du Qi Gong

Retrouvez toutes les associations de Qi Gong qui ont participé à l'événement, les cours et les formations dispensés à travers la France sur le site de la FEQGAE :  
 tél. : 04 42 93 34 31  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

#### Le tsunami de la dépression

› Pour contacter Renaud Poilleve et découvrir davantage son cheminement avant que :  
[renaud.poilleve@gmail.com](mailto:renaud.poilleve@gmail.com)  
<http://renaud.poilleve.com>

#### FIPAM, 12 sages...

› Pour tout connaître sur la FIPAM :  
[www.fipam.org](http://www.fipam.org)

### VOIE DU MOUVEMENT

#### La puissance de l'instinct

› Roger Itier enseigne à Paris le Tao of Jeet Kune Do, le Wing Chun, l'art du combat, le Nan Quan, le Chang Quan, le Taiji et le Qi Gong. Il donne également des stages à Paris et en province.  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)  
 › Pour le contacter :  
[roger\\_itier@yahoo.fr](mailto:roger_itier@yahoo.fr)  
 tél. : 06 20 28 47 74

### CO-NAISSANCE DE SOI

#### Denis Marquet

› Pour mieux connaître Denis Marquet et ses activités :  
[www.denismarquet.com](http://www.denismarquet.com)

#### Richard Moss

› Pour vous tenir informé des activités de Richard Moss :  
[www.richardmosseurope.com](http://www.richardmosseurope.com)  
 › A ne pas manquer ! Richard Moss sera en France du mercredi 27 au dimanche 31 octobre. Pour tout connaître sur cet événement : IRETT  
 44, rue de la Chapelle  
 95310 St-Ouen-l'Aumône  
 tél. : 01 30 37 17 31  
[info@irett.net](mailto:info@irett.net)  
[www.irett.net](http://www.irett.net)

#### Sonia Barkallah

› Pour en savoir plus sur les recherches menées autour des EMI :  
[www.cneric.fr](http://www.cneric.fr)  
 › Pour vous tenir informé des projections et de toutes les actualités de « Faux départ » :  
[www.s17production.com](http://www.s17production.com)  
 › Retrouvez également l'enquête menée par Sonia Barkallah dans l'ouvrage : « Entre Epreuve et Lumière » de Jacques Fustec, écrit par Philippe Turpin.

### SANTÉ & BIEN-ETRE

#### L'Ortho-Bionomy®

› Vous pouvez vous former à l'Ortho-Bionomy en devenant praticien titulaire. Formation délivrée par l'A.F.O.B. (Association Française d'Ortho-Bionomy). Cette formation, accessible à tous, se réalise en 2 cycles de 2 ans + 1 an ou 2 ans. Un complément de formation en anatomie physiologie est requis pour ceux qui n'ont pas de formation médicale ou paramédicale :  
[Jean-Louis Abrassart](mailto:Jean-Louis.Abrassart@orange.fr)  
 tél. : 06 60 81 66 31  
[jlabrassart@orange.fr](mailto:jlabrassart@orange.fr)  
[www.toucher.fr](http://www.toucher.fr)

#### Si Zong Xue

› Les 6 points majeurs de la MTC vous sont proposés par des praticiens issus de l'UFPMTC :  
[info@ufpmtc.com](mailto:info@ufpmtc.com)  
[www.ufpmtc.com](http://www.ufpmtc.com)

(suite p. 62)



# LOCATION DE SALLES



salle de pratique de 80m<sup>2</sup>



salle de pratique de 110m<sup>2</sup>



salle de pratique de 100m<sup>2</sup>



salle de soin de 20m<sup>2</sup>

## LES ESPACES DE PRATIQUE

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

### 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

# INSTITUT YIZONG FRANCE

## FORMATION DE BAGUA ZHANG

style Gao Yi-sheng

Pour maîtriser & enseigner l'art de la spirale

sous la direction de  
**Hervé MARIGLIANO**  
Ecole de Maître Luo De-xiu

Contact : 06 76 63 51 64  
hervemarigliano@wanadoo.fr  
www.france-bagua.com

# Ecole de la Grande Ourse

## Taijiquan Style SUN

Stages d'hiver et d'été en Périgord  
Week ends à Nice



Responsable : J.J. Sagot

à la suite de l'enseignement de Me Sun Jian Yun

www.lagrandeourse.org

# CENTRE D'ARTS & D'ÉCOLOGIE CORPORELLE

RENSEIGNEZ-VOUS  
01 42 40 48 30

www.centre-tao-paris.com

contact@centre-tao-paris.com

144 Bd de la Villette 75019 Paris

## ■ WUTAO

Dirigés par les professeurs certifiés

13 & 14 novembre 2010

16 janvier & 3 avril 2011

Voyage Trans-sensoriel : 26 & 27 mars

## ■ DANSE de L'ÉVENTAIL

Animé par Marie Delaneau

7 novembre 2010

13 février 2011

## ■ TIAN GUN & SOINS CHINOIS

Animé par Tom Bisio

27 & 28 novembre 2010

## ■ TAI JI QUAN style Chen

Animé par Arnaud Mattlinger

13 février 2011

## ■ CHI NEI TSANG

Animés par Andrew Fretwell

Niv. 1 : 13 & 14 novembre 2010

Niv. 2 : 26 & 27 mars 2011

## ■ FEU D'OBSERVANCE

Animé par Delphine Lhuillier

22 & 23 JANVIER 2011



### Les remèdes secrets des anciens...

Tom Bisio, pour la première fois en France, animera un séminaire exceptionnel : « Découvrez les méthodes secrètes de santé des guerriers de l'Asie Antique ». Les deux thèmes abordés seront les méthodes Die Da et le Qi Gong « Tian Gan » we des 27 & 28 novembre. [www.lumieredutao.fr](http://www.lumieredutao.fr)  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

### Les pouls énergétiques

› Gabriel Rossello anime des ateliers à Paris. Pour le contacter : [gabriel.rossello@gmail.com](mailto:gabriel.rossello@gmail.com)

## AGENDA

### Anticipez votre rentrée !

› Dao Yin Yang Sheng Gong-Cardiovasculaire du 15 au 17 octobre, animé par H.Zimmermann.  
› Wu Tai du 15 au 17 octobre, animé par Roland Combes.  
› Les 7 clés pour pratiquer l'aromathérapie, animé par Pierre Franchomme, du 22 au 24 octobre.  
› Qi Gong, émotions et Mindfulness, du 11 au 14 novembre, animé par Yves Réquena et G.Jouve.  
› Qi Gong Anti-Age 1 : Agilité et forme, du 10 au 12 décembre, animé par Y.Réquena et X.Briffault.  
› Etirements des méridiens, du 14 au 16 janvier 2011, animé par Y.Réquena et A.Tomas.  
› Psychologie énergétique, animé par Y. Réquena et X. Briffault, du 28 au 30 janvier.  
› Nourrir l'intérieur, du 14 au 16 janvier 2011, animé par H.Zimmermann.  
› Les 6 sons bouddhistes animé par Valérie Pourtier, du 11 au 13 février.  
**IEQG**  
tél. : 04 42 50 28 14  
[info@ieqg.com](mailto:info@ieqg.com)  
[www.ieqg.com](http://www.ieqg.com)

### Centre d'Arts & d'Ecologie Corporelle

› Danse de l'éventail animée par Marie Delaneau le 7 novembre 2010 & le 13 février 2011.  
› Tian Gun & soins chinois, animé par Tom Bisio les 27 & 28 novembre 2010.  
› Tai Ji Quan style Chen animé par Arnaud Mattinger le 13 février 2011  
› La mise en place du Feu d'observance : we animé par Delphine Lhuillier les 22 & 23 Janvier 2011. Découvrez toutes ces infos sur le NOUVEAU SITE : [www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)  
144 bd de la Villette  
75019 Paris  
Tél. : 01 42 40 48 30  
[contact@centre-tao-paris.com](mailto:contact@centre-tao-paris.com)

### Institut Ricci

Participez à un séminaire de « Réflexion psychanalytique sur les systèmes de pensée et de croyances du monde sinisé ». Par ailleurs, un cours de langue chinoise pour thérapeutes est assuré dans le cadre des enseignements proposés par l'Institut Ricci.  
[www.institutricci.org](http://www.institutricci.org)  
tél. : 01 44 39 48 75

### Pour une autre naissance

Michel Odent & Liliana Lammers en stage à Cluny : Accouchement et naissance, une vision plus humaine... du 18 au 20 février 2011  
Tél. : 03 85 59 24 51  
[www.grainesdevie.org](http://www.grainesdevie.org)

### Nei Gong, Qi Gong & Taiji

Pour vous former à l'alchimie taoïste, Zhi Rou Jia, l'école du développement et de la douceur, dirigée par JM Chomet & L. Cortadellas : [zhiroujia.com](http://zhiroujia.com)  
[zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr)

### Wutao

Des stages dirigés par des professeurs certifiés sont organisés toute l'année à Paris et en Province :  
› A Paris : 13 & 14



**QIGONG  
TAIJIQUAN  
DAOYIN FA  
PEINTURE et  
CALLIGRAPHIE  
CHINOISES  
en Haute Savoie**

Enseignement et stages réguliers à Annecy et à St Julien en Genevois  
[contact@tao-lotus.com](mailto:contact@tao-lotus.com)  
[www.tao-lotus.com](http://www.tao-lotus.com)  
+33(0)6 43 07 23 57

novembre 2010 / 16 janvier 2011 / 3 avril  
Voyage Trans-sensoriel : 26 & 27 mars 2011  
› En Province : à Hyères, 21 & 22 novembre 2010  
Tél. : 06 20 89 63 32  
[contact@cecileb.com](mailto:contact@cecileb.com)  
› A Pessac, 27 & 28 novembre : [taoinstitut.rg@wanadoo.fr](mailto:taoinstitut.rg@wanadoo.fr)  
› En Ardèche, 30 & 31 octobre : Odette G.R: 06 63 62 65 05  
[Odette30@orange.fr](mailto:Odette30@orange.fr)  
› A Strasbourg : [www.ginkgo-asso.org](http://www.ginkgo-asso.org)  
Tél. : 01 42 40 48 30  
[contact@centre-tao-paris.com](mailto:contact@centre-tao-paris.com)  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

### Chi Nei Tsang

Stage animé par Andrew Fretwell, expert en Chi Nei Tsang. Parmi la centaine d'instructeurs seniors certifiés

par Mantak Chia, seule une dizaine d'entre eux enseignent à travers le monde, dont Andrew Fretwell. Il est, de plus, l'une des rares personnes à seconder Mantak Chia au Tao Garden en Thaïlande, dans sa « Master school ».  
Niv. 1 : 13 & 14 novembre 2010  
Niv. 2 : 26 & 27 mars 2011  
Niv. 3 : 28 & 29 mai 2011  
Centre d'Arts & d'Ecologie Corporelle  
144 bd de la Villette  
75019 Paris  
Tél. : 01 42 40 48 30  
[contact@centre-tao-paris.com](mailto:contact@centre-tao-paris.com)  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

### Passage de grades en Qi Gong

L'Institut du Quimétao et le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle Génération Tao organisent des passages de grades en Qi Gong.  
tél. : 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)

### Formation Qi Gong

› A Paris : Prochaine rentrée les 16 & 17 octobre.  
› A Bruxelles : les 23 & 24 octobre.  
Information et dossier d'inscription à télécharger sur : [www.iteqg.com](http://www.iteqg.com)  
tél. : 03 24 40 30 52

### Jeu de Go

Morgan Marchand vient de lancer un blog sur le jeu de Go :

(suite p. 66)

## REGIE PUBLICITE

### Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris  
tél. : 01 48 24 42 42

contact : 06 60 29 30 00 • [pub@generation-tao.com](mailto: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° 59 : 23 DECEMBRE 2010  
Gratuit en ligne : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)





INSTITUT DU QUIMETAO



巴黎中醫武術學院

# Grand Maître WU Bin Maître ZHANG Shaotang

Venez connaître  
l'âme du Wu Shu et  
la vérité du Tai Ji.

STAGES  
EXCEPTIONNELS



Me. ZHANG Shaotang :  
Héritier du Tai Ji style Li.



Me. WU Bin :  
9e Dan, Père du Wu Shu moderne,  
Maître de Jet LI et ZHEN Zidan ...

## Places Limités

- 18 Nov. 2010 17:00-18:30 Conférence de Me. WU Bin (Entrée libre)
- 19 - 21 Nov. 2010 Tai Ji style LI - Théorie et Enchaînement
- 22 - 25 Nov. 2010 Tai Ji style LI - Enchaînement et Mains Collantes
- 26 - 28 Nov. 2010 Tai Ji style LI - Enchaînement et Mains Collantes (Avancé)

Retrouvez tous les articles, les anciens numéros et les numéros épuisés sur : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

# Commandez les anciens numéros



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 Monhei Ueshiba • Psychanalyse et culture chinoise • Comment mieux dormir? • Le jeu du Tao...



54

**Dossier « Arts du mouvement, sagesse de vie » :** Wutao, une philosophie corporelle; Danse des 5 rythmes?; Le Tao du bâton; La prière du cœur • Massage en France • 15e Journée Nationale du Qi Gong • Rencontre avec des moines taoïstes • Feng Shui • La digitopuncture • Xin Li, la psychologie chinoise • Désir et orgasme...



53

**Dossier « Yin-Yang » :** une vision dynamique et circulaire; Tai Ji Quan: la globalité en mouvement?; Préséance 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 Andrew Fretwell • Pharmacopée chinoise...



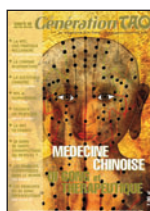
52

**Dossier « Se soigner par la médecine taoïste » :** L'énergie du Tao; Tuina pour les enfants; Diffuser le Qi; Médecine chinoise & Vushu; 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, l'art de se réveiller en douceur • Sexualité féminine: les œufs 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 médecine manuelle chinoise, 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 Fillozat et Gérard Guasch • Créez votre propre jeu divinatoire • Nadia Volf • Soigner par émission de Qi • La respiration « dite inversée »...



40

**Dossier « Les secrets de la respiration » :** arts martiaux, qi gong, nei gong, pranayama... Yoga cachemirien • les racines du Hung ga • Gregorio Manzur, les mouvements du silence • Eric Baret, l'héritage de Jean Klein • Lo Man Kan, expert de wingchun • Enquête: la technologie au service du mieux-être: réconcilier l'homme et son environnement...



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 héritières 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 • Lympho-énergie • Nuad bo rarn • Réflexologie plantaire • Shiatsu • Massage ayurvédique • Ostéopathie • Chiropratique • Rolfing...



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...

**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  23  24  29  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57

## 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 €

## 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**

**Offre couplée magazine + Internet**



## 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](http://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 €

**Veillez 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](mailto:michel@generation-tao.com)

<http://lavoiedugo.blogspot.com>

### Stages en 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](http://www.alkemia.is)

### Festival de Jeux pour la connaissance de soi à Lyon

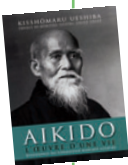
Venez passer 2 journées créatives dans une ambiance joyeuse, profonde et chaleureuse, les 23 et 24 octobre prochains... Vous découvrirez dans la bonne humeur les vertus du jeu. Une pléthore d'ateliers et de créateurs de jeux réunis dans un même événement !  
 tél. : 04 92 65 52 24  
[contact@souffledor.fr](mailto:contact@souffledor.fr)  
[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

### Dernière minute !

Pour toutes celles et ceux qui sont à la recherche de musique pour leur pratique, Fabrice Tonnellier vient d'enregistrer un nouveau CD : « Reiki, plénitude ». Disponible aux éditions du Souffle d'Or : [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)



« Aïkido, l'œuvre d'une vie de Kisshomaru Ueshiba », paru chez Budo Éditions : écrite de la main de son fils, cette biographie de Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aïkido, détaille la vie incroyable et souvent périlleuse de cet homme au statut légendaire. Incontournable.



« Du Pithécantrophe au karatéka, la longue marche de l'espèce humaine » : le dernier ouvrage de Patrice Van Eersel. A dévorer ! Publié chez Grasset.



# Des sens à sa Vie

## L'art du sens et de la question

par Delphine Lhuillier



Partir dans le bon sens, donner un sens à sa vie, éveiller ses sens... De la dimension la plus pragmatique à la plus existentielle, comme un fil d'Ariane, ce mot magique : « sens » ! Si vous consultez un dictionnaire, vous lui trouverez une foultitude de définitions et de locutions... plus « insensées » les unes que les autres ! Mises bout à bout, vous découvrirez associées au mot des notions aussi différentes que les perceptions, l'instinct, la finalité de l'existence, la connaissance, l'intuition, la raison, le jugement et bien sûr, l'orientation...

Ne trouvez-vous pas que c'est un savoureux paradoxe de voir cohabiter les perceptions et l'instinct avec la raison et le jugement qui si souvent mènent en nous une lutte sans merci ? Nous sommes peut-être la savante alchimie de tous ces ingrédients et de tous ces paradoxes apparents. Et si ce tout donne un sens à notre vie, ne serait-ce pas plutôt une consistance ? Car il est peut-être plutôt question de qualité de vie que de sens... En effet, à quoi me sert-il, quand j'y pense, d'aller dans la bonne direction si le chemin n'est pas doux, intense, riche, profond, léger, vibrant, serein, aimant ? Ma capacité à ressentir le plaisir de chaque instant vécu est d'ailleurs une bonne mesure. C'est une dynamique globale, un « vivre » intégral : élargir mes perceptions, me fier à mon instinct, ne jamais cesser le questionnement intérieur, connaître. C'est aussi savoir juger, être capable de discerner (un appui certain pour mon ressenti). C'est affiner ma capacité à raisonner, à analyser ; le tout agissant dans une globalité chaotique et finement construite.

Le sens donné à ma vie n'est plus alors une direction, ni un but en soi. En réalité, il s'actualise à chaque instant en moi, sous le feu de mes expériences. Je n'y réfléchis pas, le sens de ma vie agit par lui-même et se redéfinit en permanence dans une direction qui souvent m'échappe. C'est sa part de mystère. Alors, avons-nous besoin de sens pour vivre ? Vivre ne suffit-il pas ? Question existentielle depuis la nuit des temps me direz-vous. Après des années d'un regard laborieux posé sur ma vie, j'ai choisi à la fois de vivre pleinement, sans retenue, et de continuer à m'interroger pour sans cesse réactualiser l'état de mes croyances et de mes fonctionnements. C'est vrai, nous ne nous rendons souvent

même pas compte que ce qui guidait nos vies avait changé de direction. Que ce qui représentait l'essentiel était devenu subsidiaire.

Or, même le sens que je donne à ma pratique se réactualise. Je ne pratique plus aujourd'hui comme hier et comme sans nul doute demain. Parfois, je m'égare, je m'éloigne. Parfois, je vis des révélations, j'accède à une nouvelle dimension. Alors, dans quel but pratiquons-nous ? C'est une vraie question pour savoir où je me place, vers quoi je peux évoluer. Je pratique pour aller mieux, pour aller bien, pour oublier, pour m'épanouir, pour être efficace, pour le plaisir, pour rien?... Et pour qui ? Pour moi, personne, les autres, la société, la nature, le monde, pour les générations futures?... Est-ce que je pratique avec amour ? Dans l'effort ? Quel est son goût ?

Suis-je pleinement éveillée ou suis-je anesthésiée ?

**Le sens de ma vie agit par lui-même.**

La dépression se vit quand il n'y a plus d'en-vie, quand la vie n'a plus de sens dit-on couramment... Ah, c'est donc bien qu'il y en eût un avant... Mais lequel ? Cela pourrait bien être le « sens du vivre » ou un sens inné dont nous parfois nous nous coupons. Et la conscience ? Elle pourrait seulement être l'expression de la vie, mais peut-être prend-elle sa source ailleurs... A moins de réaliser un authentique « travail » sur soi, difficile de savoir si je suis dans la simplicité du « vivre » ou dans le « vivre » qui m'a été inculqué par mon entourage ou ma culture. Si mon entourage n'est plus à l'image de ce que je voyais, si la culture qui m'a donné un sens s'écroule... Que se passe-t-il alors ? Suis-je comme ces oiseaux qui ont, transmis en eux, le sentiment spontané du trajet à suivre ? Ouhaouh, c'est vraiment vertigineux tout ça ! Alors, une nouvelle proposition pour conclure : peut-être devrions-nous dire « donner des sens à notre vie » plutôt que lui donner un sens. Parce qu'il n'y a pas qu'une vérité, il y en a plusieurs. Et c'est une perspective généreuse de percevoir une pluralité. C'est l'espace du possible. Et puis, « donner des sens à notre vie », c'est aussi lui « donner du ressenti » : mieux voir, mieux goûter, mieux entendre, mieux toucher, mieux sentir... mieux ressentir. Par tous les pores de notre peau. C'est ça la douce puissance de la sensorialité. That's the meaning of life ! ■





# *Une VISION EUROPEENNE du WUSHU*

法國武術總會

Grades  
Diplômes  
Formations

**European Federation of WuShu Sanda**

146, boulevard de la Villette PARIS 75019

Tél. : 06 20 28 47 74

Mail : [info@federationwushu.org](mailto:info@federationwushu.org)

site : [www.federationwushu.org](http://www.federationwushu.org)





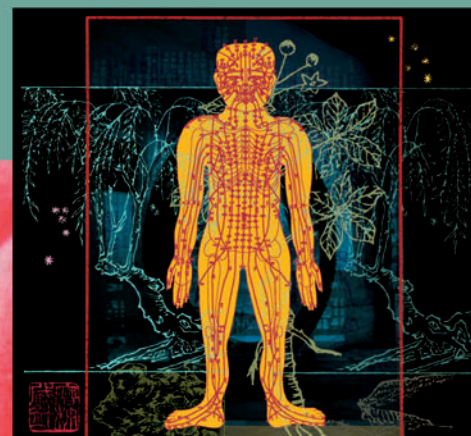
vous rêvez  
de vivre  
des choses  
épatantes ?  
de plus en plus  
épatantes ?



choisissez  
la médecine  
chinoise !

acupuncture  
pharmacopée  
massage  
qigong  
tuina ■■■■

L'Institut Chuzhen  
de médecine chinoise  
c'est  
18 années d'expérience



## MÉDECINE CHINOISE CLASSIQUE

plein temps | séminaires | week-end |  
Stages d'été en Chine

**chuzhen**

*c'est aussi  
un site de ressources dédié  
à la médecine chinoise*

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

10, bd de Bonne Nouvelle |  
75010 • Paris • France |  
contact | 01 48 00 94 18 |  
infos@chuzhen.com |

■ [www.sino-campus.com](http://www.sino-campus.com) ■ ■ ■