



Qi gong

Soignez votre mal au dos

Mal bouffe

La viande est elle nécessaire ?

Nouveau siècle

Les vœux de transformation

SPÉCIAL

UNION CORPS-ESPRIT

Shintaïdo, le jaillissement du cœur
Sport et pédagogie hypno-cybernétique
Génération Bruce Lee

Créatifs culturels

Une enquête menée sur les mouvements
alternatifs aux Etats-Unis... bientôt en France !



CANADA 8\$CA -BELGIQUE 190FB

<http://www.generation-tao.com>

N°19

Février

Mars

2001

4,27 EUROS

28F

Du 31 Mars au 2 Avril 2001

au Palais des Expositions à Nice

de 10 h à 20 h
Entrée 40 F

S
T
A
N
D
S

Ressources

Le Salon du Bien-être

C
O
N
F
E
R
E
N
C
E
S

S
P
E
C
T
A
C
L
E

A
T
E
L
I
E
R
S



- Développement personnel : *sophrologie, relaxation, psychologie, PNL, énéagramme, coaching...*
 - Médecines alternatives • Médecine traditionnelle chinoise • Kinésithérapie, ostéopathie...
- Centres de thalassothérapies • Centres de fitness • Laboratoires • Centres de remise en forme
 - Centres de stages, de formations • Habitat naturel • Géobiologie, Feng Shui
 - Presse spécialisée, magazines • Librairies • Produits beauté et soin au naturel...

Conférences et signatures

Lise Bourbeau, Marie-Lise Labonté, Jacques Salomé, Jacques Martel,
Bernard Montaud et son équipe Dr Hugues Reynes et J.C.Duret,
Patrick Estrade, Roland Rech, Arouna Lipschitz, Paule Salomon



Ave Lantelme - Bureaux Espace 3000 - 06700 St Laurent du Var

Tél. 04 93 19 37 17 www.sud-expo.com

E-mail : sudexpo@club-internet.fr



Editao Sommaire

N° 19

**Les vœux,
force de
transformation**

Bienvenue à vous et tous nos meilleurs vœux pour cette nouvelle aventure du 21e siècle, et l'année du Serpent qui commence :

*Du rien au tout, du tout au rien, l'amour en partage,
la Terre en héritage, hommes et femmes en conscience,
l'univers nous tend les bras, tendons-lui notre âme.*
(Delphine L'huillier, rédactrice en chef)

*Je prie les mains jointes sur mon cœur pour que les valeurs
et sentiments d'amour, d'être, d'appartenance à Gaïa,
notre Terre-Mère, se réalisent avec succès et abondance
dans la matière.*

(Manikoth Vongmany, directeur de rédaction)

*Après les droits de l'Homme, les droits pour les générations
futurs, nous souhaitons voir la naissance des droits de la
Terre.* (Pol Charoy et Imanou, co-fondateurs du magazine)

*Un seul mot : Ouvrir. Ouvrir tant et toujours plus, tous
azimuts, vers les mondes extérieurs et les mondes intérieurs.*
(Dominique Radisson, webmaster)

*Je vous souhaite d'être grassement Tao, dans la vie
et l'abondance !*
(Arnaud Mattlinger, maquettiste)

*L'Ecoute, surtout l'Ecoute... Le regard, le feu d'observance,
la paix, l'humanité, l'amour et la vision des choses.*
(Jean-Marc Lefèvre, photographe)

Les vœux sont une manière de se projeter vers un avenir radieux, un moyen de sortir des méandres du passé qui bloquent l'évolution de la conscience humaine. Souhaiter fortement, faire un vœu du fond de son cœur est un acte de transformation qui agit dans la matière vivante. Dans un vœu sincère, on exprime davantage la meilleure partie de soi pour la donner aux autres. C'est un bon Qi, une bonne énergie qui se transmet entre nous. C'est envoyer une information positive à nos cellules, participer à un changement cellulaire de l'humanité, ouvrir la conscience et redonner de l'espoir et de l'utopie dans un monde déshumanisé. Nous devons être les propres historiens de notre évolution en donnant un sens non pas par rapport à notre passé mais en projetant un avenir (à-venir) qui est potentiellement présent en nous. Nous sommes ce que nous allons devenir et pas seulement ce que nous étions (cf Gtao n°14 "la mémoire du devenir"). Nous vous invitons à participer à cette transformation cellulaire en nous envoyant vos vœux, soit par courrier, fax ou internet. Vous pourrez dès aujourd'hui participer à la naissance et au développement d'une communauté Tao (www.taocommunity.com) qui cherche à construire et proposer d'autres manières d'être et de vivre selon la philosophie du yin-yang. Le devenir de Génération Tao étant dans la co-évolution d'un magazine papier et d'une communauté virtuelle dans les mois à venir, vous trouverez davantage de pages consacrées à la vie de notre site et des services multimédias. C'est notre manière de participer à la transformation du corps social et de la conscience planétaire.

Manikoth Yang Vongmany
au nom de l'équipe
vœux@generation-tao.com

Infos

Vœux pour le 21e siècle p. 4
Tao's folies p. 8
Echos p. 10

Culture et Société

Goûtez le plaisir du thé : la température de l'eau p. 14
Les Créatifs Culturels, la face féminine des U.S.A p. 16
Jean-Marc Lefèvre, photographe de l'invisible p. 22
Falun Gong, la terreur de Pékin (2e volet) p. 24

La Voie du Mouvement

Génération Bruce Lee p. 28
Shintaïdo, le jaillissement du cœur p. 30
Leçon d'experts : le simple fouet p. 34
La spontanéité du geste p. 36
Sport et stretching postural p. 40
Aïkido : la métamorphose de la violence p. 42
Chronique : Et la tendresse bordel ! p. 44

Co-naissance de soi

La dynamique émotionnelle p. 46
Massage : la caresse de la voix p. 48
Sur la trace de mes ancêtres vietnamiens p. 50

Santé

Sun Tse, la stratégie thérapeutique p. 54
Soulagez votre mal au dos par le Qi Gong p. 56
Alerte à la mal bouffe ! p. 58
La viande est-elle nécessaire à notre équilibre ? p. 60
Les conseils du Dr Jian p. 62

Agenda

Le mot de la fin par David Le Breton p. 66
Abonnement p. 63
Anciens numéros p. 65

La face féminine des U.S.A

L'Amérique, terre de contrastes, nous offre une belle surprise : 60 millions de personnes tournées vers les valeurs écologiques, féminines et psychospirituelles ! Ce sont les Créatifs Culturels. Qui sont-ils ? Comment agissent-ils ? Pourquoi n'entend-on pas parler d'eux en France ? A travers l'interview d'Yves Michel, nous découvrons la place des pratiques alternatives aux U.S.A et en France, ainsi que la relation à notre "féminité".



<http://www.generation-tao.com>

Retrouvez Génération Tao sur internet. Vous y trouverez des informations régulières, des archives, le contenu du numéro en cours, des dates de stages et de manifestations, des liens vers d'autres sites...

Pour nous contacter :

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

Éditions du Tao 10, rue de l'Échiquier 75010 Paris
Tél. 01 4824 4242 fax : 01 4824 4244 mob. 06 6029 1000

Il était une fois demain, le 21^e siècle

Premier chapitre des mille pages venir
D'un livre millénaire ouvert sous nos doigts,
Etendue vierge et immaculée,
Où inscrire mot à mot, pas à pas,
Le souffle de nos âmes, le tempo de nos cœurs,
Et l'empreinte de nos corps.
Pour accoster sur cette terre gorgée d'espoir,
Agrandie de nos rêves, bordée de nos limites,
Redevenons le cœur pur de l'enfant.
Cet enfant qui murmure en nous,
D'émerveillement,
Ravi de la Nature,
Souriant au magique et au divin,
Savourant l'instant avec intensité.
C'est le passage obligé, l'unique porte
Vers cette ère, aire de danse où
Le masculin et le féminin,
Harmonieusement enlacés,
Dessineront les arabesques d'amour et de fraternité
D'une Humanité transmutée.
Que la main de l'homme s'adoucisse,
Que la voix de la femme s'amplifie,
Que l'enfant nous guide vers l'innocence,
Ainsi, nous retrouverons nos ailes sur le fil du Temps.
Si vous souhaitez qu'ensemble, nous dansions
L'aventure de la vie, donnez-vous la main :
C'est aujourd'hui et c'est maintenant ! Venez-vous danser ?
Heureux passage à tous !

Elisabeth Evrard,
kinésiologue



Méditation signifie textuellement "Agir-centré"... il n'est donc pas question, lorsqu'on prétend méditer, de ne rien faire ou de tout laisser faire sous le prétexte facile d'une quelconque "non-action" mais, bien au contraire, d'être réellement présent et de cultiver la rectitude, donc l'équilibre dans l'action. Malheureusement nombreux sont ceux qui confondent méditation avec indigence, rectitude avec rigidité, équilibre avec immobilité et bienveillance avec faiblesse. Ce faisant ils s'assoupissent, se bloquent et se sclérosent puis finissent, paisiblement, par se fossiliser. Pendant ce temps, ils donnent alors raison à tout ce qui fonctionne et bouge de travers, à tout ce qui gesticule fébrilement, à tout ce qui est tordu, à tout ce qui est pervers, à tout ce qui est déséquilibré, à tout ce qui est désaxé... Lorsqu'ils se réveillent, enfin, quelque peu déboussolés et désorientés, ils s'étonnent de s'être fait berné. Et ils crient de douleur. Inutilement. Espérons donc que ce nouveau siècle et ce nouveau millénaire seront, pour qui pratique la méditation, ceux de l'action, de l'équilibre et de l'éveil... et non du réveil douloureux des consciences endormies.

Georges Charles,
écrivain et enseignant de taïji



Ô Frère, pareil à moi
Qu'est-ce qui fait Vivre un homme ?
Quoi?... Cette seule question...
Je ne demande ni les grandeurs, ni la fortune, rien de fantastique
pas d'apparitions, pas d'hallucinations, pas de pouvoirs fabuleux.
Simplement ça.
Qu'est-ce qui fait battre mon cœur ?
Qu'est-ce qui fait que... C'EST ?

Poème de Satprem choisi
par Martine Deloupy, attachée de presse



Bonne année et bonne santé à tous ! Que le 3^e millénaire voit la naissance d'une humanité vivant en pleine santé. Pour cela, il nous est nécessaire de prendre soin de notre corps qui a besoin de plus en plus d'attention et de soins pour résister aux agressions liées aux bouleversements climatiques et aux chocs psychologiques, car notre corps est la partie physique de nous-même qui nous permet d'aboutir à notre recherche spirituelle.

Dr Nadia Volf,
acupunctrice, et toute sa famille



Que les hommes respectent la mère nature,
Que les forts soient comme leurs poumons, le soleil leur cœur, les fleuves leurs veines et l'eau leur sang.
Qu'ils voient enfin que la vraie force est fluide et non brutale, que la femme et l'enfant sont le modèle et non pas des humains de second plan.
Que leur envie de jouer remplace leur peur d'exister.
Que la gentillesse et la tolérance enterrent l'honneur et les nations.
Que la prétenction soit remplacée par l'humour et que la finance soit balayée par l'amour.
Que chaque être soit vu comme étant nous-même car nous venons tous d'une même source.
Que l'harmonie, l'amour et l'éveil soient notre seul but et que ce but soit plus précieux que notre propre envie d'exister.

Marc Fréjacques, instructeur du Healing Tao



Acclamons l'aube du troisième millénaire ! Qu'importe si l'on critique ces conventions du calendrier...

Saisissons l'élan puissant de ce début symbolique pour réaliser nos rêves. En cette année du serpent, faisons peu neuve. Laissons tomber les haillons de nos habitudes, les carcans de nos peurs, pour nous revêtir d'un champ de liberté - chant de liberté.

Mélanie Jackson, chanteuse



Les rêves des philosophes ont de tout temps suscité les hommes d'action qui se sont mis à l'œuvre pour les réaliser. Notre pensée crée l'avenir.

Anatole France.

Ces belles paroles d'Anatole France sont là pour nous rappeler qu'il ne faut jamais désespérer des hommes, et que les meilleures pensées finissent toujours par trouver les héros capables de les appliquer. Or, mon vœu le plus sincère pour cette nouvelle année, ce nouveau siècle et ce nouveau Millénaire, c'est qu'enfin l'Humanité soit capable de mettre en application les beaux idéaux que ces représentants les plus inspirés ont pu concevoir. Que l'ère du Verseau fasse couler l'eau pure de la paix afin d'effacer le sang de la guerre. Que nous puissions faire la paix avec notre père le Ciel, avec notre mère la Terre et avec notre frère l'être humain. Le prochain Millénaire sera alors spirituel, écologique et fraternel...

Jean-Luc Berlet, philosophe



Il y a vingt ans, John Lennon des Beatles écrivait sur une mélodie qui traverse les années : "Imagine"... un monde

libre de possessions, sans frontières, etc... Mais faut pas rêver ! Les dinosaures de l'ancien monde sont toujours là pour empêcher que cela change. Le pouvoir de certains va toujours à l'encontre des intérêts du plus grand nombre. La mondialisation qu'on nous concocte "craint"... Le communisme a perdu, sans doute heureusement. L'Oncle Sam et ses cousins planétaires tentent de nous faire croire que le capitalisme va rendre l'humanité libre et heureuse à lui tout seul.

La liberté des petits qui font du bon travail de proximité si socialement utile se trouve sur tous les plans menacée. On nous empoisonne légalement. On nous pollue. Mes vœux pour le 21^e siècle : que les multinationales, que les groupes de pression organisés uniquement dans un but mercantile ou d'hégémonie du pouvoir non favorable à la population, se voient systématiquement déboutés afin que nous ayons un monde plus juste, moins uniformisé, moins pollué, permettant aux générations futures de s'épanouir !

Georges Saby, enseigne le taijji



Pour ce 3^e millénaire, je souhaite que les hommes retrouvent le respect de la Nature qui est leur mère nourricière, aussi bien pour le physique que pour l'âme. Car le Tao est naturel et la Nature une des

voies de la sagesse.

Pour moi qui pratique le Taijji, j'y puise une harmonie avec la Nature, l'immensité du Cosmos et le rythme de l'Univers. Ceci procure un état d'apaisement, de bien-être, et la conscience de la Vie. A une heure où tout devient virtuel, froid, individualiste, je ne peux que souhaiter à chacun de vivre en profondeur l'expérience du Taijji.

Maître Sun Fa, enseigne le taijji et le kung fu wushu

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Directeur de Rédaction

Manikoth Yang Vongmany

Rédactrice en Chef

et secrétaire de rédaction

Delphine L'huillier

Chef de studio & internet

Dominique Radisson

Maquette et Graphisme

Toutdésigné

Les Rédacteurs

Pol Charoy, Imanou,

M. Vongmany, G. Charles,

D. L'Huillier, Dr N. Volfe,

Jean Motte, M. Dussauchoy,

Dr Y. Réquena, Dr Liujun Jian

Ont contribué à ce numéro :

INFOS

C. Javary, Elisabeth Evrard,

Frédérique Cooke,

David Le Breton

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Cyrille Javary, Jean Montseren

LA VOIE DU MOUVEMENT

D. Radisson, J. Chevalier;

Martial Michel, Véronique

Châtelin, M. Dussauchoy

CO-NAISSANCE DE SOI

Elisabeth Evrard, Luce

Condamine, Valérie Faret

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre

Fred Serralta, Yang Koth

CORRESPONDANTS ETRANGERS

CHINE : Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON : Pascal Huart

CANADA : J-P. Paloux

TRADUCTEURS

Y. Dharma & T. Hillyard,

CRÉDIT PHOTOS ET

ICONOGRAPHIES

Dominique Casays,

Jean-Daniel Cauhépé,

Luce Condamine,

Philippe Accarias,

Jean-Luc Romeo, Souffle d'Or,

Budo éditions, Guy Trédaniel

éditeur, Albin Michel

Ed. Sauret

PUBLICITÉ & Communication

Pol Charoy 06 60 29 1000

SUIVI DE FABRICATION

B.E.R.G., Christian Ferret

IMPRIMERIE

B.E.R.G.

ISBN N° 1278-3 803

Commission paritaire

n° 1104 K 77577

distribution MLP

Les Éditions du TAO

10, rue de l'Échiquier

75010 Paris

Tél. : 01 48 24 42 42

Fax : 01 48 24 42 44 (ou 41)

Pub : 01 48 24 42 42

newtao@club-internet. fr

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.



Juste un vœu lancé vers les étoiles pour qu'en nos cœurs frileux,
cesse le combat,
dans l'univers au dedans, dans l'univers au dehors.
Juste un vœu pour que l'Amitié, l'Humour et la Joie
redeviennent l'Enjeu et le Pari de nos Vies.

Katy Barcelo, enseignante le taijji

Cette nouvelle année qui s'annonce est celle du Serpent de Métal (Serpent d'Or ou Serpent Blanc selon les différentes traditions). La légende du Serpent Blanc, racontée sous mille formes, est le conte moraliste et tragique d'un homme amoureux d'une légendaire Dame Blanche. Que l'on se réfère à cette histoire romantique ou à l'étude traditionnelle de l'énergie du Serpent, les années du Serpent annoncent souvent des événements dramatiques mondiaux : révolutions, crises financières, etc. ! Il vaut donc mieux se tourner vers soi-même, faire le bilan de sa vie, de ses relations avec l'autre et même de son apparence et de sa santé. Il est temps de tenir les promesses si souvent faites au nouvel an, d'entreprendre ces études ou cette recherche intérieure, si souvent retardées, de perfectionner son cheminement spirituel, de s'adonner enfin au Taijji ou au qi gong ! afin de se protéger des influences néfastes de cette année, le Feng Shui nous conseille de pendre un carillon au sud-ouest de notre maison, et de placer, toujours au sud-ouest, deux objets de terre ou de céramique, ou deux morceaux de cristal de quartz (améthyste par exemple). Que l'énergie positive du Serpent soit avec chacun de vous, et que tous développiez cette année tout votre potentiel !

Frédérique Cooke,
spécialiste du Feng Shui

La vague meurt sur le couchant
Déjà de la mer une autre se forme
L'homme avance sur les sables mouvants
Hautain, il néglige la Nature et ses normes.

Le temps élimine l'arrogance
Transforme la matière en saveur
Autour du feu, des humains et des loups dansent
Dans leurs yeux ni haine ni colère mais du bonheur.

La violence, fille de l'incompréhension et de la peur
Reculé devant l'eau sans désir et pleine d'humilité ;
La vie est précieuse et pleine de passions
L'Homme né de la vague, se prend à aimer.

Jean Motte,
acupuncteur et enseignant d'aïkido



Bonheur, Prospérité, Longévité

Ecoutez au fond de votre corps et dans le secret de votre cœur, puis faites un beau projet pour cette nouvelle année du serpent. Le ciel, la terre, et tous les éléments extérieurs vous sont très favorables, ils n'attendent que l'étincelle de votre propre énergie. Que la nouvelle vie commence !

Ke Wen,
enseignante le taijji et le Qi Gong



2001, l'Odyssée de l'espèce

Les plus nantis affament
les plus démunis et ont les
moyens de payer pour
se suicider et menacer leur

propre descendance en polluant et
réchauffant la planète.

Force d'inertie, de désordre et d'entropie
Yin, la force d'équilibre opposée d'ordre,
de négentropie Yang ne peut qu'émerger.
Puisse l'énergie cultivée par chacun
se transformer en supplément de
conscience pour nous-mêmes et nos frères
humains. J'aperçois comme une symphonie
où la solidarité et la spiritualité
seraient le même élan et comme résultat,
la vie plus que jamais consciente d'elle-même.
Car ce n'est pas tant que nous
aimons la vie, c'est la vie qui nous aime.

Dr Yves Réquena,
enseignante le Qi Gong

Pour ce temps nouveau,
je vous souhaite la joie
comme principe de vivre,
l'esprit fin pour dénouer
les circonstances difficiles,
et l'humour pour les faire
briller.

Dominique Casayès,
kinésithérapeute

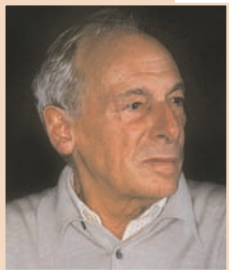


En cette période de fêtes,
chacun souhaite tant de
choses à sa famille, à ses
amis et relations, et entre
autres, la santé. La santé
ne survient pas par la
magie des vœux, aussi
sincères soient-ils. Nous
devons retenir que nous
sommes personnellement
responsables de notre
santé. Elle dépend de
nous avant toute chose. La santé, ça se
mérite. Ce n'est pas la malchance qui fait
qu'on devient malade mais à cause de ses
propres erreurs de vie.

Je souhaite aussi la paix, car si nous
atteignons la paix intérieure, celle de
profondeurs, nous diffuserons, sans nécessairement
en être conscients, des "ondes de paix"
autour de nous.

Santé, Paix, Force, Joie.

André Van Lysbeth,
yogi et écrivain





Je reprendrai seulement
une phrase de Confucius :
*Que l'être humain
agrandisse le Tao.*

Cyrille J.-D. Javary,
sinologue

Idées au gramme



Le chinois n'est pas une langue, c'est une écriture. Unique au monde, cette particularité enrichit le dialogue avec les Chinois, mais parfois aussi le complique. Car la simple traduction d'un caractère en mot ou d'un terme en caractères écrète l'information qui est rajoutée par les signes avec lesquels les idéogrammes sont composés en chinois. Dans cette rubrique, C. Javary explique les caractères correspondant à diverses idées importantes qui nous sont familières dans le but de découvrir et mieux comprendre ce qu'elles recouvrent d'un point de vue chinois.

Il y a trois siècles et demi, la couronne du royaume de France échut à un lion : Louis XIV. Ce souverain grandiose fut le premier souverain européen à mandater officiellement des ambassadeurs auprès du Céleste Empire. Il choisit pour cela des jésuites forts versés en sciences, connaissances fort appréciées du côté de la Cité Interdite. De cette aventure il résulta un rêve grandiose, une durable méprise et un nom de belle allure. Le rêve, celui de convertir la Chine au christianisme, fut à deux doigts de réussir tant les Jésuites surent se comporter en fins lettrés confucéens et leur ascendant fut tel que l'empereur fut près de se convertir. Mais les Dominicains restés à Rome insinuèrent que les Jésuites étaient devenus idolâtres, ces derniers ne voyant pas d'inconvénients à ce que les Chinois convertis fissent une place sur les autels pour les tablettes de leurs ancêtres les faisant de la sorte participer au sacrifice en l'honneur du dieu des chrétiens. La méprise est celle qui va s'instaurer entre les Européens et ceux qu'ils prennent pour des Chinois. Un an avant l'avènement du Roi-Soleil, les Mandchous, un peuple turco-mongol, passent la Grande Muraille et conquièrent l'empire chinois sur lequel ils régneront jusqu'en 1911. Bien des choses qui pour nos grands-parents étaient typiquement chinoises, le port de la natte par exemple, étaient en fait des brimades imposées par l'occupant mandchou.

Le nom enfin est celui du royaume de France que les chambellans de l'empereur devaient transcrire en chinois pour qu'il soit présenté à l'Empereur. La difficulté résidait dans le choix des caractères à utiliser. En effet, si l'écriture chinoise est un régal pour l'esprit, c'est parfois un problème pour l'oreille, tant est étrange et

réduit son éventail phonétique. Par exemple, "frrr" la première syllabe de France n'existe absolument pas dans les sons du chinois. Il fallait trouver une autre sorte d'assemblage pour la rédaction du nom de ce pays en idéogrammes. Les lettrés de la cour choisirent des syllabes familières aux gosiers chinois qui rendaient assez bien compte de la sonorité du nom du pays des Jésuites : "fa-lan-se". Il fallait maintenant choisir parmi tous les idéogrammes se prononçant ainsi, élire ceux dont le sens serait le plus en rapport avec ce curieux pays d'extrême occident dont les envoyés semblaient si méthodiques. Justement, parmi tous les idéogrammes se prononçant "fa", il en est un qui signifie : "loi, méthode". Le second et le troisième caractère furent choisis en référence au drapeau des envoyés. Parmi les idéogrammes se prononçant "lan", il en est un qui est un nom de fleur, le lys, et parmi ceux se prononçant "se" le plus courant est le caractère désignant l'Ouest. Ainsi le nom complet du pays des envoyés du roi Louis le quatorzième devint dans l'écriture des célestes : "le pays de la méthode et du lys d'occident".

法	蘭	西	國
fa	lan	xi (se prononce "se")	guo
loi, méthode	lys	Ouest	pays

Par la suite, le premier caractère suffit, et de nos jours le nom usuel de la France est :

法	國
fa	guo

Cyrille J.-D. Javary



Je souhaite
qu'on devienne
authentiquement
humains et non
plus faire
semblant de
l'être.

Imanou,
enseigne le Wutao

LE DALAÏ LAMA CONTRE LA MODE

Le Dalaï Lama part en guerre contre la mode bouddhiste ! Dans une interview publiée le dimanche 31 décembre dans un hebdomadaire suisse, le chef spirituel des Tibétains s'est prononcé contre "la mode bouddhiste" en Europe, et en particulier en France :

Les Français, de culture et d'attachement chrétiens, devraient rester chrétiens. Ce n'est qu'après avoir réfléchi sur l'apport du bouddhisme par rapport au christianisme qu'ils peuvent devenir bouddhistes.

Lu dans Le Parisien,
mardi 2 janvier 2001

Le message de Bouddha

par Tsai Chih Chung



Comment rendre la philosophie facile et accessible à tous?... La présenter en bande dessinée... C'est sous cette forme inhabituelle que vous retrouverez les messages les plus populaires de Bouddha. Un amour de liberté nous accompagne sur la voie du Bouddha, invitant à "se libérer de la souffrance", "réduire le stress" et "vivre une vie paisible". Une éducation spirituelle en images!

BDLys Ed., 75 F

Bruce Lee, hommage au dragon éternel

Textes de Bruce Lee sélectionnés par John Little



Ce livre retrace la vie du petit dragon. De très nombreuses photos, dont beaucoup d'inédites, accompagnent textes et réflexions où la profondeur de l'artiste, de l'homme, du philosophe de la vie et du mouvement s'exprime pleinement. Des paroles qui illustrent les images; des images qui illuminent les paroles... En somme, incontournable.

Budo Ed., 250 F

Toute la kinésiologie

par Freddy POTSCHKA

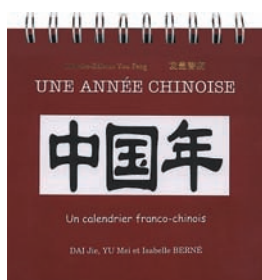


Vous souhaitez comprendre et avoir une image complète de la kinésiologie? Ce livre de référence dresse un panorama complet de cette approche globale de l'être, de ses origines à ses applications : stress et émotions, coordination des deux cerveaux, et plus généralement, recherche de bien-être. Découvrez comment votre corps se met au service de votre santé.

Ed. Le souffle d'Or, 85 F

Une année chinoise

par Dai Jie, Yiu Mei et Isabelle Berné



Une idée de cadeau dans l'air du temps, à l'approche du nouvel an chinois : ce calendrier franco-chinois vous propose d'ouvrir chaque jour une fenêtre sur un autre monde pour découvrir et comprendre une culture différente. A chaque page, se côtoient un texte chinois en écriture simplifiée, une calligraphie de style Li et la traduction de la sentence ou du poème. Une manière distrayante d'en savoir plus sur la culture chinoise.

Librairie You Feng

Le voyage sacré amérindien

par Don Marcelino



Médecin amérindien de la tradition précolombienne, l'auteur est un "Homme de Connaissance". Porteur d'un message unique, d'une seule mission : pardonner... au nom de ses ancêtres. Ce livre nous apporte une aide pour réveiller en nous les connaissances, le savoir universel et cosmique dont ils étaient dépositaires : "Apprenons à vivre l'essentiel dans ce temps de vie qui nous est accordé" !

Editions Charles Antoni/L'Originel, 100 F

Plaisir et magie du mandala

par Jean-Michel Plasait



Enflammez votre créativité et laissez-la jaillir dans le coloriage ou la peinture de mandalas. La réalisation consciente d'un mandala est une nourriture pour l'âme et l'esprit. De manière ludique, réinventez le son de ce mot mystérieux, mandala, sésame d'une porte qui ouvre sur tout un trésor.

Le courrier du livre, 135 F

La bio : de la terre à l'assiette

par Pascale Solana



Ce livre est le vaisseau indispensable pour voyager en planète bio; la "bio" est en plein boom, mais comment naviguer sur cette filière et comprendre ses atouts et ses freins, sa capacité à préserver l'environnement et à nourrir la population.

Editions Sang de la Terre, 129 F

Le lit du dragon

par Georges Charles



Dans la tradition chinoise, le lit demeure le meuble essentiel de toute habitation. Le Feng Shui de la chambre à coucher nous sensibilise à l'orientation idéale de la chambre dans la maison. Tête au frais et pieds au chaud, permettez au Dragon de se réveiller du bon pied et faites de votre lit un espace de vitalité et de longévité.

Ed. Chariot d'Or

Baduajin : les huit pièces de soie

par Song Arun

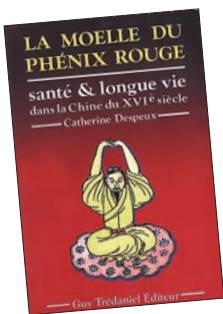


75 minutes zen! Des mouvements lents accompagnés d'images esthétiques. Song Arun, professeur de Tai Ji Quan et de Qi Gong, a décidé de nous offrir un outil pédagogique de qualité. On a le temps de s'imprégner de l'ambiance douce dégagée par les images. Les commentaires, sobres et pertinents, sont parfois écrits pour ne pas déranger les mouvements : une cassette à voir et revoir pour le bien-être du corps.

Télévision Vosges du Nord, 235 F
commande : p. 55

La moelle du Phénix rouge

par Catherine Despeux



Le phénix, animal mythique correspondant au sud, au feu et au cœur, désigne en alchimie interne la sublimation de la force spirituelle du cœur. Alchimie intérieure, techniques de souffle et mouvements gymniques constituent des techniques psychophysiologiques. L'auteur présente les plus beaux textes chinois sur ces techniques destinées à maintenir votre santé et empêcher le vieillissement.

Ed. Guy Trédaniel, 140 F

L'oracle des bambous

par Chao-Hsiu Chen



Le bambou symbolise traditionnellement, dans la culture chinoise, la noblesse de caractère et la force intérieure. Si vous souhaitez vous en inspirer pour guider votre vie, laissez vous captiver par ce jeu, fondé sur les 64 hexagrammes du Yi King; un coffret raffiné comprenant un jeu de cartes, un livre et des tiges de bambous divinatoires.

Editions Vivez Soleil, 260 F

Le thé, joyau de l'Empire du milieu

par Wei Chen



Vous aimeriez déguster avec discernement les thé vert, les noirs, les blancs, les jaunes, ceux aux fleurs et les pressés? Cet ouvrage vous initiera à cet art raffiné. En se lisant comme un roman, il vous familiarisera avec les caractéristiques et les coutumes du thé. Dans votre tasse, le goût ne sera désormais plus le même...

Editions Quimétao (voir p. 53)

L'art de vivre au présent

sous la direction d'Eric Le Nouvel



Vous qui êtes concernés aussi bien par la psychologie que par les spiritualités, vous serez touchés par ces notions de conscience et de présence, portes d'entrée à la maîtrise du réel et accès aux domaines métaphysiques. Ces mots clés, étudiés dans leur rapport à toutes les grandes traditions, permettent d'appréhender "l'art de vivre au présent". Avec une pléiade de noms prestigieux, dont entre autres Marie de Hennezel, Paule Salomon, Jean-Yves Leloup, etc.

Espaces libres, Albin Michel



Samsâra

Le magazine du bouddhisme et des traditions asiatiques présente, dans le numéro de janvier février, un dossier spécial sur les nonnes bouddhistes en Occident.

Au sommaire, vous pouvez y retrouver

aussi la fête du Têt, nouvel an vietnamien, un voyage au Sikkim-Bhoutan, une initiation à la "retraite de trois ans". Mais aussi des découvertes comme celles de mandalas en Arabie Saoudite, de grottes préhistoriques en Thaïlande ; de l'histoire à travers l'art de l'Inde à l'époque du bouddhisme, des portraits tels que ceux de Dagpo Rimpotché et de Maître Doshin, ou encore des enseignements (Zen coréen, Canon Pali S).

35 F en kiosque, ou voir p. 11

La santé jour après jour

par le Dr Engel Moshé



Livre original, présenté sous forme d'almanach, cet ouvrage présente 365 chroniques ayant pour but de satisfaire les préoccupations majeures des lecteurs, en termes de problèmes de santé vécus au quotidien. Ce livre passionnant et inédit dans sa forme épouse les rythmes et les cycles des saisons et ses incidences sur la santé familiale. Une bible indispensable!

Ed. Dangles, 125 F

LE LAIT, C'EST MOCHE !

Il reste bien des personnes persuadées que comme le lait apporte beaucoup de calcium, il doit "nécessairement" protéger ceux qui le consomment contre l'ostéoporose redoutée, mais ils seront peut-être surpris d'apprendre que les pays où sévit l'ostéoporose sont précisément ceux où l'on consomme le plus de lait.

Que peut-il donc se passer en cas d'abus de la consommation de produits laitiers ? Selon "L'Impatient" de déc. 91 et dans "Vie Naturelle" de nov. 91, on peut redouter les pathologies suivantes : sinusites (ces personnes qui ont toujours le nez encombré !), otites, asthme allergique, rhume chronique (surtout chez les enfants), eczéma, psoriasis, gastrite, colite, torticolis, lumbago, fatigue chronique, décalcification et bien sûr, ostéoporose.

En fait, les intolérances au lactose (sucre du lait) sont dues à l'absence de lactase (ferment qui n'est plus produit dès l'âge de cinq ans). La situation empire encore avec les laits stérilisés ou UHT, dans lesquels cet enzyme est détruit dès 47°C, provoquant gastrite, colite et diarrhées.

On objectera que le régime préconisé par les yogis est un régime lacto-végétarien. Mais il n'y aucun rapport, même lointain, entre du lait de vache indienne et le lait de nos "usines à lait" que sont les vaches hollandaises ou danoises, et même françaises.

Cela ne vous coûte rien d'essayer de réduire votre consommation de lait et d'en observer les effets ! Les esquimaux s'en portaient bien, pourquoi pas nous ?

Lu dans la revue "Yoga" d'oct-nov-déc. 2000

LE KUNG FU WU SHU CHOISIT L'AUTONOMIE

Les Etats généraux du Kung Fu au sein de la FFKAMA ont eu lieu le 9 décembre 2000 pour que les pratiquants d'arts martiaux chinois se déterminent pour ou contre la mise en place d'une politique d'autonomie fédérale. Le principe de consultation démocratique fut d'une voix pour une licence. A cette assemblée des clubs représentant 14906 licences en tout, 7805 voix (soit environ 60 %) se sont exprimées. Le déroulement de cette consultation s'est tenu sous l'égide d'un huissier de justice pour certifier les résultats suivants : 71 votes blancs, 7734 votes "OUI", 0 vote "NON".

L'assemblée générale électorale du 13 janvier 2001 vient de voter à l'unanimité la création d'un comité national autonome gérant le Kung Fu Wu Shu en son sein. Le comité

directeur fraîchement élu de la FFKAMA aura donc pour mission, avec l'appui du Ministère de la Jeunesse et des Sports (MJS) en tant que fédération de tutelle, de demander la reconnaissance de cette discipline auprès du Comité National Olympique Sportif Français, ainsi que de mettre en place un comité national autonome des arts martiaux chinois. Cette politique nationale suit le chemin induit par le Comité international Olympique (CIO) qui le 8 juillet 2000 a reconnu et déposé sur ses listes le Wu Shu.

Une fois ces étapes franchies, l'assemblée générale électorale du Kung Fu Wu Shu aura lieu le 17 mars 2001 à l'hôtel Sofitel dans le 14^e à Paris, afin d'élire le comité directeur et le président de ce comité.

SHAOLIN, LES MARCHANDS DU TEMPLE

Le sanctuaire de Shaolin est devenu depuis quelque temps le centre d'une polémique et le lieu d'affrontements entre villageois des alentours et Maître Shi Yongxin qui administre le monastère. Le succès touristique du temple de Shaolin lié à sa popularité croissante dans

risme devenant l'un des piliers de l'économie de la province du Henan. Si cette perspective enchante le maître Shi Yongxin : "Le monastère se trouve au beau milieu d'une vaste forêt primitive, en un endroit privilégié du mont Song. Il est aujourd'hui entouré de petites échoppes et de gargotes qui en dénaturent l'environnement et l'atmosphère", elle crée un vaste sentiment de colère chez les villageois qui s'en trouvent délogés : violents affrontements avec les forces de l'ordre, sit-in et signatures de pétitions.

Il est difficile de tirer des conclusions hâtives de cette situation qui allie pour un moment la communauté bouddhiste des



le monde entier a vu fleurir des centaines d'échoppes et s'installer plus d'une centaine d'écoles d'arts martiaux pouvant bénéficier de la notoriété guerrière des moines de Shaolin. Mais aujourd'hui, le gouvernement en a assez et souhaite faire retrouver au site son aspect d'origine dans le projet de l'inscrire comme patrimoine de l'humanité à l'UNESCO, le tou-

moins de Shaolin (qui a subi tant de persécutions) et le gouvernement qui se méfie de l'enthousiasme suscité par l'école. Ce dernier a en effet resserré les contrôles sur les monastères en introduisant de nouvelles règles.

Pour plus d'infos :
Courrier international du 21/12 /00

NOS TECHNOCRATES SONT DEVENUS DES "TECHNOCRADES" !

Les bonnes résolutions du sommet de Rio de réduire de 5 % les émissions de CO₂ rejetées dans l'atmosphère d'ici à 2010, furent suivies par la réaction des "grands", notamment les Etats-Unis, au sommet de Kyoto qui a "accouché" du "permis" ambigu de polluer; ce qui permettrait aux pays riches et industrialisés d'acheter aux pays pauvres des points supplémentaires pour polluer davantage en toute équité. Le sommet de La Haye n'a rien arrangé en nous concoctant un tout nouveau projet de "technocrades" bien pensants. Ces nouveaux "crados" veulent créer des réservoirs-containers remplis d'arbres qui seront plantés pour remplir la fonction d'absorber par photosynthèse le CO₂. Ces mêmes arbres seront manipulés (génétiquement?) pour retenir leurs émanations et ne les relâcher que plus tard. Merci pour nos enfants et les générations futures qui devront, comme pour les déchets nucléaires, gérer ces belles initiatives de "technocrades" !

DÉCOUVREZ LE QI BALL !



Le 14e mondial du Fitness se déroulera du 15 au 18 mars au Parc floral de Paris. Si les activités ultras dynamiques restent toujours à l'honneur : step, body-building, les pratiquants de fitness se tournent de plus en plus vers des pratiques plus relaxantes comme le yoga ou le qi gong. Métissage des techniques occidentales et orientales, le stretching est associé à des exercices de

souffle ou de do-in (auto-massages). La culture du mind-body (harmonie du corps et de l'esprit) qui fait fureur aux Etats-unis arrive donc en France. On cherche à assouplir, tonifier, coordonner et agir en fonction de la respiration. Vous pourrez ainsi assister au salon à une démonstration de Qi ball présentée par Rafaël Moreno, responsable du développement des techniques douces orientales chez Adidas. Le Qi Ball est une marque déposée par une Australienne, Monica Lindford, qui eut l'idée d'utiliser de petits ballons dans le cadre de sa gymnastique rééducative. Leurs particularités? Souples, malléables, légers, de couleurs différentes... et parfumés selon les principes de l'aromathérapie. Leur utilisation permet de travailler le corps dans ses amplitudes maximales tout en respectant son intégrité. Une méthode originale qui éveille les sens en faisant appel au toucher, l'odorat et la vue, et qui, pour les pratiquants du taiji, leur fait prendre conscience en douceur des vertus de la "sphère".

Démonstration sur le stand Adidas au salon mondial du Fitness.

Rafaël Moreno enseigne le Qi Ball aux Temps du Corps à Paris.

Pour en savoir plus : 06 60 45 17 85

Samsâra.



Le premier magazine d'actualité du bouddhisme.

Découvrez l'univers du bouddhisme et des traditions asiatiques.

En France, un seul magazine grand public est le porte-parole du bouddhisme :

Samsâra.

Non dogmatique, superbement illustré, Samsâra est ouvert aux différents courants de la pensée bouddhiste et aux solutions qu'elle propose aux grands problèmes du 21^{ème} siècle : la violence, l'éducation des enfants, l'euthanasie, l'environnement, la recherche médicale, l'aide humanitaire...

Signe révélateur de l'évolution des mentalités, le succès de Samsâra nous prouve qu'à l'aube du troisième millénaire, l'amour et la compassion sont bien les vertus vers lesquelles le monde se tourne.

Sachez enfin que si vous décidez de vous abonner, ce sera un grand encouragement pour la rédaction de Samsâra qui saura vous prouver, numéro après

numéro, qu'elle mérite la confiance que vous lui témoignez.

Samsâra - BP 3312 - Nice Cedex 3
Tél. 04 93 97 71 61 - Fax. 04 93 97 71 62
samsara@bouddhisme.com

Consultation feng shui

Chers amis,

j'aimerais bénéficier des consultations feng shui que vous proposez dans le n° 18, en particulier dans la perspective de septembre 2001, où je vais passer de la vie active à la retraite. Comment rendre l'environnement bénéfique pour que l'harmonie règne chez nous. Puis-je me servir du feng shui pour modifier ma maison? Puis-je créer une nouvelle activité rémunérée pour ma retraite? De quel type? Comment s'assurer le succès? Puis-je favoriser une vie maritale heureuse par le feng shui? Merci de votre réponse.

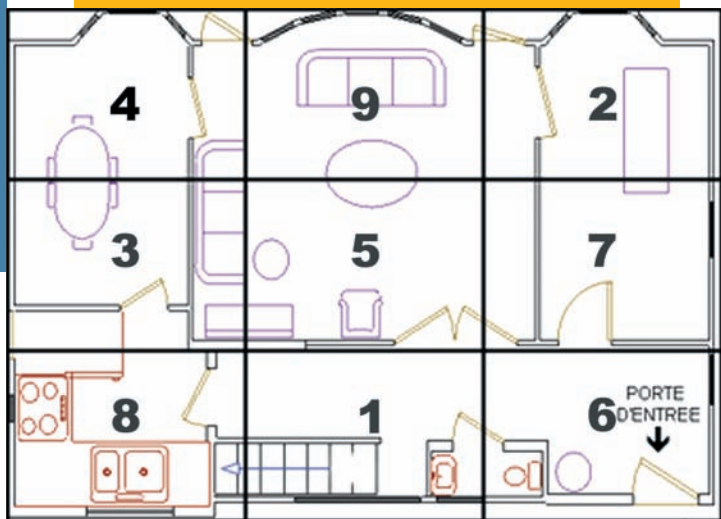
Eliane Peyrot

Chère Eliane,

Oui, il est possible de créer un environnement bénéfique à cette nouvelle étape de votre vie. Si on compare la vie à une rivière ou un chemin, la section du Bagua - et de sa maison - qui correspond à son cheminement à travers les années est la section 1. Elle est gouvernée par l'élément de l'Eau, enrichie par le Métal. Pour améliorer ou harmoniser un secteur, on applique à cette partie de la maison les attributs qui appartiennent à cet élément, en y ajoutant aussi un peu de l'élément qui l'enrichit. Il vous suffit donc de délimiter le secteur 1 de votre maison, et d'y ajouter de l'eau, du verre, les couleurs bleu foncé ou noir, des lignes ou tissus fluides : une petite fontaine d'intérieur, un aquarium ou un vase en verre bleu rempli d'eau (à changer tous les jours). Une fois l'élément de l'Eau bien présent, il est bon d'y ajouter un peu de l'élément Métal : un bibelot en métal, du blanc ou du gris (ou argent), des formes arrondies.

C'est souvent le subconscient qui dirige notre choix d'objets et d'œuvres d'art, et il est très intéressant d'examiner chaque ornement en s'interrogeant sur sa signification symbolique, et sur le choix de l'endroit où il est placé. D'autre part, le contraire est vrai : on peut influencer un secteur de sa vie en plaçant dans le secteur de sa maison correspondant un symbole de ce qu'on désire. Vous pourriez donc placer des bibelots aux formes fluides ou un tableau représentant une rivière ou un chemin sans écueils, dans un paysage doux et agréable, pour symboliser un voyage harmonieux à travers la vie. Si vous avez des projets précis pour votre retraite, il serait aussi approprié d'harmoniser les secteurs correspondant à vos intentions. Ainsi, si vous voulez consacrer votre temps à des activités artistiques, c'est le secteur 7 que vous devrez activer; entreprendre une recherche spirituelle, le secteur 8, pour améliorer ou harmoniser vos relations de couple, le secteur 2. C'est l'endroit idéal pour des paires de bibelots et d'objets (en terre, céramique etc.), de taille égale pour encourager l'harmonie et l'égalité. Pas d'œuvres d'art représentant des sujets seuls ou isolés : cela ne suscite pas de relations romantiques! Placez dans ce secteur une paire de bougies rouges ou roses, deux morceaux de Quartz Rose (la pierre de l'amour) placés l'un contre l'autre, une œuvre d'art ou une photo représentant un couple amoureux, deux plantes dans des pots en terre... Le décor doit être douillet et chaleureux. Évitez le bleu, le blanc, le gris ou le noir, le métal ou trop de plantes, bois etc. J'espère que ma réponse vous aura aidée. Avec toute mon amitié,

Frédérique Cooke



Le Bagua (ou Pa Koua), outil fréquemment employé dans la pratique du Feng Shui, est un symbole octogonal divisé en 9 sections auxquelles sont attribués les points cardinaux, un élément, des couleurs, etc. Chacune correspond à un secteur important de la vie de chacun.

1. Carrière, vocation, cheminement dans la vie.
2. Amour et relations humaines, couple, amitiés.
3. Ancêtres et passé, parents, "guides".
4. Chance et argent, situation financière, prospérité.
5. Santé et bien-être, le Taiji.
6. Amis et Bienfaiteurs.
7. Enfants, avenir et créativité.
8. Spiritualité et savoir, études.
9. Renommée et réputation, l'estime de soi.

Ce symbole est appliqué sur un plan du lieu à analyser. On divise ainsi sa maison en 9 carrés égaux, en ayant soin de placer le schéma de telle sorte que la porte d'entrée se trouve dans le carré 8, 1 ou 6. Voici un exemple du Bagua posé sur une maison.

Si vous aussi souhaitez profiter des consultations, contactez-nous en nous communiquant votre date de naissance pour faciliter l'interprétation. Vous pouvez également joindre directement Frédérique Cooke :
email : fac@mc-systems.prestel.co.uk

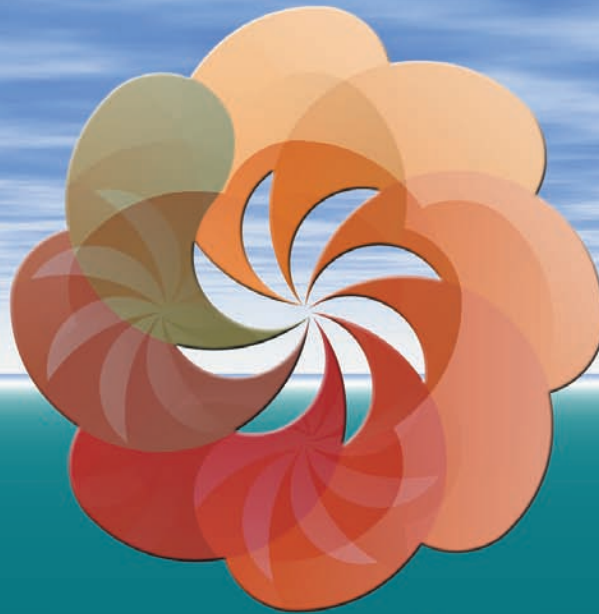
L'ÉQUIPE DE GÉNÉRATION TAO LANCE LE PROJET

taocommunity.com

...

Nouvel esprit
Nouveau sens
Maturation
Métissage
Etendre
Accueillir
Ralliement
Rassemblement des différences
Globalité
Arts martiaux
New age
Thérapie
Culture globale
Réunir pour transformer
Agir localement
Penser globalement
Processus de changement
Prise de conscience
Pensée globale
Microcosme
Macrocosme
Horizontalité
Verticalité
Manifestation
Incarnation
Equilibre
Souffle
Courant
Relié
Exploration
Ouverture
Recherche
Retour sur soi
Affirmation
Exprimer
Partager
Intégration
Action

...



T@ocommunity.com

Et toujours, notre site www.generation-tao.com

Un espace communautaire sur le net ouvert aux valeurs fondamentales qui nous rapprochent. Un taoïsme vivant, transposé dans le cyberspace ! Cette communauté, c'est vous qui la construirez, par votre participation, par vos échanges, vos adhésions, vos coups de cœur ou coups de gueule... Vous y trouverez au fil du temps des services tels que des annuaires d'enseignants et thérapeutes, des répertoires d'adresses, une boutique, des forums, des guides, du contenu encyclopédique. Cette communauté ne se façonnera pas sans vous, aussi nous vous invitons à vous connecter (www.taocommunity.com) et à faire connaître vos souhaits de futur taonaute.

Nous vous espérons nombreux pour cette nouvelle aventure !



Actualité
Liens
Archives
Nous contacter





Le Cercle de Bronda

Goûtez le plaisir du thé

par Jean Montseren, tea-taster
photo : Jean-Marc Lefèvre

Quels sont les éléments qui entrent en ligne de compte dans la préparation de votre thé ? Le choix de l'eau, des ustensiles, du moment, les caractéristiques de votre thé, la qualité des invités... mais également quatre éléments premiers : le rapport entre le dosage du thé, la quantité d'eau, la température et le temps d'infusion. Deuxième leçon : la température de l'eau.

Imaginez un cercle. Divisez-le en quatre parts représentant chacune le temps d'infusion/la température de l'eau/la quantité d'eau/la quantité de thé. Modifier une part en l'augmentant ou la réduisant change l'équilibre et l'harmonie des autres parts. Toutefois, méfiez-vous, "l'équivalence est une illusion" et vous n'aurez pas le même résultat en infusant trois minutes un thé à deux grammes ou deux minutes un thé à trois grammes. Pensez, par exemple, que certains éléments du thé ne se développent dans votre liqueur qu'après un certain temps. De plus, chaque thé possède son propre cercle de Bronda : un thé en feuilles brisées n'a pas la même liqueur qu'un thé en feuilles entières quand bien même ils seraient dosés pareillement et auraient un temps d'infusion identique. L'intérêt du cercle de Bronda est juste de nous aider à comprendre que chaque chose influence les autres : on appelle cela les interinfluences. Nous aborderons ces quatre rapports, mais continuons pour aujourd'hui par la température de l'eau.

Quand vous donnez à votre eau le "baiser du feu", pensez à la neutralité et à la propriété de votre récipient.

Une bonne eau chauffée dans les conditions optimales ne doit pas avoir d'odeur étrangère. Un Maître définissait ainsi les trois états de métamorphose de l'eau jusqu'à l'ébullition :

Dans le premier, les bulles ressemblent à des yeux de poisson,

Dans le deuxième, elles ressemblent à des perles de cristal qui glissent dans une fontaine.

Et dans le troisième, des vagues furieuses jaillissent !

Le deuxième était celui qu'il préconisait. L'eau doit "sourire", c'est-à-dire être juste frémissante. Un autre Maître disait : *Jusqu'à l'instant net où, au-delà du calme de la mer, le murmure de la tempête vient à nous.*

Une eau bouillie perd de l'oxygène et affadit vos liqueurs. Elles deviennent alors ternes et cassées : *Si l'eau séjourne sur le feu, elle risque de prendre un goût terreux et fade qui se communique à l'infusion* (J.-G. Houssaye, 1843). Les Maîtres appelaient cela, intuitivement, l'énergie vitale de l'eau.

Température de l'eau

Thés noirs : 95 °C

Thés verts : de 60 à 95 °C

Thés verts à arômes délicats : de 60 à 75 °C

Thés verts plus forts, plus "insistants" :
de 75 à 95 °C

Gyokuro : entre 50 et 60 °C

Matcha : autour de 50 °C

Sencha : de 70 à 95 °C

Genmaicha : de 90 à 95 °C

Thés blancs : entre 70 et 85 °C

Thés blancs exceptionnels : de 50 à 70 °C

Dans l'emploi de bouilloire, de bouteille à thé (bouilloire en forme de bouteille utilisée autrefois en Chine) l'écoute du souffle de l'eau était primordiale afin de connaître son état. Pour cela, il faut veiller à laisser un espace vide permettant la résonance. On fait de même avec les samovars où l'eau, dans l'ordre, chante, bruit puis gronde.

Mais la température de l'eau ne doit pas être la même selon le thé. Donnons schématiquement ces indications pour vous aider à trouver par vous-même et par une pratique de plus en plus affinée, le point d'harmonie :

- . Une eau autour de 50 °C est dite éclairée.
- . Une eau entre 55 et 65 °C est dite embrassée.
- . Une eau entre 65 et 75 °C est dite attisée.
- . Une eau entre 75 et 85 °C est dite allante.
- . Une eau entre 85 et 95 °C est dite enthousiaste.
- . Une eau entre 95 °C et sous le niveau d'ébullition est dite souriante.

En fait, plus un thé vert ou blanc est de bonne qualité, moins il supporte une eau à haute température.



photo : David Coulon

Un Sencha de grande qualité s'épanouira dans une eau à 70 °C alors qu'un Sencha ordinaire se plaira dans une eau à 90 ou 95 °C. Beaucoup de pratiques, autour du thé vert ou blanc, laissent un temps d'attente après que l'eau ait souri afin qu'elle puisse refroidir.

Lorsque j'écoute le bruit pareil à un cri d'insecte lointain, ce sifflement léger qui vrille à l'oreille, qu'émet le bol de bouillon posé devant moi et que je savoure à l'avance est en secret le parfum du breuvage, chaque fois que je me sens entraîné dans le domaine de l'extase. Les amateurs de thé, dit-on, au bruit de l'eau qui bout, et qui pour eux évoque le vent dans les pins, connaissent un ravissement voisin peut-être de la sensation que j'éprouve.

Tanzaki Junichiro (Eloge de l'ombre)

■ J. M.

Liens GTao

- GTao n° 8 : La voie du thé P. 45
 - GTao n° 13, 14 et 15 : Le goût de l'éveil
 - GTao n° 18 : Le cercle de Bronda, le temps d'infusion P. 18
- www.generation-tao.com

Jean Montseren est tea-taster (dégustateur de thé professionnel) par vocation. Sa profession l'a amené à travailler dans divers pays d'Asie et d'Europe. Compagnon de la Voie du thé, il donne également de nombreuses conférences, séminaires et sessions de formation. Il est également l'auteur du «Livre du thé» (éditions du Rocher, 1998) et du «Guide de l'amateur de thé» (éditions Solar, 1999).
Retrouvez-le sur le site : www.admirable-tea.com

Prochain exercice de pratique :
Le cercle de Bronda (3), la quantité de thé.



Yves Michel, à l'initiative d'une enquête sur les Créatifs Culturels en France.

Les Créatifs Culturels

la face féminine des Etats-Unis

25 % de la population américaine

est tournée vers des valeurs

écologiques, féminines, sociales

et psycho-spirituelles ! Une enquête

menée par le CNRS est en projet en

France. Rencontre avec Yves Michel,

directeur des Editions Souffle d'Or et

des Ed. Yves Michel, qui nous parle de

l'émergence de cette nouvelle culture

alternative en pleine croissance.

Un espoir pour le changement ?

propos recueillis par Manikoth Yang Vongmany
photos : Fred Serralta

Gtao : Bonjour Yves Michel, un an après notre précédente interview (Gtao n° 14), l'événement culturel 2001 est arrivé : la sortie de la traduction du livre du sociologue américain Paul H. Ray, "Emergence des Créatifs Culturels, un changement de société". Pouvez-vous nous le présenter ?

Yves Michel : C'est un livre qui connaît un grand retentissement aux Etats-Unis et génère actuellement beaucoup d'activités sur internet. Cette étude a été lancée par plusieurs commanditaires dont le Fetzer Institute et le Noetic Sciences Institute (Institut des Sciences Noétiques). Cette enquête menée dans les années 90 par Paul H. Ray a duré 12 ans. Son originalité est d'être à la fois quantitative et qualitative.

"Créatifs Culturels" est la traduction littérale de "Cultural Creative" bien que je ne la trouve pas entièrement satisfaisante. Le terme désigne en fait des gens qui participent à la naissance d'une nouvelle société et sont donc générateurs d'une nouvelle culture. Ils se sont tournés vers des valeurs écologiques, féminines, sociales et psycho-spirituelles. Bref, ce que l'on désigne communément par "culture et pratiques alternatives".

Gtao : Qu'a apporté cette enquête à la société américaine ?

Y. M. : Les Américains se sont rendu compte que beaucoup d'idées de transformation sociale proviennent des Créatifs Culturels. Cette population est une sorte de creuset d'idées nouvelles : tri des déchets, recyclage écologique, solidarité locale, implication sociale, etc. Paul H. Ray soutient l'idée d'un réel basculement vers

Ne pas confondre "féminisme" et "valeurs féminines".

une société de post-consommation où les gens remettent en cause le fait de réussir à tout prix et de *perdre sa vie à la gagner* (A. Lowen).

Gtao : Où ce phénomène culturel puise-t-il sa source ?

Y. M. : L'auteur remonte plusieurs siècles dans l'histoire des U.S.A avec les premiers colons blancs. Il affine ainsi les mouvements pacifistes et de défense des droits de l'homme à plus de trois cents ans de traditions Quakers et Mennonites*. Pour les précisions historiques, je renvoie les lecteurs à l'ouvrage pour plutôt parler de la typologie sociale établie par l'auteur. Il distingue au départ deux types de population : d'une part, les Traditionalistes qui représentent 25 % de la population américaine dont la culture religieuse et mystique est marquée par un fort attachement aux valeurs dites traditionnelles ; d'autre part, les Modernistes, dont les valeurs et les croyances sont tournées vers le progrès et le matérialisme. Ils incarnent aujourd'hui la culture dominante américaine puisqu'ils représentent 50 % des Américains. Bref, les Traditionalistes sont attachés à la conservation des valeurs du passé, les Modernistes avancent confiant dans l'avenir. Issus à la fois des Modernistes et des jeunes Traditionalistes, les Créatifs Culturels représentent 25 % de la population. Leur grande caractéristique est d'être un mouvement majoritairement féminin : 66 %, voire plus de 70 % de femmes dans certains domaines.

Gtao : Peut-on être un Créatif Culturel sans être sensible aux valeurs féminines ?

Y. M. : Cela me paraît difficile. L'attention et la conscience des valeurs féminines sont importantes : valeurs d'être, l'empathie, la non-violence, l'attention à l'abus de pouvoir, etc. C'est un pivot. Mais attention ! Je ne parle pas de féminisme mais de féminin, les femmes ne sont pas les seules à porter ces valeurs-là. Cette répartition de deux tiers de femmes et d'un tiers d'hommes est aussi un problème pour les femmes désireuses de trouver un partenaire masculin qui partage les mêmes valeurs. En effet, c'est un sujet de discussion que nous avons souvent dans les groupes de développement personnel. Cela amène des femmes à vivre seules plutôt que d'avoir une union non satisfaisante.

Gtao : Que leur conseillez-vous ?

Y. M. : D'initier les hommes. La femme est porteuse d'une sagesse et d'une co-naissance qu'elle peut transmettre à l'homme qui l'accepte. Beaucoup d'hommes ont malheureusement peur des femmes qui ont du pouvoir, et c'est dommage, car c'est la projection d'une peur atavique qui les empêche de profiter pleinement de cette sagesse et puissance féminines. Je pense que beaucoup d'hommes vont ricaner en caricaturant certaines des idées contenues dans cette recherche sur les Créatifs Culturels. C'est une réaction de défense inévitable !



San Francisco, ville phare de la culture alternative.

Etes-vous un Créatif Culturel ?

Plusieurs traits caractérisent l'esprit et le comportement des Créatifs Culturels. Nous en avons relevé quelques-uns :

- Sensibilité aux valeurs et convictions féminines : compassion, entraide, respect de la terre, épanouissement de l'être, rythme de vie plus lent, conscience de sa partie féminine, importance attachée aux aspects relationnels, etc...
- L'authenticité personnelle : c'est la concordance entre les actes d'une personne et ce qu'elle dit et croit. Ils refusent ainsi de vivre des vies divisées et se trouvent dans leur engagement contraints de trouver une nouvelle manière de vivre concrètement leurs valeurs sous peine de se mentir à eux-mêmes.
- Une conscience sociale développée qui les pousse à s'intéresser aussi bien à leur développement personnel qu'à la justice sociale : condition de l'enfant, de la femme, distribution équitable des richesses, etc.
- Une vision globale : ils ont conscience que tout est dans tout. Ils font la synthèse et le lien entre des informations disparates. C'est pourquoi ils sont préoccupés par les problèmes de l'environnement mondial : réchauffement climatique, destruction des forêts tropicales, disparition des espèces, etc.
- Les Créatifs Culturels sont Chrétiens, Juifs, Musulmans, Bouddhistes, adeptes de la Christian Science ou agnostiques, des religions orientales et des nouvelles formes de spiritualité, et seuls quelques-uns entrent dans les catégories dites New Age. En fait, la plupart refuseraient sûrement d'être rangés sous cette étiquette.

Seattle, internet, et l'action féminine

L'échec du sommet de l'O.M.C (Organisation Mondiale du Commerce) à Seattle en 1999 doit beaucoup à la participation des Créatifs Culturels. En adoptant une attitude de désobéissance non-violente fidèle à Gandhi, tout en s'appuyant sur les nouvelles technologies (fax, internet, portable), divers groupes et organisations se sont rassemblés pour manifester contre les injustices et les inégalités engendrées par la mondialisation : écologistes, féministes, ouvriers de la sidérurgie, camionneurs, adeptes de mouvements spirituels divers, utilisateurs des médecines naturelles, représentants de minorités ethniques, militants des droits de l'homme, opposants à la mondialisation et aux multinationales. Face à la menace policière, l'attitude non-violente fut respectée malgré la présence de quelques casseurs nuisant à cette image pacifique. Les femmes, qui ont beaucoup contribué à la convergence des mouvements spirituels et sociaux, ont agi à leur manière... féminine, créant chez les manifestants une ambiance de "sœurité", ou "sororité" ("sisterhood", la fraternité au féminin).

Dans une lettre ouverte publiée sur le Net, Starhawk, écrivain et leader du groupe Wicca, décrit son expérience en prison: *Nous avons chanté des chansons, nous avons raconté des histoires, médité et invoqué les éléments. Une cinquantaine d'entre nous a improvisé un rituel impromptu dans la cellule où nous attendions notre jugement, et plus tard nous avons dansé une danse en spirale. Nous avons pratiqué l'art de changer de conscience à volonté et ça marchait. Les gardes, les menaces, la violence et le béton, rien ne pouvait chasser ou diminuer l'amour, l'engagement et la pure joie que nous partageons. Les femmes qui étaient en prison avec moi étaient très jeunes pour la plupart, mais incroyablement fortes, intelligentes et perspicaces, et faisaient preuve d'une grande conscience politique. Il y avait aussi quelques femmes plus âgées avec nous, dont le courage et le sens de l'humour ont été une source importante d'inspiration pour nous toutes.*

Réfléchissant à ce qu'elle avait ressenti pendant tout ce temps, Starhawk évoque un sentiment très fort de connexion avec les aspects personnels, spirituels et communautaires des manifestations: *J'avais faim, j'étais malade, épuisée et je souffrais la plupart du temps, mais jamais, à aucun moment, je ne me suis sentie malheureuse d'être où j'étais. Au contraire, je faisais l'expérience d'une profonde joie rayonnante et vibrante, comme le courant pur, clair et frais d'une rivière dans laquelle je pouvais me ressourcer à chaque fois que mon esprit commençait à flancher. Je fermais les yeux et je pouvais voir les ancêtres qui marchaient avec nous, traversant les grands fleuves et inversant les marées. Et je ressentais alors en moi une force et une profondeur que je ne me connaissais pas. Cela a été l'expérience initiatique la plus forte que j'aie jamais connue.*

La lettre ouverte de Starhawk et son appel à la prise de conscience politique atteignirent immédiatement le cyber-space tout entier, touchant directement la conscience collective, sans aucune censure et à la vitesse de l'éclair. Désormais, en se répandant indépendamment des autorités et des rédactions des journaux, les témoignages personnels "en direct du front" peuvent atteindre des millions de citoyens en l'espace de quelques heures.

Extrait de "Émergence des Créatifs Culturels, un nouveau changement de société", Ed. Yves Michel, 2001.

Penser globalement, agir localement.

Pour d'autres qui se sont essouffés dans la lutte compétitive et économique, ils vont trouver du baume au cœur en découvrant des valeurs plus centrées sur l'être. Cela fait du bien. En tant qu'homme, je les invite à regarder de près cette recherche et d'en parler avec des femmes.

Gtao : Sont-ils impliqués dans la société ou marginalisés ?

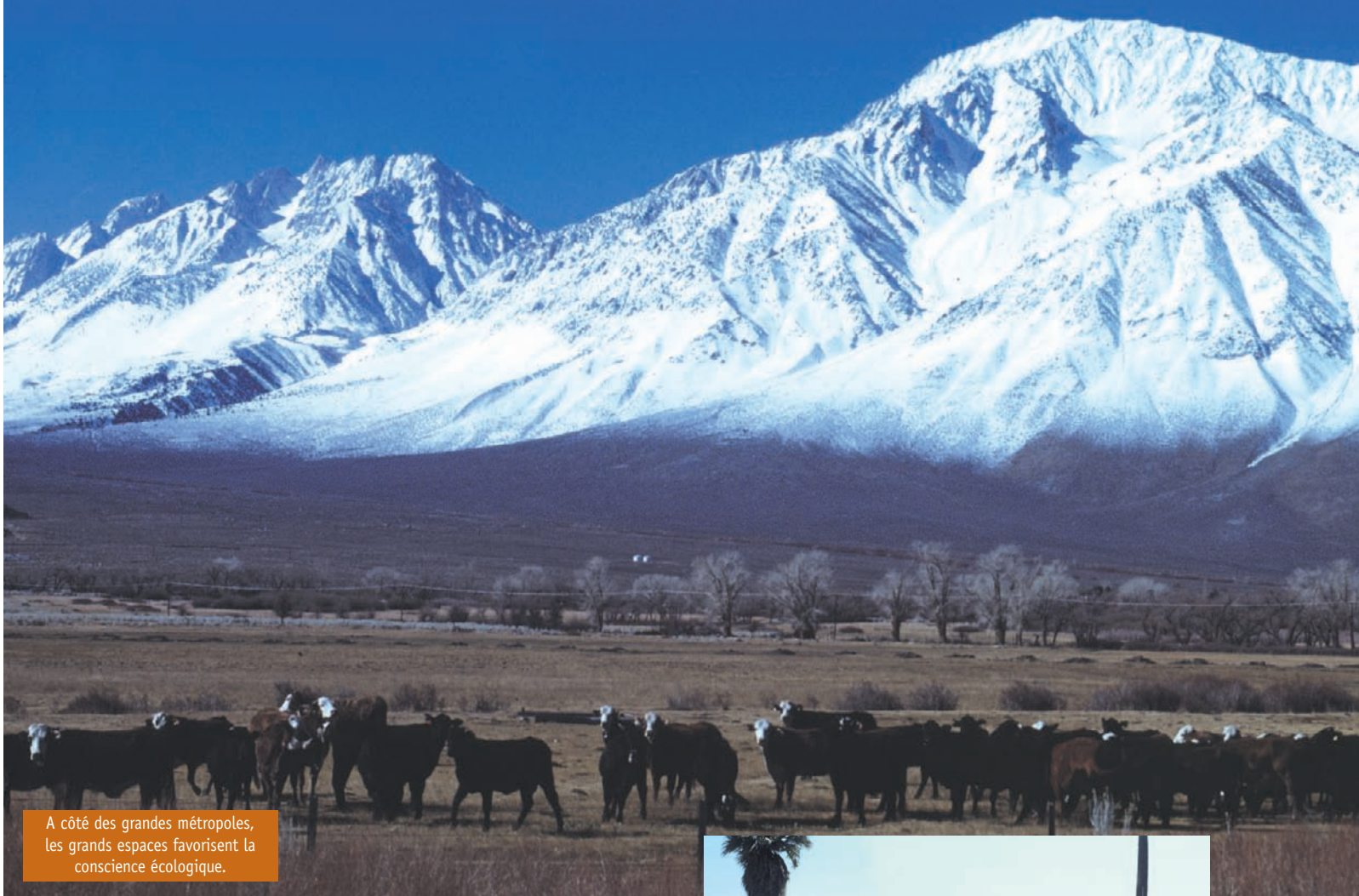
Y.M. : Oui, ils sont impliqués socialement et politiquement. Ils agissent plus au niveau local que national à l'image du slogan écologique : *Penser globalement, agir localement*. Par exemple, dans le Comté de Humboldt en Californie, le projet "The Sacred Grove" ("la Futaie Sacrée") a rassemblé 600 femmes qui ont racheté une très ancienne forêt de séquoias pour la protéger. Ces femmes se sont engagées à envoyer tous les trois mois des dons de 10 à 500 \$ sur une période de cinq ans.

Gtao : En parcourant des passages du livre, nous avons relevé un point essentiel : les personnes questionnées n'ont pas conscience d'être aussi nombreuses. Ce sentiment d'isolement ne risque-t-il pas de se révéler plus fort en France avec l'enquête menée par le CNRS** ?

Y.M. : En effet, sur ce point, la France est moins tolérante que la société américaine. Quand on parle de valeurs spirituelles, féminines et écologiques, on est vite taxé avec dérision de diminutifs de "bio", d'"écolo", de "new age", voire au pire, de "secte", notamment dans les domaines de l'éducation et de la santé, et dans celui de la famille, c'est limite. Il y a donc un phénomène psychosocial où les gens ont peur d'afficher publiquement ces valeurs intérieures pour les raisons citées précédemment. Du coup, ils se croient seuls et ne partagent pas ces valeurs avec d'autres qui ont peut-être une même vision du monde. De plus, quand on veut se soigner avec des méthodes naturelles comme l'homéopathie ou suivre des accouchements dans l'eau, on rencontre d'innombrables tracasseries et pressions comme l'obligation de certaines vaccinations. Il ne faut pas oublier que nos deux précurseurs des techniques naturelles d'accouchement, Frédéric Leboyer et Michel Odent, ont dû partir à l'étranger pour exercer librement et être reconnus dans le monde entier.

Gtao : Comment expliquer la résistance du corps social français à l'égard de ces valeurs alternatives ?

Y.M. : Plusieurs phénomènes sont en jeu. D'une part, le pouvoir des lobbies pharmaceutiques alliés à l'Ordre



A côté des grandes métropoles, les grands espaces favorisent la conscience écologique.

des Médecins qui entravent le développement des médecines alternatives et complémentaires. De l'autre, c'est la peur qu'on utilise pour dissuader les plus résistants : peur des maladies, peur des microbes, peur de la vieillesse, peur de la différence... Cela fait le bonheur des assureurs mais nous positionne dans une attitude de méfiance, de repli sur soi, de fermeture, qui est dommageable pour l'évolution de notre société. Le naufrage de l'Erika ou le scandale de la vache folle n'ont pas suffi pour changer profondément de paradigme de production. Je ne suis pas 100 % optimiste, j'ai aussi des moments de désespoir, mais il y a des phénomènes qui sont dans l'air du temps : on parle davantage d'inceste, de viol des enfants, de pédophilie, des conditions des victimes de hold-up et c'est la première fois qu'un rapport ministériel met en lumière le fait que 10 % de femmes sont battues en France. Nous avons d'ailleurs estimé avec des chercheurs du CNRS** une proportion de 15 % de Créatifs Culturels de la population en France, soit environ 8 à 9 millions de personnes. Ce livre est une occasion de prendre conscience de cette population et de fraterniser. Nous allons organiser des manifestations, des rencontres et des discussions sur internet.

Gtao : Peut-on appliquer des concepts américains à notre société ? Les concepts d'une culture dont les dollars sont marqués par la foi divine, "In God we trust" ("Nous avons confiance en Dieu"), peuvent-ils s'adapter à notre vision laïque ?

Y. M. : L'Amérique est un pays de contrastes où se rencontrent les extrêmes : richesse et pauvreté, idées



Venice Beach en Californie. Les hippies auront-ils favorisé l'émergence des Créatifs Culturels ?

novatrices et attitudes réactionnaires, libéralisme et puritanisme, mondialisation et droit à la différence, racisme et métissage, etc. Par notre relation passionnelle historique avec ce jeune pays, nous avons une méfiance culturelle vis-à-vis de tout ce qui nous vient d'Outre-Atlantique. Les médias ont une tendance à amalgamer les Américains avec une image impérialiste qui est le fait d'une trentaine de multinationales. N'oublions pas que ce sont des mouvements américains qui ont participé à la libération de José Bové, notre Astérix national, en conflit contre McDonald. Ce sont des Créatifs Culturels qui en ont fait un symbole international de résistance à la mondialisation.

Le risque pour le concept de Créatifs Culturels est en définitive de perdre sa dimension sacrée dans un pays où la laïcité fait figure de religion. Pour moi, l'enjeu de cette aventure est de garder cette dimension sacrée, cette globalité qui nous apportera des solutions à l'impasse dans laquelle notre modernité se trouve. Si nous voulons passer à autre chose, nous devons arriver à lier les différentes dimensions de la vie. Avec la conscience féminine et l'authenticité d'être, la globalité fait partie



"Nous empruntons la terre à nos enfants, petits-enfants et arrière-petits enfants". Sagesse indienne.

des caractéristiques des Créatifs Culturels, le fait de voir que tout est lié.

Gtao : La force féminine et la vulnérabilité suffisent-elles pour déclencher un profond changement ?

Y. M. : J'ai une image qui me soutient dans mes moments difficiles : c'est "l'effet plantule". Quand on bétonne un chemin, si on essaie d'y faire un trou, on risque de se faire une ampoule. Par contre, si on laisse un an ou deux le terrain sans

L'enjeu de cette aventure est de garder sa dimension sacrée et globale.

entretien, de jeunes pousses de plantules arrivent à percer cette couche de béton parce que la vie, l'effet de pointe et la vulnérabilité, sont plus fortes que la dureté du béton. La force féminine est comme cette image : croître, se faufiler entre les blocs de béton et les écarter. Pour moi, cela correspond à un engagement total de mon être, sinon on va crever, et je crève aussi

dans ce monde appauvri de "valeurs d'être" ! Je suis donc "condamné" à m'ouvrir à cette partie féminine en moi, et c'est le sens donné à ma vie. Et c'est aussi mon bonheur !

Gtao : Quel est votre vœu pour ce nouveau millénaire ?

Y. M. : Que l'on puisse sortir de cette course effrénée de productivité et respirer, regarder avec sérénité et paix intérieure. Une société où l'on accepte de ralentir notre rythme de travail et de consommation pour davantage se poser dans des valeurs d'être.

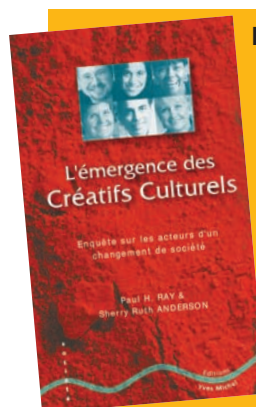
■ M. V.

N.D.L.R. :

**Les Mennonites sont les descendants des Anabaptistes allemands et français du 14e au 19e siècle, qui furent persécutés par les autorités catholiques et les régimes politiques de plusieurs pays européens, avant de finalement trouver refuge en Amérique du Nord et du Sud. Comme les Quakers, ils mettaient l'accent sur la conscience individuelle, refusaient l'autorité des gouvernements nationaux et soutenaient souvent divers mouvements sociaux, comme les mouvements pour le droit de vote des femmes, contre la guerre ou contre l'esclavage, qui ont donné naissance à la plupart des mouvements décrits dans ce livre.*

***Centre Nationale de Recherche Scientifique.*

L'organisme regroupe des chercheurs dans divers domaines reconnus par l'Etat Français.



Pour en savoir plus :

"*Emergence des Créatifs Culturels*"
par Paul H. Ray & Sherry Ruth Anderson, 450 p., 120 F

Editions Yves Michel
tél. : 04 92 65 52 24
souffle.dor@wanado.fr

Génération Tao suivra attentivement l'évolution des Créatifs Culturels en France.

Liens GTao

- GTao n° 14 : L'aventure de la conscience sociale en France par Y. Michel P. 26
 - GTao n° 17 : Guide des pratiques du corps et de l'esprit P. 35
 - GTao n° 18 : Bernie Glassman et les Peacemakers P. 10
- www.generation-tao.com

太極拳

ITEQG

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong
Ecole de formations Professionnelles
Qi Gong - Tai Ji Quan - Bagua
infos-école et boutique : <http://www.iteqg.com>
Tél. fax : 03 24 40 30 52 Email infos@iteqg.com

氣功

Formations Professionnelles

QI GONG – TAIJIQUAN

Cycles libres – Développement personnel
Préparation du Professorat

1- Coursus QI GONG " DAO YIN " sur 2 ou 3 ans à PARIS 7ème

Depuis fin 1995 nous dispensons une formation professionnelle d'enseignant de QI GONG

- **formation théorique** à la philosophie et à la physiologie de l'énergétique traditionnelle chinoise (programme de médecine traditionnelle chinoise – ses applications spécifiques dans le QI GONG)

- **formation pratique** dans les différents domaines d'applications du QI GONG : préventif, thérapeutique – spirituel - martial (styles internes et externes) : notre programme d'études pratique aborde les principaux styles de QI GONG traditionnels issus des écoles taoïstes et bouddhistes :

WU DANG QI GONG – SHAOLIN QI GONG – TAIJI QI GONG – BAGUA QI GONG – ZHI NENG QI GONG...

- **formation pédagogique** à la fonction d'enseignant.

Notre cursus de formation en QI GONG est accessible en cycle libre de développement personnel .

Le prochain cursus démarrera en octobre, les dossiers sont disponibles et les inscriptions sont ouvertes
Promotion d'étudiants limitée à 20 personnes.

2 - Coursus "Arts martiaux chinois internes"

NEIJIA QUAN à PARIS et à LYON
TAIJIQUAN – Epée - BAGUA ZHANG

Notre cycle d'enseignement du Neijia quan est organisé sous formes de modules progressifs et intensifs de 5 jours, en TAIJIQUAN style " Chen " ou style " Yang " – le taiji d'épée – le BAGUA ZHANG.

Tous les modules sont dissociables ce qui offre la possibilité aux étudiants d'avancer à leur rythme.

Calendrier des 3 séminaires organisés sur l'année 2001 :

Du 9 au 13 avril à LYON :
enchaînement du TAIJI d'épée.

Du 27 au 31 août dans les Ardennes (08) :

enchaînement des 24 mouvements du style CHEN.

du 29 OCT au 2 novembre à PARIS 7ème : enchaînement des 36 mouvements du style YANG.

Ce cursus de formation est également accessible en cycle libre de développement personnel .

Envoi d'une documentation complète sur simple demande.

3 - stages d'été en Ardèche

TAICHI CHUAN style YANG originel du 17 au 22 juillet

QI GONG et massage chinois du 23 au 28 juillet.

(documentation sur simple demande)

© Je souhaite recevoir la documentation 1 / 2 / 3

Nom :Prénom :
Adresse :
Code Postal :Ville :
Tél. :Fax :
Pays :

- Volume 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin**
Méthode de tonification des muscles et des tendons
+ Les 8 trésors.
Durée 60' environ. **159 FF**
- Volume 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau**
Qi Gong de l'intelligence du cœur de Maître Pen He Ming.
Durée 40' environ. **159 FF**
- Volume 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau.**
Qi Gong de l'intelligence du cœur de Maître Pen He Ming.
Durée 60' environ. **159 FF**
- Volume 4 Wu Qin Xi**
Qi Gong des 5 animaux.
Durée 45' environ. **190 FF**
- Volume 5 Taiji Qi Gong**
Forme en 18 exercices pour Taiji Quan.
Durée 45' environ. **190 FF**
- Volume 6 Taiji Qi Gong**
8 exercices élémentaires.
Durée 45' environ. **169 FF**
- Volume 7 Taiji Quan**
Style Chen. Forme "élémentaire" de Pékin en 24 mouvements.
Durée 60' environ. **195 FF**

Formations TAIJIQUAN

- 1 - Forme du Tai Ji à l'épée du 9 au 13 avril 2001 à Lyon 1er
- 2 - Session d'été en forêt d'Ardennes - accès gare SNCF : forme des 24 mouvements style CHEN du 27 au 31 août 2001
- 3 - Paris 7ème : forme des 36 mouvements du taiji quan style YANG du 29 octobre au 2 novembre 2001.

Documentation complète sur demande



1 LIVRE Qi Gong Pratique des Classiques Originels
par Bruno Rogissart
1/les Auto-massages, 2/Badua Jin, 3/les 12 Trésors, 4/Yi Jin Jing, 5/les 6 sons et 6/les 5 animaux.
format 17x23, 240 pages, 200 photos, 150 dessins...
175 FF



La collection des 6 vidéos de Qi Gong 790 F



Remise exceptionnelle

-10 % 2 articles et -15 % 3 articles et plus (exclus frais d'envoi et collection des 6 k7)

Réf (n° de volume)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix

+ Frais de port 20 F pour 1 produit + 8 F pour chaque produit supplémentaire

Total prix :
Nom :Prénom :
Adresse :
Code Postal :Ville :
Tél. :Fax :
Pays :

**Tout règlement et commande à l'ordre de :
Editions ITEQG BP. 3. 08500 LES MAZURES**

Photographie de l'invisible



par Delphine L'huillier
photos : Jean-Marc Lefèvre



Peut-on sonder l'invisible? Formes nées sous les mains du sculpteur et du peintre. Mots qui apparaissent sous la plume du poète. Le photographe Jean-Marc Lefèvre sait rendre sensible sur la pellicule l'évanescence trace du mouvement et l'impalpable essence de la nature. Mais qui est cet homme caché derrière son objectif?

Jean-Marc Lefèvre est né en juillet 1956 à Paris. Dès l'âge de douze ans, il se consacre à la natation, puis au water polo... déjà plongé dans un univers aquatique! Très vite, il s'attache à sculpter son corps par la musculation. Il avoue lui-même avoir développé ses penchants narcissiques en travaillant des heures devant la glace. Entraîné par des amis, il découvre le Viet Vo Dao,

les arts martiaux vietnamiens qu'il pratiquera pendant dix ans, fasciné par l'Asie et ses mystères. Parallèlement, il commence à cultiver son goût artistique pour la photographie dans un même souci esthétique. Il reste alors très attaché aux apparences, à la technique... et l'efficacité.

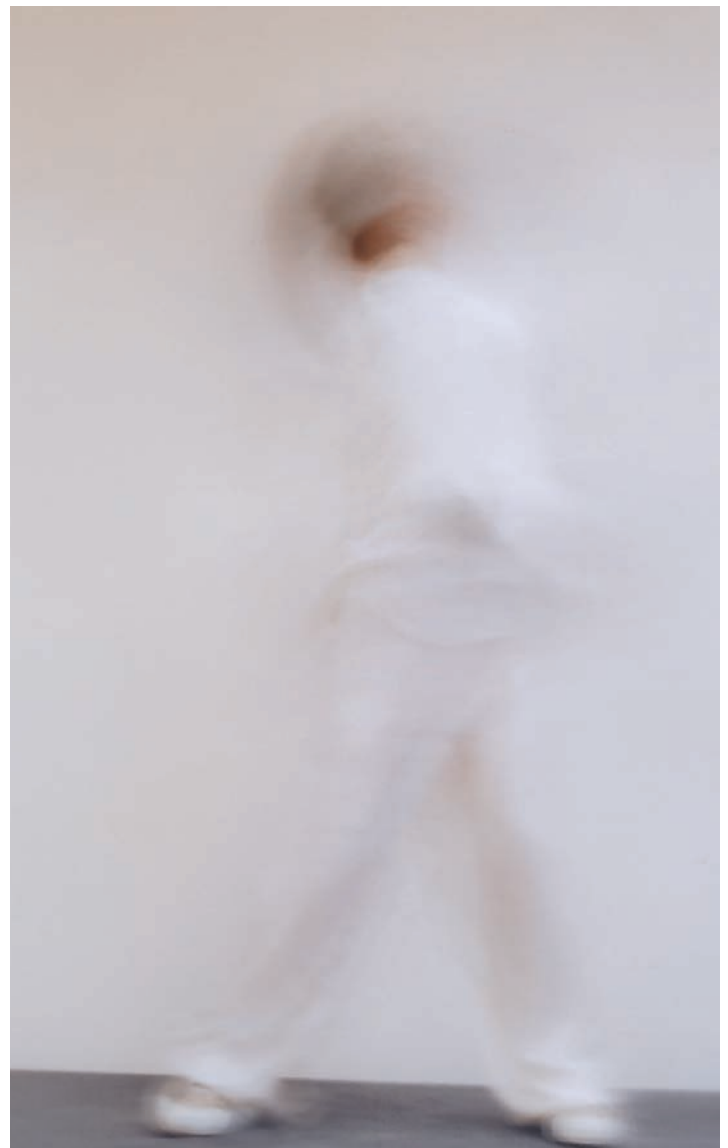
Une blessure lui fait arrêter ses entraînements. Il décide alors de travailler sa souplesse. Il continue à photographier des portraits de femmes, d'hommes et d'enfants et concentre toute son attention sur la profondeur du regard : Réussir à capter les émotions et les sentiments. Il devient moniteur de gymnastique et de stretching et met au point des cours spécifiques en alternant des mouvements dynamiques et rapides avec des étirements et des moments de récupération. La pratique de la barre au sol satisfait ses aspirations artistiques. Il est alors très influencé par la danse.

Plus tard, il travaille pour différents magazines. L'année 94 marquera un tournant dans son art. A Cambrai, ville chère à Marcel Proust, il photographie son premier reflet. Déjà s'affirme l'envie de voir ce qui ne se voit pas, au-delà des apparences. Mais la quête d'un esthétisme trop poussé reste encore présente. La recherche de la perfection le laisse encore en surface. C'est alors qu'il rencontre Pol Charoy auquel il propose des photos pour Génération Tao. Il intègre l'équipe et commence la pratique du taiji et du qi gong. Il est totalement bouleversé. Tout ce qu'il avait appris est remis en question. Il vit la *désorganisation de son corps mécanique*. Il lui faut réapprendre à vivre *ce que le corps sait* et accueillir ses émotions qui étaient alors canalisées par la technique et l'effort. Une nouvelle écoute s'installe et avec elle, un nouveau regard porté sur le monde et sur lui-même.

De cette grande période de doute émergera, après sa participation à un stage pendant l'été 2000, une nouvelle dynamique créative. Le travail en groupe, et notamment le travail du souffle, lui font prendre conscience de l'importance de *laisser le corps agir*. Il assiste à la transformation profonde de

**L'image
peut réfléchir
une autre façon
de voir; en éveillant
la compréhension
de celle-ci, on en
détient la magie.**

Jean-Marc Lefèvre



son être en devenant plus calme, plus posé, plus généreux et plus tendre. Cette nouvelle façon d'envisager le mouvement l'inspire. Il souhaite montrer ce qui se passe pendant et à l'intérieur du geste : *Entre le départ et l'arrivée d'un mouvement, il y a une vie.* Il est lui-même surpris du résultat et des silhouettes fantomatiques qui apparaissent sur la pellicule : *J'ai découvert que les personnages finissaient par disparaître pour ne plus laisser la place qu'au mouvement.* La révolution est sans doute d'avoir dépassé la technique pour ne faire appel qu'à son ressenti et d'avoir pu ainsi montrer *une danse esthétique et interne qui harmonise le corps par le sentiment.* Le résultat se rapproche d'un travail chamanique : *des fantômes, apparaissent dans l'invisible, sortes de visions chamaniques, photographies du milieu, de l'intemporel et de l'au-delà, des sensations que l'on retrouve en taiji.* La qualité de Jean-Marc Lefèvre est d'avoir su lier son œuvre à sa vie, la photographie à son âme.

■ D. L'h



Précisons que les photographies qui ont illustré l'article "Wutao, danse de la vie", dans le n° 18 de Génération Tao, ont été réalisées par Jean-Marc Lefèvre. Contact : 06 63 75 88 90.

Liens GTao
- GTao n° 5 : Expo Tao, les reflets de J.-M. Lefèvre P. 44
www.generation-tao.com

Falun gong, Des la terreur de Pékin ? Bâtons dans la roue

Dans ce deuxième volet, Cyrille Javary, sinologue et spécialiste du Yi Jing, éclaire, à la lumière du passé historique de plusieurs générations de chinois, le phénomène Falun Gong, l'engouement d'un peuple pour cette nouvelle pratique et les réactions violentes du gouvernement de Pékin.

par Cyrille J.-D. Javary

Au Printemps 1999 à Pékin, dix ans après Tian An Men, une incroyable manifestation surprend la Chine entière et donne des cauchemars au gouvernement. Le parti se découvre un rival : Falun Gong, une organisation atypique où se regroupe toute une génération, ceux que le maoïsme a déçus, blessés ou meurtris. Agés en moyenne entre cinquante et soixante-cinq ans, ils ont tout donné à une révolution qui les a trahis et dont le dernier soubresaut de dignité fut l'ardente révolte des étudiants qui occupaient la place Tian An Men et refusaient toute nourriture avant que le pouvoir ne s'engage à lutter réellement contre la corruption des hauts dirigeants.

L'effet Tian An Men

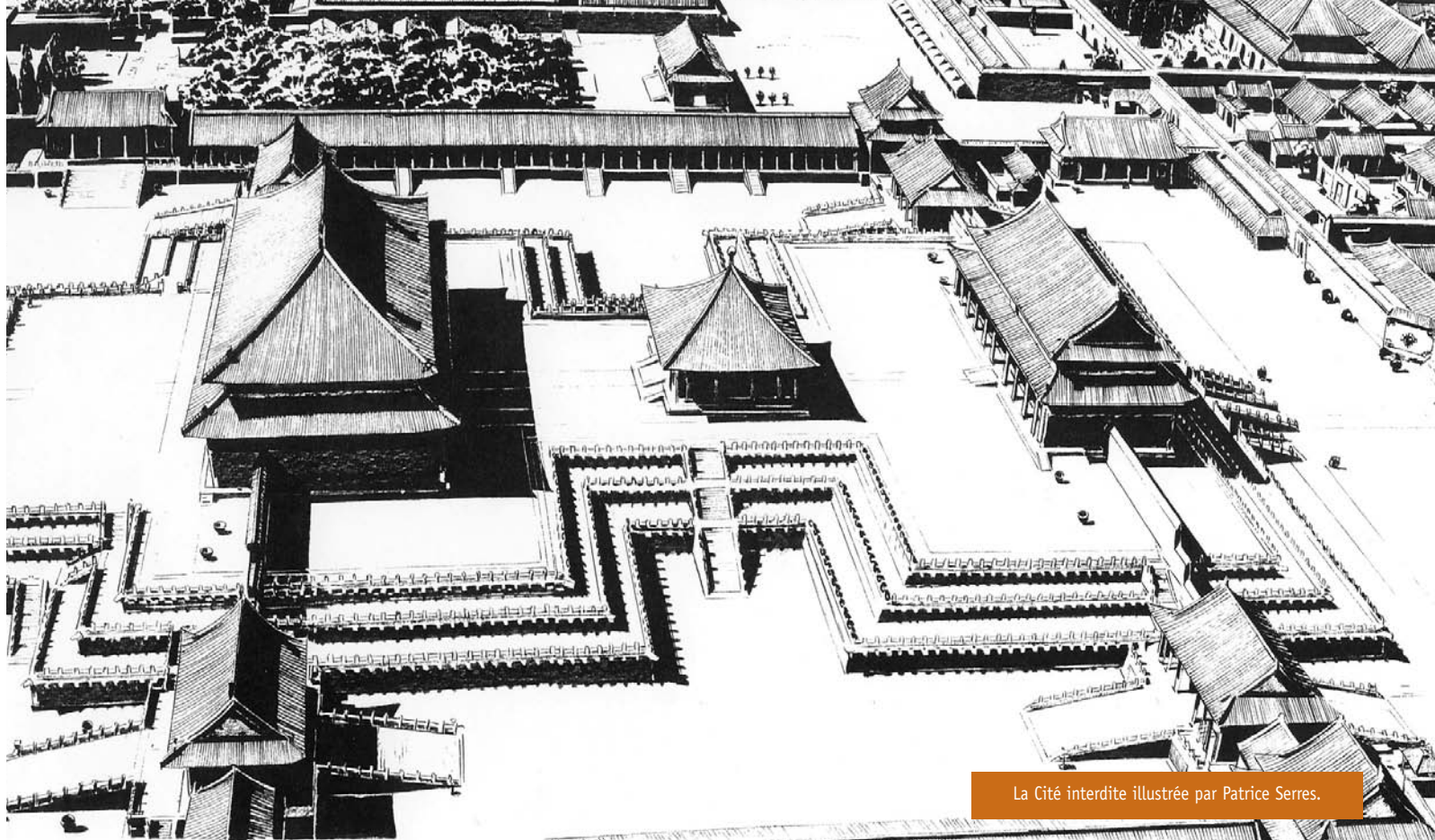
Il y avait donc encore en Chine des jeunes qui avaient le cœur pur. Ces garçons et ces filles, lauréats de la meilleure université du pays, issus le plus souvent des familles de dignitaires du régime et promis à un avenir brillant, qui n'hésitaient pas dans la chaleur orageuse du printemps pékinois à mettre leur vie en jeu pour un idéal. Cela eut un impact énorme et le peuple entier de Pékin s'est levé pour les soutenir et pour déployer leur combat pacifique. Ceux qui avaient cessé de manger et aussi de boire s'étaient ceints le front d'un bandeau blanc, couleur du deuil, parce qu'ils avaient par avance fait le sacrifice de leur vie. La pleine lune ne se lèvera pas deux fois de suite sur la place Tian An Men. Dans la nuit du 4 juin, les lous verts marqués de l'étoile rouge seront lancés à l'assaut des tentes où jeûnent les enfants de ceux qui trente ans auparavant avaient fondé la Chine Nouvelle.

**Falun Gong
compte de 60
à 80 millions
de membres.**

Aucun étudiant ne sera tué place Tian An men, Li Peng le Premier Ministre d'alors ne mentira pas quand il insistera sur ce point. C'est sur le peuple que va tirer l'Armée du Peuple. Ce sont les habitants de Pékin qui se feront hacher par la mitraille en tentant désespérément, de carrefours en carrefours, d'empêcher la progression des colonnes de chars qui convergent vers la place. La peur éprouvée par les dirigeants fut telle que trois jours durant, les camions de l'armée patrouillant dans une ville hébétée, mitrailleront tous ceux qui ne baissaient pas la tête.

L'espoir Falun Gong

Aujourd'hui, on ne parle plus guère politique dans l'enceinte de l'Université de Pékin, mais plutôt d'argent, de filières pour partir étudier à l'étranger ou des tuyaux pour passer au travers de la Grande Muraille grâce à Internet. A la sortie Sud de l'Université, on ne peut pas manquer le café "fei yu", au "monde volant", c'est le plus grand cybercafé du monde. 860 ordinateurs y tournent 24 heures sur 24! Quand on a la vie devant soi, on trouve toujours une issue. Mais quand on a le cœur gros de souvenirs amers et d'espoirs déçus, en quoi, en qui peut-on encore croire ? Trois ans après le massacre, un ancien employé du bureau des céréales de la province de Mandchourie, propre, joufflu et débonnaire d'apparence fait salle comble. Dans ses conférences, Li Hongzhi décline des principes simples : véracité, bonté, endurance, mais il enrobe ce brouet basiquement confucéen dans une vision apocalyptique plus digne d'"X-Files" comme le dit joliment Ursula Gautier, que des maximes du vieux sage. Le monde court à sa perte, clame-t-il, les extraterrestres



La Cité interdite illustrée par Patrice Serres.

cherchent à prendre le contrôle de la terre ; leur but est de provoquer guerre et catastrophes pour remplacer l'humanité dont la dégénérescence est partout : criminalité, drogue, mafia. Pour endiguer cela un homme, Maître Li, dont la biographie officielle détaille les pouvoirs surnaturels : voler dans les airs, traverser les murs, guérir à distance, rester éternellement jeune, etc. Depuis l'âge de quatre ans, il a reçu en dépôt la sagesse de maîtres éternels et avec leur aide a mis au point une doctrine qui inclut et dépasse toutes les anciennes révélations de Bouddha à Mahomet. Maître Li l'a appelée Falun Gong un nom très parlant en chinois.

"Falun" est une très vieille expression bouddhiste formée de deux idéogrammes, celui de la roue (lun) et celui de la loi (fa). Elle signifie "la roue de la loi (du Dharma)" et résume le principe bouddhiste de la rétribution des actes personnels, l'idée selon laquelle tout ce que chacun fait dans cette vie-ci, en mal comme en bien, aura des répercussions dans la (les) vie(s) future(s) et conditionnera son accès au nirvana. Le troisième caractère, "gong", le même idéogramme que celui du Qi Gong, est le coup de génie de Maître Li, parce qu'il permet de présenter le Falun Gong comme un super Qi Gong, celui de la Roue de la Loi bouddhiste qui mène à l'abolition de toute souffrance. Non seulement le vieux fond chinois retrouve là ses marques familières mais aussi revanche et réconfort. Car le Qi Gong que l'Occident a découvert dans le reflux de la Révolution Culturelle n'était pas une nouveauté dans la Chine maoïste. Combinant fierté des traditions anciennes et intérêt de pratiques préventives, il a été très encouragé durant toute la période 1949-1965. Le retournement eut lieu lorsque les Gardes Rouges y ont vu une honteuse manifestation des survivances féodales. Il fut alors voué aux gémonies et beaucoup de maîtres endossèrent la veste bleue, brandirent le livre rouge, et disparurent parmi les masses, pour y attendre la fin de la tornade, le retour des jours meilleurs ou la possibilité de s'exiler.

A partir des années quatre-vingt, la pratique du Qi Gong a pris en Chine une toute autre dimension en s'enracinant dans un immense besoin identitaire, une aspiration irrépressible de reconnaissance personnelle. Après des années de collectivisme, cela fait du bien. Quand jeune on a tout donné au peuple, au parti et aux autres et qu'au bout du compte on ne reçoit en rétribution de ses sacrifices qu'une pension maigrichonne que la hausse des prix rend dérisoire et l'arrogance des nouveaux riches humiliante, on n'a plus qu'une envie : s'occuper de soi, de son corps et de sa santé. La Roue de la Loi que Maître Li implante "télékinétiquement" dans l'abdomen de ses disciples tourne en permanence, pompant l'énergie cosmique de l'univers et l'insufflant dans tout l'organisme de l'adepte. Tout cela semble prêter à sourire, mais s'appuie, aux dires de pratiquants chevronnés, sur une maîtrise physique et énergétique de très grande qualité, et s'est transformé en Chine en cauchemar pour des milliers de pratiquants.

Répression sans fin

Les membres de Falun Gong n'ont jamais mis en avant aucune revendication d'ordre politique, ils n'ont jamais parlé de droit de la personne humaine ni de démocratie. Ils ne réclament qu'une chose : la simple liberté de pratiquer leurs exercices. Pour cela ils se sont organisés en appliquant à un modèle qui a fait ses preuves - celui du PC - les outils de la modernité. Les soixante à quatre vingt millions de membres de l'organisation qui pratiquent en groupes autonomes sont regroupés en 1900 "stations d'instruction" elles-mêmes regroupées en 39 "centres d'enseignement" coiffés par une "Société de Recherche du Falun Gong" basée à Pékin. Tous communiquent entre eux et avec Maître Li exilé à New York par e-mail, fax et téléphones portables. C'est ainsi que plus de dix-mille d'entre eux ont pu au

Les visions apocalyptiques de Li Hongzhi.



**Place Tien An Men.
Grève de la faim
des étudiants.
Sur le dos de l'un
d'entre eux on
peut lire : "C'est
peu de chose de
mourir de faim".**

Photo extraite du livre :
"Le mouvement étudiant de Pékin" (Beijing xue
dong) publié aux Ed. Hsing Tao, Hong-Kong 89.



printemps 1999 converger à Pékin et encercler la résidence des plus hauts dirigeants de l'état sans que la police n'ait rien vu venir.

Le Bureau politique du Parti, ouvertement défié par une organisation de masse plus efficace que lui, ne pouvait tolérer longtemps pareille perte de face. Après quelques semaines de flottement durant lesquelles le pouvoir a pu mesurer l'emprise du Falun Gong jusque dans ses propres rangs, le Falun Gong a été décrété illégal à la fin de juillet 1999 et depuis lors subit la répression la plus spectaculaire et la plus brutale qu'on ait vue en Chine depuis trente ans : destruction de cassettes vidéo par millions, arrestations par milliers, intimidations, confessions, et autocritiques publiques comme aux pires jours de la Révolution Culturelle. Et pourtant rien n'y fait. Depuis un an et demi il ne se passe pas de semaine sans que des membres viennent pratiquer sur la place Tien An Men; le premier octobre dernier, jour de la fête nationale, ils étaient plus d'un millier. Ces martyrs innombrables sont immédiatement et très brutalement arrêtés, puis lourdement condamnés, parfois internés dans des hôpitaux psychiatriques, le plus souvent dans des Lao-gai, les tristement célèbres camps de rééducation par le travail forcé. Harry Wu qui les connaît bien pour y avoir passé dix-neuf ans de sa vie, estime dans son dernier livre *Danse pas avec la Chine* (Ed. Indigène), qu'en un an et demi, plus de 50000 pratiquants ont dû être arrêtés et que deux nouveaux goulags ont été ouverts uniquement pour les accueillir. Et de son côté Amnesty International dénonce les "77 adeptes morts en détention ou immédiatement après leur libération, des suites de tortures ou d'une alimentation forcée pendant une grève de la faim".

A l'acharnement d'un pouvoir qui s'inquiète de la ressemblance entre Falun Gong et les soulèvements mystico-millénaristes qui souvent dans l'histoire chinoise ont déposé des dynasties corrompues, répond chez les membres de l'organisation un courage digne des premiers chrétiens face à l'empire romain. Et il leur en faut du courage car l'actuel pouvoir chinois n'est pas moins cruel que ne le fut Rome quand il pourchassait une secte obscure qui allait, au nom de l'égalité entre tous les hommes, miner l'empire, le phagocyter et finalement lui succéder.

**La répression
la plus
spectaculaire
en Chine depuis
trente ans.**

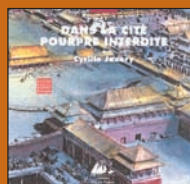
Dernière minute !

Le gouvernement de Pékin poursuit sa politique de répression. Après la campagne antireligieuse menée depuis plus d'un an en Chine, le dynamitage de plusieurs églises et cathédrales chrétiennes et les persécutions de paroissiens et de dignitaires de l'Eglise visant à démontrer que la seule autorité devant être reconnue était le Parti et non le Pape (ou le Dalaï Lama, ou Li Hongzi !), le Gouvernement s'attaque aujourd'hui aux cyber-café, notamment le café "fei yu" : descentes de police, internautes chassés et mémoires d'ordinateurs vérifiées. Et puis, récemment, jour de l'an à Pékin, 700 adeptes de Falun Gong rassemblés place Tian An Men pour protester contre l'interdiction de leur mouvement sont violemment appréhendés. Une voix isolée s'élève pourtant en Chine contre cette hégémonie, celle d'un jeune étudiant âgé de 26 ans, Yu Jie, à qui nous voulions rendre hommage.

Delphine L'huillier

Liens GTao

- GTao n° 13 : Falun Gong, la roue tourne P. 32
 - GTao n° 18 : Falun Gong, la terreur de Pékin? (1er volet) P. 24
- www.generation-tao.com



Conférencier, formateur et consultant en culture chinoise, Cyrille J.-D. Javary est aussi traducteur du Yi Jing. Son prochaine ouvrage, *Dans la Cité pourpre interdite* publié dans la collection "Ecrits dans la paume de la main", sera disponible en librairie dès

le 16 février. Vous entrerez dans les mystères et les secrets du plus grand ensemble palatial du monde construit selon les lois anciennes du feng shui et du yin-yang pour un empereur garant de l'harmonie du monde et de l'ordre universel.

■ C. J.

Librairie Editeur You Feng

Livres, Périodiques chinois, Acupuncture, Articles de Calligraphie, K7, Cédéroms et livres de Qi Gong, Tai Ji, Wu Shu.

Kung Fu pour la santé



Boxe Dunhong



Taiji Quan 42 mvts



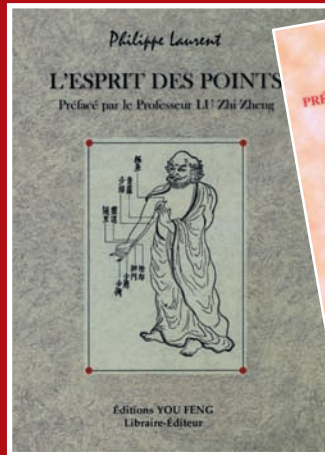
Boxe Luohan de Shaolin



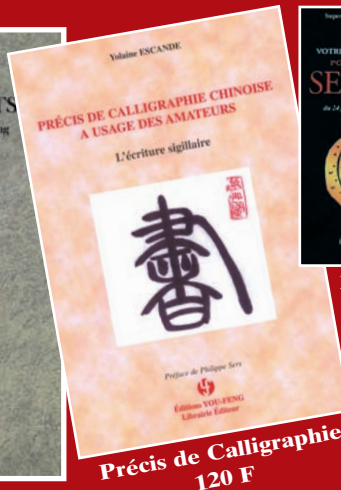
Qi Gong du parfum (1)



Qi Gong du parfum (2)



L'Esprit des Points 420F
Philippe Laurent, préfacé par le Professeur Lu Zhi Zheng



Précis de Calligraphie 120 F



L'année du Serpent 60F



(frais port 30 F)



Une année Chinoise pour 120F comblera les amoureux de la Chine, un idéogramme par jour accompagné d'une pensée de sagesse.

Une magnifique collection de vcd 120F l'ex. (produits en Chine)

45, rue Monsieur le Prince
75006 Paris
Métro : Odéon
Tél. : 01 43 25 89 98
Fax : 01 43 54 76 92

66, rue Baudricourt
750013 Paris
Métro : Maison Blanche
Tél. : 01 53 82 16 68
Fax : 01 53 82 12 68

Ouvert du Lundi au Samedi, de 9h30 à 19h

Ouvert du Lundi au Samedi, de 9h30 à 19h

DÔ création

Vêtements de bien-être, matière naturelle, à porter en ville, pendant les loisirs ou à l'entraînement, offre un excellent confort dans tous mouvements liés aux arts martiaux.



ref : PC011 XL L M S
285F (43,45E)

ref : PC012 XL L M S
285F (43,45E)

ref : TL15 XL L M
130F (19,82E)

Dô création est diffusé par Judogi 103, Bd Beaumarchais 75003 Paris Tél.01.42.72.95.59

n° de référence	Quantité	Taille	Prix	Dans la limite des stocks disponibles	
.....	Nom	Prénom
.....	Adresse	
.....	Code Postal	Ville
.....	Tel	Pays

Frais de port 38F (5,8E) (55F (8,39E) CEE) Total Prix

Livraison : 4 jours pour la France

Toute commande doit être accompagnée du règlement à l'ordre de Dô création (Documentation sur simple demande).

Adresse : 3 rue Montholon 75009 Paris. Tel : 01 45 23 02 27

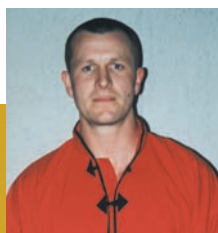
Génération

Ils sont nombreux à avoir voulu suivre le modèle de Bruce Lee, et ils le seront sans doute encore. Sa fin tragique ne semble en rien pouvoir altérer le souffle libérateur et mystique d'un homme investi dans le cours du temps, la beauté du geste et la puissance de l'esprit.

Bruce Lee et son fils Brandon.

Bruce Lee

par Martial Michel



Portrait de Martial Michel

Agé de 32 ans, Martial Michel fut éducateur de jeunes en difficulté pendant huit ans. Dès l'âge de neuf ans, il commença à pratiquer le karaté. La fougue de la jeunesse l'incite à varier d'un style et d'une école à l'autre, passant des formes traditionnelles aux plus modernes : wushu, judo, aikido, boxe, etc. Vers l'âge de vingt ans, un accident qui le plonge dans le coma lui permet à son réveil de comprendre et d'analyser au mieux son incarnation. Il souhaite dès lors trouver un moyen d'œuvrer dans la plus pure des traditions martiales, celle de l'évolution de l'être et de son âme.

Martial Michel

enseigne en Loire Atlantique (St-Nazaire et sa région). Cours de self défense, préparation physique, travail sur l'énergie selon les méthodes orientales et occidentales. Cours particuliers et collectifs. Cours théoriques. tél. : 0675 93 1024

En avance sur son temps, Bruce Lee fut le descendant de traditions ancestrales et le révélateur aux yeux du monde des arts martiaux. Il fut l'innovateur et celui qui sut exprimer verbalement et physiquement l'esprit de synthèse des systèmes martiaux. Sa volonté d'agir, d'être lui-même grâce à son art et à sa maîtrise, lui donnaient une valeur réelle et efficace en tant que combattant. Il sut, par ses dons artistiques, faire profiter les autres à un intérêt sans cesse grandissant pour les arts martiaux. Il mit en pratique les données philosophiques de ses écrits et de ses propos. Il sut ainsi exprimer l'importance du choix dans la vie en informant l'autre de garder l'honnêteté de ses dires...

La vérité ne surgit que lorsque l'esprit et le cœur ont été expurgés de toute inclination à l'effort et à l'ambition de devenir quelqu'un ; cela passe par la tranquillisation de l'esprit et l'attention incessante envers toute chose.

Bruce Lee

L'assimilation du Tao passe par la compréhension des notions "d'humilité", de "tendresse", de pauvreté d'esprit et de tranquillité.

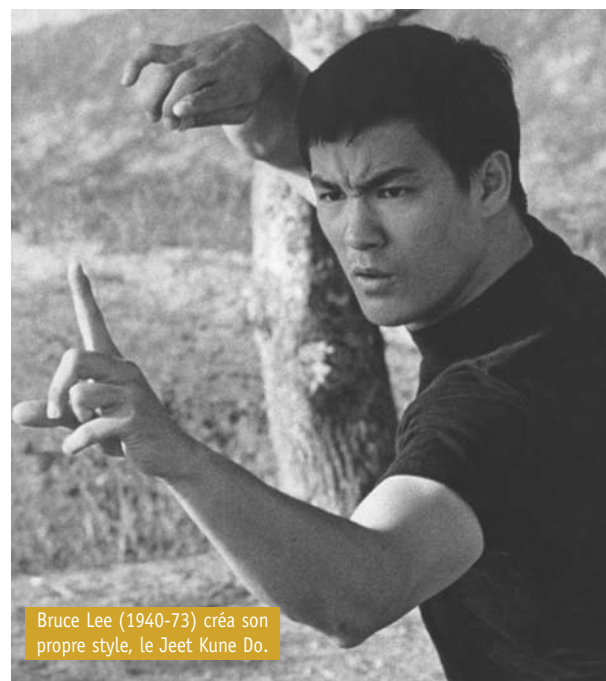
Elles sont parfois exprimées par un seul vocable, celui de "vacuité". L'esprit agressif tire vers le bas, l'orgueil conduit à la chute, la violence à la défaite, toutes notions qui participent du dénigrement du Tao. Bruce Lee

Aucune femme ne devrait se contenter de suivre passivement. Elle doit savoir qu'il existe un moyen actif de suivre. Elle doit avoir ce que les occidentaux nomment : le "fighting spirit" ("force de caractère"). Mais ce raisonnement s'applique également à l'homme ; il ne devrait pas faire preuve de trop de fermeté ; ses résolutions devraient être passées au crible de la compassion.

Bruce Lee

La vérité ne surgit que lorsque l'esprit et le cœur ont été expurgés de toute inclination à l'effort et à l'ambition de devenir quelqu'un ; cela passe par la tranquillisation de l'esprit et l'attention incessante envers toute chose.

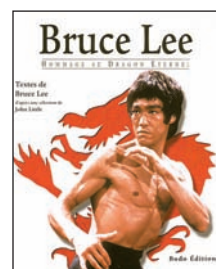
Bruce Lee



Bruce Lee (1940-73) créa son propre style, le Jeet Kune Do.



Bruce et son ami musulman Kareem Abdul Jabbar, mythique basketteur Américain et acteur dans "le Jeu de la mort".



■ M.M.



Dans la vaste tradition martiale japonaise, le shintaïdo, fondé par Aoki Sensei en 1965, occupe une place résolument moderne. Cette "nouvelle voie du corps" nous livre un message d'amour, de partage et d'ouverture dans l'intention d'éveiller les consciences à une compréhension globale du monde.

Découvrons avec Bernard Lépinoux, instructeur de shintaïdo, une pratique méconnue... de cœur à cœur.

propos recueillis
par Delphine Lhuillier
photos : Philippe Accarias

Shintaïdo

Le jaillissement du cœur

Gtao : Quels sont les principes du shintaïdo ?

Bernard Lépinoux : L'objectif de la pratique, après l'apprentissage de mouvements codifiés, est d'arriver à un mouvement libre qui s'exprime dans Hikari, "jouer avec la lumière".

**Engager
toute sa foi,
son énergie et
son amour.**

Dans cet exercice qui se pratique à deux, chacun reste en état d'ouverture pour suivre le mouvement du partenaire. C'est un échange d'énergies dans lequel l'ouverture et le centrage du corps génèrent d'autres ouvertures. Mais il faut apprendre dans un premier temps à bien centrer le corps de manière à reconnaître facilement la position du centre de gravité contenu dans le Hara. Il existe pour ce travail des techniques particulières et précises de sauts en position accroupie où l'on apprend à descendre le centre de gravité pour faire naître l'énergie et pouvoir se déplacer à partir de ce même centre. Bien sûr, il existe différentes formes de shintaïdo qui permettent aux personnes âgées ou moins physiques de travailler ce principe. Le travail du centre de gravité implique le mouvement et la souplesse du bassin qui entraînent une souplesse dans tout le corps.

Gtao : Le centre de gravité est-il assimilé à l'axe corporel ?

B. L. : L'être humain se déplace de manière horizontale par rapport à la terre, mais l'axe vertical étant associé au lien entre le ciel et la terre où doit se positionner le centre, sa dimension est aussi spirituelle, en reliant le ciel à la terre. On retrouve ces principes dans les formes où

sont travaillées des postures basses mais aussi des mouvements d'ouverture et d'expansion, le corps étiré et le regard tourné vers l'infini. Chacun en tire l'inspiration qu'il souhaite mais c'est cet esprit qui est présent dans la pratique.

Gtao : Chaque mouvement est-il animé d'une intention particulière ?

B. L. : Le mouvement est porté par l'émotion et l'intention des formes est de nous faire toucher certaines dimensions intérieures. Ainsi l'ouverture est à chaque fois associée, non pas à une fermeture, mais au relâchement. La pratique, en assouplissant le corps et le mouvement, tend à rendre plus souple notre attitude, nos comportements et notre réflexion. C'est l'expression même du shintaïdo d'appliquer à l'extérieur et au quotidien ce qui est vécu au cours de l'entraînement mais l'entraînement reste expliqué par des techniques.

Gtao : Les techniques nourrissent-elles forcément l'esprit ?

B. L. : L'esprit du shintaïdo est l'ouverture mais c'est la forme qui en est à la base. L'absence d'énergie et la fatigue, voire l'épuisement provoquent un lâcher-prise qui permet de ressentir de nouveaux sentiments. La colère et l'énergie se trouvent leur place au partage. Comme pour toute pratique, un cours commence par un échauffement pour mettre le corps en condition, puis on travaille des techniques qui contiennent certaines intentions. Ces intentions ne sont pas formulées pendant le cours mais elles s'assimilent facilement le ciel à Dieu mais il est difficile d'utiliser cette terminologie.

La Voie du Mouvement

Gtao : Le message christique est très important pour le fondateur du shintaïdo, Aoki Sensei.

B. L. : C'est un message d'amour. Le discours associé à la pratique au Japon est d'ailleurs très chargé de sens, mais les techniques parlent d'elles-mêmes.

Gtao : Quelles sont-elles ?

B. L. : Il existe deux techniques de base. L'une, Eiko, qui signifie "gloire à la lumière", est un exercice simple, dynamique, qui se pratique debout. Les bras, grands ouverts, partent en extension vers le ciel, la voix lâche le son "A", puis les bras progressivement tendent vers l'horizon et la voix scande "E". Une course s'ensuit, sur quelques mètres, si vous pratiquez en salle, mais le mouvement prend beaucoup plus d'amplitude à l'extérieur. Il peut se pratiquer seul ou en groupe, ce qui dégage davantage d'énergie. Imaginez des enfants qui sortent en courant dans la cour de récréation. La pratique fut inspirée à Aoki Sensei par les techniques du sabre japonais. Nous utilisons de longs bâtons en bois pour travailler le sentiment en le pointant vers le ciel, puis l'on part en courant en coupant l'espace. L'autre technique, Tenshingoso, qui se pratique également en ouverture, est un enchaînement de mouvements qui représente le cycle répété de la naissance à la mort. On parle d'état avant la naissance pour s'ouvrir, s'épanouir, puis de maturation qui représente un état d'équilibre, avant de tout redonner et de retourner à l'état initial. Chacun évolue en fonction de sa compréhension spirituelle des mouvements qui évoluent eux-mêmes en fonction de la compréhension de chacun.

Gtao : Ce qui peut paraître troublant pour un non initié est le message d'amour et l'expression de vie manifestés par le shintaïdo qui reste associé à la pratique martiale, aux notions de "couper" ou "trancher". Comment l'expliquez-vous ?

B. L. : Aoki Sensei s'est appuyé sur le principe philosophique de base des arts martiaux qui est la vie - la mort, en particulier dans Eiko. Pour prendre la vie de quelqu'un, il faut donner la sienne. C'est le principe d'échange de vie et d'engagement total. Et dans la pratique du shintaïdo, on engage toute sa foi, toute son énergie et tout son amour, sans retenue afin de trouver le mouvement le plus juste qui soit, qu'on l'exprime à mains nues ou avec un sabre. Cela signifie aussi être capable de se décharger de tout

La pratique

- Art de méditation en mouvement.
- Mouvements naturels, fluides, souples et harmonieux. Relâchement des épaules et de toutes les tensions.
- Centrage.
- Bassin ouvert, relâché ou droit.
- Travail sur la purification du "ki" (énergie) par les séquences répétées de la forme.
- Respiration qui s'ajuste naturellement au mouvement.
- Concentration.
- Ressenti de l'énergie.
- Mouvement - sentiment.

Comment le shintaïdo est-il né ?

En 1965, au Japon. Son fondateur, Aoki Sensei, s'inspire des enseignements traditionnels auxquels il a été initié depuis son plus jeune âge auprès de grands maîtres, essentiellement le karaté. Passionné par les arts, profondément religieux, grand voyageur, chercheur, il connaît enfant la douleur de voir sa mère, son frère et sa sœur disparaître pendant la seconde guerre mondiale. Convaincu que la conscience humaine doit changer, il se tourne vers une compréhension nouvelle de l'univers : les notions de "village global" et de "Nation Terre". Il souhaite par le shintaïdo transmettre un message vivant adapté aux besoins de notre civilisation et exprimer par le corps et le mouvement un "monde révélé", l'incarnation du souffle cosmique caché. Si sa pratique s'inscrit dans la tradition des arts martiaux, elle reste avant tout un message d'amour, de partage et d'ouverture.

La pratique se diffusa en France dès 1971 et aux Etats-Unis dès 1974. Aoki Sensei, âgé de 64 ans, enseigne aujourd'hui au Japon.

Site internet : www.shintaido.org

ce qui ne va pas dans notre vie et de ce qui nous tire vers le bas. C'est un travail quotidien. Le rôle de l'enseignant est de conduire l'élève, en fonction de ses capacités, à dépasser ses limites. Le challenge reste très personnel.

Gtao : Il n'y a donc plus d'intention martiale ?

B. L. : Aoki Sensei pensait que les arts martiaux traditionnels n'avaient plus leur place de la même manière dans notre société, mais les agressions du monde moderne nous amènent à devoir être fort psychologiquement. C'est ce que s'efforce de nourrir la pratique.

Gtao : Et c'est ce que vous vous efforcez de donner aux adolescents qui souffrent d'handicaps mentaux avec lesquels vous travaillez ?

B. L. : La plupart ont conscience qu'ils souffrent d'un handicap. La pratique leur apprend à se dépasser, à prendre confiance en eux, et à changer le regard de leur entourage. Le shintaïdo leur convient parce qu'ils pratiquent un "jeu sérieux". Il y a un espace pour le rire et un autre pour le calme. Ils apprennent à passer de l'un à l'autre de façon consciente et rapide : la liberté commence là. L'ouverture de la pratique intervient comme une soupape qui leur permet d'exprimer des choses qu'ils ne peuvent exprimer ailleurs, par rapport à leur handicap et les autres activités de l'Institut. C'est la même chose avec les enfants de l'école primaire pilote dans laquelle je travaille. Ils ont appris la concentration qui correspond pour eux à une certaine attitude, un code corporel et une forme de silence.

Gtao : Le shintaïdo peut donc être éducatif. Quelles sont ses autres dimensions ?

B. L. : Il y a la forme corporelle mais l'on peut prendre un axe martial en travaillant davantage à partir des katas et de techniques de blocage et d'attaque issus du karaté, agir sur la santé avec le soft-shintaïdo, travailler avec un partenaire dans des exercices à deux.

Un échange d'énergies est un échange d'amour entre deux partenaires. La joie de tout donner et tout accueillir.



Gtao : Que vous a apporté le shintaïdo ?

B. L. : Je n'ai jamais été un sportif mais en tant que comédien, j'étais en relation avec mon corps et je voulais apprendre à bouger, sans esprit de compétition, ni de gradation. J'ai traversé des moments difficiles en intensité physique et morale, désemparé en me retrouvant confronté à moi-même mais ce sont ces moments qui m'ont permis de progresser. Le bien-être et le plaisir qui résultaient de la pratique correspondaient à des moments uniques que l'on peut retrouver dans la danse. L'échange avec le partenaire est en effet très enrichissant par l'utilisation du potentiel et des qualités de l'autre. Cela fait bien sûr apparaître ses propres difficultés mais la situation rebondit toujours et nous fait avancer.

Gtao : La dimension sacrée du shintaïdo vous séduisait-elle également ?

B. L. : On met une intention particulière dans la pratique pour que les choses se fassent dans la qualité. Là réside sans doute le sacré. Cela correspond à une démarche par rapport à la façon de soigner ses vêtements, mais aussi au lieu dans lequel on s'entraîne. La salle est ainsi saluée au début et à la fin de l'entraînement, car l'espace pour les Japonais, le Ma, est vivant. Il exprime une intention. La distance par exemple qui nous sépare pendant l'interview conditionne son contenu.

Gtao : La pratique influence donc directement notre comportement social.

B. L. : Nous devenons de plus en plus sensibles et respectueux de l'espace de chacun. C'est flagrant

dans mon travail à l'Institut. Si une personne vient à perturber le cours, les autres lui font comprendre qu'il n'est pas à sa place, et ce genre de situation prête souvent à rire, comme les enfants qui sortent du cours et reviennent sur leur pas pour venir saluer la salle.

Gtao : Le mouvement est-il une philosophie ?

B. L. : C'est le message de tous les enseignements corporels orientaux. Le kata est un enseignement philosophique. Le chemin, c'est le corps.

■ D. L'h.

Liens Gtao

- Gtao n° 7 : Zen et art martial P. 72
- Gtao n° 15 : Le corps, instrument divin : danse balinaise P. 46
- Gtao n° 18 : Wutao, la danse du Tao P. 30

www.generation-tao.com



Photo : Lisa Berrille

Bernard Lépinoux est né en 1949. Sa formation de comédien l'incite à se tourner vers des pratiques corporelles qui unissent le corps et l'esprit. Il rencontre alors en 1971 Marc Bassis qui diffusera le shintaïdo en France après sa rencontre avec Aoki Sensei au Japon. La pratique pour laquelle se passionne immédiatement Bernard Lépinoux le fait voyager et séjourner au Japon, aux Etats-Unis et en

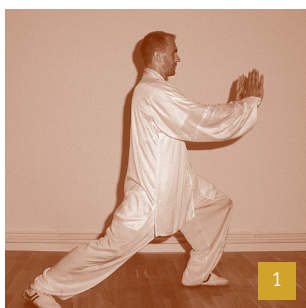
Angleterre. Il devient instructeur, donne des cours sur Paris et depuis quelques années enseigne le shintaïdo à des adolescents en difficulté dans un Hôpital de jour dans le 17^e arrondissement de Paris. Il initie également les enfants. A même de constater la richesse de la pratique pour tous ces jeunes, il souhaite développer son travail dans ce sens. **Pour le contacter :** tél. : 01 34 50 23 37 / email : congas01@aol.com

Le Simple fouet

Leçon d'experts

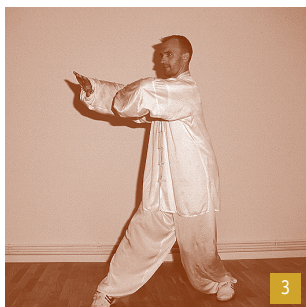
Aujourd'hui, démonstration du simple fouet en taijji dans les lignées de Yang Lu Chan et de Yang Chen Fu par Thierry Alibert, champion d'Europe 2000. Et découvrez certaines applications thérapeutiques.

photos : Jean-Marc Lefèvre
notes : Georges Saby



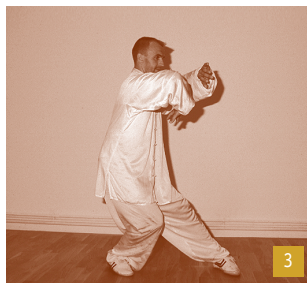
Applications thérapeutiques

- 3 et 4 des deux styles : enchaîné plusieurs fois et suivi de postures méditatives, ce mouvement traite certains problèmes du méridien du poumon.
- 6a et 7 : à pratiquer à gauche et à droite pour tous les problèmes articulaires.



Style Yang Chen Fu





Style Yang Lu Chan

Style Yang Lu Chan 1 à 7 : Le dos doit s'arrondir comme un chat prêt à bondir. Les bras s'enroulent comme un serpent autour d'un arbre.



Thierry Alibert, plusieurs fois récompensé lors de championnats internationaux, et champion d'Europe 2000 à mains nues et à l'épée, est membre de l'U.A.T.

Si vous souhaitez les contacter :
U.A.T à Nantes : 02 40 65 55 01.
Thierry Alibert à Gourdon (Lot) :
06 08 58 45 57.

FORMATION AUX 5 DEGRÉS DE L'UNION A.R.T. TAÏ JI QUAN ORGANISÉE PAR LA M.J.C. DE GOURDON (LOT)

sous la direction technique
de Thierry Alibert,
Champion d'Europe 2000
à mains nues et à l'épée
et les interventions
de Georges Saby
et Pierre Noïtaky

PROCHAINES DATES :

- . 3 et 4 février
- . 3 et 4 mars
- . 14, 15 et 16 avril
- . 5 et 6 mai

Une formation complète

qui aborde tous les aspects authentiques
et traditionnels de l'école Yang,
ancienne et moderne,

avec les styles de Yang Lu Chan,
Yang Shao Hou et Yang Chen Fu.

Qi Gong - armes - San Shou - Tui-Shou - Da Lu
applications martiales - combat - Taiji thérapeutique.



T. Alibert et Georges Saby

VIDEOS & COURS

programme d'études
à distance ou autodidacte
de l'UNION ART
Taijiquan Internationale

TAIJIQUAN 40 K7

3 styles - 4 armes

Tui-Shou

San-Shou - Santé

Energie

QI GONG 9 K7

DO-IN 2 K7

PAKUA CHANG 14 K7

SHIATSU 6 K7

MÉDECINE TRADITIONNELLE

CHINOISE 6 K7

3 livres

STAGES

Shiatsu à Nantes

. 24 - 25 février

Tai ji quan

Nombreux mini-stages
en région ouest

RENS. TECHNIQUES : 06 08 58 45 57

PROGRAMME COMPLET SUR SIMPLE DEMANDE :

M. J. C. GOURDON, PLACE NOËL POUJADE,
46300 GOURDON TÉL. : 05 65 41 11 65

GEORGES SABY 35, RUE CLAIRE FONTAINE
44830 BRAINS TÉL. : 02 40 65 55 01



La Spontanéité du Geste

propos recueillis par Juliette Chevalier

ou comment avoir le bon réflexe.

Comment expliquer la contre-performance de Christine Arron aux J. O de Sydney ? Comment un sportif brillant, un artiste talentueux ou un élève studieux peuvent-ils se retrouver en situation d'échec lors d'une compétition, d'un spectacle ou d'un examen ? La "Pédagogie de l'Attention" apporte non seulement des réponses à ce phénomène mais offre également des solutions. Pol Charoy nous livre son enseignement.

Gtao : Quelle est l'origine de la "Pédagogie de l'Attention" ?

Pol Charoy : C'est un terme que j'utilise pour exprimer les résultats de ma recherche sur l'apprentissage et les techniques d'éveil. En tant qu'artiste martial et compétiteur de haut niveau, j'ai toujours cherché à comprendre l'importance des rituels de saluts et de concentration dans la pratique. Cette quête pour comprendre ce qui se cache derrière l'enseignement traditionnel m'a entraîné vers l'étude des techniques occidentales de modification d'états de conscience comme les techniques de souffle, la sophrologie, l'hypnose, la programmation neuro-linguistique (P.N.L) et surtout la Pédagogie Hypno-Cybernétique (P.H.C.) créée par Eric Barone auprès de qui je me suis formé avant son départ pour le nouveau monde, tel un disciple avec son maître. Toutes ces données se sont ensuite actualisées avec ma propre expérience de compétiteur de haut niveau, d'artiste, et mes recherches sur le rôle initiatique dans la pratique des arts martiaux.

Gtao : La "pédagogie de l'attention" est-elle de source américaine ?

P. C. : Non. Je serais même tenté de dire que la source est franchement Gauloise, pour railler un peu cette France qui accepte l'innovation mais ne favorise pas son développement. Elle ne reconnaît pleinement ses enfants qu'après leur passage par les Etats-Unis pour les penseurs et les scientifiques, ou l'Italie et l'Angleterre pour nos footballeurs. Eric Barone était Européen de France, et moi-même je suis un vrai franchouillard, innovateur-râleur et malgré tout amoureux de son pays. La "pédagogie de l'Attention" est donc bien française.

Gtao : Ce savoir est-il aujourd'hui connu ou enseigné en France ?

P. C. : Dans les années 80, des cours étaient dirigés par Eric Barone à l'ISEH (Institut Supérieur d'Ensei-

gnement par Hypnose). On pouvait y apprendre la dactylographie en quatre heures et différentes langues en un mois. Par contre, aucun enseignement pour "apprendre à apprendre" n'a été diffusé jusqu'à ce jour, à part la publication d'un livre écrit par Eric Barone *L'ABC de l'hypnose* (J. Grancher éditeur) dans lequel tout un chapitre est consacré à la Pédagogie Hypno-Cybernétique. Tout ce savoir m'a été légué par Eric dans l'espoir de le voir se diffuser un jour en Europe. Il m'aura fallu plus de dix ans de maturation pour que je commence seulement à me sentir prêt à assumer cette responsabilité.

Gtao : Quel était pour vous l'intérêt de cet enseignement ?

P. C. : Après trente années de pratique des arts martiaux, quinze ans d'enseignement et une question permanente : "Comment permettre à un élève de progresser plus rapidement que moi ?", mon défi de pédagogue a toujours été de réussir à enseigner en six mois ce que j'ai mis un an

Nous digérons le savoir pendant notre sommeil.

à maîtriser moi-même, sinon je rendais mon tablier de professeur. C'est alors que j'ai rencontré Eric Barone. Son enseignement a répondu à toutes mes questions et à toutes mes intuitions.

Gtao : Y a-t-il un point commun entre les techniques d'hypnose et la P.N.L ? Et quelle est la particularité de la "Pédagogie de l'Attention" ?

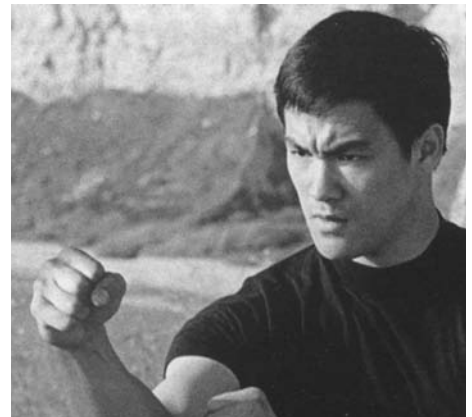
P. C. : Toutes ces techniques sont intéressantes mais ne tiennent pas compte directement de pédagogie, de mémorisation et de disponibilité d'un réflexe ou d'une fonction réflexe; ce que fait la "Pédagogie de l'Attention". Elles insistent essentiellement sur la façon d'organiser et d'optimiser la matière à enseigner par une approche globale ou analytique tandis que la "Pédagogie de l'Attention" réside dans le fait de privilégier l'état de l'élève, sa qualité de concentration, d'attention, de vacuité, et de vérifier puis de maintenir sa capacité à recevoir et à s'imprégner de l'enseignement, plutôt que de prendre le risque de le saturer par un apprentissage axé uniquement sur la répétition quantitative. Il est très important de comprendre que nous n'apprenons pas seulement quand nous apprenons, mais que nous digérons le savoir pendant notre sommeil; c'est donc en dormant que nous finissons d'apprendre, et la qualité de cette digestion dépend de la qualité de notre attention lors de l'apprentissage. Le refuge vers l'entraînement quantitatif et la répétition systématique comme apprentissage est le résultat d'un manque de recherches sur les mécanismes mentaux de l'apprentissage.

Privilégier la qualité plutôt que la quantité.

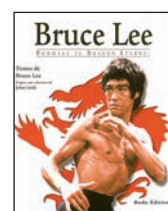
Gtao : Cherche-t-on l'efficacité ou le bien-être du sportif et de l'élève ?

P. C. : Les deux, car s'il n'y a pas le bien-être de la personne lors de l'apprentissage, celui-ci entraînera comme conséquence une force de rejet inconsciente qui détruira la qualité de digestion du savoir qui aurait dû se produire pendant les phases de sommeil paradoxales. Cette saturation et ce rejet auront pour première conséquence de rallonger le temps d'apprentissage.

La qualité de concentration peut être obtenue de manière ludique, en variant les exercices pour maintenir le plaisir de l'élève, mais cette méthode est aléatoire pour maintenir une qualité de vigilance stable pendant toute la durée de la séance. Par contre, la qualité et le maintien de l'état de vigilance sont possibles quand ils sont obtenus par des techniques méditatives, ou par des techniques d'induction d'état de conscience modifiée comme l'utilisation de la lenteur ou de la respiration consciente lors de l'apprentissage. Il est également possible d'augmenter cette capacité en favorisant l'isolation sensorielle de l'élève grâce à un accompagnement musical spécifique, par l'intermédiaire d'un walkman par exemple.



Le Tao of Jeet Kune Do, style créé par Bruce Lee, est fondé sur la disponibilité et la spontanéité du geste martial, et non l'apprentissage quantitatif de formes codifiées.



Les photos ci-dessus sont extraites de "Bruce Lee, pensées percutantes, ou la sagesse du combattant philosophique" publiés chez Budo Editions, que nous vous conseillons (voir Tao's folies).

Gtao : Cette pédagogie est-elle applicable à toutes les formes d'enseignement ?

P. C. : Bien sûr, puisque l'on intervient surtout sur l'induction, l'observation et le maintien d'un bon état de conscience chez l'élève afin de ne pas générer de force de rejet due à la saturation des informations. Dans le cadre d'un cours conventionnel, une qualité de vigilance ne peut être maintenue plus de 15 minutes par heure. Avec notre travail cette proportion est portée à 45 minutes. L'heure de cours se retrouve optimisée, permet un apprentissage beaucoup plus rapide et une imprégnation plus profonde du réflexe dans la mémoire.

Gtao : Comment être sûr que le pratiquant a acquis définitivement la technique apprise ?

P. C. : C'est un autre aspect qui souligne l'idée de disponibilité d'un apprentissage. Prenons un exemple, le cas de Christine Arron qui a travaillé ses départs pour améliorer ses performances et espérer une place sur le podium des J.O. de Sydney. Aux dires de son coach, à l'entraînement tout va bien, et puis tout peut se dérégler en situation de compétition. Pourquoi ?

En compétition, dans les arts martiaux, il est nécessaire d'être sûr de disposer spontanément des techniques apprises, sinon le verdict arrive immédiatement et le combat est fini. Mon expérience m'a confirmé l'importance d'une loi pédagogique : la "compression de l'effort

nerveux". En situation de stress, lié à une compétition ou une démonstration, toute l'énergie est dirigée vers la vigilance, pour l'observation de son adversaire ou pour

l'estimation de la trajectoire d'une balle pour un joueur de tennis par exemple. Pendant ces multiples calculs d'appréciation de distance, de déplacement et de coordination, ce sera toujours le réflexe le plus engrammé et qui demandera le moins d'énergie qui sera utilisé. Cette loi établit le besoin de faire appel à une énergie minimale pour accomplir un réflexe. Ainsi, quand vous voulez transformer un mauvais départ de sprint par exemple, il ne suffit pas d'apprendre le nouveau comportement et de le répéter

à l'entraînement d'une manière satisfaisante pour être sûr de soi, il faut vérifier que celui-ci soit engrammé dans une couche mémorielle plus profonde que l'ancien réflexe, sinon il rejaillira systématiquement ; l'inconscient en situation de stress et d'urgence fonctionne sous l'effet de cette loi d'économie d'énergie. C'est pourquoi nous pouvons observer maints et maints exemples de sportifs ou de musiciens qui se désespèrent de ne pas réussir en compétition, en spectacle, ou à l'occasion de n'importe quel événement stressant, ce qu'ils réussissent très bien à l'entraînement. Pour notre inconscient, le réflexe le plus adapté est en réalité celui qui nous demande le moins d'influx nerveux et qui sera systématiquement appelé par l'inconscient pour faire face à une situation exigeante. Christine Arron peut ainsi se retrouver à retourner au réflexe exigeant le moins d'effort, même si ce n'est pas le plus adapté techniquement à la situation.

**C'est
le réflexe
qui réclame
le moins
d'énergie qui
est utilisé.**

Techniques pédagogiques

L'hypnose est née au 18^e siècle avec F. A. Mesmer et le magnétisme animal (même s'il est vrai que l'on rencontre le phénomène hypnotique dans les techniques millénaires du yoga ou les techniques de méditation orientales). Milton Erikson (1901-1980) prôna plus tard l'utilisation de l'hypnose indirecte et des thérapies courtes s'opposant ainsi au mouvement européen de soins psychiatriques issu de l'influence de S. Freud. Il mit en évidence l'art et la qualité de la relation thérapeutique. L'hypnose est devenue une science de communication avec notre inconscient qui identifie des chemins à suivre pour trouver, ou retrouver, tel et tel état de conscience, adapté à un besoin particulier, comme l'apprentissage, la compétition, un examen ou à des fins thérapeutiques. L'accompagnateur qui vous oriente dans ce dédale d'états et d'ondes cérébrales est l'équivalent du

guide de montagne qui sait par où passer mais qui ne peut marcher à votre place.

La sophrologie fut créée en 1960 par Alphonso Caycedo, un médecin colombien qui étudia les états modifiés de conscience. Il voulut laver les techniques de l'hypnose de toutes les pratiques charlatanesques et de l'occultisme. Inspirée du yoga, du zen, des états d'extase, de la méditation de Pavlov, et des travaux du Pr. Chercheve, la sophrologie est un véritable entraînement existentiel de l'être qui permet une meilleure connaissance de soi.

La P.N.L (Programmation Neuro-Linguistique) est le fruit d'un brassage d'idées et de la confrontation de chercheurs passionnés venant de disciplines variées. Elle propose une synthèse originale débouchant sur une utilisation immédiate des connaissances de la psychologie et des neurosciences, de l'anthropologie et de l'intelligence artificielle, des voies spirituelles et du management. Elle cherche à transformer des réponses phobiques

ou traumatiques, à se débarrasser de comportements indésirables comme l'insomnie et la boulimie ou d'émotions parasites comme la jalousie, l'anxiété et le manque de confiance en soi afin de faciliter le développement personnel et professionnel. Elle agit davantage sur la dé- et re-programmation des énergies pour favoriser la réalisation d'un désir de l'individu dans une dynamique positive de son potentiel.

La P.H.C créée par Eric Barone dans les années 80 est une hypno-pédagogie qui axe son action sur la création et le maintien d'un état de vigilance pendant l'apprentissage. Elle considère que notre cerveau fonctionne pendant l'apprentissage comme un ordinateur qui reçoit des données. Pour faciliter l'intégration de l'enseignement, on l'organise comme un logiciel informatique qui est pensé et conçu pour être intégré au fonctionnement d'un ordinateur. Eric Barone fut directeur de l'IREH (Institut de Recherche pour l'enseignement par Hypnose).

**Nous pouvons
gagner
30 minutes
de vigilance.**

Gtao : Alors comment peut-on être sûr qu'un élève réitérera la performance aussi bien à l'entraînement que dans le stress de la compétition ou d'un spectacle ?

P. C. : On a toujours considéré la mémoire comme un ensemble dans lequel les scientifiques ont déterminé des zones spécifiques dans le cerveau : visuelle, auditive, corporelle, etc., mais très peu de personnes à ce jour se sont vraiment interrogées sur la profondeur de la mémoire, l'utilisation et la disponibilité d'un réflexe. Quand vous croyez connaître ou avoir appris un réflexe, une récitation par exemple, il faut vérifier la profondeur, et donc la disponibilité de ce réflexe. Une fois ce nouveau comportement engrammé et automatisé, et qu'il ne nécessite plus l'intervention de l'attention pour se réaliser, nous pouvons être sûr de sa disponibilité, même en situation de stress (compétition, spectacle, examen, etc). Pour cela, il faut vérifier par des tests de dérivation de l'attention la disponibilité de l'attention lors de l'exécution de ce réflexe.

Gtao : Quel lien peut-il y avoir entre les rituels dans les écoles d'arts martiaux et ceux des sports de compétition ?

P. C. : Dans les arts martiaux, tous les rituels de concentration, de salut et de respect de son partenaire entre chaque exercice ne sont que la partie émergée de l'iceberg ! Les anciens ont rendu traditionnels et ésotériques des états de conscience modifiés et ont été les premiers découvreurs de la "Pédagogie de l'Attention". La tradition de ces rituels véhicule d'une manière cachée cette connaissance de l'automatisation des réflexes pour pouvoir disposer de tout son potentiel technique en situation de combat. Aujourd'hui, je reste émerveillé par ce savoir transmis par les contes initiatiques des arts martiaux, mais cette connaissance reste empirique et il me semble important d'en faire une interprétation contemporaine et correspondant plus aux sciences et à l'esprit de notre époque.

■ J. C.

Liens GTao

- GTao n° 8 : Les guerriers-danseurs du tao P. 10
- GTao n° 14 : La mémoire du devenir P. 62
- GTao n° 18 : Wutao P. 30

www.generation-tao.com

Si vous êtes intéressé par cette méthode, vous pouvez vous adresser à **Pol Charoy** :
06 60 29 1000
ou 01 45 35 49 58
polcharoy@generation-tao.com



Wutao

la danse du Tao

le cercle de Tai Ji

la spirale du Bagua

le souffle de la Vie

**Cours, stages,
sur Paris, province**
avec Pol Charoy & Imanou

**SI VOUS SOUHAITEZ ORGANISER
DES STAGES DE WUTAO
DANS VOTRE RÉGION
06 60 29 10 00**

**Cours hebdomadaires :
le lundi de 18 h 15 à 19 h 45
le vendredi de 17 h 30 à 19 h
Lieu : Les Temps du Corps,
10, rue de l'Échiquier 75010 Paris**

**DEMANDEZ UNE DOCUMENTATION
OU RENSEIGNEZ-VOUS :
Tél/fax. : 01 4535 4958
mob : 06 6 029 1 000
email : wutao@generation-tao.com**

Sport et Stretching postural

par Véronique Chatelin, professeur de stretching postural
et Philippe Mas, ostéopathe
photos : Jean-Luc Romeo

La pratique régulière du tennis sollicite l'appareil locomoteur, et particulièrement les articulations des membres supérieurs (épaules, coudes et poignets). Son activité est pourvoyeuse de véritables technopathies, c'est-à-dire de pathologies ostéoarticulaires, musculaires et tendineuses, liées au geste et au matériel. On retrouve par exemple le "tennis elbow", tendinopathie de sursollicitation des muscles du coude (région externe du coude). En effet, l'exposition d'un tendon à des efforts répétés, essentiellement en étirement, provoque des déformations viscoélastiques, voire des microruptures. De ces microruptures résultent une dégénérescence des tissus, une inflammation, et donc une tendinite. Pour prévenir l'apparition de ces tendinites, il faudra bien sûr adapter le matériel, mais surtout, préparer le muscle aux efforts qu'il va devoir subir.

Le stretching postural peut apporter une réponse à la prévention des tendinopathies de surcharge mécanique en stabilisant et en renforçant les complexes articulaires et musculotendineux grâce à un travail statique de postures. Son action sur la tonification des muscles profonds régule et atténue les contraintes liées à la pratique régulière d'un sport. La mise en place de postures spécifiques pour le tennis va permettre d'agir sur plusieurs plans :

- Renforcer l'appareil musculo-tendineux par une combinaison active de contractions musculaires suivie d'étirements.

Le tennis est l'un des sports les plus pratiqués en France. Pour ses aficionados, s'il est source de grands plaisirs et d'exploits, il est aussi porteur de certains symptômes physiques qui entraînent la suspension, voire la cessation de l'activité. Le stretching postural® permet d'éviter ces privations, d'optimiser la pratique... et de garder la forme.

- Assurer une bonne posture de la colonne vertébrale, véritable appui du geste technique. Un bon placement de la colonne limite les contraintes musculaires parasites et optimise la puissance du groupe musculaire sollicité.
- Améliorer la stabilité active des articulations afin d'optimiser le geste technique.

Le stretching postural grâce à l'action simultanée sur la tonicité et l'élasticité de la fibre musculaire est l'outil indispensable pour toutes les activités sportives.

■ V. C. et P. M.

Liens GTao
- GTao n° 17 : Le stretching postural P. 22
www.generation-tao.com

Véronique Chatelin enseigne le stretching postural.
Si vous souhaitez la contacter :
13, rue Jean Wiener/77420 Champs sur Marne
tél. : 01 64 11 25 11 ou 06 86 96 99 76
<http://stretchingpostural.free.fr>
Autres adresses :
Union des Associations pour le stretching postural
22, av. du Mesnil - 94210 La Varenne St-Hilaire
tél. : 01 49 76 90 92
"Stretching postural®" est une marque déposée.



- . Stabilisez les articulations des membres inférieurs par le maintien de la posture.
- . Tonifiez en exerçant une poussée dans la paume des mains pour un allongement axial.



- . TONIFIEZ et ÉTIREZ les muscles des membres supérieurs sans relâcher la poussée dans la paume des mains et glisser les bras vers l'arrière.
- . Amplifiez l'étirement des fléchisseurs des hanches en contractant les fessiers.



Étirement des muscles des poignets en rotation externe, sur un axe vertébral très allongé.



TONIFIEZ et ÉTIREZ.
Rotation intérieure des bras.



- . Tonifiez les muscles antérieurs de l'épaule et les extenseurs du coude.
- . Étirez les fléchisseurs des poignets et les muscles postérieurs de l'épaule de la colonne vertébrale.

La Métamorphose de la Violence

Les auteurs de "La métamorphose de la violence par l'art de Sumikiri", Jean-Daniel Cauhépé et A. Kuang, répondent dans ce second volet sur les vertus libératrices des armes, et les références métaphysiques employées par le fondateur de l'Aïkido, Morihei Ueshiba.

propos recueillis par Dominique Radisson
photo : collection privée J.-D. Cauhépé

Gtao : Je souhaiterais avoir votre opinion sur quelques points de la pratique. Pouvez-vous nous parler du travail des armes ?

Jean-Daniel Cauhépé et A. Kuang : Les armes ne sont pas indispensables. L'arme, c'est l'Épée de Fudô-Myô et de Susanô-wo, références de la démarche ésotérique de Maître Ueshiba. Cela dit, le bâton est un excellent moyen d'expression car il matérialise la sphère dans laquelle l'homme est inscrit. Dans l'art de Sumikiri, nous utilisons l'art du drapeau chinois : le bâton tourne autour d'un centre qui lui-même se meut, et à la périphérie de cette sphère se réalise l'action tangentielle. Le bâton préfigure l'union

L'Épée est faite pour morceler l'ignorance et libérer la connaissance.

des contraires et la réconciliation ; symbole de paix, d'organisation (axe du monde) autour duquel girent le yin et le yang, les équilibres. Bâton de Mercure, il peut conjurer le poison de la violence par des "paroles" apaisantes et justes. Quant au "boken", l'art de Maître Ueshiba n'est pas fait pour

couper les poignets ou percer la gorge, mais pour faire comprendre avec plus d'intensité qu'à mains nues les notions de *ma-ai* (distance) et de *sen no sen* (instantanéité dans l'action). Il n'est donc jamais question de trancher ou piquer, mais de déséquilibrer mentalement l'autre, après avoir pénétré le centre (*irimi*), afin de le

désarmer mentalement ou physiquement. Le bâton et le sabre sont le prolongement du bras, au même titre que l'éventail ou le fusain, comme disait Ueshiba. Dans notre pratique, l'index et le majeur sont accolés pour orienter les flux énergétiques (physiques et mentaux) du partenaire. En réalité, ils forment l'épée à double tranchant de Fudô-Myô.

Gtao : Vous semblez porter un intérêt particulier à la symbolique du travail du sabre.

J.-D. C. et A. K. : Maître Ueshiba a toujours utilisé le terme d'épée, et non pas celui de sabre. Dans le langage alchimique, l'Épée est synonyme d'acier et couper signifie "cuire", soit faire passer la matière par toutes les couleurs de l'Œuvre. *Fure, Fure*, soit : *Remuez, remuez!* disait O'Senseï. Ainsi, on œuvre sur soi-même et sur l'autre. L'Épée est faite pour morceler l'ignorance et libérer la connaissance, la connaissance secrète de l'art vibratoire. L'Épée ambivalente n'est pas faite pour tuer mais pour décomposer et dissocier les éléments en l'homme selon les lois de l'Art : "Séparer le Pur du Vil, le Fluide de l'Épais", de façon à les rassembler en un nouvel agencement pour les ressusciter en un homme nouveau. Le Fondateur précisait à ce sujet : *Nous devons*

L'aïkido est une forme de prière qui génère lumière et chaleur.

Morihei Ueshiba

*chasser les démons avec la sincérité
de notre souffle, et non avec
une épée.*

Gtao : Vous affectionnez l'imagerie alchimique !

J.-D. C. et A. K. : Mais l'Art légué par maître Ueshiba est une alchimie ! Il utilise les référents communs à l'Alchimie, que celle-ci soit chrétienne, taoïste, bouddhiste... Pour des raisons culturelles, je suis effectivement lié à la tradition alchimique chrétienne. A ce titre, j'utilise souvent cette symbolique dans mes propos. Dans la perspective alchimique, le Grand Œuvre est l'art de comprendre la genèse des mondes afin d'en créer naturellement à l'échelle microcosmique. C'est le couronnement du savoir et de la compréhension. C'est l'application de cette conception spirituelle ramenée sur le plan physique qui amène l'artiste à réaliser la transmutation des métaux, ou démons ("gui" en Chine), l'expiration du "je" allant de paire avec le processus du Grand Œuvre. Les procédés physiques et autres techniques ne peuvent être considérés que comme des moyens qui ont pour but d'assouplir le mental. Dans le grand Œuvre, l'opérateur et l'opéré, le transmutateur et le transmué ne font qu'un. Comme vous pouvez le constater, Maître Ueshiba n'a pas parlé d'autre chose.

Gtao : Pour revenir à la pratique, qu'en est-il de l'efficacité martiale ?

J.-D. C. et A. K. : Elle consiste à éviter le combat ! Les anciens arts martiaux sont liés à un système féodal fondé sur l'esprit de destruction. Une autre voie existe pourtant et seul Maître Ueshiba l'a vraiment réalisée. L'efficacité n'est absolument pas en opposition avec la notion d'harmonie. L'efficacité, c'est créer le vide, le non-agir, la non-action, et c'est aussi un état de paix rayonnante, une émanation par les souffles mentaux. C'est en ce sens le véritable pouvoir du "ki", qui est tout différent des démonstrations de pseudo pouvoirs. La véritable efficacité réside dans la justice, dont les symboles sont l'Épée et la balance.

Ceci est particulièrement perceptible dans la pratique du "jo", lorsque deux partenaires saisissent chacun une extrémité du bâton qui les unit à un centre vide. Les entraînements primaires du type Jujutsu, Aïki-jutsu et autres pratiques axées sur la défense

contre autrui sont préludes à la démarche instinctive de tout individu cherchant à se défendre. Dans les disciplines martiales, l'acquisition d'une panoplie de techniques et leur application basique sont certifiées, notamment en Aïki, par le 3e dan. Mais, à partir de là, si le niveau de conscience du pratiquant n'évolue pas, il perd son temps ! Certains abandonnent, d'autres se posent des questions, d'autres se caricaturent. Pour aller plus loin, il faut tenter de créer le vide régénérateur, abandonner les pouvoirs, grades, notoriétés. Là commence véritablement le travail de métamorphose, celui de l'alchimie interne et de l'authentique art de longue vie. C'est la découverte que la peur de l'autre, c'est la peur de soi-même. Lorsque l'individu a découvert sa propre nature, il n'a plus peur.

Gtao : Je vous ai vu pratiquer en musique des aïki-taïso...

J.-D. C. et A. K. : Les aïki-taïso, dont Koichi Tohei nous a révélé le sens juste, sont des pratiques qui doivent être justement mentalisées, afin d'effacer l'effet "marionnette" des imitations gestuelles souvent constaté. Pour nous, ce ne sont plus des mouvements articulaires mais souffles mentaux et corporels. Nous les appelons exercices callisthéniques. Callisthénique signifie "force et beauté" et caractérise parfaitement la voie corporelle dans laquelle il ne peut y avoir efficacité sans beauté, ces deux valeurs étant soumises à une moralité exigeante. Chaque exercice possède son rythme propre. Leur pratique permet de découvrir notre chant intérieur. Ensuite, librement et naturellement, nous les assemblons, l'adversaire devient un partenaire, l'unité en nous-même et avec l'autre s'accomplit. Nous sommes loin de la technique, nous réalisons un "mouvement univers". Nous entrons dans le jeu des potentialités énergétiques, selon le Yi Jing, et comme le disait Maître Ueshiba : *La danse des dieux peut commencer*. L'un des partenaires est le maître du Temps, il chante l'Éternité. L'autre, maître du Temporaire, chante l'instant qui passe. De la sorte, le défi est un "duel" musical, car l'art de Sumikiri est essentiellement musical. Quand, par la répétition de mouvements simples, de rythmes fondamentaux, de phonèmes appropriés, nous avons apprivoisé notre être intérieur, l'esprit de Compassion pour tous les êtres vivants peut apparaître.

■ D. R.

Liens Gtao

- Gtao n° 13, 14, 15 : Portrait de 3 maîtres d'aïkido
 - Gtao n° 16 : L'esprit de l'aïkido p. 52
 - Gtao n° 18 : La métamorphose de la violence P. 40
- www.generation-tao.com



Pour contacter Jean-Daniel Cauhépé
et A. Kuang :

Ecole de Sumikiri

12, rue de Richery - 83600 Fréjus
tél. : 04 94 53 64 32

Site internet : www.sumikiri.com

**L'Art légué
par maître
Ueshiba est
une alchimie.**



par Michel Dussauchoy

Et la tendresse ? bordel !

Et si... tous les pratiquants d'Aïkido obéissaient à la règle d'or : "Ne faire que se défendre" ?

L'exercice de l'Aïkido serait impossible (au niveau du combat), faute d'agresseur ! Stupide mais logique ! L'Aïkido, art martial de la "non-violence", a paradoxalement besoin de la "violence" de l'agression pour s'incarner dans une pratique, et ceci autour de la personne du "uke" (celui qui attaque, qui est projeté) dont le rôle est si important, subtil, absolu. Sans "uke" valable et sans "atemi" (frappe), pas d'Aïkido !

L'Aïkido est souvent mal perçu par les autres arts martiaux qui ignorent la potentialité constante des "atemi" originant le contact, substantifique moelle de l'Aïkido, lui donnant vie et crédibilité. Difficile à expliciter ici, c'est à vivre... Ainsi, l'Aïkido est une invitation non pas à la méta-morphose de la violence, mais à sa possible trans-mutation aussi énigmatique que l'anneau de Möbius ("en corps" lui !). Goûtons cette perplexité et sa fertile et délicieuse suspension...

L'Aïkido est donc inclassable car son objectif reste "inhumain" : tourner le dos à la stérile loi du Talion, "œil pour œil, dent pour dent", seulement neutraliser, oser le dialogue, l'échange, s'essayer au "ni oui - ni non", au paradoxe, à la communion, à la clémence, ouverture vers la paix (voire même pour le maître fondateur à l'Amour!)... Et l'efficacité

**Une tradition
qui ne s'adapte
pas à son époque
est une tradition
morte.**

Proverbe Soufi

pas question de devenir des tueurs, toutefois l'Aïkido a besoin de l'efficacité technique pour engendrer une "Efficacité" dans la rencontre avec soi, l'autre (et le Tout Autre!). C'est un Do (une Voie) pas un Jutsu (technique). De toute façon, l'efficacité d'un art martial n'existe pas vraiment ! Qui combat contre qui ?

Dans quelles circonstances ? Pour exemple, que ça plaise ou non, toutes les compétitions martiales ne restent que des jeux avec des règles précises (même l'ultimate fight!).

**La Tendresse,
c'est l'écoute de
la Différence.**

Jacques Salomé

Pourtant, il ne suffit pas (hélas !) de pratiquer l'Aïkido pour dépasser sa Violence. Certains critiques prétendent même qu'au regard de ses aspirations spirituelles, le milieu de l'Aïkido est par trop violent, à savoir : la pédagogie autoritaire et normative, inadaptée à notre époque et notre culture, le port de "l'uniforme", les incessantes rivalités entre écoles, le respect abusif d'une étiquette obsolète, l'obsession de la maîtrise, de la puissance, de l'efficacité technique, le culte de la performance et de la personnalité, la quasi absence de créativité, parfois la brutalité cultivée, l'élitisme, etc... Bizarrement, ceux-là aussi prétendent que la compétition en Aïkido serait quelque part salutaire ! Leur jugement (forme de Violence!?) n'engage qu'eux et la critique aide à progresser. L'Aïkido n'appartient de toute façon

à personne... Les aikidokas ne seraient-ils pas titillés par la peur du mariage difficile et héroïque entre la Féminité, la Tendresse même de leur art, et sa martialité ? Pour tout un chacun, mettre fin à la Peur, mère de la Violence, tâche noble, tâche de budoka sincère...

Entre maîtrise et dé-maîtrise en chemin vers l'au-delà de ses peurs (psychologiques) et de la réification navrante de cet art inestimable, est-il possible d'oser s'y adonner sans but, avec de plus en plus de Paupreté (avec un énorme P...) comme Paix... Mère du Silencieux Sourire, "Pont au-dessus de l'Ancien Abîme"...

**Rien
ne fait
plus peur à
l'Homme que
l'Amour.**

Krishnamurti

■ M. D.

Michel Dussauchoy est enseignant d'aïkido et de tai ji quan. Pour le contacter : 06 81 77 25 78

Vous avez le sentiment que votre développement personnel est entravé, que votre parcours professionnel stagne, que des émotions confuses vous inhibent? La dynamique émotionnelle propose une réponse pour gérer correctement les pulsions et les ressentis négatifs, en les vivant, en les nommant.

par Elisabeth Evrard,
kinésiologue et soins holistiques
photo : Jean-Marc Lefèvre

La Dynamique émotionnelle



La finalité de cette thérapie est de provoquer des "surchauffes émotionnelles" afin de cerner les blocages des patients; amenés à la conscience, ces blocages peuvent être reconnus. Cette étape permet au patient de s'en libérer, puis de porter un regard différent sur son histoire passée et de vivre un présent plus épanouissant.

Comment se déroule une séance ?

Après un entretien préalable avec le thérapeute où le patient raconte son histoire et ses difficultés, commence la thérapie en travail de groupe. Rassemblés pendant trois heures dans une pièce insonorisée qui permette de pleurer, crier ou rire sans déranger, une quinzaine de personnes s'expriment tour à tour. Installé sur des coussins ou des matelas, chacun écoute avec attention le partage de celui qui prend la parole et énonce son malaise : "J'étouffe dans ma famille", "Je ne rencontre personne", "Je suis en colère contre mon père", "J'ai du chagrin", etc.

Le thérapeute observe attentivement le patient pour repérer les décalages, les dysharmonies existant entre le discours et le comportement extériorisé : la posture, le rire ou l'impassibilité, les lapsus ou les gênes à propos d'un sujet. Par exemple, se dire en colère d'un ton très calme ou éteint, ou se reconnaître en souffrance avec un large sourire.

Le praticien suggère alors un exercice de **mantrathérapie** pour activer la "dynamite" émotionnelle. D'inspiration orientale, cet exercice consiste à faire répéter par le patient une phrase ou une question derrière laquelle un refoulement s'abrite. Par exemple, "Papa, j'ai besoin de toi", "Regarde-moi, j'existe", etc. La répétition, comme

une litanie, de cette phrase-clé, favorise l'émergence des émotions refoulées : la tristesse, la colère, la peur, pour s'en libérer. La "retraversée" des émotions amène ainsi à davantage de bien-être et une conscience de soi accrue.

Au cours de la séance, chacun scande son propre refrain, mais résonne également à celui des autres, lorsque l'histoire de l'un fait écho chez l'autre; c'est la richesse du travail en groupe.

■ E. E.

Liens GTao

- GTao 18 : Le dessin guérisseur P. 52
www.generation-tao.com

Les outils

Inspirée de thérapies diverses : rebirth, cri primal, etc, cette thérapie utilise la respiration, le cri, les larmes, le toucher, le rire, mais aussi la mantrathérapie.

Le principe de base de cette approche est qu'il faut provoquer des orages pour laver un ciel de ses nuages.

Le psychiatre Etienne Jalenques, insatisfait de la psychanalyse formelle, est le fondateur de la dynamique émotionnelle dont les premiers groupes de travail débutèrent dans les années 70. Depuis, il a transmis son enseignement à des professionnels de la psychologie. Les groupes de travail se multiplient et plus de quinze mille personnes en France ont été conquises par cette thérapie.

Pour en savoir plus :

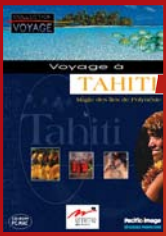
La thérapie du bonheur d'Etienne Jalenques

La dynamique émotionnelle d'Etienne Jalenques
et Marie-Pierrette Chambre, aux Ed. M. Guéna

NOUVEAU

TAO MULTIMEDIA

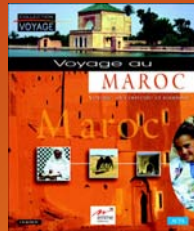
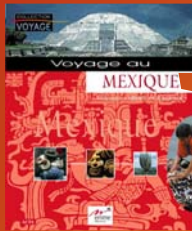
une sélection de cédéroms



LA ROUTE DE LA SOIE

CD-ROM PC 290 FF

Ce CD-Rom vous emmène à la découverte d'un nouveau monde, d'une nouvelle histoire : l'histoire de la Route de la Soie et du Commerce Antique



COLLECTION VOYAGES

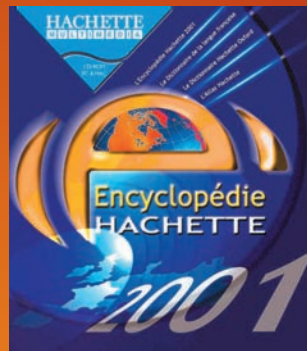
CD-ROM PC - 149 FF

EGYPTE - FRANCE - PARIS - MEXIQUE - TAHITI - SCANDINAVIE - MAROC
 ESPAGNE - GRECE - ITALIE - PORTUGAL - TURQUIE - ETATS-UNIS - ANTILLES
 Ces CD-Rom offrent un regard multiple sur chaque pays : politique, historique, culturel et social.

- plusieurs centaines d'illustrations, extraits vidéos, musique originale, diaporamas, commentaires audio, impression et copier/coller des textes, fonction de recherche par mot-clé.

COLLECTION TALK NOW !

CD-ROM MAC/PC - 199FF



ENCYCLOPEDIE HACHETTE MULTIMEDIA 2001

CD-ROM PC/MAC 390 FF

L'Encyclopédie Hachette 2001, un instrument de référence incomparable

Les plus de la nouvelle version : un moteur de recherche précis et rapide, une aide en ligne pour mieux appréhender les fonctionnalités de l'encyclopédie, la consultation de 129 dossiers pédagogiques sous forme d'aide-mémoire en éducation civique, en géographie, en histoire et en Sciences de la Vie et de la

- Atlas mondial complet (1 800 cartes, 30 000 faits et chiffres actualisés...) composé de cartes thématiques et interactives, de fonds de cartes, de fiches économiques par pays, de panoramas thématiques...
 - Guide pédagogique réalisé en collaboration avec des enseignants.
- A consulter dès maintenant sur le site : www.encyclopedies.hachette-multimedia.fr



Les mots et les phrases indispensables aux débutants. Indispensable pour se familiariser avec une langue (plus de 30) ou préparer un voyage. Chaque CD-Rom présente différents sujets généralistes auxquels vous accédez sur un simple click : premiers mots, phrases, nourriture, couleurs, corps, nombres, temps, achats, pays. Chacun de sujets propose un dictionnaire d'images avec sa traduction et des activités (pratique des mots, pratique de l'oral), reprenant toutes les rubriques.

38 cdroms disponibles en : (merci de bien préciser la langue sur votre commande)

AFRIKAANS - AHMARIQUE - ALBANAIS - ALLEMAND - AMERICAIN - ANGLAIS - ARABE - CANTONNAIS - CATALAN - CHINOIS - DANOIS - ESPAGNOL
 FINNOIS - FRANCAIS - GALLOIS - GREC - HEBREU - HONGROIS - INDONESIEN - IRLANDAIS - ISLANDAIS - ITALIEN - JAPONAIS - LATIN - MALTAIS
 NEERLANDAIS - NORVEGIEN - POLONAIS - PORTUGAIS - RUSSE - SUEDOIS - SWAHILI - TCHEQUE - THAI - TIBETAIN - TURC - XHOSA - ZULU

BON DE COMMANDE

PROMOTION

Photocopier, découper ou retourner sur papier libre votre commande avec votre règlement en précisant les éléments suivants, EDITIONS TAO 10 RUE DE L'ECHIQUIER, 75010 PARIS. email : taomedias@generation-tao.com

Nom : Prénom : Téléphone : mobile :
 Adresse complète :
 Code Postal : Ville :

PROMOTION POUR TOUT NOUVEAU CLIENT : LE CEDEROM TANGRAM OFFERT AVEC VOTRE PREMIERE COMMANDE

Nom du Cédérom : Quantité : ... Prix unit : total :
 Nom du Cédérom : Quantité : ... Prix unit : total :
 Nom du Cédérom : Quantité : ... Prix unit : total :
 Nom du Cédérom : Quantité : ... Prix unit : total :
 Participation forfaitaire au frais de port et d'emballage 35 F TTC : total :
 Offre tout public : 5 % de réduction à partir de 1000 F TTC d'achat à déduire : total :
 Offre aux abonnés : + 5% de réduction pour toute commande supérieure ou égale à 199F : total :

TOTAL FTTC :

Tous les prix indiqués incluent une TVA de 19,6%

La calme de la voie

Caresse

propos recueillis par Valérie Faret

photo : Philippe Blanchard

Lumière : Roland Doublon

Avec Fu Jing Tao, Jacques E. Deschamps a élaboré un massage énergétique original reposant sur une tradition taoïste millénaire. Bien plus qu'un outil thérapeutique, le massage devient pour "celui qui donne" et "celui qui reçoit", la voie de l'être et de son devenir.

Gtao : Tout le début de votre livre est consacré à l'approche spirituelle du massage. Ne peut-il y avoir de soins sans cette dimension ?

Jacques E. Deschamps : Un être humain est la conjugaison harmonieuse d'une âme, d'une énergie et d'un corps. De ce fait, comment intervenir sur la dimension physique d'une personne en faisant fi de sa sphère spirituelle ? Peut-on appeler amour une relation basée sur le seul aspect sexuel ? Dans la pratique de Fu Jing Tao, on utilise son cœur et ses mains pour masser un corps, en sachant qu'il est animé par une énergie, elle-même fruit d'un esprit.

Gtao : S'il est nécessaire de travailler au plan spirituel pour mener à bien ce massage, peut-il être pratiqué par tous et pour tout le monde ?

J. E. D. : Nous savons les résultats de "science sans conscience" : l'assassinat pur et simple de la vie. Masser un corps en déniant que ses tensions expriment aussi des souffrances psychiques équivaut à la même inconscience. D'autre part, le seul fait de respirer profondément en faisant le vide en soi - indispensable pour pratiquer Fu Jing Tao - est déjà une attitude spirituelle. Ce massage est donc conçu pour être fait et reçu par chacun, quels que soient ses croyances, son âge et sa force physique.

Gtao : Avec sa volonté de relier le Ciel et la Terre, l'esprit et le corps, que peut apporter concrètement le massage Fu Jing à celui qui le reçoit et à celui qui le pratique ?

J. E. D. : Ciel et Terre sont ce qu'est un être humain : du vide et du plein. Le Qi (énergie vitale) est un cocktail parfait de Shen (énergie spirituelle) et de Jing (énergie corporelle). Un Qi défaillant témoigne que le Shen et le Jing ont perdu leur équilibre naturel, dans lequel ce massage les replace. Le praticien s'harmonise avec lui-même et l'énergie du patient qui, débloquée, circule librement dans un corps et un mental détendus et tonifiés.

Compositeur, poète et romancier publié par Gallimard, **Jacques E. Deschamps** a édité plusieurs ouvrages sur



les médecines de l'énergie et les spiritualités comparées. Etudiant les textes sacrés (notamment les philosophes taoïstes) et parcourant le monde depuis plus de 25 ans, initié par ses maîtres aux techniques orientales de l'énergie, il enseigne l'éveil spirituel et le Fu Jing Tao à Paris, Toulouse et Bruxelles.

Gtao : Comment, techniquement, replacer une personne dans cet équilibre naturel ?

J. E. D. : Etre vide, calme, ouvert, à l'écoute et réceptif, puis intervenir manuellement sur différentes conjonctions de méridiens d'acupuncture, en improvisant parfois selon une intuition neutre. Le propos de Fu Jing n'est pas d'enlever le mal être mais de faire grandir le bien-être, fort du principe qu'un peu de lumière efface beaucoup d'ombre. Le secret est vieux comme le Tao : ne faire qu'un avec soi, avec l'autre, avec la Voie.

*Ne faire qu'un
avec soi,
avec l'autre,
avec la voie.*

Gtao : Si tous les savoirs ont la même essence, pourquoi manifester un tel attachement à Jésus et à Lao Tseu ?

J. E. D. : Lao Tseu écrit : *Le Deux-Un est la porte de toute merveille. Connais le Féminin, adhère au Masculin, sois le ravin du monde.* Jésus proclame : *Lorsque vous ferez le Deux Un, lorsque vous ferez du Masculin et du Féminin un Unique, vous entrerez dans le royaume.* Troublantes similitudes, non ? Je suis très attaché à ces deux hommes car ils expriment l'essence même de la vie : être, ce qui inclut Amour et Connaissance.

■ V. E.

Gtao : Ressenti et intuition, mais aussi beaucoup de techniques découlant des traditions indiennes et chinoises...

J. E. D. : "Dan tians" chinois et "chakras" indiens sont des centres énergétiques. "Maï" chinois et "nâdi" indiens sont des canaux. "Qi" et "Prâna" sont les Souffles dont on parlait en Egypte ancienne et qu'utilisent les chamans. Etre et Savoir sont communs à tous les vivants. Un Aborigène amoureux et un Esquimau amoureux sont avant tout des hommes amoureux. Et si l'amour vrai est partout le même, alors le véritable Savoir est le même partout !

Liens GTao

- GTao n° 10 : Le massage par percussions P. 41
 - GTao n° 15 : Le qi gong des femmes P. 72
 - GTao n° 15 : L'art du massage thaï P. 78
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus sur les stages de formation au Fu Jing Tao, vous pouvez contacter Jacques E. Deschamps :
26 place de la Motte
87000 Limoges



Salle de pratique Likan



Démonstration de Taichi



Mtre Kunlin Zhang



Salle de pratique Likan



Qi Gong du Tigre



Pratique en forêt



Les toits de Lijiang (Yunnan)



Haut Yunnan (Tibet Chinois)



CENTRE LIKAN

Ecole de **FORMATION** et **COURS** en
QI GONG - TAI CHI CHUAN-BAGUA
ACUPUNCTURE et **MASSAGE CHINOIS**



Rens : 66 rue JJ Rousseau, 75001 Paris. tél : 01 40 13 04 33
fax : 01 40 13 08 33 <http://site.voila.fr/centrelikan/>

DATES DE PROCHAINS STAGES :

STAGES D'ÉTÉ : QI GONG

TAI CHI - BAGUA

JUILLET en pleine nature :

1600 frs, du 25 au 31 juillet
plus hébergement à prix doux

AOUT en CHINE

3 semaines dans les plus beaux paysages du YUNNAN :

17000 frs tout compris.
(avion - stage - hébergement
excursions - sorties)

Soirées d'information avec diaporama :

24 février et 22 mars à 20 heures.

DIÉTÉTIQUE CHINOISE

-11 mai -17 juin

Formateur : Kunlin ZHANG, Docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise
Expert en Qi Gong de la FEQGDA, membre enseignant de la FTTCG

QI GONG, tradition WUDANG

- des YEUX: 4 mars - 13 mai
- des SIX SONS : 3 mars -12 mai
- de l'INSOMNIE 30 avril

TAI CHI CHUAN école YANG

(inclus Tuishou et applications)
- 17 et 18 février, - 30 et 31 mars,
- 26 et 27 mai

YOUSHEN BAGUA ZHANG

(forme complète des 64 paumes)
Kunlin Zhang est disciple de la 6ème
génération dans la lignée directe
de **Dong Hai Chuan :**
- 25 février - 1 avril - 10 juin 2001
(+applications)



Bagua



Application de Bagua



Démonstration de Bagua



Sur la trace de mes ancêtres...

Le Viet Nam, 13 ans plus tard

Nos origines ne commencent-elles pas avec notre arbre généalogique?

Née en Auvergne du métissage entre un père français et une mère vietnamienne, Luce Condamine et toute la branche maternelle retournent sur la terre de leurs ancêtres. Un voyage au cœur de l'auteur et du peuple vietnamien.

par Luce Condamine
photos : Luce Condamine

Le voyage en avion à lui seul est déjà une aventure... seize heures en tout. Je n'ai rien oublié, ni les médicaments, ni les comprimés pour désinfecter l'eau, ni les jouets, ni les doudous, ni le plan de route de l'expédition : d'abord le Sud, puis l'extrême Sud, pour rendre visite aux deux branches de la famille, puis le Centre, et enfin le Nord. Car c'est bien de cela qu'il s'agit : aller saluer les Ancêtres et leur présenter toute la "petite famille". Nous voici donc trois générations : la grand-mère "Bà Ngoai", votre serviteur et sa sœur, et les trois petites filles, en route vers le Viet Nam. Les trois cousines sont enchantées de vivre cette aventure ensemble, moins impressionnées de voler que de pouvoir choisir la chaîne musicale, la boisson du moment ou le plat principal (poulet ou crevettes?).

Comment dire l'air chaud et moite qui nous submerge avant même de poser le pied au sol, s'infiltrant sous les habits, ne laissant pas une once du corps échapper aux 36,5 °C (à l'ombre), ni aux plus de 96 % d'humidité (c'est la saison des pluies)... Comment dire aussi l'émotion de cette foule si dense, aimable et souriante, affairée et pourtant prête à suspendre son activité de longues minutes pour nous observer ("ils sont badauds" dit la grand-mère). Un raz de marée de "deux roues" démarre à chaque fois qu'un feu passe au vert. Les demoiselles portent de longs gants et des masques ou foulards pour préserver la clarté de leur peau. Certaines se tiennent en amazone sur leur vélo. On promène son chat, son chien, la maman tient le bébé, le papa



Couleurs du Viet Nam.

conduit. On transporte aussi toutes sortes de tables ou objets "encombrants", sans oublier les pousses de palmier d'eau. La grande majorité des croisements de rues se fait toujours sans feux tricolores, et je suis charmée de cette fluidité : les files perpendiculaires s'entremêlent sans s'arrêter, sans à-coups, comme un ballet admirablement synchronisé... Aucune agressivité, ni dans la conduite, ni dans les relations humaines. Nul besoin d'éclat ou de bruit pour convaincre (ce serait inconvenant). Ici on croit au verbe... dans sa simplicité et toute sa puissance. On croit aussi, et surtout, aux vertus de l'éducation. Pour la sécurité, contre le SIDA, pour diminuer la natalité, pour donner aux enfants "un avenir radieux", chemin tracé par "Oncle Hô".

**Ici,
il est important
de ne pas humilier
l'autre, fût-il
le pire ennemi,
on fera tout pour
qu'il ne perde pas
la face.**

Tout en continuant le périple familial vers le Sud, nous nous imprégnons de ce subtil mélange impalpable, comme si le Viet Nam avait su recevoir et adapter ce qu'il y a de meilleur dans les grandes philosophies religieuses (dixit Le guide du Routard 2000-2001). Finalement, tout ce qui m'a aidée à me forger, viendrait simplement, sans le savoir, malgré le temps et la distance, de ce creuset? Du culte des Ancêtres, l'obligation de bien se comporter et de rester fidèle aux valeurs transmises par les ascendants; du bouddhisme, les vertus essentielles de patience, tolérance, non-violence, concentration, jugement et pensée justes, compassion; du confucianisme, l'idéal de l'homme bon qui se perfectionne sans cesse; du taoïsme, la vision du cosmos, le yin et le yang, et du christianisme, l'égalité entre les hommes et l'amour du prochain. Le goût de l'étude, de la science, du perfectionnement de soi, qui m'anime, qui résonne si bien avec les paroles de Jacques Brel : *Le désir incroyable de se vouloir construire, En se désirant faible et plutôt qu'orgueilleux, En se désirant lâche plutôt que monstrueux* serait-il purement confucianiste? Assurément, à en croire les quatre prescriptions : *S'intéresser à toute chose qui existe, pénétrer le secret des choses, avoir des idées nettes, et maintenir la pureté du cœur.* Ici, il est important de ne pas humilier l'autre, fût-il le pire ennemi, on fera tout pour qu'il ne perde pas la face... Alors le badge que je porte en France : "Pour un monde sans pendant", tirerait lui aussi ses racines d'ici?

En définitive, la conviction profonde que ceux qui pratiquent le bien en sont toujours récompensés est bien ancrée dans les mentalités. Depuis longtemps existait ainsi un système très démocratique des "concours", qui permettait à n'importe qui de devenir mandarin par sa seule culture, son intelligence et ses mérites. Cela ne rejoint-il pas les fondements de la république française (article 6 de "la déclaration des droits de l'homme et du citoyen"), à propos de la Loi : *Tous les citoyens, étant égaux à ses yeux, sont également admissibles à toutes dignités, places et emplois publics, selon leur capacité, et sans autres distinctions que celles de leurs vertus et de leurs talents?* Pas étonnant dans ce cas que les "héros" soient ici Yersin et Pasteur (dont les rues n'ont pas été débaptisées, et à qui sont dédiés des Instituts). Le Viet Nam aurait gardé des civilisations rencontrées (voyageurs ou colonisateurs) ce qu'il y a de meilleur : et si l'on n'apprend heureusement plus "nos ancêtres les Gaulois" à l'école, les Vietnamiennes ont conquis et conservé l'égalité avec les hommes (avant l'époque "française", elles n'étaient jamais majeures!). Les baguettes (de pain!) sont aussi délicieuses qu'en France, on mange des crèmes glacées et on boit du café dans les "Café Kèm", on peut aussi voir des "phim" au cinéma, et on colle soi-même ses "tem" en les enduisant de colle (les timbres autocollants ne résistent pas au climat tropical humide).

Enfin, nous arrivons à Cà mau, où nous découvrons, au fond d'un marché grouillant, préservées dans un jardin, entourées de caisses de marchandises, les tombes des Ancêtres!!! Intense émotion pour toute la famille, en se recueillant et en offrant de l'encens, geste qui semble tout naturel aux petites filles, qui sont pourtant élevées "occidentalement" ! Après avoir visité les grands-cousins, grand-tante et grand-oncle, nous revenons vers Mytho (du côté grand-maternel), où il y a treize ans, j'étais déjà



Luce Condamine, sa sœur, leurs filles et leur grand-mère.

venue visiter les Ancêtres, qui font bon ménage avec les vivants, et qui trônaient (enfin, leur tombe), au milieu d'un champ ou d'une rizière. Quelle ne fut pas ma surprise cette année, après avoir passé les mêmes ponts de singes (petit tronc ou branche jetés au-dessus d'un ruisseau), de me retrouver dans un verger, et de devoir pénétrer une mini forêt vierge, pour accéder enfin, toutes griffées d'épines, aux tombeaux. Nous plantons nos bâtonnets d'encens en pleine terre, sans oublier un seul des aïeux. Et nous nous rendons à la maison familiale, dans un immense verger de fruits tous plus merveilleux les uns que les autres, déguster le thé et le jus de noix de coco fraîches. Une visite à la pagode dans le jardin de laquelle dorment les chauves-souris, le temps d'un thé partagé avec un jeune bonze. Plaisir de parler à bâtons rompus,

de se sentir sur la même longueur d'ondes, avec notre hôte qui pratique sa gymnastique quotidienne

à 4 heures du matin, à "la fraîche" toute

**Nous plantons
nos bâtonnets
d'encens en pleine
terre, sans oublier
un seul des
aïeux.**

relative (35 °C!), et qui va jusqu'à s'enquérir de mon âge... C'est vrai que le cœur de la pagode est l'endroit le plus calme et tempéré de tout le voyage... La tolérance rencontrée et le mélange des cultures sont vivifiants. Ainsi, la fameuse grotte de Huyên Không, à la montagne de marbre, où l'on trouve d'un côté une statue de Bouddha, d'un autre un autel consacré au culte confucianiste, ailleurs, un petit temple consacré aux génies, des statues (de la Vierge Marie? d'autres cultes...).

Tant de choses encore restent à jamais gravées dans mon cœur, depuis tant de générations : l'immensité de la baie de Ha Long (c'est bien la 8e merveille du monde!), la douceur de l'eau où l'on peut entrer sans hésitation, l'élégance d'un aréquier surplombant le jardin de ses palmes, l'étreinte du cœur par le son du monocorde, instrument si mélancolique qu'il était, il y a quelques dizaines d'années, interdit aux femmes d'en jouer (et même aux jeunes femmes de l'écouter), la puissance du buffle (son cousin sauvage est le seul animal que le tigre craigne), les infinies nuances du vert des rizières, la cuisine si fine et si légère, la descente du Col des Nuages la nuit quand des constellations de barques s'allument pour attendre les calamars, et les marionnettes sur eau qui



Se recueillir sur le tombeau des ancêtres qui siège au cœur de la végétation.

racontent la vie de la campagne... La vie quotidienne est ainsi remplie du génie vietnamien : les longues tuniques traditionnelles portées sur de larges pantalons, les "ao dai", mettent si bien en valeur le charme princier des Vietnamiennes, et le typique "chapeau conique" est un modèle d'ingéniosité : il est mixte, seyant (autant pour les princesses que pour les paysans), de taille universelle, et protège aussi bien du soleil que de la pluie...

J'ai du mal à partir... et nul ne sait comment évoluera le pays... comment sera-t-il la prochaine fois? Tout change si vite, le pire pouvant côtoyer le meilleur. Le pays commence à s'ouvrir, mais saura-t-il résister à l'argent facile, à la corruption? Je prends à rêver, à espérer : et si le Viet Nam, un des pays les plus pauvres, qui se rend compte maintenant qu'il est plus difficile de "gagner la paix" (développement, démocratie...) que de "gagner la guerre" (ce qu'il a réussi contre les Français et contre les Américains), pouvait réussir dans sa propre voie (une 3e voie?)... Ce serait la plus belle leçon des Ancêtres.

■ L. C.

Le Viet Nam vient d'être victime de catastrophes naturelles terribles : brusques crues et glissements de terrain qui ont fait déplacer 350 000 personnes et ont entre autres tué 230 enfants. Vous pouvez les aider par l'intermédiaire de l'Association Médicale des Vietnamiens de France :
16, rue du petit Musc 75004 Paris
tél. : 01 42 72 39 44

La conscience collective vietnamienne

Le Viet Nam est un pays qui a connu une histoire mouvementée et conflictuelle : invasion et occupation chinoise pendant plus de mille ans (111 av. JC - 939 ap. JC), colonisation française (1859) et guerre d'Indochine (1946-54), guerre du Vietnam du Nord communiste contre le Viet Nam du Sud soutenu par les Américains (1954-1975). Des croyances et des religions se sont rencontrées, confrontées et mélangées : bouddhisme (70 % de la population), taoïsme, confucianisme et christianisme. C'est l'un des peuples les plus résistants puisqu'aucune puissance n'a réussi à les battre définitivement. La conscience collective vietnamienne s'est donc construite au fil du temps en réaction contre des envahisseurs dont les cultures l'ont néanmoins influencée.

Le Viet Nam est aussi l'une des rares cultures d'Asie à avoir connu des mouvements féministes. L'auteur de l'article, Luce Condamine, a sûrement hérité dans ses cellules de cette tradition féministe et de son métissage pour sortir du silence de la femme asiatique et nous parler de son expérience. Chaque Vietnamien porte en lui cet héritage à la fois pluriculturel et conflictuel qui a engendré de grands intellectuels et savants mais aussi... des problèmes d'identité culturelle. En France, les Vietnamiens sont ainsi les Asiatiques les plus avides de se connaître eux-mêmes et on les rencontre aussi bien dans les domaines orientaux (acupuncture, taïchi, etc.) qu'occidentaux (psychothérapie, sociologie, médecine, etc.).

Manikoth Yang Vongmany



INSTITUT DU QUIMÉTAO

Une **ÉCOLE** pour la promotion des arts millénaires chinois
Dirigée par le **Docteur JIAN**



- Qi Gong
- Tai Ji Quan style Chen
- Da Cheng Quan
- Massage Chinois

Sous forme de stages, formations professionnelles,

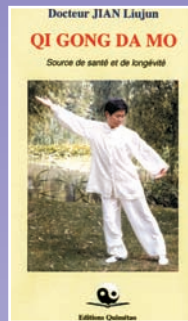
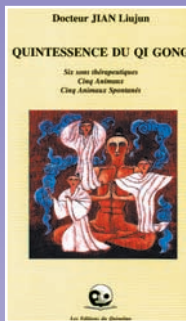
ACCESSOIRES

Épées, sabres
Kimonos de pratique
En vente au siège de l'Institut ou par correspondance.

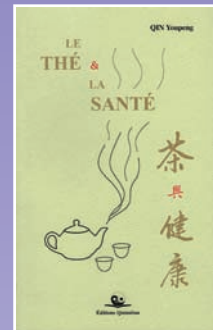


Quintessence du Qi Gong

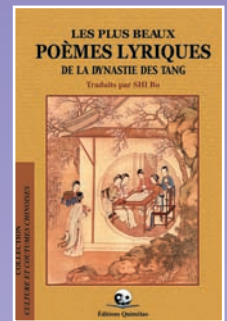
par le Dr JIAN Liujun
Écrit dans la simplicité mais avec précision dans les connaissances théoriques et pratiques des techniques, accompagné de deux cassettes vidéo, les pratiquants débutants ou professionnels y trouveront un guide complet et indispensable à leur évolution.
Livre : 224 pages, quadri, plus de 200 photos, **149F**
Cassette 1 : VHS, 55', **135F** **Cassette 2** : VHS, 60', **150F**



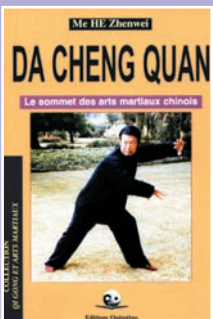
Le thé - Joyau de l'empire du milieu
par Wei chen,
Apport sublime dans la tradition ancestrale et moderne de la Chine.
288 pages, **175F**



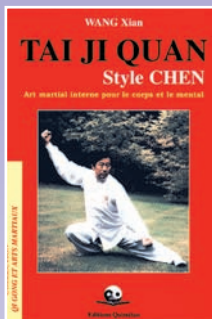
Le thé et la santé
par le QIN Youpeng,
Les vertus thérapeutiques du thé
104 pages, **95F**



Poèmes Lyriques de la Dynastie des Tang
par SHI Bo, écrivain, poète. 232 pages, 200 dessins, **130F**



Da Cheng Quan
par Me HE Zhenwei, expert des arts martiaux chinois, l'un des Grand Maître dans cette discipline.
126 pages, 100 photos, **135F**



Tai Ji Quan style Chen
par Me WANG Xian, 19ème génération héritier du style Chen.
240 pages, 400 photos, **150F**



Essentiel du Tai Ji Quan style Chen
par Me ZHANG et le Dr JIAN,
208 pages, plus de 200 photos, **115F**



Tai Ji Quan Chen (K7 vidéo)
par Me ZHANG Dongwu, 20ème génération pour le style Chen.
VHS 55', **148F**



Tai Ji Quan style Wu
par Vincent BEJA, professeur de Tai Ji Quan.
232 pages, 100 photos, **120F**



Qi Gong / Tai Ji (K7 vidéo)
par Me TONG Jue Shiang, expert de Tai Ji et de Qi Gong.
VHS 60', **150F**

ÉDITIONS QUIMÉTAO

Titre	Qté	Prix	Nom :
.....F	Prénom :
.....F	Adresse :
.....F	Code Postal : Ville :
.....F	Tél. : Fax :

Total à payer :F

Règlement à l'ordre du Quimétao

Frais de port : **20F** pour le premier produit, **8 F** pour chaque produit supplémentaire.

Renseignements : 57, avenue du Maine 75014 Paris France
Tél. : 01 43 20 70 66 Fax : 01 43 20 56 21 internet : www.quimetao.com
Catalogue gratuit sur demande

Quel est le point commun entre la médecine chinoise, les arts martiaux, les relations humaines ? Les treize articles de Sun Tse ! Celui-ci était un fin stratège et un grand tacticien, meneur d'hommes et toujours victorieux dans les combats qu'il entreprit. Il écrivit treize articles que des commentateurs éclairés développèrent afin de comprendre plus profondément l'essence de chaque apophtegme.

Sun Tse

ou la stratégie thérapeutique

par Jean Motte, acupuncteur et enseignant d'aïkido

L'acupuncture est une science rigoureuse dans son contenu (localisation des méridiens, circulation des énergies etc.) et en même temps liée à des concepts plus hermétiques comme par exemple la notion de maladie. L'antique médecine chinoise appréhende la notion de maladie comme une entité pensante et est assimilée à un tigre qui dort. Autant dire que le thérapeute doit mener un combat difficile et qu'il est de son devoir de le gagner pour le bien du malade. La première maxime qu'entendent les étudiants en acupuncture est la suivante : *Il est facile de monter sur un tigre qui dort; dès lors il est difficile d'en descendre.* Je vous propose donc un cycle de réflexions sur ces treize articles, les développant brièvement et jetant quelquefois des passerelles entre la médecine chinoise, les arts martiaux et les rapports humains. Voici le premier...

De l'évaluation

Cinq choses principales doivent faire l'objet de tous nos soins et de nos continues méditations : La doctrine, le temps, l'espace, le commandement et la discipline.



La **Doctrine** fait naître l'unité de la pensée : une doctrine n'est pas une religion. C'est une philosophie de vie qui permet à celui qui se l'approprie de travailler le corps et l'esprit dans une même direction. Que cela soit dans le Taiji ou les médecines chinoises, il est fondamental d'être dans cet état d'esprit afin d'accéder à la "pleine vacuité". Une doctrine est donc le ciment permettant de lier l'âme et le corps.

Le **Temps** est défini dans toute action entreprise comme étant de faire ce qui est juste au moment juste. C'est le fondement de toute réussite. Cette simple phrase considérée dans la profondeur laisse entrevoir pourquoi certaines actions peuvent être incroyablement difficiles à réaliser. Le temps est le paramètre important en médecine chinoise, car l'acupuncture agit plus facilement lorsque la maladie est à son début. En d'autres termes, il est aisé de sortir un opportuniste lorsqu'il est encore sur le pas de la porte que lorsqu'il est entré.

L'**Espace** est uni au temps. L'espace doit être considéré comme un lieu où les forces sont concentrées dans une même direction pour permettre une action rapide et

Le cheminement de l'ascète

Dans les arts médicaux ou martiaux, il suit la voie de l'action juste :

Il adhère à une doctrine comme principe d'union avec l'origine des choses.

Il anticipe l'action négative non en lui opposant une force positive mais en la prévenant avant même qu'elle ne naisse. Dans l'aïkido cela est nommé le Sen No Sen (initiative sur initiative).

Il agit là où il doit agir. En acupuncture, il faut frapper loin du foyer aigu afin de disperser et

donc d'affaiblir la perversité. Au contraire dans les phases chroniques, il faut travailler directement sur le foyer atteint afin de ne pas épuiser l'énergie correcte.

Il sait se faire obéir de ses actes les justifiant avec clairvoyance et ne mettant en péril aucun de ceux qu'il dirige (la maladie, le malade lui-même).

Enfin la discipline permet d'endiguer les émotions parasites pouvant léser l'acte martial ou thérapeutique.

à l'avantage de celui qui la dirige. Les Japonais appellent cela le Kimochi. On peut le traduire par "sensation". Il y a des lieux où les sensations sont bonnes et d'autres où un malaise prend à la gorge. En médecine chinoise, si nous avons répondu quand, il faut ensuite savoir où frapper. Il y a dans les arts internes aussi la notion de lieu car les forces telluriques sont importantes dans le travail des énergies.

Le **Commandement** est pour Sun Tse, l'amour que l'on doit avoir pour ceux avec qui nous sommes en contact. C'est une vertu souvent galvaudée et mal comprise. Le commandement s'adresse d'abord à soi. Se commander,

c'est exercer une rigueur sur son corps et son esprit et savoir les limites qu'il ne faut jamais dépasser sous peine de maladie. Dans les arts internes, c'est la continuité du mouvement et la persévérance de l'action. Dans l'acupuncture, le commandement représente la mise en place de tout un système précédent l'acte de puncture.

La **Discipline** permet de maîtriser les contingences et aléas extérieurs. Grâce à elle l'action commencée se prolonge avec rigueur et inélectabilité évitant ainsi débâcle et défaite. Je me souviens de Yamagushi senseï qui disait très justement : *A quoi ça sert de pratiquer des arts martiaux si le moindre petit microbe peut vous terrasser.* C'est par la discipline que l'on pourrait aussi traduire par ascèse que l'homme sur la voie peut continuer son chemin.

Ainsi, pour Sun Tse, ces premiers principes doivent être constamment travaillés afin de parfaire l'œuvre entreprise.

■ J. M.

Liens GTao

- GTao n° 8 : Acupuncture, la forteresse cachée P. 40
 - GTao n° 9 : Acupuncture et psychologie P. 44
 - GTao n° 17 : Acupuncture, une médecine de pointe P. 54
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus :

Centre IMHOTEP

tél. : 01 46 68 03 17

email : centreamhotep@wanadoo.fr

NOUVEAUTE

1 Vidéo k7 de Song ARUN

Cette série de mouvements est devenue populaire au début de l'époque Song du sud (1127-1179).

Le Baduanjin est une technique de Chi Gong très au point pour recharger son énergie vitale et développer l'énergie interne.

Figure également une série d'exercices d'assouplissement et de respiration.

BADUANJIN

Les huit pièces de soie



Vidéo k7 par Song ARUN

Avec une série d'exercices d'assouplissement et de respiration

Egalement disponible, la vidéo K7 "LE SOUFFLE DU VENT"

Série de mouvements de Chi Gong méditatifs et énergétiques renforçant la santé et purifiant le Chi.

Prix unitaire :

" LES HUIT PIECES DE SOIE " : 235 F + 16 F de port

" LE SOUFFLE DU VENT " : 235 F + 16 F de port

Pour toute commande : joindre un chèque à l'ordre de Song ARUN

18 rue Daniel Blumenthal 68000 COLMAR

Tél 03.89.79.06.64

Réalisation : Télévision Vosges du Nord

Mal au dos ?

Soulagez-vous par le Qi gong !

C'est le mal dont souffrent le plus les Français. Il existe pourtant des exercices simples qu'ont découverts les anciens maîtres chinois de Qi Gong et qui sont aujourd'hui attestés par la médecine moderne. L'enseignement clé : "Bougez-vous" !

par le Dr Yves Réquena
photos : Yves Réquena

Le mal au dos se situe à plusieurs niveaux. Au niveau cervical, la souffrance est souvent synonyme d'arthrose et de dégénérescence, ou de cervicalgies. Une cervicalgie sans lésion, cause la plus fréquente et banale, provient de tensions quotidiennes, du manque d'activités et de positions assises statiques prolongées : bureau, ordinateur... Au niveau dorsal, la souffrance provient plus souvent de scoliose, d'inflammation des épiphyses, de séquelles de croissance rapide du squelette ou encore de tassements vertébraux et de déminéralisation, que de traumatismes. Au niveau lombaire, la douleur provient de pincement discal le plus souvent, associé ou non, à des malformations congénitales. Ces hernies discales sont aggravées par la sédentarité, la position debout prolongée, ou au contraire l'effort (soulever des poids). La lombalgie banale existe également. Et à tous les niveaux de la colonne, la déminéralisation osseuse avec l'âge, après la ménopause ou l'andropause, aggravera le terrain. D'autres maladies plus rares ont un pronostic plus évolutif et invalidant : la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante.

Colonne vertébrale cervicale

Colonne vertébrale thoracique

Colonne vertébrale lombaire

Sacrum

Coccyx



Le mal au dos peut révéler un problème psychosomatique d'insertion dans son environnement, de communication ou de conflit émotionnel : "tout cela pèse lourd sur mes épaules", "j'en ai plein le dos", "je suis éreinté". La sédentarité et l'absence d'exercices ont quatre conséquences :

- . Elles relâchent les muscles et les tendons qui tiennent et soutiennent la colonne.
- . Elles participent à l'ankylose progressive avec une fragilisation aux mouvements brusques et aux efforts extrêmes.
- . Elles n'empêchent pas le ralentissement de la déminéralisation osseuse, ce que fait efficacement l'exercice physique.

. Elles accélèrent le vieillissement des disques intervertébraux qui respirent quand ils sont mobilisés.

Une solution donc, proposée en prévention comme en médecine : Bougez-vous ! Sport, natation, gymnastique, et pour les handicapés et traumatisés : kinésithérapie, rééducation fonctionnelle. La voie du mouvement a toujours été couronnée de succès. S'immobiliser, c'est vieillir ; vieillir, c'est s'immobiliser ! Et le Qi gong, en tant que Gymnastique énergétique et thérapeutique en Chine, a plus d'un atout :

Le Qi Gong mobilise les articulations et les vertèbres de toute la colonne. Chaque articulation peut ainsi être travaillée : poignets, coudes, épaules, hanches, genoux, chevilles, mais aussi chaque segment vertébral :

- . les cervicales avec les exercices de la "tête de tortue", "la tête de grue", "la tête du dragon" et le chien.
- . les dorsales avec les torsions, les flexions antérieures, et postérieures.
- . les lombaires avec les torsions et les flexions antérieures.

Le Qi Gong fait circuler l'énergie. Son originalité est que chaque exercice est exécuté lentement, synchrone avec la respiration et la concentration (pour le dos, dans chaque vertèbre, l'une après l'autre). Là où il y a douleur, on s'arrête et on projette le souffle, l'expir et l'énergie dans la partie douloureuse jusqu'à cessation de la douleur. Ceci s'avère être très efficace en un minimum de temps. D'ailleurs, le simple exercice de la "tête de tortue" est considéré comme un exercice de longévité. Il produit une action physique sur la pompe crano-sacrée et active la circulation du liquide céphalo-rachidien. C'est la façon physique d'activer l'énergie dans la moelle épinière et le cerveau. Cette action peut être intensifiée par l'étirement des méridiens des Reins et de la Vessie (fig. 1 & 2).

"La petite circulation céleste" est une autre façon de faire circuler l'énergie dans la colonne vertébrale, la moelle et le cerveau. Elle se pratique paradoxalement en position assise et immobile. Il s'agit de la visualisation de "la petite circulation céleste" (fig. 3) accompagnée ou non de la respiration synchrone. Nous savons que si les os vieillissent, les moelles se dessèchent et perdent de leur volume. Pour



Fig. 1 : Etirement des méridiens du Rein et de la Vessie.



Fig. 2 : Une autre posture pour étirer les méridiens du Rein et de la Vessie.



Fig. 3

"La petite circulation céleste" fait circuler l'énergie dans la colonne vertébrale, la moelle et le cerveau.

les Chinois, ce phénomène s'applique à tous les os des membres que les déblocages des articulations, les étirements des méridiens et les exercices de la "chemise de fer" entretiennent. Mais cette vision des choses s'applique également à la colonne vertébrale et au crâne qui contiennent la moelle épinière et le cerveau. Si les vertèbres vieillissent, la moelle épinière et le cerveau vieilliront. Si le cerveau vieillit, ce qu'il fait naturellement avec l'âge en perdant de son volume, les vertèbres vieilliront. Aussi, tous ces exercices physiques, et notamment "la tête de tortue", ainsi que la petite circulation céleste", permettent de garder les vertèbres en forme, d'éviter le mal au dos, la dégénérescence des disques, et préviennent le vieillissement de l'axe spinal et du cerveau.

Le rein nourrit les os. En énergétique Chinoise, on considère que les reins nourrissent les os et les moelles. Ce sont précisément les méridiens du Rein et de la Vessie qui énergétisent la moelle épinière et le cerveau. "Avoir des reins solides" consolidera donc les os et les moelles, et par conséquent toutes les articulations et la colonne vertébrale, la moelle épinière et le cerveau. C'est pourquoi, dans l'objectif de longévité, c'est-à-dire de ralentissement du vieillissement articulaire comme du vieillissement cérébral, les anciens médecins chinois ont mis au point un exercice qui stimule le Qi du Rein. Il s'agit du classique "embrasser l'arbre" ainsi que divers exercices tels que "viser un aigle très loin" et "la grue blanche déploie ses ailes".

Les résultats de la pratique du Qi Gong ne se font pas longtemps attendre sur la réduction des douleurs du dos, l'augmentation de la mobilité et de la souplesse. Les diverses expérimentations thérapeutiques du Qi Gong sur les douleurs vertébrales conduites en Chine se vérifient en Occident et notamment en France, même dans les formes les plus sévères. Je n'ai pas vu un seul cas de polyarthrite rhumatoïde ou de spondylarthrite ankylosante qui ait résisté au Qi Gong : amélioration considérable, voire guérison. Le mal au dos banal, les lombalgies modérées, hernies discales ou douleurs de déminéralisation s'améliorent par une pratique régulière. En outre, pratiquer le Qi Gong pour le mal au dos, cela va au-delà du dos, et fait toucher rapidement ce sentiment de bien-être interne que connaissent tous les adeptes de disciplines énergétiques : impression de fraîcheur, d'énergie, de lumière, de nettoyage. Ces impressions sont ressenties tout autant dans les articulations que l'on fait travailler que dans le système nerveux et la tête.

■ Dr Y. R.

Liens GTao

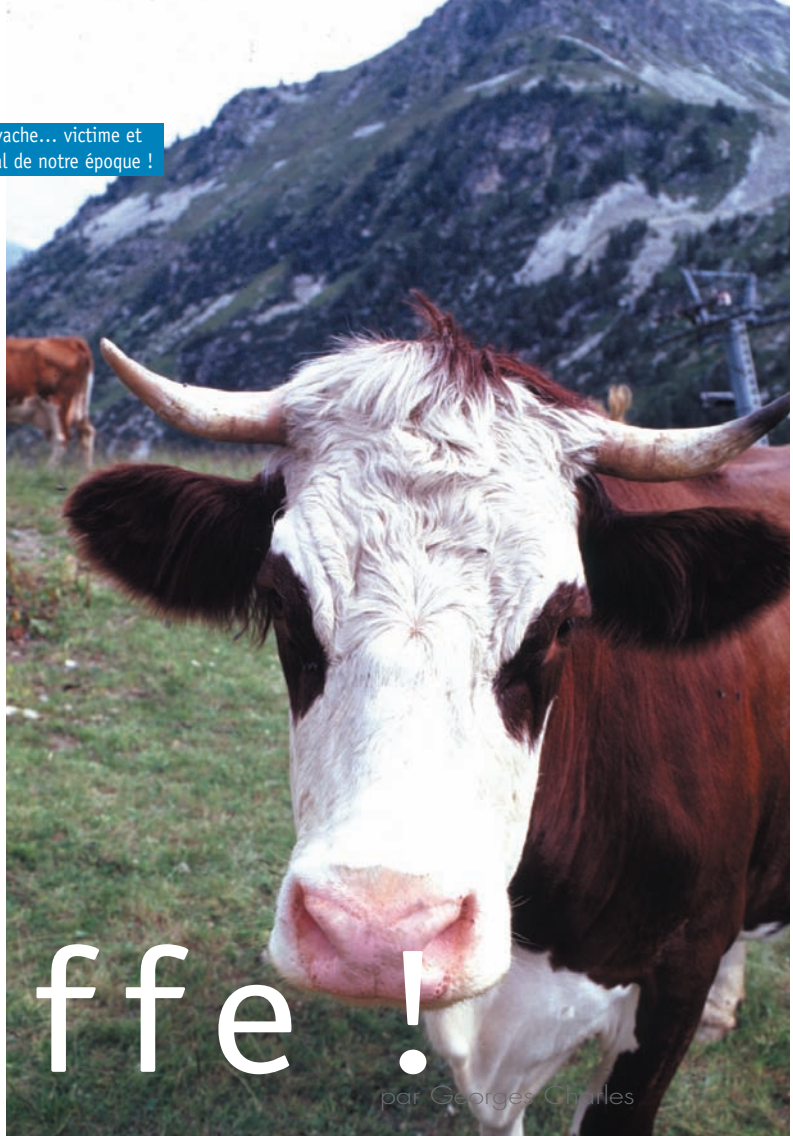
- GTao n° 15 : Etre bien dans son élément P. 84
 - GTao n° 17 : Qi Gong, le fitness du subtil P. 52
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, le **Docteur Yves Réquena** propose des formations complètes de Qi Gong :
IEQG/Bastide des Micocouliers
Château de Galice/1940, route de Laqui
13090 Aix-en-Provence
tél. : 04 42 20 40 86/fax : 04 42 20 06 58

Toute l'innocence d'une vache... victime et symbole malgré elle du mal de notre époque !

Photo : Jean-Marc Lefèvre

Alerte à la Mal Bouffe !



par Georges Charles

Coup de gueule, agacement, Georges Charles revient sur le scandale des farines animales dont il avait dénoncé l'utilisation il y a plus de vingt ans en tant que professionnel de l'agroalimentaire. Devenu depuis spécialiste de la culture chinoise et de son art culinaire, il reste persuadé que le secret d'une bonne alimentation est fondé sur le respect de la nature, de soi et des autres.

Particulièrement en France, nous avons pris la mauvaise habitude de considérer officiellement la santé comme l'absence de maladie. Un prix Nobel de médecine a donc pu affirmer que "La santé, c'est le silence du corps". Cette vision restrictive, négative et pessimiste, implique que tout ce qui a rapport avec la santé se doit nécessairement d'être triste avec quelque chose en moins. Lorsqu'on considère, au contraire, la santé comme quelque chose de positif et d'optimiste, comme quelque chose en plus, il est alors possible de concevoir une autre alimentation que celle basée sur l'interdit, le déconseillé, l'étriqué et le restreint. Au début, cela fait évidemment un peu peur car l'on demeure souvent persuadé que la cuisine de santé se doit nécessairement d'éliminer bon nombre de produits et de cuissons pour ne conserver que ce qui est strictement nécessaire à l'entretien de la vie, au détriment de tout ce qui est plaisant et savoureux, donc nécessairement néfaste.

Un enfant de quatre ans le sait : on ne joue pas avec la nourriture.

On nous promet ainsi que nos goûts pervers retrouveront rapidement la raison et que le potimarron, la courge spaghetti et le riz complet nature remplaceront avantageusement pour nos papilles, enfin rééduquées, une escalope de veau aux girolles, un canard laqué à la pékinoise ou un osso-buco. L'être humain étant ce qu'il est, à moins d'être totalement privé de goût et de sens du plaisir, il abandonne plus ou



En 1977, Georges Charles était cadre de direction dans l'industrie agroalimentaire de transformation, jusqu'au jour où il reçut une lettre recommandée

l'enjoignant de choisir entre ses responsabilités strictement professionnelles et son activité d'enseignement des pratiques chinoises de santé et des arts martiaux. Ce qu'il fit immédiatement et sans le moindre remord. En 1983, dans son ouvrage *L'Honorable Cuisine* il dénonçait déjà l'utilisation des farines animales alors nommées PAI (Produit Alimentaire Intermédiaire) dans l'alimentation du bétail et l'élevage intensif des volailles et des poissons (grâce à ces mêmes farines et aux antibiotiques). A l'époque, trouvant que ce terme même de "farine animale" pouvait prêter à confusion, sinon à sympathie, il proposa le terme de "pulvérulence bestiale". Ce qui est explicite.

Mangez des choux !

moins rapidement ce type d'utopie quand il ne se retrouve pas purement et simplement en dépression ou à l'hôpital pour compenser les multiples carences auxquelles il a été exposé. D'un autre côté, l'actualité le prouve amplement, il n'est plus possible de manger n'importe quoi n'importe comment en faisant une confiance aveugle à un système politico-économique totalement perverti par l'unique souci de la rentabilité à moindre coût. Cette société à irresponsabilité illimitée vient pourtant de montrer ses limites en ne tenant plus aucun compte de la vie humaine ni du respect de la nature et de l'animal. Même un enfant de quatre ans le sait : on ne joue pas avec la nourriture. Nous ne pourrons pas changer le système de santé basé exclusivement sur la maladie, nous ne pourrons pas empêcher les profiteurs de faire des profits et d'en faire profiter leurs copains bien placés, mais nous pouvons au moins changer notre alimentation. Le "consommateur" de base vient de le prouver en envoyant, pour une fois, une sommation brutale qui a été rapidement prise en compte, et pour cause, par les professionnels de la profession et les pouvoirs publics. Cette fois-ci la trouille a été plus forte que l'intérêt.

Ce changement de l'alimentation ne nécessite pas heureusement de tomber d'un excès dans l'autre mais de veiller à un meilleur équilibre entre les produits animaux et les produits végétaux. Un steak-frites sans steak avec plus de frites et deux feuilles de salades au lieu d'une n'est pas un plat végétarien, c'est une idiotie. Idiotie semblable à celle d'un sous-préfet, "vu à la télévision" aux actualités de vingt heures, qui, dans un entrepôt sordide, mangeait fébrilement de la "pulvérulence bestiale" en jurant qu'il n'y avait aucun danger.

Heureux les végétariens qui n'aiment pas la viande et qui n'ont jamais aimé la viande ou les produits d'origine animale. Ils ont désormais une bonne excuse pour continuer à manger uniquement des légumes. Heureux tous ceux qui par conviction religieuse, confessionnelle, philosophique ou culturelle ne mangent pas de viande depuis des générations et des générations. Malheureusement, il reste les autres, c'est-à-dire vous et moi, qui trouvons encore quelque plaisir et quelque nécessité à manger naturellement ce que l'être humain normal persiste à ingérer depuis plus de quelques centaines de milliers d'années.

Un peu de tout ce que la nature produit de bon. Et qui n'a pas forcément envie de choisir, tout de suite, entre le hamburger à la vache folle et le pâté de soja transgénique. Pour ceux-là, la règle essentielle et jamais démentie par la sagesse millénaire des médecins chinois est de consommer avec plaisir un peu de tout, dans les limites du bon sens, en petites quantités. Et en faisant varier au cours des repas, des saisons et des âges de la vie les produits, les plus naturels possibles, et les cuissons. De faire en sorte que le repas soit un moment de plaisir où les plats sont consommés avec conscience et respect. Respect de la nature qui offre le produit. Respect de celui qui l'a élevé ou cultivé. Respect de celui qui l'a préparé en y mettant son savoir faire et un peu de lui-même. Respect de celui qui présente ou qui sert le plat. Respect de ceux qui le partagent. Respect de soi-même en sachant l'apprécier à sa juste valeur et pour ce qu'il va amener. Qu'on le veuille ou non, ce repas se transformera en partie intégrante de celui qui le consomme. Ne pas respecter ce que l'on consomme, c'est ne pas se respecter soi-même. Dans ces conditions, comment prétendre respecter autrui ou la nature ? Le reste n'est que baratin.

■ G. C.

Liens GTao

- GTao n° 4 : Diététique, l'emploi des aliments P. 28
 - GTao n° 5 : Diététique, les 5 saveurs et leurs effets P. 38
 - GTao n° 17 : Cuisinez équilibré ! P. 58
- www.generation-tao.com

Georges Charles anime les Arts Classiques du Tao et organise de nombreux stages à Paris, en Province, et à l'étranger.

Vous pouvez le contacter :

7, rue Ferdinand Vidal/75013 Paris

tél. : 02 32 97 02 94 / site internet : www.tao-yin.com

La Viande est-elle nécessaire à notre équilibre ?

Georges Charles nous livre quelques règles de base pour restreindre votre consommation de viandes dans les règles de l'art culinaire asiatique.

Il est possible de discuter sans fin sur le bien fondé ou les risques d'une alimentation plus ou moins végétarienne. Comme l'affirment les Chinois : *Toute vérité possède sa secte, toute secte possède sa vérité!*. Ce qui est certain, c'est que de plus en plus nombreux sont ceux et celles qui souhaitent se nourrir "autrement" et d'une manière non sectaire. Il est donc possible, dans un premier temps, de restreindre la consommation de produits carnés en utilisant la méthode préconisée par la cuisine chinoise classique et reprise par les cuisines d'Extrême-Orient (Corée, Japon, Vietnam...) qui consiste simplement à découper les aliments avant la cuisson afin d'harmoniser les mélanges légumes-viandes. La quantité de viande utilisée diminue notablement car un blanc de poulet, une côte de porc, un filet de poisson suffisent amplement pour confectionner un plat destiné à plusieurs personnes. Ce type de plat, généralement cuit dans une poêle ronde, le Wok, permet d'utiliser de nombreux légumes, également découpés : carottes, poivrons, chou chinois, brocolis, poireaux, champignons, fèves, pousses de bambou ou germes de soja. Ces mélanges de légumes, communément nommés Chop Suei (ce qui signifie légumes découpés) permettent de confectionner, avec peu de viande, des plats plaisants à l'œil et au palais et harmonieux sur le plan nutritif. Traditionnellement, l'ajout de sauces orientales très riches en sels minéraux (magnésium, calcium, potassium), vitamines et éléments nutritifs indispensables permettent de largement compenser la moindre quantité de produits carnés. C'est le cas de la sauce de soja (shoyu, Tamari...), de la sauce d'huîtres (Haoyou) et plus encore des saumures de poisson traditionnelles comme le Nuoc-mâm ou le Naam-Plaa.

Dans le cas où la viande est totalement supprimée de l'alimentation, il convient alors d'accroître les produits de remplacement et d'utiliser des mélanges légumes, légumineux (pois, haricots secs, lentilles), céréales et assimilés (blé, orge, riz dur, riz gluant, pois de soja, maïs, sarrasin) et féculents (pomme de terre, pâtes alimentaires, gluten), sans oublier les algues et certains produits transformés d'origine animale : pâtes fermentées de crevettes ou de poissons, crevettes et calmars séchés, œufs salés, etc.



Tout l'Extrême-Orient possède une longue tradition dans le domaine du végétarisme, ceci pour des raisons religieuses, éthiques, philosophiques, et souvent économiques. Cela explique, depuis des millénaires, l'utilisation de produits de compensation extrêmes efficaces tant sur le plan du plaisir gastronomique, que sur le plan de l'entretien de la forme et de la santé. Certains de ces produits sont issus du soja, à commencer par le fameux Tofou qui est un caillé de lait de soja. Ce Tofou prend diverses formes qui s'adaptent à de nombreuses utilisations; il peut être frais, macéré, plus ou moins tendre (silk Tofu) ou bien ferme. D'autres du blé, comme le gluten qui, une fois moulu et subtilement parfumé, sert à confectionner des substituts de viande. Ces plats végétariens traditionnels respectent donc l'harmonie des couleurs, des saveurs, des odeurs, des textures (croquant, tendre, filandreux, etc.) et des natures (aliments chauds, tièdes, frais, etc.). Il s'agit alors d'une façon très subtile de se nourrir suivant les règles millénaires de la diététique du Tao dont la particularité essentielle est de se baser plus sur le qualitatif que sur le quantitatif.

Précisons enfin que ce type d'alimentation nécessite une certaine hygiène de vie car le corps devient beaucoup plus réceptif aux stimulations excessives que sont généralement l'alcool, le café, le tabac, les drogues dites douces, et les médicaments. Que dire alors des produits chimiques et autres pesticides présents dans l'alimentation industrielle soit disant bon marché? Il convient d'en tenir compte et de ne pas faire semblant de "rester Zen" en acceptant, comme avant, n'importe quoi. Manger autrement, c'est aussi vivre autrement, penser autrement, agir autrement, et c'est ce qui risque de déranger l'ordre établi. A l'aube du troisième millénaire, c'est probablement le seul risque qu'il est nécessaire de prendre.

■ G. C.

Liens GTao

- GTao n° 5 : Diététique, les 5 saveurs et leurs effets P. 38

- GTao n° 17 : Cuisinez équilibré! P. 58

www.generation-tao.com



Pour en savoir plus :

La Table du Dragon par Georges Charles
publiés aux Editions Chariot d'Or.

**STAGES D'ETE EN PERIGORD :
LE TAI CHI CHUAN DE CHENG MAN CHING**



avec Jean Jacques SAGOT
Professeur de Tai Chi Chuan de l'école Cheng Man Ching
Zhong Ding Traditional Martial Arts Association
La Grande Ourse

du 5 au 9 Juillet 2001 : forme, tui shou et nei gong taoïste
du 9 au 14 Juillet 2001 : tui shou, da lu, san shou, armes

Renseignements et documentation sur demande:
J.J SAGOT 32 Rue Ribot 24000 PERIGUEUX
Tél: 05 53 09 51 84 E-mail: jjsagot@wanadoo.fr

36 15 SHIATSU (0,37€/mn)

Vous recherchez un enseignement structuré

SHIATSU FAMILIAL : 100 h - SHIATSU DÉCOUVERTE : 250 h

SHIATSU LIBERTÉ : 1000 h

Ces cours peuvent être pris en week-ends et/ou semaine, en journées et/ou soirées.

Notre nouvelle formule : une formation rapide intensive, facile, par modules,
pour chacun de ces thèmes en fonction de vos souhaits.

ATELIERS SHIATSU RELAXATION - SHIATSU DE LA PERSONNE AGÉE
SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE - SHIATSU DU BÉBÉ
SHIATSU RELAXATION ADAPTÉ AUX HOMMES D'AFFAIRES - SHIATSU ASSIS
SHIATSU ANTI-TABAC - Etc...

PROCHAIN STAGE :
Concepts
fondamentaux
de shiatsu
le 24 février

ECOLE DE SHIATSU

41, rue de Paradis 75010 Paris

tél. : 01 45 23 48 88 fax : 01 42 46 83 12

**STAGE EXCEPTIONNEL
DE MAÎTRE WANG FENG MING**



à Paris les 14,15,16 et 17 avril 2001

Hun Yuan Qi Gong Travail de l'énergie interne

Tai Ji Bang Travail de l'énergie avec un petit bâton

Tui Shou Débutants et initiés

(poussée de mains à seul ou à deux)

Chan Si Jing

(travail du développement de la force spiralée)

RENSEIGNEMENTS :

Association Hun Yuan Tai Ji Qi Gong France

c/ Anne-Claude Jacob 19, rue Meynadier

75019 Paris Tél./fax : 01 42 03 73 97

Pour les enseignants
et les pratiquants confirmés
2 ans en W.E.

La pratique de l'Attention
"Yi"
et l'utilisation
thérapeutique
du "Qi".

Pour les débutants
3 ans en W.E.

"La voie du Tao"
Développement personnel
et spirituel
par le Qi Gong.



Dominique Banizette

Formation

en

Qi Gong

documentation
sur demande
tél. 04 75 88 32 63
fax 04 75 88 31 82

ARTS CLASSIQUES DU TAO

TAO YIN QIGONG

Energétique Taoïste du Ling Pao Ming

SAN YI QUAN

Art Interne des cinq Mouvements

avec **Georges Charles**

Maître héritier de Wang Tseming

disciple de Wang Xiangzhai

Cours dirigés le mercredi de 17h45 à 20h30 à Paris

Karaté Club 8/10 rue Achille Martinet 75018 Paris

Association IDEAM Tél. : 02 32 97 02 94

email : sanyi@club-internet.fr

<http://www.tao-yin.com>



L'Ecole de Kung Fu Wu Shu

NOUVEAU
des Corps



**L'ECOLE DE
KUNG FU WU SHU
DES TEMPS DU CORPS**

avec **Pol Charoy Champion
du Monde Taïwan 83
et Imanou Risselard**

Tai Quan style Chen
mardi 20h à 21h30

Wu Shu Shaolin
Jeudi 20h30 à 22h

au 10 rue de l'Echiquier
75010 Paris

Rens : tél. 01 48 01 68 28
mob. 06 60 29 10 00



PUBLICITE

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Prix de Vente : 28 F / Bimestriel

Tirage : 60 000 exemplaires

Format : 210 x 297 / impression offset / 68 pages

Remise des ordres de typons : 3 sem. avant la date

de parution. Trame 150. Date de parution : Tous les 2 mois

(Date de parution du N°20 fin mars 2001)

Les Editions du Tao, 10 rue de l'Echiquier 75010 Paris

tél: 01 48 24 42 42 fax : 01 48 24 42 44

Pol Charoy : 06 60 29 10 00

e-mail : pub@generation-tao.com



les Conseils du
Docteur Liujun Jian

Les Changements climatiques de notre corps

propos recueillis par Juliette Chevalier

A chaque saison correspond l'énergie d'un organe. Chaque saison répond à des critères climatiques : le printemps est frais, l'automne sec, l'hiver froid, etc. Si le climat est dit "normal", l'énergie de l'organe qui lui correspond circule librement. L'hiver est par exemple la saison adéquate pour tonifier l'énergie des reins et pour traiter les problèmes liés à ces organes. Tels les animaux et les plantes, nous emmagasinons de l'énergie pour le reste de l'année. Mais il se peut, comme cette année, que nous traversions un hiver plus chaud, et que nous ne puissions pas profiter pleinement de l'énergie de la saison. Les conditions extérieures ne permettent pas de renforcer l'énergie interne des reins. L'énergie de l'organe est ainsi dérangée parce que l'énergie de l'univers se trouve en dysharmonie avec notre énergie interne... comme l'été dernier où nous avons vécu un été très frais. La chaleur, par la transpiration, devait permettre à l'énergie perverse d'être évacuée. La température trop fraîche, la circulation sanguine fut bloquée et occasionna pour certains d'entre nous des angines de poitrine, des palpitations, des douleurs, des rhumatismes, etc. La France bénéficiait jusqu'à aujourd'hui d'un climat tempéré favorable aux changements progressifs du cycle saisonnier mais depuis quelques années, notre organisme supporte très mal les écarts de température brutaux qui ne lui permettent pas de s'adapter.

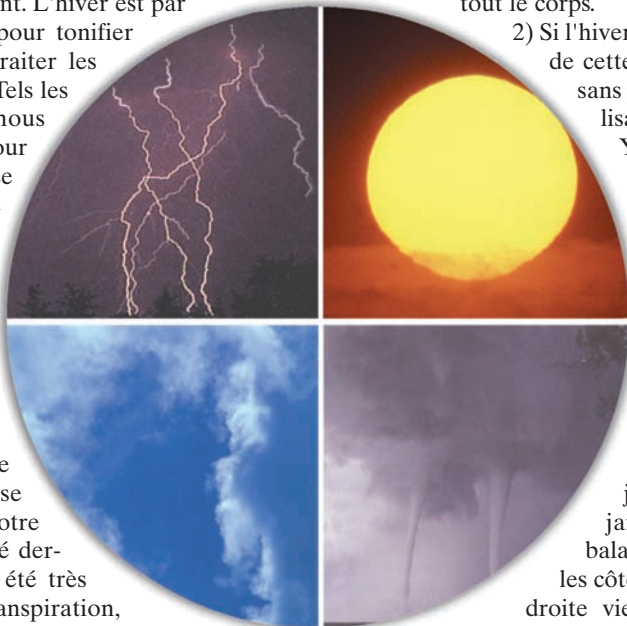
Que faire ?

Il est d'autant plus important de consacrer un peu de notre temps à des exercices simples qui permettent de pallier à ces perturbations. Voici deux techniques de Qi Gong...

1) Si l'hiver est trop froid, il faut tonifier l'énergie Yang : Installez-vous sur une chaise, les pieds parallèles, le tronc droit, la poitrine légèrement fermée, les cuisses parallèles au sol (surélevez si besoin est vos pieds pour former un angle à 90° à la pliure des genoux). La tête tirée vers le ciel, doublez le menton et déposez les mains sur vos cuisses. Inspirez par le ventre (le ventre se gonfle) et expirez toujours par le ventre (le ventre se dégonfle) sans bou-

ger la poitrine. Puis concentrez-vous sur le Dan Tien (région du ventre de la taille d'un poing située sous le nombril) et visualisez un soleil levant, sa couleur, rouge orangée, et sentez sa chaleur. La chaleur se diffuse dans tout le corps.

2) Si l'hiver est trop chaud, comme au début de cette année, faites le même exercice sans procéder à la technique de visualisation car il faut tonifier l'énergie Yin et non l'énergie Yang.



En règle générale, surtout pour les personnes faibles et fragiles, ne pratiquez pas trop à l'extérieur car le froid, même s'il est moindre, est toujours présent. La "marche sur place" est conseillée pour faire circuler l'énergie :

Debout, un pied en avant, balancez le poids du corps de la jambe arrière (70 %) sur la jambe avant (80 %). Les bras balancent dans le même temps sur les côtés. Pied gauche en avant, la main droite vient se poser sur le Dan Tien, l'autre bras s'écarte du corps sans trop s'élever, le bassin se tourne et le regard suit le mouvement. Recommencez le même exercice sur l'autre jambe.

Pratiquez pendant 5 minutes sur chaque jambe.

Pour renforcer les reins :

Debout, pieds parallèles, mains croisées devant la poitrine. Inspirez et faites pivoter le corps (le bassin sur le même axe), le regard porté vers l'avant. Expirez en revenant au centre. Recommencez l'exercice d'un côté et de l'autre une dizaine de fois.

Ces quelques exercices vous permettront d'entrer en pleine forme dans l'énergie du printemps.

■ J. C.

Liens GTao

- GTao n° 15 : Les conseils du Dr Jian P. 94
- GTao n° 16 : En été, renforce la pousse déjà née P. 96
- GTao n° 18 : En hiver, renforcez vos reins P. 62

www.generation-tao.com

Si vous souhaitez contacter le Dr Jian ou bénéficier directement de ses conseils : Institut du Quimétao
57, av. du Maine - 75014 Paris - tél. : 01 43 20 70 66

Bulletin d'abonnement

Rejoignez la communauté du Tao !



139 F
6 numéros
+ 1 livre
au choix

en cadeau

L'homme perfectible
de Robert S. de Ropp
et / ou
Célébrer la vie
de William Bloom
édités par le Souffle d'Or



249 F
12 numéros
+ 2 livres

L'auteur, enseignant et écrivain, nous convie à vivre activement les moments importants de la vie. ce livre est une synthèse de la sagesse des mystères traditionnels et d'une approche moderne du développement



Robert S. de Ropp, scientifique et figure marquante de la contre-culture des années 60/70, nous offre le fruit d'une vie de recherche entièrement consacrée aux interrogations essentielles de l'homme.
«Cessez de rêver, soyez»

je m'abonne pour 6 numéros au prix de **139 F (21,19 E.)**
 et je reçois : "L'homme perfectible" (offre réservée à la France métropolitaine)
 je m'abonne pour 12 numéros au prix de **249 F (37,96 E.)**
 et je reçois les deux livres offerts (offre réservée à la France métropolitaine)

Nom : Prénom : Né(e) le :
 Adresse : Code Postal :
 Ville : Tél. : Fax. :
 Profession : Arts pratiqués :

Ci-joint mon règlement
à l'ordre de :
Les Editions du TAO
10, rue de l'Echiquier
75010 Paris

Conformément à la loi "informatique et libertés",
vous disposez d'un droit d'accès et de rectification
des informations vous concernant.

Kung Fu wushu

L'assoc. "Les temps du corps" vous propose des cours de kung fu - wushu animés par Pol Charoy, champion du monde à Taïwan en 83, et Imanou.

Rens. : 01 48 01 68 28

Shaolin

L'Ecole Shaolin Khan vous propose dans le sud-ouest des formations pour instructeurs et des séminaires ouverts à tous.

Rens. : 05 63 50 74 28

email : iisk@fee.fr

Taiji et Qi gong

L'Association "Vent d'Est" organise son prochain stage de Taiji quan style Yang et de Qi gong le dimanche 28 janvier à Hennebont. Ce stage est ouvert à tous, débutant et confirmés.

Rens. : 02 97 05 59 81

Taiji Quan

A partir du 31 mars, le centre Vlady Stévanovitch vous propose 6 semaines de stage à Oppedette (04).

tél./fax : 04 92 75 93 98

Taiji Quan

Formation de l'Union A.R.T Tai Ji Quan sous la direction de Thierry Alibert (champion d'Europe 2000 à mains nues et à l'épée) et les interventions de Georges Saby et Pierre Noitaky, à Gourdon (Lot). Prochaines dates :

3 et 4 février - 3 et 4 mars

14, 15 et 16 avril - 5 et 6 mai

Rens. : 06 08 58 45 57

Qi Gong, Taiji et Bagua

Le centre Likan vous propose plusieurs stages. Entre autres : Qi gong (tradition Wudang) des 6 sons les 3 mars /2 mai - des yeux les 4 mars/13 mai - de l'insomnie le 30 avril.

Taiji yang les 17/18 février et 30/31 mars.

Bagua le 25 février/ 1^{er} avril.

Rens. : 01 40 13 04 33

fax : 01 40 13 08 33

http://site.voila.fr/centrelikan

Taiji Quan

Dans le cadre de sa formation en Neijia Quan "Taiji Quan-épée-Bagua Zhang", l'I.T.E.Q.G dispensera trois séminaires sur l'année 2001 :

. du 19 au 23 avril à Lyon :

Taiji à l'épée.

. du 23 au 31 août dans les Ardennes : 24 mouvements du style Chen.

. du 29 oct. au 2 novembre à Paris : enchaînement des 36 mouvements du style Yang.

Ces trois séminaires peuvent être suivis séparément en fonction de votre choix.

Rens. : ITEQG

BP3 - 08500 Les Mazures

tél/fax : 03 24 40 30 52

email : infos@iteqg.com

Taiji Cheng Man Ching

Stages d'été en Périgord du tai ji quan de Cheng Man Ching avec J.-J. Sagot :

. du 5 au 9 juillet : forme, tui shou, nei gong, etc.

. du 9 au 14 juillet : da lu, san shou, etc.

Rens. : J.-J. Sagot

32, rue Ribot

24000 Périgueux

tél. : 05 53 09 51 84

Taiji bang et tui shou

Maître Wang Feng Ming sera présent à Paris pour un stage du 14 au 17 avril.

Vous pourrez entre autres pratiquer le Chan Si Jing : travail du développement de la force spiralée.

Rens. : Assoc. Hun Yuan

Tai Ji Qi Gong France

chez Anne-Claude Jacob

19, rue Meynadier

75019 Paris

tél. / fax : 01 42 03 73 97

Ecole de Sumikiri

3 séminaires de Boryoku No Hembo seront dirigés par Jean-Daniel Cauhépe du 15 au 20 juillet - du 12 au 17 août - du 19 au 24 août, au dojo "la rondeur des jours".

38650 St Andéol

Rens. : Serge Scotti

tél. : 04 76 89 24 61

ou J.-F. Bobillier

tél. : 04 76 34 12 35

Qi gong et Xingyiquan

Stages avec Georges Charles de Tao-yin Qigong du Ling Pao Ming et Xingyiquan de l'école Sanyiquan :

. à Paris, les 3/4 février.

. à Bourges, les 10/11 février.

. à Caen, les 24/25 février.

. à Annecy, les 3/4 mars.

. en Italie, les 10 et 11 mars.

. à Poitiers, les 17 et 18 mars.

. à Paris, les 24 et 25 mars : applications martiales des Cinq éléments.

Rens. : IDAMCT

7, rue Fernand Widal

75013 Paris

tel. : 02 32 97 02 94

sanyi@club-internet.fr

www.tao-yin.com

Qi Gong

L'Institut du Quimétao dirigé par le Dr Jian vous propose différents stages :

Qi Gong martial (niveau 2) les 10/11 février et 21/22 avril - pour lombalgie le 10 mars - pour les yeux le 17 mars - pour l'intelligence le 18 mars - amaigrissement les 24/25 mars.

Rens. : 57, av. du Maine

75014 Paris

tél. : 01 43 20 70 66

contact@quimetao.com

Qi Gong et massages

L'assoc. "La main d'or" et Pierre Lagorce vous proposent un stage de Qi Gong massage - sport d'hiver dans le parc des volcans d'Auvergne, du 25/02 au 2/03.

tél. / fax : 02 35 07 30 48

Qi Gong sur l'île de Ré

L'I.T.E.Q.G démarre un cursus de formation et de développement personnel en Qi Gong sur l'île de Ré. 6 séminaires de 3 jours sur une période de 18 mois validés par un certificat en fin de cursus. Calendrier des 3 premiers séminaires : 28-29-30 avril, 4-5-6 juillet, 21-22-23 septembre.

Rens. : ITEQG

BP3 - 08500 Les Mazures

tél/fax : 03 24 40 30 52

email : infos@iteqg.com

Shiatsu à Nantes

Stage de shiatsu organisé par Georges Saby à Nantes les 24 et 25 février.

35, rue Claire Fontaine

44830 Brains

tél. : 02 40 65 55 01

Shiatsu

"L'école de shiatsu" vous propose un stage sur les concepts fondamentaux du shiatsu le 24 février.

Rens. : 41, rue de Paradis

75010 Paris

tél. : 01 45 23 48 88

Pékin Yin-Yang

Cyrille Javary, sinologue, donnera plusieurs conférences sur la Chine à Paris. Visite géomantique de la Cité interdite et de la place Tian An Men les 20 février et 2 mars (assoc. "Les temps du corps").

Rens. : 01 43 31 08 18

ou 01 48 01 68 28

Soutien

L'assoc. Assistance Médicale "Toit du Monde" s'occupe de la jeunesse tibétaine réfugiée en Inde et au Népal. Ses prochains objectifs, construire un orphelinat et créer une "maison médicale". Dons et legs.

Rens. : 21, rue de Marignan

75008 Paris

tél. : 01 45 61 25 91

fax : 01 45 61 29 15

contact@amtm.org

Communauté des Peacemakers

Assoc. Zen fondée par B. Glassman (Gtao n°18) qui promouvoit la non violence et la paix dans le monde.

Matinées de méditation et après-midi de réflexions de la communauté un samedi par mois. Prochaines dates les 10 février/10 mars/28 avril et 19 mai. Une retraite de rue sera organisée du 13 au 18 mai à Paris.

Rens. : 22, av. Pasteur

93100 Montreuil

tél. : 01 70 07 39 21

frank@peacecom.org

Commandez les anciens numéros

ou bien profitez de **l'offre**
TAO intégral

14 n°s pour 320 F

au lieu de 538 F



N° 18

La vie en mouvement • Bernie glassman : Zen à l'américaine • ginseng : un aphrodisiaque ? • fa lun gong, la terreur de Pékin • La France au rythme yin-yang



N° 17

Guide des pratiques du corps et de l'esprit • Michel Jonasz • Le tao • Stretching postural • Le taiji des enfants • kinésiologie • feng shui • Acupuncture • test



N° 16

Spécial bien-être et plaisir • Le Feng Shui de l'amour • L'onde orgasmique • Le Qi Gong des 5 animaux • Shaolin hors du temple



N° 15

Yoga : A. Van Lysebeth • Qi Gong des femmes • Astrologie : le ki des 9 étoiles • Danse de Bali • Bagua, art de la spirale



N° 14

L'aventure de la conscience • Bruce Lee philosophe du mouvement • Albert Low & zen • Culture alternative USA-France • Le Taiji ostéopathique



N° 13

Biotao • nature et société • quelle naissance pour quelle humanité • Le Tai Ji au lycée • matrix • aikido : trois rencontres



N° 12

Le Tao de l'Amour. • le bâton médiéval • le Feng Shui • capoeira • kalaripayat • kali eskrima : une voie pour la paix • zazen



N° 11

Le Tao de la transmission • le qi gong thérapie • calligraphie, miroir de la Chine • mythe et réalité • l'histoire des taolu dans les arts chinois



N° 10

Le Tao de l'engagement social • arts martiaux, voie royale de la thérapie • les enfants de Chenjiagou • les dan dans le wushu



N° 9

Femmes du Tao • massages d'hiver • le sourire intérieur • la sarbacane • wing chun • acupuncture et psychologie • Lao Zi contre Descartes



N° 8

Le Tao métissé • méditation Chan • le Tai Ji de l'écologie • l'opéra de Pékin • l'aikido • les 5 ponts de fer



N° 7

Théâtre énergétique • zen et art martial • Bouddha, le rebelle éveillé • da cheng quan • la cosmogonie taoïste



N° 6

Castaneda • Acupuncture • Capoeira • Tai Ji style Sun • diététique : le thé



N° 5

Le Tao de la voix • Shaolin sur Internet • le massage du ventre • le Tai Ji de l'éventail



nos 1,2,3,4 épuisés !

je souhaite bénéficier de l'offre **TAO intégral** (du n° 5 au n° 18) **au prix de 320 F au lieu de 538 F (frais de port compris)**

je commande les numéros suivants **au prix exceptionnel de 30 F l'ex. (port compris)**

(cochez les n°s choisis) 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
offre valable pour la France métropolitaine. Autres : nous consulter.

Nom : Prénom : Né(e) le :
Adresse : Code Postal :
Ville : Tél. : Fax :
Profession : Centres d'intérêt :

Ci-joint mon règlement de F à l'ordre de :

Editions du TAO, 10 rue de l'Echiquier 75010 Paris

Tél. : 01 4824 4242 • fax : 01 4824 4244 • email : abt@generation-tao.com

Le Corps, chantier du 21^e siècle



par David Le Breton,
sociologue et professeur
à l'Université Marc Bloch
de Strasbourg

Parler du corps humain au 21^e siècle, c'est ouvrir un chantier d'une haute complexité, se confronter à des représentations sociales multiples, contradictoires, ambivalentes. Je distinguerais pour ma part sommairement plusieurs tendances, mais qui ne s'annulent pas les unes les autres. La relation contemporaine au corps est à l'image d'un immense vestiaire où chacun puise son modèle, l'abandonne les heures qui suivent pour prendre un autre costume. En d'autres termes, il ne faut pas penser le rapport contemporain au corps en termes univoques mais de façon plurielle. Le corps est en effet adulé comme il est méprisé, perçu comme une forme de salut ou comme un enfer, il est parfois radicalement opposé à l'esprit ou au contraire l'homme s'affirme résolument comme un homme de chair, refusant toute coupure entre corps et esprit. Et parfois le même individu, sans s'en apercevoir, passe d'un registre à un autre.

Un premier imaginaire considère le corps comme une forme inachevée, insuffisante en elle-même à assurer une présence suffisamment valable au sujet. Le corps est alors perçu comme un brouillon qu'il convient d'amener à une meilleure apparence. On connaît à cet égard l'engouement pour les régimes alimentaires, le culturisme, les salles de mise en forme, la chirurgie esthétique, les marques corporelles, etc. L'homme s'érige alors en bricoleur de son corps, il noue avec lui des relations ambivalentes. A la fois il l'investit fortement, mais il le dénigre comme une forme inachevée. Le thème de la "modification du corps" est devenu socialement très porteur.

L'obsolescence du corps est devenu un cri de ralliement de certaines entreprises technoscientifiques radicales. L'espèce humaine semble à leurs yeux entâchée d'un corps qui rappelle trop l'humilité de sa condition. La précarité de la chair, son manque d'endurance, la maladie, la vieillesse, la mort, l'"insoutenable légèreté de l'être" sont insupportables. Le corps est un brouillon, il faut le rectifier, voire même le liquider au profit d'une forme plus digne et plus à la hauteur des techniques contemporaines. Un premier soupçon à l'encontre du corps se traduit par la formidable consommation des prothèses chimiques pour réguler la tonalité affective du rapport au monde de nombre d'individus. Sans être malade, on prend des produits pour dormir, se réveiller, être en forme, énergique, améliorer la mémoire, le rendement, supprimer l'anxiété, le stress, etc., autant de prothèses chimiques à un corps perçu comme défaillant dans les exigences requises par le monde contemporain, pour rester à flot dans un système toujours plus actif et exigeant. Le corps doit produire les émotions requises sans tergiverser. Il n'est pas question de s'en remettre à son humeur mais de la programmer.

Ailleurs, le corps est un adversaire à soumettre. Je pense ici à la sphère des loisirs et notamment du sport extrême ou des activités physiques à risque où l'individu est en quête de performances personnelles. Il se donne un défi et cherche à le réaliser dans une entreprise de longue haleine impliquant la mise en jeu des ressources morales et corporelles : longue marche, traversées de désert, courses sur route, marathon, etc.

Au delà de ces imaginaires dualistes, le corps est la chair de la relation de l'homme au monde. Des millions de nos contemporains ne se soucient guère de leur corps, dans le sens où ils s'attachent plutôt à mieux s'enraciner dans leur existence. Et comme la condition de l'homme est corporelle, ils font justement corps à leur vie. Il faudrait ici parler non seulement de bien des activités évoquées dans Génération Tao, mais aussi plus simplement du bonheur de marcher, de courir, de jouer, activités qui n'ont bien entendu jamais disparu du monde contemporain. Que le corps soit fragile, précaire, voué au vieillissement ou à la mort, des millions de nos contemporains ne s'en soucient guère et sont dans l'enchantement quotidien de vivre. La saveur du monde implique la jouissance du corps, et donc celle d'abord de l'existence. Ces formes de recherche sur soi, d'expérimentation physique du monde sont souvent des formes de résistance aux impératifs de rendement, de vitesse, d'efficacité, de communication qui régissent aussi nos sociétés. Elles promeuvent plutôt la flânerie, la lenteur, le silence, la conversation, la rencontre : l'émerveillement tranquille d'exister et d'en approfondir la signification.

Vœux

Je souhaite un monde tramé dans la lenteur, la flânerie, la conversation, la rencontre tranquille, loin des exigences de rendement, d'efficacité, de communication qui envahissent nos existences inquiètes ; un monde à l'écoute du frémissement d'exister et qui profite enfin du temps qui passe plutôt que d'être happé par lui en permanence. Un monde qui cesse de tourner vers les hommes qui le composent, une sorte de haine qui empêche de vivre et qui renonce à des procédures économiques, techniques, scientifiques, moins orientées vers les hommes que vers le profit et la performance. Un monde qui n'oublie pas le privilège premier d'exister.

■ D. Le B.

Suite dans une prochaine parution :
le corps de la cyberculture.

David Le Breton est notamment auteur de : "Anthropologie du corps et modernité" (PUF), "Anthropologie de la douleur" (Editions Métailié), "L'Adieu au corps" (Editions Métailié) et "Eloge de la marche" (Editions Métailié).



VOTRE FÉDÉRATION D'ARTS MARTIAUX CHINOIS

Rejoignez-nous tél. : 01 45 42 82 88 fax : 01 45 42 82 77



***Unissez-vous pour défendre l'authenticité
d'une pratique millénaire en vous fédérant.***

- des clubs, des cours, des stages et des compétitions.
- Etre affilié à une fédération délégataire.
- Avoir des grades et des titres officiellement reconnus.
- Pouvoir suivre des stages conduits par les plus grands experts fédéraux.
- Suivre les formations :
 - au D.I.F. (diplôme d'instructeur fédéral)
 - au B.E.E.S. 1^{er} et 2^e degré (diplôme d'éducateur sportif)
- Soutenir une équipe de France.

FFKAMA 122, rue de la Tombe Issoire 75014 Paris
www.kungfuwushu.com

NOUVEAU

TAO MULTIMEDIA

une sélection de cédéroms



PLANTES MÉDICINALES

CD-ROM PC 249 FF

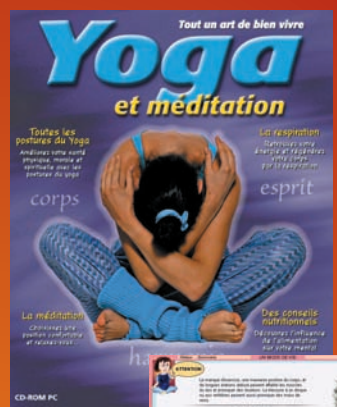
Initiation pratique à la phytothérapie. À travers l'étude des plantes et de la phytothérapie, ce CD-Rom propose une véritable initiation à la médecine. Il pose les bases de la physiologie du corps humain, de la botanique et de la thérapeutique.



JUDO - CD-ROM PC/MAC - 247 FF

Un ouvrage de référence multimédia et un véritable mémento technique.

- 500 séquences vidéos interactives
- 2 angles de vue différents sur chaque technique
- contrôle de la vidéo image par image pour une analyse précise du mouvement



YOGA ET MEDITATION

CD-ROM PC - 249 FF

- Toutes les vidéos en plein écran
- Des centaines de pages de texte
- Des conseils nutritionnels
- Le CD-ROM sur le Yoga le plus complet disponible sur le marché

Encyclopédie pratique des plantes médicinales et usuelles

CD-ROM PC/MAC - 247 FF

- Plus de 1000 plantes dont 500 détaillées
- 1500 recettes et conseils (santé, beauté, cuisine, hygiène, artisanat, culture...)
- recettes et conseils imprimables
- Des planches botaniques anciennes

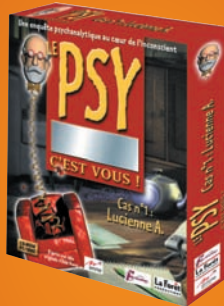
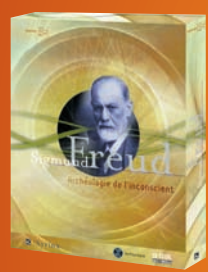


Sigmund FREUD

Archéologie de l'Inconscient

CD-ROM PC/MAC 247 FF

Ce cédérom se présente comme un voyage dans les lieux les plus intéressants de son histoire, et de celle de la psychanalyse. Suivez comment, en explorant leurs rêves, Freud traite hystérie, phobies, refoulement sexuel ou paranoïa...

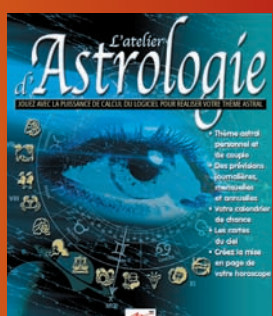


LE PSY C'EST VOUS

CD-ROM PC/MAC - 299 FF

UNE PREMIERE !
Un jeu sur la psychanalyse
une ORIGINALITE !
des flash back filmés
UNE AUDACE !
Vous ETES le psychanalyste

- Près d'1 heure de vidéos et plus de 200 clips
- Plus de 650 photos et documents de 4 rêves
- Une bibliographie de 200 livres.
- Test qui dresse un profil psychologique



ATELIER D'ASTROLOGIE

CD-ROM PC - 249 FF

- Thème astral
- Prévisions journalières, mensuelles et annuelles
- Calendrier de la chanuple
- Cartes du ciel lunaire, solaire
- Révolution solaire
- Possibilité de personnaliser, modifier et d'imprimer tous les horoscopes
- Coordonnées géographiques de tous les pays et villes du monde



La Quête de l'Eau

Un jeu éducatif pour découvrir notre planète

CD-ROM PC - 249 FF

A travers 5 univers aidez le peuple de l'eau à retrouver les cinq Cristaux du Pectoral magique, un CD-Rom alliant univers fantastique et bande dessinée, des jeux d'adresse et de mémoire, des animations et des films en 3D, plusieurs heures de consultation, plus de cent cinquante fiches documentaires, des expérimentations, 8 diaporamas, un outil de recherche par thème et un par mot clé, un glossaire accessible par hyper-texte.



TANGRAM - CD-ROM PC/MAC 49 FF

Retrouvez le fameux jeu traditionnel Chinois consistant à reproduire des figures à l'aide de 7 pièces géométriques.

- Plus de 200 figures de jeu
- Une grande simplicité de jeu
- Un jeu pour toute la famille

BON DE COMMANDE

PROMOTION

Photocopier, découper ou retourner sur papier libre votre commande avec votre règlement en précisant les éléments suivants, EDITIONS TAO 10 RUE DE L'ECHIQUIER, 75010 PARIS. email : taomedias@generation-tao.com

Nom : Prénom : Téléphone : mobile :
 Adresse complète :
 Code Postal : Ville :

PROMOTION POUR TOUT NOUVEAU CLIENT : LE CEDEROM TANGRAM OFFERT AVEC VOTRE PREMIERE COMMANDE

Nom du Cédérom	Quantité :	Prix unit :	total :
Nom du Cédérom	Quantité :	Prix unit :	total :
Nom du Cédérom	Quantité :	Prix unit :	total :
Nom du Cédérom	Quantité :	Prix unit :	total :
Participation forfaitaire au frais de port et d'emballage 35 F TTC :			total :
Offre tout public : 5 % de réduction à partir de 1000 F TTC d'achat à déduire :			total :
Offre aux abonnés : + 5% de réduction pour toute commande supérieure ou égale à 199F :			total :

TOTAL FTTC :

Tous les prix indiqués incluent une TVA de 19,6%