



Génération Tao

Le magazine Yin Yang - N° 29 été 2003

**VOS STAGES
D'ÉTÉ**
de dernière
minute

Surf & Tao, Apnée & Yoga, Marche & Taiji...

Cet été, explorez d'autres Voies

- **Arts Martiaux et rituel**
Du combat à l'éveil
- **Mécanismes de l'attraction**
Selon l'énergétique
et la psychogénéalogie

Sexualité et MTC



8 méthodes de santé

Tao de la guérison



et énergie cosmique

Maison de thé



Saveurs et beauté

5,00 €

DOM : 5,90 EUR • BEL : 5,50 EUR • CH : 9,20 FS
AND : 5,00 EUR • CAN : 8,75 \$CAD

Voyage en Egypte avec Astours



Ensemble partageons ...

Parmi les témoignages d'organiseurs :

*... je tiens à vous remercier très sincèrement pour les excellents services que vous nous avez rendus lors des deux voyages effectués avec l'Agence **ASTOURS** au mois de janvier dernier... ils ont été conduits et animés... et à ce titre ont comporté de nombreuses particularités, exigences et contraintes auxquelles vous avez du faire face... vous vous êtes acquittés parfaitement de cette tâche, avec une gentillesse, une efficacité et une bonne humeur exemplaires, que tous nos adhérents, unanimement, ont reconnu et apprécié...*

Et ceux de participants :

... un voyage dont je rêvais, mais que je ne pensais pas réalisable dans ces conditions...

... vous remercier de ce merveilleux voyage que vous nous avez organisé en choisissant les meilleures conditions possibles dans tous les domaines...

... je suis partant pour le prochain projet, bien entendu !

Energétique

Qi Gong



Ressenti

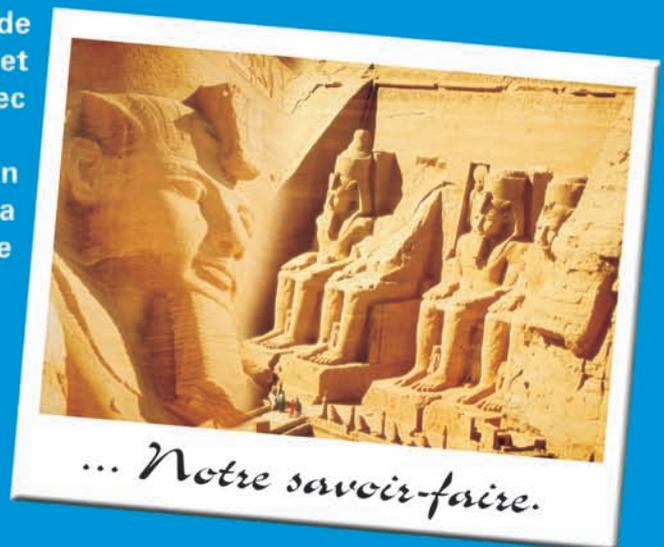


Vous êtes une association, une fédération, une école de formation... Vous recherchez à développer vos stages et sessions de formations sur des lieux en prise directe avec votre disciplines.

Astours, Agence Tour-Operator, spécialisée en voyages thématiques, vous propose d'appliquer sa connaissance du métier de voyageur à votre discipline d'enseignement.

Nos associations partenaires:

- "Plein être"
- "Imev"
- "Luminescence"
- "Centre Imhotep"



Astours votre conseiller voyages

Contact: Nabil Abadir - Astours - 103, rue Blomet - 75015 Paris
Tél. 01 56 08 15 26 - Fax 01 56 08 15 72 - Email info@astours.fr

Sommaire

N° 29

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Directeur de Rédaction

Manikoth Yang Vongmany

Chef de studio & internet

Dominique Radisson

Maquette et Graphisme

Toutdésigné

COMITE EDITORIAL

sous la direction de :

Delphine L'huillier

avec : Imanou Risselard,

Pol Charoy, Arnaud Mattinger

Dominique Radisson,

Manikoth Vongmany

Ont contribué à ce numéro :

INFOS

Patrick Torre, Cyrille J-D. Javary,

Patrick Shan, J. Chevalier,

Cécile Bercegeay

Isabelle Martinez, François Marquer

DOSSIER : Fabienne Pignard-Mathold,

Victor Muh, Olivier Clair,

David Chambre, Dominique Lonchant,

Hervé Gérard, Umberto Pelizzari

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Olfa Méliani, Norman Gill,

Hippolyte Germain, Bailey Cunningham

LA VOIE DU MOUVEMENT

Georges Saby, Georges Charles

CO-NAISSANCE DE SOI

Charles Antoni & copyright éd. L'Originel,

Chantal Bouillet, J.-E. Deschamps

SANTÉ

Jean Motte, Lu Jing Da,

Marc Fréjacques, Patrick Stoltz

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Sophie Mourlan,

Agnès Legros, Michel Demling,

Eric Jourdan, Alberto Balbi,

Jacques Tolony,

Claire Mercier & C. Antoni

ILLUSTRATIONS

& CRÉATIONS GRAPHIQUES

Imanou, Domtao, John Raynes

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE : Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON : Pascal Huart

ITALIE : Franco Mescola

CREDIT PHOTOS-TEXTES

ICONOGRAPHIES

Ed. Trajectoire, David Chambre,

Guy Trédaniel Editeur, Ed. L'Originel,

André Duclos, Olivier Clair, Pascal Blanc,

Umberto Pelizzari, F. Pignard-Mathold,

Victor Muh, Billabong, Quick Silver

RELECTURES

Merci à Cécile pour la clairvoyance

de son regard...

Et à Isabelle Nicolas pour son soutien et son
qi magnifique aux journées du qi gong!

PUBLICITÉ & Communication

M. Vongmany 06 60 29 30 00

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

Jomagar - Espagne

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

redaction@generation-tao.com

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.

Infos

Editao

p. 5

Idées au gramme : La liberté est-elle naturelle, par Cyrille Javary

p. 6

Des syndromes aux symptômes en M.T.C., par François Marquer

p. 7

Cap vers la Chine à Coubertin...

p. 8

8e journée du qi gong, par Isabelle Martinez

p. 12

Les grands mantras : «YHVH - Adonai», par Patrick Torre

p. 14

Tao's Folies

p. 16

Biotao : «Ecologie et Spiritualités», les rencontres du WWF

p. 18

DOSSIER : Cet été, surfez sur d'autres voies

Avant-propos

p. 21

Tao de l'océan, par Fabienne Pignard-Mathold

p. 22

Surfers, les moines taoïstes des temps modernes

p. 26

Apnée et hatha-yoga, par Olivier Clair

p. 30

Escalade, la voie verticale, par David Chambre

p. 31

La marche Tao, par Hervé Gérard

p. 32

De l'être ou du faire, par Delphine L'huillier

p. 33

Culture et Société

La maison de thé chinoise, avec Hippolyte Germain

p. 34

Art'tao : L'art des mandalas

p. 38

La Voie du Mouvement

Parole et silence, par Georges Saby

p. 40

Le rituel dans les arts martiaux, par Georges Charles

p. 42

Wutao : Le sentiment du geste, par Pol Charoy & Imanou

p. 44

Co-naissance de soi

Les mécanismes de l'attrance :

p. 46

Un regard psychogénéalogique, par Chantal Bouillet

p. 46

Un regard énergétique, par Jacques-Emile Deschamps

p. 47

Chasseurs en rêve, par Charles Antoni

p. 48

Santé

Sun Tse, (10e volet) par Jean Motte

p. 52

Sexualité & M.T.C., par Lu Jing Da

p. 54

Le tao de la guérison, par Marc Fréjacques

p. 58

Phytothérapie : Violette & pimprenelle, par Patrick Stoltz

p. 62

Carnet d'adresses

p. 66

Vos stages d'été & petites annonces

p. 68

Un nouvel accompagnement de la naissance, par C. Bercegeay

p. 71

SRAS : Et si on réfléchissait au syndrome ? par Patrick Shan

p. 73

Le mot de la fin : Voir, sentir, entendre notre Terre, par Imanou

p. 74



DOSSIER : Cet été, surfez sur d'autres voies

Surf, apnée, escalade, marche, profitez de cet été pour découvrir et explorer de nouvelles «voies» en pleine nature.



www.generation-tao.com

Retrouvez Génération Tao sur internet. Vous y trouverez l'annuaire francophone des arts énergétiques, 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 :

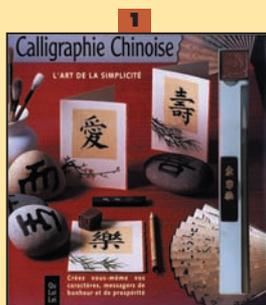
• **rédaction** : redaction@generation-tao.com

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

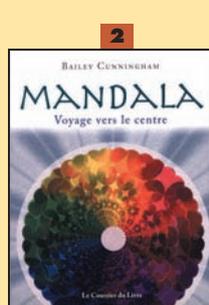
• **abonnements** : abonnements@generation-tao.com

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

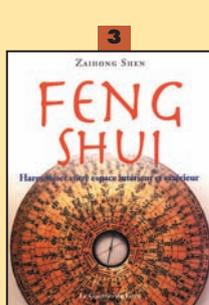
Photo couverture centrale, vignette «maison de thé» : Jean-Marc Lefèvre • illustration MTC : John Raynes (Le couple multi-orgasmique, par M. Chia, avec l'aimable autorisation de Guy Trédaniel Editeur).
Couverture : Imanou.



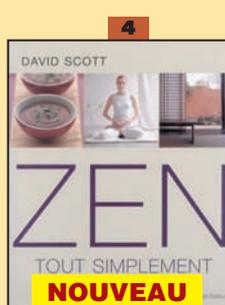
1
Calligraphie Chinoise. Un coffret contenant tout ce qui est indispensable pour pratiquer la calligraphie, proposé par Qu Lei Lei, un des principaux représentants de cet art traditionnel. Ce guide ingénieux comprend 15 projets, de la simple carte de vœux aux talismans et porte-bonheur, de l'inscription sur pierres à celle sur Tee-shirts. Coffret complet. **38€**



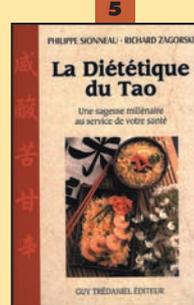
2
Mandala, voyage vers le centre. Par Bailey Cunningham. Ce livre explore la façon dont le mandala a été utilisé à travers les âges. Une iconographie exceptionnelle balais toutes les représentations des mandalas, des peintures bouddhiques jusqu'à notre propre structure cellulaire. 160 pages. **22€**



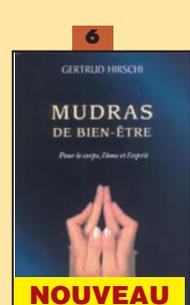
3
Feng Shui. Par Zaihong Shen. L'auteur est architecte spécialisée en anthropologie culturelle. Abondamment illustré par de magnifiques photos, cet ouvrage nous propose comment appliquer concrètement les principes du feng shui à l'intégralité de notre environnement. 192 pages. **22€**



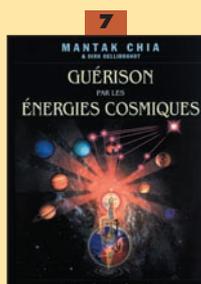
4
Zen tout simplement. Par David Scott. Un guide simple et efficace pour pratiquer le Zen au quotidien. Des astuces pour vivre zen dans votre maison, votre cuisine et votre jardin. Les concepts essentiels du Zen expliqués. 160 pages. **19,80€**



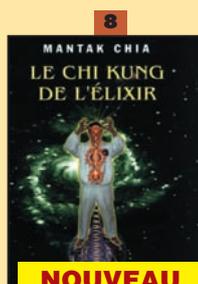
5
La Diététique du Tao. Par Ph. Stionneau & R. Zagorski. Ce livre vous révèle aujourd'hui des principes de santé qui ont fait leurs preuves depuis des siècles. Sont abordés : un meilleur équilibre, une plus grande énergie, le maintien d'un poids idéal, la prévention des maladies de civilisation. 230 pages. **21,30€**



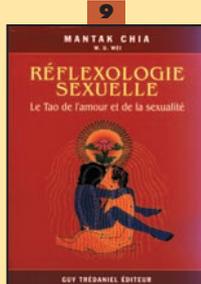
6
Mudras de bien-être. Par Gertrud Hirschi. Avec ces 64 nouveaux mudras, l'auteur, experte en yoga des mains, met l'accent sur les effets psychospirituels des mudras faces aux maladies de civilisation. 186 pages. **20€**



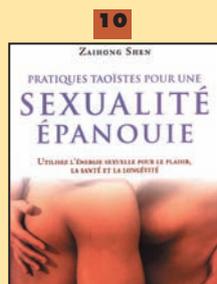
7
Guérison par les énergies cosmiques. Par Mantak Chia. Ce livre dévoile les pratiques à la fois physiques et méditatives basées sur la connaissance, les observations astronomiques et la recherche cosmologique taoïste. 284 pages. **24,50€**



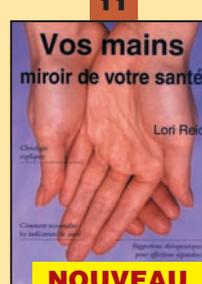
8
Le Chi Kung de l'Elixir. Par Mantak Chia. Un ouvrage qui permet d'apprendre à développer votre potentiel guérisseur le plus efficace grâce au Chi Kung de l'Elixir combiné votre mental, vos yeux, votre cœur et vos intentions. 128 pages. **19€**



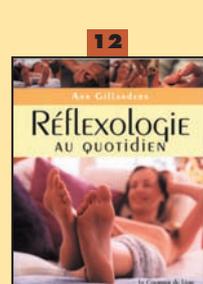
9
Réflexologie sexuelle. Par Mantak Chia et W.U. Wei. Les auteurs font passer l'étude de la réflexologie du domaine des pieds aux mondes de l'énergie interne, de la sexualité interne et de la passion.. 210 pages. **22€**



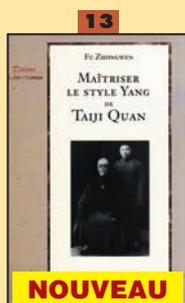
10
Pratiques Taoïstes pour une sexualité épanouie. Par Zaihong Shen. Pour mieux comprendre, mieux pratiquer et pour de meilleurs rapports entre les couples du XXIe siècle, Zaihong Shen réinterprète, dans ce manuel, les enseignements des anciens sexologues chinois. 192 pages. **22€**



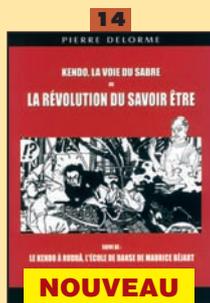
11
Vos mains miroir de votre santé. Par Lori Reid. Clair, pratique et bien illustré, cet ouvrage invite à découvrir la richesse contenue dans les mains et comment améliorer sa santé et son bien-être. Pour prendre sa santé entre ses mains. 144 pages. **21€**



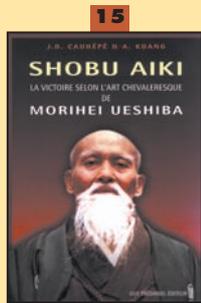
12
Réflexologie au quotidien. Par Ann Gillanders. Un manuel unique en son genre, dans lequel on trouvera des traitements simples qu'on peut appliquer à soi-même, montrant comment soulager immédiatement une large gamme de petits maux fréquents, tandis que des exercices approfondis apporteront des solutions à plus long terme. 142 pages. **14,50€**



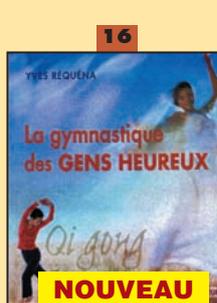
13
Maîtriser le style Yang de Tai Ji Quan. Par Fu Zhongwen. Un livre avec de nombreuses illustrations pour mieux saisir les principes et l'histoire du Tai Ji Quan style Yang. 290 pages. **20€**



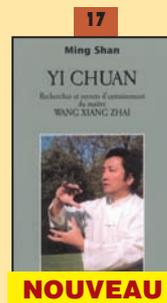
14
Kendo la voie du sabre ou la révolution du savoir-être. Par Pierre Delorme. L'auteur montre que le kendo est une authentique métaphore de la vie sur laquelle l'homme peut s'appuyer pour vivre une véritable révolution du savoir-être. 182 pages. **19€**



15
Shobu Aiki. La victoire selon l'art chevaleresque de M. Ueshiba. Par J.D. Cathépe & A. Kuang. Retrouver nos sources spirituelles en remontant à «l'expérience de la Victoire par l'Aïki». Le Shobu Aiki n'est pas la victoire sur l'autre mais la victoire par l'autre. 288 pages. **22€**



16
La gymnastique des gens heureux. Par le Dr Yves Réquena. Comment la gymnastique liée à l'ancienne tradition chinoise convient à tous ceux qui aspirent à la vitalité, la sérénité et la longévité. 240 pages. **22€**



17
Yi Chuan, recherches et secrets du maître Wang Xiang Zhai. Par Ming Shan. Un recueil précieux des enseignements d'un très grand maître, fondateur du Yi Chuan. 144 pages. **18€**



18
Jet Li. Les griffes du dragon. Par Leïla Oufkir. Un ouvrage richement documenté qui retrace l'exceptionnel parcours d'un authentique amoureux du wushu parvenu aujourd'hui au rang de star mondiale. 220 pages. **22€**

Bon de commande à retourner à GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR, 65 rue Claude Bernard - 75005 Paris

N°	Titre	Nombre	Prix
Frais de port et d'emballage : ajouter 3 € pour le premier livre, 1 € pour chaque livre supplémentaire		Total	
		Port	
		Total à payer	

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Ci-joint mon règlement par chèque ou CCP à l'ordre de GUY TREDANIEL.



par Delphine L'huillier,
rédactrice en chef

Du temps et de l'espace... à découvrir

Notre souffle. Entre inspiration et expiration, le temps se suspend, sensation d'infini. Et puis de nouveau, comme une vague qui nous revient, entre deux souffles, un nouveau possible.

Notre corps. L'Entre-deux vertèbres, une tension qui se relâche, la colonne qui s'étire et s'allonge, s'enracinant profondément, dans la terre comme au ciel. Les fluides en mouvement, les tissus qui se détendent, l'énergie qui circule et s'épanouit. Sentiment et plaisir d'être traversé, «en-transé», sans retenue. L'homme et la femme chacun devant canal, centre alchimique de l'eau et du feu. Une force dense, sans tensions aucune.

Notre âme. Entre ce que je ne suis plus et ce que je serai, l'éternité d'un instant, où s'entrouvre un nouvel espace, méditatif et impermanent, sphérique et gracieux, doux et profond. Le calme intérieur qui s'installe. Puis plus rien... Est ce qui Est, sans attentes et sans retours. Une présence à soi-même pour mieux être présent à l'autre. Pour mieux aimer.

Du temps et de l'espace. Pour de nouvelles rencontres, de prochaines explorations, des horizons lointains, des expériences neuves.

Retraites méditatives, stages, voyages, ou plus simplement, parasol et lunettes de soleil sur le bord de mer, vos pas vous emporteront cet été, en tous les cas, pour la plupart d'entre vous, sur le chemin des vacances, pour faire un break, rompre la cadence et suivre un autre rythme. Nous vous invitons à profiter de ce temps pour aller à la rencontre de pratiques qui vous étaient peut-être jusqu'alors inconnues, ou méconnues : surf des mers, apnée sous-marine, escalade, randonnée, de véritables voies à explorer pour autant de disciples dont le seul guide est la nature. Sensations de l'eau, de l'air et de la terre, à mettre sous le feu de votre expérience. Mais attention, beaucoup de ceux qui s'y sont essayés ont voulu consacrer leur vie à leur pratique. Peut-être choisirez-vous alors de changer de vie. N'est-ce pas d'ailleurs ce qui guette tout pratiquant ? L'en- vie, peu ou prou, de ne plus rien faire d'autre qu'apprendre, se perfectionner, approfondir, traquer la moindre fixation du corps, du cœur ou de l'esprit, par amour du mouvement, par plaisir du jeu, par intime conscience. N'est-ce pas là l'inspiration même de l'art ? Un engagement total. Tout déjà là, en soi, et tout qui reste à créer. Comme les traditions nous enseignent que nous sommes déjà des êtres éveillés... Il ne nous reste qu'à nous éveiller !

Pour cela, il y a le chemin. Et sur ce chemin, Génération Tao essaie de vous ouvrir des portes. Dans ce numéro, une vision écologique et sacrée du monde avec le colloque du WWF, la découverte des «mécanismes de l'attirance», de la séduction et de l'amour, avec Jacques-Emile Deschamps, la visite de vos aïeux et de votre arbre généalogique avec Chantal Bouillet, l'épanouissement et la transmutation de l'énergie sexuelle avec le docteur Lu jing Da, etc. Autant de sujets à parcourir. De quoi vous tenir compagnie pour cet été.

Toute l'équipe vous souhaite de chaleureuses vacances !
A bientôt.



La liberté est-elle naturelle ?

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 écrête 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.

La nature est-elle libre ? L'insolite de ces questions tient aux mots avec lesquels nous les posons. En français, la liberté est un idéal, le mot vient de l'ancienne racine indo-européenne *leudh* désignant l'idée de s'élever, principalement dans le sens d'affranchissement d'un esclave. Quant à nature, c'est «ce qui est né», le terme est un substantif formé à partir de *natus*, participe passé du verbe latin : «naître». La raison de cela est lointaine et religieuse. Les peuples indo-européens ont en commun l'idée qu'il y a un, ou des, dieu(x) créateur(s) dont la nature est la manifestation de leur œuvre. En l'appelant nature, nous entérinons cela, car tout «ce qui est né» à un père. Une mère aussi bien sûr, mais les grandes religions indo-européennes privilégient plutôt les dieux masculins.

«Ce qui est»

A l'est du Tibet, on pense différemment. «Ce qui est né» y est nommé «ce qui existe par sa propre existence». Nature se dit en chinois avec un binôme associant deux idéogrammes dont le premier signifie : «par soi-même, de soi-même», et le second, un caractère complexe regroupant un signe apparenté aux anciennes divinations, un autre qui évoque les effigies des chiens de paille, et le troisième celui du feu sacrificiel dont l'ensemble forme un verbe d'état signifiant «ce qui est». Pour l'esprit chinois, la nature est donc «ce qui existe de par sa propre existence». Ce n'est le résultat d'aucune création, mais celui du simple «fonctionnement des choses» comme le propose si bien J. F. Billeter

IDEOGRAMME «NATURE»

自然

idéogramme *zi* : «soi-même, par soi-même»
idéogramme *ran* : «ce qui est»

IDEOGRAMME «LIBERTE»

自由

idéogramme *zi* : «soi-même, par soi-même»
idéogramme *you* : «origine»

pour traduire le mot Tao, la manifestation de ce que le père Larre appelle de son côté «un mouvement primitif, sans origine connaissable et sans fin prévisible, se laissant apercevoir dans un miroir de bronze obscur».

Les conséquences de ce point de vue sont importantes. Alors que les Indo-européens se vivent comme des créatures au même titre que la nature qui les entoure, les Chinois se posent comme co-auteurs de leur environnement. La nature n'est pas une réalité reçue d'en haut, mais la ritualisation humaine d'une rythmique existant de toute façon. De cette prise en charge séculaire découle la prenante beauté

des campagnes chinoises et des villages anciens.

De la notion de nature à celle de liberté

La langue raconte toujours le passé, même quand le présent paraît la démentir. Parmi les domaines où la Chine actuelle est infidèle à elle-même, l'écologie n'est pas des moindres, la liberté individuelle aussi. Ses dirigeants estiment avoir pour le moment d'autres priorités : remettre au centre du monde le pays dont le nom, *Zhong Guo*, a toujours revendiqué cette place. La tradition chinoise qui semble mise à l'écart dans son terroir d'origine ne disparaît pas pour autant, elle vit et se régénère en chacun de nous, à chaque mouvement de *tai ji quan* ou de *qi gong*. Or ce n'est pas pour la Chine que nous pratiquons, c'est pour nous-même, c'est une manifestation de notre liberté.

La liberté, celle que le Siècle des Lumières nous a apprise est une idée nouvelle sur les rives du Fleuve Jaune. On l'écrit aussi avec deux caractères dont le premier est le même que pour nature : «soi-même», et le second un idéogramme représentant une pousse et dont le sens est : «origine».

La liberté pour la langue chinoise, est donc ce qui a pour origine soi-même, la part qui nous reste quand nous avons rempli nos devoirs envers notre famille, nos parents, nos amis, nos idées, nos etc., Elle n'est pas grande cette part, mais il faut la défendre bec et ongle, parce que c'est la seule que nous ayons. Comme la terre sur laquelle nous vivons !

Cyrille J.-D. Javary



RENTREZ ZEN !

Pour bien préparer votre rentrée, le salon du bien-être et du développement personnel se déroulera à Paris, du 9 au 13 octobre. C'est le rendez-vous annuel incontournable pour préparer votre rentrée. Des centaines d'exposants et d'ateliers : taiji, yoga, qi gong, thérapies manuelles, relaxation, développement personnel, formations professionnelles, alimentation biologique, produits de bien-être...

Cela commence à devenir une «tradition», l'équipe de Génération Tao sera heureuse de vous rencontrer dans son stand.

Espace Auteuil à Paris (M^o Porte d'Auteuil)
Du jeudi 9 au lundi 13 octobre,
de 11 heures à 19h30.
Vendredi 10: nocturne 21 heures.
Lundi 13: fermeture à 18 heures.
Programme au : 01 45 56 09 09
email : spas@wanadoo. fr

DES SYMPTÔMES AU SYNDROME EN M.T.C.

En médecine chinoise, le symptôme, le syndrome et la maladie représentent trois domaines bien distincts.

La nosographie chinoise classique (description et classification des maladies) est basée sur un classement des maladies en médecine interne, médecine externe, gynécologie, pédiatrie, affections des organes des sens, etc. Si les maladies répertoriées recourent souvent des affections reconnues en médecine moderne, certaines décrivent des situations pathologiques tout à fait particulières, et d'autres sont aussi connues en tant que symptômes. Mais si la détermination de la maladie constitue la tâche principale du médecin de médecine moderne, pour le praticien de médecine chinoise elle représente plus une étape du raisonnement diagnostique. La «maladie chinoise» pourrait être imaginée comme un grand tiroir dans lequel plusieurs tiroirs secondaires en constitueraient les syndromes possibles.

Les symptômes sont les signes et les manifestations cliniques présentés par le malade. Ils peuvent être fort nombreux, ils sont donnés spontanément par le patient ou relevés par le médecin grâce aux quatre temps de l'examen (observation, palpation, interrogatoire, auscultation). La tâche principale du praticien consiste à donner une cohérence à cette masse d'informations. Le diagnostic différentiel lui permet de nommer un syndrome formé d'une quantité variable de symptômes.

Le syndrome est une collection de symptômes objectifs ou subjectifs présentés par le patient au moment de la consultation. L'historique et le développement de la maladie, sa pathogénie, donneront bien sûr de précieux renseignements sur l'état du patient, et le syndrome est appelé à évoluer lorsque la maladie s'aggrave ou régresse, mais, en dernière analyse, le médecin doit trouver un remède à la situation actuelle de son malade. Il est enseigné classiquement qu'un même traitement peut s'appliquer à plusieurs maladies: en effet, des maladies différentes pourraient présenter un même syndrome et être traitées par la même prescription de points d'acupuncture ou de plantes.

La médecine chinoise est la médecine du syndrome! Le diagnostic différentiel est son outil fondamental!

François Marquer

QUELLES POUBELLES POUR LES PORTABLES ?



(MFI) Le recyclage des téléphones portables devient une affaire urgente. Rien qu'aux Etats-Unis, le nombre d'utilisateurs est passé de 340 000 à 135 millions en quinze ans. A l'horizon 2005, on estime qu'environ 130 millions de téléphones portables pourraient être jetés chaque année dans ce pays. Difficile de donner un chiffre pour l'ensemble de la planète. D'autant que le nombre d'utilisateurs ne cesse de croître, et que la durée de vie des appareils est de plus en plus réduite, dix-huit mois en moyenne. Si vous jetez votre appareil dans une poubelle, voici ce que vous y déversez: du brome, un matériau utilisé pour rendre le plastique ininflammable, du plomb, de l'arsenic, de l'antimoine, du cuivre et du cadmium qui sont des substances persistantes dans l'environnement et qui peuvent provoquer des cancers et des problèmes neurologiques et reproductifs graves. Les fabricants de téléphones portables – ainsi que leurs utilisateurs – devront s'acquitter de leur part de responsabilité environnementale...

Source : Médias France Intercontinents - avril 2003

CHI KUNG TAOÏSTE



Cours Stages

par Mme Benj. Drouet et Th. Doctrinal
Instructeurs certifiés par
Mantak Chia

<http://perso.wanadoo.fr/tao.ouest>
Nantes 02 51 12 42 00
Rennes 02 99 60 62 23

Nuad bo rarn
Massage thaï traditionnel



Le nuad-bo-rarn est une technique qui induit une profonde relaxation et augmente le flot d'énergie dans le corps.

Stages (semaine ou journée)
Près de Rennes (35)
02 99 60 62 23



Cap vers la Chine à Coubertin ...



crédit photo: Jean-Marc Lefèvre

Legroupe AAMTYF, style Yang, conduit par Antoine Ly.

La 13e fête de la FTCCG a eu lieu à Paris au stade de Coubertin le 23 mars dernier. De nombreuses démonstrations ont ravi un public nombreux.

Le stade de Coubertin était ce dimanche 23 mars un grand vaisseau chargé, des cales jusqu'à la hune, de trésors ramenés de Chine: pas de soieries, d'encens ou de jade, mais, sous les bannières fédérales, l'éventail des arts énergétiques et martiaux chinois, déployé généreusement selon la sensibilité et la pratique de chacun, avec toutes les nuances de la détente et du relâchement, explosif et percutant, ou fluide et circulaire.

Festive, la manifestation annuelle de la F.T.C.C.G. (Fédération de Tai Chi Chuan & Qi Gong) l'a été d'abord par le plaisir qu'ont trouvé plusieurs centaines de pratiquants à se rencontrer. A flanc de navire, deux cents d'entre eux avaient déjà afflué le matin pour pratiquer dans un joyeux brouhaha le tuishou (mains collantes), exercice convivial s'il en fut. Des enseignants d'une douzaine de styles ont montré qu'au-delà des codes ou des pistes de travail propres à chaque école, chacun peut aiguïser ses sens et son sens de l'écoute, qu'il soit pratiquant de tai chi chuan, de yi quan ou de wing chun..., au contact de partenaires d'un jour. Plus d'un décida de jouer les prolongations, pour continuer de «jouer» dans les courses...

Dans un même temps, le grand public délaissait les gradins pour prendre place... sur le pont, comprenez le court central, où se déroulaient plusieurs ateliers d'initiation au qi gong: du zhi neng qi gong proposé par Zhou Jing Hong au qi gong de l'oie sauvage conduit par Ronnie Robinson (en escale vers l'Ecosse), en passant par les huit brocards tissés ce jour-là par Antoine Ly, ou le hun yuan qi gong présenté par Lac Le My, autant de trésors de cet art de santé puisant aux sources de l'énergie originelle furent proposés aux citoyens avides de pratique au calme, massés en larges cercles



crédit photo: André Duclos

Bruno Lignères et ses élèves de Yi Quan.



Le groupe Toum, tai ji quan style Yang

crédit photo: Jean-Marc Lefèvre

autour des enseignants à la concentration contagieuse. Tout commençant par un temps «yin», une courte pause permettait aux pratiquants de la danse du tigre de se mettre en place devant un large public pour présenter, tapis puis bondissant, un panorama des qualités reprises plus tard dans les innombrables démonstrations en mosaïque qui se succédèrent tout l'après-midi: souplesse et vivacité, coordination et réactivité, au son des tambours, puis dans un silence attentif.

Tout en paillettes, l'irrésistible Bob Lowey — l'invité européen de l'année — mit une touche d'humour avec son fulgurant enchaînement à la canne sur un air de music-hall. Puis de nouveau, sans ostentation, mais avec la fierté de montrer l'aboutissement d'une pratique, professeurs, champions et pratiquants «en chemin» ont donné le meilleur de leur art, à mains nues ou l'arme au poing. Taï chi chuan, yi quan, shaolin chuan, shuai jiao, jeet kune do, pakua, wing chun: l'heure était enfin au grand pavois.

■ I. L.



Atelier de Zhi Neng Qi Gong animé par Zhou Jing Hong.

crédit photo: Jean-Marc Lefèvre

3 formations

Matteo PEPE :
Responsable pédagogique.
Acupuncteur et Sophrologue.
Enseigne le Taiji Quan, le Qi Gong et le Kung Fu, dans différentes associations depuis 15 ans.

ASCAM / APAMC
01 40 24 02 87
www.apamc.net
Documentation sur demande

Kung Fu ^{wushu}
enseignement traditionnel

Taiji Quan
style Yang

Qi Gong pour préserver la santé

Quel que soit votre niveau, une formation ouverte à tous :

- Perfectionner votre pratique
- Préparer les diplômes officiels pour devenir enseignant

Un stage en Chine clôture la formation

5 séminaires soit 100 heures par an. Possibilité d'être instructeur stagiaire dès la 2e année dans les cours quotidiens de L'ASCAM à Paris.

王氏黃家中醫學院

Vous voulez

UNE QUALIFICATION DE VÉRITABLE PRATICIEN EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE IMMÉDIATEMENT APPLICABLE.

Réalisez-la avec :

**L'ACADEMIE WANG de
MÉDECINE
TRADITIONNELLE
CHINOISE**



Agréée par l'Université de Médecine de Pékin

UNE FORMATION BASÉE SUR L'AUTHENTICITÉ, LA TRADITION ET INTÉGRANT LES RECHERCHES DE POINTE EN MTC AVEC CERTIFICATION DE NIVEAU;

■ CURSUS DE PRATICIEN en massages chinois : 2 ans (week-end) - THÉRAPIE MANUELLE ET ÉNERGÉTIQUE CHINOISE - QI GONG

■ CURSUS DE PRATICIEN en MTC : 3-5 ans (week-end) - ACUPUNCTURE - PHARMACOPÉE - THÉRAPIE MANUELLE - QI GONG

■ STAGE CLINIQUE possible dans les hôpitaux chinois sanctionné par un CERTIFICAT délivré par l'université d'accueil

Renseignements :

33, rue Bayard 31000 Toulouse
Tel : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23
www.awmtc.asso.fr

A l'attention du comité de rédaction,

Un ami pratiquant l'aïkido et connaissant ma passion pour la «méthode» Harding vient de me prêter *Génération Tao* n° 28. L'article de José Le Roy que vous avez eu l'amabilité de publier dans votre magnifique revue est presque parfait. «Presque», parce qu'il oublie de mentionner le site: www.headless.org, dont une grande partie est accessible en langue française, et qui constitue le lien entre toutes les personnes intéressées par la vision sans tête. S'il vous était possible d'y jeter un œil et de mentionner son existence dans votre prochain numéro, l'association «Vivre sans tête» que je préside vous en serait très reconnaissante.

Ce site a été créé et développé par Richard Lang, ami de Douglas depuis 35 ans. Il enseigne le tai chi en Angleterre et participe activement à la transmission des exercices de Douglas, surtout depuis que ce dernier éprouve des difficultés à se déplacer du fait de son grand âge (94 ans).

Et encore bravo pour la qualité du magazine. J'ai commencé l'apprentissage du tai chi en septembre dernier, m'interdisant toute théorie la première année, mais je sais désormais où revenir lorsque je chercherai des informations.

Jean-Marc Thiabaud

Cher Jean-Marc,

Tout d'abord, merci pour vos remarques chaleureuses sur le magazine, et grâce à ce courrier, tous nos lecteurs vont pouvoir davantage découvrir les recherches et la philosophie pratique de Douglas Harding au travers du site qui lui est consacré.

Au sommaire, des articles, l'enregistrement de conférences, la possibilité de commander des ouvrages inédits (mais en anglais!). Bon voyage sur le web.

La rédaction

Mesdames, Messieurs,

Je viens de parcourir votre site internet car je cherche à faire des recoupements entre le Tao, et surtout ses aspects concernant la santé, et l'approche de la médecine nouvelle proposée, entre autres, par le Docteur Hamer. Je trouve de nombreuses convergences entre les deux en ce qui concerne le silence du corps ou, au contraire, les signaux d'alarme qu'il peut nous transmettre. Néanmoins, je reste accroché à un détail, qui selon moi, a toute son importance, je veux parler de la latéralité. J'ai pu en effet constater que chez les personnes gauchères, il y a une réelle inversion de localisation des douleurs.

Pouvez-vous m'informer si le Tao tient également compte de la latéralité gauche/droite chez les droitiers et les gauchers?

D'avance, je vous remercie de votre intérêt, et de votre éventuelle réponse.

Salutations amicales,

Alain Pire

Cher Alain,

Vous nous posez une colle. Cette question est très intéressante, peut-être même que vos réflexions et vos recherches mériteraient un article dans *Génération Tao*! Quant à nous, nous allons lancer quelques spécialistes autour de nous sur cette question, mais souvent les réponses chinoises cèdent à un arrangement conventionnel pour rentrer dans le moule de la tradition. Alors, affaire à suivre. Tenez-nous au courant de votre côté, et merci.

La rédaction

VAN GOGH, AMOUREUX DU YIN-YANG!

On se doutait bien qu'à sa façon de représenter les paysages par des volutes mouvantes, Vincent Van Gogh avait perçu, à sa façon, la réalité énergétique vibratoire de toute chose.



Nous en avons désormais la confirmation avec la découverte récente de cette autre version de la célèbre «Nuit étoilée». L'artiste y rend explicitement hommage au yin-yang, figure qu'il connaissait déjà pour s'être passionné pour l'art japonais, comme beaucoup de contemporains. En fait, il s'agit d'un montage fait par Greg Saucier, un peintre américain, qui n'a fait que renforcer grâce à l'ordinateur un effet existant sur la toile originale. Greg se demande si Vincent n'a tout de même pas consciemment rendu cet hommage, tant il est vrai que sur la toile originale (ci-dessous), le motif est presque directement identifiable. A vous de voir...

L'INSTITUT QUIMETAO FETE SES 10 ANS



Pour le dixième anniversaire de sa création, l'institut crée par le docteur Liujun Jian organise une fête qui sera l'occasion de rencontrer tous les amis et membres du Quimetao. Ce moment de partage sera accompagné de démonstrations/conférences de qi gong, tai ji quan style chen et da cheng quan. Rendez-vous nombreux le dernier week-end de septembre, les 27 & 28 au :

57-59, avenue du Maine - 75014 Paris (m° Gaité)
quimetao@noos.fr - dr.jian@noos.fr - www.quimetao.net

ANNULATION DE L'EXPO «SPECIAL ASIE»

En raison d'un événement exceptionnel —la pneumonie originaire d'Asie— l'exposition Spécial Asie prévue en mai dernier a été annulée. Nous nous excusons auprès de nos partenaires et public de cette décision difficile à prendre. Nous vous donnons rendez-vous à l'année prochaine. Sachez aussi qu'une exposition aura lieu prochainement vers les mois d'octobre-novembre 2003 dans les grandes gares parisiennes et lyonnaises accompagnée d'animations telles qu'une cérémonie du thé, des chants et des danses, des arts martiaux, etc.

Rens. Monsieur Pierre Kim - 78, Bd St Marcel 75005 Paris
Tél. 01 45 35 68 07 - fax : 01 45 35 68 14

AGREMENT MINISTERIEL JEUNESSE & SPORTS
renouvelé en 2003

FTCCG

Fédération Taïchi Chuan & Qi Gong



Réunit depuis 1989
les écoles, styles, associations, enseignants
et 25 000 licenciés des Arts énergétiques & martiaux chinois

**TAI CHI CHUAN - PAKUA - HSING I
YI QUAN - QI GONG
WING CHUN - JEET KUNE DO
SHUAI JIAO - SHAOLIN CHUAN**

**DIPLOMES &
FORMATIONS PROFESSIONNELLES
CHAMPIONNATS NATIONAUX**

Envoi au public des listes de cours
sur simple demande :

**FTCCG
17 RUE DU LOUVRE 75001 PARIS**

Tél : 01 40 26 95 50
ou sur le site internet
www.fed-taichichuan.asso.fr

Fil T

KIMEX-CO

Ginseng coréen authentique

*Le plus vieux
médicament
du monde !*

La santé 100% naturelle

Extrait de ginseng
100 % pur blanc-rouge
(teneur en saponine 90 mg/g)

Ginseng sous toutes ses formes:
poudres, gélules, thés...

L'énergie à l'état pur !

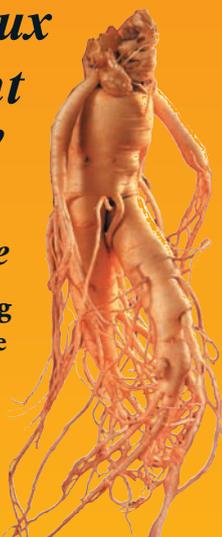


distribué par **KIMEX-CO**

Tél. : 01 45 35 68 07 - Fax : 01 45 35 68 14

78, Bd Saint-Marcel, 75005 Paris

www.kimex-co.com



www.shiatsu.fr

Notre école est en France LA SEULE ECOLE à offrir des formations structurées tout au long de l'année : en semaine (en journée et en soirée) et en week-ends

Nous vous offrons la possibilité de devenir
L'ARTISAN DE VOTRE PROPRE REUSSITE
en favorisant l'intégration de la théorie et de la pratique (stage en équipes marketing, supervision, anatomie, relation d'aide...)

**STAGES D'ETE : JUIN - JUILLET - AOUT
SHIATSU NON STOP**

**FORMATION SHIATSU LIBERTE : 1000 h
FORMATION SHIATSU DECOUVERTE : 250 h
FORMATION SHIATSU FAMILIAL : 100 h**

- SHIATSU RELAXATION
- SHIATSU DE LA PERSONNE AGEE
- SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE
- SHIATSU DU BEBE
- SHIATSU RELAXATION
ADAPTE AUX HOMMES D'AFFAIRES
- SHIATSU EN ENTREPRISE - SHIATSU ASSIS

SHIATSU POUR FUMEURS

École de shiatsu

41 Rue de Paradis 75010 PARIS - (près Gare de l'Est-Gare du Nord)

Tél : 01 45 23 48 88

R.C. Paris A671 035 277 000 19



Un dimanche au Pays du Qi gong

Organisée par la Fédération Européenne de Qi Gong et des Arts Energétiques (F.E.Q.G.A.E), la 8e journée nationale de Qi Gong s'est déroulée le dimanche 15 juin dernier, à la grande Pagode du Bois de Vincennes. Témoignage d'une rencontre avec l'«univers du qi».

par Isabelle Martinez, photos de J.-M. Lefèvre

Arrivée à l'entrée, de la pagode, entre un ici et un ailleurs, la France et la Chine, l'envie d'apprendre et la complexité d'intégrer, comment wushu, qi gong, taiji Chen et Yang, ba gua zhang et qi gong, Shaolin kung-fu et Shaolin nei gong, allaient-ils résonner en moi ?

Sur la scène... les démonstrations

Les séances de démonstration semblent semer de petites graines dans le corps des non initiés, comme me le témoignent deux jeunes femmes, vaguement attirées par l'Orient. Elles ont perçu dans les mouvements lents de qi gong la notion d'harmonie, même si le chemin de ces pratiques leur a laissé pressentir un travail à long terme. S'essayer à ces nouveaux rythmes a réveillé dans leur corps des tensions, une respiration décalée, voire une confusion.

Je garde aussi en mémoire l'image étonnante d'une chorégraphie dansée par Ke Wen (photo n° 1) et Zhou Lin Xia: une tradition recomposée, dans laquelle costumes et mouvements du tui shou ont fait fortement résonance en moi à l'attrait de l'ailleurs et de l'exotique.

Le long des allées... les stands

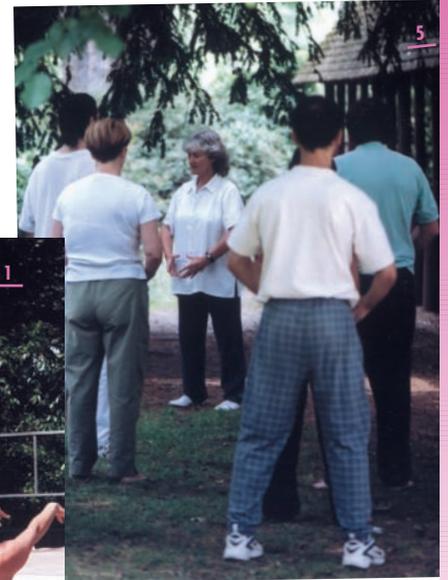
Au fil du temps, je m'attarde devant les stands: celui de médecine chinoise, sa pharmacopée exotique et ses produits étalés très curieux à contempler: devenir un patient-patient, me souffle-t-on, qui sache aller à la source de son syndrome. Je découvre que les stands ont cette capacité à ouvrir l'information, à essayer d'autres possibles, comme sauter dans l'inconnu de l'encre noire du calligraphe dans un jet de pinceau audacieux et léger avec Jok Wha-Fong, ou bien s'amuser du tracé sur la peau d'une calligraphie éphémère inventée par la créative Xu Bo Sheng (n° 2), s'étonner des idéogrammes du Yi Jing et en comprendre le yin-yang grâce à Cyrille Javary (sans tomber dans le piège de la divination facile!), prospecter sur tous les cours et toutes les formations regroupés sur le stand des associations et de la fédération.

Dans l'herbe... les ateliers

Je reprends le cours des événements. Un moment face au soleil proposé par le Docteur Yves Réquena (n° 3) invite à me brancher dans l'énergie pure du soleil afin de laisser couler l'énergie ancienne et me ressourcer. Jean Michel Chomet (n° 4), dans un

échauffement énergétique matinal, nous initie aux principes du qi gong. Je récolte le témoignage de deux fillettes, toutes fraîchement sorties de l'atelier pour enfants de Laurence Cortadellas (n° 4). Bintou et Estelle me partagent que les mouvements de la grue et du tigre leur ont donné «le sentiment de voler et de se sentir libre», un calme intérieur, la sensation de surmonter leurs peurs, comme si elles avaient pu se libérer du regard de l'autre pour être elles-mêmes!

De l'autre côté de la pagode, l'atelier de «qi gong de la femme» animé par Sun Fang, l'occasion pour certaines (et certains!) de faire vibrer leur énergie féminine. Une jeune femme me souligne l'importance pour une Occidentale d'aller à la «rencontre organique de son être» afin de laisser s'effriter sa cuirasse de «wonder woman». Après son parcours de combattante qui l'avait amenée à pratiquer des arts martiaux externes par mesure de protection, le «qi gong de la femme» et une analyse lui avaient permis de s'intégrer enfin pleinement. Des plaisirs pluriels à partager comme dans l'atelier de «San yuan She» de Dominique Banizette (n° 5). Je me suis finalement rendue compte que ces ateliers s'inscrivaient comme autant de possibili-



tés de découvertes. Restaient encore inscrits sur le programme de la journée: détente et lâcher-prise avec Carole Bence-Xu, qi gong des 5 animaux avec Bruno Lazzari, wushu et tai ji Chen avec Zhou Lin Xia, qi gong des «mille mains sacrées» avec le Dr Jian (n° 6), Wudang qi gong avec Kun Lin Zhang, Shaolin da mo nei gong avec Zong Hong (n° 7), taiji Chen avec Sun Gen Fa (n° 9), et pour finir, la conférence-atelier sur la méthode Stevanovitch où sons et vibrations produisent des effets sur des endroits déterminés du corps.

Sous la pagode, les tables rondes...

Conférences et tables rondes m'ont aussi permis de mesurer l'impact du qi gong aujourd'hui en France. Sous l'effigie de l'immense Bouddha de la Pagode, de multiples voix (voies!) se sont exprimées, dont celle d'Yves Requena qui a montré aux enseignants la possibilité de développer les arts énergétiques dans des lieux comme les entreprises, les centres de Thalassothérapie, les institutions de soins (hôpitaux, maison de retraites, etc.). La table ronde a également permis, par des témoignages concrets, de cheminer sur les «influences nouvelles

du qi gong dans notre art de vivre au quotidien en France». J'ai ainsi écouté avec attention le témoignage de Pierre Elie Berose, intervenant dans les crèches et en prévention auprès des jeunes en difficulté, et la conférence en images de Cyrille Javary: «Visages de la terre en Chine» qui nous a montré un pays aux paysages contrastés (d'un désert de glace à un désert de sable), et aux multiples cultures.

Je n'oublie pas de mentionner la Maison de thé, ses mets délicieux et originaux, alliant céréales, épices, et légumes en guise de déjeuner. En définitive, lieu de rencontres et d'échanges, cette 8e Journée Nationale de Qi gong aura été pour moi comme une invitation, ici et maintenant, à commencer, prolonger, ou métisser mon chemin, et à me découvrir. Les quelques témoignages récoltés (je remercie les personnes s'étant prêtées au jeu de façon généreuse) se sont fait l'écho de multiples voies que les arts énergétiques nous invitent à explorer. A tout Qi, à tout va! Bonne route, et merci à tous les participants (public et enseignants inclus), et bonne route pour tous ceux à venir...

Les Grands Mantra



Découvrez la pratique chantée des mantras, sous la direction de notre collaborateur Patrick Torre, professeur de Yoga du son et de chants harmoniques. Aujourd'hui :

YHVH et Adonai

«Adonai» est le nom divin utilisé dans les traductions hébraïques pour ne pas prononcer : YHVH, le tétragramme biblique sacré qui définit Dieu dans sa forme inconnaissable la plus haute. Par respect et humilité, les scribes anciens qui recopiaient la Torah, se lavaient entièrement à chaque fois qu'ils devaient écrire le nom sacré YHVH. «YAHWEH», qui vient du verbe hébreu «hâwah» signifie «être». Il a été traduit par «l'Éternel» («ce qui était, est et sera»). «YHVH» l'«imprononçable fut ainsi substitué par «Adonai» (Seigneur).

Les Noms Sacrés

Traduire YHVH, «YAHWEH», par «l'Éternel» ou Adonai par «Seigneur» n'est pas un problème, mais une limitation. Pourquoi faudrait-il d'ailleurs toujours chercher une signification intellectuelle à toute chose et même à Dieu ? L'art des mantras ne se soucie pas de l'interprétation intellectuelle car dans cette démarche le chemin de la connaissance passe par l'expérience. Les mots, même les plus justes, sont inopérants pour révéler l'indicible. Dans la pratique des sons, il faut évacuer la notion conceptuelle de Dieu. Il s'agit simplement d'entrer dans la vibration sonore des Noms Sacrés et d'en faire l'expérience. A chacun d'y trouver sa vérité. Les Noms Sacrés que les traditions utilisent pour nommer Dieu sont souvent de très grands mantras de réalisation dont la puissance méditative se révèle dans la pratique. La vibration consciente des syllabes sacrées libère le noyau d'énergie spirituelle qui sommeille dans les phonèmes des grands mantras. Cette expérience peut conduire à la connaissance la plus haute.

«Adonai» est : Ah-Do-Na-i

- «Ah» : le souffle divin créateur, l'énergie divine en expansion sans limite. Sentez dans ce son, l'immensité du plan horizontal projeté dans l'espace infini.
- «Do» : après l'expansion sans limite de ce «Ah» infini se dessine la naissance

d'une globalité qui contient toutes choses. Il y a l'idée de vivre cet espace infini et plein, dans le cœur de l'homme. Il semble contenir et redéfinir toute la création. Sentez cette ampleur et cette complexité indicible.

- «Na» : concerne l'expérience intérieure, au niveau du centre laryngé. Etablir la communication par-delà la perception du plan horizontal dans la conscience même de l'homme. Une rencontre intérieure avec lui.
- «I» : concerne la verticale, l'ascension spirituelle de l'esprit vers le centre coronal. L'élévation de l'énergie spirituelle du cœur vers la fusion et l'union avec le divin. Le cœur étant perçu comme un temple vide près à recevoir cette universalité.

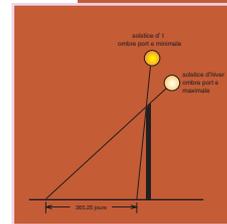
Pratiquez le mantra

Fermez les yeux et centrez-vous sur votre petite respiration naturelle, sans l'influencer. Laissez aller le flot de l'air en suivant son parcours de la pointe des narines jusqu'aux alvéoles pulmonaires. Détendez le larynx, comme dans un bâillement léger et permanent. Placez la voix dans le médium pour faire vibrer le son au cœur, dans la gorge et au niveau des lèvres. Un large volume de résonance buccale. Chantez sur un seul souffle : «Adonai» (Ah-Do-Na-i). Observez la résonance physique des sons dans la poitrine, puis plus subtilement la sensation des différents phonèmes, leurs résonances dans l'espace du cœur, le centre laryngé, le centre coronal. Restez centré dans le cœur et goûtez le son subtil du mantra : laissez venir le spectacle intérieur des mouvements de la conscience. Laissez le mantra porter l'expérience. Goûtez les sons et observez les effets du mantra dans la suspension. Entrez peu à peu dans l'espace du silence intérieur. Abandonner toute notion de «faire» pour totalement «laisser faire». Observez sans commentaire intérieur... un sourire sur les lèvres et dans le cœur.

Patrick Torre

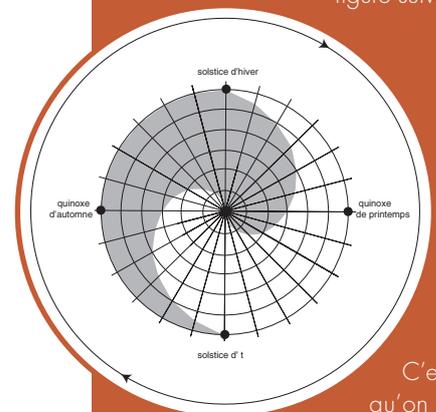
DECIDEMENT, IL EST PARTOUT CE YIN-YANG !

Prenez une perche en bois, plantez-la perpendiculairement au sol, quelque part dans l'hémisphère nord. Tracez un cercle, divisez-le en 24 quartiers égaux correspondant à 24 périodes de 15 jours, soit au total une année (365,25 jours exactement). Mesurez la longueur



de l'ombre projetée par la perche tous les 15 jours, et reportez-la sur les 24 rayons de votre cercle. Du solstice d'été (21 juin : ombre portée minimale) jusqu'au solstice d'hiver (21 décembre : ombre portée maximale), reportez la longueur depuis la périphérie du cercle vers le centre, à l'image de l'énergie de vie qui est animée d'une dynamique de concentration. Du solstice d'hiver à celui d'été, reportez-la depuis le centre vers la périphérie, tout comme l'énergie de vie est animée d'une dynamique d'expansion. Puis reliez entre eux tous les points que vous avez positionnés.

Vous y êtes ? Vous obtiendrez la figure suivante.



C'est ce qu'on fait les anciens chinois en s'appuyant sur leur calendrier divisé en 24 segments selon les positions du soleil sur le zodiaque. Le résultat vous rappelle quelque chose ?

{Source : Allen Tsai / www.chinese-fortunecalendar.com/yinyang.htm}

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

PARIS

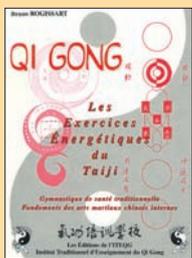
Ecole de formations Professionnelles Qi Gong - Tai Ji Quan - Bagua Zhang - affiliée à la FTCCG

BRUXELLES

Tél/Fax. : 03 24 40 30 52 - http://www.iteqg.com - Email infos@iteqg.com



LIVRE 1 - Ref: LQG1
Qi Gong Pratique des Classiques Originels
 Ba Duan Jin - Yi Jin Jing - Les 6 sons - Les 5 animaux - Le massage général
 par Bruno Rogissart - 240 pages
 26,68 €



LIVRE 2 - Ref: LQG2
Qi Gong
Les exercices énergétiques du Taiji
 Gymnastique de santé
 Fondements des Arts Martiaux Internes
 par Bruno Rogissart - 272 pages
 28,20 €

1 - Formation professionnelle d'Enseignants de QI GONG

Préparation du professorat à PARIS 7ème.
 Ou accès en cycle libre de développement personnel.

Cursus d'études sur 3 ans sous forme de 6 WE/an
 + un stage d'été de 6 jours ouvert à tous.

Prochaine rentrée les 26 et 27 octobre 2003 (inscriptions en cours).

- **Formation théorique** : cycle complet d'études de médecine traditionnelle chinoise.
- **Formation pratique** : étude des différentes formes de QI GONG et de leurs applications : BA DUAN JIN, YI JIN JING, WU DANG QI GONG, TAIJI QI GONG, ZHI NENG QI GONG, les 5 ANIMAUX, les 6 sons curatifs, le BA GUA QI GONG et le DA CHENG QUAN, le NEI GONG de l'école taoïste : la méditation du sourire, l'orbite microcosmique, la respiration osseuse.
- **Etudes pratiques complémentaires** : la masso-thérapie chinoise
- **Formation pédagogique** à l'enseignement du QI GONG
- **Préparations aux diplômes fédéraux.**

2003
10ème
Année !



2- Stages Week-ends de QI GONG à PARIS 7ème

• **10 stages Week-ends** (samedi a.m et dimanche matin) tous dissociables sont proposés entre octobre et juin. Du niveau "débutant" au niveau "confirmé" – Programme détaillé des méthodes enseignées sur ces différents week-ends sur simple demande.

3- Modules de formation aux arts martiaux chinois interne.

- **TAIJIQUAN STYLE CHEN**
- **BA GUA ZHANG (style LÜ MEN)**
- **DA CHENG QUAN (forme martiale et santé).**

Ouverts aux pratiquants & Enseignants
 Programme et calendrier des prochains stages sur simple demande



8 vidéocassettes

Collection Qi Gong

Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 24,24 €

Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau - 24,24 €

Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau - 24,24 €

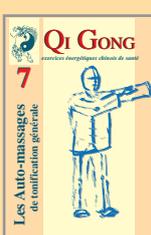
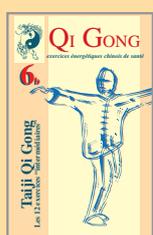
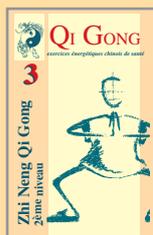
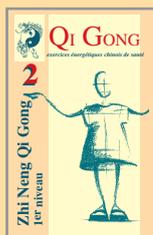
Réf. QG 4 Wu Qin Xi, Qi Gong des 5 animaux.- 29,97 €

Réf. QG 5 Taiji Qi Gong
 Forme en 18 exercices pour Taiji Quan. - 29,97 €

Réf. QG 6a Taiji Qi Gong
 Forme élémentaire. - 25,76 €

Réf. QG 6b Taiji Qi Gong
 Forme intermédiaire. - 25,76 €

Réf. QG 7 Les automassages du Qi Gong - 29,73 €



4- Le TAICHI CHUAN de l'école YANG traditionnelle

" Style Yang Sau Chung "

Forme en 108 mouvements
 - épée - sabre - Tui shou...
Cours – stages WE – été
 CHARLEVILLE-MEZIERES (08)
 – TROYES (10) – NANCY (54) –
 ANNONAY (07)

Formation d'enseignants
Corrections personnalisées

5- TAIJI QI GONG

le Magazine pratique Trimestriel de l'ITEQG
Abonnez-vous !

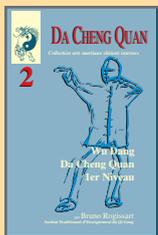


2 vidéocassettes

Collection Arts martiaux chinois internes

Réf. AMCI 1 Taiji Quan Style Chen.
 Forme en 24 mouvements. - 29,73 €

Réf. AMCI 2 Wu Dang Da Cheng Quan
 La boxe du grand accomplissement
 " 1er niveau " - 29,73 €



Renseignements et documentations complètes sur simple demande
 par téléphone ou à l'aide du bon de commande ci-dessous

BON DE COMMANDE

A retourner aux Éditions I.T.E.Q.G. - B.P. 3 - 08500 LES MAZURES

Remise exceptionnelle -10 % pour 2 articles, -15 % pour 3 articles
 -20 % pour 4 articles et -25 % pour 5 articles et plus (exclus frais d'envoi)

Réf	Titre	Qté	Prix
.....
.....
.....
.....
.....
+ Frais de port <input type="radio"/> ordinaire : 3,04 € pour le 1 ^{er} produit + 1,21 € par article sup. <input type="radio"/> recommandé (fortement conseillé) 6,10 € pour le 1 ^{er} produit + 2,80 € par article sup. (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions I.T.E.Q.G. en cas de perte du colis).			
Nom :		Prénom :	
Adresse :			
Code Postal :		Ville :	
Tél. :			
Tout règlement à l'ordre des Editions ITEQG			
(*) je souhaite recevoir la (les) documentation(s) <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5			
Date :		Signature :	
Total :			



ITEQG - BP. 3.
08500 LES MAZURES
Tél./Fax.: 03 24 40 30 52

Maîtriser le style Yang de Taiji Quan

Fu Zhongwen



Voilà un bon ouvrage complet sur le taiji Yang. La lecture y est agréable du fait de l'espace donné dans la mise en page, les dessins inspirés des mouvements de Yang Chen Fu, une des grandes figures du style, donnent à voir toute la rondeur tranquille de l'art. Le texte, plus pratique que théorique, permet de suivre les dessins.

Courrier du Livre, collection Trésor des Arts Martiaux, 20 €

Paroles d'éveil tome 1 : l'Éveil du cœur

Claire Montello



«La voie du Cœur n'est pas celle de l'ego, et la Voie de la Vie n'a qu'un seul tracé, celui du Cœur». Telles sont les premières «paroles d'éveil» que nous lisons en ouvrant une page qui reflète bien l'ensemble du livre. Pour les chercheurs d'éveil, découvrez ce premier livre des Editions Michel Jonasz, une naissance symbolique qui marque le début d'une

nouvelle aventure pour le chanteur, passionné de taiji et de conscience, qui s'est laissé porter par la profondeur des paroles de Claire Montello.

Editions Michel Jonasz, 19,50 €

Le rituel du dragon, Sources et racines des arts martiaux

Georges Charles

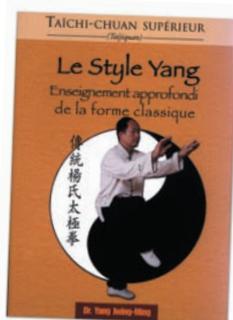


Dans le domaine particulier des arts martiaux, nombreux sont les ouvrages qui décrivent comment pratiquer. Plus rares sont ceux qui expliquent pourquoi pratiquer. Quarante-cinq années de pratique et près d'une trentaine d'années d'enseignement ont incité Georges Charles à se poser cette question: Pourquoi pratiquer et que transmettre? Le rituel du Dragon invite le lecteur à un voyage macrocosmique et microcosmique dans les Arts Classiques du Tao. Il incite au mouvement et à l'éveil.

Collection du Dragon, Editions du Charriot d'or, 564 p., 40 €

Tai Chi Chuan supérieur: Le style Yang

Dr Yang Jwing-Ming

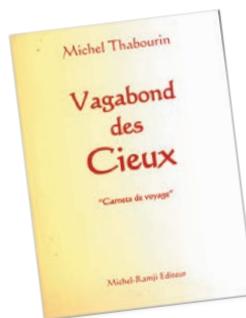


Décidément, encore un ouvrage de valeur de recherche sur le tai ji quan style Yang écrit par l'un des meilleurs experts, Dr Yang Jwing-Ming. Abondamment illustré, avec de nombreux commentaires, ces 350 pages contiendront les amateurs du style Yang en quête de perfectionnement.

Budo Editions, 34,50 €

Vagabond des Cieux

Michel Thabourin



Mélange de spiritualité, de philosophie et de poésie, cet ouvrage est à l'image de son auteur, Michel Thabourin: en quête d'un «Autre Chose», qui dépasse la simple apparence des choses. C'est le témoignage d'un aventurier qui a cherché à puiser les fleurs de la sagesse dans toutes les expériences de sa vie. Un cheminement initiatique à découvrir.

Michel Ramji Editeur, 15 € (tél. 04 68 26 60 89 - ramji.mich@club-internet.fr)

Votre prénom en chinois

Li Zhongyao & Li Xiaohong



Ludique et convivial, ce livre s'efforce de retranscrire les prénoms français en s'approchant de la similitude phonique, même s'il est difficile de trouver un sens cohérent aux termes juxtaposés. «Nathalie» devient ainsi «gracieuse – pagode – jasmins» (na-ta-li), et Paul, «protéger – brillant» (pao-er). Une manière de mieux percevoir les différences entre deux écritures complètement différentes.

Editions You Feng, 216 p., 20 €

Le Chi Kung de l'élixir

Mantak Chia



Le Chi Kung de l'Elixir s'ajoute aux autres aspects thérapeutiques des pratiques de la Fondation du Tao universel. Mantak Chia nous invite ici à utiliser le Nectar de Vie en combinaison avec le mélange de salive, les fluides hormonaux et les essences cosmiques, pour jouir d'une excellente santé. En guidant cet Elixir d'Or, vous pourrez ainsi connecter les organes, les sens, et leur surplus d'énergie aux forces cosmiques: Soleil, Lune, Grande Ourse et Etoile Polaire.

Guy Trédaniel Editeur, 19 €

Le mystique du silence

Dr Jacques Vigne



Le Dr Jacques Vigne, éminent psychiatre, nous offre depuis son ermitage himalayen un précieux support de réflexion sur la signification du silence. Dans ce silence où tout fait sens, se rejoignent Aristote, Rûmî, Saint Jean de la Croix et Baudelaire, et une mélodie harmonieuse s'élève, que l'auteur nomme «la résonance de l'Unité».

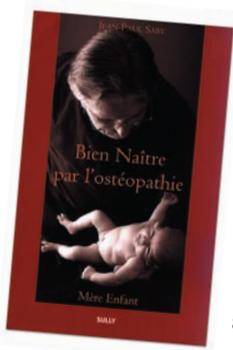
Albin Michel spiritualités, 20,90 €

Bien naître par l'ostéopathie

par Jean-Paul Saby

Comment bien vivre sa grossesse et se préparer au mieux à l'accouchement ? Un très bel ouvrage qui présente avec de belles photos l'apport de l'ostéopathie pour accompagner la mère et l'enfant dans le rite de passage primordial qu'est la naissance et ses premiers mois. Sensible, délicat, respectueux de la vie, Jean-Paul Saby parle avec sincérité et amour de son art au service de la vie.

21,95 €, 145 p., Editions Sully



Les voies de la guérison

Dr Bernard Thouvenin

Bernard Thouvenin, médecin généraliste, estime que, face à une maladie grave, aiguë ou chronique, tous les aspects de l'homme souffrant doivent être pris en compte : le corporel, le psychologique, le spirituel, mais aussi les liens qu'il entretient avec son environnement. Même si la guérison n'est pas au bout du chemin, le soin et l'accompagnement doivent, pour être efficaces, considérer l'homme dans sa globalité.

Dangles, 19,50 €



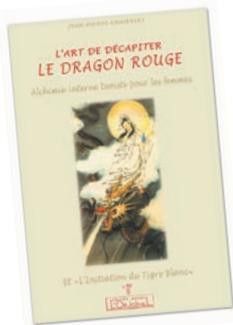
L'art de décapiter le Dragon Rouge

Jean-Pierre Krasensky

Si l'Alchimie interne était au début réservée aux hommes, bien vite des techniques destinées aux femmes firent leur apparition. Ceci en partant de la considération que si la perte de l'essence séminale était une perte d'énergie pour l'homme, c'était la perte de sang menstruel qui faisait perdre son énergie à la femme. Les Taoïstes ont donc mis au point des techniques physico-spirituelles pour diminuer, voire même arrêter les menstrues

chez la femme. C'est cela que les Taoïstes nomment «l'art de décapiter le Dragon Rouge».

Editions Charles Antoni L'Originel, 19 €

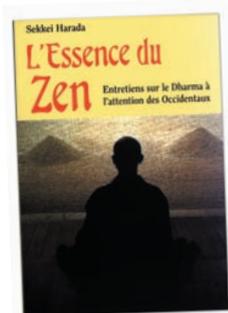


L'essence du Zen

Sekkei Harada

Sekkei Harada, éminente personnalité de la branche zen Soto, expose de manière accessible les concepts du bouddhisme et les principes du zen. Constitué d'une série de textes tirés de conférences, ce livre s'adresse à tous ceux qui cherchent le dharma (le principe naturel des choses) et désirent profondément connaître leur vrai Soi, quel que soit leur âge, leur expérience, leur sexe, leur race ou leurs croyances.

Editions de l'Eveil, 14,95 €



Le périple d'un défricheur d'idées, 20 ans d'édition indépendante

Yves Michel

Quelle surprise et quelle joie de recevoir ce livre plein de fraîcheur de notre ami Yves Michel, fondateur des Editions Souffle d'Or, qui nous partage justement son parcours d'éditeur. En revenant aux racines du projet, on comprend mieux le sens du parcours exemplaire d'Yves Michel : la mise en œuvre au sein de notre société d'une autre conception de la santé, de l'éducation, d'un certain art de vivre, d'un engagement au sein de l'humain et de la planète.

Editions Le Souffle d'Or, 13 €



La peau et la trace, Sur les blessures de soi

David Le Breton

L'anthropologue David Le Breton continue son exploration du corps et de la chair. Après le tatouage et le piercing, il pénètre dans la compréhension du sens des blessures corporelles. Pourquoi des personnes s'infligent-elles des modifications douloureuses du corps ? Comment, par exemple, un artiste de Body Art trouve-t-il dans une sensation corporelle douloureuse un sens existentiel et initiatique ? Un ouvrage intelligemment déroutant.

Métailié, 145 p., 15 €

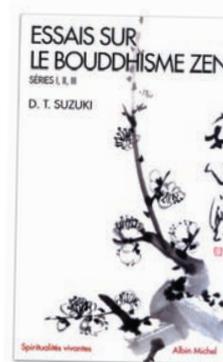


Essais sur le bouddhisme zen, série I II, III

D.T. Suzuki

D.T. Suzuki (1870-1966), universitaire de renommée internationale, a consacré sa vie à l'étude du Zen. Les Essais sur le Bouddhisme Zen, rassemblés pour la première fois en un seul volume, constituent le cœur de son œuvre.

Albin Michel, 20 €



Vos mains, miroir de votre santé

Lori Reid

L'auteur chirologue, Lori Reid, nous invite à apprendre les bases de l'analyse de la main et la façon dont l'aspect général, les détails et les marques des lignes forment une «image» de la santé. Pour prendre sa santé en main...

Guy Trédaniel Editeur, 21 €



Ecologie & Spiritualités

Les rencontres du WWF

Comment les religions peuvent-elles participer à la sauvegarde de la planète ? Quel est leur lien avec la Nature et la Terre ? Quelles mesures concrètes peuvent être rapidement prises ? Voici les principales questions à l'honneur lors de la rencontre inter-religieuse organisée par le WWF-France dans l'abbaye du Mont Saint-Michel, sous la conduite de Thierry Thouvenot.

par Juliette Chevalier

Le Mont Saint-Michel, un lieu mythique. C'est dans ce haut lieu de la chrétienté que s'est déroulé les 2 et 3 avril derniers le colloque organisé par le WWF-France, sous le thème : «Ecologie et Spiritualités». L'objectif : sensibiliser les différentes communautés religieuses et spirituelles en France aux problèmes écologiques, et inviter les institutions religieuses à prendre des mesures écologiques concrètes dans le cadre de «cadeaux sacrés à la terre». Des représentants bouddhistes, chrétiens, musulmans, mais aussi des Traditions Primordiales et un public composé essentiellement de professionnels de la presse se sont ainsi retrouvés, dans la salle Bellechaise de l'abbaye, pour se concerter sur l'avenir de la planète.

Ecologie et vie monastique

«Il faut rendre vie à la terre» commente le père Martin Neyt, moine bénédictin au monastère Saint-André de Clerlande en Belgique. La vie monastique de Saint-Benoît nous décrit-il encore, est rythmée, comme d'autres communautés chrétiennes de tradition médiévale jusqu'à aujourd'hui, par le travail et la prière, elle suit le rythme biologique et cosmique de l'être humain, dans un souci de mesure, d'harmonie et d'émerveillement devant la Création. De nombreuses communautés se sont également engagées dans l'agriculture

biologique, bannissant l'utilisation de pesticides, notamment le monastère de «La pierre qui vire» dans le Morvan, ou le Mas de Solan dont Mère Hypandia est l'higoumène (abbesse orthodoxe) de l'abbaye. Invitée du colloque, elle nous a appris qu'une vingtaine de moniales y cultivaient la vigne, et concoctaient des confitures dans le respect et l'amour de la terre. Elle commenta : «Dieu n'indique-t-il pas à l'homme au sixième jour de la Création de s'occuper de la terre?».

Le pragmatisme bouddhiste

La pratique du bouddhisme zen se singularise par son pragmatisme et sa simplicité — que l'on retrouvera dans les paroles pleines d'humour de Jacques Brosse, auteur et naturaliste de renom, moine zen, créateur avec son épouse de deux réserves naturelles —. Il n'est pas ici question d'agir «écologiquement», mais le respect de l'environnement est inhérent au bouddhisme zen : «Polluer l'eau, c'est comme se polluer soi-même» dira Babak Seddik, chef de projet du Temple zen Kanshoji dans le Périgord. Le dojo a entièrement été conçu et bâti par les moines — la méditation au travers de chaque geste quotidien étant essentielle dans la pratique du zen — avec des matériaux bio, en utilisant les ressources du site : sols et murs en lin, chauffage à double combustion et à plaquettes, lambris bois

non traités, etc. Autant de mesures concrètes et efficaces en faveur de l'environnement et des économies d'énergie, et si proches de la philosophie de l'«ici et maintenant», de la présence et de l'action dans l'instant. Comme l'engagement de Lama Jigmé Rimpoché, directeur spirituel du Centre Dhagpo Kagyu Ling — l'Institut Dhagpo, en cours de construction, aura notamment pour mission de préserver une grande bibliothèque de textes sacrés tibétains — à communiquer dès aujourd'hui sur l'écologie au cours de chacun de ses prochains séminaires. Il aura également insisté sur la nécessité de changer le monde en commençant par se changer soi-même.

Le message sacré des traditions primordiales

Après deux journées très «discursives» s'élèvera une voix : «Que tout ce qui a été dit se fasse réalité» dira calmement Guillermo Arevalo Valera, maître-guérisseur péruvien. Et si le plus grand réalisme écologique ne pouvait naître que dans l'une des zones les plus dévastées au monde ? Une terre qui a vécu et vit encore aujourd'hui un drame écologique et humain. Je veux parler de la jungle amazonienne. Car le peuple amazonien et les représentants des traditions primordiales — de plus en plus rares — vivent une relation fusionnelle et

crédit photo : Jacques Tolony



filiale entre l'homme, la Terre et la Mère Nature : «L'écologie est le message sacré qui sort de la Terre. Nous sommes tous fils et filles de ces deux mères, la Terre et la Nature» ajoutera Francisco Montes Chuna. Ce dernier a notamment créé au Pérou les «Jardins du Savoir» en partenariat avec l'association «Paroles et Nature», pour préserver les plantes médicinales et transmettre aux jeunes générations, dans un cadre vivant, le savoir des anciens.

Des actions concrètes

Aujourd'hui, quand il est question d'écologie, il faut prendre l'habitude de penser en termes d'action, de responsabilité individuelle et collective. Daniel Richard, président France du WWF, aura évoqué de façon vibrante et intègre la guerre, ses dommages humains, économiques et écologiques, en citant pour exemple les terres irradiées du Kosovo à la suite des bombardements et l'impossibilité d'y relancer l'agriculture depuis. La terre menacée et en danger partout dans le monde. Il y a urgence, une urgence qu'on ne mesure jamais assez, car si l'être humain a toujours appris à s'adapter, depuis l'aube de l'humanité, l'adaptation nécessite du temps, et ce temps, nous ne l'avons plus. Quelles mesures peuvent donc être prises ? Et quel rôle les représentants et institutions spirituelles peuvent-elles avoir ?

Les «cadeaux à la terre»

En novembre 2000, à l'initiative du WWF-International, des représentants spirituels du monde entier se sont réunis à Katmandou, au Népal, pour remettre des «cadeaux sacrés à la terre». Pour citer quelques actions, l'église méthodiste américaine s'est engagée à transférer la totalité de ses fonds de trésorerie dans un fonds d'investissement éthique «vert», soit 30 milliards de dollars. Les chefs bouddhistes de Mongolie ont rétabli

l'interdiction de la chasse sur leurs sites sacrés, et l'association taoïste de Chine a appelé ses membres à renoncer à toute utilisation d'espèces sauvages menacées dans les préparations de médecine traditionnelle.

Les initiatives françaises

Mais qu'en est-il en France ? Les instances françaises restent très frileuses dès qu'il s'agit de contributions actives à l'écologie, et malheureusement les institutions religieuses n'échappent pas à la règle. Beaucoup de discussions, de rapports et de communiqués, mais peu d'actes. Lier le spirituel et l'écologie a tout d'une course de fond ! Bien sûr, nous avons vu les efforts des communautés monastiques pour «produire bio» ou construire «écologique». Ajoutons que le Grand Rabbinat de France a décidé d'allier la fête traditionnelle de Tou Bishvat (le nouvel an des arbres) à l'importance de la Nature dans le Judaïsme. David Messas, Grand Rabbin de Paris, n'a-t-il mentionné qu'en saccageant les forêts, l'homme était en train de lutter contre la création divine ? Du côté de l'Islam, un manuel d'écologie musulmane a été créé pour éduquer et sensibiliser les nouvelles générations à l'écologie. Mohammed Taleb a mis en évidence la dimension cosmique du texte sacré de l'Islam comme la possibilité de l'émergence d'une véritable conscience écologique chez les Musulmans. Mais lorsqu'il propose d'utiliser symboliquement un vin bio pour l'eucharistie, ou de la viande bio pour les différents rituels juifs ou musulmans, les portes se ferment. Les religions connaissent pourtant toute l'importance des symboles...

Et les Taoïstes ?

On pourrait regretter l'absence des Taoïstes à cette rencontre, mais la communauté taoïste n'est guère représentée en France. Les Anciens,

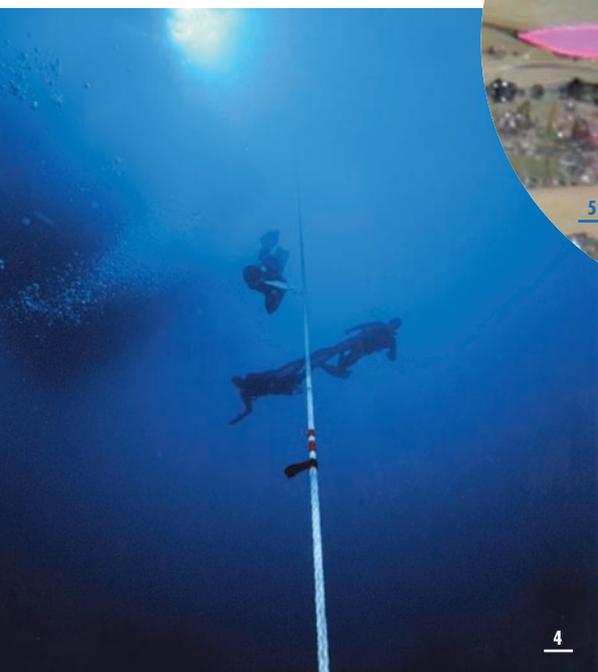
initiateurs du qi gong et du tai ji quan, auraient pourtant leur mot à dire en matière d'environnement, et sur plusieurs plans : une relation intime avec la nature, la conscience d'une interdépendance entre les êtres, l'environnement et les événements, une appréhension globale du monde, l'observation des animaux (à l'origine de tous les arts martiaux), les pratiques corporelles et énergétiques comme le qi gong (une vision de l'homme enraciné dans la terre, et suspendu au ciel) ou le tai ji quan, l'intégration du mouvement cyclique de la vie, et le respect de l'équilibre yin-yang du monde (la notion d'éco-système envisagée avant l'heure ?). Ce qui nous ramène, en reprenant les principes chers aux Taoïstes, à une notion plus contemporaine, mais essentielle : l'écologie corporelle.

L'écologie corporelle

Ecologie vient de l'allemand «ökologie», formé des racines grecques «aikos», qui signifie maison, et «logos», science. L'écologie est la science qui étudie les relations des êtres vivants entre eux et leur milieu. Ainsi l'écologie corporelle serait la relation que les êtres humains entretiennent vis-à-vis de leur propre corps, et du corps avec son milieu. Un exemple concret : la prise de conscience de l'interaction entre les différentes pollutions que nous faisons vivre à notre corps par l'absorption de substances toxiques, médicamenteuses, ou alimentaires (comme le glutamate, un exhausteur de goût présent dans de nombreux plats chinois, ou les produits laitiers) et celles que nous infligeons à notre environnement. De la même manière, l'interaction entre le soin apporté à notre corps, la conscience que nous en avons, organiquement, émotionnellement, dans sa gestuelle, son mouvement, et le soin que nous pouvons apporter à notre environnement dans lequel notre corps évolue.

En conclusion de ces deux journées, nous aurons noté le paradoxe de la relative absence de sentiment sacré, mais il n'en reste pas moins que nous avons pu assister à un élan vers une nouvelle réalité, un métissage de religions et de spiritualités, engagées dans un effort commun : protéger la planète. Ce seul constat réussit à nous convaincre.

➔ www.generation-tao.com
Notre carnet d'adresses page 70



Un dossier réalisé par la rédaction.
Crédits photos :
1 : Parko - Billabong - D.R.
2 : Sophie Mourlan
3 : Michel Demling
4 : Eric Jourdan
5 : Agnès Legros
6 : Jonas Emery - Billabong - D.R.

Cet été, Surfez sur d'autres Voies

Depuis quelques années, de nombreux Français ont changé leurs habitudes pour adopter un nouveau style de loisirs et de vacances. Fini de passer des journées entières sur la plage, on cherche à allier activités physiques, voire sportives, avec sens de vie et quête de sens. Nous autres, explorateurs du mouvement et de l'énergie, savons ce qu'il

D'autres voies pour d'autres lâcher-prises, d'autres relations à l'autre, tantôt roche, tantôt vague ...

en est, mais qu'en est-il dans d'autres pratiques ? A travers ce dossier d'été, le propos de la rédaction est de vous montrer que dans certaines disciplines apparemment éloignées des arts énergétiques, quelque chose de commun se donne à vivre. Un quelque chose d'impalpable sur lequel se greffent des notions que nous, pratiquants de tai ji quan, de qi gong, d'aïkido, de yoga ou de Shaolin quan connaissons bien : un art de vie, un art d'être, d'être

à soi, d'être aux autres et d'être au monde qui nous entoure. Ainsi, beaucoup de pratiques — devrions-nous dire des arts ? — sont aujourd'hui vécues avec le même investissement personnel. Ce sont des «choix de vie» que nous vous invitons à mieux connaître ou à découvrir. Chacun y puise sa «voie», son «tao», dans ce qu'expriment les mouvements qui nous sont propres, l'état d'esprit qui les accompagne et l'accomplissement que nous en retirons. De quoi vous donner des idées pour cet été en explorant d'autres possibles. Ecoutez les surfers, ces moines taoïstes des temps modernes, écoutez-les parler de leur rapport à la vague, à la nature, à leur corps livré aux éléments. Cela ne vous rappelle-t-il pas quelque chose ? Plongez dans les profondeurs de l'abîme océane et rencontrez-y cet espace si particulier où souffle, concentration, abandon de soi et présence accrue au monde se conjuguent pour une célébration sans cesse renouvelée de la liberté. Goûtez à l'attrait des roches verticales, et entrez en dialogue intime avec elles par la dynamique du geste maîtrisé. Prenez le temps de parcourir le monde avec lenteur et sobriété énergétique, en spectateur/acteur et non plus conquérant. Puis, à l'issue de ce cette balade sur la Voie, histoire de revenir à la source et de refermer le cercle, nous vous invitons à retrouver dès la rentrée ces pratiques purement taoïstes que nous affectionnons tant.

Bon voyage à vous tous ! Et rendez-vous à la rentrée.

crédit photo : Alfiir/Quik Silver



Le Tao de l'Océan

Existe-t-il un lien entre le surf et les pratiques énergétiques? A priori, aucun, mais en y regardant d'un peu plus près... L'attitude du surfer, la fluidité de sa glisse, sa relation fusionnelle avec l'eau nous font comprendre que le surf, tout comme le taï ji quan, n'est pas un sport, mais bien plutôt un art de vivre.

Texte de Fabienne Pignard-Marthod

Le surf («ressac» en langue anglaise), pratiqué en France depuis les pionniers de la Côte Basque dans les années 50, descend de son ancêtre polynésien le He e' nalu, «l'art de glisser sur la vague et de se fondre avec elle». Ses racines remontent à un temps bien reculé où la notion de «royaume de l'océan» avait encore un sens sacré. C'était avant l'arrivée du Capitaine Cook et de ses colonisateurs bien intentionnés: quelques îles du Pacifique noyées dans le vert des forêts, fondues dans le multicolore de fleurs. La végétation recouvrait les montagnes volcaniques, le brun de la terre fertile à foison se mêlait au bleu du ciel, lui-même reflété dans celui de l'eau. Les lagons dévoilaient des fonds tout aussi joyeusement colorés, la lumière du soleil inondait un véritable paradis écologique, terrestre, aquatique et végétal. L'univers semblait vouloir prendre soin du peuple pacifique des îliens qui vivaient là et ne cessaient de rendre grâce pour toutes ces merveilles emplies d'élan vital.

Un mode de vie simple et sauvage

Le surf reflète un mode de vie où le corps et l'esprit entrent en harmonie avec la nature simple et sauvage. Le surfer est un cueilleur d'instant de grâce. Son art est d'abord patient. Il développe une sorte de météorologie sensitive, d'instinct du quêteur de houle et de vent, prompt à ressentir, à filtrer par son corps en éveil l'information donnée par la seule nature. Il sonde la vague avec tous ses sens, la déchiffre comme un enfant qui apprend à lire: il sait quand et comment elle sera bonne. Il se jette à l'eau pour la prendre au bon moment et au bon endroit. Quand elle se lèvera, il sera

déjà en elle. A l'instant même où le surfer entre dans le tube cristallin de la vague, glisse avec elle pour quelques secondes dans l'intimité de son sublime déferlement, le temps semble s'arrêter. Seul règne alors le temps de l'eau... Il n'est là rien que pour elle, ce mystérieux danseur évoluant sur les crêtes féminines du grand Kan* rugissant.

Force et eau mêlées de souffle

Appuyés sur la virtuosité du moment, des conditions atmosphériques, de leur propre condition physique et souvent au péril de leur vie, les artistes surfers mettent leur haute technicité au service de la force de l'eau mêlée de souffle.

Ces félins-glisseurs sont à l'affût de l'instant pur où ils pourront partager avec l'océan et le vent, le secret de leurs merveilleux enchaînements. Ils allient puissance physique et relâchement, force de propulsion et légèreté, entraînement ludique et lâcher prise heureux dans l'élément. Ils mettent tout leur instinct à ressentir, réunir le beau et le juste: être totalement eux-mêmes dans la vague, la laisser magnifier ce qu'il y a en l'homme de plus vivant et de plus disponible à l'extraordinaire énergie élémentale.

Les surfers sont des femmes, des hommes et des enfants de l'aube. Ils se lèvent tôt quand les conditions sont rassemblées pour de bonnes sessions, ils ont peut-être dormi dans les dunes, beaucoup observé: les étoiles, le sens du vent, le miroir scintillant de l'océan qui se lèvera demain pour offrir ses fastes à ces hauts techniciens de l'onde, ces gourmands de vitalité. Cuits par le soleil, vêtus de leur «habit de lumière» comme ils appellent en riant leur combinaison isothermique, ils partent jouer





photo: Agnès Legros

au jeu favori des phoques, des pingouins et des dauphins : glisser sur le toboggan de la houle marine.

L'instant martial

Nul mieux que l'art du «ride», —mot par lequel les anglophones traduisent l'art de chevaucher le cheval écumant de la grande respiration océane—, exprime le sublime instant martial de la rencontre de l'homme et de l'élément.

L'homme est petit, l'océan est immense, profond, quasi illimité. Sa puissance vitale n'a d'égale que celle de la terre et de l'univers. Et ces deux merveilles de l'expression du vivant vont se confronter, se mélanger, se suivre, se propulser dans l'extase.

Leur jeu fascinant, hautement vibratoire, reflète la force d'être au-delà de la matière, affranchie de toute forme préméditée. C'est la vague qui enseigne le mouvement.

La liberté de mouvement

Les surfers explosent en volutes «free style» que nul n'a jamais vues avant eux et ne pourra exactement reproduire, si ce n'est par quelques touches impressionnistes de bleu et d'écume mêlées, quelques sensations extraordinaires de yin et de yang enroulés, d'instant de Tao imprégnés dans l'œil, l'âme et la chair du nageur qui, d'aventure, les accompagne dans leurs joutes périlleuses. On n'est plus pareil après avoir été dans la vague...

L'alchimie océan atmosphère

Agissant telle une mystérieuse alchimie énergétique, les éléments naturels entrent en interaction pour former le «terrain de jeu» des surfers.

L'eau

Il semble que l'élément eau ait veillé à nous donner la vie et veille encore à l'entretenir. C'est l'élément générateur par excellence.

Les mers et les océans représentent 71 % de la surface de la terre, soit 1370 millions de kilomètres cubes ! Cette masse aquatique pourrait recouvrir l'ensemble du globe sous une épaisseur d'eau de 2700m... La vie sur notre mer-

veilleuse planète est entretenue par une constante alchimie entre l'eau et l'atmosphère, qui engendre ce que l'on peut appeler les forces de la nature : dépressions et anticyclones. La vie sur terre oscille ainsi en permanence entre les deux pôles du «beau temps» et du «mauvais temps», autrement dit des intempéries. Et celles-ci engendrent la puissance de l'eau en mouvement, les fameuses «vagues» qui sont rythmées par une vaste interaction de l'océan et des vents. Les vagues sont le fruit d'un extraordinaire déplacement d'énergie résultant de l'interpénétration des puissances naturelles entre elles.

Les vents et la terre

Elles seront d'autant plus fortes que les vents qui poussent les masses d'eau en direction des côtes, auront soufflé fort, longtemps, et sur une longue distance. Les formes de vagues dépendent en plus de l'aspect des fonds : sur pente douce et sablonneuse, remontant doucement vers la surface, la vague déroulera faiblement et progressivement, tandis que sur haut-fond accidenté et rocheux ou en forme de fosse, elle cassera après un pic vertigineux qui la rend très creuse. Quand la houle bute sur un haut-fond, elle aspire l'eau qui est sous elle, il y a donc moins d'eau entre la vague et le fond et le déferlement peut être très concave, former un tube, instant très recherché par les surfers.

Un réseau de spirales autonomes

Quand on pratique le tai ji quan, on a une joie encore plus grande à constater grâce aux scientifiques qui ont étudié la houle, que celle-ci est mise en mouvement par un curieux réseau de spirales qui communiquent entre elles pour engendrer une force en déplacement. En sus des vents et des fonds, les vagues se forment par un mécanisme de «spirales autonomes».

Dans *L'Homme et la Vague*, Gibus de Soultrait décrit ce phénomène avec précision : *Le déplacement de la houle, une fois généré par le vent, est une onde dont le mécanisme est autonome. Son mouvement résulte du transfert permanent de l'énergie liée à l'apesanteur à celle cinétique du mouvement elliptique des particules d'eau. Celles-ci, comme dans une colonne, tournent sur elles-mêmes à la verticale, la*

*Le surfer
est un cueilleur
d'instant
de grâce.*



Andy Irons
crédit photo: Billabong - D.R.

pesanteur, faisant passer l'onde d'une colonne à l'autre: (...) la houle ne transporte aucune matière, (...) les particules d'eau ne se déplacent pas.

Son mouvement est donc interne: il se déplace de spirale en spirale; ce sont les spirales qui créent le mouvement, s'appuyant sur l'alchimie de l'attraction terrestre et du mouvement naturellement spiralant de l'eau... *Ainsi donc, poursuit-il, la houle est-elle comme un mouvement pur dont la théorie dit que, si rien ne l'altère, il est infini, et surtout ne perd quasiment rien de son énergie de départ.*

La structure interne du mouvement de tai ji quan refléterait-elle donc également la dynamique de la houle océane? C'est bien ce que nous transmettent les Anciens: le mouvement ne résulte pas d'un acte mental et volontaire de notre part, mais bien d'une relaxation profonde du système nerveux, qui vise à libérer l'énergie innée, mettant ainsi nos différents corps en résonance totale avec le flux naturel essentiel, le mouvement originel. Nos méridiens conservent ainsi leur flux intarissable d'énergie vitale, le démultipliant même en interaction avec la terre et l'univers.

Savoir être yin

Quand la pensée analytique cherche à décrypter, elle se demande comment une mortelle créature telle que l'humain va pouvoir en venir à l'idée de se mesurer à une telle formidable puissance élémentaire, passer à l'acte sans être anéantie sur-le-champ... Faisons alors confiance à notre deuxième cerveau, abdominal et sensitif, et laissons-nous aussi glisser dans l'esprit aquatique du surf...

La structure interne du mouvement de tai ji quan refléterait-elle également la dynamique de la houle océane?

C'est que l'homme lui-même, investi du subtil pouvoir de la force de l'eau, va mettre tout son talent à s'adapter aux formes fluides que lui offre la grand-mère Nature. Son propre corps étant constitué de près de 70 % d'eau, il extrait son savoir de ses méditations quotidiennes au contact de l'élément, raffinant la qualité du contact avec l'eau, de ses perceptions internes et sensorielles, de son corps enfin, dont le glissement en interaction avec l'énergie de la vague va libérer un mouvement en quête de fluidité, de rondeur, de relâchement: éveillé, poli, sublimé par l'eau elle-même.

On comprend que le mouvement n'est plus seulement physique, mais énergétique: reflétant la nature, accueillant son flux d'énergie sans l'interrompre, il éveille l'être à sa nature essentielle. «Je surfe comme je suis» est ce que dit de lui-même le «free surfer» australien Dave Rastovitch.

On reconnaît à ce dernier une nature heureuse, simple, entièrement dédiée à l'océan. Son père, aujourd'hui sculpteur et guérisseur lui a transmis dès son plus jeune âge l'art de calmer son esprit, de marcher calme et tranquille vers son objectif.

Dave pratique chaque jour yoga et méditation pour être en harmonie totale avec la nature, se glisser dans ses forces douces: le corps et l'esprit humain reflètent alors l'essence de l'eau et s'épanouissent dans le laisser agir. Il surfe pour offrir à l'océan ce qu'il a en lui de meilleur, le plus beau geste empli de la plus belle qualité d'amour, envers lui-même et envers la nature, se mettre à la fréquence de la beauté pure et sauvage qu'inspire la vague: il s'élève avec elle au rang de l'écume.

Ne sommes-nous pas là au cœur du Tao? Bob Klein, dans *L'Esprit du Tai Chi Ch'uan* écrit: *La forme joue le rôle*

d'une métaphore physique de notre état émotionnel. Le véritable esprit surf en est le miroir : les vertus de la nature peuvent se refléter dans l'homme, à condition qu'il s'ouvre pour l'accueillir.

L'eau et la peur

N'oublions pas que l'eau réveille des peurs très profondes, cachées dans notre inconscient. Celles-ci vont être révélées par les eaux tumultueuses de l'océan. Nager dans les vagues ou les surfer en raffinant son mouvement, goûtant le lâcher prise dans l'art de se laisser flotter, porter par l'élément eau, représente une chance de nous connaître mieux. Dans l'eau, nous sommes comme conduits vers ces zones inhibitrices, ces profondeurs dissimulées au fond de notre être qui, si nous n'allons pas véritablement à leur rencontre, bloqueront notre mouvement durant toute notre existence. S'immerger dans l'eau, bodysurfer avec son simple corps, pratiquer l'apnée sont autant d'occasions de laisser l'élément eau nous équilibrer, transformer notre peur en énergie vitale, au cœur de nos reins.

Nous sommes donc pleins d'espoir pour tous ces petits «waterkids» comme on les appelle, ces «gosses de l'eau» d'Hawaï, qui passent autant de temps dans l'océan que sur les bancs de l'école...! A la Sunset Beach Elementary School, sur le North Shore, il y a toujours quelques planches de surf au fond de la classe, les cheveux des enfants sont encore mouillés et salés des sessions matinales : «un esprit sain, dans un corps sain»...

Le rôle de l'eau dans l'alchimie interne

L'énergie yin est l'ingrédient essentiel de l'alchimie interne dans l'enseignement taoïste. Avant que le feu de l'amour puisse rencontrer l'eau, le chaudron du centre d'énergie vitale doit d'abord se vider de tout parasite toxique pour s'emplir sainement de l'océan du qi, libérer le flux de l'énergie innée. C'est le creuset de l'enracinement véritable : calme, cherchant d'abord le point le plus profond, fluide, prenant la rondeur de la forme ronde, en mouvement doux, épousant l'énergie cyclique et équilibrée de la nature.

C'est une invitation naturelle, un appel à la vitalité, qui si nous savons l'écouter, nous guidera dans la vie. Nous mettrons toute notre intelligence instinctive à unifier plutôt que séparer, réparer plutôt que détruire, engendrer plutôt que tuer. L'éléphant est un animal énorme qui peut cependant traverser la jungle sans que nous l'entendions. C'est l'image du yin : souple, malléable, qui efface la lourdeur, arrondit les angles et gomme les tensions superflues. L'énergie yin est comme une mère, elle ne cesse d'enfanter la vie.

Les Hawaïens l'ont bien compris... A l'aube du 3e millénaire, alors que d'autres s'emploient à assassiner la planète, ils œuvrent à la résurgence de leurs arts de vivre : musique, poésie, réunification du corps et de l'esprit dans la nature. Ils chantent et dansent en rendant hommage à leurs ancêtres, êtres simples et éveillés par la mère Nature, nageurs, pêcheurs, cueilleurs et magiciens... Qu'ils en soient de tout cœur remerciés.

*Kan est l'hexagramme n°29 du Yi Jing. Il est représenté par l'eau, sa qualité étant la profondeur, l'endurance et la peur (in *Yi Jing*, par C. Javary et P. Faure, éd. A. Michel).



Institut
CHUZHEN
de Médecine Chinoise

LA SEULE FORMATION EN FRANCE
ASSURÉE EXCLUSIVEMENT PAR
DES PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS CHINOISES

PHARMACOPÉE
ACUPUNCTURE
MASSAGE

stages en France

stages hospitaliers en Chine

modules généraux

modules de spécialisation

et d'approfondissement

traductions

éditions

JOURNÉE PORTES OUVERTES

SAMEDI 13 SEPTEMBRE 2003

Institut CHUZHEN

10, bd Bonne-Nouvelle

75010 Paris

e-mail : infos@chuzhen.com

téléphone 01 48 00 94 18

fax 01 48 00 99 18

Surfers, « Moines Taoïstes ...des temps modernes»

Nous avons rencontré Victor Muh un après-midi d'hiver. Son projet de réaliser un film alliant ses deux passions, le surf et le cinéma, nous enthousiasma. Plus encore, grâce à son partage, il nous confirma ce que nous avons déjà pressenti : l'intime relation entre le surf et le Taoïsme. Regard d'un réalisateur qui surfe avec générosité sur la vague du Tao.

propos recueillis par Delphine L'huillier et Dominique Radisson



Gtao : Victor, quel lien fais-tu entre le tao et le surf ?

Victor Muh : J'ai écrit le scénario de mon film⁽¹⁾ en pensant que les surfers pratiquaient la philosophie taoïste, sans forcément le savoir. Comme si le surf, l'océan et les vagues étaient une école ou un monastère qui agissait sur leur façon de vivre et leurs relations.

Qu'est-ce qui caractérise le surf ?

Avec le surf, on peut aller dans l'océan, même si les conditions ne sont pas idéales. Quand l'océan est calme, il est comme un instructeur qui nous enseignerait le Tao, et qui parle très doucement, et il faut être très attentif pour l'écouter. Mais dès que la vague est plus grande, il parle plus fort pour que l'on soit plus vigilant à ce qui se passe. Si

l'océan est dangereux, l'instructeur parle trop fort et on ne peut pas l'entendre, comme beaucoup de surfers d'aujourd'hui qui affrontent des vagues gigantesques. Ce faisant, ils ne sont plus dans l'esprit du Tao parce qu'ils dépassent leurs propres limites et qu'ils ont besoin de machines, de beaucoup de préparation, et d'une certaine logistique pour surfer.

C'est de l'ordre de la performance.

Oui. Les Taoïstes disent de

l'eau qu'elle est «modeste», mais ceux qui suivent le «Tour Surf»⁽²⁾ le font pour être reconnus et gonfler leur ego. Leur pratique devient performance, une guerre contre eux-mêmes, et d'une certaine façon contre la nature. Il n'y a plus d'équilibre. Le surf est pourtant accessible avec très peu d'équipements. C'est vraiment l'homme qui est en interaction avec la nature, qui joue avec l'océan.

Tu es pratiquant de Futar Quen, un style contemporain de wushu. Peut-on rapprocher le surf des arts martiaux ?

J'ai déjà senti en surfant cet instant où on ne réfléchit plus, où tout devient automatique. Il y a seulement un sentiment d'accélération et de joie, sans ego. On laisse tout pour suivre le chemin qui est devant nous. Comme dans les arts martiaux. On pratique un mouvement, encore, et encore, et encore... jusqu'au moment où on ne réfléchit plus. Mais un surfer doit fournir beaucoup d'efforts pour arriver au point de ne plus rien faire. Ou plutôt, il fait les choses, mais il ne s'en rend pas compte.

Quand tu parles de la «joie» de surfer, est-ce une sorte d'«ivresse» ?

Les surfers qui participent au «Tour Surf» recherchent en effet l'ivresse. Un hélicoptère les amène au «spot»⁽³⁾ et les tracte dans une vague gigantesque. Mais pour avoir le vrai «feeling», connaître «l'état



du Tao», il y a beaucoup de travail. Il faut pouvoir apprécier l'instant, être conscient de ce que l'on fait. Et même si on entre dans une transe, il y a des règles à connaître. Comme pour réaliser un «tao lu»⁽⁴⁾ dans les arts martiaux. Il y a toujours un chemin, et sans ce chemin, on ne peut pas avancer. C'est comme être perdu. On ne sait pas si on est perdu, puisqu'on ne sait même pas où l'on est. Mais si on a une référence, on peut savoir si l'on est perdu ou sur le bon chemin. Et le surf est un point de référence pour le surfer. On est obligé de pratiquer certains gestes, parce qu'on n'a pas le choix. Il faut savoir nager, savoir comment fonctionne l'océan, rester calme dans les situations critiques, anticiper pour être prêt à réagir. C'est un Tao que l'on pratique à chaque fois que l'on va surfer. Comme dans les arts martiaux où l'on est obligé de savoir faire un «ma bu»⁽⁵⁾. C'est une posture pourtant très désagréable à tenir, mais au bout d'un certain temps, elle n'est plus douloureuse... ou moins! (rires) On y pense moins en tout cas. C'est là le sens de ramer toute la journée. La base du surf, ce n'est pas le fait de pouvoir surfer, mais celui de ramer.

C'est intéressant. Parce qu'on imagine que surfer commence quand la vague arrive et se termine quand la vague est passée. Mais tout ce qui précède est pour toi indissociable.

Au cours d'une bonne journée de surf, on peut avoir une vingtaine de vagues, ce qui représente une poignée de secondes. On passe le reste

du temps à ramer, pour arriver au bon endroit, pour passer au large et traverser la barrière de corail.

Vu de l'extérieur, il y a donc une phase yin, qui n'est pas visible, la plus longue, celle qui conduit à la vague, et une phase yang, quand la vague arrive, et que l'acte de surfer se produit. Et vu de l'intérieur, on observe que dans la phase yin, on produit beaucoup

C'est un Tao que l'on pratique à chaque fois que l'on va surfer.

d'efforts, «yang», et qu'une fois que la vague arrive, c'est-à-dire que la manifestation yang se produit, on ne fait plus d'efforts, on est dans le yin. Il y a vraiment une complémentarité yin-yang dans le surf, du yin dans le yang et du yang dans le yin. D'où te vient cette connaissance du Tao ?

Si mes racines sont sino-hawaïennes, je ne suis jamais allé en Chine, et la culture hawaïenne est plutôt américaine. Mais le Tao vient de Chine et je sens que mon affection pour le Taoïsme et sa compréhension sont «génétiques».

La première fois que tu as pratiqué le surf, le Tao t'est-il apparu comme une évidence ? Ou quel chemin t'a amené à vivre cette prise de conscience ?

J'étais comme mon personnage, Mana, dans le court-métrage. Je me levais très tôt le matin pour surfer tranquillement, parce que beaucoup de gens pratiquent le surf à Hawaï. Un jour, je dormais dans ma voiture pour être là au plus tôt. La police me réveille pendant la nuit pour fouiller mon véhicule. Finalement, je me retrouve dans l'eau à l'aube. Une eau très sombre. J'ai essayé de voir ce qu'il y avait en dessous de moi. Et lorsque j'ai levé les yeux, j'ai vu le plus beau lever de soleil de ma vie. Et je me suis demandé : «Qu'est-ce qui fait ce monde aussi beau et aussi mystérieux ?». Parce qu'il y avait cet océan sombre, profond, que je ne pouvais pas sonder, et ce lever de soleil magnifique. Cette expérience est toujours restée dans mon esprit. Si j'étais très chrétien, je dirais qu'un ange est descendu du ciel ce jour-là pour me parler ! J'ai donc voulu exprimer ce moment. Et j'ai commencé à lire le *Tao Te King* et *L'art de la guerre* de Sun Tse. Le lien entre le Tao et le surf s'est finalement exprimé dans une fiction que j'essaie aujourd'hui.

As-tu déjà vécu l'expérience que tu viens de nous partager autrement qu'en surfant ?

C'est comme méditer, pratiquer un art martial ou jouer d'un instrument de musique, ce moment où on oublie les notes et on joue avec l'instinct, pour le plaisir. C'est comme faire l'amour ! On crée, on s'exprime. C'est seulement l'interaction avec la nature qui fait vraiment la différence. Regardez la différence entre danser seul ou

avec un partenaire : l'interaction avec quelqu'un change tout. Et pour le surfer, ce quelqu'un, c'est l'océan, qui est comme une entité. Il a une personnalité. On dit souvent qu'il est une femme, comme la nature.

L'eau semble avoir une importance toute particulière pour toi ?

Dans *L'art de la guerre*, Sun Tse dit qu'être comme l'eau est la meilleure des choses. Elle évite les obstacles et n'utilise jamais la force directe. Pour passer la barre, arriver au large et prendre une grande vague, le surfer ne peut pas combattre l'océan, il a donc trouvé le moyen d'éviter la force de l'océan en utilisant les courants considérés comme dangereux pour les baigneurs, mais qui sont de véritables moteurs pour le surfer puisqu'ils l'entraînent vers le large. On cherche aussi les passages sans vagues, ce qu'on appelle les «channels». Parfois, une vague casse devant nous. Pour l'éviter, on fait le «canard», c'est-à-dire que l'on utilise la force de la vague pour se glisser sous elle, pour ne pas avoir à l'affronter de face.

Cela demande au surfer une véritable connaissance de l'océan.

A force de surfer, on connaît de mieux en mieux l'océan. On sait qu'une vague est créée par l'énergie du vent qui est entrée dans l'océan, des centaines de kilomètres avant que la vague se forme. Le vent qui souffle transfère l'énergie dans l'eau. De petites vagues s'accumulent pendant des kilomètres, deviennent de plus en plus consistantes et de plus en plus grandes. C'est une énergie qui roule, un cycle qui s'engendre. Le bas du cycle commence à ralentir en se rapprochant des côtes, et le haut des vagues décroche, les particules hautes allant plus vite que celles d'en bas, jusqu'au moment où il n'y a plus assez d'eau pour que l'énergie circule, et alors l'eau se casse et le rouleau se forme. Personne n'explique au surfer comment tout cela marche, mais on apprend en regardant. Et c'est là toute la beauté du Tao, du surf et des surfers. Ils n'essaient pas de comprendre. Ça se fait, et c'est tout ce qui compte. Leur vie entière est basée sur cette philosophie. Et c'est

l'école de l'océan qui leur donne ce calme, ce «zen» dans leur vie. Ils savent que l'agressivité et l'affrontement créent plus de problèmes qu'ils n'en résolvent. Quand on chute, on peut se retrouver au fond de l'océan, sans plus avoir de repères. C'est une situation de panique parce qu'on sait n'avoir que très peu d'oxygène dans les poumons. La seule solution, rester calme et attendre que la turbulence passe, pour remonter à la surface. Mais parfois les vagues se succèdent, en une série de sept qui forment un cycle, comme dans la vie. Le surfer apprend cela à chaque fois qu'il part surfer.

C'est la vague qui dicte comment tu vas surfer.

Quel regard portes-tu sur le surf tel qu'il est pratiqué aujourd'hui ?

Le surf est devenu de plus en plus commercial. Il est d'ailleurs dommage de dire que c'est un sport. C'est une activité physique bien sûr, mais on ne peut pas l'enfermer dans une boîte. C'est comme capturer un tigre magnifique et le mettre en cage.

Tu préférerais utiliser le mot «art» à «sport» ?

C'est un art, une religion, une forme de méditation, d'éducation, une philosophie qui s'exprime par l'interaction avec les vagues. C'est «physique», mais c'est plus que ça. Ça change la vie. Avec le surf, les surfers ont trouvé leur raison d'être. Ce sont les moines taoïstes des temps modernes d'une certaine façon. Sans monastère, sans endroit fixe, ils traversent le monde, ou ils restent dans leur communauté, mais ils font partie d'une religion qu'ils pratiquent en toute tranquillité.

Le corps est-il relâché en surf ?

On utilise beaucoup nos muscles, mais ça ne se sent pas. Si par exemple je n'ai pas surfé pendant plusieurs semaines et que je reprends ma

planche, je ne sentirai les courbatures que le lendemain. Et ce n'est pas comme le snowboard où il faut être très tendu dans les courbes pour stabiliser le snowboard.

Dans les arts martiaux, on lâche le poids du corps dans le bassin pour créer l'enracinement. Comment fait-on sur une planche ?

La pratique du ma bu m'a beaucoup aidé pour surfer et me stabiliser. Il faut faire appel à des mouvements très délicats. Il est moins question de force, mais plus de positionnement du poids, et de changements d'appui des pieds. Il faut surtout sentir l'énergie de la vague. En fait, on répète et on répète un mouvement jusqu'à ce que, clac ! ça marche. On comprend alors ce que dit la vague, et tout va mieux à ce moment-là. On utilise notre poids contre l'énergie de la vague, avec la résistance de la vague.

Victor, jusqu'à quel âge penses-tu surfer ?

Mon plaisir serait de vivre près de l'océan et de surfer jusqu'à ce que je ne puisse plus. A Hawaï, on voit des personnes d'un certain âge surfer avec un style qui est sans âge, et je crois qu'elles gardent un esprit jeune grâce au surf. Comme elles, je ne veux pas arrêter.

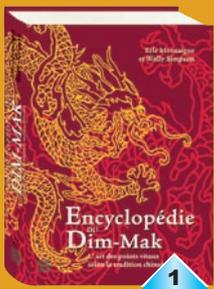
^[1] Le «Tour and Surf» est le nom donné au cycle de compétitions de surf à travers le monde.

^[2] Le scénario du court-métrage intitulé *Tao and Surf* est écrit. Son réalisateur recherche des sponsors et un producteur (voir *Gtao* n° 28, rubrique infos ou *Gtao* n° 29, carnet d'adresses p. 66).

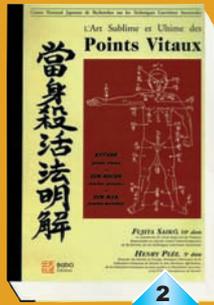
^[3] «Spot» est le terme utilisé par les surfers pour parler d'un lieu dont la qualité de vague est reconnue.

^[4] Le «tao lu» est un enchaînement de mouvements codifié en wushu.

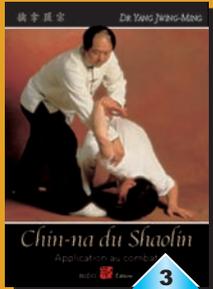
^[5] Le «ma bu» est appelé la «position du cavalier» en wushu. La posture sollicite beaucoup les jambes.



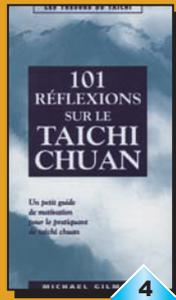
Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. 592 pages, 22 x 31 cm., couverture cartonnée. **59,50 €**



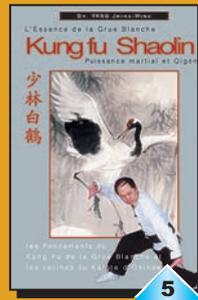
Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée nipponne avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x



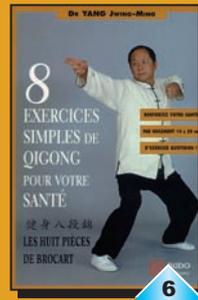
Chin-Na du Shaolin, applications au combat, un livre pour tous les artistes martiaux désireux d'approfondir l'art du contrôle articulaire. 480 p., 1500 illustrations. **38,50 €**



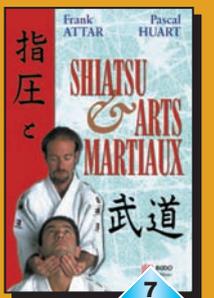
101 réflexions. Pour aller encore plus loin dans la compréhension et la pratique du taichi chuan. 10,5x19 cm. **10,95 €**



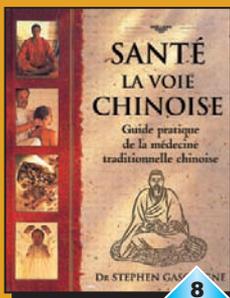
Le travail énergétique des moines de Shaolin, une sorte de qigong de combat. 274 p. 17x24. **34,50 €**



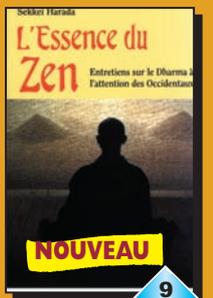
Améliorez votre santé, renforcez votre corps avec le Qigong. Un livre simple qui va à l'essentiel. 70 photos. 112 p., 15 x 22 cm. **11,95 €**



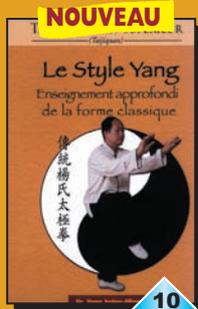
Arts martiaux et santé : La fameuse méthode de digitopuncture au service du pratiquant. 128 p., 17 x 24 cm. **18,95 €**



Panorama: Voici un guide des thérapies chinoises. Pour ne pas se tromper. 160 pages en couleur, format 18,5 x 23 cm, relié. **22,95 €**



Essentiel et simple : un livre qui rend accessible les concepts du bouddhisme et les principes du zen. 160 pages, 14,5 x 21 cm. **14,95 €**



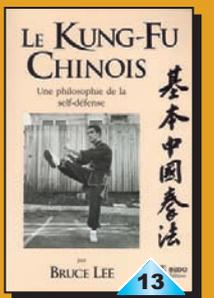
Complet. Outil idéal pour se perfectionner dans le Tai Chi Chuan du style Yang. 350 pages. 175 x 241. **34,50 €**



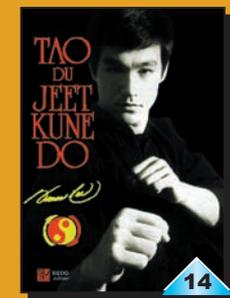
Manuel de spiritualité taoïste destiné à une utilisation quotidienne. Toutes les bases pour s'engager sur la Voie. 256 p., 15,5x22,5. **17,95 €**



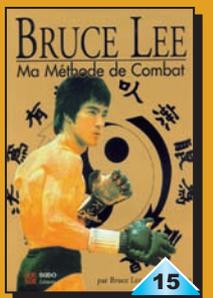
Les 108 clés du Tai chi 108 clés comme des perles de connaissances pour faire évoluer sa pratique du Tai chi. 120 p. 10,5 x 19. **10,95 €**



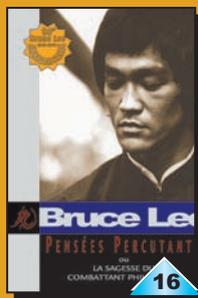
Premier livre par Bruce Lee, montrant sa technique originelle, le Wing Chun. Un must pour les collectionneurs. 14 x 21, 112 p. **14,95 €**



Études de Bruce Lee sur sa recherche de l'art martial ultime. De cette étude il fit naître le JKD. 220 pages, relié, format 31 x 22. **35,95 €**



Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception. 596 p., 982 photos,



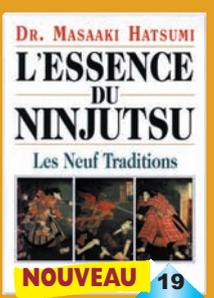
La philosophie de Bruce Lee : Un véritable génie à la connaissance universelle. 800 pensées. 224 p., 63 photos rares, 17 x 24 cm relié **22,75 €**



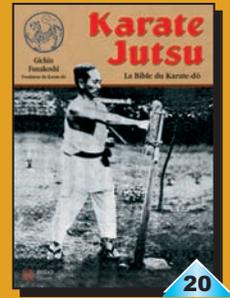
Premier album photo en couleur sur Bruce Lee tiré de la collection privée de la famille Lee. Textes de Bruce lui-même. 208 pages, édition luxe reliée 25 x 29 cm, **38,10 €**



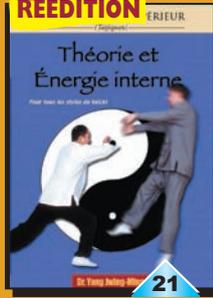
Les secrets des anciens maîtres , transmis sous forme de poèmes et de chants complexes, expliqués par Yang Jwing-Ming. 10,5x19 cm. **10,95 €**



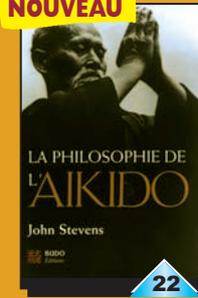
L'essence du ninjutsu : Les secrets des ninjas éclairés par un maître héritier, le Dr Massaki Hatsumi. 192 p. 18 x 25,5 cm. **59,95 €**



La Bible du karaté : Le seul livre actuellement qui présente maître Funakoshi en action. 200 photos, 15 katas. Exceptionnel. 208 p., relié toile, 18,5 x 26,5 cm. **39,95 €**



Théorie et énergie interne : Unique livre entièrement dédié à l'énergie martiale (chi) et à son expression (jing). A lire absolument. 274 p. 17 x 24 cm.



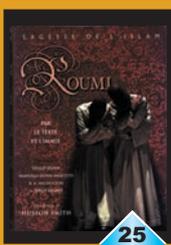
La philosophie de l'aïkido. Ouvrage clair pour s'initier à la spiritualité de l'aïkido. 136 p., 14,5 x 21 cm. **11,95 €**



Un jour, Morihei Ueshiba réunit ses élèves les plus gradés et leur révéla les secrets de l'aïkido. 176 p., 18 x 26, nombreuses photos. **29,90 €**



Efficace : Une self-défense chinoise redoutable à la base de l'aïkido et du ju-jutsu japonais. Un best seller. 623 photos. 224 p., 17 x 24 cm. **28,95 €**



Roumi Une nouvelle traduction, richement illustrée, de l'œuvre du poète le plus célèbre du monde arabe. 256 pages, 21 x 16 cm, relié. **34,50 €**

Bon de commande à retourner à : BUDO Éditions, 77123 Noisy-sur-École.

Pas de frais d'envoi Expédition quotidienne

- 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€
- 2. POINTS VITAUX - 43,50€
- 3. CHIN-NA DE SHAOLIN - 38,50 €
- 4. 101 REFLEXIONS SUR LE TAICHI - 10,95€
- 5. KUNG FU SHAOLIN - 34,50 €
- 6. 8 EXERCICES SIMPLES DE QIGONG - 11,95€
- 7. SHIATSU ARTS MARTIAUX - 18,95 €
- 8. SANTÉ LA VOIE CHINOISE - 22,95 €
- 9. L'ESSENCE DU ZEN - 14,95 €
- 10. SHIATSU & ARTS MARTIAUX - 18,95 €
- 11. MANUEL D'ÉVOLUTION SPIRITUELLE - 17,95€
- 12. 108 CLÉS POUR LE TAICHI - 14,50 €
- 13. KUNG-FU CHINOIS DE BL - 14,95 €
- 14. TAO DU JEET KUNE DO - 35,95 €
- 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95 €
- 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,75 €
- 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 38,10 €
- 18. SECRETS DES MAITRES DE TAICHI 10,95 €
- 19. L'ESSENCE DU NINJUTSU - 29,95 €
- 20. KARATE JUTSU - 39,95 €
- 21. THÉORIE ET ÉNERGIE INTERNE - 32,50 €
- 22. LA PHILOSOPHIE DE L'AÏKIDO - 11,95 €
- 23. LES SECRETS DE L'AÏKIDO - 29,90 €
- 24. CHIN NA DU SHAOLIN - 28,95 €
- 25. ROUMI - 34,50 €

Commande téléphonique par CARTE BANCAIRE 01 6424 7038

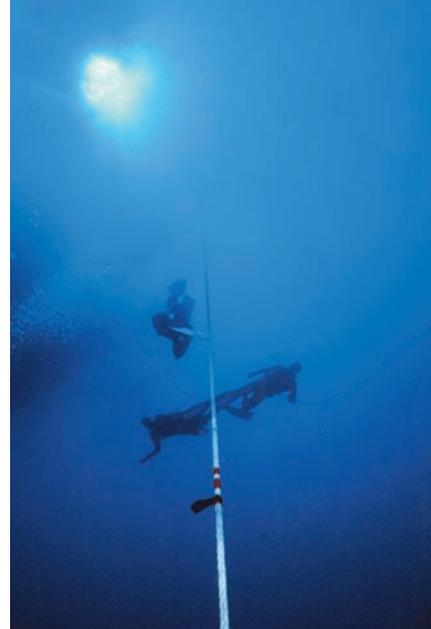
Calcul et report

Nombre d'ouvrages :
 Montant de la commande :€
 Participation frais de port : **GRATUIT**
 Votre règlement :€

chèque - mandat (4308606H La Source)
 Carte bancaire : expiration -- / -- / --
 n°

Apnée & Hatha-Yoga

L'écoute du monde intérieur par Olivier Clair



crédit photo: Eric Jourdan

photo: Alberto Balbi

Dans le monde de l'apnée, ou plutôt le cercle, on entend souvent parler de yoga. La médiatisation de Jacques Mayol et Umberto Pellizari a été pour beaucoup dans l'association de ces deux disciplines aux yeux du public. Mais tous les apnéistes ne pratiquent pas le yoga et tous les pratiquants de yoga ne font pas d'apnée. Que recouvrent ces deux disciplines ?

Qu'est-ce que l'apnée ?

L'apnée se définit par la rétention de la respiration. Cette rétention est utilisée dans plusieurs sports aquatiques: la chasse sous-marine, le hockey sous-aquatique, la natation synchronisée, la nage avec palmes, etc. Toutes ces disciplines utilisent donc l'apnée dans leur fonctionnement. Mais ce n'est pas pour nous l'apnée. Ce que nous entendons par apnée comprend trois grandes disciplines: l'apnée statique (rester le plus longtemps sans respirer dans l'eau), le poids constant (descendre le plus profond possible à la force des palmes, en gardant le même lest à la descente et à la remontée), le no-limits (descendre le plus profond possible avec une gueuse et remonter avec un parachute). Au-delà de la performance, ce sont les sensations qui sont recherchées. La pratique se fait le long d'un filin (ou «ligne de vie») et le plus souvent les yeux fermés.

Et le hatha-yoga ?

Mais au-delà des clichés véhiculés par les médias, qu'est-ce que le yoga, ou plutôt, le hatha-yoga ? Son origine se perd dans la nuit des temps, plus de 5000 ans avant J.-C. selon les recherches en archéologie. Cette disci-

pline utilise des techniques corporelles (asanâ), respiratoires (prânâyâma), de concentration (dhâranâ), de retrait des sens (pratyâhâra) de relaxation, etc., le but étant de maîtriser les aspects physiologiques, psychiques et énergétiques du corps et du mental humain. Le maintien des postures, au final, ne se compte pas en minutes mais en heures, quant aux techniques de souffle, l'ordre de grandeur est de quelques jours. Heureusement, il n'est pas nécessaire d'atteindre de telles extrémités pour en retirer de nombreux bénéfices. Et le hatha-yoga met aussi l'accent sur le plaisir et la jouissance, il développe ainsi toute une ambiance de saveurs intimes. C'est une méthode pratique qui voit dans le corps humain un temple sacré. Elle permet une alchimie interne qui s'étend des cellules organiques aux pensées.

Un monde différent, où temps et espace n'ont plus les mêmes valeurs.

Le souffle de la liberté

Ainsi, l'apnée comme le hatha-yoga, quand on les pratique avec intensité et régularité nous permettent de percevoir et nous mettent en contact, pour peu que l'on soit à l'écoute de nos sensations internes, avec notre «monde intérieur». Un monde différent, où le temps et l'espace n'ont plus les mêmes valeurs. Ces deux disciplines peuvent nous amener (si l'on sait être à l'écoute) à une recherche de liberté. Liberté par rapport à l'éducation, la société, la morale, les mœurs, les conditionnements divers, mais aussi une liberté intérieure qui nous fait prendre la vie avec plus de légèreté, de vibration, comme une danse. Le lien essentiel entre ces deux disciplines, c'est le souffle, ou plutôt son contrôle et les

rétentions de souffle. Le souffle, tantôt dedans, tantôt dehors, est l'élément qui nous enchaîne, qui nous entraîne dans les tourbillons de la vie extérieure et dans les émotions. Contrôler volontairement ses souffles et arrêter de respirer (longtemps et avec répétitivité), c'est un peu briser ses chaînes et par instant goûter à des états de pure liberté. Mais là comme ailleurs, cet appel, cette prise de conscience ne peut se faire que si l'on est à l'écoute de ses sensations intérieures profondes.

Un choix de vie

L'apnée, comme le hatha-yoga, nous amène à adopter une philosophie de vie particulière. Loin du renoncement et de l'ermite, c'est une philosophie dans laquelle chaque instant doit être goûté et vécu pleinement, avec force et présence (intérieure): un bon plat de pâtes après une sortie d'apnée, un petit «banquet» après un stage de yoga. Savoir vivre et profiter de la vie, agir et non plus réagir, ne rien faire et ne plus se laisser emporter par la consommation...

Mais comment arrive-t-on à l'apnée ou au hatha-yoga ? Par des concours de circonstances, suite à des rencontres, parce qu'une porte s'est ouverte, ou parce qu'une lumière était allumée, chacun son chemin, cela importe peu, l'essentiel est de se lancer. Sentir au fond de soi que c'est ce que l'on doit faire, c'est cela qui nous rend passionné au point d'en adopter une philosophie de vie particulière. C'est également cela qui peut nous aider à poursuivre le chemin quand notre volonté s'émousse, ou quand le doute s'installe. Comme pour tout, rien n'est facile, c'est une histoire de choix personnel, une histoire de faim. La porte est là, à vous de la pousser.



LE SOUFFLE DES PROFONDEURS

«Depuis les profondeurs de 100 mètres et plus, précipité dans les abysses, le battement du cœur se ralentit, le corps disparaît, et toutes les sensations prennent une nouvelle forme. La seule chose qui demeure est l'âme. Nous faisons un grand saut à l'intérieur de l'âme, qui semble absorber l'univers. A chaque fois que je remonte, je fais un choix : c'est moi qui me redécouvre dans mes dimensions humaines, mètre par mètre, pour remonter voir la lumière de nouveau. Il arrive souvent qu'on me demande ce qu'il y a à voir au fond de la mer ? La seule réponse possible serait peut-être qu'on ne descend pas comme ça pour regarder autour, mais pour regarder à l'intérieur de soi-même. C'est une expérience mystique à la frontière du divin. Donc, tout au fond, je suis immensément seul, mais à l'intérieur, j'ai la sensation que toute l'humanité est avec moi. C'est grâce à ma qualité d'humain que je surpasse les limites que nous établissons pour nous-même, et grâce à la plongée que nous nous unissons avec la mer et ces alentours. C'est là que je deviens Un avec la mer et découvre ma propre réalité.»

Umberto Pelizzari

UN PEU DE TECHNIQUE...

Le hatha-yoga offre à l'apnéiste une efficace préparation physique. Il s'agit de travailler hors de l'eau avec des «asanas» (postures) traditionnels. Le contrôle respiratoire se fait au début au moyen d'exercices simples en position du «diamant» ou assis sur les talons ; c'est dans cette position que la colonne vertébrale est la mieux alignée et que la cage thoracique fonctionne avec la meilleure amplitude. Les techniques de «forcing» sont alors abordées progressivement ; elles permettent de maîtriser et d'augmenter la capacité de chacune des trois principales régions de la cage thoracique : abdominales côtes flottantes, thoraciques, et claviculaires.

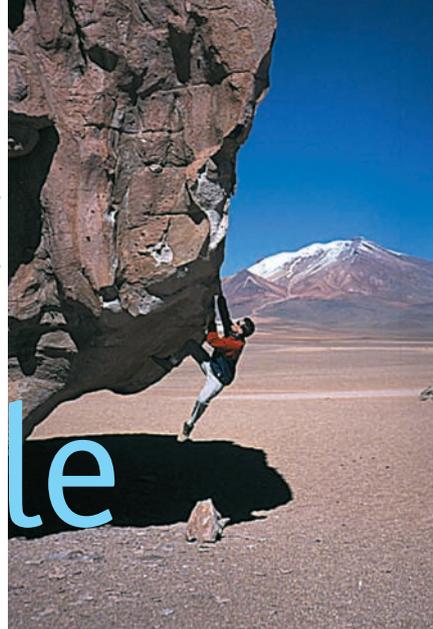
Ces techniques ont une influence bénéfique au niveau du cœur et permettent aux battements cardiaques, ainsi qu'à la respiration, d'être plus lents. L'apnéiste, au bout d'une petite semaine, constate qu'il peut rester sous l'eau immobile, ou bien nager avec beaucoup plus d'endurance et moins de fatigue, grâce à l'oxygénation de l'ensemble de l'organisme.

Dominique Lonchant

la Voie verticale

Escalade par David Chambre

photo: Sophie Mourlan



Depuis une vingtaine d'années, après s'être définitivement individualisée de l'alpinisme, l'escalade s'est scindée entre, d'une part, une pratique purement compétitive sur des structures artificielles et urbaines (murs d'escalade) et, d'autre part, une recherche de performances dans un cadre naturel et le plus souvent, loin des feux de la rampe. En ce sens, il peut s'agir d'une simple pratique sportive pour certains, et plus généralement d'un mode de vie incluant une recherche de performances physiques et psychologiques pour d'autres. L'une n'excluant d'ailleurs pas l'autre et cela pouvant évoluer aussi selon l'âge et les années de pratique : il est tout à fait possible de découvrir l'escalade à l'adolescence comme n'importe quel autre sport de compétition, d'y aborder des voies nouvelles par le biais de la sophrologie et de la relaxation et de la retrouver, passées les épreuves des ans et de la vie, comme source de sagesse et de guide de vie.

*L'escalade,
une pratique
yogique
intrinsèque.*

Si l'on peut parler de l'esprit de la Voie dans l'escalade moderne, c'est très certainement chez certains grimpeurs pratiquant sur sites naturels, c'est-à-dire en communion directe avec l'élément minéral, qu'il existe une chance de le retrouver. En faisant un effort d'ouverture, on peut en effet considérer l'escalade, particulièrement celle de bloc ou en solo, comme une pratique yogique intrinsèque. En bloc, sur seulement quelques mètres, sans d'autres artifices qu'une paire de chaussons, seule compte la recherche du mouvement parfait aussi bien dans sa coordination, son

exécution, que son amplitude et son esthétique. En solo, c'est-à-dire sans la protection de la corde (pratique beaucoup plus marginale et élitiste), la chute devient interdite et tout se résume à la faculté de focalisation sur l'itinéraire, de gestion des tensions musculaires où la peur, bien que présente, est volontairement tenue en retrait.

Ainsi, il est tout à fait envisageable de voir là un art martial de la verticale qui ne dit pas son nom mais qui peut être abordé ainsi : maîtrise de la dynamique du geste et des processus d'oxygénation, concentration mentale totale sur l'action et l'instant présent, utilisation d'armes qui ne seront rien moins ni rien de plus que vos mains nues et vos pieds.

Quels que soient les types d'effort, le contrôle énergétique et la gestion du souffle seront prépondérants. Ce n'est d'ailleurs pas par hasard qu'une des marques emblématiques du monde des grimpeurs se prénomme «Prana» et prenne racine aussi bien dans l'univers du yoga que de la grimpe.

Grimper, c'est aussi opérer un retour à la source fondamentale vers l'histoire du genre humain. Il suffit d'être en contact avec le rocher pour retrouver et ressentir instantanément les gestes primitifs et instinctifs de nos plus lointains ancêtres. C'est aussi explorer la dimension verticale dans une perspective universelle et, c'est ce qui permet de retrouver aujourd'hui l'escalade aux confluent des mondes sportifs, artistiques et spirituels. Seul le pratiquant en fixera ses propres règles et limites.

crédit photo: Michel Demling



Marche & Tai Ji Quan

Le but est le chemin

par Hervé Gérard

Vous ouvrez-vous de la scène tournée dans le film mythique d'Akiro Kurosawa, *Les sept samouraïs*, lorsque le samouraï chargé par les paysans de recruter des mercenaires observe la marche des guerriers dans la rue ? Il voit de suite si celui-ci est un bon sabreur ou un imposteur. Une dizaine d'années plus tard dans *Soleil rouge*, le personnage incarné par Charles Bronson marche dans le désert avec un samouraï (interprété par Toshiro Mifune) à la poursuite d'un gangster. Alors que l'épuisement gagne Bronson, celui-ci demande à son compagnon de voyage de s'arrêter pour reprendre des forces. Le samouraï se retourne et dit: «Je me suis déjà reposé, je continue». Ces deux scènes ont pris tout leur sens lorsqu'il y a vingt ans un ami acupuncteur me prêta un livre d'Edouard G. Stiegler* relatant sa découverte de la «marche afghane». L'auteur y exposait la technique et ses bienfaits. Ainsi, les caravaniers afghans sont capables d'accomplir en une journée 60 à 70 km à travers plaines, collines, et montagnes, sans souffrir de douleurs musculaires ou articulaires. J'ai donc voulu mettre en pratique les indications de l'auteur. Elles constituaient un très bon complément au tai ji quan dont j'abordais alors l'apprentissage. Accédant aux principes essentiels du taiji, je découvrais ceux de la marche. L'un et l'autre se pénétraient, et s'alimentaient mutuellement. J'ai décidé de nommer «marche tao» la synthèse de cette rencontre particulière qui, véritablement, ouvrait un terrain d'expérimentations infinies, l'étendue de la puissance du souffle s'alliant à la voix des écrivains voyageurs. J'ai ainsi arpenté les voies jubilatoires d'une recherche solitaire et partagée. Il s'agissait pour moi de

Révéler à l'autre ce que son corps connaît déjà.

mettre en pratique l'art du tao, l'art des souffles (qi gong), tant en statique (comme la posture de l'arbre), qu'en semi-dynamique (comme les enchaînements), et en toute mise en mouvement du corps, et surtout de l'être: marche, randonnée, course à pieds, ski de fond, vélo, natation, etc.

Dans la marche comme dans le taiji, la relation souffle-mouvement est indispensable. Le débutant commence à tâtonner, chercher consciemment la coordination rythmée entre le souffle et le pas, jusqu'à intégrer un enchaînement. L'enchaînement alors,

lorsqu'il est intégré, est un moment étonnant où l'on ne pense plus à appliquer ce rythme, mais où CELA EST, cela advient.

Nous ne sommes pas le seul maître de notre marche: c'est le chemin qui nous impose sa cadence.

L'écoute des différents dénivelés va être essentielle pour guider notre respiration, motrice du mouvement. Marcher tao ne génère aucun essoufflement, ni palpitation cardiaque. En effet, le cœur peut conserver le rythme régulier du repos, même en plein effort. La technique appliquée ralentit nos pulsations. Synchronisés, souffle et geste, génèrent une amélioration des échanges gazeux internes renforçant ainsi notre résistance à l'effort. Nous savons marcher depuis nos premiers pas, lorsque nous n'étions encore qu'un bébé. Puis, les choses parfois se transforment, se déforment sous diverses influences: physiologie, psychisme, santé, développement psychomoteur, tradition. Culturellement, selon l'essentialité de la «fonction marchante», certains peuples gardent les bons appuis dans le pied et dans toute la structure du corps en mouvement, tandis que d'autres se détruisent: «Ils perdent le sens de la marche».

Aujourd'hui, en Occident, on considère que la marche est un déséquilibre vers l'avant, alors que pour d'autres, elle part d'un appui jambe arrière. L'appui jambe arrière permet de contrôler la pose du pied avant. Cela évite de «tomber dans le pas suivant». Le pas du chat en taiji nous donne l'expérience de cet appui qui nous cale dans les reins. Il s'agit d'une verticalisation en mouvement par laquelle, dans la marche, non seulement nous ne nous fatiguons pas, mais nous nous régénérons. En bref, par la connaissance des appuis corporels, de l'enracinement dynamique, de la verticalité, et de la respiration adéquate, la marche devient alors marche consciente, éveil des sens, souvenir de chaque instant «entre terre et ciel».

Nous ne pouvons oublier alors que marcher est la plus vieille activité de l'homo-sapiens depuis la verticalisation de l'ancêtre. La connaissance de toute l'humanité est en nous, la pratique d'un art traditionnel nous la révèle. Je suis allé à travers la création de cette marche comme à la découverte d'un trésor. Aussi l'enseignement, pour moi, consiste à révéler à l'autre ce que son corps connaît déjà. Un mouvement contraire à la physiologie non seulement fatigue, il utilise la force et la volonté, mais aussi nuit à la santé. La découverte des principes immuables qui permettent de bouger, donne, dans le respect de l'être, à incorporer le principe du non-agir des Taoïstes. Le but ne se situe pas dans l'arrivée, le terme du chemin, mais dans le chemin lui-même. Le chemin EST le but. Nous nous éprouvons homme marchant dans cette nature où chaque pas nous entraîne vers l'autre, et vers nous-même.

* *Régénération par la marche afghane*, par Edouard G. Stiegler, Guy Trédaniel éditeur.

DE L'ÊTRE OU DU FAIRE ? HARMONIE OU DEFI ?

Nous n'aurions pas voulu terminer ce dossier sans vous faire part d'un questionnement, entièrement laissé ouvert à votre observation, votre réflexion, et votre analyse. Au croisement des rencontres et de nos recherches, nous avons en effet été amenés à découvrir toutes les pratiques qui vous été présentées et leurs pratiquants. Si les personnes qui ont écrit dans le magazine s'inscrivent dans une démarche particulière, et suivent un tao, une «voie», qu'en est-il de tous les autres ? On ne peut ignorer, comme le souligne certains des rédacteurs, la course aux records en apnée, les sommets montagneux à gravir toujours plus nombreux, toujours plus hauts, dans un laps de temps record, ou les vagues gigantesques à surfer. Et nous pourrions ajouter la chute libre ou le saut à l'élastique, voire la navigation, toutes ces catégories d'activités considérées aujourd'hui comme des sports extrêmes. Quel est alors leur sens ? Quand la performance se substitue à l'art de vivre. Quand la boulimie du «faire» agit aux dépens de l'«être». Quand la relation harmonieuse avec la nature et ses éléments, que ce soit la montagne, l'océan, ou l'air, ressemble davantage à un défi.

Le regard psychanalytique serait ici intéressant à développer : relation conflictuelle ou fusionnelle avec le père ou la mère. Quête du père ou de la mère. Répétition du traumatisme de naissance. Proximité avec la mort. Voilà des thématiques de base de la psychanalyse que l'on retrouve dans les arts martiaux, comme la relation de l'élève avec (le plus souvent) le père/maître/enseignant, le besoin de reconnaissance et d'approbation, etc. Mais toutes ces questions d'ordre psychanalytique seront l'occasion d'autres articles.

D. L'huillier

ONT PARTICIPE A CE DOSSIER :

Pour le surf:

- Fabienne Pignard-Marthod est professeur d'énergétique et dirige l'Ecole du Tao Vivant.
- Victor Muh, producteur, scénariste et réalisateur de courts-métrages, dont *Les souliers chinois*. En préparation d'un court-métrage sur le Tao et le Surf.

Pour l'escalade:

- David Chambre, ancien grimpeur professionnel, auteur de nombreux ouvrages, dont *Le huitième degré*, paru aux Ed. Denoël, et collaborateur à la revue «Grimper».

Pour l'apnée:

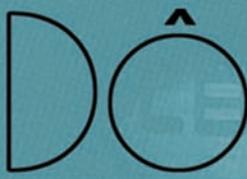
- Olivier Clair, dirige l'I.C.C.H.A., école de yoga et d'apnée sous-marine.
- Umberto Pelizzari, recordman du monde en apnée.
- Dominique Lonchant, spécialiste du prânâyâma, auteur de *L'art de respirer*, éd. Chiron.

Pour la marche:

- Hervé Gérard, créateur de la «marche Tao».

Photographes: Eric Jourdan, Agnès Legros, Alberto Balbi, Sophie Murlan, Michel Demling. Et nous remercions QuikSilver et Billabong pour avoir mis à notre disposition leurs photographies.

Pour en savoir plus, consultez notre carnet d'adresses P. 70.



Vêtements de bien-être, matière naturelle, ville, entraînement, méditation.



Veste lin 008
S, M, L, XL, XXL.
Prix : 110 €

PL 001
S, M, L, XL



Lin
coton

49 €

PL 006 marron
S, M, L



Coton
lycra

49 €

PL 008 beige
S, M, L, XL



Lin

54€

Fabriqué en France.

Bon de commande sur papier libre, **frais de port inclus pour la métropole.** (CEE ajouter 3,50 €).
Toute commande doit être accompagnée du règlement à l'ordre de DO création. (Documentation sur simple demande).
Adresse : 3 rue Montholon 75009 Paris. Tél/Fax : 01 45 23 02 27



A l'âge de 50 ans, Hippolyte Romain découvre le monde du thé lors d'un voyage en Chine. Cet aventurier, artiste et saltimbanque, qui avait jusque-là travaillé dans la mode, se met alors à partager son amour pour le thé. Il nous accueille au cœur de Paris dans sa version d'une maison de thé chinoise, un monde de lanternes rouges, de saveurs et de beauté.

propos recueillis par Olfa Méliani & Norman Gill, photos : Jean-Marc Lefèvre

Olfa Méliani & Norman Gil : Il semble que les maisons de thé que vous décrivez dans votre livre, *Le Thé en Chine*, soient des lieux de convergence, de plaisir, et de détente. Pourriez-vous nous décrire une maison de thé chinoise pour que l'on puisse s'imaginer l'ambiance ?

Hippolyte Germain : Tout Français peut comprendre son esprit. C'est un endroit où il y a du théâtre, de la poésie, où on peut cuisiner, écouter de la musique, se comprendre de façon sociale. Les maisons de thé sont comme le reflet d'une personnalité. Aujourd'hui, il existe à Pékin des chaînes de maison de thé comme il existe des Mc Donald's. Une maison de thé peut compter une table ou plusieurs centaines. Les maisons de thé de campagne sont rustiques et les maisons de thé en ville très sophistiquées.

Donc, tout dépend beaucoup du propriétaire ?

Pour qu'une maison de thé ait une âme, il faut que le propriétaire ait une âme. Si le propriétaire a une âme de commerçant ou de poète, la maison de thé aura une âme commerçante ou poétique. En fait, il existe autant de visions de maisons de thé qu'il y a de personnes.

La culture du thé dans le monde

Le thé existe dans presque toutes les cultures, des Arabes aux Chinois, des Anglais aux Africains. Comment expliquez-vous cela ?

Parce que la base du thé, c'est l'eau... Finalement, le thé, ce n'est que de l'eau chaude, le reste, que ce soit la vaisselle, la maison, ou les rituels qui

entourent cette eau, ne sont que l'expression d'une civilisation. C'est pourquoi il est intéressant d'étudier la dégustation du thé dans les différentes cultures. Par l'intermédiaire du thé, on accède à l'âme d'une civilisation.

Le thé occupe une place importante dans les cultures chinoise et japonaise. Y a-t-il une différence entre une maison de thé en Chine et au Japon ?

Le monde japonais suit une voie du thé presque austère. Il y a une seule natte, une seule fleur, et une cérémonie du thé qui dure trois heures dans le recueillement. La culture japonaise étant très intériorisée, sa culture du thé est faite à son image, simplifiée, sereine et spirituelle. Elle demande une élévation quasi religieuse. Mais j'avais du mal à m'identifier à cette

démarche, étant moi-même plus attiré par le monde du spectacle et de la fête. C'est pourquoi la voie du thé en Chine me convenait davantage car on s'y élève dans le rire, le bruit et la couleur. La Chine est en effet tournée vers l'extérieur, vers le spectacle, elle est plus généreuse. Elle va vers les autres, le nez au vent, elle a une âme enfantine... Tout est légende en Chine. Et cela se manifeste dans la maison de thé. Certes, la spiritualité dans les maisons de thé y est moins présente qu'au Japon. Car la Chine est plus baroque : elle est la joie, la fête, les dragons, et les tambours. Ça n'empêche pas la recherche spirituelle, mais c'est une recherche joyeuse. Aussi la maison de thé chinoise n'est-elle pas solennelle : on prend sa bouilloire toute cabossée, on fait du bruit et youpi tralalère ! Pour moi, il n'y a pas de cérémonie chinoise du thé, il y a une dégustation de thé, comme chez les œnologues français.

Comment expliquez-vous la découverte récente en Occident de la culture chinoise du thé ?

Je ne buvais pas de thé avant d'aller en Chine. Il y a 17-18 ans, la Chine était fermée, on ne pouvait pas y entrer, sauf sur invitation. Pour un Français, le thé était anglais. C'était un sachet avec un bout de carton qui pendouillait dans une tasse. Le grand public ne connaissait pas le thé importé de Chine, et la culture asiatique était pour nous essentiellement japonaise. C'est pour cette raison que la culture chinoise ne pénétrait pas en France. Lorsque je suis arrivé en Chine, j'ai commencé tout d'abord à m'intéresser aux arts de la table — en tant que Français bien sûr ! — et j'ai découvert la porcelaine chinoise. Puis de fil en aiguille, j'ai découvert la culture du thé, et ça a été pour moi un ravissement d'intelligence et de créativité.

Quelles sont les différences pour vous entre le thé en Asie et le thé en Occident ?

En France, il n'y a que peu de maisons de thé, parce qu'on a plutôt une tradition de salon de thé ; on déguste son thé avec des gâteaux et on s'en va. Une maison de thé chinoise, c'est un carrefour social, un point de rassemblement, un lieu vivant de rencontre où l'on

s'éternise, où l'on vit bruyamment, où les soirées se passent et les jeux amoureux se déroulent. Alors qu'un salon de thé occidental est souvent une affaire commerciale, comme une boulangerie-pâtisserie*.

Et comment la maison de thé chinoise s'adapte-t-elle à la culture française ?

D'un côté, il y a en Chine une culture du thé de connaisseurs, avec dégustation du thé, et de l'autre, il y a une culture française qui n'est pas adaptée à la culture du thé. Notre culture est plutôt une culture du vin. Nos bistrotiers de quartier, dont était parsemé Paris et qui s'éteignent progressivement, étaient des endroits de rencontres, de vie, de plaisirs partagés et c'est ce que nous avons de plus proche de la maison de thé chinoise. Mais la maison de thé, c'est le bistrot, sans l'ivresse. Le vin a pour moi ceci de dérangentant qu'il obscurcit la pensée. L'alcool stoppe et fausse le raisonnement alors que le thé le prolonge et l'aiguise. Je préfère autant un endroit où l'alcool n'est pas vendu.

Pour qu'une maison de thé ait une âme, il faut que le propriétaire ait une âme.

Ainsi, la maison de thé chinoise en France est un peu comme un renouvellement, une renaissance de la culture de la rencontre et du temps partagé, de la vie de quartier ?

On a aujourd'hui perdu l'aspect humain, spirituel, et le plaisir de l'échange commercial. Il y a un tableau de Watteau que j'aime énormément qui s'appelle *L'enseigne de Gersaint*. Il dépeint une boutique de tableaux Boulevard St-Germain qui vendait des tableaux de Watteau. On y voit une cliente, une caisse ouverte ; on sent qu'on y prend le temps. En Chine, c'est un geste commercial de base d'offrir une tasse de thé à un client, même dans un magasin qui ne vend pas de nourriture. Aujourd'hui, en France,



c'est l'inverse. On entre, on dépense son argent, on ressort. Les vendeuses sont stressées, le patron ne regarde que le chiffre d'affaires, le client est rabroué quand l'article ne lui convient pas. Je voudrais qu'on revienne au plaisir de l'échange et de la conversation civilisée. Et quel meilleur geste que d'offrir une tasse de thé pour exprimer cette volonté de prendre le temps, de partager un moment ?

En Occident, c'est donc le bilan fiscal qui l'emporte ?

En Chine, tout coûte peu. Il n'y a pas de loyer, pas de TVA. C'est facile de créer quelque chose à partir de rien. Le propriétaire d'une maison de thé en Chine est paradoxalement plus libre que nous car il peut faire ce qu'il veut, comme bricoler ce qu'il veut. Les gens sont très pauvres vous savez en Chine, on n'imagine même pas la modestie de la vie chinoise. Mais ils ont aussi plus l'envie de créer, de s'investir. On voit difficilement un Parisien ouvrir une maison

de thé. Si l'on paie trente euros pour un thé, on vous prendra pour un voleur, quelle que soit la qualité du thé. Ouvrir une maison de thé est une démarche généreuse, il faut avoir envie de le faire.

La maison de thé «M^{lle} Li»

Et vous avez eu envie de le faire, puisque vous possédez une maison de thé chinoise, «La Maison de Thé M^{lle} Li», située au Jardin d'acclimatation, à Paris. Pourquoi l'avoir créée ?

Je n'ai jamais pensé que j'aurais une affaire à gérer un jour. Mais il n'y a pas de hasard dans la vie. Je donnais déjà au public mes dessins et tout mon travail artistique. Je partageais mes passions avec les autres avant que la Chine ne fasse irruption dans ma vie. La maison de thé n'est que la continuation de ce don, de ce partage. Même si la culture française n'est pas encore ouverte au thé, l'initiation n'en est que plus intéressante et avec de l'énergie, on peut tout faire. En

semaine. Ma maison de thé est une affaire peu rentable, mais tout dépend de ce qu'on cherche dans la vie. Qu'est-ce qui est le plus important ? De rentabiliser son temps ? ou d'échanger, d'offrir, de partager ? A travers mon expérience, être heureux est plus intéressant qu'être riche, c'est un choix. Le matérialisme n'est pas la vocation première de l'humanité. La vocation de l'humanité, sans même rentrer dans les mots «religion» ou «philosophie», c'est plutôt un échange de qualités humaines. La civilisation, c'est être civilisé. La maison de thé y joue son rôle car elle fournit un cadre à cet échange humain.

Nous avons précédemment évoqué la personnalité du propriétaire de la maison de thé et son influence sur l'atmosphère qui règne dans la maison. Qu'avez-vous cherché à réaliser dans votre maison de thé ?

J'y ai cherché la simplicité. Tout en Chine est très simple, mais très réfléchi. Tout est tellement bien pensé qu'on peut être simple. Je peux faire un univers magique avec une table, une lanterne, un bol de thé, une poi-



Au temps de la neige, de la lune ou des fleurs, on pense à ses amis. Voilà l'esprit essentiel de l'art du thé. Une «réunion de thé» est une communion de sentiments, quand de bons amis se retrouvent au meilleur moment, dans les meilleures conditions.

Yasuani Kawabata

de thé de 6 m² avec une seule table pour la dégustation du thé, y dormir, y vivre, et ne pas s'en plaindre. Tout le système en France est organisé pour penser au plus grand nombre dont la liberté est de plus en plus organisée... pour finalement ne plus avoir de libertés. Ici, il est impossible de faire de l'argent avec une maison

France, l'idée même de la maison de thé n'existait pas avant l'ouverture de Mlle Li; j'ai voulu offrir une maison de thé aux gens. Partager avec eux cet endroit qui m'avait tant plu dans la culture chinoise. Pour réaliser cela, il faut avoir beaucoup de temps à donner. On peut avoir la folie d'offrir du thé, et de perdre 70 euros par

gnée de baguettes, presque rien. Ces choses essentielles là, c'est votre don, votre talent et votre spiritualité qui les habillent ensuite.

J'ai créé une maison de thé parce que j'ai une âme de poète et un goût d'esthète. Je cherche l'essence de l'esthétisme tout en gardant la joie. Pour moi, le matérialisme ne mène pas à l'essentiel. On peut atteindre une formidable beauté avec presque rien et on peut reconstituer cette beauté n'importe où parce que les éléments qui la composent sont tellement simples.

Est-ce que «La Maison de Thé M^{lle} Li» répond au rêve que vous aviez ?

Je n'ai jamais voulu être Chinois. Je n'ai jamais cherché à imiter; j'ai fait une maison de thé comme je la sentais. Il n'est pas intéressant pour moi de copier, mais d'amener ma propre voie. Ma fonction dans la vie est d'être un véhicule, un pont entre les cultures, de donner, d'aller vers les autres. «La Maison de Thé Mlle Li» me permet de le faire, me permet d'être ce que je suis. Quand je dessine, c'est pour que les gens voient mes dessins. Mon but est d'abord de donner. J'ai créé une maison de thé dans le même esprit, c'est gratuit, c'est pour le plaisir d'offrir ça aux gens. Il faut détourner le système pour que des choses magiques puissent exister. Le talent, c'est le prix qu'on arrive à échanger.

Le thé, c'est presque rien, comme un silence dans une conversation.

Pensez-vous qu'il y ait une dimension spirituelle dans le thé ?

Bien sûr. Le thé, c'est avant tout de l'eau chaude. C'est-à-dire presque rien. En Chine, lorsqu'on n'a rien à offrir, on peut tout de même offrir de l'eau chaude, du thé. Le thé, c'est presque rien, comme du vide, du blanc dans un tableau, du silence dans une conversation. Le premier acte du vide du thé, c'est d'offrir un bol d'eau chaude. Offrir du thé, c'est une ouverture vers les autres, c'est un acte de civilité.

Expliquez pour nous «cet acte du vide» du thé.

Pour moi, ça remonte un peu à la peinture. Ma façon de peindre était déjà similaire avant d'aller en Chine. Dans un tableau occidental, il n'y a pas d'espace vide, tout l'espace est utilisé. Et notre culture est pareille, il n'y a pas d'espace. Tout est utilisé, rentabilisé. Dans un tableau asiatique au contraire, ce qui est important,

c'est le vide. Le vide dans le dessin propose à celui qui le regarde de s'impliquer, d'imaginer; celui qui regarde participe grâce au vide. De la même façon au théâtre, le silence dans les pièces asiatiques invite le spectateur à participer. Le silence est l'espace que le public remplit avec ses propres interprétations, ses propres émotions. Le thé est aussi une ouverture vers autre chose, un silence, un vide, de l'eau chaude que le dégustateur remplit de ses propres aspirations et expériences. Le thé est une invitation au voyage, à l'immobilité, un prélude au dîner, au vin, une porte qui s'ouvre vers des possibilités infinies.

Toute cette aventure en thé vous mène où ?

J'ai envie de faire des livres de cuisine, des spectacles, dans le cadre de cette maison de thé ou ailleurs. Si je perds tout ce que j'ai, je trouverai une cour à Venise ou au fond de la Chine. C'est juste une question d'énergie. L'idéal, ce serait, après avoir beaucoup vécu et bien travaillé, de me mettre au soleil dans une cour et préparer un thé pour un ami de passage. Partager ces derniers moments, et s'endormir en pensant encore à quelque chose à finir demain et éteindre sa lanterne chinoise. Laisser son corps, passer à



autre chose. La vie est une aventure extraordinaire, et s'il n'y a rien de plus, c'était bien quand même.

Un dernier mot ?

J'aime bien où j'en suis arrivé avec ma maison de thé, je la laisse ronronner tranquillement, elle suit son cours.

***NDLR : Bien qu'il y ait une culture du salon de thé en France, sans doute héritée d'ailleurs de l'époque coloniale !**

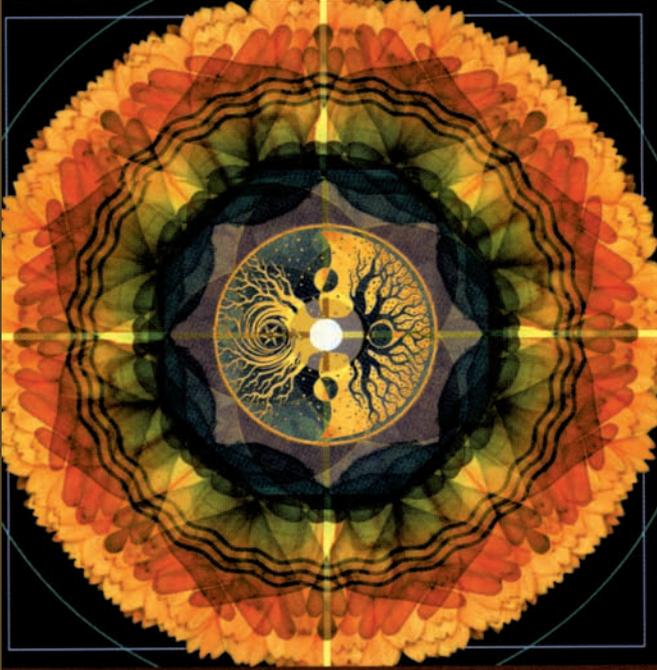
www.generation-tao.com
Notre carnet d'adresses page 70
- Gtao n° 24: Les théières de YixingP. 34

PORTRAIT D'UN AVENTURIER DU THE



Hippolyte Romain tient une maison de thé, «La Maison de Thé Mlle Li», qui se trouve au Jardin d'acclimatation à Paris. Sa passion pour la Chine est née lors d'un reportage réalisé pour Le Figaro Madame, il y a huit ans, sur la Cité Interdite à Pékin. Dessinateur et écrivain au grand cœur, il retrouve tous les trois mois ce pays magnifique pour s'initier toujours davantage à la splendeur de ses anciennes traditions. Cet amour s'est traduit en deux livres, dont le plus récent, *Le Thé en Chine, un Langage Amoureux* (paru aux Editions Minerva), vient de paraître. Un livre qui vous emmènera avec simplicité et volupté à la découverte des maisons de thé chinoises.

L'Art des



Mandalas



Page de gauche, «Les Quatre Saisons», par Komra Moriko, Blanche Paquette, Cynthia Cunningham Baxter, et Clare Goodwin.

Page de droite, «Toutes Mes Relations», par L.T. Sparrow.

Mandalas extraits du splendide ouvrage, *Mandala, voyage vers le centre*, par Bailey Cunningham, éditions Courrier du Livre



Parole et Silence

Dans cette rubrique, Georges Saby vous propose différentes clés pédagogiques pour les actuels ou futurs enseignants de disciplines asiatiques... et pas seulement.

par Georges Saby

En matière d'enseignement des arts gestuels ou intérieurs, il est des pédagogues de silence et d'autres de parole. A chacun sa tendance, sa nature. A chacun de savoir utiliser au mieux sa nature et son tempérament pour une transmission réussie complète, harmonieuse et épanouissante.

Les premiers pas de l'enseignement

Lorsque l'on débute, on sait que sa compétence est restreinte et l'on compense utilement ses points faibles. Parfois, on masque sa gêne du silence, et un peu aussi son manque de confiance en sa propre expérience corporelle, derrière de nombreuses paroles et une activité physique démonstratrice. Parfois, on masque sa gêne à verbaliser et un peu son manque de confiance en ses connaissances intellectuelles, derrière un silence ponctué de rares phrases. Dans ces deux attitudes, l'enseignant débutant se repose et s'appuie sur l'utilisation de ses qualités personnelles premières. Sur le long terme, il veillera à ne pas se limiter à celles-ci, qui ne sauraient convenir à tous les types d'élèves. Il a intérêt à progresser sur ses points faibles : apprendre à communiquer s'il ne sait le faire, apprendre à enseigner avec son corps et à lui faire confiance. On ne progresse qu'en renforçant ses propres maillons faibles.

L'éveil de nos capacités

J'ai très souvent entendu dire qu'il y avait des élèves auditifs et des élèves visuels. Cela est vrai, mais la proposition tombe la plupart du temps comme une excuse pour ne pas faire l'effort de réveiller notre partie endormie, un peu sous-développée : nous sommes dotés d'yeux, d'oreilles et d'un cerveau pour décrypter les informations issues de ces sens, autant nous en servir. Les utiliser à plein est un effort pour tous. L'harmonie et le plein usage de soi sont à la portée de ceux qui ne souhaitent pas se cantonner à des habitudes. C'est là un des sens profonds des enseignements traditionnels : l'éveil de nos capacités. L'enseignant compétent se met cependant à portée de ses élèves débutants. En groupe, il est parfois impossible de satisfaire tout le monde !

Le calme et la fermeté

On peut user du silence pour communiquer, rejoindre ses élèves. L'attitude corporelle parle, le regard, et le comportement. Et ce qu'on n'arrive pas à communiquer par cette voie silencieuse, on le complète dans le cours par des mots choisis à des instants choisis, ou même individuellement, en passant du temps avec telle ou telle personne. Le silence

peut être lourd, léger, angoissant, pénétrant, rassurant, c'est un art d'en faire un outil de communication du subtil, de créer ou susciter l'atmosphère, un qi du cours, qui permette à chacun de découvrir, de se découvrir.

Lorsqu'on use de la parole pour communiquer des informations aux élèves, on ne se limite pas à la description des aspects techniques ou à l'esprit de l'art enseigné. Le ton de la voix fait parler le cœur, qui ne saurait être uniquement doux pour être harmonieux, mais aussi capable de fermeté. Calme et fermeté sont des bases solides et rassurantes sur lesquelles chacun peut s'appuyer comme sur un socle pour avancer. Le timbre, la profondeur, la gravité, la légèreté du ton de la voix sont importants. Le grand enseignant est un acteur de théâtre sur scène.

Les jours «avec» et les jours «sans»

Il y a des jours d'ouverture et des jours de fermeture. Notre sensibilité nous en informe parfois à temps. Lorsque la porte est ouverte, à la fois chez l'élève et l'enseignant, tout passe aisément. Ne pas répondre parfois est plus profitable que répondre en terme d'énergie de motivation. Celui qui fait sait. Un Maître ainsi animait ses cours par une démonstration corporelle permanente associée à une parole toujours présente et fort animée. Les élèves devaient copier, et sans cesse leur ouïe se trouvait occupée, soit par des compléments techniques, soit par des compléments spirituels, soit par des histoires apparemment sans liens. A la longue, de temps à autre, lorsque la porte s'ouvrait, la transmission passait dans leur subconscient.

La pédagogie traditionnelle chinoise

Dans certaines écoles traditionnelles de Chine, on s'entraîne de manière ordonnée et quelque peu rigide, voire militaire. Il y a un premier niveau d'étude assez silencieux et corporel, puis un second où l'on apprend la théorie au travers de chants que l'on chante durant la répétition des mouvements de taï ji, de qi gong ou d'autres disciplines — ces chants sont rarement transmis en Occident, car nous n'en comprenons pas la langue en général, et il arrive qu'un certain ostracisme écarte les non Chinois de cet aspect de la pratique —. Il existe aussi d'autres écoles en Chine dont l'enseignement s'organise totalement différemment, mais ce sera le sujet d'un prochain article : « L'enseignement dit, à la chinoise ! »

www.generation-tao.com
Notre carnet d'adresses page 70
- Gtao n° 24, 25, 26, 27, 28 :

original !



Tapis Tai-chi yin yang

- Laine nouée main
 - Taille : octogone 81cm
 - Prix (Euros) : 266.79
 - Prix (FF) : 1750
- Existe en bleu foncé,
rouge ou jaune

MOQUETTE 3000

299 av. de Verdun, 06700 St Laurent du Var - Tél. : 04 93 31 79 66
www.moquette3000.com - email : paule.gallais@moquette3000.com

REVITALISEZ-VOUS

cet été dans les Alpes

du 26/07 au 1/08 et du 2 au 8/08 2003



Wutao

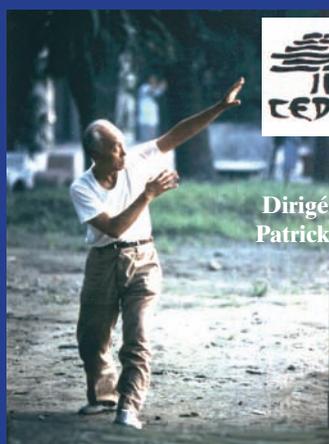
La Danse du TAO

avec Pol Charoy, Imanou Risselard assistés de Manikoth Vongmany

CONTACT : fax. : 01 45 35 49 58

mob. : 06 20 89 63 32

email : wutao@generation-tao.com



Dirigée par
Patrick Shan



Formation évolutive
en
Ethnomédecine
Chinoise

Qi Gong
Massage
Acupuncture
Pharmacopée
Ethnopsychologie

Valence - Genève
CEDRE BP 706
26007 Valence Cedex
Tél. 04 75 56 69 10
www.cedre-fr.com



Tai ji quan style Chen

Cours collectifs et privés
sur Paris (5^{ème}, 9^{ème}, 11^{ème} et 14^{ème} arr^{ts}.),
rentrée le 15 septembre 2003

Formes de 19 et 38 mouvements,
Laojia, Xinjia,
Routine de compétition,
Épée, Sabre, Lance, Double Sabre,
Applications martiales, Chang-si-gong,
Les cinq styles de Tuishou.



Stages en Province sur demande - Démonstrations

Avec Victoria WINDHOLTZ, Championne d'Europe,

Élève du Grand Maître **Chen Xiao Wang**, 19^{ème} génération famille Chen

CONTACT : 06 61 78 45 47 - <http://chenworld.free.fr> - chenworldfrance@yahoo.fr



Le Sentiment du Geste



L'essence du mouvement primordial

Quelle est l'origine d'un geste ? Par quelle inspiration le mouvement naît-il ?
A quelle source les anciens Taoïstes ont-ils puisé leurs premières inspirations ?
Comment les postures originelles sont-elles apparues ? Du sentiment du geste
à la posture, le wutao mène une enquête intérieure...

par Pol Charoy et Imanou Risselard
photos : Jean-Marc Lefèvre

Dans nos pratiques, il est souvent difficile de retrouver la source qui a inspiré un ancêtre taoïste. Savoir ce qui l'a poussé à juxtaposer tel ou tel mouvement plutôt que tel autre, ayant tel ou tel effet, à la fois sur notre corps de chair et notre corps d'esprit. Et pourtant, c'est bien de cela qu'il s'agit, retrouver l'origine, l'état qui précède le geste, sans quoi nous nous contentons de reproduire une copie de l'image d'une inspiration.

Suivre les traces de l'inspiration

Pour nous en Wutao, être fidèle à la tradition, c'est suivre les traces de l'inspiration de nos ancêtres et nous hisser jusqu'à la source pour «tomber» dans le sentiment du geste, comme on «tombe amoureux», ou bien encore, comme le disent nos voisins canadiens, pour «rentrer en amour». Alors rentrons en nous, pour ressentir la présence de cette source d'où naissent nos gestes, sans aucune préméditation, et sans les «fabriquer».

Comme nous n'apprenons pas à notre cœur de battre, l'origine du geste a ce même naturel et cette même nécessité pour l'épanouissement de l'âme de notre corps. Nous nous devons de retrouver ce quelque chose de naturel, comme respirer, aimer, se recueillir, se protéger, rentrer en ex-tase ou en in-tase⁽¹⁾. Dans un moment de bonheur et de félicité par exemple, l'état, le ressenti, le sentiment, amène le corps à s'ouvrir tout naturellement. Il s'accompagne d'un sentiment de vulnérabilité lié à l'exposition de tout le devant fragile de notre corps (yin). C'est cet espace doux et

tendre qui se prépare pour accueillir quelqu'un dans ses bras, l'amant, l'enfant ou l'ami.

Imaginons-nous retrouver cette sensation un soir de contemplation d'une pleine lune où tout notre être s'ouvrirait aux mystères du monde. Imaginons-nous entrer en résonance avec de lointains ancêtres qui un soir de pleine lune avaient eux-mêmes créé, à partir du sentiment ressenti devant le mystère engendré par cet astre, les premiers gestes d'interrogation, de recueillement, de prière, ou de communion.

Ou bien à l'inverse, dans un moment de douleur, de peur ou de tristesse, ou tout simplement devant l'une des manifestations impressionnantes de la nature, telle une tempête ou un orage, notre corps naturellement s'enroulant sur lui-même, déployant l'énergie du dos (yang) comme pour s'envelopper et se protéger. Un peu comme si nous nous enroulions dans une couverture — nos maisons ne sont-elles pas le prolongement de ce besoin primordial ? —.

**Retrouver
l'origine,
l'état qui
précède le
geste.**

De l'ex-tase à l'in-tase

Pour illustrer nos propos, prenons l'exemple de deux mouvements primordiaux⁽²⁾ : l'ex-tase, et sa posture d'ouverture (ci-contre : premier mouvement à gauche), et l'in-tase, et sa posture de recueillement (dernier mouvement). Au lieu de fabriquer la posture et de «s'en-posturer» dans une imitation, nous devrions plutôt nous inspirer tout simplement de la sensation d'être aimé. Ah, se retrouver et «tomber» dans les bras l'un de l'autre ! Sous l'influence de



Imanou,
de l'ex-tase
à l'in-tase.

tout cet amour, notre corporalité⁽³⁾ s'ouvre tout naturellement (phase yin d'ex-tase). Puis après ce temps d'ouverture et de vulnérabilité, une mutation s'opère, l'élan d'amour se transforme en un élan plus maternel et protecteur (phase yang d'in-tase) pour entourer de nos bras l'être aimé. Simple non ? Il suffit dès lors de se laisser glisser, de rentrer dans l'état originel à la posture, pour «tomber» dans celle-ci. Et plus de soucis de placement, la posture ne peut qu'être juste —à condition toutefois d'avoir suffisamment conscientisé et transformé sa cuirasse corporelle en l'ayant fluidifiée, à l'image de la glace fondant sur le feu d'observance du *shen*⁽⁴⁾—.

Maintenir l'état et non la posture

Une fois placé, il nous suffit alors de maintenir cet état, et non la posture, pour que l'énergie circule là où il est nécessaire. Pour qu'elle remplisse un vide ou qu'elle régule un excès d'énergie. Alors il y aura toujours, comme par miracle, une harmonisation de notre être, mais attention, à condition que notre outil de mesure pour maintenir la posture — ou la répétition d'une séquence de mouvements — soit capable de conserver l'état-source de notre geste. Il n'est plus question ici de se réfugier dans un minutage du temps de pratique ou de chercher à battre des records. Maintenir ma posture bien sûr, mais tant que je ne compte pas ! Tant que je suis dans un état de conscience où le temps de l'horloge, des secondes, des minutes et des heures ne hache plus ma vie et ma conscience. Le temps qui s'écoule en moi ressemble alors à celui d'une fleur qui s'ouvre, ou au temps qui passe dans les yeux des êtres aimants... ■

NOTES :

⁽¹⁾ L'in-tase est une ext-tase intérieure et non une sortie de soi extatique.

⁽²⁾ Mouvements primordiaux : en wutao, nous considérons qu'il existe un état qui précède le mouvement. Le mouvement ne naît pas d'un phénomène mentalo-cablot-tendino-énergético-mécanico-bidule (!). Il n'est pas seulement bio-mécanique, il est tout simplement bio-sentiment. Et c'est seulement à partir de cet état primordial que le mouvement énergétique peut prendre naissance et l'apprentissage académique s'exercer, sinon on risque de dresser le corps dans le moule d'une vision mentale du geste. Cette exploration de l'état et de ce mouvement primordial se vit dans les silences respiratoires, mais là, c'est une autre histoire que nous vous conterons sûrement dans un prochain numéro de Génération Tao.

⁽³⁾ Corporalité : terme désignant le corps dans l'expression de sa globalité, à la fois corps physique, mais relationnel et spirituel. Dans le mouvement, il est dont nous habitons notre corps.

⁽⁴⁾ Shen : en bio-énergie taoïste, le *shen* dé l'«esprit», à ne pas confondre avec le «men

 www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 25 : Balayer les nuages de la contrariété P. 4

- Gtao n° 26 : Souplesse ou laxité, il faut choisir... P.

- Gtao n° 27 : Quand nos diaphragmes dansent... P. 36

- Gtao n° 28 : Des arcs célestes aux voûtes vertébrales

Le Rituel dans les Arts martiaux du profane au sacré

Comme l'initiaient les Anciens, la dimension ritualisée d'un art martial lui insuffle une dimension sacrée, une élévation vers autre chose d'illimité qui n'est jamais nommé. Le rituel est le passage initiatique d'une pratique de combat à une voie d'éveil.

par Georges Charles

Il faut des rites. Qu'est-ce qu'un rite? Dit le petit prince. C'est aussi quelque chose de trop oublié dit le renard. C'est ce qui fait qu'un jour est différent des autres jours, une heure des autres heures.

Antoine de Saint-Exupéry,
Le Petit Prince

La fonction du rituel en Chine

Dans tout l'Extrême-Orient, pendant des millénaires, la notion de rituel a été considérée comme l'axe fondamental de la société et de son organisation. Rien ne pouvait donc s'effectuer d'important en dehors du rituel. Originellement, en Chine, il s'agissait de relier l'être humain à la terre et au ciel et de faire en sorte que son action ne perturbe ni l'un, ni l'autre. Il convenait donc d'agir selon des règles conformes aux circonstances. Ces règles sont répertoriées dans l'un des ouvrages classiques de la Chine antique dont le commentaire est attribué à Confucius, le «Maître Kong». Il s'agit du *Livre des Rites* ou *Liji* (*Li Ki*). En fait, celui-ci se compose de trois sections: le «zhouli» (chou li), «rites des Zhou» ou des Chou, du nom d'une dynastie chinoise (1121 av. J.-C. 256); le «yili» (I li), «rituel», et le «lizhi» (li Chi), «mémoire sur les rites». Le caractère «li» signifie conjointement rite, rituel, cérémonie,

étiquette, bienséance, politesse, courtoisie, bons usages, étiquette. Le terme rituel — ou rite — provient lui-même du sanscrit «rita», indiquant «ce qui est conforme à l'ordre des choses», puis du latin «ritus», signifiant littéralement, «suivant le bon usage», mais également du celtique «ritum» qui signifie «passage, gué». D'où la notion de passage initiatique du monde profane et visible vers le monde sacré et invisible.

Entre Terre et Ciel

Pour Laozi (Lao Tseu 38), le rituel est, en quelque sorte, ce qui demeure quand on a tout perdu:

*Après la perte du Tao (Tao)
vient la Vertu (De)*

*Après la perte de la Vertu (De)
vient l'Humanité (Ren)*

*Après la perte de l'Humanité (Ren)
vient la Justice (Yi)*

*Après la perte de la Justice (Yi)
vient le Rituel (Li).*

*Le Rituel est l'écorce de la Loyauté
et de la Confiance*

*Mais également source de Confusion
(Luan).*

Cela signifie simplement que le rituel constitue le minimum indispensable aux bonnes relations humaines et à l'établissement d'un équilibre, d'une harmonie, au travers de l'être humain, entre l'en deçà des ancêtres et des entités naturelles, donc la terre, et l'au-delà des esprits, donc le ciel. La confusion provient simplement du fait

qu'il existe de multiples rituels, donc un risque d'incompréhension entre ceux qui connaissent un rituel, les initiés, et ceux qui l'ignorent, les profanes. «Louan», qui signifie «confus» en chinois, se dit «ran» en japonais. C'est le titre du film de Kurosawa que l'on a traduit par «Chaos». On retrouve cette même racine dans «randori», littéralement, «pratique d'une voie confuse», ce qui le différencie de «kumité» signifiant «joindre les mains». En chinois, «joindre les mains» correspond à un salut rituel fondamental.

Le rituel dans les arts chevaleresques

La particularité spécifique des arts martiaux, ou arts chevaleresques, ainsi que des pratiques énergétiques, spirituelles ou d'éveil issues d'Extrême-Orient, est d'inclure la notion de rituel. Ceci bien évidemment à différents niveaux de pratique et de compréhension.

Le rôle essentiel de la salutation

Le premier niveau concerne l'endroit où s'exerce la pratique, qu'il convient de respecter. Le second niveau concerne l'être humain («ren») participant à cette pratique, qu'il soit enseignant, ancien, pratiquant, débutant ou même simple spectateur. Il s'agit de respecter l'autre, l'alter ego, et ceci,

quel que soit son sexe, son âge, sa condition sociale, sa couleur, ses particularités. Le troisième niveau concerne le ciel qui, au travers des esprits («shen»), met le pratiquant en relation avec d'autres plans de conscience qui dépassent le monde du réel. C'est ce qui implique qu'en judo, en aikido et en karaté, on salue tout d'abord le dojo ou le tatami lorsque l'on «monte» sur celui-ci, qu'on échange un salut avec l'enseignant et les autres pratiquants et qu'on s'incline enfin en direction du portrait du Maître Fondateur. On s'engage ainsi à respecter le lieu, les autres et l'enseignant ainsi que l'esprit de la pratique. Il est évidemment possible d'effectuer ces saluts comme une simple formalité, mais au bout d'un certain nombre d'années, cela dénote un manque de curiosité qui n'augure rien de bon. Malgré tout, la continuité dans la transmission d'une tradition japonaise demeure. Il en va, malheureusement, tout autrement pour la Chine et dans une moindre mesure pour le Vietnam.

Chine, réveille-toi !

Historiquement, il s'est produit une importante scission entre l'enseignement classique, ou traditionnel, et l'enseignement moderne. Pendant de longues années, le rituel lié à la pratique a été considéré comme un relent du passé révolu puisqu'il convenait de se tourner résolument vers le matérialisme dialectique et nier toute autre influence sur l'être humain que celle exercée par un parti politique unique et ses représentants patentés. Saluer la terre ou le ciel, faire référence aux «anciens maîtres», aux ancêtres, ou considérer comme un enseignant celui qui n'avait pas eu l'aval du Parti, était faire preuve de négationnisme, de déviationnisme, de révisionnisme et pouvait être à l'origine de très graves problèmes. Il y a donc une réalité historique de pratique sans rituel, avec dépouillement de toute signification autre que sportive, mais c'est perdre l'essence même de la pratique et lui retirer son caractère considéré, jadis, comme sacré.

Un voyage initiatique

Ce caractère sacré, ou du moins initiatique, donc qui éveille à autre chose, peut faire peur et semer le désordre («luan»). C'est pour cela qu'il existe, normalement, un cheminement qui amène peu à peu le pratiquant à cette connaissance (littéralement «naître en

soi»), à cette compréhension (littéralement «prendre en soi») et à cette conscience (littéralement «science intérieure»). Au Japon, cela se symbolise, dans les écoles traditionnelles, par la remise de la fameuse ceinture noire qui est encore considérée comme le symbole du début de la pratique. Le troisième dan est alors considéré comme le début de la réalisation de la pratique. On passe littéralement de ce qui est clair, donc visible, et donc profane, vers ce qui est sombre, donc caché, et donc secret, puis vers ce qui est sacré. En Chine, cela se symbolise par le passage du 36e hexagramme du Yi jing (Ming Yi, ou «Obscurcissement de la Lumière») vers le 37e hexagramme (Jia Ren, ou «L'Homme du Clan»). Ce qui correspond à la «mort du disciple, puis à l'éveil du maître», celui-ci ayant effectué un voyage initiatique et découvrant, au travers du rituel, la compréhension de la pratique. Il fait alors partie du Clan («jia» ou «gar») à qui appartient la pratique. En un mot, avant cette initiation, on «fait» du taiji ou du kung-fu. Après, on pratique le taiji du Clan («famille») Yang, Chen, Wu ou Li, ou le Poing de la Famille Hung (Hung gar ou Hong jia) ou Mo (Mo gar). Le rituel marque ainsi les différentes étapes de ce cheminement et de cette initiation et en contient les enseignements essentiels. Il permet simplement de passer du profane vers le sacré, donc de s'éveiller et de se réaliser dans le respect de la Terre de l'Être Humain et du Ciel, donc du Tao.

Vers une Voie de paix et d'harmonie

En Chine, que ce soit dans le Taoïsme, dans le Bouddhisme ou dans le Confucianisme, cette notion d'éveil et de réalisation au travers d'un rituel est omniprésente et ne peut être séparée de la pratique qui, dans ce cas, demeure le moyen ou l'outil de cette découverte, de cette évolution et de cette transformation. C'est ce qui permet d'envisager la pratique, et également la transmission, donc l'enseignement, à long terme en évitant de commettre trop d'erreurs et donc de perdre trop de temps. Après quarante-cinq années de pratique et trente ans d'enseignement, le rituel demeure le moyen de

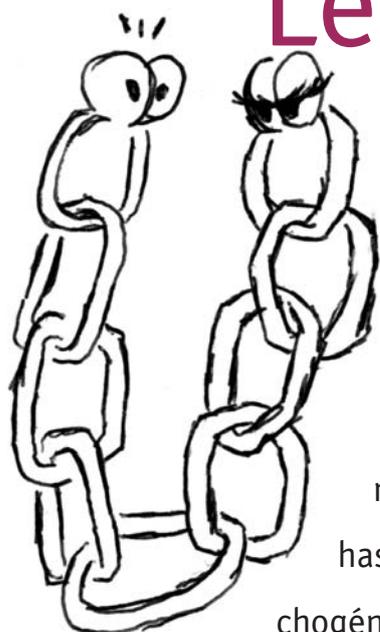
continuer à découvrir de multiples possibilités de pratiquer et de transmettre cette passion qui, sans celui-ci, deviendrait rapidement une manie et le meilleur moyen de se refermer sur soi en cultivant son ego devenu surdimensionné comme peut l'être un Bonsai. C'est ce que précise Confucius dans ses *Entretiens* (VIII; 2): *Faute de se régler sur le rituel, la politesse devient laborieuse, la prudence timorée, la bravoure*

Cheminer vers la connaissance, la compréhension et la conscience.

insoumise, l'audace rebelle, la rigueur fanatique et la droiture intolérante. Il ajoute encore: *Le respect intérieur qui n'est pas conforme à ces bonnes convenances (rites) s'appelle grossièreté. Le respect extérieur qui n'est pas conforme à ces bonnes convenances s'appelle flagornerie. La bravoure qui n'est pas conforme à ces bonnes convenances s'appelle violence.* Il convient toujours de se souvenir que le «Brave» — «Wu» en chinois, «Bu» en japonais, que l'on retrouve dans Wushu ou Budo — est «celui qui s'oppose à la violence sans utiliser celle-ci».

Le Rituel, dans sa dimension sacrée, et les bonnes convenances (politesse, courtoisie, bons usages, étiquette, etc.) dans leurs dimensions simplement humaines permettent donc de transcender une simple pratique de combat vers une Voie de paix et d'harmonie. C'est le message trop souvent incompris ou détourné de Maîtres comme Kano, Ueshiba, Funakoshi, Sun Lutang, Yip Man, Guo Yunshen, etc. et leurs principaux disciples, sans lesquels l'art «martial» se résumerait encore et toujours à jeter quelqu'un par terre ou à casser des planches. Ce qui semble un idéal, somme toute, fort limité. Pourquoi se satisfaire d'un idéal limité à la violence? Le rituel permet cette élévation vers autre chose d'illimité que les sages de l'ancienne Chine n'ont jamais voulu nommer mais qui se manifeste dans le Tao. Guo Yunshen l'affirmait ainsi: *L'important est de s'élever et le seul secret pour ce faire réside dans la pratique et dans elle seule. Lorsque vous pratiquez, le Tao n'est pas loin, il est en vous. Ne perdez donc pas de temps à le rechercher ailleurs.*

 www.generation-tao.com
Notre carnet d'adresses page 70
- Gtao n° 27: Eloge de la juste mesure P. 66



Les Mécanismes de l'Attraction

Vous avez dit hasard ?

L'être qui m'attire, en cette belle matinée de juillet, m'est-il inconnu ? Que se joue-t-il derrière le masque de nos envies, de nos impulsions et de ce que nous avons coutume d'appeler le hasard des rencontres ? Deux points de vue : l'un fait appel à la psychogénéalogie et l'autre à l'énergétique. Croirez-vous encore au hasard ?

LE REGARD PSYCHOGÉNÉALOGIQUE & les atomes crochus

par Chantal Bouillet
Illustrations : Dominique Radisson

Dans l'Autre, il y a des morceaux de moi peints aux couleurs de l'autre. A travers chaque paysage, chaque odeur, chaque objet, chaque personne, il y a quelque chose de moi qui m'attire ou me repousse. Alors, qu'en est-il de nos rencontres, de cet homme ou de cette femme qui a marqué notre vie ; est-ce le «hasard», une coïncidence, le destin ? Toutes ces questions que nous nous posons souvent trop tard !

La thérapie systémique familiale est une approche phénoménologique qui permet de rendre compte des mécanismes inconscients à l'œuvre dans nos attirances ou répulsions, grâce aux notions d'atomes crochus, de synchronicité, du syndrome des dates anniversaires, et de bien d'autres stratégies inconscientes. Cette approche est issue des travaux de Bert Hellinger ⁽¹⁾. Les écrits d'Anne Ancelin Schutzenberger ⁽²⁾ dévoilent également toutes ces intrications familiales et affectives qui font froid dans le dos mais qui, une fois que nous leur faisons face, nous soulagent de nos douleurs et de nos «doux leurres».

La loyauté d'amour invisible

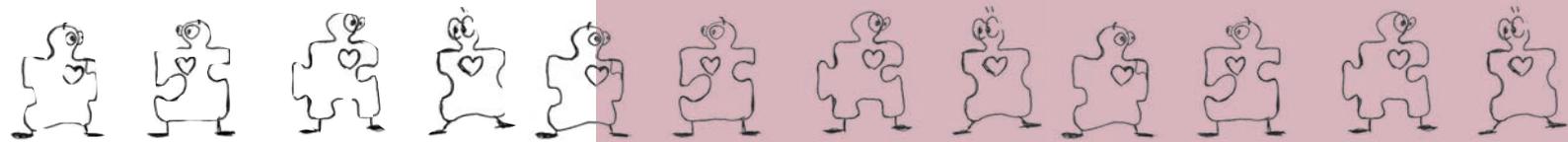
Un domaine d'application : le travail

effectué en psychogénéalogie permet de mettre en évidence tous ces faits invisibles qui nous entourent, et de rétablir une circulation énergétique dans nos arbres paternel et maternel, et ainsi de reprendre le sens de notre vie, comme nous allons le voir dans l'histoire qui suit. Je reçois Chang, un homme d'une trentaine d'années, il vient me consulter au sujet de ses relations avec les femmes, souvent insatisfaisantes sur le plan sexuel. L'homme se plaint également de devoir prendre rapidement ses compagnes en charge, de les conseiller dans différents registres, d'avoir même parfois à les aider financièrement. Au fur et à mesure, il en vient à appréhender chaque nouvelle relation.

Je lui propose alors de rédiger rapidement son arbre généalogique : il a un frère plus jeune que lui de 2 ans ; ils sont nés au Vietnam et lorsqu'ils étaient très jeunes, leurs parents ont fui leur pays pour les Etats-Unis où une partie de la famille a émigré. Les parents organisent leur fuite illégale, mais au moment du départ, le père est capturé par les militaires et emprisonné. Seuls, la mère et ses deux enfants parviennent à s'enfuir. La famille incomplète va être recueillie par les

grands parents maternels aux Etats-Unis ; les enfants deviendront des étudiants brillants, mais sans jamais savoir ce qu'est devenu leur père, sans oser poser la moindre question, de peur de faire de la peine ou de déranger. Les années passent, et à la mort de son père, la mère des deux enfants décide d'émigrer en France, sa vieille mère les suit. Les deux garçons ont respectivement 14 et 16 ans. La mère et la grand-mère vont ainsi former un couple imaginaire : la grand-mère assumant l'autorité, prenant donc la place du père, et la mère jouant le double rôle de fille et de mère. Les deux fils vont eux aussi adopter des rôles par procuration : ceux de frères de leur mère/fille, celui, pour mon patient, de mari de substitution (et donc père de son jeune frère !). En psychogénéalogie, cela s'appelle l'inceste imaginaire transgénérationnel.

Ainsi, dans cette cellule familiale, les pères ont disparu, les re-pères (!) aussi, d'où la difficulté pour mon patient d'accéder à son identité sexuelle d'homme et de se laisser aimer en tant qu'homme par une femme. Suite à cette prise de conscience, mon patient voit alors se



dérouler les différentes scènes de sa vie sous un éclairage nouveau, son visage se détend, dans ses yeux la lumière jaillit. De multiples détails remontent à sa conscience, des émotions refoulées au plus profond de lui trouvent enfin leur sens. Il laisse s'exprimer sans honte sa peine et sa colère d'avoir été dépossédé de son statut d'homme; il parle de son papa, du souvenir de son visage, «une image qui sort de la brume» me dit-il. Des larmes coulent, sans bruit, elles sont douces comme la caresse d'un baiser un peu mouillé que les enfants font et que l'on essuie du revers de sa main. «Tout, je comprends tout — me dit-il —. Je vais partir à la recherche de mon père, je veux savoir ce qu'il est devenu, connaître son histoire. Je veux revoir mon pays d'origine, ma terre». Ce qui fut fait; il eut cet immense bonheur de retourner dans son pays natal et de retrouver son père. Depuis, ils maintiennent ce lien vivant, et la vie de Chang a changé. Ses relations avec les femmes ont également commencé à changer, et vous savez pourquoi? Parce que toutes les femmes que Chang avaient rencontrées de par le passé n'avaient pas de père, que celui-ci fut décédé, absent physiquement ou psychologiquement du foyer! Chang, de par le rôle de père par procuration qu'il endossait incarnait métaphoriquement cette présence du père qui lui faisait tant défaut. Et en sauvant ses compagnes, il rejouait inconsciemment une problématique à deux voies: son père aurait dû les aider, son frère et lui, lorsqu'ils ont quitté leur terre natale; et lui, Chang, portait la culpabilité de n'avoir pas pu sauver son père capturé par les militaires.

Cette histoire nous montre que lorsque par le manque ou le déni on porte préjudice à un être cher tel que père ou mère chez un enfant, celui-ci va adopter tout au long de sa vie des comportements inconscients et jouer des scénarios qui vont maintenir vivante coûte que coûte cette «présence dans l'absence», en parfaite loyauté d'amour invisible. ■

⁽¹⁾ Bert Hellinger, *Les liens qui libèrent*, éd. Granger.

⁽²⁾ A. A. Schutzenberger, *Aïe mes aïeux* - Desclée de Brouwer

LE REGARD ENERGETIQUE

par Jacques-Emile Deschamps

Il est vite fait de lancer que le qi est l'énergie vitale et de se contenter de cela. L'énergie vitale, nous en sommes, nous en recevons, nous en fabriquons et nous baignons dedans, d'ailleurs en le sachant rarement! Chez les êtres humains, les Chinois distinguent plusieurs sortes de Qi: *shen qi*, l'énergie spirituelle, *luan qi* (dit *qi prénatal*), l'énergie ancestrale, *yong qi*, transcendance de l'énergie tirée de la nourriture et de la respiration, et *wei qi*, l'énergie chargée de protéger le corps contre les attaques de l'extérieur. Naturellement très yang, fulgurant comme l'éclair et redoutablement mobile, cette énergie se faufile dans la chair et le moindre pore de la peau. En chinois, wei représente l'extérieur. Cela ne veut pas dire que wei qi est une énergie externe, mais que l'une de ses fonctions est de gérer nos rapports avec l'extérieur. Au plan physique, il intervient par exemple dans le système immunitaire et la régulation thermique du corps et se charge ainsi de nous protéger de tout ce qui, dans le monde extérieur, pourrait se manifester sous la forme d'une agression, qu'il s'agisse de micro-organismes tels que microbes ou virus ou de simples événements naturels comme le froid ou la chaleur. A cet égard, les termes agression et protection ne sont certainement pas les bons. En effet, dans la réalité, rien n'est intrinsèquement agressif, la chaleur ni le froid ne sont belliqueux et ne nous en veulent pas personnellement, pas plus qu'un microbe ou un virus. Le qi, en cette occurrence, ne se présente pas comme un gardien qui tue les méchants virus, ni comme un lance-flammes changeant la vilaine neige en gentille eau chaude! C'est un gestionnaire énergétique très actif, un agent de transformation, un facteur de mutation, un régulateur d'interactivité.

Les choses sont, en vérité, plus complexes, mais cela peut vous faire sentir qu'il ne faut pas regarder le qi comme une cuirasse ou une armure nous isolant totalement du monde extérieur. A l'opposé de cela, il interfère inlassablement dans nos relations avec lui, notamment dans les phénomènes de sympathie et d'antipathie, d'attraction et de répulsion. Imaginez par exemple que, dès leur première rencontre, Monsieur Gaston et mademoiselle Jeanne aient le coup de foudre l'un pour l'autre. Comment les choses se passent-elles et que verrions-nous si nous avions des lunettes à «infra-Qi»?

Le coup de foudre de Gaston et Mademoiselle Jeanne

Le qi nourricier de monsieur Gaston rend sa respiration vaguement haletante, son qi primordial titille sa libido et rappelle à son inconscient tous les karmas qu'il a eus avec Jeanne en d'autres vies, son qi spirituel (le shen) l'élève dans les sphères de l'amour et wei qi, outre qu'il fait battre le sang et le cœur de monsieur Gaston, devient une grosse bulle qui, comme le nez du menteur, s'allonge et s'allonge encore vers mademoiselle Jeanne pour l'attirer dans ses filets.

Au même instant, le qi de mademoiselle Jeanne fait exactement la même chose. Allant l'un vers l'autre, les qi de Jeanne et de Gaston se rencontrent à mi-chemin, s'interpénètrent et donnent naissance à un tourbillon de qi aspirant littéralement les deux protagonistes. A cet instant, le tour est joué, Jeanne et Gaston se sentent magnétiquement entraînés l'un vers l'autre et, lorsque leurs corps entrent dans le tourbillon de qi, c'est l'amour fou! Ils ont l'impression non seulement de s'être attendus toute leur vie, mais encore de se connaître depuis longtemps déjà. En un mot, ils se reconnaissent! Et c'est le mot juste, car là où le temps compte pour les humains (fâcheuse illusion), le temps n'existe pas pour l'énergie.

Dès lors que leurs qi respectifs se sont conjugués en un tourbillon, il leur a fallu moins d'une seconde pour tout se raconter entre qi!

➔ www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 28: Abandon, adoption et mémoire cellulaire P. 50

- Gtao n° 26: Karma ou psychogénéalogie? P. 46

- Gtao n° 24: Jésus et Lao zi P. 24

- Gtao n° 19: LA calme caresse de la voie P. 49



Chasseurs en Rêve

Rencontre avec une *Mazzera* Corse

Directeur de la publication L'Originel, journaliste, Charles Antoni est aussi un conteur amoureux d'une Corse dont il est originaire. Il nous emmène avec lui au cœur d'une île mystérieuse, vécue entre rêve et réalité, et nous fait vivre une expérience rarissime à la rencontre d'une Mazzera. On ne vous en dit pas plus. Laissez-vous guider...

par Charles Antoni, copyright L'Originel
photos : Claire Mercier & Charles Antoni

Au cours d'une conversation avec un ami, lors d'un déjeuner dans les environs d'Ajaccio, celui-ci me parla d'une femme étrange qui habitait, pas très loin de chez lui, à une dizaine de kilomètres: - Je ne l'ai jamais rencontrée, m'avoua-t-il. Elle se prénomme Nunzia et vit seule dans une maison isolée près d'un col. Cela fait une dizaine d'années que je désire monter la voir, mais je n'arrive toujours pas à me décider!

Etre si proche et n'y être jamais allé me paraissait totalement dément. J'insistai auprès de mon ami pour qu'il essaye de joindre cette femme rapidement: - D'accord! me répondit-il. Et il ajouta d'un ton éloquent: - Il est important que la tradition puisse se maintenir!

Il finit par dégoter le téléphone de Nunzia et prit rendez-vous pour le soir même à 19 heures, chez elle. C'était formidable, il n'en revenait pas! - Cette femme semble vivre la nuit, me confia-t-il. Lorsqu'on passe sur la route, à proximité de sa maison, on aperçoit la lumière de sa cuisine qui reste allumée jusqu'au matin! - Si elle vit la nuit, peut-être s'agit-il d'une mazzera? - Qui sait? me répondit-il, enthousiaste et sceptique à la fois.

En effet, les «mazzeri» vivent la nuit, effectuant leurs fameux voyages hors du corps. Dans leurs expéditions nocturnes, «chasseurs d'âmes», ils errent à travers le maquis et frappent à mort le premier animal qu'ils rencontrent, sépa-

rant ainsi l'âme d'avec le corps. Les «mazzeri» sont les représentants d'une force implacable et inexorable qui règne sur les morts et les vivants, et que les Corses nomment «destin». Ces «chasseurs nocturnes» possèdent le don

de voir, sur la face d'un animal, le visage d'une personne qui va mourir dans les jours qui vont suivre. S'ils se mettent à raconter ce qu'ils ont vu, aussitôt on les accuse d'en être les auteurs. Bien d'autres pouvoirs leur sont attribués, notamment celui de jeteurs de sorts. Craignant la vindicte générale, jamais n'avoueront-ils être des «mazzeri»! C'est la raison pour laquelle il est difficile d'en rencontrer. Une telle «coïncidence» demeure un privilège.

**Les «mazzeri»
représentent une
force implacable
qui règne sur les
morts et
les vivants.**

de voir, sur la face d'un animal, le visage d'une personne qui va mourir dans les jours qui vont suivre. S'ils se mettent à raconter ce qu'ils ont vu, aussitôt on les accuse d'en être les auteurs. Bien d'autres pouvoirs leur sont attribués, notamment celui de jeteurs de sorts. Craignant la vindicte générale, jamais n'avoueront-ils être des «mazzeri»! C'est la raison pour laquelle il est difficile d'en rencontrer. Une telle «coïncidence» demeure un privilège.

Rencontre avec una *Signadora*

Le soir venu, par une douce soirée d'hiver, mon ami m'ayant prêté sa voiture, je grimpais à travers la montagne sur la route qui serpente vers le col, tout en me demandant ce que j'allais bien pouvoir y découvrir. Arrivé sur un sentier de terre battue, une ancienne bâtisse typiquement corse m'apparut dans une lueur crépusculaire, entourée d'un épais maquis, perdue en pleine montagne. Après avoir rangé mon véhicule, je me dirigeai vers ce qui me semblait être le chemin d'accès, parsemé de dizaines de chats de toutes tailles, couleurs, âges, que ma présence semblait laisser indifférents. Atmosphère vraiment insolite! Peut-être était-ce déjà le signe annonciateur?

Je frappai à une porte vitrée, et une femme d'un certain âge, soixante-dix ans environ, le visage légèrement fripé et la bouche presque édentée, vêtue de noir comme toutes les vieilles dames corses, m'ouvrit. M'accueillant très chaleureusement, elle me fit entrer dans ce qui semblait lui tenir lieu de cuisine : une pièce simple et modeste. Immédiatement me sauta aux yeux le fait qu'aucun portrait de saint n'était accroché aux murs — ni aucun crucifix d'ailleurs — comme cela se rencontre habituellement dans toutes les maisons corses ! Cela avait-il une signification ? Pour le moment, je n'en savais rien. Présentations faites, nous nous installâmes à une longue table, face à face, et bavardâmes de choses et d'autres. Conversation à bâtons rompus. Lors de notre échange, je lui demandai : - Etes-vous une Signadora ? - En quelque sorte, me répondit-elle.

Le «Signadore» — traduction littérale : «celui qui signe» — connaît le but évocatoire de ses rituels, il applique à la lettre les formules incantatoires que la tradition ancestrale lui a transmises. Le but évocatoire de ces rites de médecine magique est d'exercer, par la possession d'un certain savoir, un pouvoir qui assurerait à celui qui l'applique l'obtention du don de guérison ; mais aussi la prévention des dangers, ainsi que la maîtrise des «éléments». Voulant aller directement au cœur de ce qui était la vraie raison de ma visite, je lui posai la question : - Que pensez-vous des mazzeri ?

«Vous y croyez, vous, à ces choses-là ?»

- Vous y croyez, vous, à ces choses-là ? me répondit-elle, tout en souriant. A cet instant, son regard se posa brusquement sur moi et elle me fixa droit dans les yeux avec acuité. J'étais comme happé... Absorbé... Je basculais... Je plongeais à l'intérieur... Je me perdais dans l'abîme de son regard. Je vivais une véritable commotion ! Habituellement, quelqu'un peut avoir un regard fort, scrutateur, et vous impressionner, mais là, c'était très différent ; il n'y avait dans son regard aucun jugement. Je rentrais en lui totalement... Je m'y perdais... Un regard d'une limpidité incroyable. Cela ne dura que quelques secondes... Mais qui m'apparurent comme une éternité... De ma vie, jamais je n'avais été confronté à un tel choc !.. Comment pourrais-je oublier ce regard ?

Brusquement, elle détourna les yeux, et comme si de rien n'était, se mit à discourir sur d'autres sujets. Ce qui était certain, c'est que je perçus une sorte d'ambiguïté ; ce regard inhabituel semblait vouloir me dire que, sans doute, il existe une certaine connaissance mais qu'on ne peut l'aborder sans tout d'abord savoir à qui l'on a affaire.

Pour ce qui était du domaine des Signadore, par contre, Nunzia ne refusait pas d'en parler, me racontant qu'elle débuta son apprentissage dès son plus jeune âge et que son père fut son initiateur. A ce sujet, je lui posai la question : - Est-il possible d'apprendre ces fameuses prières qui guérissent ? - Sans aucun problème, me répondit-elle, mais pour cela il faut que vous veniez la nuit de Noël, on ne peut les transmettre en dehors de ce jour-là ! - Eh bien ! C'est d'accord, je viendrai ! Avant de nous séparer, nous prîmes rendez-vous pour le 24 décembre, à minuit. C'était dans deux jours !

Nuit de Noël, les visions des mazzeri

Le soir venu, me voici à nouveau sur cette route de montagne qui me conduit chez Nunzia. Arrivé chez elle, ce qui me frappa tout d'abord, dès que je l'aperçus, c'est qu'elle

semblait avoir rajeuni. Hormis le fait que, ce soir-là, pour me recevoir, elle s'était quelque peu apprêtée — elle n'était plus vêtue de noir, ce qui lui donnait un air plus gai —, j'avais malgré tout le sentiment que quelque chose s'était transformé. Son visage n'avait plus cet air fripé que je lui avais trouvé lors de notre première rencontre ; sa peau semblait comme lisse et on ne remarquait plus sa bouche édentée. Ce qui me troubla également était sa voix d'une fraîcheur étonnante : une voix de jeune fille, au timbre frais. De plus, alors qu'il était déjà minuit lors de mon arrivée, ses gestes étaient empreints d'une stupéfiante vivacité, et ses déplacements démontraient une agilité peu

LA CORSE MYSTERIEUSE, L'ILE DES SEIGNEURS

Le spectacle du monde actuel, sans être aussi «sombre» que d'aucuns le présentent, laisse malgré tout présumer que si, au sein de notre espèce, quelque chose ne se transforme pas, elle s'expose à disparaître de la scène planétaire bien plus tôt que prévu. L'ensemble des liens qui, dans les temps anciens, reliait l'homme à la nature et l'unissait au monde animal, culmina et se cristallisa en Corse dans l'institution du mazzérisme, ou Chamanisme corse. Cette science archaïque, dont on est tenté de faire remonter l'origine aux temps les plus éloignés de la pré-histoire, s'est prolongée jusqu'à nos jours dans certaines contrées de l'île. Dans les luttes incessantes qui marquèrent l'histoire du peuple Corse, le mazzérisme permit à maintes reprises d'ouvrir la voie à une résistance, en s'opposant à la religion de l'opresseur et de ses intercesseurs, en particulier sous l'occupation génoise.

Le mazzeru est le médiateur privilégié entre le monde tangible et le monde intangible, entre le monde des humains et le monde de l'au-delà. Détenteur de «pouvoirs», le mazzeru est avant tout un mage et un voyant. Chasseur nocturne et accompagnateur d'âmes, il guide les défunts dans les régions souterraines et conduit les âmes dans le royaume de l'au-delà. Le mazzeru assume également la charge de libérer les vivants du poids des âmes des morts.

Le Corse a de tout temps été fasciné par l'intangible. C'est dans les régions montagneuses et difficiles d'accès — les Corses ayant toujours éprouvé vis-à-vis de la mer une certaine méfiance, due sans doute aux innombrables invasions que cette terre a endurées tout au long de son histoire — qu'ont été préservées et que se sont perpétuées les anciennes croyances qui lui ont permis de ne pas se déconnecter entièrement d'avec l'Intangible. La Corse continue d'user de rites anciens dont les prêtres sont exclus, telle cette étrange et énigmatique procession en spirale appelée «Granitula».

C'est sans doute à cause de son insularité que la Corse a pu éviter en partie la désacralisation qui frappe de plus en plus le «continent» et maintenir un certain équilibre entre son «monde intérieur» et son «monde extérieur». La préhistoire de la Corse reste, certes, encore insondable : mais quel qu'ait pu être le peuple qui s'y établit avant les temps historiques, son sang continue de couler dans les veines du Corse actuel. (...)



commune, bien différents du soir où j'étais venu à 19 heures. Nous nous installâmes à nouveau autour de la même table de sa cuisine, et prîmes un bon café. Au cours de notre conversation, elle me confia que parfois il lui arrivait d'avoir des visions, et me relata l'histoire de l'accident de voiture de son frère: - Une semaine auparavant, j'avais eu la vision de la scène, me dit-elle, et j'ai aussitôt prévenu mon frère, qui n'en a pas tenu compte. Et c'est ce qui se produisit! Heureusement, ce ne fut pas très grave! Là, on retrouve ce qui s'apparente aux visions des mazzeri.

Le rituel de l'occhju

Nous en vîmes aux «prières» avec le fameux «rituel de l'occhju», que l'on peut traduire par «mauvais œil», dont tout jeune Corse dès sa prime enfance a entendu parler, qu'il a parfois même vu pratiquer par des personnes âgées.

Le rituel de l'occhju s'accomplit à l'aide d'une assiette remplie d'eau, dans laquelle on verse quelques gouttes d'huile. Si celles-ci se diluent — chose inconcevable pour le sens commun qui a établi une fois pour toutes qu'un corps léger ne peut se mélanger à un corps plus lourd — cela signifie que l'on a le «mauvais sort».

Nunzia me montra la manière de l'exécuter, allié à la prière. Elle m'enseigna aussi diverses prières accompagnées de leurs rituels, une pour les brûlures: «u fogu», une autre pour les hémorragies internes et externes: «u sangue», une autre encore pour le tétanos, et une concernant toutes sortes de maladies visibles et invisibles.

Voilà! C'était déjà un premier pas, avant d'en savoir plus sur les mazzeri! Nous échangeâmes ainsi jusque vers 4 heures du matin. Phénomène saisissant, plus la nuit s'avancait et plus Nunzia donnait l'impression d'être de plus en plus fraîche: elle semblait même se métamorphoser. Pour ma part, c'était le contraire! - Je dois partir, lui dis-je, car j'ai un train à prendre ce matin à 8 heures à Ajaccio. Il me faut dormir un peu pour récupérer. - Si vous voulez rester, me dit-elle, il n'y a aucun problème!

Avant de nous quitter, lui ayant fait part de mon intention de revenir la voir, j'ajoutais: - Sans doute que pour vous la

journée ne fait que commencer? - C'est un peu cela, me répondit-elle, avec un sourire malicieux!

Toujours chez Nunzia, ce même regard fascinant, comme éclairé du dedans, que j'avais déjà perçu lors de notre première rencontre. Une luminosité du regard hors du commun!

Depuis le village où je me trouvais, je lui téléphonai pour la remercier de son accueil et pour lui annoncer que de toute manière je la reverrais dès que je serais de retour en Corse. Au téléphone, sa voix était toujours aussi fraîche, avec ce timbre de jeune fille qui m'était à présent devenu familier. Une petite voix perchée, poignante et sans âge. En l'écoutant, j'éprouvais un sentiment extrêmement agréable... C'était comme un bain de jouvence...

Les mazzeri vivent la nuit, et effectuent des voyages hors du corps

Troisième rencontre

Quelques mois plus tard, je me rendis de nouveau en Corse, par bateau, et débarquai le matin de bonne heure à Ajaccio. Avant de téléphoner à Nunzia pour convenir d'un rendez-vous le lendemain, je m'installai à la terrasse d'un café sur le port de plaisance; il y faisait une chaleur très agréable. Cela me changeait de Paris, où régnait un froid glacial.

J'attendais mon ami, qui devait venir me chercher pour me conduire à son appartement, qu'il avait amicalement mis à ma disposition, situé dans la vieille ville, à deux pas de la «Maison Bonaparte». Pour la troisième fois, je remontais ce fameux col qui me conduisait chez Nunzia, cet être singulier qui avait su rester intact, et dont l'authenticité ne faisait aucun doute. Je garai la voiture et me dirigeai vers l'entrée, où les chats semblaient encore plus nombreux que lors de mes premières visites. Après avoir frappé plusieurs fois à la porte sans réponse, je jetai un coup d'œil alentour, mais personne! Était-elle dans le jardin? Aucune idée! Je me décidai à prendre un petit chemin raboteux qui me conduisit vers la seule maison proche. Un homme d'un certain âge vint à ma rencontre, et après nous être salués, je lui dis: - Je cherche une dénommée Nunzia avec laquelle j'ai rendez-vous. - Je suis son frère, me répondit-il, elle doit sûrement se trouver au jardin.

Je retournai sur mes pas, accompagné de son frère, toujours pas de Nunzia! - Venez chez moi, me dit-il, elle va certainement arriver, car nous devons dîner ensemble ce soir.

En effet, quelques instants plus tard, j'aperçus Nunzia qui, comme par enchantement, sortit de je ne sais où. La regardant s'approcher, je sentis dans son attitude qu'elle était contente de me voir. Mathieu, comme l'appelait Nunzia, voulut que je reste dîner, et nous nous installâmes dans la salle à manger. Nunzia prépara discrètement le repas, elle semblait même ne pas vouloir manger; son frère disait que c'était à cause de ses dents, mais j'en doutais! Elle se contenta de quelques tranches de tomates. Mathieu me parla un peu de son parcours, de sa vie: - J'ai habité Paris pendant quelques années, et si c'était à refaire je ne serais jamais revenu en Corse. C'est un peu à cause ma sœur. Ici, il n'y a plus rien de valable, tout part en déconfiture.

Je ne savais pas s'il fallait prendre ses dires pour argent comptant ou si c'était l'affabulation d'un homme qui n'avait pas trouvé ce qu'il cherchait, un peu déçu par la vie. Mais sympathique tout de même!

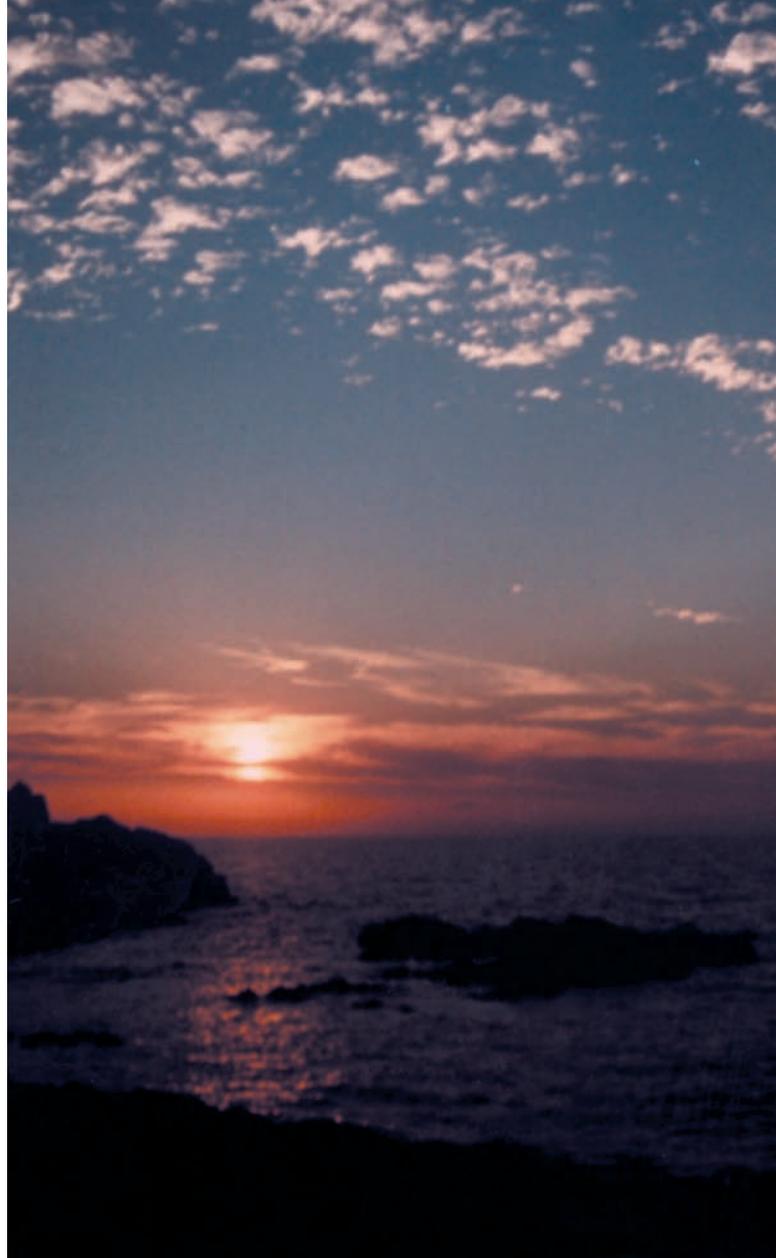
Nunzia avait également, pendant une certaine période, séjourné dans la capitale, elle me raconta: - J'ai été obligée de revenir en Corse, parce que mon père venait de mourir et que ma mère, très âgée, s'était trouvée seule; pour être avec elle.

Vers minuit, je retournai avec Nunzia dans sa maison, et nous reprîmes notre conversation sur les signadore et les mazzeri. J'avais d'ailleurs compris qu'il n'était pas question de parler de tout ça devant une tierce personne. Lorsqu'elle me l'avait signifié en aparté, chez son frère, elle m'avait à nouveau regardé comme lors de notre première rencontre, et j'éprouvais, en croisant son regard, cette même sensation de me perdre dans une sorte de vide... De plonger littéralement... De m'anéantir. Sensation vraiment étrange que le pouvoir de ce regard qui magnétise, qui semble voir au-delà des apparences... J'avais le sentiment qu'elle voyait au plus profond de moi, et cela me remua intérieurement.

Comme à l'accoutumée, nous bavardâmes tard dans la nuit. Plus l'heure avançait, plus m'enveloppait un état de lassitude; peut-être était-ce dû à l'apéritif que m'avait offert son frère? Pour Nunzia, par contre, plus la soirée se prolongeait et plus, visiblement, elle paraissait s'emplier de vitalité. Je lui demandai: - Vous arrive-t-il parfois de vous déplacer à l'aide d'un autre corps et de vous déplacer dans d'autres lieux? - Cela peut m'arriver, me dit-elle, mais je ne peux le décider. Jamais je ne peux le prévoir à l'avance! Cela arrive!

Elle me raconta ainsi que certaines nuits, sa mère et ses sœurs, mortes depuis plusieurs années, venaient lui rendre visite et qu'elles passaient la soirée ensemble, faisant la cuisine, préparant les beignets au brocciu, parlant de choses et d'autres, exactement comme dans le bon vieux temps. - Dans le cas où je serais présent, lui dis-je, est-ce qu'il me serait possible d'assister à cette scène? - Non! me dit-elle, vous ne verriez rien.

Au cours de la soirée, abordant d'autres sujets, je lui demandais: - Pouvez-vous jeter des «sorts»? - Je le peux, mais je ne le fais jamais. Ce n'est pas dans mes idées, dans ma ligne de conduite! - Pouvez-vous agir sur quelqu'un de façon bénéfique? - Cela est possible, ça m'est déjà arrivé. Mais, en général, je ne peux le décider, cela se fait naturellement.



Je lui posai aussi la question de savoir si, par exemple, elle pouvait se rendre chez moi, dans mon bureau, et voir les objets qui m'entourent. - Cela peut certainement m'arriver, me répondit-elle, mais toujours sans le décider volontairement!

Après plusieurs heures passées ensemble à échanger sur ces divers sujets, je me sentais épuisé. Nunzia, par contre, semblait de plus en plus alerte. Ayant encore un bon bout de chemin à parcourir, je lui fis part de mon intention de m'en retourner: - Je reviendrai vous voir un autre soir. - D'accord! Venez vers minuit, c'est le meilleur moment, ainsi on ne sera pas dérangé, et on aura toute la nuit pour pouvoir bavarder!

Impressions déconcertantes tout de même! Cette femme à la fois familière et insaisissable! Cette femme qui semble vivre la nuit... Cette femme visionnaire, dépositaire d'une connaissance... Et qui malgré tout n'avoue pas vraiment son histoire! Ici ne faisait que commencer ma rencontre avec un «chasseur en rêve».

➔ www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 23 : La Beat Generation, P. 26

- Gtao n° 26 : Dossier spécial Chamanisme

Sun Tse



crédit photo: D.R.

ou la stratégie thérapeutique (10e volet)

Depuis plusieurs numéros, vous découvrez la relation entre les arts martiaux et la médecine chinoise à travers les textes commentés de Sun Tse, fin stratège et grand tacticien. Dans ce dixième article intitulé: «De la topologie», le thérapeute apprend à se positionner et à mieux connaître ses «ennemis».

par Jean Motte

Sun Tse dit: *Sur la surface de la terre, tous les lieux ne sont pas équivalents; il y en a que vous devez fuir et d'autres qui doivent être l'objet de vos recherches; tous doivent vous être parfaitement connus.*

Ce chapitre x est certainement un des plus importants car il traite du fondement des actions. Celles-ci sont toujours soumises au lieu, à l'espace qui subordonne une attitude ou une pensée. Le meilleur exemple reste, sans doute, le monde végétal qui obéit à l'orientation tout simplement par «instinct de survie». Une même plante poussant près d'un marécage ou en montagne ne possédera pas les mêmes vertus. Il en est de même pour l'homme.

Cette remarque, loin d'être anodine, est essentielle d'après les différents ouvrages de médecine chinoise. Il est important avant toute action de s'orienter, c'est-à-dire de connaître le lieu et l'espace où l'on se trouve.

Ayez pour principe que votre ennemi cherche ses avantages avec autant d'empressement que vous pouvez chercher le vôtre. N'oubliez jamais qu'on peut tromper ou être trompé de bien des façons. Il y en a six principales parce qu'elles sont les sources d'où dérivent toutes les autres. La première consiste dans la marche des troupes...

Le thérapeute, sa vie durant, sera confronté à cette question: comment circule l'énergie perverse? Sous cette interrogation découlent de multiples actions curatives. Si l'énergie avance rapidement et en ordre, il faut l'attaquer sans attendre. Si l'énergie est cachée, il faut l'attaquer en contrôlant sa dispersion, etc. Se tromper dans la marche de ses troupes, c'est assurément épuiser l'énergie correcte du corps humain au profit de son déséquilibre.

...La seconde dans leurs arrangements...

Nous aurons l'occasion d'en parler plus longuement. Retenons d'ores et déjà que le lieu détermine la forme et donc la fonction!

...La troisième, dans leur position dans les lieux tourbeux...

Les marécages, en acupuncture, représentent le foyer infé-

rieur et plus particulièrement les intestins. Ceux-ci sont les producteurs de l'énergie de défense du corps humain. Sun Tse nous met en garde alors, de surveiller attentivement le bon fonctionnement des intestins, source de multiples maux.

...La quatrième, dans leur désordre...

Une énergie qui circule dans le désordre est plus difficile à circonscrire que son contraire. Elle demande une attention car l'attaque se porte n'importe où et sans logique. Il est essentiel devant ce genre d'énergie perverse de prioritairement la recentrer afin de mieux l'attaquer.

Une énergie perverse qui disparaît peut réapparaître à un autre endroit.

...La cinquième, dans leur dépérissement...

Si nous étudions le dépérissement de l'énergie perverse, notre vigilance doit se concentrer particulièrement sur la façon dont elle disparaît. Le risque majeur étant une reprise dans un autre endroit. Citons l'exemple classique de déséquilibre intestinal qui donne l'apparence de se résorber puis soudain apparaît une bronchite aiguë. C'est là un cas de dépérissement de la perversité non contrôlée. S'il s'agit de l'énergie correcte du corps, l'attention du thérapeute doit être attirée sur le pourquoi de ce dépérissement. Il y a, à coup sûr, une attaque cachée et sourde qui a échappé à l'investigation clinique.

...La sixième, dans leur fuite...

La fuite est toujours incontrôlée et est synonyme de ravage sous le coup de la panique. Cette dispersion sème discorde et terreur au sein de la forteresse qu'est le corps humain. C'est pourquoi cette fuite doit être maîtrisée parfaitement afin de la conduire vers l'endroit idéal en vue de son élimination.

Vous pouvez compter sur une victoire certaine si vous connaissez les tours et les détours, tous les hauts et tous les bas, tous les allants et tous les aboutissants de tous les lieux que les deux armées peuvent occuper, depuis les plus près jusqu'à ceux qui sont les plus éloignés, parce qu'avec cette

connaissance, vous saurez, quelle forme il sera plus à propos de donner aux différents corps de vos troupes.

Nous retrouvons la pensée synthétique et tellement vraie de l'Orient. Nous avons appris que la fonction crée la forme. L'Orient va plus loin encore. L'espace crée la fonction et donc la forme. Phrase sibylline et pourtant chargée de conséquences innombrables. Que l'on s'y attarde un instant. En embryogenèse, nous allons découvrir un ordre dans la duplication et le développement cellulaire. La morula (1er stade de développement qui fait ressembler la cellule à une grosse myrtille) est composée de multiples cellules qui vont d'abord s'orienter en son sein! Les cellules se trouvant à l'est, par exemple, deviendront hépatiques et donc se structureront en un foie! Il en sera de même pour les autres organes. C'est un regard neuf sur le développement du fœtus. L'univers, et sa naissance, n'échappe pas non plus à ce schéma. Et pour terminer sur ce sujet, les maladies sont d'abord des conséquences d'une mauvaise orientation!

Le thérapeute doit connaître l'autre, mais il lui faut avant tout se connaître lui-même.

Dans quelque espèce de terrain que vous soyez, vous devez regarder vos troupes comme vos propres enfants. S'il s'agit d'affronter les hasards, que vos gens ne les affrontent pas seuls, et qu'ils les affrontent à votre suite. S'il s'agit de mourir, qu'ils meurent, mais mourez avec eux.

Sun Tse nous initie à la voie du «tout ou rien». Voie violente et sans retour. Comment se place le thérapeute face à un patient malade?

La réponse est sans appel. Il a le choix, au départ, d'accepter ou non le malade. Mais dans l'affirmative, il devra l'accompagner jusque dans la mort. Terrible enjeu, même s'il s'agit d'un symbole. Chaque accompagnement vers l'autre monde est un stigmate de plus, pesant lourd sur le cœur du thérapeute. *La voie vraiment la voie est autre qu'une voie constante*, dit le *Tao Tö King**. Nous ne pouvons que le constater.

Donc je dis: connais-toi toi-même, connais ton ennemi, ta victoire ne sera jamais mise en danger. Connais le terrain, connais ton temps, ta victoire sera alors totale.

«Gnoti soton» inscrit sur le temple de Delphes: «Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux». Est-il besoin de développer? Chaque chose a sa place et chaque place en son temps. Voilà une autre façon de tourner la dernière injonction de Sun Tse. Connaître l'autre est indispensable au thérapeute mais pour se faire, il lui faut avant tout se connaître lui-même. Ensuite, l'acupuncteur qui se connaît devra choisir son temps pour l'action. Quel que soit le travail, nous avons tous remarqué que certaines choses sont parfois compliquées à mettre en place. C'est tout simplement parce que ce n'est ni le moment ni le lieu. Cette sagesse millénaire est enseignée au travers du Yi Jing.

*Le Tao Tö King, par J.J.L. Duyvelbak, éd. Librairie d'Amérique et d'Orient.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 19 à 28: Sun Tse, ou la stratégie thérapeutique



FORMATION PROFESSIONNELLE AU QI GONG

Depuis 10 ans, le centre Les Temps du Corps organise des cours, stages et formations aux techniques chinoises : Qi Gong, Tai Ji Quan, Wushu ainsi que Yi Jing, Feng Shui, calligraphie, Astrologie chinoise....

Une équipe de 12 professeurs de haut niveau vous accueille pour vous faire partager leur passion.

Au programme de l'année 2003 – 2004

● **Formation professionnelle au Qi Gong sur 3 ans**
à raison de 4 week-ends + 1 semaine les premières années et 4 week-ends + 1 stage de 3 semaines en Chine la 3e année. C'est une véritable formation professionnelle qui permet d'acquérir les bases théoriques, pratiques et pédagogiques nécessaires à l'enseignement du Qi Gong
Formateurs : Ke Wen, Bruno Lazzari, Me Liu Ya Fei, M. Hu Xiao Fei, Dominique Casays.

● **Autres formations** : massage énergétique (5 week-ends en 1 an par Dominique Casays), formation à l'enseignement du Qi Gong pour enfants (avec Laurence Cortadellas)

● Stages et cours toute l'année :

Qi gong : Dao Yin, Qi Gong de la femme, Qi Gong pour les enfants, nei Yang Gong, Chant et Qi Gong, Danse énergétique chinoise, Hui Chun Gong, Shaolin Nei Gong...

Arts martiaux chinois :

- Tai Ji Quan style Yang et Chen
- Xin Yi quan et Bagua Zhang
- Wushu et Shaolin Kung Fu

Connaissance de la culture chinoise : Yi Jing, Feng Shui, Astrologie chinoise, calligraphie, cours d'idée chinoise, chamanisme.

Voyages culturels et de pratique en Chine.

Portes ouvertes les 13 et 14 septembre 2003

Nous vous accueillons de 10h à 18h - Entrée libre



Ke Wen & Bruno Lazzari

L'ECOLE DES TEMPS DU CORPS

renseignements
et inscriptions au :
10, rue de l'Echiquier
75010 PARIS

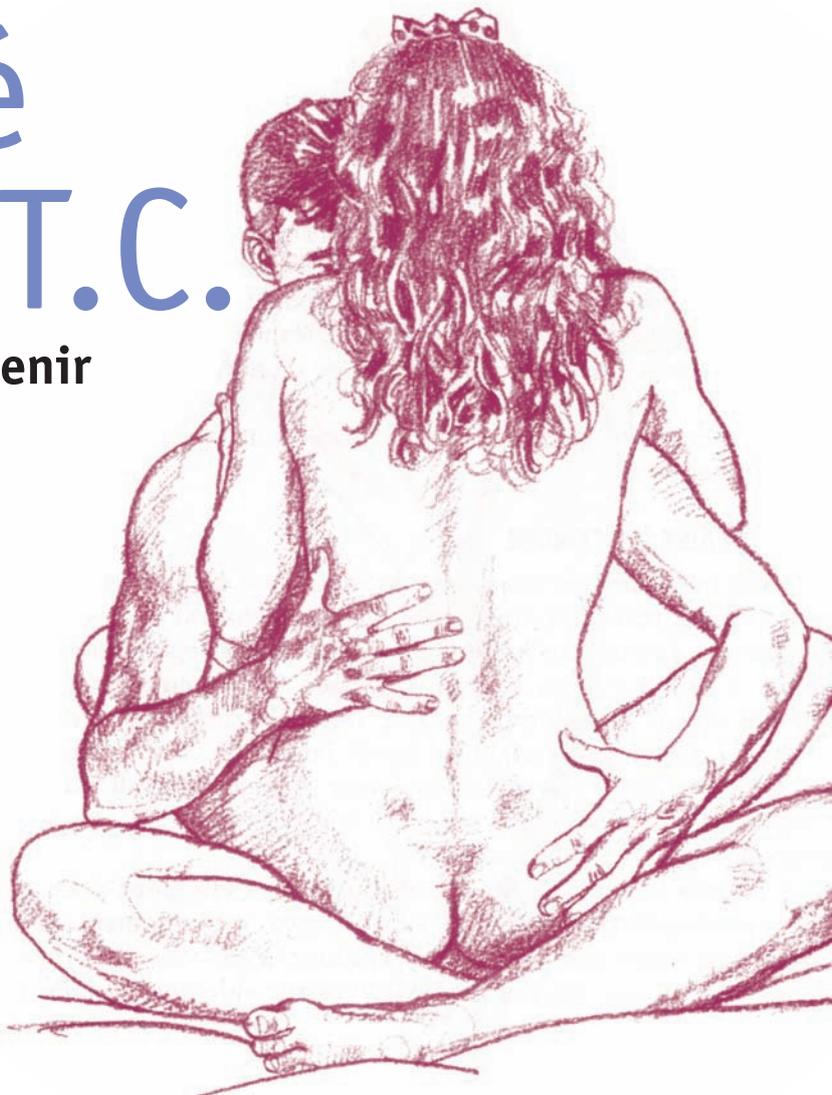
tél. : 01 48 01 68 28
fax : 01 48 01 08 78

Sexualité & M.T.C.

8 méthodes pour se maintenir en bonne santé

Il existe des traités historiques de médecine chinoise ayant pour thème central la sexualité.

A partir de deux d'entre eux, découvrez la théorie énergétique de l'acte amoureux. Un domaine longtemps tenu secret, et dans lequel, malheureusement, la place de la femme a longtemps été niée. par Dr Lu Jing Da



La sexualité n'est pas un sujet très abordé en médecine traditionnelle chinoise. Jusqu'en 1949, date de la révolution culturelle, on n'évoquait pas les «choses sexuelles». En parler pouvait vous faire «perdre la face», une véritable «honte» pour un Chinois.

L'émancipation de la femme

Pour les femmes, l'interdit était pire que pour les hommes. Pour exemple, une femme n'était pas autorisée à solliciter une relation sexuelle de la part de son mari si elle en avait envie. A contrario, elle se devait d'être constamment soumise à ses désirs à

lui. Tous les problèmes sexuels rencontrés par le couple incombaient à la femme. Souvenons-nous que très récemment encore — et peut-être même aujourd'hui! —, dans certaines provinces, la situation de la femme chinoise était épouvantable. Elle n'était pas autorisée à partager les repas familiaux et mangeait à part. Maintenant, la société a changé; depuis les années 80, avec l'émancipation économique de la femme, les problèmes sexuels rencontrés par l'homme surgissent et sont exposés au grand jour, les femmes n'hésitant pas à demander le divorce pour insatisfaction sexuelle. Notons que 80 % des divorces sont demandés par les femmes. Les problèmes d'impuissance

ou d'éjaculation précoce sont extrêmement nombreux, et les femmes refusent désormais de «porter le chapeau». Mais ce phénomène n'est pas forcément le signe d'une libération sexuelle, plutôt celui d'un règlement de comptes...

«Reu Yin Yang», le premier traité de sexologie

En 1973, on a retrouvé des livres très anciens composés de soie et de bambou, dans un tombeau (ma wangdui) exhumé, dans la province de Hunan, dans la ville de Changsha. Parmi eux, un traité de sexologie —qui serait considéré aujourd'hui en tant que tel— dont la diffusion est longtemps

restée volontairement restreinte. Le *Reu yin yang* est plus ancien que le Classique de l'Empereur Jaune. Y sont exposées les règles et méthodes de l'acte d'amour. Et tout y est traité (!): comment faire l'amour, selon quels accords, les préliminaires, quelles positions, quelles maladies peuvent être traitées par l'acte sexuel, etc. Il est même fait référence à des mouvements inspirés de ceux des animaux, jusqu'au rôle de la respiration. Faire l'amour y est considéré comme un acte bénéfique pour les santés de l'homme et de la femme, ce qui en termes énergétiques signifie: garder le *jing* (l'essence), nourrir le *shen* (l'esprit) et renforcer le *qi* (l'énergie).

Une méthode mathématique

Dans la culture ancienne chinoise, du point de vue physiologique, l'âge idéal pour se marier est de 30 ans chez l'homme, et 20 ans chez la femme.

L'âge idéal pour s'unir

Cette théorie s'appuie sur le *Hé Tù Luo Shou*, le premier livre mathématique écrit qui donne une explication du monde par les chiffres (période des Zhou occidentaux, datant du 11e siècle avant J.-C.). Ainsi, le nombre 100 correspond au ciel, et le chiffre 0 à la terre, 50 marquant le milieu entre le ciel et la terre; c'est la place occupée par le couple. L'âge idéal de référence est de 25 ans pour chacun des partenaires, leur énergie sexuelle mutuelle étant arrivée à maturité. Mais ces valeurs sont pondérées. Ainsi, selon la même théorie, l'homme a souvent un manque d'énergie yang, parce qu'il dépense sa force et son énergie en travaillant aux champs⁽¹⁾ — c'est littéralement le sens des deux pictogrammes qui composent l'idéogramme «homme» —. Ce manque est compensé par un surplus d'années afin que l'énergie yang soit plus robuste: $25 + 5 = 30$ ans, l'âge idéal attribué à l'homme pour s'unir à une femme. Les femmes ont quant à elle une insuffisance d'énergie yin — nous verrons un peu plus loin pour quelles raisons —. On leur soustrait donc 5 années pour anticiper une future dégradation du yin: $25 - 5 = 20$ ans. Si les premiers rapports sexuels sont plus précoces, les anciens considèrent

PAS UN, MAIS DES JING

Il existe plusieurs types de jing :

- Le jing inné vient des parents. C'est la généalogie qu'on ne peut changer, et qui détermine la façon dont le corps humain va se former par une information de type structurelle.
- Le jing acquis provient de la rate et de l'estomac qui transforment les aliments en nutriments pour nourrir tout le corps. Lorsqu'on parle de vide de jing des reins — courbatures lombaires, faiblesses des genoux, impuissance, stérilité, perte de dents ou de cheveux, etc. —, on fait référence au jing acquis. C'est pourquoi dans la médecine chinoise, une phrase très connue explique : «Avant la venue au monde, le jing inné nourrit le jing acquis. Après la venue au monde, le jing acquis nourrit le jing inné». En effet, le fœtus ne se nourrit pas par la bouche, il est nourri directement pas la mère, via le cordon ombilical. Après la naissance, le corps de la maman nourrit le bébé par l'allaitement.
- En M.T.C., on parle aussi facilement de jing qi au sens large, pour désigner l'état général de la personne. Au sens étroit, il désigne le sperme de l'homme.

que les hommes lèsent leur jing, qui n'est pas encore plein et abondant; ils compromettent ainsi le développement naturel du corps, ce qui peut entraîner plus tard des maladies. Pour les femmes, cette précocité peut entamer leur réservoir d'énergie yin qui n'est pas encore assez abondant, et entraîner différents déséquilibres spécifiquement féminins.

L'union du 7 et du 8

Dans le classique de la médecine chinoise (*Huang Di Nei Jing*, chapitre 1), les femmes sont en relation avec le chiffre 7. Autour de 14 ans (2×7), les règles apparaissent. Autour de 49 ans (7×7), la ménopause se manifeste. Les règles sont liées au cycle lunaire qui s'enchaîne en 28 jours environ (4×7). L'homme, quant à lui, est en relation avec le chiffre 8. Les premières relations sexuelles sont ainsi conseillées à 16 ans (2×8), âge où le jing (voir encadré ci-après) est débordant. Autour de 64 ans (8×8), les reins sont épuisés; la sexualité de l'homme est en perte

de vitesse. Bien sûr, il s'agit d'un cadre théorique lié aux conditions de vie d'une époque, et qui varie également en fonction des latitudes où vivent les gens, mais il reste valable encore aujourd'hui.

L'union de la lune et du soleil

Les femmes sont caractérisées, d'un point de vue physiologique, par un excès de yin, et sont reliées à la lune qui change d'aspect continuellement — on peut observer les différentes phases de la lune —. Elles ont besoin d'une grande quantité de sang pour avoir leurs règles et maintenir leur fertilité. Il est fréquent de constater, d'un point de vue pathologique, une insuffisance de sang qui s'accompagne d'un excès d'énergie — selon la M.T.C. — manifesté par une grande sensibilité, de l'émotivité et de la nervosité. Les hommes, quant à eux, sont caractérisés par une insuffisance de yang, et sont reliés au soleil, toujours rond, rouge, plein et chaud.

Les 8 méthodes du «Tian Xia Zhi Dao Tan»

Le *Tian Xia Zhi Dao Tan*, autre ouvrage classique datant de la période des printemps combattants (475-221 avant J.-C.), expose les fameux «Ba Yi Qi Sun», soit les huit méthodes sexuelles bénéfiques pour la santé. En fait, il regroupe 8 méthodes bénéfiques, et 7 néfastes à la santé.

Les 8 méthodes de santé

1- Zhi qi: «régulariser l'énergie»

C'est une posture qu'il est recommandé de pratiquer le matin au réveil. Assis, maintenez le dos droit, détendez les tensions dans les fesses, puis resserrez l'anus et tirez l'énergie de l'esprit jusqu'au sexe par la face antérieure du corps.

2- Zhi mo: «renforcer le jing»

Dans la même posture, avalez 5 fois la salive tout doucement afin de nourrir les reins.

3- Zhi shi: «le moment juste»

A quel moment faire l'amour? Au moment juste! Pour cela, plusieurs signes physiologiques indiquent le moment propice (vous pouvez déjà en imaginer quelques-uns peut-être...), nous les verrons en détail un peu plus loin.

4- Xu qi: «accumuler l'énergie»

Durant l'acte d'amour, les deux partenaires doivent détendre le dos et les lombaires, resserer l'anus, et tirer

l'énergie de l'esprit (shen) vers le sexe.

5- He mo : «harmoniser les sécrétions»
Autrement dit, que chaque partenaire soit suffisamment excité et «humidifié» par les préliminaires pour faciliter la pénétration. Cette excitation reste stimulée par des mouvements très doux pendant le coït. Amis amants, soyez attentifs à la disponibilité et au plaisir de votre partenaire !

6- Ji qi : «conserver l'énergie»
Tandis que l'on vous conseillait avec la technique xu shi (n° 4) de remplir votre réservoir d'énergie, ici, il s'agit de ne pas la perdre. Pour cela, et cette note est adressée aux hommes, vous ne devez pas éjaculer, afin de ne pas perdre le jing, puis vous retirer.

7- Si ying : «maintenir le jing»
Après l'acte sexuel et la séparation des deux amants, inspirez l'énergie, puis faites la descendre le long du vaisseau gouverneur, jusqu'au sexe. Soyez calme et détendu, surtout les hommes : maintenir la force et le Jing et le sang.

8- Ding qing : «nettoyage»
Après le coït et la séparation, procédez à un lavage du corps. Cette technique doit en effet s'effectuer du n° 1 au n° 8, cette dernière étape, si elle est oubliée peut entraîner des risques d'impuissance chez l'homme. En trio avec les points 6 et 7.

Ce qu'il ne faut pas faire

1- Bi : «fermer»
Si l'un ou l'autre des partenaires ressent des douleurs au niveau du sexe pendant le coït, il faut vous arrêter tout de suite. La manifestation des douleurs signifie que l'énergie est fermée, et reste bloquée à l'intérieur.

2- Xie : «transpiration»
Une transpiration abondante durant le coït est le signe d'une perte de jing qi trop rapide. On peut transpirer, mais pas à grosses gouttes, car l'énergie s'en va avec la transpiration.

3- Tie : «épuisement»
Si vous faites l'amour de façon anarchique, n'importe quand et n'importe comment, cela consomme votre jing qi.

4- Wu : «impuissance»
Si l'érection de l'homme vient à faiblir, elle est le signe d'un épuisement de l'énergie des reins. Cette faiblesse peut être reliée à un déséquilibre émotionnel, une peur (reliée aux reins), comme pour l'éjaculation précoce.

5- Fan : «décontenancé»
Pendant le coït, une respiration hale-

«IL VAUT MIEUX SOIGNER DIX HOMMES QU'UNE FEMME»...

...«Et dix femmes qu'un enfant» dit-on en M.T.C. Pourquoi ? Parce que la M.T.C. considère que la physiologie féminine est plus complexe (hyperménorrhées, dysménorrhées, etc). Dans la médecine énergétique chinoise, comme dans la médecine occidentale, il existe d'ailleurs une gynécologie énergétique très complète. Elle répond à de nombreuses questions. Par exemple, pourquoi n'y a-t-il plus de règles pendant la grossesse ? Parce que la M.T.C. estime que la femme a besoin de sang pour nourrir le fœtus. Enceinte, sa sensibilité émotionnelle perturbe la circulation de l'énergie, puis celle du sang. Il faut donc régulariser l'énergie et nourrir le sang. Après l'accouchement, la femme allaite le bébé et le sang se transforme en lait, d'où là encore une absence de règles.

tante (qui ressemble à une respiration asthmatique) est un signe de faiblesse.

6- Jue : l'envie
Si l'un des deux partenaires n'a pas envie de faire l'amour, l'autre partenaire ne doit pas insister, car il ne peut y avoir d'harmonisation yin-yang.

7- Fei : «perdre»
Faire l'amour de façon très rapide est un gaspillage d'énergie, et une perte improductive.

Les signes du plaisir

Il existe une liste des signes extérieurs qui permettent d'estimer lorsqu'un partenaire, homme ou femme, est prêt pour l'acte amoureux.

Les 5 signes chez la femme

1- Quand le jing qi monte, il entraîne chaleur et rougeurs au niveau du visage, et une modification de la respiration.

2- Les mamelons des seins se durcissent, la transpiration perle autour du nez, et la femme étire l'homme.

3- La salive est plus abondante, l'enduït de la langue se modifie.

4- Les sécrétions sont de plus en plus abondantes, le corps est pris de mouvements involontaires au niveau du bassin et des fesses.

5- La femme avale sa salive, les mouvements involontaires s'amplifient et s'accompagnent de gémissements.

Les 3 signes chez l'homme

1- Le sexe s'agrandit, signe que l'énergie et le sang arrivent au sexe.

2- Le sexe se durcit, signe que l'énergie et le sang nourrissent les tendons.

3- Le sexe devient chaud, signe que l'énergie yang doit être arrivée.

J'espère que toutes ces indications extraites de traités de tradition millénaire vous accompagneront avec joie et douceur sur les chemins de l'amour et de l'épanouissement durant tout l'été.

NDLR : L'enseignement traditionnel taoïste insiste sur la nécessité chez les hommes de ne pas perdre le jing, c'est-à-dire de retenir sa semence. L'Occident —depuis les travaux de S. Freud et de W. Reich— tempèrerait aujourd'hui cette vision en disant que pour la bonne santé énergétique de l'être humain, il est essentiel de vivre un épanouissement de l'énergie sexuelle. A vous de voir...

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 25 : Dossier spécial Tantra & Tao





VOTRE EMPREINTE ÉROTIQUE

par Mantak Chia

L'exploration de votre histoire sexuelle vous aidera à découvrir votre empreinte érotique individuelle. Posez-vous à vous-même ces questions, comme moyen de comprendre votre sexualité propre. Vous pouvez répondre par écrit à ces questions, ou vous pouvez y répondre simplement mentalement. Il peut être utile de créer un journal pour explorer votre soi sexuel. Il n'est pas nécessaire que vous fassiez part de ce journal à une autre personne, même à votre partenaire —à moins que vous ne souhaitiez le faire—.

> Quand vous étiez enfant :

1. Quelles étaient les attitudes, au sujet de la sexualité et au sujet du corps, de votre famille ?
2. A quoi a ressemblé votre première expérience sexuelle ? Était-ce seul(e), ou avec une autre personne ?
3. Comment ces expériences ont-elles influencé la vision actuelle de votre corps et de votre vie sexuelle ?

> Quand vous êtes arrivée à l'âge adulte :

1. A quels moments de votre vie vous rappelez-vous avoir éprouvé le plus de désir et de plaisir ?
2. Quels lieux, moments de la journée, ou partenaires, vous ont-ils le plus excité(e) ?
3. De quelle manière spécifique des moments furent-ils différents de ceux que vous vivez maintenant, ou leur furent-ils semblables ?

> Et maintenant :

1. Dans votre vie actuelle, quelles sont les choses qui augmentent ou diminuent votre désir ?
2. Si vous pouviez créer la situation érotique parfaite pour vous-même, à quoi ressemblerait-elle ? Ne limitez pas ici votre imagination. Il n'est pas nécessaire que votre vie imaginative ait la moindre relation avec votre vie actuelle. Il n'y a pas de plus grand générateur de désir qu'une imagination active.



Ce texte, ainsi que les illustrations de l'article «Sexualité et M.T.C.» sont extraits de l'ouvrage *Le couple multi-orgasmique*, par Mantak Chia, Maneewan Chia, Douglas Abrams et Rachel Carlton Abrams, publié aux Editions Guy Trédaniel. Illustrations : John Raynes.

Le salon du mieux-être

développement personnel :
psychologie, sophrologie,
relaxation...

thérapies manuelles
formations professionnelles
produits de bien-être...

200 exposants
100 ateliers
10 conférences

rentrez zen!

SALON
SANTÉ AUTREMENT

9/13 OCTOBRE
11h/19h30 - nocturne 21h le 10
Fermeture le lundi 13 à 18 h

Paris Espace Auteuil
M Porte d'Auteuil

Pour recevoir le programme complet, envoyez une enveloppe timbrée à 0,46 € avec vos coordonnées à :

SPAS Organisation - 86, rue de Lille 75007 PARIS
Tél. : 01 45 56 09 09 - spas@wanadoo.fr - www.spas-expo.com

Le Tao de la Guérison

par l'énergie cosmique

A côté des différentes voies curatives du magnétisme occidental existe une voie de guérison par l'énergie cosmique développée par les Taoïstes. Popularisée par Mantak Chia, cette voie permet le nettoyage, le drainage à la terre et l'énergétisation des organes. Petit voyage dans l'espace aux huit couleurs...

par Marc Fréjacques

Illustrations par Imanou, inspirées des ouvrages de Mantak Chia

Des études récentes comme le décodage biologique des maladies — issues des travaux du Docteur Hammer — montrent que, généralement, les maladies dégénératives et de longue durée sont la conséquence d'un choc ou d'un conflit du passé non compris et non résolu. Elles sont le fait d'énergies perverses, stockées dans la conscience, dans le corps et ses cellules, qui perturbent à la longue complètement la circulation harmonieuse des énergies dans le corps, voire les bloquent. D'autres types de maladies sont dues à une déficience des défenses immunitaires du corps. Ces déficiences viennent, soit d'un manque d'énergie globale ou d'un déséquilibre de l'énergie vitale dans le corps, à l'image de certains organes en manque d'énergie — une faiblesse du gros intestin, de la moelle osseuse, de la rate, du thymus ou du foie réduit très fortement nos défenses immunitaires —. Certaines autres maladies encore sont déclenchées par la pollution dans l'air ou les aliments ingurgités. Et si le corps est trop faible en énergie, il n'aura pas la force de rejeter ces éléments intrus et non naturels hors du corps, d'où son empoisonnement, comme c'est le cas dans la plupart des maladies. Mais une maladie est souvent provoquée par la combinaison des trois types de maladie précédemment mentionnés. Il en existe d'autres comme les maladies génétiques que nous ne traiterons pas ici — elles font intervenir toute une chaîne de causes à effets concernant nos ancêtres —.

Les soins énergétiques : Orient et Occident

Certaines médecines traitent ces maladies par des médicaments naturels (différentes pharmacopées) ou de synthèse

(allopathie). D'autres les traitent par des moyens énergétiques comme l'acupuncture en Orient, mais aussi en Occident, avec notamment en France, depuis plus de deux siècles, le magnétisme pratiqué par «les magnétiseurs».

La mémoire énergétique

A l'origine de toutes les maladies, les énergies perverses — pensées et émotions comprises — qui créent un déséquilibre ou un manque d'énergie. Une illustration très parlante de ce fait nous est montrée par les récents travaux du chercheur japonais Masaru Emoto⁽¹⁾ qui semblent prouver ce que de nombreux sages ou religieux des temps passés savaient depuis longtemps, à savoir que l'eau possède une mémoire énergétique. Il l'a ainsi mis en évidence en congelant l'eau et a pu constater qu'une eau de même constitution chimique et de même provenance, si elle est soumise à des pensées ou à des émotions différentes, engendre des cristaux de glace de formes complètement différentes. Le corps étant formé à 70 % de molécules d'eau, cela prouverait que les pensées, les émotions, et donc les énergies, interagissent et stockent de l'information dans nos cellules. Ce «stockage» pourrait être responsable de beaucoup de maladies, mais aussi facteur de guérison si on en comprenait le processus.

Il existe 8 types d'énergie dans l'univers matériel, mais aussi dans les différents plans de la création.

Le magnétisme animal

En Occident, et en particulier en France, il a été développé des arts énergétiques de guérison basés sur le «magnétisme animal». Les précurseurs en étaient des chercheurs comme Messmer, Hector Durville, le colonel de Rochas ou Clément Jagot. Ils ont mis en évidence des polarités de l'énergie dans le corps, des qualités d'énergie chaudes, froides,

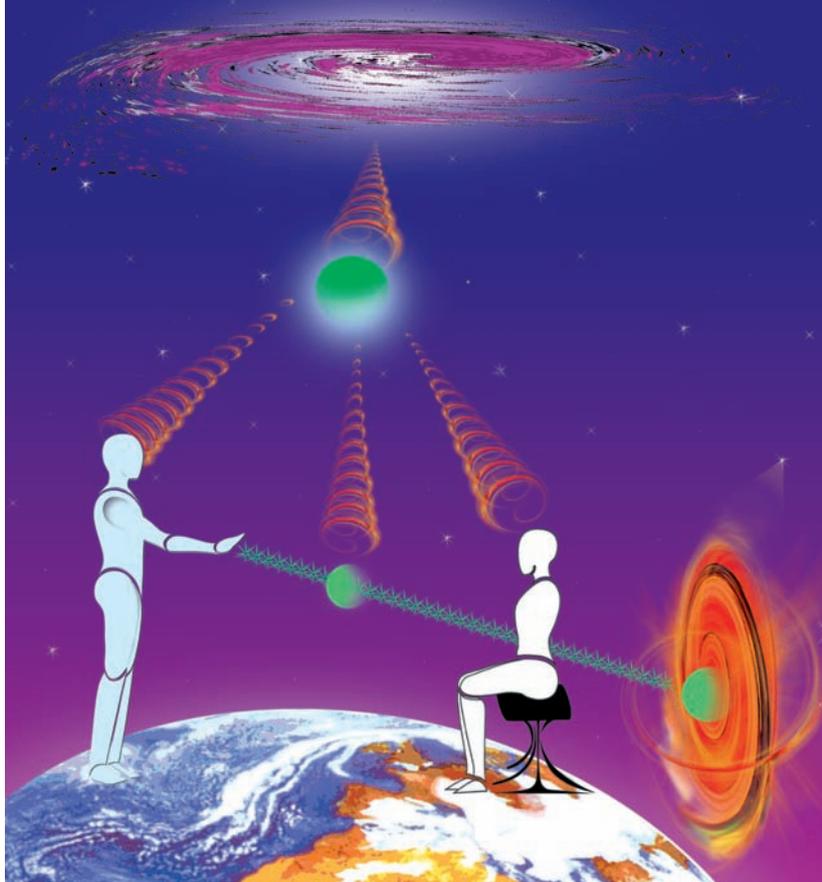
perverses, des manques ou des saturations dans certaines parties du corps qui entraînaient certaines maladies. Leur façon de traiter ces maladies était de projeter de l'énergie («magnétisme») par leur main pour nettoyer l'énergie perverse, tonifier là où il y avait un manque et disper-

ser là où il y avait sursaturation. Deux écoles existaient alors :

1. Le magnétisme personnel : le thérapeute donne sa propre énergie dans la séance. Il doit avoir un potentiel énergétique très puissant dès le départ, posséder «un don» s'il ne veut pas être épuisé rapidement.
2. Le magnétisme cosmique ou spirituel: le thérapeute ne transmet pas sa propre énergie. Il se connecte à une énergie cosmique ou spirituelle, devient canal, et transmet cette énergie externe qui traverse son corps. De ce fait, il ne s'épuise pas. Mais tous les magnétiseurs que j'ai pu rencontrer m'ont avoué qu'ils étaient confrontés au «choc en retour». Malgré toutes leurs précautions, ils reçoivent des énergies négatives émanant du patient. Celles-ci peuvent être très lourdes en cas de maladies graves, et créer des déséquilibres chez certains thérapeutes — maladies ou dépression — s'ils ne savent pas gérer ces énergies. C'est là que les pratiques traditionnelles chinoises — qi gong et autres — qui apprennent à faire circuler et à transformer ce type d'énergie sont d'un apport essentiel et peuvent grandement aider le thérapeute.

La guérison par l'énergie cosmique

C'est la troisième voie développée par les Taoïstes. Il est à mentionner dans ce domaine les apports personnels importants de Mantak Chia⁽²⁾. On insiste ici fortement sur un entraînement préparatif qui permet au pratiquant de se connecter aux énergies du ciel et de la terre et dans certains cas aux énergies des six directions et à celles de certaines étoiles. Le pratiquant développe ensuite ses 3 *dan tian* — trois centres énergétiques principaux —. Ces techniques lui permettent d'être en connexion plus profonde avec les forces de l'univers et aussi de digérer plus facilement les énergies perverses si elles se présentent. Des pratiques spécifiques comme le «qi gong de la paume de Bouddha» par



dessin n° 1: La boule d'énergie verte nettoie et entraîne l'énergie perverse vers la source d'énergie située à l'arrière qui renvoie de l'énergie pure vers la zone du corps à soulager.

exemple permettent d'ouvrir ces centres énergétiques et de renforcer la manne énergétique des mains.

Les 8 énergies

Le thérapeute peut aussi apprendre à se connecter à 8 types d'énergie différents qui existent dans l'univers matériel, mais aussi dans les différents plans de la créa-

tion. Ces 8 énergies sont de couleurs différentes :

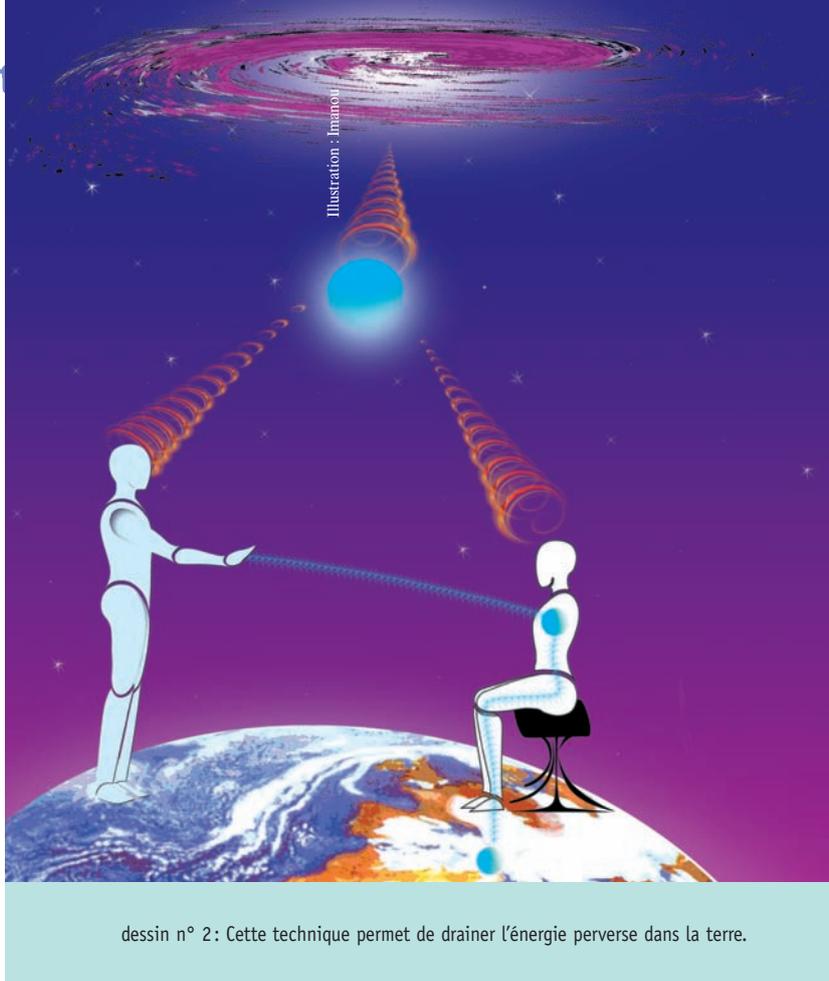
- L'énergie verte est l'énergie de nettoyage que l'on utilise pour détoxifier, purifier, libérer et disperser les énergies négatives.
- L'énergie rouge est l'énergie de tonification utilisée pour stimuler les organes s'ils sont faibles ou les réchauffer s'ils sont froids.
- L'énergie bleue est apaisante, rafraîchissante et inhibante. On peut l'utiliser en cas de douleur, d'inflammation ou d'énergie trop chaude.
- L'énergie blanche, synthèse de plusieurs énergies, est harmonisante. On l'utilise pour redistribuer l'excès et le manque d'énergie. Elle est souvent combinée à d'autres couleurs.
- L'énergie orange apporte de la vitalité. On évite de l'utiliser sur des organes trop sensibles.
- L'énergie jaune est liée aux nerfs, aux os et à la moelle. On l'utilise pour traiter ces parties du corps.
- L'énergie violette, comme l'énergie blanche, possède la propriété combinée des autres couleurs, mais elle a un effet amplificateur. On peut l'utiliser pour traiter les causes de maladies psychosomatiques.
- L'énergie dorée peut être utilisée comme énergie de protection.

La couleur de ces énergies doit être la plus claire et lumineuse possible pour être efficace.

La création d'un champ énergétique

Quand le pratiquant a développé une connexion solide à ces différentes sources d'énergie, il peut commencer à les utiliser pour soulager une tierce personne en créant dans un premier temps un champ énergétique.

Le pratiquant aguerris se place à 2 mètres environ de la personne. Il se connecte mentalement à une source d'énergie qu'il fait descendre dans la pièce où il se trouve et entoure le patient et lui-même dans un cercle d'énergie. Il remplit



alors ce cercle d'un champ d'énergie venant de cette source. Il «scanne» ensuite la personne énergétiquement et détermine l'endroit à soulager.

Etape n° 1 : nettoyage

Le pratiquant se connecte à une source d'énergie verte et la condense sous une forme

qu'il place en haut de la pièce où il se trouve. On appelle cette forme «le relais» — ce peut être une boule, une spirale ou un double de son propre corps énergétique —. En fait, l'énergie n'a pas de forme en soi, mais lui en donner une la rend plus facile à manier. Il connecte ensuite le haut de sa tête ainsi que celui de la personne à ce relais et fait descendre une boule d'énergie verte devant la zone sensible à soulager. Avec sa main, et grâce à son intention, le pratiquant projette la boule d'énergie et la fait traverser la zone. La boule d'énergie continue alors sa course et va se connecter à une source d'énergie cosmique verte située loin derrière (dessin n° 1).

La pratique de nettoyage consiste à faire accomplir des allers-retours à cette boule d'énergie entre le devant du corps (50 cm) et la source d'énergie verte située à l'arrière. La boule nettoie et entraîne l'énergie perverse vers la source d'énergie arrière qui renvoie de l'énergie pure vers la zone à soulager.

Etape n° 2 : drainage à la terre

La première étape accomplie, on peut ensuite drainer les énergies perverses dans la terre en utilisant une énergie verte (parfois bleue). On se connecte alors de la même façon à une source d'énergie dans le ciel, puis on crée un relais. De ce relais, on fait descendre une boule d'énergie dans les organes déficients et on tire l'énergie perverse dans la terre. Ce mouvement d'énergie est commandé à distance par le mouvement de la main du pratiquant (dessin n° 2).

Etape n° 3 : énergétisation de l'organe malade

Il est possible de se connecter à des énergies spécifiques de couleur appropriée pour énergétiser et stimuler l'organe déficient. Pour cela, il suffit de répéter l'étape n°1, mais avec une variante. Ici, contrairement au nettoyage, la boule d'énergie ne traverse pas la personne, mais reste dans l'or-

gane pour le charger.

Les avantages de la pratique taoïste

Les énergies ne dépendent pas de la force énergétique ou de la fatigue du thérapeute, mais de sa capacité à se connecter aux

sources d'énergie. De ce fait, cette pratique n'épuise pas le thérapeute mais au contraire, elle le recharge. La loi de choc en retour est désactivée, car à aucun moment la boule d'énergie ne transite à travers le pratiquant, ce sont directement les énergies de l'univers qui font le travail.

Pour ma part, j'ai deux remarques à faire. L'une est que comme pour toute thérapie, la qualité d'être et d'évolution du thérapeute et son intention aimante sont prépondérantes. C'est ce qui fait qu'il se connectera à des qualités d'énergie plus ou moins pures et curatives. L'autre, comme on l'a vu en début d'article en ce qui concerne les maladies dues à des conflits ou à des chocs non résolus de son passé, doivent être résolus pour que la guérison soit durable. Et dans tous les cas, le patient doit s'impliquer dans cette démarche. Cela peut impliquer des modifications dans sa compréhension de la vie, dans sa façon de se nourrir, d'agir et de communiquer avec lui-même et avec le monde. Le Tao ne sépare pas le fragment du grand tout.

⁽¹⁾ Masaru Emoto, *The Message From Water* (disponible en Anglais uniquement)

⁽²⁾ Mantak Chia, *Guérison par le Chi kong Taoïste*, éd. Guy Trédaniel Editeur

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 25 : Chi Nei Tsang, le massage des organes internes P. 50

- Gtao n°20 : dossier spécial Healing Tao



CENTRE D'ENSEIGNEMENT
D'ACUPUNCTURE
TRADITIONNELLE
CHINOISE



**L'acupuncture
Traditionnelle
Chinoise :**

**Un Art,
un Métier,
un Avenir.**

Le Centre IMHOTEP propose
une formation théorique et
clinique en **3 ans.**

Cours à Paris et à Mulhouse

Certificat de fin d'Études et
Diplôme National d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise
Renseignements au 03 26 02 68 16

16 rue de Chativesle - BP 118 - 51054 REIMS
Site : www.centre-imhotep.com - E-mail : centreamhotep@wanadoo.fr

la danse du tao

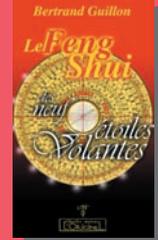
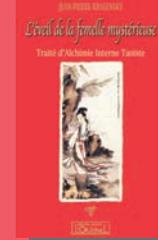
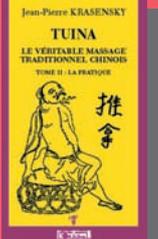
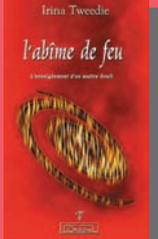
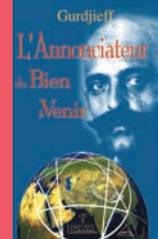
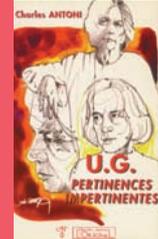
Wutao

avec Pol Charoy
& Imanou

le cercle de Tai Ji
la spirale du Bagua
le souffle de la Vie

Eveiller l'Âme du Corps

Cours et stages de Wutao
Renseignez-vous :
mob. : 0660291000
fax. : 0148244244
wutao@generation-tao.com

 L1 - 140p., 18,29 €	 L2 - 104p., 18 €	 L3 - 146p., 18 €	 L4 - 192p., 18,29 €	 L5 - 192p., 18,29 €	 L6 - 130p., 19 €	 L7 - 208p., 18,29 €
 L8 - 200p., 18,29 €	 L9 - 336p., 22 € Irina Tweedie	 L10 - 170p., 15,24 €	 L11 - 160p., 19 €	 L12 - 104p., 15,24 €	 L13 - 160p., 15,24 €	 L14 - 184p., 18 €

<p>Bon de commande à retourner à Éditions L'Originel/Charles Antoni 25 rue Saulnier, 75009 Paris Tél. : 01 42 46 75 78 - Fax. : 01 42 46 28 21 email : editions@loriginel.com http://www.loriginel.com</p> <p>Nom :Prénom :</p> <p>Adresse :</p> <p>Code postal :Ville :</p> <p>Téléphone :Email :</p>	TITRE	QTÉ	PRIX	PRIX TOTAL
	<p>L1 - Dacheng Quan L2 - La Diététique Taoïste L3 - Le Feng-Shui des neuf étoiles volantes L4 - Qi-gong pour chacun L5 - Du Tao sexuel au Tantra L6 - L' éveil de la Femelle Mystérieuse L7 - Tuina tome 1 L8 - Tuina tome 2 L9 - L'abîme de feu L10 - Le voyage sacré Amérindien L11 - Le Dragon rouge(alchimie pour les femmes) L12 - L'Annonciateur du bien à venir L13 - U.G. Pertinences impertinentes L14 - I-Chuan</p>			
	TOTAL			

Frais de port et d'emballage : 2,30 €
(+ 1,50 € pour chaque ouvrage en sus) Chèque à l'ordre de : **Éditions L'Originel**



Violette & Pimpernelle

crédit photo: D. R.

Ce pourrait être le titre d'un dernier enregistrement méconnu de Luis Mariano, mais point du tout: ces deux fleurs de nos contrées, et de bien d'autres, seront le sujet de notre curiosité estivale.

par Patrick Stoltz

Après la rose et le pissenlit, nous poursuivons notre route au cœur des plantes médicinales d'Europe et d'Orient.

La «petite» et la «grande» pimprenelle

La pimprenelle, au nom maintenant étroitement associé dans les esprits, depuis la célèbre émission télévisée, au marchand de sable, ne jette certes pas de la poudre aux yeux. Son nom scientifique est *Sanguisorba Officinalis* L. (*Sanguisorbe officinale*). Il existe en fait une autre espèce de Sanguisorbe: *Sanguisorba minor* Scop, ou *Poterium sanguisorba* L., également appelée petite pimprenelle, mais à fleurs plutôt pâles celle-là, alors que notre pimprenelle à nous, que nous dirons «grande» par contraste, possède des fleurs rouge sang foncé tirant sur le marron. On constate d'ailleurs de fréquentes confusions entre les deux dans les ouvrages européens. Pas de risque d'erreur en Chine, on ne connaît que la pimprenelle officinale.

La petite pimprenelle pousse dans les prairies grasses et sèches, de préférence en sol sec. La grande affectionne également les prairies grasses, mais humides ainsi que les sols marneux, argileux, humides ou suintants. Cette différence d'habitat est intéressante à noter, car l'habitat humide de la pimprenelle officinale est en relation avec ses propriétés (pour la médecine chinoise).

La petite pimprenelle est la variété employée dans les cuisines italienne et française et possède une saveur qui la rapproche du concombre, avec un arrière-goût de noisette. La grande est officinale en France et en Chine, dans des situations relativement similaires. Elle tire son nom latin de ses propriétés vulnérables, mais également hémostatiques

(*sanguis*: sang, *sorbeo*: éteindre, endiguer, absorber). Dans l'herbier médicinal européen, elle est donnée comme astringente, apéritive et stomachique, indiquée de ce fait dans le traitement des hémorragies, de la diarrhée (entérites et dysenterie), des pertes vaginales et de la toux. Certains textes citent également des propriétés diurétiques, carminative et antilaituse (sic). On utilise la plante entière. Son action vulnérante l'indique surtout dans les topiques pour les brûlures (mais attention à ce qu'en dit la médecine chinoise, cf. infra), les plaies et plaies atones et les hémorroïdes, voire le prurit cutané.

Utilisée comme hémostatique rafraîchissante en Chine

Dans la pharmacopée chinoise, *Sanguisorba Officinalis* L., assez répandue dans toutes les provinces du nord et du sud de la Chine, ainsi que sa variété *S. off. longifolia* (Bert.) Yu et Li., plutôt originaire des provinces d'Anwei, Zhejiang, Jiangsu et Jiangxi, sont connues sous le nom principal et collectif de Diyu. Cette plante est mentionnée pour la première fois dans l'une des toutes premières matières médicales chinoises, le *Shennong bencao jing* (*Matière médicale du Divin Laboureur*), datée selon les sources des Royaumes Combattants (475 à 221 av. J.-C.) de la période Qin - Han (221 av. à 24 apr. J.-C.).

C'est pour la pharmacopée chinoise une plante de la classe des hémostatiques rafraîchissants. Qu'est-ce à dire? Cela renvoie à l'étiopathogénie traditionnelle chinoise des syndromes hémorragiques qui, dans une approche générale très grossière, peuvent avoir entre autres causes un processus d'hyperthermie local, au niveau de certains tissus. Cette hyperthermie locale peut trouver son origine dans un

désordre lui-même local ou intéressant un système (au sens chinois) entier. Cette augmentation locale de la «chaleur» des tissus peut provoquer, d'une part, une accélération du déplacement du fluide sanguin et de sa pression, et d'autre part, un affaiblissement de la paroi des capillaires artériels. Les deux se conjuguant, il y a rupture de la paroi et extravasation du sang. C'est dans cette situation qu'interviennent les hémostatiques rafraîchissants (voir encadré ci-dessous).

Antiseptique et cicatrisant

Elle possède un fort tropisme pour les systèmes fonctionnels et les méridiens du Foie et du Gros intestin. On exprime ses propriétés pharmacodynamiques en disant qu'elle est hémostatique et rafraîchissante (elle arrête l'écoulement du sang qui s'extravase sous l'action d'une chaleur pathologique), et qu'elle peut également neutraliser les éléments toxiques et restreindre le développement des boutons et des ulcérations — on pourrait dire aujourd'hui qu'elle possède une action de type antiseptique et cicatrisant, mais cela ne rendrait compte que partiellement du sens des termes chinois —.

Pour évacuer la chaleur qui provoque l'hémorragie dans la partie inférieure du corps — c'est-à-dire pour traiter les saignements rectaux, utérins et vaginaux, car ses indications concernent beaucoup plus rarement la partie supérieure —, on l'emploie grillée au noir, ce qui diminue sa nature rafraîchissante pour l'amener à une nature plus équilibrée, et fait apparaître sa nature astringente de façon à renforcer son action hémostatique. Pour traiter les plaies, les furoncles et autres boutons et ulcérations par voie externe, on l'emploie simplement séchée ou fraîchement cueillie. Elle est alors amère, acide et un peu froide, avec une action rafraîchissante plus marquée.

Phytothérapies occidentale et chinoise : recouvrements et divergences

Les deux phytothérapies se rejoignent-elles dans le traitement des diarrhées — surtout dysentériques, c'est-à-dire avec évacuations pyo- ou muco sanglantes —, et des hémorragies. En ce qui concerne les pertes vaginales, c'est effectivement une indication secondaire rencontrée dans certaines matières médicales chinoises. Pour la toux, son tropisme la conduit vers le bas du corps et il ne fait rien pour l'aider à traiter le Poumon. Par ailleurs, cela ne signifie pas que l'on ne puisse pas arriver à traiter ces problèmes avec la pimprenelle, mais tout simplement que les médecins chinois ont considéré que son action sur les saignements de la partie distale du côlon et l'organe reproducteur féminin est de loin la plus utile et la plus importante. C'est donc une

Les visions occidentale et chinoise de la pimprenelle médicinale se rejoignent.

plante majeure pour le traitement des saignements de cette zone et des hémorroïdes. Viennent ensuite ses propriétés antiseptiques et cicatrisantes pour le traitement des furoncles et autres boutons ulcérés ou non, et des brûlures.

Nous voyons donc que, dans l'ensemble, les visions occidentale et chinoise de la pimprenelle médicinale se rejoignent, avec une petite différence en ce qui concerne les pertes vaginales et la toux, ce qui sans nul doute mériterait quelque recherche approfondie.

La pimprenelle, mode d'emploi

En décoction, on l'emploie la racine à des doses variant entre 10 et 15 grammes, voire jusqu'à 30 grammes par jour dans certains cas — la dose doit être proportionnée à la gravité du processus étiopathogénique, ce qui n'est pas toujours systématiquement en rapport avec la gravité apparente des symptômes —.

On l'emploie également moulu, en 1 à 3 prises de 1,5 à 3 g de poudre par jour. Pour la médecine chinoise, cette plante n'est pas toxique, mais elle doit être utilisée avec une grande prudence, voire proscrite dans le traitement des saignements de la partie distale du côlon, la dysenterie et les saignements utérins qui auraient pour origine des états froids, ainsi que dans les hémorragies dues à une stagnation de sang. Par ailleurs, elle doit être évitée dans le traitement par voie externe des brûlures étendues au risque de provoquer une hépatite toxique.



La pimprenelle, ou *Sanguisorba officinalis* L. (*Sanguisorbe officinale*), fait partie de la noble famille des hémostatiques rafraîchissants. On considère que c'est une plante de saveur amère et acide qui est également restringente et en outre un peu froide (cf. la menthe), d'où sa propriété rafraîchissante.

Les 3 violettes

Tournons-nous maintenant vers une petite fleur bien modeste mais qui répand sa fragrance et sa nombreuse famille sur quasiment l'ensemble du globe. Ce sont deux (non, trois) cousines qui vont retenir notre intérêt, car le nom français désigne deux variétés différentes : contrairement aux plantes que nous avons vues jusqu'ici, la pensée sauvage et la violette odorante diffèrent notablement entre elles en ce qui concerne leurs caractéristiques botaniques et médicinales, de même que la variété utilisée en médecine chinoise, la violette de Tokyo.

Violette des bois...

La violette odorante (*Viola odorata* L.) pousse dans les étages collinéens et montagneux, le long des sentiers de forêt, dans les buissons, les haies, les vergers et les pelouses, sur des sols humifères et marneux, frais à humides et fertiles. Comme son nom l'indique, elle dégage une subtile fragrance qui l'a fait adopter en parfumerie et en confiserie.

Il s'agit de la violette des bois non cultivée. Sa racine est émétique et purgative, ses fleurs, adoucissantes, antitussives et expectorantes. Les pétales de fleurs de la violette odorante cristallisés dans un sirop de sucre sont employés confits depuis des temps immémoriaux en confiserie (les fameuses «violettes de Toulouse»).

...Et violette des champs

La pensée sauvage (*Viola tricolor L.*) pousse dans les jachères et les champs cultivés, sur les dunes et les versants herbeux, au bord des chemins dans des sols marneux, frais, calcaires, humifères et sableux. On l'appelle également violette des champs, violette tricolore, herbe de La Trinité, nos amis anglais l'appellent en outre Love-in-idleness («amour sans but»). C'est une excellente plante dépurative, très efficace dans certaines dermatoses: croûtes de lait infantiles, acné, psoriasis, eczéma persistant, dermatoses des arthrites nerveuses. Elle est également utile dans le traitement des rhumatismes, surtout articulaires, de la goutte, de l'artériosclérose et de l'insuffisance hépatique.

La violette de Tokyo

Pour la médecine chinoise, la violette de Tokyo (*Viola yedoensis Makino*), baptisée *Zihuadiding* (Clou terrestre à fleur violette), fait partie des plantes qui tempèrent la chaleur et neutralisent les toxines, c'est donc une collègue du pissenlit que nous avons déjà eu le plaisir de croiser sur notre chemin et auquel elle se trouve fréquemment associée dans les prescriptions du formulaire de pharmacopée. On dit d'elle qu'elle est amère, piquante et froide et qu'elle est attirée par les systèmes fonctionnels du Cœur et du Foie —rassemblant ainsi tous les éléments du drame romantique! —. Ses propriétés pharmacodynamiques font qu'elle peut tempérer la chaleur, neutraliser

Les pétales de fleurs de la violette odorante cristallisés dans un sirop de sucre sont employés confits depuis des temps immémoriaux en confiserie, les fameuses «violettes de Toulouse».



crédit photo: D. R.

les toxiques et résoudre les abcès. Elle est d'ailleurs principalement indiquée pour le traitement des abcès et des furoncles tuméfiés et douloureux, des clous, de certaines formes d'acné, ainsi que des morsures de serpent venimeux. Elle est principalement indiquée dans le traitement des clous, furoncles et abcès dus à ce que l'on appelle les toxines de chaleur, c'est-à-dire un processus inflammatoire chaud local provoquant la transformation des tissus, leur «pourrissement», sous l'action d'éléments pathogènes chauds — dans lesquels on peut classer, entre autres, les bactéries activées par cette situation «chaude» locale —, ce qui finit généralement par provoquer l'apparition de pus. Elle est donc à éviter ou à proscrire quand ces affections dermatologiques ne relèvent pas d'un processus «chaud», sous peine de voir la situation au mieux perdurer ou au pire s'aggraver.

On l'utilise l'ensemble de la plante séchée en décoction aux doses de 10 à 15 grammes par jour, voire 30 grammes dans certains cas. Fraîche, les doses sont de 30 à 60 grammes.

Nous voyons donc que contrairement à la pimprenelle qui connaît des indications très proches dans les deux médecines, les trois violettes ont des indications relativement dispersées: actions antitussive et émolliente pour les fleurs de la violette odorante, vomitive et purgative pour sa racine, actions anti-inflammatoire dermatologique, anti-rhumatismale et dépurative hépatique pour la pensée sauvage et actions anti-inflammatoire, antibactérienne, antiseptique et antitoxique pour la violette de Tokyo. Il convient, en particulier, de ne pas confondre la violette odorante avec la pensée sauvage dont les propriétés sont assez différentes, mais il suffit de les avoir vues une fois au moins pour ne pas se tromper.

Bien évidemment, les plantes dont nous parlons ici ne sont qu'exceptionnellement employées de manière isolée. La phytothérapie chinoise étant avant tout une phytothérapie de formules composées et non de simples, ces plantes voient leurs propriétés potentialisées, modérées ou détournées par l'association avec d'autres en fonction des nécessités thérapeutiques.

Et nous voici donc arrivés au bout de notre balade estivale dans les sentes fleuries, très chers lectrices et lecteurs, et je vous souhaite céans une estive paisible et reconstituante.



crédit photo: D. R.

LIVRES & VIDEOS

Programme pour AUTODIDACTES

TAIJIQUAN :

4 Livres et 45 K7

3 styles - 4 armes

Tui-Shou - San-Shou

Santé - Energie

QI GONG : 9 K7

DO-IN : 2 K7

RELAXATION

CORÉENNE 2 K7

PAKUA CHANG : 14 K7

SHIATSU : 6 K7

Médecine Chinoise en lien
avec le Tai Qigong théorie
et pratique 10 K7



STAGES

TAIJIQUAN et PAKUA CHANG

4-8, 11-15 et 18 au 22 août
nature île d'Oléron

GEORGES SABY 35, RUE CLAIRE FONTAINE
44830 BRAINS TÉL. : 0240 65 55 01
email : georgessaby@aol.com

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

法国
中医
医生
联合
会



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

Pour recevoir :

- une liste de praticiens,
- les coordonnées des écoles adhérentes,
- le Journal de l'Union Professionnelle,
- la brochure "La Médecine Chinoise",
- un dossier d'inscription,

contactez-nous :

BP 294 - 75464 PARIS CEDEX 10

tél. : 06 19 95 26 75

e-mail : infos@ufpmtc.com

www.ufpmtc.com



Taiji Chen dans les montagnes basques



Taiji Chen et randonnée

STAGE D'ÉTÉ ENCADRÉ PAR DES PROFESSIONNELS
du 4 au 8 et du 11 au 14 août 2003
Renseignements : Alain Caudine 05 59 28 32 81

Stage d'été Taiji Quan style Chen

Formes de Chenjiagou (berceau du Taiji quan)

Ecole de Maître
« Wang Xian »

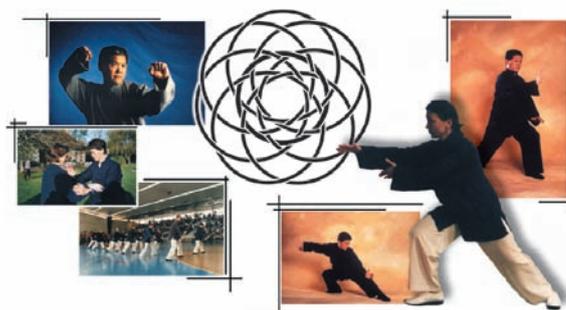
Organisé par l'association « K'IEN LI »
du 21 au 27 juillet 2003
à Mauléon (Pays Basque)

Renseignements : Alain Caudine
Maison « Pastou » 64130 Moncayolle
tél/fax : 05 59 28 32 81 e-mail : kienli@wanadoo.fr
Site internet : <http://perso.wanadoo.fr/taiji.kienli/>

LE TAI CHI CHUAN

de Maître TUNG Kai-Ying

est transmis depuis 1979 par Anya Méot
et les enseignants (diplômes homologués A)



Formes Yang anciennes lentes et rapides
Armes - Tuishou - Sanshou
Cours - Stages

TOUM & groupes amis :

Paris, Ile de France, Pays Basque,
Loiret, Côte d'Azur, Bourgogne, Garonne,
Oise, Loire, Perche, Poitou,
Normandie, Bretagne, Dauphiné...

et à l'étranger

Sicile, Crète,
Madrid, Prague...

Tél : 01 42 60 21 01 www.toum.asso.fr
Associations membres de la FTCCG

CARNET D'ADRESSES

Infos

Idées au gramme

Cyrille Javary
Centre Djohi - BP 322
75229 Paris Cedex 05
tél. : 01 43 31 08 18

Les Grands Mantras

Patrick Torre est professeur du yoga du son et de chants harmoniques. Il organise régulièrement des stages. 2 cd sont également disponibles.
tél. : 01 34 14 14 14
www.yogaduson.net

Médecine chinoise

François Marquer dirige l'institut Chuzhen qui propose des formations en médecine chinoise. Journée portes ouvertes le 13 septembre.
tél. : 01 48 00 94 18
infos@chuzhen.com

SRAS

Patrick Shan dirige l'école CEDRE, formation évolutive en ethnomédecine chinoise.
CEDRE
BP 706 26007
tél. : 04 75 56 69 10
www.cedre-fr.com

Ecologie & Spiritualités

Le WWF est une organisation mondiale qui agit pour la protection de l'environnement et des espèces menacées. Si vous souhaitez soutenir le WWF, recevoir des informations :
WWF France
188, rue de la roquette
75011 Paris - www.wwf.fr

F.T.C.C.G

La fédération de Taïchi Chuan & Qi Gong vous informe sur leurs diplômes, les formations professionnelles et les championnats nationaux. Vous pouvez recevoir une liste des enseignants de la

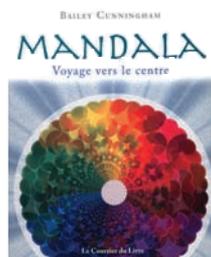
fédération sur simple demande.
17, rue du Louvre - 75001
tél. : 01 40 26 95 50
www.fed-taichichuan.asso.fr

Journée Qi Gong

Pour recevoir la liste des associations et enseignants.
• Fédération Européenne de Qi Gong et Disciplines Affinitaires
tél. : 04 42 93 34 31
daoyinfa.fegda@free.fr
• Fédération des Asso. et Enseignants de Qi Gong
tél. : 01 44 79 03 17
faeqg@free.fr

Culture & société

L'art des mandalas



Mandalas extraits de l'ouvrage, *Mandala, voyage vers le centre*, par Bailey Cunningham, éditions Courcier du Livre.

La maison de thé

Quelques maisons de thé chinoises à Paris :
• La Maison de thé Mlle Li Jardin d'acclimatation Bois de Boulogne - 75116
tél. : 01 40 67 91 55
• L'Empire des Thés 101, Avenue d'Ivry - 75013
tél. : 01 45 85 66 33
• La Maison des Trois Thés 33, rue Gracieuse - 75005
tél. : 01 43 36 93 84
• Tch'a, La Maison de Thé 6, rue du Pont-de-Lodi 75006 Paris
tél. : 01 43 29 61 31
• Le jardin des voluptés 10 rue de l'échiquier 75010 Paris
tél. : 01 48 24 38 68

Dossier

Tao de l'Océan

Fabienne Pignard-Marthod

est professeur d'énergétique et dirige l'Ecole du Tao Vivant.

Résidence L'«Excelsior»
149, Av de Bernis
30240 Le Grau du Roi
tél. : 04 66 35 55 87
mob. : 06 64 29 52 33

Surfers, les moines taoïstes...

Victor Muh recherche des sponsors et des coproducteurs pour la réalisation de son prochain court-métrage sur le surf et le Tao. Vous pouvez visiter son site pour découvrir son précédent court-métrage :
www.advaloreminternational.com
email : contact@advaloreminternational.com
tél. : 01 53 01 33 54

Apnée et Hatha-Yoga

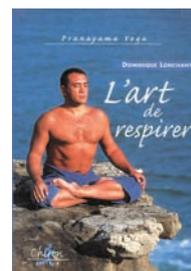
L'association I.C.C.H.A. vous propose sur la Côte Bleue :
• 19 - 20/07 : apnée
• 9 - 10/08 : apnée
• 16 et 17/08 : hatha-yoga et apnée
• 23 et 24 /08 : apnée
• 26 au 28/08 : hatha yoga
• Octobre 2003 : début d'un cycle hatha yoga et apnée sous-marine. Durée : 10 mois. 1/2 journée par mois.
I.C.C.H.A.
Le fidji 2
avenue J. Moulin
13960 Sausset les pins
Olivier : 06 11 77 89 54

Umberto Pelizzari

Vous pouvez retrouver l'un des plus célèbres et charismatiques apnéistes sur son site internet :
www.umbertopelizzari.com

Un peu de technique...

Dominique Lonchant pratique depuis 20 ans le hatha-yoga. Il est spécialiste du pranayama yoga.
Cours et stages :
pranayama@wanadoo.fr



Il est aussi l'auteur de l'ouvrage *L'art de respirer*, éd. Chiron.

Escalade

Ancien grimpeur professionnel, David Chambre est l'auteur de nombreux ouvrages, dont *Le huitième degré*, publié aux Ed. Denoël, et collaborateur à la revue «Grimper».

Marche Tao

Initiation à la marche Tao, Qi gong dynamique, avec Hervé Gérard. Il vous propose un stage du 23 au 30 août en Bretagne.
17, rue J. B. Proudhon
25000 Besançon
tél. : 03 81 81 26 95
mob. : 06 07 66 84 76

Voie du mouvement

Les carnets du Wutao

Pol Charoy et Imanou, fondateurs de Génération Tao, ont créé le Wutao à partir de leurs expériences (arts martiaux et énergétiques chinois, souffle). Ils animent des cours, stages et formations sur Paris et en Province. Deux stages sont organisés cet été à la montagne.
tél. : 06 60 29 10 00
wutao@generation-tao.com

Pédagogie

Georges Saby anime des cours de qi gong et de tai ji quan sur toute la France. Il est membre fondateur de l'U.A.R.T International. Auteur également d'ouvrages et de K7 vidéos.
35, rue Claire Fontaine
44830 Brains
tél. : 02 40 65 55 01

Le rituel dans la pratique

Georges Charles et les Arts Classiques du Tao vous proposent de nombreux stages (voir ci-contre).

Rens. : 02 32 97 02 94

Il est également l'auteur de nombreux ouvrages dont le *Le Rituel du Dragon, Sources et racines des Arts Martiaux* qui vient de paraître aux Editions Chariot d'Or.

Co-naissance de Soi

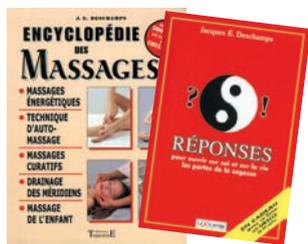
Psychogénéalogie

Chantal Bouillet est sophro-analyste, psychothérapeute et psychogénéalogiste. Elle propose des stages et des formations, notamment dans le sud de la France. Un stage de psychogénéalogie est prévu en octobre prochain à Paris.

tél. : 06 11 90 44 27

Un regard énergétique

Jacques Emile Deschamps est l'auteur de plusieurs ouvrages dont *L'encyclopédie des massages* publié aux Ed. Trajectoire, et *Réponses, pour ouvrir sur soi et sur la vie les portes de la sagesse*, aux éditions Axiome.



Il enseigne le Fu Jing Tao, une technique particulière de massage, et organise des formations d'octobre à mars, 1 WE/mois.

J.-E. Deschamps
26, place de la Motte
87000 Limoges

Chasseurs en rêve

Charles Antoni dirige la

publication L'Originel et les Editions Charles Antoni L'Originel. Pour en savoir plus sur le mazzèrisme, *Le mazzèrisme, un chaminisme corse*, par Roccu Multedo, et *Le chaminisme en Corse*, par Jérôme Pietri et Jean-Victor Angelini, publié aux Ed. L'Originel.



Ed. L'Originel
25, rue Saulnier - 75009
www.loriginel.com
editions@loriginel.com

Santé & bien-être

Sun Tse

Jean Motte est directeur du Centre IMHOTEP.

Il est aussi auteur : *Les chemins cachés de l'acupuncture traditionnelle chinoise*, Guy Trédaniel Editeur.
tél. : 01 46 68 03 17
centreimhotep@wanadoo.fr

Le Tao de la guérison

Marc Fréjacques reprend ses cours dès la rentrée prochaine. Il anime également des stages tout au long de l'année.
tél. 0146278933
email : tara5@wanadoo.fr
Les ouvrages de Mantak Chia sont disponibles chez Editions Guy Trédaniel, dont *Le Chi Kung de l'élixir*, qui vient de paraître.

Pharmacopée

Patrick Stoltz propose des consultations en médecine chinoise (acupuncture, pharmacopée).

10, rue de l'Echiquier
75010 Paris
tél. : 01 44 79 09 51

Sexualité et M.T.C.

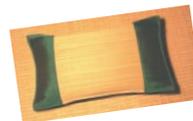


TATAMI CONFORT

TATAMI AUX USAGES MULTIPLES, SOUPLE ET TRANSPORTABLE



**Authenticité
Confort
Pratique**



Coussin en paille d'Igusa
Dimensions :
44 x 23 x 11 cm

A chaque usage sa qualité !

- **Massage**
- **Confortable**
- **Détente**
- **Transportable (Pliable en 3)**

5 % de remise
pour les lecteurs de
Génération Tao*

- **Méditation**
- **Facile d'entretien**

- **Couchage**
- **Résistant**

Deux dimensions de Tatami :

88 x 200 x 3 cm

90 x 180 x 3 cm

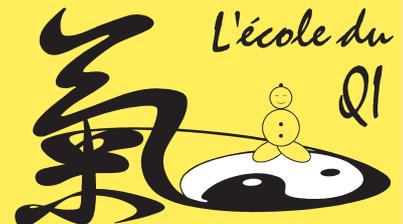
La tatami est fait à partir de la paille d'Igusa. Cette plante est cultivée traditionnellement au Japon depuis plus de 2000 ans. La paille d'Igusa est étonnamment résistante et facile à entretenir. Livré avec un sac de transport.

* remise spécialement accordée sur présentation de cette publicité.

Tatami Confort - 18 rue Daniel Blumenthal, 68000 COLMAR
Tél : 03 89 79 06 64 - www.tatamiconfort.com

Formation
de pratiquants
et d'enseignants
de

Qi Gong



Dominique Banizette

Enseignement personnalisé en 2 cycles de formation.

- **1^{er} cycle "la Voie du Tao"**
formation de pratiquants et d'enseignants de Qi Gong
. mise en place des bases de la pratique,
. apprentissage de différentes séries de Qi Gong,
. approche du pinceau chinois,
. étude de la pensée et de l'énergétique chinoise.
sur 3 ans, en week-end, en Bresse.
- **2^{ème} cycle "le Yi et le Qi"**
au delà de l'apprentissage des formes,
pour ceux qui pratiquent ou enseignent le Qi Gong, le Tai Ji Quan ou d'autre Arts internes,
enseignement de techniques spécifiques pour développer
. la présence et la mise en circulation du Qi,
. l'utilisation de "l'intention" et de "l'attention",
. les pratiques internes de transformation de l'énergie.
sur 2 ans, en stage, en Ardèche et en Suisse.
- **et aussi**
. stages et ateliers de Qi Gong et de pinceau chinois,
. séjour d'étude en Chine,
. cours particuliers pour corrections personnalisées
- **vidéo** Tai Ji Qi Gong, Ba Duan Jin,
Tonification générale en musique

Documentation et renseignements sur demande :

Tél : 04 75 88 32 63 - Fax : 04 75 88 31 82

Le docteur acupuncteur Lu Jing Da est auteur de nombreux ouvrages en langues chinoise et française, dont *Etude des traitements en acupuncture chinoise*, écrit en collaboration avec Claude Clovis Leriche, Editions You Feng.

Votre empreinte érotique

Le texte est extrait de l'ouvrage de Mantak Chia, *Le couple multi-orgasmique*, publié aux éditions Guy Trédaniel.

AGENDA

A «bio» visiter...

Découvrez le centre écologique «Terre Vivante», à 60 kms au sud de Grenoble.
tél. : 04 76 34 80 80
terrevivante@wanadoo.fr
www.terrevivante.org

Qi Gong et Taoïsme

Stage de pratique et de bavardage sur la philosophie du vieux maître Laozi, en juillet, à Parthenay (dans les Deux-Sèvres) et à Larmor plage (dans le Morbihan)
Cercle Sinologique de l'Ouest
 17 rue de la Motte Picquet
 35000 Rennes
www.chine.org
http://www.chine.org

Art du Chi, méthode Stévanovitch

15e stage international d'été du 5 juillet au 14 août en Lot-et-Garonne. Durée de séjour au choix et pour tous niveaux.
tél. : 04 92 75 93 98
stevanovitch@tantien.com

Ecole de Sumikiri

Séminaires d'été
Métamorphose de la violence par le Shobu

Aiki :

- du 14 au 19/07
 - du 18 au 23/08

J.-F. Bobillier

jfbobi@club-internet.fr
tél/fax : 04 76 34 12 35

Philo Orient-Occident

L'asso. Accord-Philo organise un séminaire du 15 au 19/07 au Centre d'accueil de la Hublais. Au programme, Tao, Nietsche, Schopenhauer, Islam, psychanalyse et bouddhisme...

Rens. : 06 19 89 61 98
accord.philo@online.fr

Da Cheng Quan

Stage du 15 au 20 juillet, à Paris, au Centre Quimetao sous la direction du Dr Jian.

Centre Quimetao
tél. : 01 43 20 70 66
www.quimetao.net

Week-ends de rencontre avec Bernard Montaud

Découvrez le travail de l'auteur de *La psychologie nucléaire* (éd. Editas), lors de stages organisés au château des Célestins, près d'Annonay :
 - 26 & 27/08
 - 27 & 28/09
tél. : 02 47 92 65 07

Feng Shui et Bazi

Stage de pratique et de théorie en juillet et en automne à Paris.

Cercle Sinologique de l'Ouest - 17 rue de la Motte Picquet
 35000 Rennes
www.chine.org
http://www.chine.org

Qi Gong et formation

L'Ecole du Qi dirigée par Dominique Banizette propose un stage de découverte du 1er cycle : du 21 au 25/07 en Bresse et du 11 au 15/08 en Drome. Prochaine promotion des formations en octobre.
tél. : 04 75 88 32 63
fax : 04 75 88 31 82

Shiatsu

L'école de Shiatsu (Paris 10e) vous propose des stages sur divers thèmes (relaxation, femme enceinte, anti-tabac, etc.), en juillet-août, pour tous niveaux. Vous pouvez vous renseigner pour les formations proposées à la rentrée dès maintenant.
tél. : 01 45 23 48 88
fax : 01 42 46 83 12

Initiation au massage Taoïste

Lecture du corps - Energie - Transformation. Stage du 29 juillet au 3 août. Serge Blanchard Magnétiseur Thérapeute
tél. : 02 40 54 64 77

Taiji & Qi Gong

Stage du 17 au 23/07 à Gourdon (Lot). Style Yang Lu Chan, Qi Gong, 12 cercles, jeu des animaux.

Un autre stage pour tous styles dirigé par Thierry Alibert les 28,29 et 30 Juillet, au bord du lac des Varennes, à Marçon (Proximité du Mans, Sarthe) : Qi gong, l'étirement des 12 méridiens, Taiji : les 12 cercles énergétiques de Yang Shao Hou frère de Yang Chen fu.
tél. : 06 08 58 45 57
Y. Camy : 06 85 31 91 71
alibert.thierry3@wanadoo.fr

Taiji & Qi Gong

Le Centre Likan organise plusieurs stages d'été :
 - Qi Gong : du 20 au 26/07 - Tai ji : du 13 au 19/07 Pratique en pleine nature, au milieu des arbres, dans la forêt de Rambouillet.
tél. : 01 40 13 04 33
clikan@aol.com

Taiji style Chen

L'association K'ien Li organise un stage d'été du 21/07 au 27/07 à Mauléon (Pays Basque).
 Forme Chen de Chenjiagou.

tél./fax : 05 59 28 32 81

Arts classiques du Tao

• Stage d'été en Italie du 21 au 26/07 à Orta San Giulio.
tél. : 00 39 0322 24 3215
yvesk@tiscalinet.it
 • Stages d'été en Marge-ride du 11 au 15/08
 • Du 18 au 22/08
Georges Charles
tél. : 02 32 97 02 94
sanyi@club-internet.fr
www.tao-yin.com

Nuad Bo Rarn

Pour apprendre le Nuad Bo Rarn, massage thaï traditionnel, stage du 21 au 25 /07 (1er niveau), du 18 au 22 août (2ème niveau). Autres dates durant l'année.
tél. : 02 99 60 62 23

Revitalisation Wutao aux Arcs-Courbaton



Deux semaines de stage au choix vous sont proposées pour vous revitaliser dans le souffle montagnoux des Arcs, à Courbaton, au rythme du Wutao, la danse du Tao et du Taiji style Chen et Yang. Sous la direction de Pol Charoy et Imanou, assistés par Manikoth Vongmany.
 Du 26 juillet au 1er août et du 2 au 8 août.
tél. : 06 20 89 63 32
arcs@generation-tao.com

Taiji Chen et randonnée

Stages d'été du 4 au 8 et du 11 au 14/08 dans les montagnes basques encadrés par des professionnels.
tél. : Alain Caudine
05 59 28 32 81

AGENDA

Taiji à l'île d'Oléron

Trois semaines de stage au choix avec l'équipe de l'UART. Du 4 au 8 août, du 11 au 15 août, 18 au 22 août 2003.
tél. : 02 40 65 55 01

Qi Gong

L'IEQG propose 5 stages au choix. - Du 25 au 29 juillet : «nourrir l'intérieur avec J. Boudet ; «Qi Gong, 5 énergies et 5 consciences» avec Yves Réquena ; «Zhi Neng Qi Gong niveau 1» avec Zhang Wenchun. - Du 30 juillet au 4 août : «Qi Gong et Tai Ji Quan de la puissance» avec Jean-Marie Cazal ; «Zhi Neng Qi Gong niveau intensif» avec Zhang Wenchun.
IEQG : 04 42 20 40 86
info@iegg.com

Yoga du son

Stage, du 17 au 22/08, «Yoga du son», l'art des Mantra et la quête du sens, en Ardèche.
tél. : Patrick Torre
06 03 18 07 41
www.yogaduson.net

Qi gong & ménopause

Stage : du 25/08 au 31/08 ou du 22/09 au 28/03 (Lot)
tél. : D. Rousseau
05 65 29 96 13

Qi gong & développement personnel

L'ITEQG débutera en octobre prochain sa 10e année de formation en Qi Gong à Paris, sous la direction technique de Bruno Rogissart. Le cursus de formation se déroule sur 3 ans et comprend la physiologie énergétique et la philosophie du Qi Gong, un enseignement pratique approfondie des Qi Gong préventifs et thérapeutiques, la pratique

de la massothérapie chinoise et la pédagogie à l'enseignement. Rentrée 2003 : les 25 et 26 octobre.

tél./fax : 03 24 40 30 52
<http://www.itegg.com>



Qi Gong à Bruxelles : formations pro

L'ITEQG démarre en septembre à Bruxelles un cycle complet de formation professionnelle en Qi Gong sanctionné par un professorat.

Rens. : ITEQG
BP3

08500 Les Mazures
tél/fax : 03 24 40 30 52
De Belgique :
00 33 324 403 052
bruno.rogissart@
wanadoo.fr

Médecine Chinoise

L'Institut Chuzhen organise une journée «portes ouvertes» à Paris, le 13 septembre.
tél. : 01 48 00 94 18
infos@chuzhen.com

M.T.C.

Philippe Sionneau vous propose 3 formations à Paris et en Suisse. Vous pouvez consulter son site :
www.sionneau.com

Sesshin Zen

Des retraites de méditation zen seront dirigées par Sensei Catherine Genno Pagès, du 3 au 23 août, à Vimoutiers. Des pratiques de méditation sont régulièrement organisées sur Montreuil.
tél. : 01 49 88 91 65
dana@chello.fr

www.danasangha.org

Portes ouvertes

L'École des Temps du Corps organise des cours, stages et formations sur les techniques chinoises : qi gong, taiji quan, kung fu wushu, yi jing, feng shui, calligraphie... Des journées portes ouvertes auront lieu les 13 et 14 septembre.
tél. : 01 48 01 68 28
www.temps.du.corps.asso.fr

Taiji style Chen

Victoria Windholtz, championne d'Europe et élève du Maître Chen Xiao Wang, propose des cours sur Paris, à partir du 15/09. Formes de 19 et 38 mouvements, Laojia, Xinjia. Routine de compétition, armes, tuishou.
tél. : 06 61 78 45 47
chenworldfrance
@yahoo.fr

Kinomichi®

Stages réguliers le week-end et en été. Les cours reprennent dès la rentrée.
98, bd des Batignolles
75017 Paris
tél. : 01 44 70 99 39
www.kinomichi.com

Qi Gong

Qi Gong des Saisons du 29 Sept. au 3 Oct.
Rens. : 01 48 23 19 44
mlv3@wanadoo.fr

Shaolin Lohan Gong

L'association Tao Vitalité et bien-être organise à Nantes un stage avec Howard Choy :
- 8 et 9 novembre, pour le Shaolin Lohan Gong
- 10 et 11 novembre, pour le Tai Ji Quan
Thierry Doctrinal
tél. : 02 51 12 42 00
taoouest@wanadoo.fr

Organisation voyages et stages

Vous cherchez à développer des stages thématiques : taiji, qi gong, feng shui, énergétique,

etc., en-dehors de l'Europe, l'agence Astours Tours-Opérateur est spécialisée pour ce type d'organisation. Tarifs compétitifs garantis.

tél. : 01 56 08 15 26
infos@astours.fr

Taiji style Yang traditionnel

Le Tai Ji Quan de Maître Tung Kai-Ying est transmis depuis 1979 par Anya Méot et les enseignants (diplômes homologués A). Formes Yang anciennes lentes et rapides. TOUM & groupes amis. En France et à l'étranger. Armes, tuishou, sanshou. Cours - Stages.
tél. : 01 42 60 21 01
www.toum.asso.fr

Formation aux arts chinois

L'ASCAM/APAMC propose une formation en Kung Fu wushu, Taiji Quan style Yang et Qi Gong, avec Matteo Pépé (acupuncteur entre autres), Quan Ru Zhong (7e duan) et Marlo Mandra (ancien champion du monde). Ouvert à tous.
tél. : 01 40 24 02 87
www.apamc.net

Thérèse Bertherat

Pour tout savoir sur Thérèse Bertherat et l'antigymnastique, consultez le site :
www.antigymnastique.com

Sesshin Zen

Le Temple zen de Kanshoji vous accueille en plein cœur du Périgord pour des retraites et des stages : ikebana, kesa, taiji quan, calligraphie, couture du kesa, samu (continuer l'esprit de zazen dans les activités quotidiennes nécessaires à la vie du temple).
tél. : 05 53 52 06 35
kanshoji@wanadoo.fr
www.kanshoji.org

XU Bo Sheng à MARSEILLE

Expert en Yi Jing,
Feng Shui, Qi gong
Calligraphie chinoise
Donne conseils en santé,
évolution personnelle
et professionnelle
Stages d'Été

Renseignements sur demande
04 91 41 62 92
06 07 37 95 56

Dans le cadre naturel
et exceptionnel
du domaine du Taillé,
en Ardèche

corps et conscience®
vous propose son stage
Tai-Ji • Qi Gong • Bâton

du 20 au 26 juillet 2003
réservation au 06 11 22 26 89
Genny Gesbert
19, montée de l'Église 69300 Caluire
corpsetconsciencegg@wanadoo.fr



Autres formations et stages
Usui shiki ryoho Reiki, massage,
relaxation, atelier corporel...

**STAGE DE
YI QUAN DANS
LE HAUT JURA**
du 25 au 29 août
et/ou 31 août
week-end sur l'année
Rando possible
+ d'info
03.84.42.72.76
Groupe constitué
toutes dates

QI GONG

- Formation d'enseignants sur 3 ans
- Stages ponctuels :
Le Qi Gong de la femme
septembre - octobre - novembre
- Stages d'été
Zhi Neng 1 et 2
Bioénergétique taoïste
5 jours juillet-août
Causse du Larzac

TUINA - MASSAGE CHINOIS

- Initiation sur 2 WE
- Professionnel sur 2 ans

A Montpellier
Philippe FAUCHOT
Diplômé IEQG - IMTC
Membre de la FEQGDA

CENTRE D'ENERGETIQUE CHINOISE

C.E.C.
Doc. 06 84 10 13 47

Stages de
**Tai Ji
Quan**

Style "Guang Ping" Yang
6 AU 12 JUILLET
Haute Savoie, région d'Annecy.
24 AU 30 AOÛT
Jura, région Morneau.
PROGRAMME :
forme 64 mouvements,
épée, méditation, tuishou,
assouplissements.
ENSEIGNANT :
Éric Lelaquais.
RENSEIGNEMENTS :
Tél : 04 50 32 52 28
e-mail : spocker@wanadoo.fr

Taom
ÉCOLE DE WU SHU
ASSOCIATION LOI DE 1901. SIRET 392 313 755 0010.



REGIE PUBLICITE

Renseignements techniques

Prix de Vente : 5 € trimestriel
6,90 € (hors-série)
Tirage : 30 000 exemplaires
Format : 210 x 297
impression offset - 72 pages

Remise des ordres de typons

3 sem. avant la date
de parution. Trame 150.

Prochaines parutions

- n° 30 : 15 septembre 2003
(bouclage : 25/08/03)
- HS 4 : 20 octobre 2003
(bouclage : 29/09/03)

Les Editions du Tao,
10, rue de l'Echiquier
75010 Paris
tél. : 01 48 24 42 42
fax : 01 48 24 42 44
Manikoth Vongmany :
06 60 29 30 00
pub@generation-tao.com

PSYCHOGENEALOGIE & CONSTELLATIONS FAMILIALES

de Bert Hellinger

avec
Chantal Bouillet
en octobre, à Paris

Rens. :

01 48 24 42 42

GENERATION TAO

n° 30

Parution :
septembre 2003

Rendez-vous
le 20 octobre 2003
avec la parution du
Hors-Série n°4

photo: Pascal Blanc

un **Nouvel** Accompagnement de la naissance

par Cécile Bercegeay

Depuis plus de 20 ans, la naissance d'un enfant est devenue un vaste domaine de découvertes et de réflexions. En même temps que la technique améliore la sécurité autour de la mère et de son enfant, certains spécialistes ouvrent la voie à l'exploration de la vie invisible du nourrisson, une vie riche de perceptions et de sentiments qui ne va cesser de déterminer sa vie future.

Mais si une naissance est un événement merveilleux, cela peut être un traumatisme pour le nouveau-né, et souvent une source de souffrances pour la mère, c'est pourquoi leur relation d'amour est si fragile et demande une grande connaissance de la vie intérieure du nourrisson.

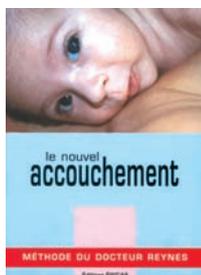
**Accueillir
l'enfant
avec respect et
reconnaissance.**

Le gynécologue-obstétricien Hugues Reynes connaît bien ce sujet : il a particulièrement été intéressé par l'intime relation entre la dimension extérieure physique de l'homme et sa dimension intérieure psychique. Par cette double approche, il est convaincu qu'il existe une vision plus complète du patient et pressent une autre prise en charge thérapeutique.

Sa rencontre avec Bernard Montaud, fondateur de la «Psychologie Nucléaire» et auteur de *L'accompagnement de la naissance*⁽¹⁾ est décisive, elle lui apportera une nouvelle perception de l'intériorité humaine et lui permettra de poursuivre sa propre recherche intérieure, au cours de laquelle il découvrira, par le «revécu» de sa propre naissance, ce que vit l'enfant lors de sa venue au monde.

Il met alors en place un nouvel accompagnement de la naissance en s'appuyant sur une codification rigoureuse en sept étapes⁽²⁾ (déjà décrite par Bernard Montaud) dont le but est d'accueillir l'enfant avec respect et reconnaissance et de donner la possibilité aux parents de créer un lien affectif sincère et fort. La méthode vise à aider le nouveau né dans son cheminement pour lui épargner une trop grande angoisse liée au sentiment de solitude et d'abandon qu'une telle épreuve génère.

Un accompagnement de la grossesse est également proposé afin que la mère soit préparée à cet événement si initiatiquement sacré, qui engage l'être dans sa totalité. Dès lors, les parents sont naturellement amenés à prendre conscience de l'importance de se connaître soi-même et peuvent donner le meilleur à leur enfant, à leur relation de couple, et aux autres. Des parents ont d'ailleurs créé une association qui s'appelle «Les drôles de mamans», pour établir la continuité de ce qu'ils ont vécu et de ce qu'ils seront amenés à vivre.



Merci à Thérèse Roesch,
responsable de la communication chez Edit'As.

⁽¹⁾ *L'accompagnement de la naissance*
de Bernard Montaud, éd. Edit'As 1997.

⁽²⁾ *Le nouvel accouchement, méthode du DrReynes*,
éd. Edit'As



**Un cours de Taiji près de chez-vous ?
Un praticien de médecine chinoise ?
Une formation de Qi Gong ?
Un soin, un massage ?**

A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?

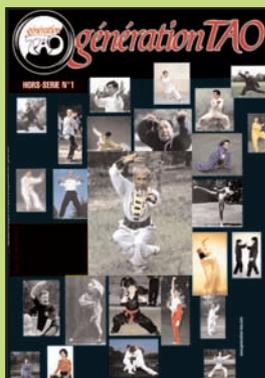
La réponse sur Internet !

ANNUAIRE FRANCOPHONE des Arts Energétiques

Inscription et consultation gratuites sur

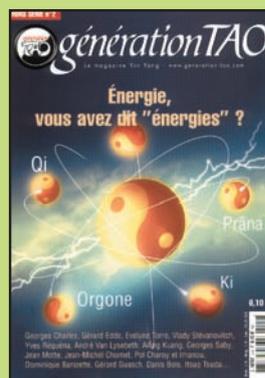
www.generation-tao.com/annuaire

Energisez-vous avec les hors-série GTA0 !



Hors-Série n° 1
**Spécial Kung Fu
Tai Ji Quan
et Qi Gong**

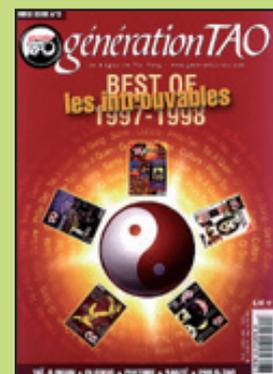
Du Kung Fu Wushu au sens large
— c'est-à-dire englobant la totalité
des pratiques martiales chinoises —
au qi gong, un numéro indispensable pour
découvrir ou approfondir une culture et
une tradition à la richesse inépuisable.



Hors-Série n° 2
Spécial Energie

Les différents visages de l'énergie, de l'Orient à l'Occident,
par de grands spécialistes ! Avec les participations de :
Yves Réquena - Gérard Edde - Gérard Guash - André Van
Lysebeth - Itsuo Tsuda - Jean-Michel Chomet - Georges
Charles - Dominique Banizette - Jean Motte - Pol Charoy &
Imanou Risselard - Georges Saby - Ailing Kuang - Evelyne
Torre - Vlady Stevanovitch - Danis Bois...

**Disponible
par
commande
7 €* l'ex.**



Hors-Série n° 3
**Best-of «les incontournables»
1997-1998**

Une réédition des meilleurs articles des premiers
numéros de Génération Tao, aujourd'hui épuisés.
Un best-of incontournable !

* frais de port compris. Offre réservée à la France métropolitaine. Etranger : 8 €

Pour toute commande, envoyez votre chèque ou votre mandat à l'ordre de :

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

ou par tél. : 01 48 24 42 42 Fax : 01 48 24 42 44

ou par email : info@generation-tao.com - site : www.generation-tao.com

S.R.A.S., Et Si on Réfléchissait Au Syndrome ?

par Patrick Shan

La pneumopathie atypique est — comme son nom l'indique — une maladie dont on ne sait à peu près rien. On sait seulement qu'elle est de nature épidémique (grande contagiosité, aggravation rapide, mortalité importante), et qu'à ce titre, la seule mesure de prévention immédiate est l'isolement des personnes déjà atteintes. On sait aussi que cette maladie affecte le Poumon, organe responsable des fonctions de défense du corps, et de ce fait, victime habituelle de la plupart des facteurs exogènes.

*La vie
fait toujours
payer en retour
le mépris qu'on
lui porte.*

Il est toujours difficile de lutter contre un ennemi qu'on ne connaît pas, et pour lequel on n'est pas préparé. Là est tout le problème du SRAS (pour Syndrome Respiratoire Aigu Sévère», terme aussi flou que pléonastique): personne ne peut —ou ne veut— encore dire d'où sort le corona virus, aux airs de méchante grippe, responsable de cette maladie. S'agit-il d'un nouvel avatar de manipulation hasardeuse du vivant, ou d'un phénomène spontané? Si tel est le cas, qu'est-ce que l'homme a fait, ou omis de faire, pour permettre à ce nouvel hôte indésirable de s'installer? Ne nous serions-nous pas débarrassés de la peste et de la rage que pour mieux fabriquer nous-mêmes, par d'autres choix de vie malheureux, de nouveaux compagnons de route?

Certes, nous vivons dans un océan de virus et de bactéries, qui prolifèrent et évoluent à un rythme infiniment supérieur à celui d'un être humain (plusieurs générations par jour, contre une toutes les vingt-cinq ans, faites le calcul...), ce qui explique que de nouvelles maladies puissent à tout moment balayer nos résistances. Mais si l'humanité a jusqu'ici survécu, c'est qu'elle a toujours réussi à s'en accommoder, en faisant la paix avec certains virus, et en évitant de faire le nid d'autres: c'est avant tout par des mesures d'hygiène et de salubrité que nous avons réussi à éradiquer les plus virulents d'entre eux. Mais la vie fait toujours payer en retour le mépris qu'on lui porte, et entre des virus de plus en plus résistants et des organismes de plus en plus fatigués, la sélection naturelle a vite fait son choix.

Ce n'est pas un hasard si les plus grandes épidémies frappent dans les pays les plus pauvres: il n'y a pas de meilleur vaccin que l'accès à l'eau et à l'air pur, à la nourriture et à l'hygiène. Tout être humain devrait y avoir droit. Mais la distribution n'est pas faite ainsi, car nous vivons dans un monde des extrêmes, avec des famines d'un côté et de la junk-food de l'autre. Le destin des hommes semble osciller entre la privation et l'excès, le dénuement et l'overdose, la saleté et l'asepsie, sans qu'il soit possible d'y trouver un équilibre. Nous ignorons la notion de «faim ou de propreté suffisante» au profit de modes de vie extrêmes, toujours déséquilibrés dans un sens ou dans l'autre. A peine à l'abri d'une épidémie, et nous mourons d'une infection nosocomiale!

Riches ou pauvres, nous sommes finalement tous égaux devant la maladie, car nous allons tous en nous affaiblissant. Nous devenons de véritables hôtels de passe pour nos milliards d'hôtes invisibles. Quoi d'étonnant à ce que certains d'entre eux finissent par s'y installer, et se transformer en de véritables Aliens? N'en déplaise au mythe tenace d'une nature hostile et dangereuse, bien des peuplades primitives ont survécu pendant des millénaires au milieu des arbres et des animaux, sans se trouver décimés par de telles maladies... Qui les leur a apportées? Dans quels contextes écologiques, sous quelles formes de vie «civilisée» sont nés les plus terribles fléaux qu'ait connus l'humanité depuis ses origines? Qu'est-ce qu'une maladie «atypique», sinon l'expression pathologique d'une façon de vivre qui l'est tout autant? Plutôt que de partir sans cesse en guerre contre les microbes, peut-être devrions-nous commencer par reconsidérer la vie que nous menons, et celle que nous infligeons à notre environnement. Nous aurions assurément plus de chances que la vie nous respecte à son tour. —■

Voir, sentir, entendre notre **T**erre

Biotao, de la pratique à l'action par Imanou



Lao zi, afin de goûter à la paix de l'esprit, se retira à son époque, dans la nature, loin des affaires du monde, pour se consacrer («se sacrer avec») à la co-naissance («naître avec»).

Il y a deux ans de cela, le cahier Biotao, «la voie de l'écologie et du changement», voyait le jour au sein de Génération Tao. Nous avons connu alors des réactions des plus inattendues. D'un côté, les enthousiastes, pour qui le lien entre écologie, société et pratiques énergétiques était des plus évidents, et de l'autre, les sceptiques, pour qui tout cela était plus de la politique que de la pratique! A tout ceux là, je veux dire aujourd'hui que le temps s'est écoulé, et que notre air est encore plus gazé, que notre terre est nucléarisée, que notre mer est mercurisée, que nos eaux de source sont nitratisées... et que nous avons bonne mine lorsque, debout dans un parc, nous prenons la posture de l'arbre, prenant l'air inspiré de quelqu'un de proche de la nature et co-naissant sa propre nature.

Et si, après des heures, des jours, des mois, des années de pratique, nous n'avons toujours pas développé notre sensibilité au point de tomber sur cette évidence que la terre, et les invités que nous sommes, sont «uns et indivisibles», pourquoi alors continuer à vouloir croire que nous y sommes reliés?

Oui, pas facile à admettre que nous soyons individualistes au point de ne bien vouloir entendre parler de nature qu'unique-ment à travers les images véhiculées par notre pratique. Nous voulons parler par exemple de posture de l'arbre, d'enracinement, de déployer ses ailes, de plonger dans la mer, ou bien encore l'envol dans les cieux...

Mais s'enraciner dans quoi? S'envoler d'où? Pour aller où? Plonger dans quoi? Si ce n'est dans la terre et dans la mer de notre terre. Cette terre qui nous montre tout son amour, par l'attraction qu'elle exerce sur nous tous, afin que nos pas puissent la parcourir de nos espoirs, que nos pieds puissent prendre appui sur elle pour nous élaner avec nos rêves dans le ciel! Oui, prendre conscience de tout l'amour qu'elle nous porte pour essayer d'entrer dans l'action et se décider à agir dans le «champs boueux» de notre société, sans quoi nous n'aurons bientôt plus d'endroit où nous ressourcer pour nourrir nos espoirs et nos rêves.

Aujourd'hui, nous pratiquons tel ou tel style, en attisant trop souvent nos différences pour nous éloigner de l'essence. Car, quels que soient nos points divergents sur la façon de placer le bassin, le bras, ou bien encore les pieds, notre pratique à tous est motivée au fond de nous par le but de nous relier aux énergies cosmotelluriques, de nous harmoniser avec notre nature originelle et de révéler «ce quelque chose» de sacré de notre existence, notre âme.

Et même si pour certains, cela n'est pas toujours très clair, si nous osons ressentir ce désir inné quel que soit notre niveau de pratique et voir tout naturellement plus loin que le petit bout de notre arbre, oser nous risquer hors du «petit» confort de notre «petit» jardin et déboucher sur quelque chose de plus vaste, de plus global que notre îlot de nature sur lequel nous nous isolons. C'est pourquoi il me semble si naturel que notre voie nous amène simplement à prendre position sur les différents

thèmes

é c o l o -

giques car, qu'on

le veuille ou non, aujourd'hui, dans ce monde où les havres de paix se raréfient, notre pratique nous désigne tout aussi naturellement comme acteur, voire «francs-tireurs» de l'«écologie corporelle». Et nous nous devons, il me semble, d'être présents, quel que soit notre mode d'action, dans le débat écologique, communiant et agissant dans les décisions politiques concernant l'avenir de la planète.

Cela peut aller du commerce équitable (le tao de l'argent, le feng shui de la prospérité, etc.) à la santé de l'individu, à celle du tissu social (médecine traditionnelle chinoise, naturopathie, qi gong, yoga, etc.), à la protection et la transmission des connaissances (statuts de l'enseignant, respect de la pluralité, traditions et modernité, etc.). Parce que pour moi, être un pratiquant d'arts énergétiques du 21^e siècle demande d'étendre sa pratique à un engagement social, afin d'aider l'essor de la conscience écologique, et honorer ainsi les ancêtres de l'écologie qu'étaient en autres les premiers Taoïstes, pour espérer offrir aux «générations Tao futures» une possibilité de continuer leurs pratiques dans un esprit libre et interdépendant. Tout cela dans des lieux libres d'accès, sans se retrouver à devoir prendre un jour un ticket d'entrée pour avoir seulement le droit de bénéficier d'un espace naturel non pollué propice au développement de leur conscience. ■

*S'enraciner
dans quoi ?*

S'envoler d'où ?

*Plonger
dans quoi ?*

EQUILIBRE

EQUILIBRE



850 formules traditionnelles,
460 plantes et 10 années
d'expériences ont permis
d'élaborer des compléments
alimentaires d'une efficacité
exceptionnelle



EQUILIBRE

Equilibre lutte contre

- La ménopause
- La dépression et le tabac
- Les rhumatismes et les traumatismes
- La faiblesse en général
- La perte de vigueur sexuelle
- La mémoire qui flanche

Et bien d'autres maux...

EQUILIBRE

Fidèle à sa politique de
qualité et d'innovation,
Equilibre, vous propose
une gamme de 20 produits

**Recevez gratuitement
notre catalogue**

**EQUILIBRE
BP 41**

**59435 Roncq Cedex
Tél : 00 32 56 84 68 06
Fax : 00 32 56 34 05 06
equilibre@skynet.be**

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Code postal..... Ville.....

Tél..... Fax.....

Profession.....

Recherchons magasins pour distribuer nos produits



INSTITUT DU QUIMÉTAO

巴黎中醫氣功學院

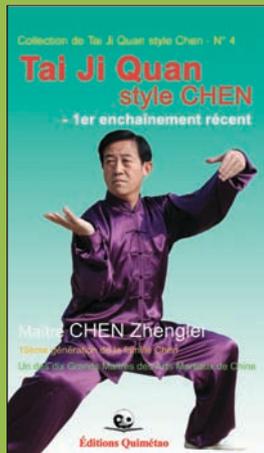
DA CHENG QUAN - TAI JI QUAN STYLE CHEN QI GONG - MASSAGE TRADITIONNEL CHINOIS Cours, stages, formation professionnelle



ÉDITIONS QUIMÉTAO

Cassettes vidéo

Livres



1er enchaînement récent du Tai Ji Quan Chen
Me CHEN Zhenglei

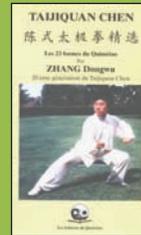
Réf. K1106 K7 de 60 mn
Prix : 36 €



K1103
Techs. Intern
31 €



K1110
Sabre du Taiji
Chen
36 €



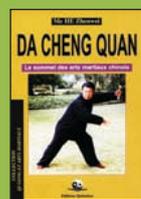
K1101
Taiji Chen 23
Formes
22,60 €



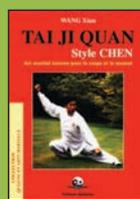
K1102
Épée du Taiji
Chen
25 €



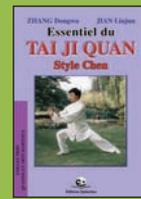
L 1001
Quintessence du
Qi Gong
22,70 €



L1002
Da Cheng Quan
20,60 €



L1004
Tai Ji Quan style
Chen
22,90 €



L 1003
Essentiel du Tai Ji
Quan
17,50 €



L1005
Tai Ji Quan style
Wu
18,30 €



L1006
Les 8 pièces de
brocart
12 €

Accessoires :
Épées, Sabres,
Kimonos de Pratique
En vente au siège de
l'institut ou par corres-
pondance.

Vidéo CD



Jeet Kune Do et Applications de combat

Jeet Kune Do :

24001 : Bases, 24002 : Débutant, 24003 : Corps à Corps, 24004 : Techs de Pieds et Poings, 24005 : Combat réel, 24006 : Combat à mort, 24007 : Nunchaku (3 cd/158 €), 24008 : Combat libre, 24009 : Secrets de combat, 24010 : Techs autodéfense (5 cd/195 €), 24011 : Bâton court (2 cd/40 €), 24012 : Bâton long (2 cd/40 €).

Applications de combat :

24901 : Chou Jiao, 24902 : Poings Canons, 24903 : Xing Yi, 24904 : Mante religieuse, 24905 : Yi Quan, 24906 : Tai Ji style Yang, 24907 : Tan Tui, 24908 : Ba Gua, 24909 : Liu He, 24910 : Mian Zhang.



Wing Chun Quan et combat libre

28801 : Xiao Nian Tou, 28802 : Xiao Lian Tou, 28803 : Biao Zhi, 28804 : Xun Qiao, 28805 : Mannequin de bois, 28806 : Bâton, 28807 : Double Sabre, 28808 : Wing Chun Quan, 24401 : Saisie aux points (6 cd/112 €), 24406 : Combat libre - Attaque, 24407 : Combat libre - Saisie et Lutte, 24408 : Combat libre - Défense, 24410 : Clés du combat libre, 24411 : Lutte pratique du combat libre, 24501 : Base de la Lutte chinoise, 24504 : Lutte chinoise - Attaque et défense (3 cd/58 €), 24601 : Base de Tea Kuan Do, 24608 : Tea Kuan Do combat réel, 24609 : Quintessence du Tea Kuan Do (6 cd/112 €), 24611 : Tea Kuan Do (2 cd/40 €)



Kung Fu de Shaolin

Mains nues :

23001 : Bases, 23002 : Pratique de bases, 23003 : Xiao Hong Quan 24 formes, 23004 : Poing Canon, 23005 : Da Hong Quan, 23007 : Xiao Hong Quan, 23009 : Tong Bi Quan, 23013 : Chuo Jiao, 23015 : Lou Han Quan, 23019 : Tigre, 23020 : 7 étoiles, 23022 : Moine Ivre, 23023 : Boxe Longue, 23024 : Fan Zi Quan, 23025 : Guan Dong Quan, 23026 : Boxe du dragon, 23027 : 5 formes et 16 méthodes de combat, 23028 : Boxe du soleil levant, 23029 : Mei Hua Quan, 23030 : Xin Yi Men, 23031 : Aigle, 23032 : Boxe qui protège le cœur, 23033 : Boxe longue du 1er Maître, 23034 : Boxe du gardien des cieus, 23036 : Ba Ji Quan, 23037 : Boxe du soleil levant (18 formes), 23038 : Boxe de fleur de lotus, 23042 : Boxe 8 méthodes, 23101 : Qi Gong dur (2 cd/40 €), 23102 : Tong Zi Gong.

BON DE COMMANDE (à retourner au : Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville : Tél. :

Réf.	Titre d'article	Quantité	Prix
..... €
..... €
..... €

Frais de Port (cochez la case de votre choix) :

Ordinaire : 3,2 € pour le 1er produit, 1,70 € par article sup.

Recommandé (fortement conseillé) : 6,10 € pour le premier produit, 2,80 € par article sup.

Pour les épées et les sabres, nous contacter

Total à payer : €

Ci-joint un chèque de € à l'ordre du Quimétao.

(pour les pays étrangers, paiement exclusif en mandat poste).

K0403

Date :

(Bon pour accord) Signature :

Catalogue gratuit sur demande.
Possibilité de commander tous les styles de Kung Fu chinois hors catalogue.
Vente possible en gros ou demi-gros, nous consulter.



ÉDITIONS QUIMÉTAO

57, avenue du Maine - 75014 Paris
Tél. : 01 43 20 70 66 - Fax : 01 43 20 56 21
www.quimetao.net