



Génération TAO

Le magazine Yin-Yang - N° 35 - hiver 2004-2005

Bien-être et santé :



**Acupuncture :
arrêter de fumer**

- Fasciapulsologie
- Qi Gong : renforcer les reins
- Médecines alternatives



Dossier : tao & action humanitaire



**Taiji en prison
MTC & missions humanitaires
Qi Gong dans les hôpitaux**

Kung-Fu Wushu



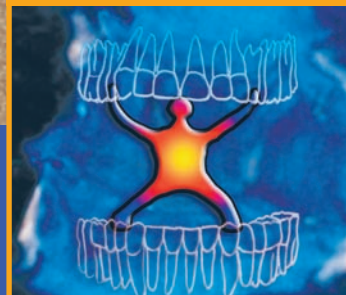
Les guerrières du Tao

Horoscope 2005



L'année du coq

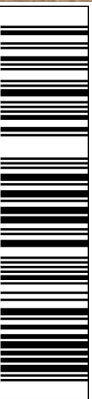
Entre ciel et terre



Le langage de vos dents

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

L 19896 -35- F: 5,00 € - RD





INSTITUT DU QUIMETAO

巴黎中醫武術學院

STAGES EN CHINE

TAI CHI CHUAN - DA CHENG CHUAN

Mai & Août 2005

Voyages exceptionnels qui vont vous plonger dans la Chine millénaire, à la recherche d'une pratique authentique des arts martiaux chinois avec de grands Maîtres :

- Le *Tai Chi Chuan*,
- Le *Da Cheng Chuan*,
- Le *Kungfu-Wushu* et le *Sanda*,



- **Visiter** les lieux sacrés du Taoïsme, du Bouddhisme et du Confucianisme.
- **Certificat** : un certificat signé par les Maîtres sera remis aux élèves qui auront réussi l'examen de fin de stage.
- **Programme** détaillé sur demande à l'Institut du Quimétao

PRATIQUER LE TAI CHI CHEN

AVEC **M^{tre} ZHANG DONGWU**

01 au 10 avril 2005

1-3 avril 2005 : Perfectionnement pour le 2ème enchaînement de la Forme ancienne et les 5 techniques de Tui Shou.

4-7 avril 2005 : Epée de Tai Chi Chuan.

8-10 avril 2005 : Perfectionnement pour le 1er enchaînement de la Forme ancienne.

HORAIRES : Tous les jours de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h.

LIEUX : au Quimétao, 57 av du Maine 75014 - M° Gaîté.
ou à l'Institut Wushu de France, 18 rue Boy Zelensky 75018 - M° Colonel Fabien

Maitre **ZHANG Dongwu**,
12e génération de Tai Chi style Chen, vice-directeur de l'Institut du Tai Chi Chuan de Chenjiagou, professeur invité du Quimétao.



Pour tout renseignement : 01 43 20 70 66

INSTITUT DU QUIMETAO - 57, Avenue du Maine - 75014 PARIS

Tél. : 01 43 20 70 66 - Fax : 01 43 20 56 21 - E-mail : quimetao@free.fr - site : www.quimetao.net

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Maquette et Graphisme

Toutdésigné

COMITE EDITORIAL

Delphine L'huillier,

Pol Charoy & Imanou,

Manikoth Vongmany, Arnaud Mattlinger

Ont contribué à ce numéro:**INFOS**

Cyrille J.-D. Javary, Isane Nicolas,

Marie Delaneau, Adeline Piketty,

Patrick Shan, Georges Charles, Jean Motte,

Thierry Bollet, Milaya Lodron, FNMTTC

François Marquer

DOSSIER: LE TAO POUR**UN MONDE MEILLEUR**

Catrin Pasquet, Catherine Schollaert,

Association « Etre... humains,

Soins du monde », Patrick Shan,

Isabelle Sanglier, Luce Condamine

LA VOIE DU MOUVEMENT

Georges Saby, Roger Itier, Didier Beddar,

et tous nos remerciements à Frédéric Pinlet,

et C2B Productions

CO-NAISSANCE DE SOI

Eulalie Steens

SANTE & BIEN-ETRE

Juliette Chevalier, Dominique Banizette,

Estelle Vereeck

PHOTOGRAPHIES & ILLUSTRATIONS

Jean-Marc Lefèvre, Sébastien Hommet,

Manikoth Vongmany, Naïts, Estelle Vereeck

Arnaud Mattlinger, Imanou,

Koal Bear, Robert Nègre

RELECTURES

Cécile Bercegeay

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE: Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON: Pascal Huart

ITALIE: Franco Mescola

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Guy Trédaniel éditeur, Jean Motte,

Luce Condamine, Koal Bear, Karma Ling,

Editions Soleil, Catherine Schollaert,

Alternative Santé, Zef Bourdet, Association

« Etre... humains, soins du monde »,

Isabelle Sanglier, Catrin Pasquet, FNMTTC,

Christian Carini.

Et un merci tout spécial à Adeline

pour sa fructueuse présence.

PUBLICITÉ & Communication

TÉL.: 06 60 29 30 00

Internet

Dominique Radisson

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

Jomagar

Commission paritaire

n° 1104 K 77 577

distribution MLP

N.D.L.R.: Compte tenu de la variété orthographique des traductions du chinois en français, et des complexités que cela engendre, y compris les dysharmonies, nous préférons dorénavant laisser le choix aux auteurs.

Les Éditions du TAO

144, bd de la Villette - 75019 Paris

Tél.: 01 48 24 42 42

Fax: 01 48 24 42 44

Pub: 01 48 24 42 42

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.

Sommaire

N° 35

Editao	p. 5
Infos	
Echos	p. 6
La chronique de Thierry Bollet	p. 10
Le « Traité des 5 roues », 2e volet: l'eau, par Jean Motte	p. 16
Tao's folies	p. 20
DOSSIER: Le Tao s'invite dans l'action humanitaire	p. 22
Le Taiji scie les barreaux	p. 23
Tentative d'évasion réussie, par Catrin Pasquet	p. 23
Les ados ont soif d'écoute et d'équilibre, par Catherine Schollaert	p. 24
La médecine chinoise soigne la planète	p. 26
L'acupuncture sans frais, par l'asso. « Etre... Hmains, soins du monde »	p. 26
Une modernité et une universalité reconnues, par Patrick Shan	p. 27
L'hôpital s'y met	p. 28
Les anciens en sortent rajeunis, par Isabelle Sanglier	p. 28
Des arts pour tous, par Luce Condamine	p. 29
Carnet d'adresses	p. 30
Culture et Société	
Médecines Alternatives: entretien avec Pierre Dhombre d'Alternative Santé	p. 32
La Voie du Mouvement	
Rencontre avec les femmes guerrières du Temple de Hongtaï	p. 34
Wing Chun, par Didier Beddar	p. 37
Pédagogie: S'échauffer, éveiller son énergie, par Georges Saby	p. 38
Xié Bu, le pas croisé, par Roger Itier	p. 40
Co-naissance de Soi	
Le Coq fait sa cour: horoscope 2005, signe par signe	p. 42
Santé & bien-être	
L'acupuncture pour arrêter de fumer, entretien avec Y. Réquena	p. 48
Qi Gong: L'hiver en marche, par Dominique Banizette	p. 50
Fasciapulsologie, entretien avec Christian Carini	p. 54
Le Tao de la bouche et des dents, par Estelle Vereeck	p. 57
La chronique de Georges Charles	p. 58
La chronique de Patrick Shan	p. 59
Carnet d'adresses	p. 62
Agenda & petites annonces	p. 63
Le mot de la fin... par Delphine L'huillier	p. 66

Dossier: Tao & action humanitaire

Pratique du Taiji en milieu carcéral, médecine chinoise dans des missions humanitaires, Qi Gong dans les hôpitaux, subrepticement, les arts taoïstes s'immiscent en France dans des œuvres sociales et humanistes. Quand le Tao s'épanouit dans une société, c'est plus de liberté, plus de liens et d'équilibre pour elle.

Crédit photos couv.: Getty Images (moxa) - Sébastien hommet (les guerrières du Tao) - Guy Trédaniel éditeur (acupuncture)- Estelle Vereeck (le langage des dents).

**www.generation-tao.com**

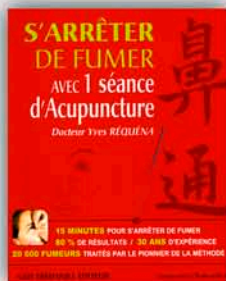
Retrouvez Génération Tao sur internet. Vous y trouverez l'annuaire francophone des arts énergétiques, des informations régulières, des archives, le contenu du numéro en cours, des dates de stages et de manifestations, des liens vers d'autres sites... Pour nous contacter:

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

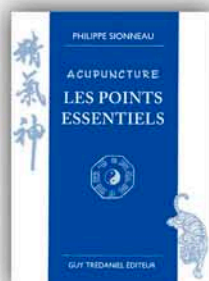
GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

E-MAIL : TREDANIEL-COURRIER@WANADOO.FR - INTERNET : WWW.TREDANIEL-COURRIER.COM

TÉL : 01 43 36 41 05 - FAX : 01 43 31 07 45



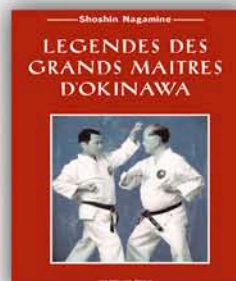
1. Dr Y. Réquena
19 x 23 - 140 pages



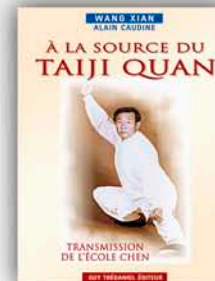
2. P. Sionneau
19 x 26 - 856 pages



3. R. Zagorski
16 x 24 - 228 pages



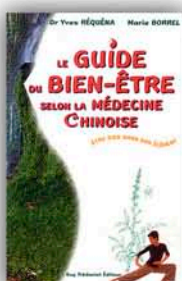
4. S. Nagamine
17 x 24 - 330 pages



5. A. Caudine
17 x 24 - 580 pages



6. Huangfu Mi T1 + T2
17 x 24 - 1800 pages



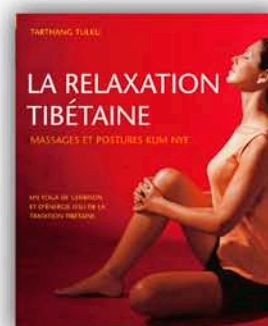
7. Dr Y. Réquena
16 x 24 - 340 pages



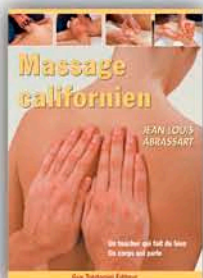
8. N. Crégut
16 x 24 - 213 pages



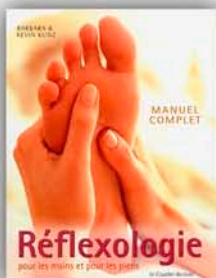
9. S. Russel & J. Kolb
18 x 23 - 192 pages



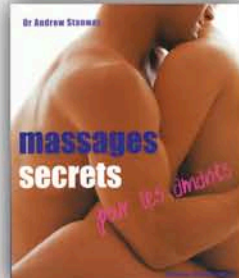
10. Tarthang Tulku
18 x 24 - 148 pages



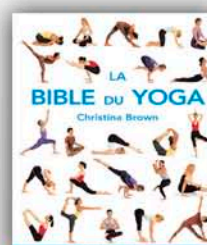
11. J. L. Abrassart
17 x 24 - 356 pages



12. B. Kunz
18 x 24 - 160 pages



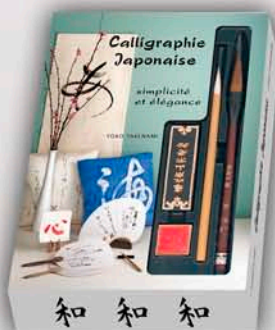
13. Dr A. Stanway
18 x 24 - 168 pages



14. C. Brown
15 x 15 - 400 pages



15. Judy Hall
15 x 15 - 400 pages



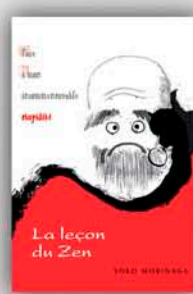
16. Y. Takenami
22 x 29 - Coffret



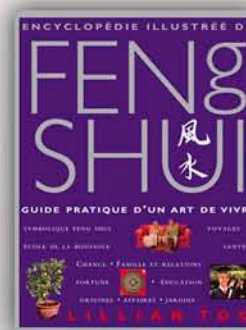
17. F. Metcalf
14 x 21 - 124 pages



18. K. G. Durckheim
16 x 22 - 124 pages



19. oko Morinaga
14 x 21 - 168 pages



20. Lillian Too
28 x 23 - 360 pages

Bon de commande à retourner à : Guy Trédaniel éditeur - 19, rue Saint Séverin 75005 Paris

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> 1. S'ARRÊTER DE FUMER AVEC 1 séance d'Acupuncture 22 € | <input type="radio"/> 11. ASSAGE CALIFORNIEN 29 € |
| <input type="radio"/> 2. ACUPUNCTURE les points essentiels 45 € | <input type="radio"/> 12. RÉFLÉXOLOGIE POUR LES PIEDS ET LES MAINS 22 € |
| <input type="radio"/> 3. DIÉTÉTIQUE ÉNERGÉTIQUE ET MODE D'EMPLOI 21 € | <input type="radio"/> 13. MESSAGES SECRETS POUR LES AMANTS 22 € |
| <input type="radio"/> 4. LES GRANDS MAITRE D'OKINAWA 24 € | <input type="radio"/> 14. LA BIBLE DU YOGA 22 € |
| <input type="radio"/> 5. A LA SOURCE DU TAIJI QUAN 26 € | <input type="radio"/> 15. LA BIBLE DES CRISTAUX 22 € |
| <input type="radio"/> 6. ZHENJIU JIAYI JING 110 € | <input type="radio"/> 16. CALIGRAPHIE JAPONAISE 38 € |
| <input type="radio"/> 7. LE GUIDE DU BIEN-ÊTRE SELON LA MÉDECINE CHINOISE 22,60 € | <input type="radio"/> 17. QUE FERAIT LE BOUDDHA ? 14 € |
| <input type="radio"/> 8. QI QUONG POUR MINCIR 20 € | <input type="radio"/> 18. MERVEILLEUX CHAT et autres reçits zen 18 € |
| <input type="radio"/> 9. L'ART TAOÏSTE DU MASSAGE SENSUEL 23 € | <input type="radio"/> 19. LA LEÇON DU ZEN 16 € |
| <input type="radio"/> 10. LA RELAXATION TIBÉTAINE 24,50 € | <input type="radio"/> 20. ENCYCLOPÉDIE DU FENG SHUI 32 € |

NOMBRE D'OUVRAGES :

MONTANT DE LA COMMANDE :

FRAIS DE PORT :

(2 euros / livre - franco à partir de 80 euros)

VOTRE RÉGLEMENT :

CHÈQUE :

CARTE BANCAIRE :

EXPIRATION : /

N° :

L'Utopie TAO

et le vœu d'un monde meilleur !



Par Pol Charoy
et Imanou Risselard

Cœuvrer pour un monde meilleur ! Est-il possible aujourd'hui encore d'y croire ! Mais croire à quoi ? Notre époque de conflits, de mondialisation du capital, nous laisse pantois et pantoises, et pour beaucoup d'entre nous, désœuvrés devant le spectacle du monde ! Mais heureusement, certains osent encore y croire et réinventent des actions sociales et fraternelles. Beaucoup de nos confrères-sœurs enseignants inspirés par les « muses » du Yin-Yang nous éclairent le chemin (la voie) en témoignant de l'incursion des concepts du Qi (énergie) en « terra incognita » ! Découvrez les témoignages de ces nouveaux croyants-athés, philosophico-militants partis défricher les prisons et les hôpitaux avec des pratiques comme le Tai Ji Quan ou le Qi Gong, jusqu'à l'utilisation de la médecine chinoise dans des missions humanitaires. Entendez-les vous conter leurs aventures, leurs espoirs et leurs déboires, leurs réussites et leurs échecs... Osez les rencontrer au travers de la lecture de notre dossier « Pour un Monde meilleur » page 22, et n'hésitez pas à les nourrir de votre soutien en écrivant au journal qui leur transmettra vos témoignages.

Mais pour entretenir et renouveler vos forces militantes de « Taoïssatva », prenez soin de vous : fluidifiez et désengrammez vos mémoires tissulaires avec la faciapulsologie (p. 54), ou regorgez la force de vos reins en énergie grâce à la marche en cercles du Qi Gong (p. 50), et puis surtout, je vous en prie, si vous êtes « accro », arrêtez de fumer en 1 seule séance d'acupuncture (p. 48) ! Après seulement quelques semaines, la couleur de votre émail sera si resplendissante qu'elle vous permettra d'observer avec plaisir l'intérieur de votre bouche pour y découvrir l'histoire cachée dans l'agencement de vos dents (p. 57) !

COCORICO au pays du TAO : la synchronicité entre l'année de la France en Chine et l'année du COQ est un magnifique clin d'œil de l'humour et de l'amitié franco-chinoise. Pour ceux qui souhaitent en savoir plus sur ce que leur réserve l'année du COQ, consultez notre article spécial « astrologie chinoise » page 42.

NOUVEAU : Génération Tao vous donne rendez-vous sur la trame du web par l'intermédiaire de votre adresse email pour recevoir gratuitement nos suppléments. De véritables « DOSSIERS TAO » vous seront ainsi régulièrement proposés. Et dès le mois de janvier, vous pourrez tout connaître des SECRETS du WUJI dévoilés par un collègue d'experts (voir page 13).

LADIES, vous hésitez encore, pour votre prochaine destination de vacances ? STOP, ne cherchez plus ! Nous vous donnons rendez-vous, cet été directement au temple du YONGTAI, temple sœur et voisin du mythique temple de SHAOLIN où s'est perpétuée dans le plus grand des secrets une tradition méconnue, celle des nonnes guerrières bouddhistes, autant inspirées de sagesse et de virtuosités martiales que leurs frères d'armes et de cœur, les moines de Shaolin. En attendant de se retrouver cet été au Temple de YONGTAI, rendez-vous page 34 ; elles sont de passage en France en tournée avec le spectacle « Le Lotus et l'épée ».



L'esprit du corps

« Les dix mille manifestations du flux vital »

A chaque numéro de Génération Tao, Cyrille J.-D. Javary vous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoises. Aujourd'hui, il nous entraîne sur la piste du « corps humain ».

Les Chinois ont un défaut, ils n'ont pas d'âme ! Ignorant cette contrepartie immatérielle qui fonde les religions indo-européennes, ils n'envisagent pas le corps comme une matière, par nature méprisable, et qui serait sanctifiée par une entité extérieure, surnaturelle par essence, l'appelant à se réaliser dans un paradis hors-la-nature où seraient abolis le temps et la mort, donc aussi la vie usuelle. Ne posant pas d'emblée la chair comme le boulet de l'âme, ne vivant leur incarnation comme une incarcération, la vie comme une punition dont la mort est la seule issue, la conception des Chinois est à la fois plus triviale et plus vaste.

Elle n'imagine pas le corps des humains à part des autres formes vivantes ; il n'est qu'une parmi les dix mille manifestations du flux vital, celle qu'orchestre le Yin/Yang et que les rites accompagnent. Les idéogrammes qui l'écrivent en témoignent.

Le premier, *xing* [1], décrit le corps comme formé de deux parties : à gauche [1A] comme un échafaudage, l'idée d'un bâti robuste : la charpente osseuse ; à droite [1B], trois traits légers comme des virgules évoquent une modulation, une apparence fugitive telle des rais de soleil jouant au travers d'un rideau que le vent agite.

Le second, *ti* [2] est lui aussi formé de deux parties : à gauche [3] un ensemble qui reprend la dualité que nous venons de voir puisqu'il est lui-même composé de deux parties : en haut [3A], le signe général des os, en bas [3B], celui de la chair. A droite un ensemble [4] qui va élargir le sens en plaçant le corps humain en résonance directe avec le flux vital saisonnier dans son ensemble.

On y retrouve en effet, en bas le dessin d'une sorte de ciboire [4B] et en haut la stylisation d'une sorte de coupe dans laquelle sont plantés des rameaux. Evocation et invocation à des récoltes abondantes, comme on le voit souvent dans les fêtes agraires. On retrouve ces rameaux dans le caractère *feng* [5] : « abondance » qui nomme le 55° hexagramme du

Yi Jing (c'est même la seule chose qui subsiste

dans la forme simplifiée de ce caractère

[5A]!). Or lorsque

ce groupe complexe, au lieu

d'être associé aux éléments

constitutifs du corps (os et chair),

est combiné avec le signe général des

affaires religieuses (6A, à gauche dans sa

forme compactée, à droite dans sa forme classique) il écrit alors

le mot *li* [6] qui signifie « rites ».

Que dans une société agraire, comme celle où s'enracine la pensée chinoise, prévale l'idée que la fonction primordiale des rites est de marquer, de manifester, et d'accompagner, au sens musical du terme, le rythme quadrienal du flux vital, semble compréhensible. Que l'écriture nous crie que le corps participe directement à cette liturgie animiste est plus étonnant !

La présence de cette graphie commune aux caractères « corps » et « rite » affirme avec foi la vieille idée chamanique que notre corps n'est autre qu'une matérialisation, en chair et en os, de la force vitale qui dans la nature donne forme et saveurs aux moissons.

L'idée ne manque ni d'élégance ni d'envergure.

Il existe enfin un troisième caractère pour nommer le corps humain : *shen* [7]. A la différence des deux premiers, il a la particularité de ne pas être composé d'une combinaison de signes. Sa forme ancienne représentait la silhouette d'un être humain caractérisé

par un gros ventre, dont un trait à l'intérieur pré-

cisait qu'il était habité, ce qui obligeait la

personne à placer une jambe en

avant pour rétablir son équi-

libre. Son sens d'origine (qu'il

garde toujours dans certaines

expressions) est « être enceinte »,

mais il a rapidement pris sa signification

actuelle « corps humain »

dans son ensemble comme dans la

perception unitaire qu'en a chacun

pour lui-même.

La double sensation à la fois d'être en vie — c'est-à-dire en chinois : d'être habité, traversé, par la vie — et ensuite d'être enceint de soi-même, c'est-à-dire d'être à tout moment porteur de sa propre vie, responsable de soi-même, c'est peut-être ce que la manière dont la pensée chinoise écrit le corps a de meilleur à nous apprendre.

Les Chinois n'ont pas d'âme, et cela n'a pas l'air de trop les gêner, ils se contentent d'essayer de faire corps avec le flux vital. A l'angoisse de la mort, l'Occident a répondu par la vie éternelle, les Chinois par l'éternité de la vie. ■

**A l'angoisse
de la mort,
l'Occident a répondu
par la vie éternelle,
les Chinois par
l'éternité de la vie.**

形

1. *xing*

Ce premier caractère désigne le corps humain en deux parties.

开

1A. la charpente osseuse.

彡

1B. modulation.

體

2. *ti*

Ce deuxième caractère pour désigner le corps humain est lui aussi formé en deux parties comme le montrent les caractères 3 et 4 (ci-dessous), eux-mêmes composés en deux parties.

骨

3.

且

3A. les os.

月

3B. la chair

豊

4.

曲

4A.

豆

4B. ciboire.

豊

5. *feng*: abondance.

丰

5A. forme simplifiée.

On retrouve les rameaux du caractère 4B dans le caractère *feng*.

禮

6. *li*: rites. Le caractère 4 associé au caractère désignant les « affaires religieuses » signifie « rites ».

示

6A. « affaires religieuses ».
Forme compactée.

身

7. *shen*.

Troisième caractère pour désigner le corps humain. Son sens d'origine est « être enceinte », mais il a rapidement pris sa signification actuelle « corps humain » dans son ensemble comme dans la perception unitaire qu'en a chacun pour lui-même.

ASIE BEAUTE

En provenance directe d'Asie, ces compositions ancestrales de grande qualité et d'une pureté exemplaires sont enfin disponibles. **Voici deux produits de cette gamme "Asie Beauté" très riche**



1. La Poudre de Perle

Ce produit très précieux de Chine (contient 16 acides aminés), redonne en quelques mois un teint de jeunesse à votre visage et votre décolleté, tout en supprimant les porosités de surface. Finement broyée et sans adjuvant, elle est reconnue pour ses qualités cosmétiques et sa haute teneur en silice (en médecine chinoise, elle calme le "shen", détend le foie). Tonifiante, puissante, en quelques jours, elle vous octroie vigueur et énergie (à ne pas prendre le soir), elle vous protège de l'ostéoporose. Recommandé en cure de 2 à 3 mois.



2. Le Cataplasme Minceur

Chaque soir, une fois collé sur votre nombril, il dynamise la digestion, l'évacuation et la transformation de vos aliments. Il suffit de le décoller le matin. Composé de plantes chinoises, il vous aide à perdre les quelques kilos superflus qui vous dérangent. Recommandé en cure de 28 jours.

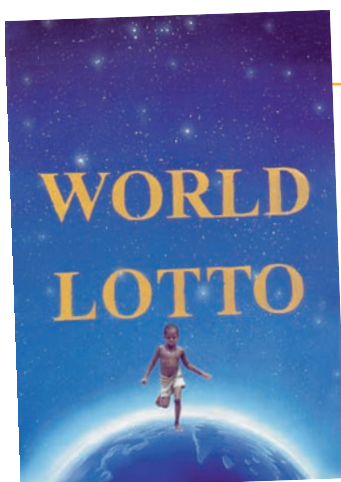
- 1- Poudre de perle, cure de 24 jours : 59 €
- 2- Cataplasme minceur, boîte de 28 : 109 €
(ajouter frais de port Colissimo 7€)

Société **Orient**

BP 35 - 26201 Montélimar Cedex

tél. : 04 75 00 95 43

email : orient-bimont@wanadoo.fr



LUEUR D'ESPOIR

Oyez, Oyez, militants de la cause humanitaire et écologistes de tous bords, notre sérieux et notre engagement pour être solidaires et sauver la planète ont trouvé leur sponsor: « le jeu ». Et oui! Après l'abandon sur le plan international des solutions de partage et de meilleure répartition de la richesse mondiale, comme la taxe « Tobin » (qui est un prélèvement sur toutes les transactions boursières) ou

bien de la taxe sur l'armement, promue par le Président Brésilien Lula, voici venu le temps du « loto humanitaire ».

Depuis six ans, deux rescapés de l'utopie, au pragmatisme affûté par de nombreuses années de réalisations et de productions, Ondine Khayat et Frédéric Koskas, ont eu l'idée absolument géniale, d'alchimier le jeu avec le sentiment de solidarité humanitaire au point d'oser mettre en place un loto mondial humanitaire intitulé: « Bet for a Better World », « Parions pour un Monde Meilleur ».

Cette idée est la première à notre connaissance à favoriser une participation humanitaire incluant le jeu et sa notion de plaisir, plutôt que les habituels sermons actionnant les nombreux leviers de notre culpabilité islamo-judéo-chrétienne. Enfin nous allons pouvoir le week-end après notre pratique de taiji au parc aller jouer au loto! Et cocher notre grille de loto sur une thématique comme: l'aménagement de source d'eau dans tel ou tel pays, la gratuité de soins pour le sida, le financement d'actions d'ONG, etc... Et espérer gagner des millions pour moi et ma famille tout en étant solidaire du reste du monde!

Mais est-il possible de concilier le jeu et la solidarité? Dans tous les cas, ce défi mérite qu'on s'y intéresse et peut être que la solidarité pourra se répandre comme une traînée de poudre dans les confins des mentalités les plus réfractaires... Cette action de jouer en toute conscience avec le sentiment de partager ses éventuels gains avec les plus démunis nous semble en tout cas œuvrer à une véritable révolution des mentalités.

Pour mieux comprendre, ces tirages du loto « pour un monde meilleur » seront des tirages supplémentaires exceptionnels et thématiques, dont un pourcentage conséquent ira donc à l'humanitaire et à l'environnement. Ainsi à force de contacts, Ondine Khayat et Frédéric Koskas ont réussi à fédérer autour de cette belle idée des personnalités telles que Robert Laffont, Jean-Christophe Ruffin, Muriel Robin ou Marc Lévy... ainsi qu'un noyau dur d'ONG comme Action Contre la Faim, WWF, Handicap International, Terre des Hommes ou la Croix Rouge.

Cette idée de loto mondial humanitaire est aujourd'hui déjà inscrite dans le rapport Landau, commandé par le Président de la République pour trouver des alternatives de financement pour l'aide au développement, dans le cadre des Objectifs du Millénaire décidés à l'ONU en l'an 2000. Aujourd'hui, le Ministre de la francophonie et du développement, Xavier Darcos, appuie cette idée. Frédéric Koskas et Ondine Khayat ont eu l'idée, pour promouvoir ce loto, de créer une émission intitulée « la Fête pour un Monde Meilleur » qui mettra à l'honneur les plus grandes ONG tournées vers l'international, ainsi que leurs donateurs. Il leur reste à convaincre les pouvoirs publics (Bercy, la loterie nationale...) afin que ce merveilleux projet voie le jour et que nous puissions enfin parier pour un monde meilleur. Nous leur souhaitons bonne chance de tout notre cœur.

P. I.

Contact : f.koskas@noos.fr et ondine.khayat@noos.fr

COCORICO AU PAYS DU TAO!



L'année de la France en Chine qui a débuté en octobre dernier ne se résume pas aux très médiatisés lasers et synthétiseurs de Jean-Michel Jarre dans la Cité interdite. L'initiative du président Chirac se veut plus exhaustive. Au programme, des manifestations populaires comme le pique-nique géant sur la Grande muraille de Chine, des festivals de cinéma en plein air ou une Fête de la musique. De la danse avec Philippe Decouflé et Angelin Preljocaj. De la musique classique via L'Orchestre de Paris ou actuelle à la façon des Transmusicales de Rennes. De la peinture autour des Impressionnistes, du design grâce aux 100 objets qui racontent le 20^e siècle. Moins éphémères, des collaborations franco-chinoises avec la création d'un institut technologique et d'une antenne de l'Institut Pasteur à Shanghai, d'un centre culturel français à Pékin. Plus éducative, une Université de tous les savoirs et un salon de l'éducation. Dans l'ombre, des échanges universitaires et des partenariats économiques facilités. Et pour donner au milliard de Chinois l'envie de venir y regarder de plus près, une visite virtuelle de Paris et des régions françaises. A eux le pays de la baguette!

Adeline Piketty



Taiji-Quan Qi-Gong

Formation continue d'école

animée par **Thierry Alibert**

Expert international de style Yang diplômé d'État.

Pour une étude à son rythme, débutants et avancés,
selon un système de modules et de degrés
(mains nues, armes, qi-gong, tui-shou, sanshou, énergétique)

Session 2004-2005 : 5 Week End

les 29 et 30 Janvier, 05 et 06 Mars, 16 et 17 Avril, 25 et 26 Juin

Lieu : dans le superbe cadre du domaine de Lanzac (Lot),
dans la vallée de la Dordogne entre Rocamadour et Sarlat

*D'autres sessions de formation et stages dirigés par Thierry Alibert ont lieu le 1er trimestre
2005 à: Lyon, Paris, Bordeaux, Narbonne, St Jean de Mont (Vendée), Arzac (Médoc),
Deyme (région Toulouse), Revel, Agen, Utrecht et Tilburg (Hollande), Liège (Belgique)
(dates et lieux sur demande)*

**Retenez votre semaine de stage d'été à la Faute sur Mer (Vendée) : 3 semaines
au choix entre le 1er et le 19 août, avec plus de 15 enseignants de haut niveau
(programme détaillé dès début 2005)**

Programmes détaillés / Renseignements complémentaires

T.A.O. Old Yang Style (Stages et formation toute l'année et stages d'été) - T.A.O. Production (DVD et vidéos didactiques)

Av. Henry Mazet 46300 Gourdon • 06 08 58 45 57

email : alibert.thierry3@wanadoo.fr • site : www.thierryalibert.com



DÔ création

**Cet hiver, portez cette
splendide veste asymétrique,
dernière née de Dô Création.**

Son tissu polaire épais de haute qualité
vous procurera chaleur et confort.

Prix indicatif : 120 €

Ref. VTL009 : coloris noir

Ref. VTL010 : coloris quetsche

Vente par correspondance ou sur r.d.v

Dô Création,

3 rue de Montholon, 75009 Paris.

Tél. / Fax : 01 45 23 02 27

Email : do-creation@wanadoo.fr

Retrouvez Dô Création sur internet ! : www.do-creation.com

Comment la Chine a réappris l'acupuncture

Génération Tao ouvre une nouvelle chronique avec Thierry Bollet, directeur de l'IEATC (Institut d'Energétique et d'Acupuncture Traditionnelles Chinoises). Il nous livre son regard sur l'énergétique chinoise, fruit de plus de 30 ans d'expériences.

Pour ce premier volet, il évoque les conditions qui ont amené les Chinois à réapprendre leur acupuncture traditionnelle après la Révolution Culturelle. Surprenant.

La Chine « rouge » (communiste depuis 1949), après s'être essayée à la pratique de la médecine allopathique occidentale (modernisme oblige), s'est rendue compte, entre 1960 et 1970, du coût exorbitant des médicaments occidentaux. De plus, pour un pays aussi vaste, il n'était pas possible de former les praticiens nécessaires pour couvrir son immense population. Ses campagnes étaient habitées par des paysans ayant, le plus souvent, des maladies propres à ce pays et à leurs activités pour lesquelles ces médicaments étaient souvent inappropriés ou nocifs.

Seulement, après des dizaines d'années de Maoïsme, dont 20 ans de Révolution Culturelle, la Chine a perdu son patrimoine, les Maîtres ayant fui ou étant morts en déporta-

tion. Les familles de la campagne savaient un peu se soigner, comme les anciens, mais plus aucune école n'existait pour former de nouveaux praticiens. Alors, ils eurent l'idée très simple d'aller chercher ce savoir-là où il se trouvait...

Ainsi, dans les années 1970, des équipes de médecins chinois vinrent en Europe et, avant tout, en France. Ils rachetèrent en librairie tous les livres d'acupuncture et de nombreux ouvrages de médecine occidentale. La Chine les fit traduire en... langue chinoise afin de réapprendre cette méthode...

Nous retrouvons ainsi dans les livres de massage chinois la plupart des techniques de massages et de mobilisations bien connues des kinésithérapeutes français. Les Chinois ont enrichi leurs méthodes de nombreuses techniques occidentales inconnues d'eux auparavant et nous laissent penser qu'il s'agit de leurs méthodes traditionnelles.

La Chine réapprend ainsi sa médecine ancestrale

le grâce à l'Europe et à la France.

Des erreurs apparurent à la suite des « re-traductions » des textes européens issus, eux-mêmes, du chinois ancien. L'actuelle écriture chinoise a elle-même changé récemment; le « pin yin » a été imposé par les anglo-saxons afin de remplacer les langues principales, le mandarin et le pékinois.

La Chine réapprend ainsi sa médecine ancestrale grâce à l'Europe et à la France.

Une nouvelle génération de praticiens fut rapidement formée: « les médecins aux pieds nus ». Ils parcourent, à pieds bien sûr, les campagnes chinoises afin de traiter, dans chaque village, les pathologies des paysans selon une méthode totalement symptomatique. Leur formation très succincte vise à remettre sur pied le malade sans se soucier de rechercher les causes ou l'évolution des maladies et en dehors de tout concept énergétique.

En même temps, cette méthode fut introduite dans les nouveaux services d'acupuncture en milieu hospitalier. Ceci donna naissance aux actuels hôpitaux chinois spécialisés en acupuncture. Cette pratique est encore largement représentée et est la seule présence médicale dans les campagnes hormis quelques hôpitaux provinciaux (mais les provinces chinoises sont elles-mêmes immenses...).

Cette acupuncture rudimentaire se voit adjoindre un peu de phytothérapie,



crédit photo: FNMTC

elle-même complétée par des médicaments (le plus souvent de forme occidentale).

Il faut savoir que la majeure partie du système de santé chinois est fondée sur un mélange de techniques où la médecine occidentale et ses médicaments sont largement représentés aussi bien dans les hôpitaux qu'à la campagne. Cependant, ils ont des unités hospitalières et universitaires spécifiques pour former les Chinois mais aussi, et peut-être surtout, les Occidentaux, beaucoup plus friands de cette médecine que les Chinois eux-mêmes.

En se déplaçant dans les provinces, même dans de grandes villes, si vous cherchez un acupuncteur, vous serez regardé avec des yeux étonnés: les jeunes, le plus souvent, ne connaissent même pas ou vous diront que c'est une ancienne médecine désuète et bonne pour les vieux qui y croient encore, à l'image de nos remèdes de bonnes femmes (ce nom s'écrit en réalité « bonne fame »; « fame » vient de fameux). On vous conseillera d'aller chercher des médicaments (sous-entendu modernes) à l'hôpital pour être bien soigné!

Ce pays eut l'idée d'exporter sa médecine vers l'Occident très friand (alors qu'il était lui-même en train de la réapprendre). C'est par charters entiers que, dès les années 1965, les Occidentaux (français et américains surtout) allèrent en Chine « rouge » ou « blanche », l'espace d'une semaine, pour revenir munis d'un grand parchemin.

La Chine « blanche » investit depuis fort longtemps des milliards de dollars sur le continent. Leur origine provient des familles installées dans toutes les îles d'Asie, lesquelles ont des intérêts dans la culture et la commercialisation des plantes médicinales!

En même temps, la Chine voulut « prendre en main » les enseignements de l'acupuncture dans le monde entier. Elle commença donc par envoyer des missions médicales dans tous les pays d'Afrique. Au bout de 15 ans et en l'absence de résultat, elle se tourna vers l'Europe, certainement poussée en cela par la perspective de commercialiser ses plantes sur lesquelles une hâtive réputation d'efficacité fut bâtie. Avec le résultat que l'on connaît aujourd'hui... ■

www.generation-tao.com

Voir notre carnet d'adresses p. 62

TRADITION ET RECHERCHE EN M.T.C

Le 30 et le 31 octobre dernier eut lieu pour la 8^e année consécutive à Aix-en-Provence le Congrès de la F.N.M.T.C. qui rassembla plus de 300 participants et 150 professionnels praticiens de Médecine Traditionnelle Chinoise parmi lesquels :

- Gérard Timon qui inaugura le congrès par une conférence sur les mathématiques de l'espace-temps utilisées en Feng Shui et en Sciences du Ba Zi. Dans cette vision, l'Humain, au centre de l'univers, est soumis à toutes sortes d'influences: solaires, lunaires, stellaires, saisonnières, y compris les orientations géographiques, autrement dit, il subit les forces d'en haut et d'en bas.

- Le Professeur Léon Vandermeersch nous fit un exposé historique sur l'origine de la langue graphique chinoise. A l'âge de Bronze, les Chinois observaient les fendillements provoqués par une source de chaleur sur des carapaces de tortue. De ces traits, plus ou moins linéaires, sont nés les traits rectilignes des figures du Yi Jing.

- Cyrille Javary nous ramena les pieds sur terre. Après un bref historique, il présenta sa nouvelle interprétation du Yi Jing revue et corrigée mettant à l'honneur le yin... Le féminin retrouve ses lettres de noblesse.

- Jacques Pialoux nous parla du « 8 » dans la tradition. De tout temps, et ce quel que soit le continent, les grandes traditions ont toujours fait une place particulière au « 8 », nombre de « l'équilibre cosmique ». Comme le précise Jacques Pialoux: « Il est le point charnière entre l'eau du Ciel et le feu de la Terre, entre le projet créateur et sa réalisation matérielle »... Un tour du Monde, dans le Temps et dans l'Espace.

- Jean-Yves Lerol nous a exposé la symbolique des lombes à travers l'étude de textes essentiels de la pensée chinoise. Les lombes sont nos appuis en rapport avec notre puissance à être.

- Le Docteur Tran Dinh Can, dans son livre sur « Les points fusibles » écrit: « Le psychisme est la fonction la plus importante de l'être humain: il participe dans tout ce qui est nous. Ainsi, en ce qui concerne la douleur, il peut jouer plusieurs rôles: il peut être conséquence, cause, ou encore caisse de résonance. Lorsqu'une douleur, d'origine accidentelle persiste ou est suffisamment aiguë, elle peut retentir sur le psychisme. Cette douleur perturbe au bout d'un certain temps l'activité mentale du patient... »

- Les valeurs prônées par notre société actuelle génèrent de plus en plus de maladies psycho-somatiques. La plupart dérivent de souffrances cérébrales. Il ajoute: « Dans les cas de grande nervosité intérieure, l'état de tension musculaire permanente favorise, à la longue, une irritation tendineuse douloureuse qui participe à l'entretien ou à l'aggravation de cet état de nervosité, d'où l'apparition d'un cercle vicieux... De notre état mental surtout, dépend la perception des choses, des autres, des situations, et des sensations. Un stimulus identique est perçu différemment selon que l'on est bien ou mal dans sa peau. Ainsi une douleur peut être plus mal vécue tout simplement parce qu'on est nerveux, moins disponible. Le traitement de ce type de cas doit être non seulement local, mais également général... L'intervention du psychisme dans la vie et les maladies est une réalité omniprésente ». Que ces dépressions soient exogènes ou endogènes, le 20 Toumo est un grand point qui permet à la personne de se poser.

- Le Docteur Jean-Marc Eyssalet nous a exposé la physiopathologie des affections aussi courantes que le chagrin, l'effroi, l'affolement ou des obsessions. Le chagrin touche le mouvement même de la vie conduisant la personne à vivre à minima tant dans l'expression d'elle-même que dans sa façon de communiquer avec le monde extérieur: « Dans l'affolement, le cœur-conscience perd son appui. Le Souffle désordonné est à l'origine des névroses d'angoisse. Lors des pensées obsessionnelles, le cœur est retenu et le souffle ne circule plus. » Il faut entendre par « Souffle » le Qi.

Enfin, deux organisations humanitaires étaient présentes lors de ce congrès: « Acupuncture Sans Frontière » et « Etre... Humains, soins du monde ». Le but de ces deux associations est de contribuer au développement d'une meilleure autonomie en matière de soins des populations défavorisées, en apportant aux soignants un enseignement et une pratique en acupuncture.

A l'année prochaine.

D. J.

2^E COUPE FÉDÉRALE DES ARTS INTERNES

Des Taolu aux Tui Shou...



He Jun et Eddy Maie-Luce en Tui Shou.



photos: Jean-Marc Lefèvre

L'événement tant attendu que représente cette compétition réservée aux styles internes des arts martiaux chinois a permis de réunir de nombreux compétiteurs, heureux de se retrouver et de se mesurer lors de duels techniques allant des formes simples de 24 pas, réservées à la catégorie « Espoir » des jeunes pratiquants, aux formes traditionnelles permettant aux plus anciens de rivaliser d'intériorité, jusqu'aux formes internationales réservées aux athlètes de Tai Ji Quan. On a vu ceux-ci croiser le fer à coups de « lancer de navette », « brosser le genou » ou « séparer la crinière du cheval »... Et comme cela ne leur suffisait pas, ils se sont retrouvés dans une compétition de tui shou (« poussées de mains ») à pas fixes où chacun a pu vérifier les préceptes de Maître Tuishou: « adhérer, écouter, transformer et respect fraternel », très chers au cœur de tous les pratiquants de Taiji de France et de Navarre. C'est d'ailleurs sur un sentiment particulier que mes mots souhaiteraient se poser: la compétition de tui shou restant néanmoins un affronte-

ment, fut-il de gentlemen, l'ambiance de ces combats, malgré le désir de chacun de gagner, fut un exemple de fraternité et de partage, merci à vous! Aussi attendons-nous tous et toutes avec plaisir la venue des « ladies » dans l'enceinte de cette discipline.

Et avant de retrouver la prochaine coupe fédérale, n'oubliez pas le rendez-vous de l'**OPEN international, le 29 mai 2005**, qui se déroulera dans la salle mythique de Coubertin où sont attendus des pratiquants venus des quatre coins du globe, l'occasion de découvrir des énergies de pratique aux couleurs différentes.

Toutes nos salutations taoïstes à tous les médaillés avec un petit plus pour le panache des vainqueurs et la venue exceptionnelle de Maître Zhang Dongwu, professeur principal de Tai Ji quan style Chen, au centre de Chenjiagou. Une démonstration très remarquée: tout en rythme, puissance, densité et fluidité.

Retrouvez le détail des résultats sur le site du CNKW: www.wushufrance.org



Ci-contre, John Squier et Pascal Girodet dans le cercle de Tui Shou.



Ci-contre, Luc Vang, médaillé d'or en style Yang, 24 pas, moins de 45 ans.



Après le succès du livre,
**QI GONG, la gymnastique
 des gens heureux**
 sortie du DVD et de la Vidéo



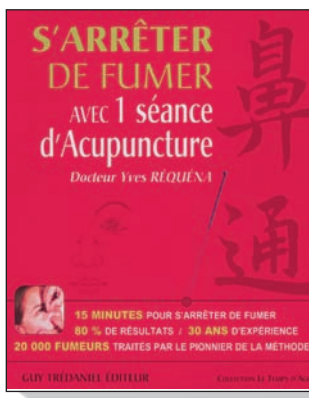
**DVD
 35 €**

Démonstration en temps réel
 de plus de 40 exercices pour
 améliorer votre santé.

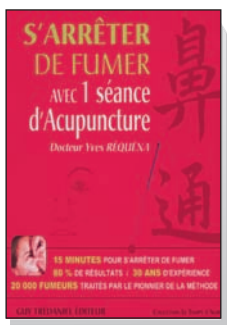
Aussi disponible en K7 vidéo : 25 €

GRAND SEMINAIRE
 « La gymnastique des gens heureux »
 animé par Yves Réquena
 Les 15 & 16 janvier 2005 à Paris
 Rens. et inscriptions : IEQG - 04 42 50 28 14
 email : info@ieqg.com

**ARRETER DE FUMER
 en 1 seule séance d'acupuncture**



Livre : 22 €
 Disponible en librairie
 Guy Trédaniel éditeur



DVD : 35 €
 Disponible
 en K7 vidéo : 25 €

Arrêter de fumer avec l'acupuncture
 c'est possible et rapidement,
 avec la méthode du point Chiapi,
 mise au point en 1975 par l'auteur :
 méthode, explications, conseils utiles,
 la motivation, le délice, les témoignages

**Pour tout renseignement ou commande
 concernant les DVD, livres et K7 vidéos :**
MATIN CLAIR
 Les Jalliberts - 07140 Les Assions
 tél. : 04 75 37 24 81
 matinclair@club-internet.fr
 www.matinclair.com

**Janvier 2005 :
 Génération Tao lance un
 supplément internet**

Dossiers Tao
 les suppléments gratuits en ligne
 du magazine Génération Tao



Pour créer le lien entre le monde du papier et celui d'internet, et préfigurer la relation de presse de demain, enrichissez vos connaissances avec nos «dossiers» que vous recevrez gratuitement sur votre boîte email (au format pdf). Ceux-ci viendront régulièrement compléter ou approfondir les articles du magazine papier.

**Prochaine parution :
 janvier 2005**

Au sommaire : Dérouler le fil de soie (chapitre 1) :
 Wuji, la posture vide

Un collège d'experts chinois et occidentaux analyse les points essentiels de la pratique du Taiji Quan tels que la tradition en parle, en les revivifiant par les apports des sciences modernes du mouvement. Dans ce premier volet, ils nous parleront de l'état qui précède tout mouvement dans tous les enchaînements de Tai Ji Quan : Wuji.

**OUI, je souhaite recevoir gratuitement les suppléments
 les DOSSIERS du TAO, je remplis et vous renvoie ce formulaire**

Mon adresse email : _____@_____

Je souhaite en faire bénéficier d'autres personnes dont voici les adresses:
 _____@_____
 _____@_____

à retourner à : Génération Tao, 144, Bd de la Villette, 75019 Paris.

ou bien je vous en fais directement la demande par internet
 en vous adressant un mail à : dossierstao@generation-tao.com
 et en l'intitulant « inscription ».

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

CHAMPIONNAT D'EUROPE À SAINT PETERSBOURG

Les arts internes n'ont pas froid aux yeux !

Le 3e championnat d'Europe de Tai Ji Quan et arts martiaux internes s'est déroulé du 29 au 31 octobre en Russie, à Saint-Petersbourg, sous la férule de la fédération des arts martiaux internes de Russie et de la fédération européenne de Tai Chi (TCFE). Le principal hôte organisateur était Andreï Sérédniakov, président de la fédération de Wu Shu de Saint Péterbourg et fondateur de « the Internal Arts Research Institute » (IARI). Dans l'immense gymnase du « zimniï stadion » (stade d'hiver), sur la place du cirque, à deux pas de la rivière Fontanka et de la célèbre « Nievskiï prospect » se sont retrouvés 350 compétiteurs venus de 17 pays, pour un immense « festival » des arts internes. Il y eut un tel foisonnement de prestations (8 à 10 aires de compétitions simultanées!) qu'il était impossible de tout apprécier. Retenons parmi les titres européens français: dans les formes modernes, Christelle Sarrazin devançant de peu Frédéric Behar, le bâton maîtrisé de Michel Duchaussoy, Luce Condamine à la lance, le duo d'armes de Michel Duchaussoy et Dominique Roussier. Très appréciés du



photo: Koal Bear

public: Damien Hamon pour son Pao Chui; Christian Desport à l'épée; Julien Granjoux, Paul Kloppenberg et Thierry Huguet en style Yang, et Jérémie Friez, superbe en sabre (c a t é g o r i e « débutants »). En Tui Shou, coup d'essai, coup de maître pour Sonia Boulkelkoul; se sont distingués Eric Lelaquais à pas fixes, Bruno Lignères, aussi excellent à pas semi-



photo: Koal Bear

mobiles, Bruno Cointrel à pas mobiles; mention spéciale pour notre benjamin, Hadrien Lesueur: le bronze chez les hommes de moins de 66 kg et l'or chez les juniors! Compliments également pour Philippe Danel, pour l'ensemble de ses combats, et petit clin d'œil à Luce Condamine, finaliste en poussée des mains à pas semi-mobiles, finissant 4ème, en ayant rencontré certains adversaires de plus de 10 kg de plus qu'elle, 20 cm de plus... et 15 à 20 ans de moins! Il est « plus agréable de perdre bien que de gagner mal! » dit-elle.

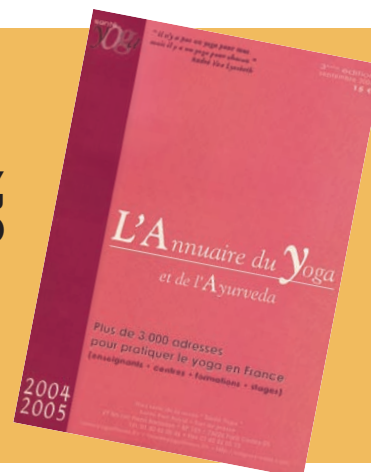
Retenons surtout cette ambiance chaleureuse, de partage et d'échanges fructueux, et écoutons les participants dans l'avion du retour: Catrin Pasquet: « C'était mon 1er championnat d'Europe et c'était finalement très courageux de ma part! Malgré les conditions d'attente, de stress, je suis très contente. L'expérience est très riche, on apprend beaucoup en voyant tout ce que font les autres: autres écoles, autres pays, etc... ». Damien Hamon: « J'ai attendu beaucoup et après, j'ai joué vite! ». Thierry Huguet: « Belle expérience, très formatrice! et comme dit le sage chinois: « Celui qui parle ne sait pas, celui qui sait ne parle pas ».

J. C.

LE YOGA A SON ANNUAIRE

Pour bien commencer l'année en asana et en hatha, en prana et en raja, la 3e version de l'annuaire du Yoga en France vient de paraître. Plus de 3000 adresses pour pratiquer le yoga en France.

Rens. : Santé Port-Royal
29 bis, rue Henri Barbusse
BP 189 . 75226 Paris cedex 05
Tél. : 01 40 46 00 46 . fax : 01 40 46 05 93
annuyoga@noos.fr



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

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...)

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

Ces cours peuvent être pris en week-end et/ou en semaine, en journées et/ou en soirées. Notre nouvelle formule : une formation rapide, intensive, facile, par modules, pour chacun de ces thèmes en fonction de vos souhaits

- SHIATSU RELAXATION
- SHIATSU DE LA PERSONNE AGEÉ
- 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

membre du Syndicat National de Shiatsu Professionnel

R.C. Paris A671 035 277 000 19

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

Formation
de
pratiquants
et
d'enseignants



Qi Gong

- **1er cycle** en Bresse, sur 3 ans,
- Qi Gong et base de la pratique.
- approche du pinxiao chinois.
- pensée et énergétique chinoise.
- **2ème cycle**, en Sud-Ardèche
perfectionnement sur 2 ans
- mise en circulation du Qi.
- utilisation de l'Attention et de l'Intention.
- pratique de l'alchimie interne.
- **Formations individuelles intensives**
- accueil dans notre dojo en Sud-Ardèche.
- personnalisation de l'enseignement sur
une durée au choix, pour tous niveaux.
- **Stages**
- en Sud-Ardèche
- en Bresse
- dans le désert
- **Séjours d'étude en Chine**

L'école du Qi chassagnolles 07110 Joannas
www.ecoleduqi.com Tél : 04 75 88 32 63 - mail : ecoleduqi@tele2.fr

L'art de la tactique

L'enseignement du « Traité des 5 roues », ou « Gorin-no-sho », de Miyamoto Musashi est consacré à l'art du sabre. En tant que voie, son enseignement va bien au-delà. Découvrez ici les fondements de la Deuxième roue: **L'Eau.** par Jean Motte



photo: Robert Nègre

Nous allons aborder un chapitre fort intéressant et instructif car il s'agit de la position du corps et de l'esprit dans la pratique du sabre. Nous ne devons pas oublier que la pratique du sabre est la partie d'un ensemble nommé « la Voie »; cette dernière est tout simplement l'attitude que l'on doit avoir dans la Vie. La vie est une suite de petits moments infimes et d'espaces différents qui demandent à celui qui les subit, d'être dans une disponibilité du corps et de l'esprit. Cette aptitude à l'adaptation permet au cheminant d'accepter les aléas de l'existence comme de véritables leçons de droiture et de morale.

1. Position de l'esprit: « *Conservez un esprit vaste, droit, sans trop de tension ni de relâchement, évitez qu'il soit unilatéral.* » Il n'y a pas besoin ici de définir les mots. Nous devons réfléchir sur l'essence de l'idée et en obtenir sa propre réflexion et expérience. Notre devoir est de travailler ceci régulièrement, autrement dit d'avoir conscience de l'ouverture de son esprit et de sa droiture.

« *Même si le corps est en position tranquille, l'esprit ne doit pas demeurer tranquille. Même si le corps agit très rapidement, l'esprit, quant à lui, ne doit pas du tout agir rapidement. Prêtez attention à l'esprit mais ne prêtez pas attention au corps. Tous ceux qui possèdent un corps petit doivent avoir en esprit tout ce qui se passe dans un corps grand et inversement.* » Musashi se détache radicalement de la pensée du 20^e siècle. Aujourd'hui, nous parlons aisément de l'association corps-esprit. Nous tentons d'harmoniser, d'ajuster le rythme corps-esprit. N'est-ce pas là une erreur? Le Taoïsme, qui n'est autre que la voie de la nature, nous enseigne justement la dualité des choses. L'équilibre est la mort. En identifiant le corps, matière au Yin et l'esprit, énergie au Yang, c'est par l'alternance des deux que l'homme se trouve être dans la vie. Se connaître devient une véritable entreprise d'élévation spirituelle. Si notre corps est lent nous devons cultiver un esprit vif. Si notre corps est rapide nous devons tranquilliser notre esprit.

2. Position du corps: « *La tête ne doit pas être inclinée ni rejetée en arrière. Les yeux ne doivent pas errer de-ci de-là. Éviter le mouvement des pupilles et le battement des paupières. Il faut savoir regarder de côté sans bouger les pupilles. La nuque doit être droite et il faut y concentrer sa force. Le ventre doit être tiré pour ne pas courber les reins.* Nous avons là les clés afin de parvenir à un corps martial et à un esprit serein. Attardons-nous un instant dessus car celui qui travaille régulièrement ces exercices se redresse dans son corps et augmente l'agilité de son esprit. D'abord le corps: toujours avoir la nuque droite. Faites l'expérience

par vous-même. Etirer la nuque allonge la colonne vertébrale, ouvre les épaules et augmente la lumière de votre larynx. Le souffle circule alors plus librement. En fait nous faisons une petite erreur éducative lorsque nous disons aux enfants de se tenir droit. Il s'agit au contraire d'insister sur la droiture de la nuque ce qui entraîne immédiatement une attitude verticale et non courbée. Au début, vous pouvez ressentir des douleurs naissantes dans les omoplates ou dans le dos. Relâchez quelque temps la nuque et de nouveau tendez là. Un travail régulier permettra d'avoir un bon placement de nuque sans plus y penser. Avoir la nuque droite, c'est être un homme libre car nul ne peut y mettre de licou. Autre lieu stratégique dans la position du corps: les reins. Ceux-ci ne doivent pas être courbés. Pour cela nous devons tirer le ventre, c'est-à-dire ne pas le laisser s'effondrer en avant. La nuque et les reins sont des endroits stratégiques dans les arts martiaux mais aussi dans les relations humaines. Que dire d'une personne à la nuque raide et au ventre tombant? Où est sa force? En haut et certainement pas en bas. C'est un triangle avec la pointe en bas donc très instable. Et celui qui possède des reins solides et non courbés et une nuque molle? Les reins représentent le corps et la nuque l'esprit. Dans ces conditions, nous sommes en présence d'une personne physiquement stable mais dont l'esprit est mou et non discipliné.

Musashi nous invite ensuite à travailler sur les yeux. Ne pas les avoir trop mobiles. Ciller le moins possible et avoir un regard qui « voit » sur les côtés sans bouger les pupilles. Les yeux représentent la force du cœur. Il est difficile de décrire en un seul mot l'idéogramme *chen*. Celui qui me semble le plus propice est: « intention ». L'exercice des yeux renforce la capacité à mettre toute sa volonté dans l'action. Nulle économie une fois décidée le but.

Pour cela vous pouvez aussi rapidement éprouver cet exercice. Fixez devant vous une image accrochée sur un mur. Sans la quitter des yeux et sans bouger ceux-ci, regardez ce qu'il y a sur les côtes. D'abord un côté puis ensuite l'autre et enfin les deux. En faisant cela vous vous rendez compte que l'image devant vous devient floue voire inexistante! Le but de cet exercice est de continuer à distinguer pleinement l'image et en même temps de voir clairement sur les côtés. L'esprit dans ce cas, traite une multitude d'informations et augmente sa capacité d'action.

En conclusion, nous avons eu la terre qui nous expliquait la voie par le biais d'une analogie avec le charpentier. L'eau nous donne la méthode pour discipliner son corps afin d'aborder sereinement les rivages de la technique pure.

**Les yeux
représentent
la force
du cœur.**

L'Acupuncture Traditionnelle:
un Art,
un Métier,
un Avenir.



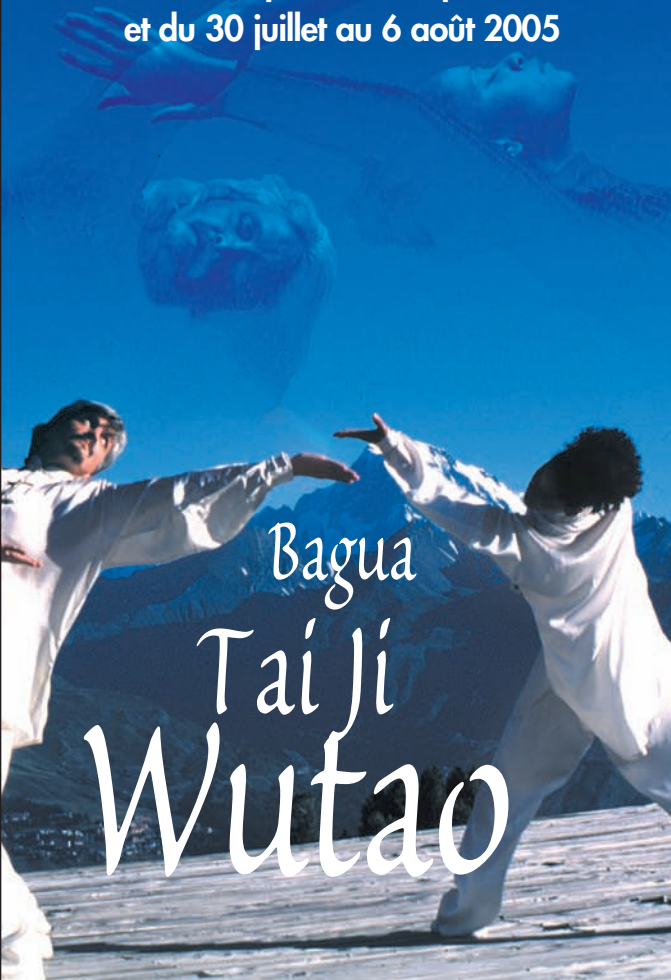
**Portes ouvertes
le 5 juin 2005**

Lieu : la FIAP, 30 rue Cabanis,
75014 Paris (M° Glacière)
Entrée libre de 9H à 18H


Cours à Paris et à Mulhouse
Le Centre IMHOTEP propose
une formation théorique et clinique en 3 ans
Certificat de fin d'Etudes et Diplôme National d'Acupuncture Traditionnelle
Renseignements au 03 26 02 68 16
site : centre-imhotep.com - e-mail : centreimhotep@wanadoo.fr

10 ans
d'enseignement

REVITALISEZ-VOUS
cet été dans les Alpes
du 23 juillet au 30 juillet
et du 30 juillet au 6 août 2005



Bagua
Tai Ji
Wutao



LES STAGES SONT ANIMÉS PAR
IMANOU RISSELARD ET POL CHAROY.

POL CHAROY : Créateur du Wutao, fondateurs du magazine Génération Tao. Champion du monde de kung fu wushu en 1983, il se spécialise ensuite dans les styles internes (Tai ji quan style Chen et Baguazhang). Responsable et coordinateur de la commission des style internes pour le CNKW (FFKAMA).

Imanou RISSELARD : Créatrice du Wutao, fondatrice du magazine Génération Tao. Son cheminement artistique passe par la danse, puis par le théâtre. Passionnée par les styles internes, elle se spécialise principalement dans le style Chen et le Baguazhang qu'elle considère comme une danse martiale. Experte de la commission des styles internes pour le CNKW (FFKAMA)

CONTACT
Tél.: 01 42 40 48 30 / fax : 01 45 35 49 58
email : wutao@generation-tao.com

SHAOYANG 少陽
Ecole Supérieure de
Médecine Chinoise
Lyon Paris Lausanne

Acupuncture
Pharmacopée
Massage
Diététique
Qi Gong
Stages en Chine

Cours issus des Universités
des états de Chine
Dirigés par le professeur MA FAN
96, rue de la Part-Dieu, 69003 Lyon
Tél. 04.78.60.47.56 Fax. 04.78.60.91.72
<http://www.shaoyang.fr>

L'ESPRIT DE LA TERRE : ÉCOLOGIE ET SPIRITUALITÉ

Du 2 au 4 Octobre 2004, en pleine montagne et forêt savoyardes, le centre bouddhiste Karmaling a accueilli un grand forum sur le thème : « Écologie et Spiritualité » (que nous avions annoncé dans le numéro d'automne).

Plus de 700 personnes se sont réunies, ce qui marque l'intérêt croissant pour ce sujet ; en effet, le tout premier forum en 2002, puis le second en 2003 au Mont St. Michel, n'avaient pas vu une telle foule. A Karmaling en revanche, l'implication fut forte, autant chez les intervenants que dans le public.

Il fut d'abord question de dresser le bilan de la crise écologique, en constatant que si la Terre est en péril, c'est à cause de la gestion déséquilibrée de la nature par les sociétés humaines. La grande conséquence, c'est le péril qui plane sur l'humanité elle-même. Pour se reconforter d'un tel constat, des promenades en silence sur le magnifique écosystème de Karmaling et l'organisation d'ateliers de chants spontanés avec les arbres furent les bienvenus.

Le forum aborda ensuite les conditions qui ont vu émerger la crise écologique, qui est en réalité une crise de civilisation, une crise de la Modernité. En contrepoint, les conceptions des sociétés premières ont été exposées. Un flot de participants s'est ainsi précipité à l'atelier des Indiens Kogis, présents avec Eric Julien. La question est de savoir ce



qui, de leur sagesse et de leurs enseignements, peut être actualisé dans le monde moderne.

Le Dimanche a été consacré à l'examen des interactions entre la dimension spirituelle de l'écologie et la dimension écologique de la spiritualité. L'idée de synthèse s'articulant autour de deux points forts :

- La crise écologique ne peut trouver de solution que dans la prise de conscience, par les hommes, des erreurs de gestion qu'ils font subir à la nature.
- De même les spiritualités, les responsables religieux, ont pour mission de transmettre la conscience que le Cosmos est vivant, qu'il vit en nous et que nous vivons par lui.



Le dernier jour a pointé la responsabilité particulière de la logique marchande dans le gaspillage de ressources, dans la mondialisation de la crise écologique, dans le « désenchantement du monde », pour reprendre le terme du sociologue allemand Max Weber.

Le défi, l'enjeu est de réenchanter notre relation au Cosmos, entamer une véritable coopération entre écologie et spiritualité, à l'échelle collective et individuelle. Ainsi, de nombreux participants se sont engagés à transformer leur attitude, sur des projets précis, dans leur vie, à un mois, six mois, un an ! C'est sur cette dynamique de retournement que le colloque s'est achevé.

Milaya Lodron

Pour plus d'information, voir le site : www.karmaling.org
A lire : *Planète Attitude*, par le WWF, éditions Seuil.

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong - Stages & Formations

QI GONG - TAIJIQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN

Tél./fax 0324403052 - <http://www.iteqg.com> - bruno.rogissart@wanadoo.fr

PARIS

Membre de la FTCCG

BRUXELLES

1- Formation d'Enseignants de QI GONG

Préparation du professorat à Paris 7ème
ou accès en cycle libre de développement personnel.
Prochaine rentrée fin octobre 2005.

Cursus d'étude sur 3 ans sous forme de 6 semaines + un stage d'été de 6 jours.

Théorie : Cycle complet d'étude en médecine traditionnelle chinoise.

Pratique : étude des différentes formes de QI GONG et de leurs applications : BA DUAN JIN, DA MO YI JIN JING, WUDANG QI GONG, TAIJI QI GONG, ZHI NENG

QI GONG, les 5 animaux, les 6 sons curatifs, le BAGUA QI GONG et le DA CHENG QUAN, le NEI GONG de l'école taoïste : la méditation du sourire, l'orbite microcosmique, la méditation du sourire, larespiration osseuse.

Etudes complémentaires : masso-thérapie chinoise, moxibution et le YI JING.

Pédagogie à l'enseignement & Préparation des diplômes fédéraux.



2- Cursus d'Arts martiaux chinois internes de l'école Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong.

TAIJIQUAN STYLE CHEN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN

BaguaZhang & Da Cheng Quan du 24 au 27 mai 2005

à EAUBONNE (95) - accès RER - internat ou externat.

Taijiquan style Chen - épée - Chang si gong - tui shou : 11-12/06

et en été du 24 au 27/08 en forêt d'ardennes accès SNCF

(hébergement et repas sur place).

3- Stages week-ends de QI GONG à PARIS 7ème

- ouverts à tous, programme "débutants" et "avancés".

Cursus à BRUXELLES (3ème session)

- Formation au professorat de QI GONG rentrée octobre 2005

Les éditions de l'ITEQG.

2 Livres de QI GONG par Bruno Rogissart.



Qi GONG Livre 1 - réf LQG 01
Qi Gong Pratique des Classiques Originels.

Les respirations - le massage général - Ba duan jin - yi jin jing - les 5 Animaux les 6 sons.
240 pages - 26,80€



Qi GONG Livre 2 - réf LQG 02
Qi Gong Les exercices énergétiques du TAIJI.

Fondements des arts martiaux chinois internes Taiji Qi Gong, dérivés et avancés.
272 pages - 28,20€



Collection DVD Qi Gong

DVD001

ZHI NENG QI GONG

1ère & 2ème Méthodes

34,50 €

DVD002

BADUAN JIN + YI JIN JING

25 €

DVD003

QI GONG

des 5 animaux

25 €



Réf. VT001
TAIJIQUAN style
Chen forme
en 24 mouvements
30€

Réf. VDC01
DA CHENG QUAN
- la base du grand
accomplissement
50€

Réf. VTCC01
la petite forme à
l'épée
de l'école YANG
50€

Collection Arts martiaux chinois internes



Collection vidéocassettes QI GONG

Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 25€

Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau - 25€

Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau - 25€

Réf. QG 4 Wu Qin Xi, Qi Gong des 5 animaux - 30€

Réf. QG 5 Taiji Qi Gong avancés en 10 vidéos - 30€

Réf. QG 6a Taiji Qi Gong élémentaires - 26€

Réf. QG 6b Taiji Qi Gong intermédiaires - 26€

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

Réf. QG 8 Les 6 sons taoïstes - 30 - 30€

TAICHI CHUAN style yang traditionnel (ATCSYT)
lignée de yang sau chung (hors iteca)
cours hebdo dans 10 villes de France
stages we - stage d'été en arèche du 12 au 17/07
formation d'enseignants.retrouvez toutes les infos sur le site
www.atct.iteqg.com

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

BON DE COMMANDE

01/05

A retourner aux Editions 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 régulier : 3,20€ pour le 1^{er} produit + 1,23€ par article seq.
 recommandé (fortement conseillé) 6,10€ pour le 1^{er} produit + 2,80€ par article seq.
(hors remboursement en port sûr incluant une Edition I.T.E.Q.G. en cas de perte de colis)

Total :

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Tél. : _____ Tout règlement à l'ordre des Editions ITEQG

(*) Je souhaite recevoir la (les) documentation(s) 1 2 3 4

Date : _____ Signature : _____



QI TAIJI QI GONG
le Magazine
pratique Trimestriel
de l'ITEQG

Abonnez-vous !
4N° par an (23€)
Réf. mag



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

IDEES CADEAUX



Les mandalas

par S.H. Raza
et Olivier-Germain Thomas

Le mandala rend visible l'aventure la plus profonde du psychisme humain. Il permet au moi dispersé de se recentrer. Les mandalas de Raza, figures picturales tout imprégnées de spiritualité, sont ici

accompagnés de textes issus de l'Inde antique ou moderne, mis parfois en écho avec des pensées venues de l'Occident. Le lecteur trouve ici beauté et apaisement pour l'âme et le cœur. Un très beau cadeau de Noël!

Albin Michel, N.C.

La Cité Interdite

par Charles Chauderlot et Cyrille J-D. Javary

Partez à la découverte de ce lieu extraordinaire comme jamais vous n'y aviez encore songé grâce aux soixante-douze lavis réalisés au pinceau chinois de C. Chauderlot. Celui-ci a pu pénétrer les parties de la Cité interdites au public. Devant ce trésor, le sinologue Cyrille Javary nous présente son histoire, sa symbolique complexe, jusqu'à la réflexion numérolologique qui a guidé son édification. Passionnant.

Editions du Rouergue, prix NC.



Aux sources du massage

par Martine Paillard
et Dominique Ropion (pour la création des parfums)

Un livre olfactif? Oui, ça existe! Celui-ci vous invite aux sources du massage dans un univers de poésie traduite par les senteurs et la beauté qui entoure l'art du toucher si précieux pour notre équilibre. Un voyage en Chine, puis en Inde, en Thaïlande, puis au Japon, et qui s'achève à Bali pour le bonheur de nos sens. Une belle idée cadeau.

Editions du garde-temps, prix NC.



L'oracle Tao

par Ma Deva Padma, disciple d'Osho, et illustratrice des cartes du tarot Zen
Magnifique oracle sur le Yi Jing, plein de sensibilité et d'esthétique, enrichi de commentaires empreints d'une sagesse féminine nourrie à la source du maître de Poona. Ces cartes sont une exploration du monde fascinant du plus vieil oracle du monde.

Editions du Gange, prix 19,90 € (livre)



Il ne s'est jamais rien passé

par H.W.L. Poojna



Les entretiens rédigés sous forme de questions-réponses ont cette force de garder vivante la parole de celui qui incarne l'enseignement dont il est question. Le simple titre de l'ouvrage: « Il ne s'est jamais rien passé » suffit à révéler le message « éveillé » de Poonjaji, comme l'appelaient ceux qui l'ont rencontré.

Editions Accarias L'Originel, 15,50 €

Encyclopédies des arts martiaux de l'Extrême-Orient

par Gabrielle
et Roland Habersetzer



Pour la quatrième édition de cette encyclopédie, l'« historiographe » des arts martiaux, Roland Habersetzer, et son épouse, ont intégré 1000 nouveaux ingrédients pour un menu gastronomique complet. Essentiel.

Editions Amphora, 45 €

Le jardin du lettré

par Antoine Marcel



L'auteur nous propose de mettre nos pas dans ceux des lettrés d'autrefois: d'emblée, le format du livre, la nuance du papier, la délicatesse des illustrations nous convient dans l'intimité de l'art de vivre en Immortel. écouter que

L'art du jardin témoigne d'une réflexion sur la façon d'être au monde.

Editions Alternatives, 20 €

Le Style Yang

par le Dr Yang Jwing-Ming



Un nouveau DVD pour un enseignement approfondi du style Yang par un maître d'arts martiaux reconnu, notamment pour son travail des spirales.

Editions de l'Eveil, N.C.

Le rire des arbres, les pleurs des forêts

par Luc Fournier



L'esprit et l'énergie cosmique des arbres et de la forêt sont au cœur de ce livre. Il s'agit d'un voyage éducatif et écologique où l'amour guérisseur des arbres, leur histoire et mythologie sont évoqués. Alors, désirez-vous

aller à l'aventure et découvrir les arbres, ces êtres merveilleux de folle sagesse?

Editions Lanctôt, N.C.

Qi Gong pour mincir

par Nadine Crégut



Madame, vous recherchez une synthèse simple et complète pour rester en forme et mieux vous connaître grâce au Qi Gong et à la médecine traditionnelle chinoise ? Cet ouvrage saura vous satisfaire et vous conduire vers ce qui vous convient le mieux en terme de mouvement, d'alimentation, et de Do In. Nadine Crégut a rassemblé ici des

connaissances ancestrales au service de la femme et de son bien-être global.

Guy Trédaniel Editeur, 20 €

Merveilleux chat

par Karlfried Graf Dürckheim



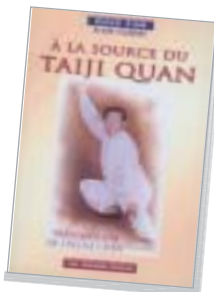
Les enseignements transmis à travers ce livre, « sources inépuisables de sagesse orientales », sont un véritable régal ! Les textes zen ne transmettent pas des théories, mais des expériences, et encouragent à s'exercer : « Le sens d'un texte zen ne s'ouvre qu'à celui qui l'approche en chercheur ». Peut-être alors approcherons-nous de l'Eveil à la réalité de notre essence. Dans le zen, cet événement est

appelé SATORI (naissance d'un homme nouveau). Alors chercheurs, réveillez-nous !

Le Courrier du livre, 18 €

A la source du Taiji Quan

par Wang xian



Voici un ouvrage encyclopédique pour tous les amoureux du Taiji de style Chen. Alain Caudine a réussi là le pari incroyable de rassembler dans un même ouvrage, entre autres, les principes de la cosmogonie chinoise, de la circulation du Qi, ses résonances avec notre structure corporelle, les différentes respirations et, bien sûr, l'enseignement de Wang Xian. Un très judicieux cadeau de Noël.

Guy trédaniel éditeur, 26 €

Auto-hypnose

par Kevin Finel



L'hypnose n'a pas toujours bonne réputation. Bien maîtrisée et utilisée, comme l'a développé l'excellent Milton Erickson, elle est pourtant un outil formidable pour rapidement « déprogrammer » des conditionnements et schémas anciens et les « reprogrammer » à bon escient. Dans cet ouvrage, l'auteur, président de

l'A.R.C.H.E, académie de recherche et de connaissance en hypnose ericksonienne, nous indique différents petits exercices accessibles à tout un chacun.

Charles Antoni, L'Originel, 20 €

Les maîtres de karaté

Entretiens privés



Découvrez tous ceux qui ont œuvré à la connaissance et au développement du premier art martial popularisé en France.

Editions de l'Eveil, N.C.

Les mudrâs, une gestuelle énergétique

par Philippe Vincent



« Mudrâ » est un terme sanscrit qui définit un ensemble de gestes rituels et symboliques accomplis avec les mains. Pour l'auteur, cette pratique était intégrée aux arts martiaux, mais ne nous a pas été transmise. Découvrez au fil des

pages près d'une vingtaine de mudrâs aux vertus relaxantes et initiatiques.

Editions Le Souffle d'Or, 10,90 €

Psychosomatique et guérison

par le Dr Simon Idelman



Destiné au public et aux professionnels de la santé qui côtoient les maladies quotidiennement et s'interrogent sur les causes et les processus, l'ouvrage du Dr Idelman nous offre un panorama de différents éclairages proposés par les praticiens de la psychosomatique, qui font de cette recherche un outil indispensable à la compréhension du mécanisme de guérison.

Editions Dangles, 19 €

S'arrêter de fumer avec une séance d'acupuncture

par Dr Yves Réquena



Un livre et un DVD pour arrêter de fumer en 15 minutes. Avec un minimum de volonté et la technique efficace qui vous est ici proposée, vous pourrez démarrer cette nouvelle année avec une grande bouffée d'air frais. A noter l'édition du DVD, la « Gymnastique des gens heureux » par Yves Réquena.

Editions Guy Trédaniel, 22 € livre et 35 € DVD

Votre horoscope chinois en 2005

par Nguyen Ngoc-Rao



Votre horoscope semaine par semaine, signe par signe par un spécialiste de la culture chinoise.

Editions Dauphin, 19 €

Le Tao s'invite dans l'action Humanitaire



- **Tai Ji Quan en prison**
- **Médecine chinoise dans l'humanitaire**
- **Qi Gong & Taiji à l'hôpital**

Du Taiji dans une maison d'arrêt de Seine-et-Marne ou pour de jeunes délinquants belges, l'idée a plu aux institutions judiciaires avant de séduire les détenus. L'acupuncture et la médecine chinoise enseignées par une association française aux médecins sans le sou des pays en voie de développement, une démarche originale. Une dose de Qi Gong ou de Taiji s'immisce dans les programmes de rééducation pour les sportifs, les enfants ou les personnes âgées, et l'hôpital est conquis. Le Tao imprégnerait-il peu à peu et sans se faire remarquer le tissu social français? Equilibre Yin-Yang, interdépendance, relation intime à l'autre et à son environnement, tels pourraient être brièvement résumés les enseignements du Tao...

Le Taiji Scie les barreaux

En France et en Belgique, des enseignants de Tai ji Quan ont réussi à imposer la pratique des arts martiaux internes en milieu carcéral. S'ouvrir, libérer ses blocages, canaliser ses émotions, même derrière les barreaux, c'est possible. Témoignages.

TENTATIVE D'ÉVASION REUSSIE

Un soir de décembre 1997, à la sortie de Melun, en Seine-et-Marne, un adolescent force un barrage de police à bord d'une voiture volée. Les forces de l'ordre tirent et le jeune homme est tué. Il s'ensuit une série d'émeutes dans l'agglomération. Une révolte profonde éclate dans certains quartiers dits sensibles: voitures incendiées et saccages en tous genres.

Dammarie-les-Lys est le lieu où je pratique le Taiji depuis plusieurs années. Ce jour-là, je ne comprends pas ce qui se passe. A la sortie du cours, nous croisons des cars de CRS et certaines de nos voitures sont en flammes. Ces événements me font prendre conscience de l'environnement dans lequel se trouve la salle de pratique. Le contraste entre la séance qui vient de se terminer et la violence extérieure m'amène à me demander comment le Taiji, qui, pour moi, a été une source d'apaisement, de reconnaissance de l'autre, et une canalisation de mes émotions, pourrait aider ces personnes en situation extrême.

Quelques semaines plus tard, la municipalité organise une grande réunion avec les associations de la ville et ses autres partenaires. Il y est question des émeutes, et de proposer des activités aux jeunes des quartiers; la violence commence tout juste à retomber. On propose du football, du roller, de l'aviron... C'est à l'occasion de cette réunion que je rencontre le directeur de la prison centrale de Melun, qui trouve le Taiji très intéressant, lui qui a déjà instauré des cours de yoga dans sa prison depuis cinq ans. Il vient alors avec l'équipe socio-éducative de la prison assister à un cours. Il ressort convaincu des bienfaits du Taiji pour les détenus, trouvant particulièrement convaincant le travail avec un partenaire pratiqué dans le respect de chacun, la non-violence et la non-opposition. Son départ à la retraite freine le processus d'intégration.

Je rentre dans l'inconnu

L'administration pénitentiaire est un excellent moyen pour apprendre la patience. Après deux ans de dossier, de devis, de réunions, me voilà devant la grande porte de la maison d'arrêt de Melun. Elle s'ouvre, je rentre dans l'inconnu: contrôle d'identité, passage sous le portique électronique,

affaires personnelles à la consigne, remise des clés de la salle de cours et me voilà enfermé avec une liste de huit personnes. Je sais où se trouve la salle de cours mais comment fait-on pour faire venir les détenus? Finalement, les « gars » arrivent, me regardent, me jaugent. Ne pas se laisser impressionner, faire le cours comme d'habitude. Et tout ira bien. La prison... si pour certains, il est difficile d'en sortir, pour d'autres, il est difficile d'y entrer... Les uns viennent au cours pour essayer, passer le temps ou simplement sortir de leur cellule, les autres pour rigoler, ou... pratiquer un sport de combat. Ceux qui y trouvent de l'intérêt s'investissent dans la pratique et ne manqueraient un cours sous aucun prétexte. Il faut savoir qu'une maison d'arrêt est un établissement où les détenus ne restent pas longtemps, en moyenne trois mois: soit ils sont en attente de procès, soit condamnés à de courtes peines. Il y a donc beaucoup de mouvements de personnes, ce qui ne facilite pas un travail régulier et à long terme. De plus, le nombre de participants et l'espace sont limités. Dans ces conditions, comment ne pas décourager les uns et motiver les autres? En adaptant la pédagogie au milieu carcéral, un petit groupe de pratiquants s'est stabilisé depuis presque un an et progresse rapidement.

Une source d'apaisement pour des corps mis à mal par l'incarcération

affaires personnelles à la consigne, remise des clés de la salle de cours et me voilà enfermé avec une liste de huit personnes. Je sais où se trouve la salle de cours mais comment fait-on pour faire venir les détenus? Finalement, les « gars » arrivent, me regardent, me jaugent. Ne pas se laisser impressionner, faire le cours comme d'habitude. Et tout ira bien. La prison... si pour certains, il est difficile d'en sortir, pour d'autres, il est difficile d'y entrer... Les uns viennent au cours pour essayer, passer le temps ou simplement sortir de leur cellule, les autres pour rigoler, ou... pratiquer un sport de combat. Ceux qui y trouvent de l'intérêt s'investissent dans la pratique et ne manqueraient un cours sous aucun prétexte. Il faut savoir qu'une maison d'arrêt est un établissement où les détenus ne restent pas longtemps, en moyenne trois mois: soit ils sont en attente de procès, soit condamnés à de courtes peines. Il y a donc beaucoup de mouvements de personnes, ce qui ne facilite pas un travail régulier et à long terme. De plus, le nombre de participants et l'espace sont limités. Dans ces conditions, comment ne pas décourager les uns et motiver les autres? En adaptant la pédagogie au milieu carcéral, un petit groupe de pratiquants s'est stabilisé depuis presque un an et progresse rapidement.

Question d'adaptation...

Au-delà de la forme proprement dite, la philosophie taoïste et les principes du Taiji prennent ici tout leur sens et leurs applications. En prison, le temps n'a pas la même valeur qu'à l'extérieur. J'interviens une fois par semaine. Une semaine, c'est long pour un détenu. Alors tous révisent, travaillent l'enchaînement entre deux séances et quand ils



Catrin Pasquet à l'épée.



photo: Mr. Ricardelli

Séance de Taiji avec les adolescents de la section éducation de l'I.P.P.J. de Braine-le-Château en Belgique.

le peuvent. D'un point de vue technique, la progression est beaucoup plus rapide que dans un cours à l'extérieur; tout ce qui a été dit et fait est pratiquement acquis à la séance suivante. Le travail entrepris est très riche, aussi bien pour eux que pour moi. Je veille à ne pas hiérarchiser et placer une barrière entre l'élève et l'enseignant. Ce doit être avant tout un échange entre toutes les personnes. Même si ce sont des élèves un peu « particuliers », il ne faut pas perdre de vue le potentiel humain. Les cours doivent se dérouler de la même façon que dans n'importe quelle association.

L'occasion d'écouter son corps

La pratique assidue du Taiji par les détenus permet de rompre un peu la monotonie de leur quotidien, elle les motive et les incite à participer à d'autres activités qui représentaient avant une contrainte. De l'extérieur, certaines personnes imaginent que la vie carcérale est facile, parce que les détenus peuvent rester toute la journée à ne rien faire, à regarder la télévision ou à jouer aux dominos. Ne rien faire de la journée n'est certes pas fatigant, mais ce n'est pas la meilleure façon de se préparer à retrouver le monde extérieur. Le manque d'activité finit par amoindrir les capacités physiques et intellectuelles. Dans un espace de restriction, de liberté de circulation et de mouvement, le corps subit de multiples contraintes: surveillance, enfermement, fouille. A cela s'ajoutent le déséquilibre alimentaire et les privations sexuelles. Le corps devient le lieu de nombreux dysfonctionnements

**Pratiquer
avec un
partenaire
réapprend
le respect.**

l'occasion de se donner le temps d'écouter son corps, de le trouver ou de le retrouver progressivement, de prendre conscience de ses sensations et de ses blocages.

Le travail à deux (Tui Shou) tient un rôle majeur dans l'apprentissage. La pratique avec un partenaire, non un adversaire et encore moins un ennemi, offre une ouverture à l'autre et permet de réapprendre progressivement le respect. Elle vient tempérer les principes de l'ego et de la peur nourris par l'ego et la peur de l'autre. Le lâcher-prise et la concentration, l'environnement sécurisant et contemplatif du cours développent un comportement positif réutilisable dans les moments difficiles. Les détenus retrouvent une vitalité, une liberté et une aisance de mouvements pour agir, vivre plus légèrement et plus confortablement un quotidien parfois dépourvu de tout intérêt. C'est un moyen de garder ou de retrouver des repères qu'ils perdent très vite pendant l'incarcération, car le rythme de vie est très différent de celui qu'ils pouvaient avoir à l'extérieur.

Pour conclure, si un détenu a la volonté de pratiquer, ce ne peut pas être pour passer le temps car cela demande un investissement personnel: d'une part une démarche volontaire auprès de l'administration pénitentiaire pour s'inscrire au cours, et d'autre part une assiduité. En dernier lieu, il n'est pas évident de quitter un système disciplinaire imposé pour se placer volontairement sous « l'autorité » d'un enseignant de Taiji.

Catrin Pasquet

TEMOIGNAGE

Je suis incarcéré depuis bientôt seize mois. J'ai eu connaissance il y a quelques mois de l'existence de cette discipline par une information personnelle nous arrivant dans notre cellule, ce qui est important pour la motivation. Je n'avais jamais auparavant entendu parler de Tai Ji Quan. Dans un premier temps, je m'y rendais par curiosité, mais j'ai très vite été pris « au jeu ». J'ai 60 ans, j'ai fait beaucoup de sport dans ma vie; c'est dire combien l'absence d'activités physiques dans cet enfermement est une carence pénible. Cet espace de liberté est un vrai ballon d'oxygène. D'abord, il permet de sortir de la claustration de sa cellule et de trouver une plage de contact humain normal que le système carcéral finirait par nous faire oublier; en ce sens, notre rencontre hebdomadaire est déjà en soi une thérapie.

Le savoir-faire professionnel et pédagogique de notre professeur nous met dans un climat de détente et de confiance.

Quant à la discipline elle-même, au début un peu déconcertante, elle est bénéfique tant sur le plan physique que moral. Je ne pouvais imaginer que ce monde de mouvements qui paraît de prime abord anodin puisse avoir une aussi grande incidence sur le corps tout entier.

Après une heure de séance, l'apaisement est réel. De plus, comme je suis un homme de prière, la concentration et le contrôle du mouvement m'aident beaucoup à la méditation spirituelle. Le matin, quand je suis seul en promenade, je prends le temps de l'intégrer. Ce n'est en aucune façon une contrainte, mais un plaisir pour le corps.

Il est à souhaiter que le Tai Ji Quan se développe dans les prisons, car c'est une activité bienfaitrice pour ces pauvres vies muselées.

Henri, détenu
à la maison d'arrêt de Melun

LES ADOS ONT SOIF D'ECOUTE ET D'EQUILIBRE

Ici, l'aspect relationnel joue un rôle primordial. Ces jeunes ont grand besoin d'attention, d'encouragement, d'écoute... mais aussi de fermeté. » En Belgique depuis quatre ans, Catherine Schollaert propose des ateliers aux adolescents délinquants (12-18 ans) placés dans des institutions publiques de protection de la jeunesse



(I.P.P.J.) à régimes ouverts et fermés. Les jeunes placés dans les centres fermés y sont pour des faits très graves et pour des périodes assez longues. Les centres ouverts sont destinés à des jeunes ayant commis des délits « mineurs à graves »; ils séjournent de 15 à 40 jours dans les sections d'orientation et au minimum 3 mois dans celles d'éducation. « Dès le départ, il est important d'instaurer un climat de respect, de confiance et de complicité car ils manquent énormément de reconnaissance, poursuit-elle. Ils ont pour la plupart une grande soif d'apprendre. Durant les ateliers, nous pratiquons une forme yang à mains nues et à l'épée, du Tui Shou, du Qi Gong, et nous abordons d'autres dimensions de la Chine (philosophie, écriture, astrologie, etc.). » Jean-Marc Lomma, professeur à la section éducation de l'I.P.P.J. de Braine-le-Château (centre fermé), travaille avec Catherine Schollaert: « L'atelier de Tai Ji Quan permet aux jeunes de découvrir la pratique d'un art martial où l'important n'est pas l'attaque ou la violence, mais l'équilibre et la force intérieure qui permettent à chacun de se découvrir et de découvrir l'autre différemment. Au départ, peu d'adultes ont cru à ce type d'activité, certains prévoyant des dangers potentiels; beaucoup de jeunes sont en effet placés ici pour des problèmes de violence, et lorsque l'on a appris qu'ils maniaient des épées (à bout rond), ça a été la révolution! Mais voilà trois ans que cet atelier se déroule sans aucun incident grave car les jeunes ont su rendre la confiance que les adultes ont mis en eux. » Il insiste sur les vertus de la pratique: « En tant qu'enseignant, je suis souvent confronté au manque d'ouverture d'esprit des jeunes qui nous sont confiés. Malgré leur désir d'être marginaux, beaucoup sont très conformistes et ils ont souvent des difficultés à accepter ce qu'ils ne connaissent pas, c'est pourquoi ce type d'activité me paraît essentiel, car elle permet de lier une pratique à un état d'esprit et d'insister sur l'intégrité de l'être humain, elle permet aussi aux jeunes de s'ouvrir à ce qu'ils ne connaissent pas et cela de manière gaie et instructive. »

J.-C.

VIDEOS COURS



TAIJIQUAN: 4 LIVRES
TAIJIQUAN: 48 K7
 [3 styles - 4 armes
 Tui-Shou - San-Shou
 Santé - Energie]
QI GONG: 12 K7
DO-IN: 2 K7
PAKUA CHANG: 14 K7
SHIATSU: 6 K7
M. T. C.: 8 K7
PÉDAGOGIE: 2 K7
STAGES



"Le singe offre des fruits" par Georges Saby

A NANTES

- 29-30 janvier : Taji Yang Chen Fu
- 4-5 mars : Taiji
- 8-9 avril : Pakuachang à Nantes / Brains
- 26-27 mars : Taiji et relaxation coréenne à Ploneour Lanvern

A BEZIERS

- 15-16 janvier : Taiji et Qi Gong
- 12-13 mars : Taiji Yang Lu Chan à Fouras

UAT GEORGES SABY

35, RUE CLAIRE FONTAINE - 44830 BRAINS

TÉL. : 02 40 65 55 01

email : georgessaby@abc-chi.com

site : www.abc-chi.com

中国气功医功

INSTITUT XIN'AN

1^{re} école française d'enseignement du

Qigong médical

WAIQI LIAOFA

Le traitement par émission de l'énergie - Waiqi LiaoFa - est une des techniques majeures de la Médecine Traditionnelle Chinoise

Enseignement validé par

l'Institut de Qigong de Shanghai

Centres à

AVIGNON et TOULOUSE

INSTITUT XIN'AN

TÉL/Fax **04 66 32 24 86**

06 71 11 20 01

La médecine chinoise Soigne la planète

Les soins dispensés par la médecine traditionnelle chinoise sont un moyen efficace et peu onéreux de remédier aux difficultés sanitaires dans le monde. L'association « Etre... humains, Soins pour le monde » et Patrick Shan, praticien en médecine traditionnelle chinoise, nous le démontrent grâce à leur expérience sur le terrain.

L'ACUPUNCTURE SANS FRAIS !

La philosophie de l'association « Etre... humains, Soins pour le monde » pourrait se résumer en trois « h » : humain, humanité, humanisme, et ses buts en cinq verbes : apprendre, soutenir, soigner, former, partager. Si l'acupuncture n'est pas la seule méthode utilisée par l'association, elle en est le fer de lance. Ainsi pour enrichir leur formation professionnelle, des étudiants en fin d'études et des jeunes diplômés de cette discipline venus des quatre coins de France partent en « mission » dans des pays démunis pour apporter des soins et former le personnel de santé sur place aux principes de base de l'acupuncture.

Préventive ou curative

L'acupuncture permet une économie capitale en frais de médicaments souvent rares, onéreux, ou inaccessibles, et notamment pour les pays en voie de développement. C'est une médecine universelle qui ne fait appel à aucune dépense et permet aux plus démunis d'avoir recours, sans restriction, à des soins particulièrement efficaces. Son action peut être aussi bien préventive que curative. Elle contribue ainsi à dégager les populations en difficulté de leurs dépendances matérielles, financières et morales envers les pays nantis, les lobbies occidentaux, et leur permet aussi de retrouver une autonomie et une dignité.

Mais pour favoriser le développement durable de missions organisées dans ces pays, il est important de former des praticiens hospitaliers locaux. La transmission et l'échange des savoir-faire pérennisent en effet l'action sur le terrain, dépassant ainsi le simple cadre humanitaire qui, bien souvent, crée une autre dépendance, plus insidieuse, au monde occidental. Nous coopérons également avec d'autres acteurs locaux, des spécialistes en environnement notamment. Si les traitements par acupuncture restaurent le terrain du malade, ils peuvent être minorés du fait de la pollution de l'eau, de l'exposition prolongée et répétée aux parasites qu'elle contient,



crédit photo : « Etre... humains, soins pour le monde »

UNE MODERNITE ET UNE UNIVERSALITE RECONNUES

Au fil des siècles et des millénaires, les peuples de la terre ont développé, chacun avec ses moyens et son génie propres, des médecines adaptées à leurs conditions de vie. Beaucoup d'entre elles ont traversé le temps et demeurent encore parfaitement vivaces. Parmi ces « médecines traditionnelles et autochtones », telles que les nomme l'OMS, certaines demeurent étroitement liées à un mode de vie traditionnel, et sont de ce fait limitées à une société et un biotope donnés. D'autres, en revanche, s'avèrent facilement transposables et universellement utilisables. C'est notamment le cas de la médecine chinoise.

La Chine se nomme elle-même

« Pays du milieu » (Zhong Guo), et sa médecine traditionnelle porte le nom chinois de Zhong Yi, ce qui signifie littéralement « médecine du milieu ».

Pour qui connaît les fondements taoïstes de cette médecine, ce terme a valeur symbolique: le milieu est en effet l'endroit d'où partent et où convergent toutes les directions. Etre au milieu, c'est se trouver en un point d'équilibre à partir duquel on peut évaluer ce qui se passe autour, et s'y adapter. Par définition, une médecine du milieu ne saurait être une médecine extrémiste qui impose les mêmes solutions à tout le monde; elle peut par contre facilement s'universaliser, comme en témoigne le développement qu'a connu cette médecine hors de Chine depuis la révolution culturelle et l'ouverture de ce pays au monde. Au-delà de la symbolique, le caractère universel des théories fondamentales sur lesquelles repose le système médical chinois fait que ce dernier demeure, malgré son héritage plurimillénaire, d'une étonnante modernité. Par exemple, la théorie du Yin et du Yang propose une description du monde selon un modèle mathématique proche des plus récentes théories de la physique quantique.

Le caractère universel de la médecine chinoise lui a permis de se développer dans toutes les régions du globe. Pour l'avoir personnellement expérimentée « dans les quatre

directions », lors de missions humanitaires auprès de peuples européens, asiatiques, africains et amérindiens, je peux témoigner de sa grande capacité d'adaptation, de sa légèreté de mise en œuvre et de son caractère non iatrogène, autant de qualités éminemment recherchées dans une pratique de terrain.

Unissant symbolique, science et écologie, la médecine chinoise repose sur une vision analogique de l'homme, présenté comme un écosystème miniature. Pour cette médecine, tous les hommes sont fils du ciel et de la terre, qui les maintiennent en vie au travers du souffle et du sang. Le *Nei Jing* dit que « l'homme ressemble au ciel et à la terre » et « qu'il en est du bois comme des hommes; on en

trouve des types nombreux et différents. » Une telle

**Des soins
adaptables et
faciles à mettre
en œuvre sur
le terrain.**

vision n'a rien de spécifiquement chinoise: en quelque point du globe qu'il se trouve, tout être humain peut la faire sienne, imaginer son corps comme une terre ali-

mentée par des rivières que sont ses veines, couverte d'une végétation représentée par son système pileux, traversée de masses minérales que sont ses reliefs osseux. Chacun de nous sait ce que sont le froid, la chaleur ou la sécheresse, dans la nature comme dans notre corps. Lorsqu'on explique à un patient que sa cystite provient d'une « accumulation de chaleur dans la vessie », elle-même consécutive à une consommation excessive de substances de nature chaude, comme un abus d'alcool, par exemple, cela lui parle largement autant qu'un commentaire d'analyses d'urines. Ce n'est pas en imposant une vision technico-exotique des phénomènes, mais en exprimant et en traitant les maladies de façon naturelle, et même naturaliste, que la médecine chinoise a gagné son universalité. Elle diffère en cela de notre bio-médecine occidentale, qui, associée à des industries et des sciences incarnant une autre idée de la mondialisation, s'est répandue de façon monolithique et monopolistique. Tel n'est pas le credo de la médecine chinoise.

Patrick Shan

de la malnutrition, etc. Nous collaborons avec des ONG, des organismes ou des entreprises, compétents dans des domaines différents du nôtre. Dans certaines régions du monde particulièrement démunies, l'aide ne peut en effet pas être uniquement thérapeutique. Elle doit aussi être sociale.

En collaboration avec les instances locales

C'est pourquoi nous avons développé ce partenariat, pour apporter aux populations en grandes difficultés des moyens thérapeutiques, une alimentation adaptée à leurs besoins et leur climat, des vêtements, des traitements d'assainissement de l'eau, etc. Pour établir une relation de confiance, nous œuvrons avec les médecins et les instances locales. Leur appui et leur reconnaissance facilitent les missions et leurs domaines d'action en terme de moyens et de compétences. Nous nouons des contacts, échangeons avec des tradi-praticiens, praticiens, soignants et développons des stratégies de soins globaux. Nous étudions la possibilité d'utiliser du matériel (aiguilles re-stérilisables, etc.) adapté à chaque situation; ce qui suppose de mettre en place une démarche de qualité avec la structure qui accueille la mission.

Une mission est en cours au Gabon, à l'hôpital central de Libreville, l'évaluation l'an dernier ayant été couronnée de succès. Nous avons pu évaluer les besoins. Sont prévues une consultation anti-douleur par acupuncture et la formation des personnels à cette thérapie qui peut s'adapter aux pathologies rencontrées sur place. La réalisation thérapeutique a été pour l'instant retardée par un remaniement ministériel.

Plusieurs projets sont en préparation au Niger, au Burkina Faso, au Sénégal et en Europe de l'Est.

Monique Grelet
& Isabelle Desroches

L'Hôpital s'y met



Déjà expérimentée depuis quelques années, l'introduction des pratiques du Qi Gong et du Taiji dans les hôpitaux connaît un nouvel essor en France. Deux femmes, l'une kinésithérapeute, l'autre médecin pédiatre, y contribuent au quotidien.

LES ANCIENS EN SORTENT RAJEUNIS

« Nous avons ressenti le besoin de proposer un travail corporel global », explique la kinésithérapeute Isabelle Sanglier. Elle a participé à l'élaboration du programme de rééducation de l'hôpital de jour psycho-gériatrique (HDJ), quand Bretonneau a ouvert ses portes aux personnes âgées il y a trois ans. Que proposer en effet lors des séances de groupe de kinésithérapie à des personnes dont la mémoire, la pensée, la gestuelle, la présence s'étiolent ? Comment les aider à conserver une gestualité empreinte de sens, à rester ouvertes à elles-mêmes ainsi qu'à leur environnement, à vivre des moments de détente et de convivialité ? C'est à ce moment que l'équipe a rencontré Lionel Nosjean qui enseigne le Tai Ji Quan depuis plusieurs années. Une collaboration fructueuse a pu démarrer : « Nous avons dès lors commencé à pratiquer à l'HDJ une heure par semaine avec la moitié des patients. Et rapidement, nous avons perçu l'intérêt de poursuivre. Au fur et à mesure, la pratique a été élargie à tout le groupe, nous avons augmenté le temps de pratique »... Isabelle raconte.

« Huit trésors » de bien-être

La journée commence par une demi-heure de pratique afin de favoriser la réceptivité aux séances de rééducation qui suivent. Ce moment représente un petit « rituel » d'accueil sécurisant. Il leur donne un repère pour arriver à l'heure, chacun retrouvant rapidement sa place dans le groupe...

Lors du cours, l'après-midi, nous commençons par un auto-massage, puis travaillons les « Huit trésors » ou « Pièces de Brocart » et terminons par un massage du visage. L'attention est dirigée sur les sensations, les mouvements guidés par des images se réalisent lentement et « tous ensemble ». Nous sommes à chaque fois impressionnés par la capacité d'attention, de concentration et le calme qui règne pendant les séances. Nous sollicitons en même temps la coordination, la souplesse articulaire, l'attention, l'orientation spatio-temporelle, la connaissance du corps, et la mémoire. Il en ressort une adhésion importante des per-

sonnes à l'activité : elles expriment leur plaisir de bouger, de se détendre. Nous avons ainsi pu observer des progrès : principalement concernant l'attention, le maintien postural, la coordination, la qualité de présence et de réalisation des gestes. Jusqu'à un certain point, l'apprentissage et la mémorisation de certains repères sont possibles. Parallèlement, au cours de la première année se sont ouverts deux cours : un pour les personnes âgées du quartier au point Paris Emeraude et l'autre pour les soignants.

Une activité qui se développe

Ces projets ont été accueillis par les équipes avec ouverture et curiosité. Depuis, la majorité reconnaît la richesse de ce travail corporel, d'autres le découvrent.

Récemment, une dame du service d'entretien est arrivée au début du cours en disant : « J'ai mal à la tête, on m'a dit de venir ici. » Nous lui avons proposé de pratiquer avec nous... Elle est repartie en nous remerciant.

A noter que ces projets ont reçu le prix « de la bientraitance » de la ville de Paris en 2003.

Suite à celui-ci plusieurs reportages ont été diffusés dans la presse écrite et sur les chaînes françaises. Ainsi progressivement, nous découvrons que le Taiji a fait son chemin dans d'autres établissements ou qu'il se développe principalement dans le cadre de la prévention des chutes chez les personnes âgées.

A l'hôpital de jour gériatrique, de nouveaux projets sont sur le point d'être inaugurés : un programme de rééducation de l'équilibre qui a pour but d'améliorer les déplacements et l'autonomie des personnes âgées présentant des troubles de l'équilibre ; un autre avec des personnes atteintes de la maladie de Parkinson vise l'entretien de la mobilité et de l'équilibre.

Ils ont aussi pour objectif de favoriser le maintien à domicile, la pratique de l'exercice physique dans la vie quotidienne ainsi qu'une meilleure qualité de vie. Cette pratique permet un travail rigoureux et harmonieux, bien adapté à la population âgée que nous rencontrons.

Isabelle Sanglier

Les patients âgés expriment leur plaisir de bouger, de se détendre.

DES ARTS POUR TOUS

En ma qualité de médecin, j'ai pu découvrir que certaines facettes de l'entraînement de Taiji peuvent être utilisées comme gymnastique de santé. Depuis vingt-quatre ans, je travaille pour (ou autour de) l'Assistance publique-Hôpitaux de Paris où j'ai assumé différentes responsabilités (médecin, chef de clinique, formatrice, etc.) dont l'enseignement du Tai Ji Quan. J'ai utilisé cet art martial en tant que médecin du sport auprès de patients adultes dans le service de « médecine et physiologie de l'exercice » du professeur Michel Rieu ; je m'en servais comme rééducation fonctionnelle, pour la réadaptation à l'effort, dans certains cas de fatigue, contre l'enraidissement, le diabète et l'hypertension artérielle. Je n'ai néanmoins pas eu le temps de le pratiquer avec assez de patients ni pendant assez longtemps pour avoir des données scientifiquement publiables... Et puis, mon patron est parti à la retraite et le service a dû fermer ! Aujourd'hui, c'est différent : ce n'est pas moi qui intègre le Taiji discrètement dans ma palette thérapeutique. Au contraire, on me fait venir spécialement pour l'enseigner... Et l'on me paie pour cela ! Certains hôpitaux m'ont même réservé une place de stationnement le temps des ateliers (alors que je n'avais pas le droit d'entrer en voiture dans l'hôpital quand je n'y étais que médecin !). Aujourd'hui, mes ateliers touchent un public très varié. Cela s'étend des enfants du personnel dans les centres de loisirs comme à l'hôpital Tenon ou à l'hôpital Beaujon, des pré-adolescents ou des adolescents hospitalisés à Saint-Vincent-de-Paul, des patients des 3^e et 4^e âge pratiquant avec les enfants à Draveil ou Limeil-Brévannes dans le cadre d'ateliers « intergénérationnels », des adultes de l'hôpital de jour de psychiatrie à Saint-Antoine, ou le personnel soignant et administratif de l'hôpital Necker-Enfants malades, sans oublier les bibliothécaires, et les pompiers... Tout le monde peut donc en bénéficier. Pour certains, je mets l'accent sur l'apprentissage, l'éducation, le développement psychomoteur, pour d'autres sur l'équilibre, la redécouverte de ses propres capacités physiques, et pour tous sur le centrage, l'unité corps-esprit, et la place de l'homme dans l'univers, la nature : « Debout entre la terre et le ciel », comme il est dit en Chine. Cette année, les ateliers ont été le plus souvent couplés avec une découverte des caractères chinois, car ce sont les mêmes aptitudes, la même conscience, la même présence qui permettent le mouvement et l'écriture. Ainsi le Taiji, art martial, permet-il une initiation à la calligraphie, art du pinceau. Dans les ateliers « intergénérationnels », il était touchant de voir côte à côte ceux qui apprenaient à écrire, partageant la découverte des sinogrammes avec ceux qui retrouvaient l'usage du pinceau, ou qui devaient vaincre raideurs et tremblements... et certains soignants ont été impressionnés par la qualité d'écoute, de détente, et même la « sérénité » apportées par le Taiji, en particulier en psychiatrie.

Dr. Luce Condamine

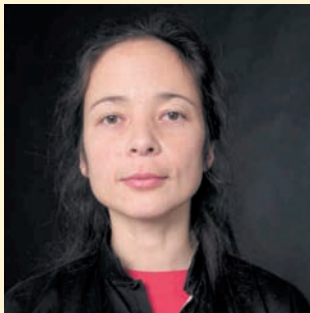


photo: Philippe Vermès

致 ZHI
柔 ROU
家 JIA

le pas de Pégase



L'école du développement de la douceur

Cours hebdomadaires à Paris
Stages et formations à Paris & en province

LES FORMATIONS

QI GONG - NEI GONG

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

QI GONG
DES ENFANTS
Préparation à l'enseignement du QI GONG pour les enfants
S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN
Au-delà des styles et des particularismes, comprendre l'essence des arts martiaux internes chinois - Préparation aux diplômes techniques et d'enseignement de ces disciplines.

Le pas de Pégase - 90, rue La Fayette 75009 Paris
Tél/Fax 01 40 22 07 05 - contact@lepasdepegase.com
site: lepasdepegase.com - 06 62 16 56 79 - 06 61 16 37 33

LES FORMATEURS

LAURENCE CORTADELLAS
Professeur de QI GONG
Diplômée de la FAEQG
Fondatrice des cycles
"QI GONG pour enfants"

NICOLAS IVANOVITCH
Professeur d'arts martiaux internes chinois,
diplômé d'état
Responsable européen
d' "Essence of Change"

JEAN-MICHEL CHOMET
Professeur d'arts martiaux internes chinois et de QI GONG,
diplômé d'état
Directeur technique de la fédération de QI GONG (FAEQG)

BRUNO REPETTO
Acupuncteur-ostéopathe
Auteur du livre
"Bienheureuse maladie"
éd.Dervy

D'AUTRES ADRESSES :

Ces actions étant pour la plupart des cas isolés nées de la détermination de personnes, n'hésitez pas à prendre contact avec tous ces intervenants pour tisser ainsi le réseau du Tao social en France.

• Pierre-Elie Berose, enseignant de Wushu, fondateur de l'association EPISAM (Education - Prévention - Insertion - Solidarité - Arts Martiaux), intervient dans les hôpitaux et en milieu carcéral, notamment en coopération avec le Ministère de la Justice.

tél. : 01 43 72 41 04

mob. : 06 03 85 05 40

44, rue Emile Lepeu - bât. 1 - 75011 Paris

email : berosepierreelie@yahoo.fr

• Christian Bouthors enseigne le Tai Ji Quan en milieu carcéral dans les Vosges.

597 rue du neuf-moulin - 88500 Mirecourt

• Pascal Girodet enseigne les arts martiaux chinois et le karaté à plein-temps. Chaque année (5e édition cette année), il effectue une marche en solitaire (200 km) pendant une semaine (« son petit tour de France de samouraï errant » comme il le dit lui-même), et passe de club en club pour animer bénévolement des stages dont les dons sont intégralement reversés à l'association « Demain debout » qui finance la recherche sur la réparation de la moelle épinière. Au mois d'avril prochain, il traversera tout l'Allier. N'hésitez pas à le contacter.

tél. : 04 70 99 89 35

www.demaindebout.com

• « Acupuncteurs sans frontières » (A.S.F.) est née le 23 février 1992 en France. Son objectif principal est de contribuer au développement d'une meilleure autonomie des dispensaires et autres lieux de soins de santé publique des pays en voie de développement. Leurs objectifs principaux sont de transmettre un savoir-faire en acupuncture de base aux assistants sanitaires déjà en place et de fournir et installer le matériel nécessaire à la pratique de l'acupuncture (aiguilles, stérilisateurs, etc.).

A.S.F. est intervenue en Asie : Inde du nord. Des missions exploratoires ont eu lieu en Afrique : Bénin, Mali, Burkina-Faso. Actuellement leurs missions sont dirigées sur : Madagascar, Haïti.

Acupuncture Sans Frontières - France
BP 4110 - 76020 - Rouen - cedex 3

fax : 33 2 35 75 20 40

ONT PARTICIPE A CE NUMERO :

• Catrin Pasquet dispense des cours de Taiji au centre de détention et la maison d'arrêt de Melun.

5, rue Emile Géraldy - 77720 Champeaux - tél. : 06 98 23 09 88

• Catherine Schollaert enseigne le Tai Ji Quan en Belgique dans des centres ouverts et fermés. Les centres ouverts correspondent aux C.E.R. français (Centre d'Education Renforcé), dans le cadre d'un premier placement ou pour des faits mineurs (vols, fugues, drogue), ou d'autres faits plus graves (violence, viol). Les jeunes sont dirigés vers des centres fermés quand il y a incompatibilité du placement dans un centre ouvert (fugues, violence, récidive) et pour un placement long (faits très graves : meurtre, viol sur mineur(e) de moins de 14 ans).

Elle travaille depuis 2000 à l'I.P.P.J. (Institutions Publiques de Protection de la Jeunesse) de Wauthier-Braine et de Braine-le-château, et au centre hospitalier psychiatrique Jean Titeca, en collaboration avec le Docteur Servais, psychiatre, et Etienne Joiret, Psychologue à l'IPJJ de Braine-le-château.

email : catherine.schollaert@belgacom.net

• Isabelle Desroches & Monique Grelet sont respectivement présidente et responsable de la communication à l'association « Etre...Humains, Soins pour le monde ». Celle-ci, constituée d'un groupe d'étudiants de l'IEATC - Institut d'Energétique et Acupuncture Traditionnelles Chinoises - a été créée sous l'initiative de son directeur Thierry Bollet. En toute indépendance des écoles, l'association regroupe des étudiants et de jeunes diplômés en acupuncture pour apporter un soutien sanitaire et thérapeutique en acupuncture traditionnelle chinoise — voire d'autres soins — par l'envoi de praticiens bénévoles au sein de structures médicales de pays défavorisés. Depuis son siège en France, l'association envoie ses délégués, praticiens et spécialistes, vers tous les continents : Afrique, Asie, toute l'Europe, Amérique latine. Des missions ponctuelles sont organisées de 3 à 8 semaines au sein et à la demande de structures médicales locales : hôpital, dispensaire, orphelinat, mission religieuse, pour des soins d'hospitalisés et consultation externe.

web : www.etrehumains.com email : secretariat@etrehumains.com

23, avenue des Gobelins - 75005 Paris

tél. : 01 46 64 27 83

• Patrick Shan dirige l'école Cèdre de Médecine Traditionnelle Chinoise. Il organise également des missions humanitaires avec l'association « Humanitrad » qui intervient dans différents pays à travers le monde : Roumanie, Togo, Népal, Sud Dakota (réserve sioux), essentiellement pour des soins d'acupuncture.

CEDRE BP 706 - 26007 Valence cedex

tél. : 04 75 56 69 10 - email : www.cedre-fr.com

• Isabelle Sanglier est masseuse-kinésithérapeute à l'hôpital Bretonneau (Paris 18e) où elle travaille avec Lionel Nosjean qui est enseignant de Tai Ji Quan. Ils ont notamment travaillé ensemble auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

email : isabelle.sanglier@brt.ap-hop-paris.fr

• Luce Condamine est médecin pédiatre et enseignante de Tai Ji Quan. Elle intervient dans de nombreux hôpitaux en associant notamment à sa formation l'art de la calligraphie. Elle est également spécialisée dans la transmission du Tai Ji Quan aux enfants.

lucecondamine@free.fr



INSTITUT DU QUIMETAO

巴黎中醫武術學院

Ecole pionnière en Qi Gong, Tai Chi et Da Cheng en France, représentant unique du Centre de Tai Chi Quan style Chen de Chine à Chenjiagou en Europe.

Enseignement traditionnel assuré par le Dr. JIAN et les Grands Maîtres de Chine.



Dr JIAN Liujun

Diverses disciplines enseignées :

- Qi Gong
- Tai Chi Quan style Chen
- Da Cheng Quan
- Médecine Traditionnelle Chinoise

Sous Forme de :

- Formation Professionnelle
- Cours Réguliers
- Stages Ponctuels en petit groupe

Tout renseignements : 01 43 20 70 66
Programme détaillé sur demande

57, avenue du Maine - 75014 Paris

Tél. : 01 43 20 70 66 - Fax : 01 43 20 56 21 - E-mail : quimetao@noos.fr

EDITIONS QUIMETAO

Vidéo CD



Grand choix de CD vidéo sur tous les styles de Kung Fu (Shaolin et Wu Dang), Tai Chi, Xing Yi, Yi Quan, Ba Gua etc..

Possibilité de commander tous les styles de Kungfu chinois hors catalogue. Vente possible en gros ou demi-gros, nous consulter.

Accessoires :

Épées, Sabres, Kimonos de Pratique En vente au siège de l'institut ou par correspondance

Catalogue gratuit sur demande ou consultez notre site : www.quimetao.net

Cassettes Vidéo



Réf. K1104
1er enchaînement ancien du Taiji Chen
Prix : 36 €

K1008
Les Huit Pièces de Brocart
30,20 €

K005
Les Mille Mains Sacrées
30,20 €



Réf. K1106
1er enchaînement récent du Taiji Chen
Prix : 36 €

K1011
Yi Jin Jing
31 €

K1012
Six Sons Thérapeutiques
31 €

Livres



L 6001
Le thé et la Santé
14,50 €

L1005
Tai Ji Quan style Wu
18,30 €

L1006
Les 8 pièces de brocart
12 €



L1004
Tai Ji Quan style Chen
22,90 €

L 4001
Traitements du SIDA
15,10 €

L1002
Da Cheng Quan
20,60 €



EDITIONS QUIMETAO

Demande d'envoi du catalogue gratuit

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél. : Fax :

TAO0904

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 : 3,20 € pour le 1er produit, 1,70 € par pièce sup. (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions Quimétao en cas de perte du colis).
 Recommandé (fortement conseillé) : 6,10 € pour le premier produit, 2,80 € par pièce sup.
 Pour les épées et les sabres, nous contacter

Ci-joint un chèque de € à l'ordre du Quimétao. (pour les pays étrangers, paiement exclusif en mandat poste).

TAO0904 Date : (Bon pour accord) Signature :

Total à payer : €

« Les Médecines alternatives

dynamisent aussi notre potentiel d'auto-guérison. »

Pierre Dhombre est rédacteur en chef du magazine « Alternative Santé » depuis maintenant 15 ans. Il nous livre son regard sur la situation des médecines alternatives en France, et particulièrement la M.T.C.

propos recueillis par Delphine L'huillier

crédit photo : Alternative Santé.



Gtao : Pierre Dhombre, quel rapport entretenez-vous avec les médecines alternatives ?

Pierre Dhombre : Ca a été une très lente prise de conscience. Il y a maintenant 15 ans, je cherchais à être rédacteur en chef d'un magazine et à animer une équipe. Le magazine « L'Impatient » qui est devenu aujourd'hui « Alternative Santé » m'a recruté. Je baignais alors dans l'idéologie dominante de la médecine, c'est-à-dire le médicament, le médecin, la réparation à travers la chirurgie et une vision typiquement symptomatique de la maladie. Je suis littéralement tombé des nues en plongeant dans une ambiance et une équipe qui avait une tout autre vision de la santé, plus globale. La médecine que je connaissais, remboursée par la sécurité sociale, n'était finalement qu'une vision parmi d'autres, et même plutôt limitée puisqu'elle réduisait la personne à la maladie.

Et à titre plus personnel ?

P. D. : J'ai pu constater les bienfaits des médecines alternatives notamment à travers les soins d'une ORL-homéopathe qui a guéri mon fils d'otites séreuses à répétition. Après une opération chirurgicale soutenue à grand renfort d'antibiotiques, de cortisone, il avait déjà perdu 30% de son audition. Elle lui donna des granions pour renforcer son système immunitaire, lui injecta de l'air dans

les narines, et ses tympans reprirent peu à peu leur élasticité, il récupéra son ouïe alors que la médecine « classique » ne me proposait qu'une deuxième opération dont le résultat était improbable. Celle-ci n'avait pas pensé une seconde qu'il existait peut-être d'autres procédés et ne nous avait proposés rien d'autre.

Votre expérience vous a permis d'acquérir une vision très large de la médecine pratiquée aujourd'hui en France.

P. D. : Une expérience de la médecine et des médecines alternatives à laquelle se rajoute ces dernières années une réflexion plus générale sur ce qu'est la maladie. Je vous donne quelques repères. Tout bascule quand Louis Pasteur concède, presque sur son lit de mort, que Claude Bernard avait raison : les agents pathogènes ne peuvent à eux seuls expliquer la maladie, le terrain joue un rôle considérable. Autrement dit, comment se peut-il que certaines personnes contractent la maladie et d'autres pas ? De là, l'intérêt des médecines comme l'homéopathie qui prennent en compte le terrain et le renforcent.

Quel regard portez-vous sur la médecine officielle en France ?

P. D. : Je suis choqué par le peu d'ouverture intellectuelle de certains médecins. Cet état d'esprit les sert encore aujourd'hui en drainant

un certain nombre de clients vers eux, mais cela ne durera pas. Progressivement l'idée d'une médecine bio-logique — comme si l'homme n'était que logique dans sa biologie — et physiologique — comme si l'homme n'était que logique dans sa physiologie — sera remplacée par l'idée d'une médecine holistique, c'est-à-dire biologique, physiologique, psychologique, et en rapport avec l'environnement — dont dépend en grande partie le développement des cancers —, le social, le religieux, le sens de sa vie, le relationnel, et l'émotionnel. Bien sûr il a été nécessaire de réduire cette complexité — ce qu'a fait la médecine de la fin du 19e pour, par exemple, vérifier l'efficacité d'un traitement —, mais l'homme ne peut se réduire à du quantifiable. Je citerai ici le cas de Marie-Noëlle Trotignon qui a publié il y a quelques années un ouvrage, « Guérir de l'intérieur »

LE MAGAZINE

Depuis 1977, le magazine « Alternative Santé » autrefois appelé « L'Impatient » propose une autre manière de se soigner et de voir le paysage sanitaire en France. Il a notamment révélé avant tout le monde des affaires de santé publique comme les dangers du vaccin contre l'hépatite B ou les abus d'antibiotiques.

(aux Editions Société des Ecrivains, 18 €, en vente à « Alternative Santé »), où elle explique, trente ans après, sa guérison d'un grave cancer de la langue. Chez elle, ce sont trois grandes émotions successives qui ont, en quelque sorte, inversé les processus mortifères à l'œuvre dans son cancer. Plus récemment, dans son livre, « La force de l'espoir » (Ed. JC Latès), un médecin américain, Jérôme Groopmann, montre la puissance de l'espoir dans l'évolution positive des cancers et des maladies les plus graves, même considérées comme incurables. Il explique scientifiquement et chimiquement les effets de l'espérance qui arrête certains signaux négatifs dans le cerveau et potentialise tout ce qui est positif. Le corps a les moyens de s'auto-guérir; les médecines alternatives dynamisent aussi cette capacité.

Et sur la MTC ?

P. D. : Les 5 piliers de la MTC que sont les massages, la diététique, l'acupuncture, le qi gong et la pharmacopée — je vous rappelle que toute la pharmacie occidentale est issue des principes actifs des plantes — forment un tout. La simple démarche de se relier à l'univers et de ne pas manger n'importe quoi, de ressaisir les processus vitaux en soi, de vouloir contribuer

L'ALTERNATIF ?

Sont réunies sous l'appellation « médecines alternatives », ou « complémentaires », les médecines dites traditionnelles comme la M.T.C., la médecine ayurvédique, ou plus contemporaines comme l'homéopathie ou la chiropratique. Leur désignation s'est imposée face à une médecine dite conventionnée, la seule encore aujourd'hui à être reconnue dans son application par l'Etat et remboursée par la sécurité sociale.

Les termes « alternatif » et « complémentaire » sont aujourd'hui contestés par la plupart des praticiens de ces médecines qui voient là une interprétation inappropriée et dévalorisante pour leurs pratiques qui restent ainsi sous la tutelle de la médecine scientifique dont l'idéologie, fondée sur la vision d'un corps-organisme mécaniste, s'oppose à la vision holistique de ces autres médecines.

à sa propre santé me paraissent déjà être un processus de santé, voire de guérison. Ce qui me semblerait aberrant, c'est de se tourner par exemple vers la pharmacopée pour n'en retirer que les principes actifs, parce que la M.T.C. est une philosophie, un regard sur soi et le monde, et c'est à ce niveau-là aussi qu'on se guérit. On est aussi malade de la façon de juger sa propre vie ou de ne pas voir sa place dans le monde.

La MTC est un regard sur soi et le monde, et c'est à ce niveau-là aussi qu'on se guérit.

Comment expliquez-vous aujourd'hui le succès de la MTC ?

P. D. : J'imagine qu'il y a cet attrait, voire cette fascination pour l'exotisme, le différent et l'Orient. Ce dialogue Orient/Occident nous conduira d'ailleurs peut-être à nous retourner vers nos propres traditions. Je ne suis pas certain que la médecine des Anciens Grecs soit éloignée dans ses intuitions et certaines de ses pratiques de la MTC. L'idée hyppocratique, par exemple, que l'aliment est un médicament est proche de la vision de l'alimentation dans la MTC.

Le conseil de l'ordre est-il aujourd'hui toujours aussi réticent à la reconnaissance des médecines alternatives ?

P. D. : Plus que jamais. Si la loi Kouchner a reconnu les deux médecines alternatives que sont la chiropratique et l'ostéopathie, leur décret d'application n'est toujours pas signé. Quant à l'homéopathie, elle est seulement tolérée. Mais nous sommes maintenant sous l'influence de l'Europe qui a voté une résolution concernant l'harmonisation du statut des médecines et pratiques alternatives dans les pays membres. Ces médecines sont: l'anthroposophie, la naturopathie, la phytothérapie, l'ostéopathie, la chiropratique, le shiatsu, l'homéopathie et la MTC. On peut donc penser qu'une certaine ouverture va se réaliser. L'anthroposophie est par exemple reconnue en Allemagne — 1000 praticiens environ, certains intervenant dans les hôpitaux — alors

qu'en France, il y a peu, les écoles anthroposophiques ont presque été soupçonnées d'être d'inspiration sectaire ! On mesure ici le peu d'ouverture de notre pays. Et puis il faut voir l'évolution du paysage global de la santé. Les statistiques officielles montrent que dans quelques années il y aura pénurie de médecins en France. Que va faire l'Etat pour combler ce déficit ? ... Par ailleurs le trou de la Sécu ne cesse de croître... Va-t-on accepter — pour faire face à cette situation — que les patients s'orientent vers des praticiens qui ont une vision plus globale de la santé? Cette vision est source d'économies car celui qui se prend en charge, comme celui qui adopte les médecines alternatives, coûte moins cher à l'Etat. Les Etats-Unis l'ont d'ailleurs bien compris, là-bas les assurances commencent à prendre en charge le remboursement des médecines alternatives car elles ont constaté qu'elles leur revenaient moins cher ! Les choses sont donc en marche, même si l'ordre des médecins essaie encore de tout verrouiller.

Et que voyez-vous comme intérêt à l'émergence de toutes ces médecines ?

P. D. : D'un côté, ce sont des médecines complémentaires qui viennent en complément de la médecine allopathique conventionnée. On ne va pas prétendre soigner le cancer avec de l'homéopathie, même si l'on sait que celle-ci ou l'utilisation de certaines plantes — je pense aux produits mis au point par le Docteur Tubéry — va pouvoir servir à améliorer le terrain d'une personne qui réagira mieux aux soins de la médecine conventionnée. Et puis il y a l'aspect strictement alternatif, c'est-à-dire que pour certaines pathologies, le recours aux alternatives suffit.

Pour conclure...

Un questionnaire. Si la M.T.C. est une médecine de plus parmi d'autres, ça n'a pas grand intérêt. En revanche, se mettre en route vers cette approche, la faire sienne, en vivre les principes et les pratiques, quotidiennement, oser, d'une certaine manière les occidentaliser — les acculturer — cela me paraît vraiment riche d'avenir et prometteur. ■

www.generation-tao.com

Voir notre carnet d'adresses p. 62

Les femmes Guerrières

du Temple de Yongtai

Elles ont entre 18 et 32 ans, toutes ont commencé à pratiquer le kung-fu wushu dès l'âge de 7 ou 8 ans et souhaitent consacrer leur vie à leur art. Elles sont en tournée dans toute la France à l'occasion du spectacle le « Lotus et l'épée ». GTao les a rencontrées.

propos recueillis par la rédaction

photo : Jean-Marc-Lefèvre



Si l'histoire des moines du Temple de Shaolin a fait le tour du monde, aussi bien à travers la série-culte « Kung-Fu » avec David Carradine que plus récemment les tournées de spectacles qui ont été organisées, l'histoire mythique des nonnes guerrières du Temple de Hongtaï reste très méconnue. Discretion due à leur condition féminine et à la place de la femme en Chine? Ou phénomène trop rare pour être diffusé? Elles sont en tout cas de plus en plus nombreuses en Chine à vouloir suivre les traces de la princesse Minglian. Celle-ci, alors âgée de 13 ans, fut l'une des quatre disciples de Damo qui, il y a maintenant plus de 1500 ans, fonda l'ordre de Shaolin. Il lui enseigna les préceptes du Bouddhisme Chan et du kung-fu. Loin des moines, mais non loin du temple de Shaolin, elle partit vivre dans les montagnes, dans la hutte de la princesse Zhuanyun considérée comme la première nonne bouddhiste de Chine. Elle y poursuivit son enseignement et transforma la hutte en modeste couvent. Quelques années après, la princesse Hongtaï fit de ce site un haut lieu d'enseignement du Bouddhisme et des arts martiaux chinois. Plus de mille nonnes y vécurent avant que le

lieu ne soit déserté. Le Temple tombait en ruine quand il y a quelques années des dons privés permirent sa restauration et participèrent à faire revivre la tradition de l'enseignement. Depuis, des jeunes femmes venues de toute la Chine viennent y apprendre la voie des arts martiaux chinois. Génération Tao a rencontré quatre d'entre elles, chacune maîtrisant de nombreux styles et formes, aussi bien internes qu'externes. Brefs échanges autour d'une tasse de thé, petite caresse sur la tête du Bouddha qui siège à l'entrée de la salle, séances de photos... Elles sont arrivées souriantes au Centre, très « pros », habituées aux prises, prêtes à enchaîner les mouvements.

Gtao: Pourquoi avez-vous choisi de pratiquer les arts martiaux ?

(*) Nous avons suivi la tradition martiale qui est très importante en Chine. Aujourd'hui, nous nous sentons investies par une mission qui est de développer les arts martiaux.

Qu'avez-vous envie de faire plus tard ?

Notre souhait est d'apprendre toujours davantage, et toute notre vie.

Doit-on vous considérer comme des sages guerrières ?

Rires... En parallèle de notre entraînement aux arts martiaux, nous suivons des activités culturelles essentielles à notre développement comme tous les jeunes de Chine. Nous sommes encore « étudiantes », et nous avons « presque » la même vie



La Voie du Mouvement

qu'eux. Nous travaillons bien sûr les textes sacrés bouddhiques, mais aucune d'entre nous n'est aujourd'hui nonne et n'a prononcé ses vœux, sinon nous aurions les cheveux rasés.

Qu'apporte votre chemin spirituel à votre pratique ?

Au temple de Yongtai, tout comme à Shaolin, sont enseignés dans un même esprit les enseignements du Bouddhisme et des arts martiaux. Les deux ne font qu'un.

Quelles sont pour vous les vertus d'une bonne pratiquante ?

La Foi.

Est-il encore difficile aujourd'hui de prendre sa place en tant que femme dans les arts martiaux quand on sait que les nonnes étaient considérées comme de « second ordre » ?

Non. Et déjà à l'époque, la princesse Minglian était l'égale des autres disciples. Aujourd'hui, ce que les moines de Shaolin peuvent faire, elles aussi peuvent l'accomplir. Et il n'y a pas de différence dans les arts martiaux entre un homme et une femme.

photo : Sébastien Hommet

Vêtue de noir, Shi Miao Fang (32 ans), de violet, Shi Miao Jiao (27 ans), de rouge, Shi Miao Pian (30 ans), de blanc, Shi Miao Qin (18 ans).



Suivez-vous un entraînement quotidien ?

Bien sûr. Car si on ne progresse pas, on régresse. Mais si l'on travaille tous les jours, on progresse chaque jour.

Si l'on travaille tous les jours, on progresse chaque jour.

Vous êtes donc « condamnées » à pratiquer... Ressentez-vous du plaisir à vous entraîner ?

Les exercices sont très durs. Et le plaisir vient après l'effort, parce qu'une fois qu'on y arrive, il y a une véritable satisfaction.

Mais avez-vous la sensation de vous amuser ?

Ce n'est pas un jeu, c'est très sérieux, et l'entraînement est vraiment très dur. Il faut avoir beaucoup de considération pour les efforts qui sont fournis.

Pouvez-vous nous raconter une de vos journées ?

On se lève à 5 heures du matin. Puis jusqu'à 6h30, on pratique. Ensuite, c'est le petit-déjeuner : soupe de riz, pain chinois cuit à la vapeur, légumes. Nous sommes végétariennes, mais il nous arrive de manger de la viande lorsque nous sommes en déplacement à l'extérieur. Puis il y a un temps pour la méditation. De 8h30 à 11 heures, on reprend les exercices. A

midi, on déjeune. De 12h30 à 17h30, on reprend les exercices. Le soir, méditation et lecture. Et on se couche avant 22 heures.

Et vous continuez à pratiquer en rêve avec vos corps de rêve...

Rires... Le dimanche est notre jour de repos, on peut faire ce que l'on veut.

Dans cet emploi du temps très chargé, reste-t-il une place pour une vie amoureuse ?

En dehors de la pratique, comme toutes les jeunes femmes, nous aimons bien la musique, chanter, avoir des amis, des contacts, et aussi pratiquer d'autres sports.

Si vous étiez un élément, l'eau, le feu, la terre, lequel seriez-vous ?

Peut-être que pour vous il existe une différence entre certains mouvements, mais pour nous c'est la même chose. C'est comme le kung-fu et le taiji, c'est la même chose.

Vous vous imaginez avoir le même mode de vie d'ici 15 à 20 ans ?

Bien sûr !

(*) : Les réponses de chacune étant très semblables, l'une se faisant souvent l'écho de la parole des autres, nous avons choisi d'écrire des réponses communes.

www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

photo : Jean-Marc-Lefèvre





Illustration par Naïts, extraite de la BD « Grandmaster, Espoir pour le futur », par Didier Beddard et Naïts, Editions Soleil.

Wing Chun, La nonne guerrière

La « boxe du printemps radieux », le Wing Chun, est le seul art martial traditionnel reconnu aujourd'hui pour avoir été créé par une femme. En contrepoint des nonnes guerrières du Temple de Hongtaï, nous lui rendons hommage. par Didier Beddard

En 1645, les Mandchous s'emparèrent de la Chine et font méthodiquement la conquête de l'Empire du milieu. Ils oppressent le peuple chinois, de souche Han à quatre-vingt-dix pour cent, et imposent leurs lois avec des méthodes impitoyables. Les moines de Shaolin prennent alors l'habitude de se réunir au temple pour développer une nouvelle forme de combat dans l'espoir de restaurer leur dynastie. Ils analysent ce qu'il y a de meilleur dans chaque style pour obtenir une efficacité maximale et privilégient la stratégie des combats rapprochés, offrant ainsi à tous les pratiquants un apprentissage plus court et des techniques plus facilement assimilables. Ils sont malheureusement dénoncés et les Mandchous commencent à incendier les temples. Cinq maîtres sont à l'origine de ce style révolutionnaire, parmi lesquels une femme, la nonne Ng Mui, qui sera la seule à échapper au massacre. Elle consacre tout son temps à élaborer la suite logique de ce style en l'enseignant à une jeune orpheline nommée Wing Chun.

« Connais en toi le masculin, adhère au féminin. »

Ce style est composé de différents types d'entraînement spécifique. Il existe six formes dont trois à mains nues : *shilim tao* donne accès à l'analyse, l'interprétation et l'utilisation d'une forme, qu'il s'agisse de l'aspect interne ou externe ; *chumkil* permet de passer d'une distance à une autre. Ce sont les principes de *shilim tao* associés à l'étude des déplacements et à l'utilisation des trois distances (jambes, poings et corps à corps) ; *biljee* (le « toucher de la mort - les doigts qui transpercent ») étudie la précision des touches. *Mook jong*, mannequin de bois utilisé pour le développement des applications martiales, représente un partenaire en bois constitué d'un tronc, trois bras et une jambe. Il permet d'étudier les combinaisons martiales, les angles, la diffusion de l'énergie lors de l'impact, mais aussi la précision, la vitesse et la puissance. Ajoutons deux formes d'armes : une longue au bâton et une courte (« couteaux papillons »). Chaque type d'entraînement est lié aux autres et complémentaire. Dans le Wing Chun, l'aspect Yin a été mis en avant dans l'utilisation de la « non force » : diminuer pour augmenter.

Une des composantes du style est basée sur ce principe, le *chi sao* (mains collantes), un exercice à deux qui utilise les bras pour s'exercer à infiltrer le système de défense de son partenaire sans se laisser toucher. *Chi sao* permet notamment de développer sa sensibilité par le contact, ce qui amène le pratiquant à détecter l'intention de son partenaire en utilisant les forces et les directions donner par celui-ci ; ainsi il parvient à ses fins sans s'opposer. Etre avec son adversaire et non contre permet ainsi plus aisément de comprendre l'art de combattre sans combattre. La technique est basée sur la structure même de l'individu, son fonctionnement physique et physiologique régi par les lois purement physiques ; équilibre, déséquilibre déviation, interception, stratégie, tactique, rien n'est laissé au hasard. Pour conclure, je citerai les paroles de Lao Tseu : « Connais en toi le masculin, adhère au féminin. » Et : « Le plus souple en ce monde prime sur le plus rigide. Seul le rien s'insère dans le sans faille. A quoi je reconnais l'efficace du non-faire. La leçon du non-dire, l'efficace du non-faire, rien ne saurait les égaler. » Aussi, bienheureux ceux qui adhèrent au féminin. ■

➔ www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

S'échauffer, éveiller le qi

A chaque numéro, une nouvelle réflexion sur les méthodes d'enseignement des disciplines/arts corporels et énergétiques. Une rubrique qui s'adresse aux pratiquants et aux enseignants.

par Georges Saby

Commencer, entreprendre, c'est parfois calculé, alors on s'y prépare. A d'autres moments, on s'aperçoit du chemin parcouru presque à notre insu, après coup. Parfois on avance sans prendre conscience d'être en route, sur la route, et pourquoi pas une Voie...

Le sport occidental ne se conçoit pas sans échauffement. Les pratiques corporelles traditionnelles ignorent l'échauffement. Entre les deux, les pratiques d'aujourd'hui mêlent sport et tradition. On confond parfois un peu tout et son contraire. Tel exercice passe pour un échauffement alors qu'il n'en est pas un. Il suffirait de connaître l'essence de son propos pour passer une porte alchimique et entrer dans une autre dimension de la pratique.

Du sport à la tradition martiale

La notion d'échauffement apparaît avec le sport vers le milieu du 19^e siècle en Europe, surtout en Angleterre. La gestion temporelle du corps et de ses rythmes devient rationnelle.

Des notions intellectuelles président aux concepts de techniques d'échauffement. Tout cela s'édifie sur les connaissances scientifiques d'une époque. Et elles évoluent naturellement comme tout ce qui se construit en plusieurs temps: un pas en avant, un pas arrière, deux autres pas en avant, etc. La science se contredit en avançant, en évoluant, puisqu'elle est en recherche.

Dans les activités traditionnelles de la paysannerie ou de l'artisanat on a toujours démarré doucement, en préparant ses outils. Travailler à plein régime c'était, et c'est toujours, pour plus tard, après le démarrage. Des pratiques traditionnelles comme les arts martiaux et les arts énergétiques n'ont jamais usé par le passé d'échauffement, on démarrait doucement pour monter peu à peu en rythme. Certains arts transmis et améliorés sur des dizaines de générations constituèrent des rituels bien ordonnés décomposés en séquences. Les enseignants occidentaux y virent un échauffement, du travail et un retour au calme. Mais cette vision est extrêmement réductrice. L'objet de cet article est de proposer un point de vue autre, propice à ouvrir d'autres horizons pour les pratiquants passionnés, et une compréhension du mouvement énergétique naturel pour ceux qui pratiquent peu ou moins.

Senseï Kasé, Japonais Maître de karaté du plus haut

renom, décédé en France récemment, ne s'échauffait pas. Campé fermement sur ses pieds, il aimait faire tourner ses hanches en créant un large cercle avec son bassin, à droite puis à gauche. Il démarrait ensuite doucement, pour plus tard aller vite. Comme les Occidentaux aimaient les échauffements, il laissait ses assistants les animer. Mais il pensait au fond de lui que tout cela était inutile en karaté traditionnel. Senseï Ueshiba, fondateur de l'aïkido, pratiquait dans son Dojo divers exercices avant chacune de ses activités matinales. Itsuo Tsuda, un de ses élèves, rapporte que certains exercices ne s'effectuaient que d'un seul côté. A tort, ils furent pris pour des échauffements. Le Qi n'a pas besoin d'être échauffé, mais éveillé.

*Le Qi n'a pas
besoin d'être
échauffé,
mais éveillé.*

Eveiller l'énergie

En Taijiquan, la très grande majorité des écoles proposent pour commencer un mouvement rotatoire que j'appelle « balancer les bras ». Les pieds bien campés, un peu écartés, souplement, on tourne les hanches à gauche, puis à droite, etc., à l'infini. On balance les bras que l'on garde mous et relâchés jusqu'à ce qu'ils claquent de part et d'autre alternativement. Certaines écoles en pratiquent diverses variantes avec des postures de jambes différentes, ou en déplaçant les points d'appuis des pieds. Ce mouvement peut être intégré comme un échauffement, ou comme une base corporelle à l'étude de la spirale, de la fluidité globale du corps, etc. Je ne serais pas du tout étonné qu'il soit parfois utilisé dans d'autres pratiques comme le chant ou la peinture, parce que les pédagogues de ces disciplines non sportives ont les mêmes besoins que les pédagogues qui transmettent les arts traditionnels corporels d'Asie. Ils ont besoin de réveiller l'énergie vitale de leurs élèves de manière globale.

Vitaliser la vésicule biliaire

Afin d'éclaircir votre compréhension du sujet, nous allons entrer dans quelques notions d'énergétique chinoise, de celles qui président à la grande théorie de la M.T.C.

Le démarrage énergétique s'effectue par le biais du Shao Yang, ou Yang médian/moyen. Cet axe énergétique du corps/cœur/esprit est véhiculé ou porté par le méridien d'acupuncture associé à la vésicule biliaire et celui associé

aux 3 réchauffeurs alchimiques (souvent représentés dans les figures schématiques taoïstes par 3 feux superposés allant du ventre à la poitrine d'un méditant assis). Le premier méridien cité, celui de la vésicule biliaire, parcourt approximativement le corps de haut en bas, depuis la tête jusqu'aux pieds en passant par le côté de la tête, du corps et des jambes. Il est le méridien qui zigzague le plus dans son trajet et souvent de manière brusque, ce qui est susceptible de créer des points de blocages de l'énergie (entre autres, il est sensible au vent, à l'injustice, à l'incertitude temporelle). L'exercice de balancement des bras apparaît parfaitement approprié pour tendre et resserrer alternativement les divers segments de ce méridien zigzaguant. Je crois même qu'on ne peut en inventer de plus simple pour mettre en mouvement la vitalité dans ce méridien en utilisant sa partie superficielle tendino-musculaire. On peut noter que le mouvement préféré de Senseï Kasé lui aussi lance l'énergie dans ce méridien au niveau des hanches et de la taille, conjointement avec le premier des trois réchauffeurs situé dans le bas-ventre. Et le méridien du triple réchauffeur a pour fonction alchimique d'harmoniser les transformations physiques et mentales de notre processus de vie, d'entretenir l'équilibre du corps avec l'extérieur. Il est bien connu des gens des campagnes qu'il n'y a rien de mieux qu'un balancement de bras venant claquer contre le corps pour se réchauffer en hiver.

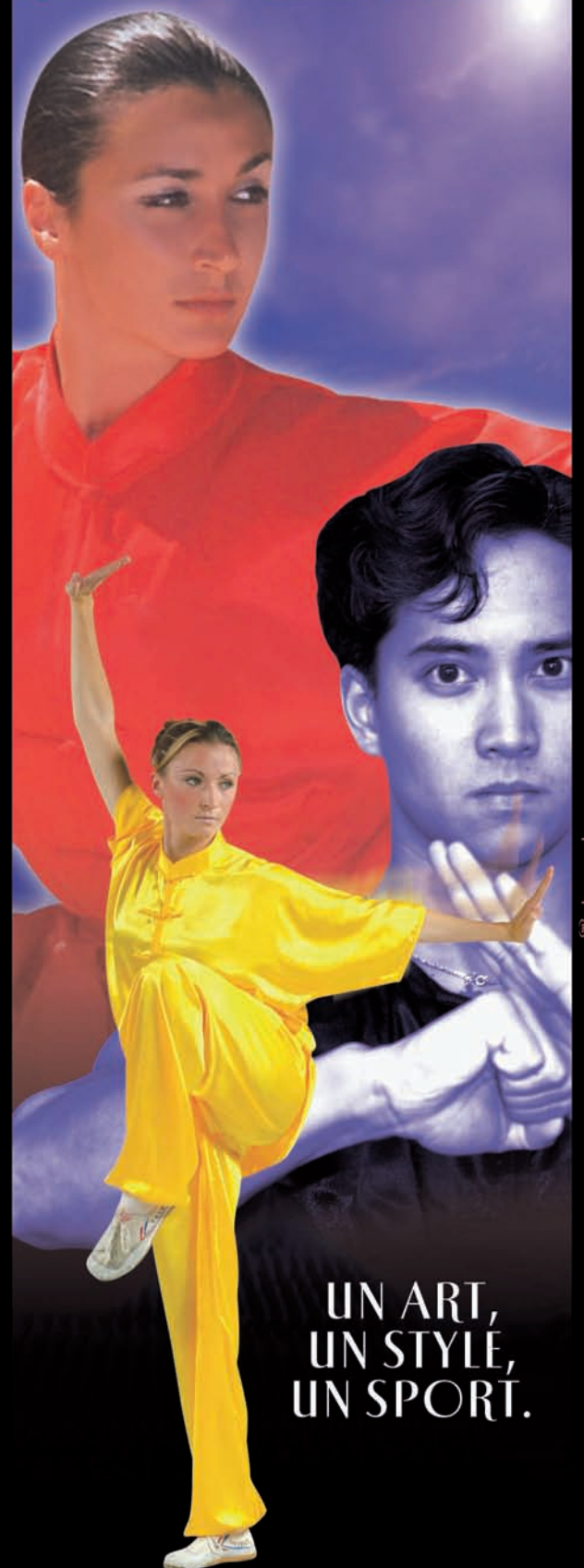
On comprend donc que je m'associe à tous ces pratiquants et à toutes les écoles qui valorisent l'exercice du balancement des bras pour vous recommander de lancer votre énergie interne plutôt que d'échauffer votre corps, de passer le cap intellectuel des concepts du sport pour entrer dans le vécu en suivant les voies traditionnelles et naturelles éprouvées par maintes générations.

Echauffer l'esprit

Lorsqu'on fréquente un sportif de haut niveau ou un acteur de théâtre (« athlète des émotions »), on constate qu'ils se concentrent avant leur performance, ou le spectacle. Dans les activités traditionnelles venues d'Asie, on ajoute souvent une dimension morale ou spirituelle. Dimension morale lorsque la pratique s'inscrit dans un cadre de vie social, et spirituel lorsque l'on ajoute une dimension qui va au-delà du monde matériel. On peut donc être amené dans un cours de Judo à s'agenouiller et à saluer un professeur et ses partenaires au début d'un entraînement. On pose tout simplement son front au sol en s'abaissant jusqu'à la Terre Mère en touchant notre partie la plus spirituelle. On peut aussi être amené à un temps de méditation, de recherche de calme et de vide mental. En danse africaine traditionnelle, on ne fait rien de tel, mais durant la pratique, on se donne, on abandonne tout, pour se révéler soi, sans rien, nu. Quelle que soit la pratique, se donner soi, cesser de vouloir pour soi est la clé d'un moment rare, nourrissant pour notre vie intérieure.

➔ www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

KUNG FU WUSHU



UN ART,
UN STYLE,
UN SPORT.

ADHÉREZ A LA GRANDE FÉDÉRATION
DE TOUS LES ARTS MARTIAUX CHINOIS

Affiliations de clubs • Formations et stages
Grades • Diplômes • Compétitions

Comité National KUNG-FU WUSHU 28/32 rue SAINT YVES 75014 PARIS
Tél : 01 43 95 42 00 Fax : 01 43 27 09 62 www.wushufrance.org

Xié Bu

Le pas croisé

Après Gong Bu, le « pas de l'arc et de la flèche », et Xü Bu, le « pas vide », Roger Itier expert de wushu, 5e dan, nous invite à connaître Xié Bu, le « pas croisé ». Une manière de saisir les points communs dans la pluralité des styles d'arts martiaux Chinois.

par Roger ITIER
photos : Manikoth Vongmany

Le pas croisé est une posture défensive qui utilise la force concentrique des deux aines fermées, *hejing kua*. Elle permet une grande stabilité et donne à la posture une forme très compacte avec un polygone de sustentation très réduit. Cette posture est utilisée de différentes façons pour propulser la force emmagasinée dans la contraction et la flexion des jambes. Elle se réalise de cinq manières différentes: en avançant la jambe arrière tout en croisant celle-ci devant, *shang gai bu*; en avançant la jambe arrière tout en la croisant par l'arrière, *shang cha bu*; en reculant la jambe avant tout en croisant devant, *tui gai bu*; en reculant la jambe avant tout en croisant derrière, *tui cha bu*; enfin en effectuant une rotation à partir du placement des pieds au sol, *zhuan shen fan yao*. Dans ce dernier cas, elle est utilisée en esquive. Chacune de ces manœuvres correspond aux cinq éléments, *wuxing*.

Xié bu en chang quan, styles de tradition du nord

Quatrième posture de base (*buxing*) des écoles du nord, le pas croisé, *xié bu*, est souvent utilisé en combinaison

avec d'autres postures comme *ma bu*, le « pas du cavalier », ou *ti xi*, le « pas d'équilibre ». Dans le premier cas, la technique consiste à avancer vers l'adversaire en effectuant une manœuvre d'abaissement. Dans l'autre cas, elle permet de se relever rapidement en bondissant et réaliser ainsi un coup de pied latéral: *ce chuai tui*. Elle peut aussi se réaliser par une rotation du corps suivie d'une élévation pour changer rapidement de direction.

Le *chang quan* est un style d'attaque à longue portée et *xié bu* est certainement la plus compacte de toutes les positions de ce système martial. Parfois cette posture suit la réception d'un saut comme le saut direct en pleine hauteur: *teng kong fei tiao*, ou le vent qui tourbillonne: *xuan fong tiao*. Elle permet de freiner la descente rapide et de stabiliser la réception en resserrant l'aine. Le pratiquant atterit en s'enroulant dans la posture ou en amortissant comme un ressort la descente du corps dans l'espace et la masse qui en résulte sous la force cinétique. Une

autre façon d'utiliser la posture est de plonger sous les segments adverses afin de lui asséner un coup décisif et ainsi de le déstabiliser en se déroband à son regard. On vise souvent dans ce cas les parties génitales ou les genoux.

Xié bu en nan quan, styles de tradition du sud

Dans la tradition des boxes du Sud, cette position est très usitée car elle permet des déplacements rapides et de grande amplitude dans un espace réduit. Rappelons que les écoles de *nan quan* sont basées sur une stratégie d'attaque à courte et moyenne portée. La force, *jin*, est générée à partir de la taille qui utilise les jambes comme des catapultes pour lancer des attaques dévastatrices au niveau des membres supérieurs: *qiao fa*.

Dans les écoles traditionnelles du sud on appelait également ce pas, le « pas de la licorne »: *qin lin bu*. On se déplace alors en croisant la jambe devant sur un pas, idem de l'autre côté dans la direction opposée en créant ainsi un arc de cercle au sol pour esquiver

**Xié bu
est certainement
la posture
la plus compacte
en chang quan.**



Xié Bu en Tai Ji Quan.



Xié Bu en Chang Quan.



Xié Bu en Sanda.



et contre-attaquer en déroutant l'adversaire par des déplacements complexes, le pratiquant semblant tituber. Le pas ainsi effectué permet de générer de la force à partir des déplacements circulaires: *hua bu*. Si on croise la jambe devant, le pied qui effectue cette manœuvre est utilisé en coup de pied écrasant sur le genou et la cheville adverse. Cette technique est très utilisée en nan quan et particulièrement dans une école traditionnelle: le *mogar* ou *mojia* en mandarin.

Xié bu en nei jia, styles internes

Les écoles internes comme le xing yi quan, « boxe de la forme et de la pensée », et le ba gua zhang, « paume des huit trigrammes », utilisent peu cette posture. Le tai ji quan ne déroge pas à cette règle. Bien sûr, des styles comme le Chen font une plus grande utilisation de cette posture. En général, le pas croisé est la résultante de la manœuvre dite « avancée »: *shang bu*. En effet, lorsque l'on se retrouve dans la position de l'arc, *gong bu*, l'avance (expir) démarre toujours par le recul (inspir), puis par le transfert ou la

transition de la masse d'un pied sur l'autre. C'est le principe directeur du tai ji quan en matière de déplacement, la loi du yin et du yang oblige! Le transfert de la masse du corps s'effectue par le passage en position croisée afin d'accroître l'adhérence du pied avant sur lequel se réalisera l'avancée. La rotation du pied avant sur le talon et vers l'extérieur permet d'accentuer l'appui au sol, la jambe arrière se servant de cet appui de la jambe avant en pied plein, *shi*, pour avancer et devenir vide, *xü*. Parfois encore, la rotation de la position sur place conduit au pas croisé afin de réaliser un coup de pied direct comme le coup de talon: *deng tui*.

Dans la forme de compétition à mains nues du tai ji quan en 42 techniques, la 34e technique est appelée *xié bu qinda*. Elle nous vient du xing yi quan et du tai ji quan style Sun, art du « maître aux trois paumes » Sun Lutang, le premier à avoir opéré une synthèse des trois écoles majeures des arts internes: xing yi quan, ba gua zhang et de l'école Wu de taiji du maître Hao Weizhen. Ce mouvement, en étant conservé dans cette forme de

compétition, participe donc à la sauvegarde du patrimoine technique du wushu en faisant perdurer l'héritage à travers les temps.

Xié bu en sanda, l'art du combat

Le pas croisé est souvent utilisé pour lancer des attaques de jambes puissantes, *tui fa*, comme le coup de pied de côté: *ce chuai tui*, maître coup du sanda. Cette position est également requise pour l'amorce d'une projection, *wen xiao de*; à partir de la position de garde, *zhan jia*, le pied arrière s'insère à l'intérieur de la posture, talon dirigé vers l'adversaire pour placer les fesses contre ses hanches, puis dans un mouvement de bascule vers l'avant (flexion du buste), le projette par-dessus le corps. Xié bu est aussi une posture d'esquive, nous l'avons vu plus haut, qui peut être utilisée en blocage contre un coup de pied pour introduire une saisie. Vous avez maintenant tout l'hiver pour vous entraîner... bonne pratique! —■

➔ www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

Le Coq fait sa cour

Horoscope 2005

L'observation des étoiles par les Chinois remonte à une époque très ancienne. Elle est accompagnée d'un art très pointu de la divination. Le mercredi 9 février prochain, nous célébrerons l'entrée dans l'année du coq. Ambiance...

par Eulalie Steens



Les premières formes de divination connues en Chine remontent à la dynastie Shang (dates traditionnelles: 1765 avant JC-1122 avant JC). Il s'agit d'os ou d'omoplates de moutons et d'écailles de tortue qui sont fissurés grâce à un tison, chauffé à blanc vraisemblablement grâce aux rayons solaires. L'observation des craquelures donnait une réponse à une question donnée.

En ces temps reculés, cette technique faisait partie du rituel et était un privilège royal. Plus tard, on prit l'habitude d'écrire la question et la réponse sur le support. Le temps avançant, les textes s'allongèrent. C'est ainsi que l'on a pu repérer, sur ce que les Chinois appellent *jiaguwen*, des relevés astronomiques.

Le premier panorama complet sur l'astrologie et l'astrologie est dû à Sima Qian. Il vécut de 146 à 86 avant JC, à la Cour des Han Antérieurs. Considéré comme le premier historien qu'ait connue la Chine, il portait le titre de « Duc Grand Astrologue ». Dans son ouvrage *Shiji* il entreprit de rédiger l'histoire de son pays depuis les origines. Il y traite du calendrier et aborde les planètes sous le titre: « Les Gouverneurs du Ciel ». Que ce soit l'Etoile Polaire, les 28 Mansions (ou constellations), le Soleil, la Lune ou les Cinq Planètes, toutes jouent un rôle primordial en astrolo-

**Le pôle
céleste est
l'image dans
le ciel du Souverain
sur la terre.**

gie. Leur position, leur marche (en ligne droite, en zig-zag, en rétrogradation), leur couleur, leur lever ou leur coucher, etc. sont minutieusement observés et répertoriés. De multiples pronostics en sont tirés touchant la vie quotidienne, les travaux agricoles. L'ensemble de ces observations servait essentiellement à l'art de bien gouverner l'Etat.

Toutefois, le plus ancien texte traitant de cette astronomie-astrologie est un manuscrit sur soie, découvert il y a une trentaine d'années, dans une tombe princière à Mawangdui (site archéologique situé à 4 km de la ville de Changsha dans la province du Hunan), le *Wu xing zhan*, « La Divination par les Cinq Planètes ». Il semblerait qu'il soit le développement d'un ouvrage plus ancien: « Le Manuel de l'Etoile » écrit par les deux premiers astronomes chinois dont l'histoire ait retenu le nom: Gan De et Shi Shen. Le manuscrit de Mawangdui, lui, aurait été rédigé aux environs de 170 avant JC.

Les conceptions célestes chinoises diffèrent de celles élaborées par les Grecs anciens (par rapport à l'écliptique). Les Chinois, eux, établirent leurs calculs sur l'Etoile Polaire et sur les étoiles circumpolaires (qui ne se lèvent et ne se couchent jamais). Ils calculèrent les heures de la nuit grâce à la rotation des circumpolaires qui de 6 heures en 6 heures



se placent par rapport au pôle avec l'observation de leur déplacement de trois mois en trois mois. C'est ainsi que les Chinois purent, à l'aide du *gnomon*, élaborer le méridien conçu comme la verticale de l'Etoile Polaire. Le pôle est non seulement la base de l'astronomie chinoise, mais il est aussi lié à la métaphysique chinoise du microcosme et du macrocosme. Le pôle céleste étant l'image dans le ciel du souverain sur la terre.

De là, les Chinois divisèrent le Ciel en Cinq Domiciles Célestes: un polaire (l'Etoile Polaire, la Grande Ourse, la Petite Ourse, etc...) et quatre périphériques: celui du Dragon Bleu (qui correspond à l'Est, au Printemps, à l'Élément Bois, à la planète Jupiter); l'Oiseau Rouge (Sud, Été, Feu Mars); le Tigre Blanc (Ouest, Automne, Métal, Vénus); le Guerrier Noir ou Tortue (Nord, Hiver, Eau, Mercure). D'où l'origine du système de classification par 5 avec les Cinq Organes du corps humain, les 5 saveurs, les 5 odeurs, les 5 aliments, etc. Les Chinois accordèrent aussi une place importante au rythme par douze en se basant sur le cycle de Jupiter (qui effectue sa révolution en 11,862 années). On comprendra dès lors comment les Chinois furent capables de déduire des calendriers précis, notamment un rythme de calcul du temps par boucles de 60 ans. Et comment le zodiaque chinois par 12 ans a pu être élaboré (dont la tradition des animaux emblématiques semblerait venir de l'Inde). ————— ■



1. Le Rat

Pour vous, ce sera une année un peu mitigée. Il est sûr que vous récolterez des honneurs et obtiendrez de beaux succès mais vous serez parfois agacé par l'ambiance environnante. A vos yeux, un Coq, c'est un snob. Et comme vous avez tendance à vous retirer parfois dans votre petite caverne à l'abri des autres, vous hausserez les épaules devant ce beau gallinacé qui parade devant vous. Allons, arrêtez de ronchonner...



2. Le Buffle

Ouf, un peu d'air frôle votre museau et vous voici en train de sortir de la rizière presque en courant. C'est que vous l'aimez bien le Coq: comme vous, il est droit et loyal et vous savez que vous pouvez lui accorder votre confiance. Votre année 2005 sera donc plus calme que précédemment, personne ne viendra vous ennuyer, ni vous secouer. Vous vous montrerez décontracté, prêt à faire zazen. Le rêve...



3. Le Tigre

Ces derniers temps, vous vous êtes bien amusés, surtout en 2004 avec les facéties du Singe. Cette année, vous allez vous heurter à quelque chose d'inattendu : le Coq est bien trop rigide et sérieux pour vous. Vous aurez beau vous acharner à monter des plans et à vivre des aventures, vous n'épaterez pas la galerie. Vous courrez dans tous les sens et remuez beaucoup de vent.

4. Le Lièvre

Une année en demi-teinte vous attend. Si vous vous entendez bien avec le Coq car il est pour vous un partenaire agréable pour la conversation et courir les cocktails, il est trop travailleur pour vous... Cher Lièvre, ce n'est pas cette année que vous allez pouvoir lambiner! On va vous secouer, vous houspiller... Ouh la la! Et vous n'aurez même plus le temps de flirter! Vous serez tenté de vous cacher dans votre terrier. Sera-ce la bonne solution?



5. Le Dragon

Pas si mal le voisinage avec le Coq. Vous avez des points communs ensemble au niveau exigence. Toutefois, le joli Coq vous fait ombrage et vous n'aimez pas toujours ça. Vous aurez beau cracher le feu, le Coq saura vous damer le pion. La concurrence vous excite souvent mais point trop n'en faut! Vous serez donc soumis cette année à de petits énervements.



6. Le Serpent

Une année agréable pour vous. Vous qui êtes racé, un brin enjôleur, sérieux, mystique, vous apprécierez une année sous le signe du Coq. Vous vous sentirez à votre aise, remporterez d'agréables succès professionnels. En revanche, côté amour, vous vous heurterez à une ambiance un peu guindée et votre charme sera un peu moins efficace. Cultiver la patience vous fera beaucoup de bien.



7. Le Cheval

Comme vous êtes toujours un peu tout fou, et aimez caracolier à qui mieux mieux, cette année du Coq vous fouettera les sangs. Quel peps! Vous vous en donnerez à cœur joie, fanfaronnerez et n'en ferez qu'à votre tête. Attention à ne pas exagérer. De ne pas vous croire tout permis! A être trop sûr de soi, on finit par s'emperlifocoter dans des situations inextricables. Et ce n'est pas le moment!



8. Le Mouton ou la Chèvre

Pour vous qui êtes un tendre, un doux, un pacifique, une année du Coq vous rassurera. Vous pourrez compter sur la droiture toute confucéenne de ce bel animal que vous regardez avec admiration. Vous ne vous sentirez pas brinquebalé, agressé ou énervé. Vous vivrez une année dans un joli cocon qui vous conviendra pleinement. Vous vous occuperez de votre apparence, accepterez des sorties. Youpee...



9. Le Singe

Terminé pour vous. Cette année 2004 a été la vôtre, et maintenant il va bien falloir l'accepter: vous n'aurez plus la vedette en 2005. Le Coq va vous tempérer, déjouer vos facéties, et vos roublardises. Vous risquez de vous ennuyer, certes, mais n'est-il pas parfois bénéfique de contrarier ses petites habitudes? Profitez-en pour réfléchir sur votre situation et prendre les bonnes décisions.



10- Le Coq et l'année du Coq

« Wo Wo Wo!!! » criera le Coq à l'aube du 9 février 2005! Il sortira de sa basse-cour, fier de lui, ses jolies plumes multicolores particulièrement pimpantes. Et il aura raison: ce matin-là ce sera le nouvel an chinois placé sous son influence. Qu'on se le dise: exit le Singe qui nous a brinquebalés de-ci de-là, s'est amusé de nous et nous a tous un peu secoués. Une année du Coq est une année faste. Sa crête n'est-elle pas le symbole du bonnet de fonctionnaire, celui qui a donc réussi aux examens? Son chant n'incite-t-il pas à fêter la gloire? Un individu né sous l'influence du Coq est un courageux, empreint de bonté envers autrui, digne, franc, loyal, sérieux. Ce zélé, ce travailleur, ce perfectionniste, ce minutieux sait se faire apprécier. On peut compter sur lui à tout moment. Il tient aussi à ce que son image soit en accord avec son esprit: le Coq est d'une élégance vestimentaire rare et vous ne le verrez jamais chiffonné, même au saut du lit. Ses propos sont raffinés et sa culture de haut niveau. Au point de vue sentimental un Coq amoureux est un Coq réservé, retenu, fidèle, voire un tantinet puritain. Si vous croyez qu'il se lancerait dans n'importe quelle histoire de cœur comme ça! Avant de s'engager, il réfléchit longtemps pour être sûr de ne pas se tromper. Cela peut lui prendre d'ailleurs beaucoup de temps... C'est que le Coq, sous des dehors extravertis est en fait beaucoup moins sûr de lui qu'on ne l'imagine. Il a peur de déchoir, de décevoir, de ne pas être à la hauteur. Et il se noie parfois dans des détails qui le plongent dans des angoisses incommensurables. Parfois encore petit poussin, le Coq? Sûrement, mais c'est cela qui fait son charme... Bonne année 2005!



11. Le Chien

Enfin! Vous allez pouvoir voir venir l'avenir avec sérénité. Plus personne ne va vous bousculer et mettre en doute vos compétences. Le Coq va vous montrer que l'on peut voir la vie du bon côté et vous sortir de votre déprime quasi-permanente. Préparez-vous: l'année 2006 sera votre année. Faites du Coq votre allié!

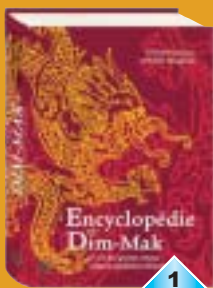


12. Le Cochon ou Sanglier

Le Coq vous donne de temps en temps des complexes: il est si beau et si élégant alors que vous, vous êtes parfois un peu rustique et gêné aux entournures... Cette année, vous ferez donc un bel effort pour vous montrer sous votre meilleur jour. Comme, de plus, vous êtes loin d'être un menteur, vous apprécierez la compagnie de ce Coq qui vous rassure par sa dignité et sa franchise. Une année « clean » en perspective qui vous aidera à progresser.

 www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

BEST-SELLER



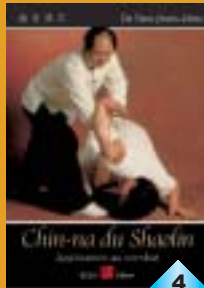
1
Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. 592 pages, 22 x 31 cm., couverture cartonnée. **59,50 €**



2
Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée nipponne avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x 31, relié luxe. **43,50 €**



3
Points de vie, Henry Plée
Un 2nd ouvrage de M. Plée sur les "points qui rendent la vie" : kuatsu (réanimation), Seifuku (repositionnement des os) 600 p., 121x32, édition luxe relié toile. **59,50 €**



4
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 €**



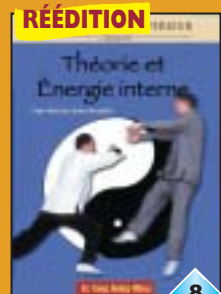
5
Le travail énergétique des moines de Shaolin, une sorte de qigong de combat. 274 p. 17x24. **34,50 €**



6
Yoga taoïste et énergie sexuelle. Découvrez votre vrai potentiel, par l'enseignement de techniques millénaires de kung-fu et Qigong sexuels. 272 p. 17x24 cm. **27,00 €**



NOUVEAU
7
Le Taichi facile : Méthode Yang 24 mouvements. Un guide pratique pour apprendre la gymnastique chinoise. 100 pages en couleur, 17 x 24 cm **14,95 €**



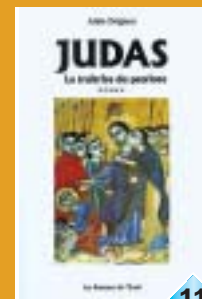
RÉÉDITION
8
Théorie et énergie interne : Unique livre entièrement dédié à l'énergie martiale (chi) et à son expression (jing). A lire absolument. 274 p. 17 x 24 cm. **32,50 €**



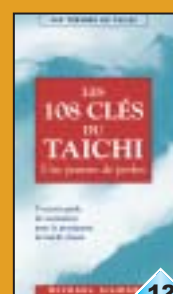
9
Très complet : un livre qui fait découvrir l'envergure réelle de cette discipline majeure. 368 pages. 17,5 x 24,1. **34,50 €**



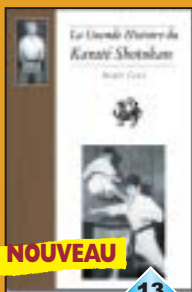
10
Complet. Outil idéal pour se perfectionner dans le Tai Chi Chuan du style Yang. 350 pages. 17,5 x 24,1. **34,50 €**



11
Judas : la traîtrise du patriote. Un roman d'Alain Drignon sur une des grandes figures de la vie de Jésus. 256 p, 15,5x24 **22 €**



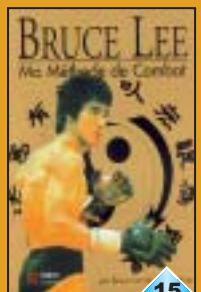
12
Les 108 clés du Taichi
108 clés comme des perles de connaissances pour faire évoluer sa pratique du Taichi. 120 p. 10,5 x 19, **10,95 €**



NOUVEAU
13
La grande histoire du karaté Shotokan de ses origines okinaïennes à sa mondialisation 358 p., 21x31 cm. Reliure luxueuse. Une idée cadeau! **39,95 €**



14
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 €**



15
Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception. 596 p., 982 photos, 17 x 24 cm, **37,95 €**



16
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 €**



17
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 €**



18
Les secrets des anciens maîtres, transmis sous forme de poèmes et de chants complexes, expliqués par Yang Jwing-Ming. 10,5x19 cm. **10,95 €**



19
Ueshiba l'invincible : une biographie qui évoque aussi le chemin mystique et spirituel du fondateur de l'Aïkido. **18,95 €**



NOUVEAU
20
L'art de la paix Une interprétation dans un angle pacifique du fameux classique de Sun Zi. L'équilibre au-delà du conflit. 224 p., 14,5 x 21 cm. **14,95 €**



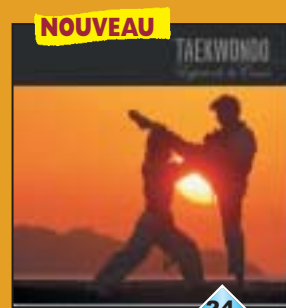
21
L'épée du Taïchi dans le style Yang classique Apprendre à projeter l'énergie dans l'arme. Théorie et pratique. 226 p., 17 x 24 cm. **32,50 €**



22
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 €**



NOUVEAU
23
Les Maîtres du karaté. Un recueil des confidences des plus grands Maîtres du karaté. 397 photos, 352 p., 17 x 24 cm. **27 €**



NOUVEAU
24
Superbe album photo «made in Corée» en couleurs sur le taekwondo. 144 p., qualité photo exceptionnelle, format 26,5x27. Couv. rigide avec dorure. Un cadeau de choix. **35 €**

Tactiques secrètes : grand maître de karaté actuel, Kazumi Tabata nous entraîne dans la sagesse des anciens maîtres des art(s) guerriers. 256 pages, 14,5 x 21 cm. **11,95 €**

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

Pas de frais d'envoi
Expédition quotidienne

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€ | <input type="checkbox"/> 11. JUDAS - 22 € | <input type="checkbox"/> 21. L'ÉPÉE DU TAICHI - 32,50 € |
| <input type="checkbox"/> 2. POINTS VITAEUX - 43,50€ | <input type="checkbox"/> 12. 108 CLÉS POUR LE TAICHI - 14,50 € | <input type="checkbox"/> 22. LA PHILOSOPHIE DE L'AÏKIDO - 11,95 € |
| <input type="checkbox"/> 3. POINTS DE VIE - 59,50 € | <input type="checkbox"/> 13. GRANDE HISTOIRE SHOTOKAN - 39,95 € | <input type="checkbox"/> 23. LES MAÎTRES DU KARATE - 27 € |
| <input type="checkbox"/> 4. 101 REFLEXIONS SUR LE TAICHI - 10,95€ | <input type="checkbox"/> 14. TAO DU JEET KUNE DO - 35,95 € | <input type="checkbox"/> 24. TAEKWONDO - 35 € |
| <input type="checkbox"/> 5. KUNG FU SHAO LIN - 34,50 € | <input type="checkbox"/> 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95 € | <input type="checkbox"/> 25. TACTIQUES SECRETES - 11,95 € |
| <input type="checkbox"/> 6. YOGA TOAISTE ET ENERGIE SEXUELLE - 27,00 € | <input type="checkbox"/> 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,75 € | |
| <input type="checkbox"/> 7. LE TAICHI FACILE - 14,95 € | <input type="checkbox"/> 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 38,10 € | |
| <input type="checkbox"/> 8. ÉNERGIE INTERNE - 32,50 € | <input type="checkbox"/> 18. SECRETS DES MAITRES DE TAICHI - 10,95 € | |
| <input type="checkbox"/> 9. APPLICATIONS MARTIALES - 34,50 € | <input type="checkbox"/> 19. UESHIBA L'INVINCIBLE - 18,95 € | |
| <input type="checkbox"/> 10. TAI CHI STYLE YANG - 34,50 € | <input type="checkbox"/> 20. L'ART DE LA PAIX - 14,95 € | |

Calcul et report

Nombre d'ouvrages :
Montant de la commande : €
Participation frais de port :
 Europe + Dom (+20%) : €
 Tom (+30%) : €

Commande téléphonique par CARTE BANCAIRE 01 6424 7038

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

Indiquez votre adresse sur papier libre



Arrêter de Fumer, c'est possible ?

A l'occasion de la sortie du dernier livre d'Yves Réquena, « S'arrêter de fumer avec une séance d'acupuncture »*, celui-ci nous raconte sa méthode et la façon dont l'énergétique peut venir au secours du fumeur qui souhaite en finir avec sa dépendance à la cigarette.

propos recueillis par Juliette Chevalier
crédit photos : Guy Trédaniel éditeur

Ce fut une surprise d'apprendre qu'Yves Réquena, connu de nos lecteurs pour sa pratique du Qi Gong, de la médecine chinoise, ou de la phytothérapie, avait créé une méthode pour arrêter de fumer en 1 à 3 séances maximum avec seulement 2 aiguilles. Cette découverte fut mise au point un an à peine après son installation en tant qu'acupuncteur alors qu'il était âgé de 27 ans. Ainsi depuis 29 ans, il aura traité au moins 20000 fumeurs et enseigné sa méthode un peu partout dans le monde.

Gtao : Bonjour Yves, pourquoi aujourd'hui avez-vous ressenti la nécessité d'écrire ce livre ?

Yves Réquena : J'ai écrit ce livre pour l'acupuncture. Parce que l'on n'en parle pas assez et que les fumeurs ne le savent pas suffisamment : l'acupuncture bien employée est efficace pour cesser de fumer. Peut-être même que certains acupuncteurs auraient intérêt à revoir leur méthode pour être encore plus performants. C'est si simple : 2 aiguilles sur le nez et 15 minutes ! Cette technique peut être appliquée après formation par tous médecins, généralistes, spécialistes et je pense en particulier aux cardiologues, aux pneumologues, et aux gynécologues.

Pouvez-vous nous donner l'explication physiologique et peut-être psycho-énergétique du phénomène de la dépendance ?

Y. R. : La dépendance, c'est l'accoutumance à une drogue. Elle est physiologique et concerne les neuro-transmetteurs au niveau des sites sensibles situés au centre du cerveau. Elle est aussi psychologique : on utilise la cigarette comme soutien, complice ou pour se désangoisser. Pour moi, il n'y a pas « d'énergétique » ou de « psycho-énergétique » dans l'affaire.

***C'est si simple :
2 aiguilles
sur le nez
et 15 minutes !***

Quelle est la technique que vous utilisez ? Existe-t-elle en Chine ?

Y. R. : La technique que j'utilise est celle du « point Chiapi », un point situé sur les côtés du nez en rapport avec l'énergie de la vésicule biliaire selon la rhinofaciopuncture (réflexologie comparable à l'auriculothérapie, mais avec des points situés sur le visage). Je la tiens du Vietnam par

ouï-dire pour l'utilisation de ce point dans le traitement de la toxicomanie à l'opium. A l'époque, quand j'ai pensé à l'utiliser pour désintoxiquer de la nicotine, personne ne pensait à arrêter de fumer. Ce n'était pas à l'ordre du jour vraiment. En France, le coup d'envoi a été donné par la campagne anti-tabac de Simone Veil en 1976, un an après ma découverte. Ce sont les Chinois qui alors ont été surpris d'apprendre qu'on pouvait utiliser l'acupuncture pour cesser de fumer. Mais même aujourd'hui ce n'est pas chez eux une mesure sanitaire prioritaire. Il en est de même dans d'autres pays en voie de développement ou certains pays d'Europe à la traîne. La France est dans les wagons de tête, mais pas le premier. Les pays nordiques sont encore plus incisifs dans la dissuasion et les mesures d'interdiction, ainsi que les USA et le Canada.

Energétiquement, pourquoi est-elle efficace ?

Y. R. : La méthode Chiapi est efficace énergétiquement parce qu'elle stimule par réflexothérapie la fonction de détoxification de la vésicule biliaire, comme certains acupuncteurs qui utilisent le 8VB, mais il est bien moins efficace de par mon expérience.

En réalité, ce point est localisé dans une région qui va stimuler 3 réseaux nerveux : le nerf trijumeau, le sympathique endonasal et le nerf olfactif. Ceux-ci ont tous pour effet de couper l'interrupteur de la dépendance au niveau du cerveau central.

Une séance suffit-elle ? Et son efficacité est-elle durable ?

Y. R. : Une séance suffit dans la majorité des cas, au moins dans 70 %. Parfois une deuxième séance est utile. L'acupuncture coupe le besoin, les signes de manque n'apparaissent donc pas (énervement, obsession, compensation) ou sont extrêmement modérés et atténués. Quand le besoin est coupé, le fumeur peut s'arrêter de fumer facilement et sans souffrir. La volonté mise en jeu est minime ou nulle, seul compte le maintien ferme de la décision, donc la motivation afin de ne pas se laisser aller à la tentation à un moment ou un autre. Après un mois, le fumeur n'y pense même plus. Comme vous me demandez si elle est durable, je vous réponds, elle est définitive, le temps qu'il faut pour se sentir complètement désintoxiqué, physiquement et psychologiquement.

Les rechutes, quelles que soient les méthodes employées, ne dépendent pas de la méthode mais d'une détermination persévérante. Parfois un coup dur fait replonger la personne, comme un réflexe de « sécurité ». Pour qu'une méthode soit durable, il faudrait alors marier chaque fumeur à un psychologue et qu'il ou elle l'accompagne 24 h/24 h ! Mais n'importe quel fumeur qui a cessé un temps suffisant de fumer ne va pas, si par hasard il rechute, supporter longtemps les signes désagréables que procure le tabac, et va ressentir à l'inverse la nostalgie de la bonne période où il ressuscitait en ne fumant pas. Aussi sera-t-il plus rapidement motivé que la première fois pour s'arrêter de nouveau.

Comment pouvez-vous être si sûr de cette méthode ?

Y. R. : Je suis catégorique : quand le besoin est réellement et complètement coupé, la manie comportement-

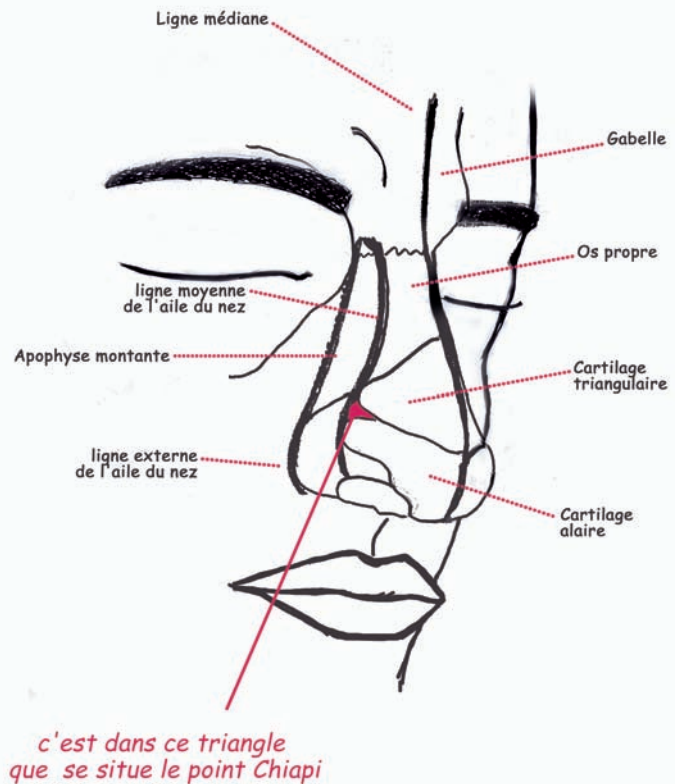
tale ou compulsive du geste ne dure pas plus que quelques jours. Pour être encore plus convaincant, j'ai réalisé une vidéo et un DVD sur la méthode. On y découvre une séance en direct avec des fumeurs qui viendront s'exprimer un mois plus tard. Des ex-fumeurs qui ont arrêté avec la méthode Chiapi depuis 1 an ou 20 ans témoignent également dans ces documents.

Est-il nécessaire d'associer un régime à la séance ? La diététique chinoise, qui est l'une des 5

Le point Chiapi stimule par réflexothérapie la fonction de détoxification de la vésicule biliaire.

branches principales de la MTC, peut-elle aider à arrêter ?

Y. R. : Il n'est pas nécessaire d'y associer un régime et ce n'est pas là le propos de la diététique chinoise, il n'y a pas à compliquer les choses. L'acupuncture se suffit à elle seule. Mais si l'on est exposé à prendre du poids, ce qui sera limité par la méthode, car les signes de compensation sont très largement atténués, il sera préférable de surveiller les calories inutiles de suralimentation et ses mauvaises habitudes.



c'est dans ce triangle que se situe le point Chiapi

Des exercices de qi gong peuvent-ils être aussi utiles ?

Y. R. : Oui, mais il n'est pas obligatoire de pratiquer le Qi Gong pour arrêter de fumer. Même si la pratique peut vous aider le premier mois au moins : mouvements, exercices respiratoires, visualisations. Si l'on connaît le Qi Gong, autant l'utiliser.

Existe-t-il des cas particuliers et donc des traitements particuliers pour les femmes enceintes par exemple ?

Y. R. : Non, il n'y en a pas, même les personnes qui ont vécu un infarctus après réanimation sous anti-coagulants peuvent recevoir les aiguilles d'acupuncture. Quant aux femmes enceintes (je veux rappeler qu'une sage-femme journaliste Estelle Lefèvre m'a aidé dans la rédaction du livre), plutôt que d'utiliser des méthodes chimiques ou substitutives de substances qui vont passer dans le sang du bébé, mieux vaut recourir à l'acupuncture : 15 minutes et c'est terminé.

Et existe-t-il des traitements d'acupuncture ou énergétiques pour les non-fumeurs qui côtoient des fumeurs ?

Y. R. : Oui, un exercice qui s'appellerait « la grue blanche pousse avec vigueur le dragon gris sur le balcon » !!! C'est un Qi Gong spontané, chacun trouvera le mouvement !

*Paru aux éditions Guy Trédaniel.

➔ www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

L'Hiver en Marche...

Renforcez vos Reins par la marche des cercles

Saviez-vous que la marche participe naturellement au renforcement des reins? Découvrez pour cet hiver quelques conseils d'une experte en Qi Gong.

par Dominique Banizette - photos : Zef Bourdet

Le grand classique de médecine chinoise, le *Nei Jing Su Wen*, dans ses conseils saisonniers nous dit: *Les trois mois de l'hiver sont appelés: fermer et thésauriser. L'eau gèle, la terre se fendille, on n'a plus rien à voir avec le yang. On se couche tôt, on se lève tard, il faut tout faire selon la lumière du soleil, exerçant le vouloir comme enfoui, comme caché, en s'occupant seulement de soi, comme sur soi arrêté, se possédant soi-même. Il faut fuir le froid et rechercher la chaleur, ne rien laisser s'échapper par les couches de la peau, de peur de perdre tous les souffles. Ceci est la correspondance aux souffles de l'Hiver, c'est la voie qui entretient la thésaurisation de la vie. Aller à contre-courant porterait atteinte aux reins, causant au Printemps des impotences et fléchissements par insuffisance de l'apport à la production de la vie.* (traduction Claude Larre)

Les p'tits « trucs » à faire...

« Apporter à la production de la vie »: en médecine chinoise, cette fonction siège aux Reins. Plus précisément, dans ce que l'on appelle « le Rein Yang », qui est en lien avec Xia Dan Tian (le Dan Tian inférieur) et Ming Men (la porte de la destinée). En hiver, il faut donc nourrir les Reins et même de les nourrir « sans rien laisser s'échapper » pour renforcer l'énergie. Pendant cette période, Yuan Qi (énergie originelle) et Jing (énergie essentielle) sont très sollicitées car c'est le moment de l'année où la demande

d'énergie Wei et Yong (défensive et nourricière) est plus forte que les autres mois, à cause du froid et des intempéries. Il est donc important d'apporter une « énergie acquise » de qualité permettant d'élaborer les énergies défensives et nourricières nécessaires tout en renforçant le Jing. La panoplie des arts de santé Chinois nous offre pour cela plusieurs possibilités. On peut sans trop changer ses habitudes suivre les règles alimentaires de la diététique chinoise et choisir des aliments en lien avec le nourrissement des Reins, comme par exemple: les algues, le porc, la sauce de soja, les haricots noirs, etc. On peut aller chez un thérapeute en médecine chinoise pour

aider à stimuler l'énergie vitale et veiller au bon fonctionnement de nos organes, les Reins en particulier puisqu'ils sont à la source de notre énergie mais aussi de notre système d'assimilation des énergies. C'est aussi le moment de rester au chaud, de se protéger efficacement du froid, du vent froid ou du froid humide, de protéger, masser et réchauffer les reins et les genoux, ainsi que de prendre soin et de mobiliser régulièrement les articulations. Comme le froid a tendance à durcir, il est bon en effet en hiver de favoriser la souplesse. En dehors de la panoplie chinoise, les massages, mais aussi les enveloppements de boue, le hammam ou le sauna sont particulièrement recom-

mandés en cette saison qui nécessite un apport de chaleur extérieure et une mobilisation douce du corps. Vous pouvez aussi à chaque fois que vous y pensez réchauffer vos mains en les frottant l'une contre l'autre ou à défaut près d'une source de chaleur et les poser sur vos reins puis sur vos genoux pour les réchauffer.

Renforcer le Dan Tian inférieur

En ce qui concerne la pratique, il est recommandé de s'orienter vers des exercices de Qi Gong qui permettent de renforcer l'énergie et le Dan Tian inférieur. Il en existe de nombreux dont: **en posture**, les « 4 éléphants » ou les « 3 cercles », qui sont particulièrement adaptés au nourrissement des Reins et au renforcement de l'énergie vitale (défensive et nourricière); **en assise**, la « respiration au Dan Tian » qui consiste à accumuler de l'énergie dans le Xia Dan Tian en associant respiration et visualisation. C'est tout à fait un exercice de thésaurisation de l'énergie et de renforcement du Qi; **allongé**, vous pouvez pratiquer la respiration par les os en visualisant une source de chaleur, comme par exemple le soleil, sous vos pieds et vos mains en laissant pénétrer cette énergie chaude et douce à l'intérieur de tous les os du corps pour nourrir les moelles; **en mouvement**, de nombreux exercices sont à la disposition du pratiquant, par exemple certains mouvements des Ba

Nourrir les Reins sans rien laisser s'échapper.

(suite du texte p. 52)

LA MARCHÉ DES CERCLES

CERCLE HORIZONTAL AVANT



1. Avant de commencer « la marche des cercles », restez quelques instants pieds joints, les bras dans une position naturelle, l'attention portée sur le Dan Tian inférieur. Votre respiration est paisible.



2. En inspirant, amenez le poids sur le pied droit et soulevez le talon gauche. Les mains se placent devant le Dan Tian inférieur, les Lao Gong tournés vers la terre. Enracinez-vous profondément, les genoux légèrement pliés.



3. Avancez le pied gauche en accentuant l'enracinement.



4. En expirant, le pied arrière vous pousse vers l'avant pendant que les bras s'allongent devant. Les Lao Gong glissent vers l'avant en restant au niveau du Dan Tian inférieur et en contact avec la terre. Attention à bien garder votre axe vertical.



5. Toujours en poids avant, les bras s'écartent sur les côtés et les paumes se tournent l'une vers l'autre pour prendre une grosse balle entre les mains. Les mains se placent toujours au niveau du Dan Tian inférieur. Les Lao Gong se font face.



6. En inspirant, ramenez la jambe arrière pendant que les Lao Gong pressent l'énergie de cette grosse balle au niveau du Dan Tian. Le poids est sur votre jambe gauche, le talon droit légèrement soulevé.



7. Tournez les paumes vers la terre et avancez le pied droit. Continuez...

Avancez de 8 pas en marche avant puis changez de sens.

CERCLE HORIZONTAL ARRIERE

A la fin du 8e pas vers l'avant, on est centré: le poids sur le pied droit, le talon gauche légèrement soulevé, profondément enraciné, les genoux pliés.

Duan Jin comme « viser un aigle au loin » ou « se pencher en avant », l'animal qui correspond aux Reins dans le Wu Qin Xi (jeu des 5 animaux), le son « tsui » dans le Liu Zi Jue (Qi Gong des 6 sons), ou dans le Yi Jin Jing, « 3 assiettes tombent par terre ». Ces mouvements participent activement à renforcer les Reins et le Centre. Dans la quasi-totalité des séries de Qi Gong, vous avez des mouvements qui ont cet objectif de renforcement quand ce n'est pas la série entière qui est construite dans cet objectif. C'est le cas pour San Yuan Shi qui propose une pratique de posture debout avec une sphère entre les mains devant le Dan Tian inférieur, suivi d'une mise en rotation de cette sphère, dans la posture du cavalier, accompagnée d'une rotation de bassin. Mais pour l'hiver qui s'annonce, j'ai choisi de vous proposer une marche: « la marche des cercles ».

Les vertus de la marche

La marche a déjà en elle-même la vertu de renforcer le Dan Tian inférieur et le lien à la Terre, tout en permettant un travail de mobilisation des articulations si nécessaire en hiver. Marcher en étant présent dans ses pieds en accentue les effets. « La marche des cercles » associe la présence que l'on pose dans le bas du corps et les pieds à un mouvement des bras et à une visualisation. Cette pratique doit se faire avec le bas du corps stable et bien enraciné et le haut du corps détendu et léger. Les pieds ne se posent pas l'un devant l'autre (ou derrière l'autre) mais avec un espace entre les pieds pour plus de stabilité. A la fin de la marche, pensez à poser vos mains sur vos reins pendant quelques instants pour bien garder l'énergie développée pendant la pratique.

Au printemps vous pourrez, comme nous le dit le Su Wen dans le même chapitre, « marcher dans la cour à grandes enjambées ».



8. En inspirant, tournez les paumes vers le Dan Tian inférieur. Chaque Lao Gong est en contact avec chaque rein. Reculez le pied gauche.



9. En expirant, le pied avant vous pousse vers l'arrière pendant que les bras s'ouvrent sur les côtés. Les Lao Gong glissent sur Dai Mai (méridien ceinture) puis se tournent l'un vers l'autre pour prendre une grosse balle entre les mains. Attention à bien garder votre axe vertical.



10. En inspirant, les bras reviennent devant les mains, toujours à hauteur du Dan Tian inférieur.



11. Les Lao Gong pressent l'énergie de cette grosse balle dans le Dan Tian inférieur et les reins.



12. Ramenez la jambe avant, le poids sur la jambe gauche, le talon droit légèrement soulevé. Restez bien en contact avec la terre.



13. Posez le pied droit derrière, chaque main est en contact avec chaque rein. Continuez...

Faites 8 pas en marche arrière.

Ensuite, vous pouvez, soit repartir en marche avant pour un autre cycle de 8 pas en avant et 8 pas en arrière, soit fermer votre pratique en restant quelques instants pieds joints, les mains posées sur les Reins puis sur le Qi Hai, votre attention portée sur le Dan Tian inférieur, la respiration paisible.

DÉCOUVREZ ALTERNATIVE santé

Comprendre pour agir

LE MOT DE LA RÉDACTION

Notre Im-patience !

ALTERNATIVE SANTÉ (anciennement L'IMPATIENT) a été créé en 1977 pour donner parole et pouvoir au patient. Pour qu'il puisse prendre sa santé en main et qu'il ne soit plus soumis, sans information, aux médecins.

Tous les mois, notre équipe de professionnels indépendants propose des solutions concrètes.

Nos enquêtes, dossiers et articles permettent à chacun de débusquer, derrière le discours médical apparemment « objectif », ce qui relève des modes, des intérêts financiers ou de la pression des laboratoires, etc. Nous parlons à chaque numéro des médecines alternatives, parce qu'elles

proposent, en complément ou en remplacement de la médecine conventionnelle, des solutions intéressantes et plus respectueuses des équilibres naturels.

Le journalisme que nous pratiquons est un journalisme engagé.

ALTERNATIVE SANTÉ est considéré comme le « Canard enchaîné de la santé, la dérision en moins ».

PIERRE DHOMBRE, Directeur de la publication

Le mensuel de référence des consommateurs de soins médicaux, connu sous le nom de *L'Impatient*, avec sa nouvelle maquette et toute la rigueur qui a fait sa renommée.

CHAQUE MOIS, UN DOSSIER COMPLET DE 14 PAGES :
Le choix des plantes - Se désintoxiquer - Le lait est-il trop vache ? - Les massages, Les allergies, Le pied...

POUR

- Être responsable de sa santé
- Prévenir la maladie
- Découvrir les ressources des médecines alternatives
- Mieux connaître l'intérêt et les limites de la médecine classique
- Trouver des solutions pratiques



OFFRE EXCEPTIONNELLE
NOS 3 DERNIERS NUMÉROS POUR 7€
(au lieu de 16,50 €)
+ port gratuit

Le mensuel qui a révélé l'affaire du vaccin anti-hépatite B

BON DE COMMANDE À renvoyer avec votre chèque à ALTERNATIVE santé 11, rue Meslay, 75003 Paris

Oui, je souhaite découvrir ALTERNATIVE SANTÉ et recevrai trois numéros (sujets principaux : les pieds, le rein, les allergies saisonnières) pour 7€ (port gratuit), au lieu de ~~16,50~~ €.

Nom Prénom

Adresse

Code Postal Ville

Fasciapulsologie

La circulation des fluides, la mémoire des tissus

crédit photo: D. R.



Et si nos fascias étaient le fil d'Ariane de notre histoire? Et si l'équilibre pulsatoire de notre circulation sanguine rythmait notre vie? Depuis maintenant 25 ans, Christian Carini, précurseur de la fasciapulsologie, s'évertue par un toucher délicat et profond à défaire la mémoire traumatique de nos tissus et de nos cellules en remontant à la source de la douleur. Un seul guide: l'écoute.

propos recueillis
par Delphine L'huillier

GTao: Chistian Carini, comment en êtes-vous arrivé à développer votre thérapie ?

Christian Carini: J'ai été aveugle de 4 à 8 ans, l'âge auquel j'ai été opéré. Je me suis réveillé les jours qui ont suivi l'intervention, différent de ce que j'étais avant. Non pas que la cécité ait développé une sensibilité particulière, mais je me suis aperçu que j'avais des sensations nouvelles, et notamment lorsque je touchais un corps. Aussi, vers l'âge de 12 ans, au moment où je devenais un homme, je me suis rendu compte que le corps avait une « expression » fabuleuse, et j'ai compris que je devais garder ces perceptions tout le temps, qu'il fallait faire ce don de soi pour les autres.

Que voulez-vous dire par « expression » ?

C. C.: Chaque corps a une « expression », c'est-à-dire un rythme, une hérédité, une génétique, qui font la personne.

Quel rapport cette découverte a-t-elle eu avec le nom que vous avez choisi pour désigner votre pratique: la fasciapulsologie ?

C. C.: Après m'être intéressé au mouvement du corps et à son rythme, j'ai commencé à sentir la circulation san-

guine et les pouls. Je me suis aperçu que lorsque les gens avaient mal, l'expression de leur pouls était différente, d'où le terme: « pulsologie ».

Existe-t-il plusieurs pouls comme en MTC ?

C. C.: Il y a tous les pouls artériels qui se trouvent partout là où il y a des artères, mais ce ne sont pas les pouls chinois. Tous ces pouls doivent avoir la même résonance. Si le pouls est déséquilibré, je le « débalance », c'est-à-dire que je le transforme et le rééquilibre.

L'écoute du flux sanguin se trouve donc à la base de vos soins.

C. C.: J'agis en harmonie sur le tissu et le sang, donc la structure dans lequel on retrouve les vitamines, les minéraux, les hormones, les enzymes... Tout ce dont l'homme a besoin pour manger à sa faim! Et tout ce qui circule dans le sang: manganèse, potassium ou zinc qu'un organe estime bon pour lui sera saisi au passage...

Et les fascias ?

C. C.: Le sang en se densifiant crée les fascias qui sont comme des fils d'argent qui parsèment tout notre corps. Pour imager, ce sont les fils que vous

découvrez si vous découpez un steak. C'est aussi ce qui reste après notre mort.

Pour vous, quel est leur rôle ?

C. C. : C'est le support. Le fascia est une enveloppe qui va à la fois contenir, mettre en relation les organes entre eux, protéger, et recevoir toutes les informations, qu'elles soient extérieures ou intérieures — puisque le fascia est le langage propre du psychisme —. Vous savez, on met tout dans nos tissus. Par exemple, quand on reçoit une information qui nous blesse, on a l'estomac qui se serre, l'information part au cerveau, et là, on pleure, on s'enferme. Si le fascia qui se contracte ne retrouve pas son élasticité, il naît un point d'attache, et toute la pathologie va commencer autour de ce point. Il est donc important de retrouver l'origine de cette projection, de cette douleur.

*Le sang
est à l'origine
de tout !
C'est le secret
de la vie.*

Votre objectif est d'une certaine manière de redonner de la mobilité aux fascias et de refaire circuler le sang ?

C. C. : Il faut que tous les territoires qui ne sont pas irrigués le soient. Le sang étant notre énergie vitale, c'est lui qui va restaurer et régénérer notre organisme, à condition qu'il soit de bonne qualité. Pour qu'il le soit, il faut qu'il retrouve toute son intégrité, donc tout son territoire.

A. T. Still qui a codifié l'ostéopathie disait : « La maladie commence là où le sang s'arrête ».

C. C. : Mais oui, le sang est à l'origine de tout ! C'est le secret de la vie, il rejoint l'origine humaine de sa naissance qui est l'univers... On naît

et on meurt par le sang. Regardez. C'est de la copulation d'un ovule avec un spermatozoïde que naît la première tâche de sang : le plasma. Puis le sang se densifie et crée de la matière. Enfin, on meurt par sang puisque tant qu'il circule dans nos veines et nos artères, nous restons en vie. S'il ne circule plus, on meurt, on n'est plus là, en tout cas, sur cette terre... Prenez une plante. A l'intérieur, il y a la sève, c'est-à-dire le sang de la plante. Si j'enlève cette sève, il n'y a plus rien. Et si j'enlève l'eau des fleuves et des rivières, que reste-t-il sur cette terre ? Tout s'en va : la faune, la flore. Le professeur Leriche disait lui aussi qu'une personne qui avait une bonne circulation du sang ne pouvait pas être malade. D'autres personnes ont découvert la même chose que moi.

Vous n'êtes pas qu'un thérapeute, vous êtes aussi chercheur.

C. C. : Je suis devenu chercheur parce que j'avais envie de « savoir la vie ». Je m'interroge beaucoup. C'est frustrant de mettre les mains sur quelqu'un sans savoir pourquoi et comment. Mais ce ne sont pas les raisonnements scientifiques qui m'intéressent, je veux savoir par quel biais j'arrive à soigner, pourquoi par exemple une fibre se place dans une position qui n'est pas la bonne.

Sur quoi se portent plus précisément vos recherches ?

C. C. : Sur la naissance des organes et leur manière de se former dans l'abdomen. A savoir que dès que le cortex cérébral se met en place, les organes se créent simultanément. Cela expliquerait pourquoi en touchant un crâne on peut agir sur l'estomac.

Vos recherches me font penser à la M.T.C., où en agissant sur le trajet d'un méridien, on agit sur un organe spécifique.

C. C. : Quand on parle de corps-énergie, on est obligé de parler de la même chose. Certains disent : « Tout est dans le pied », tandis que d'autres : « Tout est dans la main ». Non, le

POUR EN SAVOIR PLUS

UN HOMME, UNE THÉRAPIE

Christian Carini perd la vue à l'âge de 4 ans, sa tête venant heurter un poteau en béton. Sa grand-mère le soigne, mais deux jours plus tard, il est atteint d'une cécité totale. Si le choc émotionnel est alors grand, cet accident est pour lui aujourd'hui ressenti comme un prétexte au développement de sa thérapie. A 8 ans, il visite un neurologue, le Professeur Guillaume, qui souhaite tout de suite l'opérer. C'est une réussite, Christian recouvre en partie la vue.

Très tôt, il découvre qu'il peut soulager les maux par ses mains. Après sa grand-mère, il s'occupe du reste de la famille, ses amis — jusqu'à élaborer plus tard — une véritable thérapie manuelle. Tout en exerçant son métier de kinésithérapeute, il peaufine son toucher et ses découvertes en se concentrant sur les fascias et le pouls. Il se crée une solide réputation et devient le soigneur attiré de sportifs de haut niveau. Il suivra notamment pendant près de 20 ans l'équipe de football d'Auxerre. En 1979, il fonde la Lemniscate Academy et en 1982 fonde la première école de fasciathérapie au Québec. Pour des raisons internes, la fasciathérapie devient en 1988 la fasciapulsologie, appellation qui correspond davantage à l'esprit et au fonctionnement de la thérapie.

corps, c'est une globalité. Et à partir de ce moment-là, on parle tous de la même chose, mais simplement, on n'emploie pas les mêmes mots. Par exemple, les chakras ne sont ni plus ni moins que les plexus.

Comment se déroule une séance de fasciapulsologie ?

C. C. : La personne s'allonge sur le dos. Je commence par un entretien pour la mettre en confiance. Je l'interroge seulement pour le contact et j'oublie complètement ce qu'elle m'a dit avant le soin. Si j'interviens mentalement, je ne suis plus dans le corps, mais avec moi. Et il n'est pas possible d'être dans le corps si vous commencez à réfléchir, à imaginer des axes, des schémas.



crédit photo : Christian Cairini

Je pose mes mains toujours au même endroit, sur le ventre, pour que le corps donne sa géographie, et ce premier toucher permet d'écouter les zones de tension pour aller là où le corps a envie que j'aïlle. Je me laisse guider.

Pourquoi commencez-vous par le ventre ?

C. C. : Les fascias sont un peu dessinés dans le corps comme une toile d'araignée. Or pour moi, le ventre est le corps de l'araignée. A partir de là, je reçois toutes les indications qui me sont nécessaires.

Généralement, comment se passe ce premier contact ?

C. C. : C'est une écoute neutre. Je me mets à la disposition du corps et j'écoute la manière dont il respire. J'essaie de savoir dans cette rythmique où il y a défaut de résonance. Et c'est ce qui va me guider. C'est-à-dire que les fascias me disent exactement l'endroit où ils souffrent. Et c'est à moi de découvrir le premier endroit où ils ont commencé à souffrir.

POUR EN SAVOIR PLUS

LES SOINS

La fasciapulsologie agit en douceur sur les pathologies musculaires et articulaires (claquages, entorses, tendinites, etc.) et fonctionnelles (colites, arthrite, constipation, vertiges, migraines, sinusites, etc.), les allergies, les déséquilibres neurovégétatifs et endocriniens, auxquels s'ajoutent les états de stress, dépressifs, fibromyalgies, etc. Sans oublier l'intervention sur les bébés dès les premières semaines pour éviter que ceux-ci ne s'engagent dans la vie avec de mauvaises attitudes tissulaires qui pourraient être plus tard à l'origine de petits ou gros soucis de santé.

La respiration est-elle importante ?

C. C. : La première respiration est la respiration des cellules. C'est elle qui est là avant de naître et qu'il faut chercher à sentir dans les mains. La respiration pulmonaire nous leurre. Il n'y a pas de tissu qui s'ouvre à l'inspirer et se ferme à l'expirer.

*Le fascia
a un déplacement
que je suis, et c'est
à moi de découvrir
jusqu'où il va
m'amener.*

De quelle manière les fascias vous guident-ils ?

C. C. : Je sens avec mes mains où le fascia m'emmène, point. C'est-à-dire que le fascia a un déplacement que je suis. Là, c'est à moi de découvrir jusqu'où il va m'amener et être assez fin pour ne pas commencer à mentaliser. Dès que ma pensée intervient, je sors immédiatement du corps, et c'est impossible que je puisse retrouver le même chemin. Si je repose ma main, le corps va me donner autre chose, parce qu'il sait où je veux aller, et on est tous les deux perdus. C'est pourquoi j'évite le plus possible de lever les mains du corps.

Quand le soin s'arrête-t-il ?

C. C. : Quand la personne ne me donne plus aucun renseignement, que ma main ne sent plus rien. Soit je suis fatigué, soit les tissus de la personne en ont marre. J'ai alors l'impression que mes mains ne « rentrent » plus. Et je suis obligé de les éloigner.

Comment régulez-vous vos soins ?

C. C. : Il ne faut pas créer de dépendance avec les patients, et de plus, le corps a besoin de 3 à 4 semaines pour se métamorphoser. Quand il souffre, il a besoin de temps pour

POUR EN SAVOIR PLUS

LES FASCIAS

Les fascias sont des tissus conjonctifs qui se ramifient dans tous l'organisme. Ils enveloppent et protègent l'ensemble de nos muscles, de nos organes et de nos viscères. Ils absorbent et emmagasinent les chocs physiques et émotionnels qui les contractent.

savoir où aller. C'est pourquoi je préconise une séance par mois.

C'est ce que vous conseillez aussi aux élèves que vous formez ?

C. C. : Bien sûr. Il m'a été suggéré de fonder une école pour partager et transmettre mes découvertes. Mais c'est là que mes ennuis ont commencé. Parce qu'il est difficile d'expliquer un toucher. C'est pourquoi ma formation dure au minimum trois ans, plus des post-gradués pour parfaire leur toucher. Il faudrait pouvoir ressentir dans la main ce que j'ai senti. Sinon, c'est long. L'expérience, bien évidemment, donnera pour la plupart des « mains » comme je les appelle, d'où une formation stricte, sans complaisance, qui seule peut satisfaire le désir de mes élèves, d'où ma présence indispensable sur le terrain.

Croyez-vous donc que par une action sur les fascias on peut tout résoudre ?

C. C. : Normalement, oui. Mais on sait très bien qu'une personne qui sort du cabinet ne fera pas exactement ce qu'elle devrait, c'est-à-dire s'offrir une bonne hygiène de vie, qui passe avant tout par une base alimentaire saine, en mangeant des produits bio par exemple. Avec une bonne alimentation on obtient des résultats fantastiques sans rien faire d'autre. Il existe même des émissions sur le sujet aujourd'hui, ce qui prouve que le monde évolue, c'est bien ! Et puis il y a la manière dont on se conduit à l'extérieur, notre mode de vie.

Vos origines méditerranéennes vous ont légué un tempérament plutôt sanguin ?

C. C. : Oui, je suis particulièrement sensible aux fluctuations sanguines. Et j'ai la même disponibilité pour moi intérieurement que pour les autres. Pas pour tout, sinon je ne devrais plus avoir mal à l'œil...

www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

Le Tao

de la bouche et des dents

Représentation symbolique du ciel et de la terre, la rencontre de nos deux mâchoires traduit l'état de notre harmonie intérieure.

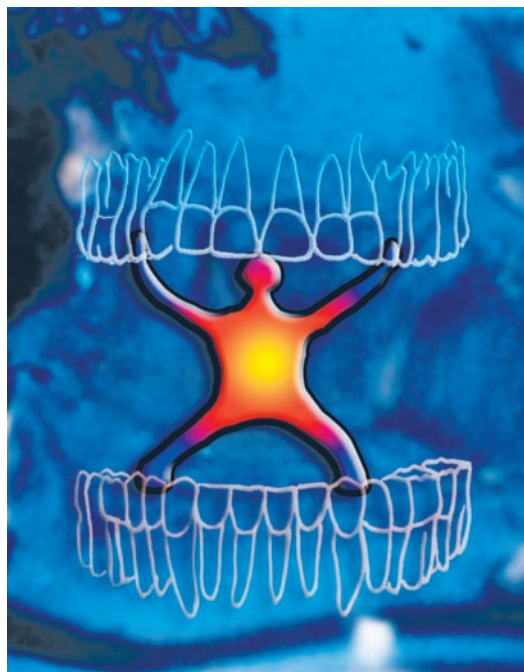


illustration : Docteur Estelle Vereeck

par Estelle Vereeck

La bouche matérialise la rencontre du ciel et de la terre et exprime l'union des polarités, l'engrènement dentaire symbolisant la résolution de nos dualités. La bouche est ainsi construite à l'image du monde qui nous entoure. A la mâchoire supérieure, la voûte du palais déploie son arc en ogive et forme le toit du temple intérieur (ciel). A la mâchoire inférieure, la partie basse de l'espace buccal est fermée par un entrelacs de muscles appelé « plancher de la bouche » (terre). Ainsi la bouche déploie en nous un espace construit dans la verticalité de l'axe ciel-terre. Dans cet espace intime, véritable temple intérieur, habite la langue (l'émanation du cœur chez les Chinois).

La bouche, entre ciel et terre

La mâchoire supérieure symbolise le ciel, c'est-à-dire le non manifesté, l'impalpable, le subtil, l'abstrait, l'infini, le temps. La mâchoire inférieure représente la terre, c'est-à-dire le manifesté, le palpable, le tangible, le concret, le mesurable, le fini, les limites liées à la matière, l'espace. Les dents du haut recouvrent celles du bas comme le ciel recouvre la terre. Dans ce système, nos dents fonctionnent comme des capteurs d'énergie : céleste pour les dents de la mâchoire supérieure dont les racines s'orientent vers le haut comme des antennes; tellurique pour les dents de la mâchoire inférieure dont les racines pointent vers le bas comme de véritables prises de terre.

Montre-moi ta mâchoire, je te dirai qui tu es

Le plan d'occlusion, ou engrènement des dents, est le plan où les dents du haut prennent appui sur celles du bas. La rencontre des deux

mâchoires nous montre comment les deux mondes ou polarités (ciel/terre) s'articulent en nous. Une harmonie occlusale traduit ainsi l'harmonie intérieure, présente lorsque le ciel épouse parfaitement la terre : la raison tempère l'action sans la brider; impulsion et réflexion s'équilibrent mutuellement; la pensée et l'action se complètent dans un mouvement fluide. La personne manifeste qui elle est, ses idées prennent forme avec aisance dans la justesse de la parole et des actes. Malheureusement de telles personnes sont rares. L'occlusion est souvent perturbée et traduit un déséquilibre intérieur où ciel et terre sont désunis. Le déséquilibre peut être larvé ou s'exprimer d'une manière spectaculaire à travers le grincement des dents (bruxisme) : la guerre intérieure fait rage, l'instinct et la raison se combattent, chacun cherchant à dominer la personnalité. Les problèmes d'occlusion se répercutent au niveau de l'articulation des mâchoires (située devant l'oreille), qui matérialise un autre point de jonction entre le haut et le bas. Une articulation qui craque, douloureuse ou se bloque traduit le manque de fluidité entre la tête et le corps, le manque d'entente intérieure de la personne, coupée ou écartelée entre des désirs contradictoires.

Le miroir de notre mâchoire

Aujourd'hui, les problèmes d'articulation des mâchoires et d'occlusion tendent à s'accroître. Les enfants ne sont pas épargnés. Ils souffrent de « malocclusion ». Au-delà de l'implantation inesthétique, se révèle un problème de mâchoires qui ne se « rencontrent » pas correctement. Le phénomène,

majeur par son ampleur, mérite qu'on se pose des questions. La bouche de nos enfants montre une dysharmonie profonde (car structurelle) entre le ciel et la terre. Cette dysharmonie est le reflet de notre société écartelée entre des aspirations spirituelles d'évolution et d'élévation et des désirs matériels de consommation effrénée. Le ciel et la terre se télescopent, s'affrontent ou se cherchent dans un équilibre instable. La matière ne sert plus le sacré et le spirituel ignore la matière. Un clivage émerge dans notre société et la bouche de nos enfants traduit ce malaise. La division est profonde entre la tête qui pense, conceptualise, réfléchit, et le corps qui vit de son côté, relégué au rang d'objet. La malocclusion la plus fréquente est caractérisée par un recouvrement excessif de la mâchoire du haut sur la

La bouche de nos enfants montre une dysharmonie profonde.

mâchoire du bas (supraclusion). Autrement dit, la tête, le mental, l'intellect est trop présent, alors que le corps, bridé, contrôlé à l'excès disparaît. La bouche de nos enfants montre que nous avons développé une société centrée exclusivement sur les performances de l'intellect en nous coupant du corps. Nous sommes sur la voie de devenir un mental sans émotions qui asservit la matière et le monde à ses caprices, sacrifie la terre et la nature à la dictature de la productivité et du rendement. Les problèmes d'occlusion et de malocclusion sont un appel à retrouver l'harmonie intérieure et le juste équilibre des polarités. Il est urgent de retrouver la voie du milieu, celle-là même proposée par le Tao il y a des milliers d'années.

www.generation-tao.com

Voir notre carnet d'adresses p. 62



Art martial, ou art chevaleresque ?

Lorsque nous étudions la Chine en Occident, nous avons pris l'habitude d'opposer le Taoïsme, le Confucianisme et le Bouddhisme comme nous opposons, par ailleurs, l'externe à l'interne. Or en Chine, depuis la dynastie Ming, une importante tendance philosophique, l'Ecole de la Pureté du Cœur, dont Wang Yang Ming (1472-1529) était le chef de file précisait déjà que « Les Trois Ecoles ne font qu'Un ». Ce qui les rapproche et les unit est le principe de bienveillance que certains nomment « humanité ».

Laozi dans le *Daodejing* énonce : *Après la perte du Tao vient la Vertu. Après la perte de la Vertu vient la Bienveillance. Après la perte de la Bienveillance vient la Justice. Après la perte de la Justice vient la Bienséance.* Or le *Wen Zi** explique : *Le Tao est à l'origine de la Vertu (...) C'est pourquoi ce qui engendre c'est le Tao, ce qui fait grandir c'est la Vertu, ce qui aime c'est la Bienveillance, ce qui corrige c'est la Justice, ce qui respecte est la Bienséance (...)* La Vertu est ce que le peuple estime. La Bienveillance est ce que le peuple chérit. La Justice est ce que le peuple demande. La Bienséance est ce que le peuple respecte. Il est précisé que le Tao engendre la Vertu (*Te* ou *De*), terme qui, évidemment, a été mis à toutes les sauces par ceux que Wang Yang Ming nommait les « boutiquiers de Confucius », donc les moralisateurs. Il n'est pourtant pas question de morale.

Pour les premiers traducteurs il s'agissait du pouvoir, de la capacité voire de l'énergie ou de la qualité. Ceci en référence au latin *virtu* que l'on retrouve dans « virtuose » ou « virtuosité ». Il s'agit alors d'une personne douée d'une grande habileté dans un art ou une activité quelconque. Ce qui serait à rapprocher de la traduction littérale du terme chinois *gongfu* (Kung-Fu).

Cela correspond bien au principe agissant comme on parle de la vertu d'une plante médicinale. Or une plante n'est pas vertueuse, elle agit naturellement sans chercher à faire le bien ni le mal. Elle soigne mais peut tuer. Le dictionnaire classique de Kang Hi explique que cette Vertu se compose de trois principes : la droiture, la fermeté, la douceur. Donc un équilibre parfait entre la vigueur énergétique du Yang et la douceur malléable du Yin, ce qui permet, toujours selon le *Wenzi*, de « s'unir au ciel et à la terre ».

On retrouve ces principes dans la Chevalerie. Ce qui était demandé au chevalier était surtout d'agir avec bienveillance et humanité. Un poème de Jean de Meung, mort en 1305,

**Droiture,
fermeté
et douceur.**

issu du *Roman de la Rose* en témoigne : *Je réponds que nul n'est racé s'il n'est aux vertus exercé. Noblesse c'est cœur bien placé car gentillesse de lignée n'est que gentillesse de rien si un grand cœur ne s'y adjoint. Quiconque vise à la noblesse d'orgueil se garde et de paresse.*

S'exerce aux armes et à l'étude et dépouille toute turpitude. Humble cœur courtois et doux en toute occasion pour tous. Sauf envers ses seuls ennemis quand l'accord ne peut être mis. Gandhi lui-même affirma que « Le pardon est la vraie parure du guerrier ». C'est la raison pour laquelle le terme « chevaleresque » devrait toujours remplacer celui de « martial ».

Ce qui nous amène à ce principe de bienveillance, de compassion ou d'humanité. Wang Yang Ming dans son *Questionnement sur la Grande Etude* explique longuement qu'il ne s'agit pas simplement de la relation devant exister entre l'Être Humain et ses semblables mais également de la bienveillance du genre humain envers la nature tout entière. Or sur l'un ou l'autre plan il y aurait encore beaucoup à faire actuellement pour

tout simplement « être humain ». Ou demeurer humain. Lorsque l'on évoque la bestialité de certains actes c'est que l'on connaît mal l'animal qui, en aucun cas, ne se livrerait à cette déchéance. Lorsque l'être humain perd sa rectitude il devient un déséquilibré, un désaxé. Lorsque cette bienveillance disparaît-il demeure la justice, et à l'origine, la « justesse » qui consiste à donner ou à rendre à chacun ce qu'il mérite. C'est ce qui est équitable. Les premiers traducteurs ont donc préféré, à juste titre, le terme « équité ». Mais, entre-temps, la justice a remplacé la justesse comme la légalité a remplacé la loyauté. On peut désormais être parfaitement légal tout en demeurant totalement déloyal. Et on peut devenir illégal en demeurant loyal. Mieux vaut donc maintenant avoir de bons avocats que de bons principes. Il n'est alors plus question d'équité puisqu'on sait, dès lors, où penchera la balance.

Si cette justice, même inéquitable, disparaît il demeure la Bienséance, « bien s'asseoir ». En quelque sorte, de s'asseoir centré, ce que les Bouddhistes indiens nommaient *dhyana asana*. C'est aussi le « maintien et la contenance » que l'on retrouve dans la pratique du *daoyin*. En dehors des conceptions philosophiques, donc spéculatives, il s'agit, évidemment de divers stades de la pratique ou de la réalisation de celle-ci. Il est alors possible d'inverser la proposition de Laozi. Donc, dans le désordre actuel, retrouver la Bienséance puis pratiquer l'Équité en recherchant la Bienveillance afin de retrouver la « respiration naturelle du cosmos » qui est le mouvement vers le Tao. —■

**Le Wen Zi – à la lumière de l'histoire et de l'archéologie* – par Charles Le Blanc, Presses de l'Université de Montréal(2000).

➔ www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

Du Mauvais usage de l'autruche en médecine chinoise

« Ma WeiHua est une vieille, elle a vingt-neuf ans. Dans une gare, les policiers ont trouvé de l'héroïne sous ses vêtements. En Chine, c'est passible de la peine de mort. Il y avait un hic, malgré tout. Ma WeiHua était enceinte et, si la justice communiste chinoise est sévère, elle sait se montrer humaine. On n'exécute pas une femme enceinte. A Lanzhu, où cette histoire se passe, les policiers de la brigade des stupéfiants ne s'émeuvent pas pour si peu. Ils ont conduit WeiHua à l'hôpital et là, malgré ses protestations, anesthésie pour qu'elle arrête de crier, avortement pour qu'elle arrête d'emmerder. Le correspondant de « La Repubblica » rapporte ce qu'a déclaré le Directeur de la Sûreté publique de Lanzhu à la presse locale: « Le Code ne doit pas devenir une arme aux mains des trafiquants pour échapper au châtement ». Peloton d'exécution pour Ma WeiHua? Injection létale? Déjà tuée ou pas encore? L'information chez les communistes est un secret des dieux. Le consolant: Ma WeiHua ne laissera pas d'orphelin derrière elle. »

Extrait de la chronique « Les lundis de Delfeil de Ton », Nouvel Observateur du 4 novembre 2004.

A l'époque où la Chine — et sa médecine — reposait sur une autre philosophie que celle du camarade Mao, un certain Confucius disait: « Les lois doivent être écrites durement pour pouvoir être appliquées avec mansuétude ». Les temps, visiblement, ont changé. Et chacun sait que l'histoire de Ma WeiHua n'est actuellement qu'une goutte d'eau dans l'océan d'indifférence pour les droits de la personne humaine en Chine.

Il serait bon que tous ceux qui s'intéressent à la médecine traditionnelle chinoise ne perdent pas cette réalité de vue: la Chine d'aujourd'hui a à peu près autant de rapports avec celle qu'a connue Lao Tseu, que l'Égypte moderne avec celle du temps des pharaons. Au plan humain — qui normalement concerne la médecine —, la Chine moderne n'est autre qu'une dictature, dans laquelle se déroulent plus de condamnations à mort (et se vendent plus d'organes desdits condamnés) que dans tous les autres pays du globe réunis.

En médecine traditionnelle, l'homme ne peut être compris séparément de son milieu. Confucius — encore lui — disait que « le piètre médecin ne s'intéresse qu'à la maladie; le bon médecin s'intéresse au malade; le grand méde-

cin s'intéresse à la société humaine ». Partant de cette idée, n'y a-t-il pas un certain côté Ponce-Pilate chez les

**« Le piètre médecin
ne s'intéresse
qu'à la maladie;
le bon médecin
s'intéresse
au malade;
le grand médecin
s'intéresse
à la société
humaine. »**

praticiens qui refusent de voir la situation humanitaire en Chine, en disant: « Moi, je fais de la médecine, pas de la politique »? La médecine chinoise, étatisée depuis la révolution culturelle, se trouve aujourd'hui sertie dans l'écrin de cette dictature. C'est un fait, qui a une conséquence que nous ne mesurons pas toujours: lorsque nous établissons des liens de collaboration avec des officiels chinois de cette

médecine, en Chine comme en Occident, nous devons prendre garde à ne pas fournir au système auquel ils appartiennent une caution politique. Par ignorance ou par déni, mais en général par intérêt, beaucoup d'Occidentaux jouent avec la Chine à la politique de l'autruche. Dans le monde des affaires ou de la diplomatie, cela n'a rien d'étonnant. En médecine, c'est plus discutable. Question de déontologie. Comment ne pas tiquer devant l'usage que font certains de l'anesthésie et de l'avortement? Quand on se veut le représentant d'une médecine respectueuse de l'homme et de la nature, cela donne quelques responsabilités. Il serait parfois bon que les praticiens et enseignants occidentaux de médecine chinoise se montrent un peu moins complaisants à l'égard de leurs « hôtes » ou « invités » chinois, et expriment un peu plus souvent et clairement leur opinion sur la situation des droits de l'homme dans ce pays, s'ils ne veulent pas que le terme « collaboration » revête un jour une signification qu'ils n'ont pas prévue. ■

➔ www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

Commandez les hors-série de

Génération TAO

Le magazine Yin-Yang

Génération Tao Hors-Série n° 1

Spécial Kung Fu Tai Ji Quan et Qi Gong



La bible du Kung Fu Wushu au sens large — c'est-à-dire englobant la totalité des pratiques martiales chinoises dont le Tai Ji Quan — au qi gong.

Un numéro indispensable pour découvrir ou approfondir une culture et une tradition à la richesse inépuisable.

Génération Tao Hors-Série n° 2

Spécial Energie



Les différents visages de l'énergie, de l'Orient à l'Occident, analysés par de grands spécialistes.

Avec les participation 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...



Génération Tao Hors-Série n° 3

Spécial Best Of

Une réédition des meilleurs articles parus dans les premiers numéros de Génération Tao aujourd'hui épuisés.

Redécouvrez les secrets du Vieux Maître, la phrase clé du Taiji quan de style Chen, les chroniques de notre vieux Sifu, et toutes les meilleures lignes qui firent les premières pages de l'aventure du magazine Génération Tao.

 **Cochez les exemplaires souhaités :** HS 1 HS 2 HS 3

Au prix de 5 euros l'exemplaire. Le(s) exemplaire(s) supplémentaire(s) : 4 euros l'unité.

Nom : Prénom : Adresse :

Code Postal : Ville : Pays : Né(e) le :

Profession : Arts pratiqués :

Tél. : Mob. : E-mail :@

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

je souhaite recevoir une facture acquittée

Commandez nos anciens numéros



34 Dossier «Du kung-fu au tai ji quan», quelle voie choisir pour la rentrée ? - La vérité historique - D'où jaillit le mouvement ? - la vision yin-yang - Qi Gong, état des lieux : entretien avec Dominique Casays - Les compagnons de la Voie - Washu, sport ou chamanisme ? - Ba Gua zhang - Hatha Yoga - Bernard Montaud - Joseph Yu - Gérer le stress, etc.

33 Dossier «Jing, vivre son énergie sexuelle» - Karsai Nei Tsang, le massage taoïste des organes génitaux - Les enseignements de Reich et du Tao - Xu Bu, le pas vide - Le tarot d'Alexandre Jodorowsky - Qi gong : l'ouverture du cœur - Phytothérapie et diététique d'été - Bagua Zhang, corps arbre ou machine ? - Passeurs de tradition - Art' Tao : Y. Suda et K. Kurita...

31 Dossier «Feng Shui, l'équilibre de l'habitat» - Portrait photo : nouvel an chinois 2004 - Gong Bu, le pas de l'arc - Kyudo, la voie de l'arc - Arts internes et arts externes, wei jia et nei jia : origines et distinctions - Massage thaï : un yoga à deux - Magnétothérapie : la thérapie des aimants - Sun Tse (dernière partie)...

30 Dossier «Yoga, zen et taïchi : du cliché à l'essentiel» - BioTao : l'été meurtrier - Gurdjieff - Tai Ji Quan : la famille Yang - Zen : interview Catherine Pagès - Portrait Thérèse Bertherat - Yves Requena : tout savoir sur le Qi Gong - Phytothérapie d'automne...

29 Dossier «Surf, escalade, marche et apnée : Surfer sur d'autres voies» - La maison de thé chinoise - L'art des mandalas - Le rituel dans les arts mariaux - Les mécanismes de l'attirance - Chasseurs en rêve - Sexualité et M.T.C. - Le Tao de la guérison - Phytothérapie d'été...



28 Dossier «De la voie mariale à la voie de l'Autre» - Phytothérapie : fleurs de printemps - Douglas Harding - Peinture : Shan Sa - Itsumi Tsuda et l'école de la respiration - Psychogénéalogie et abandon - Vastu shastra : le feng shui indien - La conception, selon les Taoïstes...

26 Dossier «Chamanisme, entre Terre et Ciel» - Interview Charlielle Couture - L'Aikido de la vie - Souplesse ou laxité, il faut choisir - Yang Jwing Ming : le «jin» ou la force jaillissante - Karma ou psychogénéalogie ? - Le drainage lymphatique - La réflexologie plantaire - Diététique d'automne...

25 Dossier «Tantra et Tao, de la sexualité à l'éveil» - Irezumi, l'art du tatouage - Le feng shui à la vent en poupe - Du cong-fu à la gymnastique suédoise - wutao : balayer les nuages de la contrariété - Chi nei tsang - interview Alexandro Jodorowsky - Qi gong du dragon - Regard sur le MTC en France...

24 Dossier «Confucius et Lao Zi» - Interview Guy Trédaniel - L'art de la terre : les théories de Yixing - Qi gong des enfants - Caccyx, sacrum et lâcher-prise - taïchi quan Chen - portrait Chen Xiao Wang - L'art des mantras - Qi gong du printemps - Qi gong du lotus...

23 Dossier «Yi King : la bible des changements» - Le bouddhisme Shingon-Shu - Charles Antoni : La Beat Generation - Vlado Stevanovitch - Da Cheng Quan : Guo Guizhi - Taiji Chen : Chen Zenglei - J.D. Cahupé - Taipei Dance Circle - Son et méditation - Ki des 9 étoiles - Les moxas chinois - L'électro-acupuncture...



22 Dossier «Feng shui» - Secret taoïste - Shanghai entre urbanité et qi gong - Lao Zi, le sage non identifié - Le taiji dans tous ses états - Portrait Chen Man Ch'ing - Sun Tse, la stratégie thérapeutique - Homéopathie - Qi gong anti-stress - Chromothérapie...

21 Dossier «Massages» - Panorama des techniques traditionnelles d'Asie - Méditation et Yi King - L'art du bonsai - Tao del mundo - Mantak Chia, l'alchimie retrouvée - Juan Li - L'odyssée du feng shui - Chromothérapie - Les clés pour bien dormir - Sun Tse, stratégie thérapeutique...

20 Dossier «Le Tai Ji Quan dans tous ses États» - Le pacte des loups - Légendes du Tao : guanyin et Nu Wa - Qi gong : l'extase cellulaire - La guérison amérindienne - Le secret des élixirs floraux - Chiropratique : la colonne de vie - Ayurveda : tradition millénaire...

19 Dossier «Les créatifs culturels aux USA» - Plaisir du thé - Portrait Jean-Marc Lefèvre - Génération Bruce Lee - Shintaido : jaillissement du cœur - Taïchi : le simple fouet - Sport et stretching postural - La dynamique émotionnelle - Massage - Qi gong pour soulager le dos - Alerte à la malbouffe...

17 Guide spécial «Quelle voie choisir ?» - Le Tao de l'Occident - Michel Jonasz, la voix du changement - Le Tao : du big band à notre santé - Le stretching postural - Les enfants du Taïchi - A la découverte du feng shui occidental - kinésiologie - Qi gong - Acupuncture...

Abonnez-vous



1an 4n° 16€
ou **5n°+1HS 21,50€**
soit 20 % de réduction

2ans 8n° 28€
ou **10n°+2HS 37,50€**
soit 30 % de réduction

☑ Cochez les numéros souhaités

- 17 19 20 21 22 23 24 25 26
 28 29 32 33 34

☑ Choisissez votre formule d'anciens numéros

Nbre de numéros souhaités	France	Zone Euro, DomTom et autres
1 numéro	4 €	6 €
3 numéros	9 €	15 €
5 numéros	15 €	25 €
10 numéros	28 €	48 €
15 numéros	41 €	71 €

Oui, Je m'abonne à Génération Tao

à partir du n° 36

☑ Cochez la formule souhaitée

- 1an 4 numéros 16€ (-20%) 23 €
- 1 an 5 n°s + 1 Hors-Série 21,5€ (-20%) 32,5 €
- 2 ans 8 numéros 28€ (-30%) 42 €
- 2 ans 10 n°s + 2 Hors-Série 37,5€ (-30%) 53,5 €

Zone euro, domtom et étranger

Nom : Prénom : Adresse :

Code Postal : Ville : Pays : Né(e) le :

Profession : Arts pratiqués :

Tél. : Mob. : E-mail :@

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

je souhaite recevoir une facture acquittée

CARNET D'ADRESSES

Infos

Idées au gramme

Cyrille Javary
tél. : 01 43 31 08 18
javary.cyj-d@infonie.fr

Comment la Chine a réappris l'acupuncture

Thierry Bollet est directeur de l'IEATC
28, avenue G. Clémenceau
92330 Sceaux
tél. : 06 60 52 51 00
www.acupuncture-ieatc.com

Traité des 5 roues

Jean Motte est directeur du Centre Imhotep
tél. : 01 46 68 03 17
centreimhotep@wanadoo.fr

Ecologie et Spiritualités

Institut Karma Ling
tél. : 04 79 25 75 47
Fax : 04 79 25 78 08
Site : karmaling.org

Congrès Médecine Chinoise

FNMTC
tél. : 04 93 82 31 39
Et : 08 70 30 48 70
contact@fnmtc.com
www.fnmtdc.com

Coupe fédérale

CNKW
28/32 rue St Yves
75014 Paris
tél. : 01 43 20 65 43
tél. : 01 43 95 42 00
www.wushufrance.org

Championnat d'Europe

Dan Docherty est Président de la Fédération européenne (TCFE) : Ronnie Robinson
Secretary - TCFE
1 Littlemill Drive
Balmoral Gardens
Crookston
Glasgow G537GF
Scotland
tél. : +44 141 810 3482
Fax : +44 141 810 3741
info@tcfe.org

Du mauvais usage...

Patrick Shan
CEDRE BP 706
26007 Valence cedex
tél. : 04 75 56 69 10
www.cedre-fr.com
tél. : 02 32 97 02 94

L'art chevaleresque

Arts Classiques du Tao
Avec Georges Charles
tél. : 02 32 97 02 94
sanyi@club-internet.fr
http://www.tao-yin.com
Stages les 22 et 23 janv. à Paris, du 2 au 19 février : Guyane et Antilles

Dossier : Le Tao pour un monde meilleur

Tai Ji Quan en milieu carcéral

Catrin Pasquet intervient aussi en Centre de détention.
5, rue Emile Gérauld
77720 Champeaux
Tél. : 06 98 23 09 88
Elle donne des cours à Dammerville-les-Lys, Brie-Comte-Robert et Servon.

Autres adresses...

Retrouvez les coordonnées de tous les intervenants et d'autres adresses à la fin du dossier p. 30.

Culture & Société

Médecines Alternatives

Alternative Santé
11, rue Meslay
75003 Paris
tél. : 01 44 54 87 00
www.alternative-sante.fr

Voie du mouvement

Les femmes guerrières du Temple de Yongtai

Vous pouvez retrouver dès aujourd'hui ces jeunes femmes dans tout leur art (taiji, épée, mises en situation de combat, bris de

barres de fer, etc.), dans le spectacle « Le lotus et l'épée », le nouveau spectacle des moines Shaolin, qui est au Casino de Paris jusqu'au 2 janvier, puis en tournée dans toute la France : le 7 janv. à Strasbourg, 8/01 à Metz, 9/01 à Lausanne, 11/01 à Besançon, 12/01 à Troyes, 13/01 à Dijon, 14/01 à Châlon/Saône, 15/01 à Nevers, 18/01 à Tours, 19/01 à Orléans, 20/01 à Poitiers, 21/01 à Nantes, 22/01 à Rennes, 25/01 à Caen, 26/01 au Havre, 27/01 à Rouen, 28/01 à Bourges, 29/01 à Clermont-Ferrand, 30/01 à Lyon, 1/02 à St-Etienne, 2/02 à Montpellier, 3/02 à Marseille, 4/02 à Toulon, etc.



- Casino de Paris
16, rue de Clichy
75009 Paris
rés. : 08 92 68 36 22
- C2B Productions
10, rue Saint-Nicolas
75012 Paris
tél. : 01 56 95 06 97
Oli@c2bprod.com
www.c2bprod.com

Wing Chun, la nonne guerrière

Ecole de Sifu Didier Beddar
3, rue des Vignoles
75020 Paris
tél. : 01 43 53 36 12
sifu_beddar@yahoo.fr
Et retrouvez l'histoire du Wing Chun dans cette très belle BD illustrée par Naïts et scénarisée par Didier Beddar : « Grandmaster, Espoir pour le futur », Editions Soleil.

Xié Bu

tél. : 06 20 28 47 74

roger_titier@yahoo.fr et
www.wushu-dragon.com
Université Française de Wushu
9, Allée Pierre Mollaret
75019 Paris
Stage tous les mois (Pôles Interne, Externe et Combat).

S'échauffer, éveiller le Qi

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
georgessaby@abc-chi.com
www.abc-chi.com

Co-naissance de Soi

Le Coq fait sa cour

Eulalie Steens est sinologue, auteure de l'ouvrage : « Dictionnaire de la civilisation chinoise », bientôt réédité aux éditions A.R.H.I.S. Elle est notamment spécialiste de l'astrologie chinoise.

Santé & bien-être

Arrêter de fumer par l'acupuncture

Pour en savoir plus :
• Yves Réquena : « S'arrêter de fumer avec une séance d'acupuncture » aux Editions Guy Trédaniel.
• Vidéo, DVD en librairie, diffusion Guy Trédaniel ou sur le net :
www.arreterdefumer.info
www.yves-requena.com

L'hiver en marche... la marche des cercles

Dominique Banizette
L'école du Qi
Formation de pratiquants et d'enseignants de Qi Gong.
Chassagnolles
07110 Joannas
tél. : 04 75 88 32 063
ecoleduqi@tele2.fr

Fasciapsulologie

Groupement international de Fasciapsulologie
tél. : 01 44 19 78 33
www.fasciapsulologie.com
christian.carini@wanadoo.fr



Et vous pouvez retrouver Christian Carini dans son ouvrage : « Les mains du cœur », Ed. Robert Laffont

Le Tao de la bouche

Après quinze ans de recherches personnelles étayées par l'observation et la logique dans le cadre de sa pratique de chirurgien-dentiste, Estelle Vereeck a créé la méthode psychodontologique. Son dernier ouvrage « Le dictionnaire du langage de vos dents » aux Éditions Luigi Castelli est la synthèse de son expérience.
tél. : 04 77 37 31 93
ev36@wanadoo.fr

AGENDA

Voyage au Temple du Yongtai

Au cœur de la Chine, découvrez le kung-fu au féminin... Et c'est aussi pour les hommes!

Rens. : 01 40 25 06 10
yongtai@dragonbleu.cc

Médecine Douce

Le salon du bien-être « Médecine Douce », les liens subtils du corps et de l'esprit, ouvrira ses portes du 10 au 14 février. Portes de Versailles à Paris. Venez découvrir les ateliers, conférences sur la phytothérapie, l'aromathérapie, l'homéopathie, l'oligothérapie, etc.

Cercle des Arts Internes

Pour ceux qui s'intéressent au Taiji de style Yang ancien (forme dite de Yang Lu Chan), le Cercle invite à Paris Fabrice Hohn : les 5 et 6 mars prochains au :
Gymnase Charles de Rigoulot
18 avenue de la porte Brancion - 75015 Paris,
sur le thème : « Pao Chui, grand San Shou, boxe universelle du serpent, Tui Shou/Chee Sao du serpent, Taiji énergie eau » ;
et Erle Montaigue les 23-24 avril sur le thème :
« Old Yang style, small San Shou, taiji form corrections ».
Le cercle des Arts Internes
<http://cercle.arts.neuf.fr>
F. Hohn : <http://taichi-chuan.yoga.free.fr>
E. Montaigue : <http://tai-chiworld.com>
cercleartsinternes@free.fr

Formation MTC

L'Institut Chuzhen propose une formation complète en MTC.
10, bd Bonne nouvelle
75010 Paris
tél. : 01 48 00 94 18
fax : 01 48 00 99 18
infos@chuzhen.com

Initiation au Taiji

Commencez bien la nouvelle année : initiez-vous au Taiji !
Atelier découverte au Café Psycho le 15 janvier 2005, de 10h30 à 12h30.

13 rue de Médicis
75006 Paris
www.cafe-psycho.com

Psychodontologie

Conférences avec Estelle Vereeck.
A Aix-en-Provence : le 29 janv. tél. : 04 42 92 06 70 ;
A Six Fours Lès Plages le 25 février. tél. : 04 94 25 57 69 ;
A Lyon : le 19 mars. tél. : 04 75 23 44 39 ;
A Annecy le 23 mars. tél. : 04 50 08 05 15
A Saint-Etienne le 24 mars.
tél. : 04 77 37 31 93

Taiji Chen

L'association « La Fille de Jade » vient de faire paraître

un DVD : « Tai Ji Quan, Style Chen, forme Lao Jia », par Ying Ying.

1 Place St Orens
82000 Montauban
<http://lafilledejade.free.fr>

Open international des arts internes

Le prochain open international des arts internes se déroulera le 29 mai prochain au stade de Coubertin.

CNKW
28/32 rue St Yves
75014 Paris
tél. : 01 43 20 65 43
tél. : 01 43 95 42 00
www.wushufrance.org

Vêtements

Dô Création
3, rue de Montholon
75009 Paris
tél. fax : 01 45 23 02 27
do-creation@wanadoo.fr

Tai Ji Quan style Yang forme ancienne

Des sessions de formation et de stages dirigés par Thierry Alibert ont lieu le 1er trimestre 2005 à Lyon, Paris, Bordeaux, Narbonne, St-Jean de Mont (Vendée), Arsac (Médoc), Deyme (région Toulouse), Revel, Agen, St Jean de Mont (Vendée) Utrecht et Tilburg (Hollande), Liège (Belgique). Dates et lieux sur demande.

Egalement des stages d'été à la Faute sur Mer (Vendée) : trois semaines au choix entre le 1er et le 19 août avec plus de 15 enseignants de haut niveau (programme détaillé dès début 2005).

TAO Old Yang Style
tél. : 06 08 58 45 57
alibert.thierryalibert@wanadoo.fr

Qi Gong

L'école du Qi, Dominique Banizette, propose des formations de pratiquants et d'enseignants, 1er et 2e cycle, des formations individuelles intensives résidentielles dans son dojo en Sud Ardèche.
Séjour d'étude à Shanghai du 28 mars au 11 avril.



RENDEZ-VOUS
LA SAISON
PROCHAINE

n° 36

Parution:

23 mars
2005

Stages débutants les 26 et 27 février.
Ateliers mensuels : 29 janvier, 26 février, 19 mars.
Chassagnolles
07110 Joannas
tél 04 75 88 32 63
ecoleduqi@tele2.fr

Tai Ji & Chi Sao

Stages tous niveaux à Paris avec Didier Beddar :
Chi Sao, les 29-30 janv. ;
Tai Chi, les 20-21 mars ;
Mannequin de bois les 14 et 15 mai.
ADWCT: 3, Rue des Vignoles 75020 Paris
tél. : 01 43 56 36 12

Yoga

Stages de Yoga à Paris, les 29 et 30 janvier 2005, avec Evelyne Torre (hatha yoga) et le Docteur A. C. Quemoun (physiologie, « systèmes nerveux, sympathique et parasympathique), 13 février avec E. Torre (hatha-yoga et étude des Yoga Sutra dans notre vie quotidienne), les 11 et 12 mars avec Martine Le Chenic (pédagogie autour des postures debout et d'enracinement).
Stage exceptionnel, du 25 au 30 avril, avec le Prof. Keller et

LA FORME DE TAI-CHI DE CHENG MAN CH'ING



Film pédagogique pour apprendre ou approfondir "la forme" de Tai-Chi du Professeur Cheng Man Ch'ing.
Contient : Les principes, l'enchaînement posture par posture.
VHS 35 € - DVD 45 € port compris
Chèque libellé au nom d'**ARTAO**, "L'École des Arts Taoïstes"
11390 Brousses & Villaret
tél. : 04 68 26 60 89
site : www.artao.org

E. Torre, près de Lausanne .
<http://colleegyoga.free.fr>

Yi Jing et conférences

Cyrille J.-D. Javary propose plusieurs conférences, à Paris et en Province, sur de nombreux thèmes : le Yi jing, la Cité interdite, etc.
N'hésitez pas à le contacter.
rens. : 01 43 31 08 18
javary.cyj-d@infonie.fr

Taiji, du style Chen au Yang

Pol Charoy et Imanou Risselard organisent plusieurs mini-stages de taiji dans lesquels vous aborderez les liens entre les styles Chen et Yang. Intégration des éducatifs et des principes primordiaux du taiji et apprentissage des formes : 8 pas, 16 pas, 24 pas en styles Chen et Yang.
Les 29 janvier, 26 février, 19 mars, 9 avril, 21 mai et 18 juin.
Rens. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com

Taiji Quan style Chen et Yang

L'ITEQG, sous la direction de Bruno Rogissart, propose des stages de TJQ style Yang et Chen.
Pour le style Chen : forme 24 - tuishou - chan si - stage en forêt des ardennes : les 11 & 12 juin et/ou d'été du 23 au 27 août.
Pour le style Yang : TJQ style Yang traditionnel de la lignée de Yang Sau Chung (hors itcca) et transmis par Ip Tai Tak et Gin Son Chu.
Stage d'été en Ardèches du 13 au 18 juillet : 24 exercices taoïstes - forme 108 mvts - poussée des mains - forme à l'épée des 53 mvts.
Rens. : ATCSYT
tél/fax : 03 24 40 30 52
www.atct.iteqg.com

Chants sacrés

Stages intensifs à Paris : 29/30 janv. ; 19/20 fév. ;

19/20 mars ; 9/10 avril ; 18/19 juin 2005.
A Chambéry : 5/6 fév.
A Karmaling : 21/22 mai
Thème : « Voix Spontanées-Voix Archaïques ».
Retracez le chemin de naissance de votre vraie voix : vide-silence-souffle, première émergence sonore. Expérimentation de divers univers sonores : spontanés, harmoniques, chamaniques, soufis, polyphonies, mantras, etc. D'où viennent ces voix archaïques que nous

SHIATSU
REFLEXOLOGIE
MASSAGE ASSIS
QI GONG
"Les Arts du Bien-être"
Valérie Rodriguez (diplômée FFST) reçoit à Quintessences 4 bis, rue Thibaud Paris 14e et Epinay s/ Sénart (91) sur Rdv
Tél. : 01.45.42.83.66
Port. : 06.84.35.00.34
savie@fiscali.fr

portons en nous ? Les mémoires archaïques se dévoilent, au moment où surgissent nos voix spontanées, qui expriment notre plus intime. milayalodron@yahoo.fr
tel. : 06 15 15 87 94

Tao du clown

Un voyage initiatique à travers la découverte des plis énergétiques traumatiques de notre corps grâce au plus petit masque qu'est le nez de clown. Stage organisé au centre GTao avec Giovanni Fusetti, Pol Charoy et Imanou, les 5 et 6 mars.
Rens. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com

Médecine Chinoise

L'école CEDRE, dirigée par Patrick Shan propose un stage d'ethnopsychologie du 26 au 30 janvier, à Valence, et une mission humanitaire au Togo

(région de Kara) en février.
Rens : 04 75 56 69 10
www.cedre-fr.com

Taiji, Bagua & Qi Gong

Formations et stages sous la direction de Geroges Saby : 15-16 janv. à Béziers (Taiji et Qigong) ; 29-30 janv. à Nantes (Taiji Yang Chen Fu) ; 4-5 mars à Nantes (Taiji) ; 12-13 mars à Fourras (Taiji) ; 26-27 mars à Ploneour Lanvern (Taiji et Relax Coréenne) ; à 8-9 avril Nantes/Brains (Pakuachang).
tél. : 02 40 65 55 01

Wutao

L'asso. Génération Tao, sous la direction pédagogique de Pol Charoy et Imanou, vous propose deux stages de Wutao : le 6 février et le 3 avril à Paris.
En une journée, touchez à l'essence du geste et devenez calligraphe de vos sentiments. Stretching et pratique au sol sont également prévus.
Rens. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com

Hung Gar

L'association Nei Lien et John Squier organisent prochainement un stage de Hung Gar le 23 janvier.
tél. : 01 48 06 53 03
<http://neilien.free.fr>
neilien@free.fr

Conférences sur la Médecine Traditionnelle Chinoise

5 & 6 Février 2005 à NANTES

5 & 6 Juin 2005 à BREST

06.61.50.60.67
www.institut-tao.com

Bagua Zhang & Da Cheng Quan

Style Lu Men du mont Wudan avec Bruno Rogissart. Stage au cdfas à Eaubonnes (95), du 24 au 27 mai 2005 accès SNCF - RER
tél. : 03 24 40 30 52
www.itegg.com
Tai chi chuan style yang traditionnel - lignée de IP Tai Tak, 1er disciple de Yang Sau Chung.
Rens. et doc. : ATCT
tél/fax : 03 24 40 30 52

Salle à louer

70 m² + vest. 27 €/h
Claire, plancher bois, sans mobilier. Paris Montparnasse
Tél. : 06.88.31.80.06

Shiatsu

L'école de shiatsu vous propose un stage sur les concepts fondamentaux du shiatsu les 16 janvier.
tél. : 01 45 23 48 88
shiatsudo@wanadoo.fr
ou 01 43 50 18 84

Arts chinois

Le Centre Likan (formation et cours quotidiens), sous la direction de Kunlin Zhang, propose des conférences,

Conférences

"Yin Yang les faux jumeaux"
Avec Cyrille J. D. Javary
Dimanche 6 février 2005
à Servon (77)
près de Brie Ct Robert
Rens. 06 98 23 09 88

démonstrations et ateliers autour des arts chinois : taiji, qi gong, bagua zhang, massages, acupuncture, calligraphie, cours de chinois, etc.

Rens. : 66, rue JJ Rousseau - 75001 Paris
01 40 13 04 33
www.centrelikan.net

Location de salle

Le centre d'arts corporels Gtao loue une salle de 115

m2, lumineuse et haute de plafond, avec parquet.
144, bd de la Villette
75019 Paris
tél. : 01 42 40 48 30

Taiji Qi Gong et shiatsu

Taiji style Yang et Chen, Qi Gong, initiation au wutao, découverte des techniques de massage et de relaxation. Stages et cours animés par Hélène et Manikoth Y. Vongmany. Paris et Val de Marne (Nogent sur Marne). un dimanche / mois. Prochain dimanche : 23 janv.
tél. : 06 14 86 10 86
ou 01 41 95 24 66
taichi.bienetre@free.fr

Arts énergétiques chinois

L'Institut Yizhong propose du massage Dian Xue (Saint-Brieuc), de la réflexologie plantaire (Beauvais) et du Kung-Fu interne, Ba Gua Zhang (Rennes, St Brieuc). Avec Hervé Marigliano et L. Thévenard.
Rens : 06 76 63 51 64
www.france-bagua.com

L'Art du Chi, méthode Stévanovitch

Cours, stages et formations de professeurs sur Paris avec Nicole Bernard.
Rens : 06 88 31 80 06
www.tantien.com/centrepairs

Nonnes du Tibet

Découvrez l'ouvrage écrit par Michel Waller : « Tibet, sur les sentiers des nonnes », éd. Les 2 encres. Un véritable voyage initiatique au pays des neiges éternelles : 28 portraits de femmes.
waller.chantr@infonie.fr
www.claudelevenson.net

Zen

Initiation à la pratique de zazen, tous les samedis au dojo zen de Paris.
175, rue de Tolbiac
75013 Paris
tél. : 01 53 80 19 19

Nouveautés DVD Budo Editions Arts martiaux internes et énergétiques



Taichi Chuan style Yang,
240 min., français et anglais
39,95 €



8 exercices simples de Chi-Kung
130 min.
français et anglais
34,95 €



Chin-na analyse approfondie
80 min.
français et anglais
29,95 €

Budo Editions - Editions de l'Eveil
77123 Noisy-sur-Ecole
Frais de port gratuit
Commande carte bancaire :
tél. 01 6424 7038 - fax : 01 6424 7222

l'Ecole de Médecine
Traditionnelle Chinoise

G.R.E.E.C.

传统中医学校

Formations
Perfectionnement

Massage
Acupuncture
Moxibustion
Pharmacopée
Diététique
Qi Gong
Tai Ji Quan



Groupe de Recherche Européen
en Energétique Chinoise

Antibes (06) - Tel/Fax: 04 93 34 58 24 - Site: www.greec.org - e-mail: contact@greec.org
Agréé par l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise

original !



**Tapis
Tai-chi
yin yang**

- Laine nouée main
- Taille : octogone 81cm
- Prix : 270 €
Existe en bleu foncé, rouge, jaune ou noir

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



par Delphine L'huillier

Qu'est-ce qui fait courir le monde ?

Fin d'année, cycle qui s'achève. Fin de cycle, année qui commence. Dans cet espace de transition, le temps de la récapitulation, images et sensations kaléidoscopiques des moments forts, des périodes creuses, des changements et des adaptations, des choix et des actions. Cette étape paraît essentielle pour l'intégration de nos expériences et l'entrée dans une phase nouvelle, défait(e) de notre ancienne peau. Ce qui est passé peut être laissé au passé. Il n'en reste alors que la substantifique moelle précieusement alchimisée dans le creuset de notre âme. De nombreuses traditions y font référence.

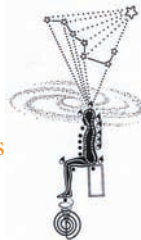
Mais tout cela est-il vraiment nécessaire ? Qu'en reste-t-il à l'heure où tout trépasse ? Quand plus rien n'est censé s'agiter ? Est-il question pour celui qui chemine d'accomplissement, d'épanouissement ou de libération ? Que reste-t-il quand dans la profondeur d'un silence, l'être se pose, partant de sa périphérie pour délicatement se détendre en son centre ? Quand de ce centre méditant peut rayonner une sphère, dense et consciente ? Est-il encore possible de continuer à agir dans le monde ? S'activer, analyser, bâtir, construire, lutter pour les autres, pour soi, aller de-ci, de-là, rencontrer, partager ? En a-t-on même envie ?

Et je pense à Bouddha. Quel sentiment, quelles énergies l'animent quand il décide de s'asseoir sous l'arbre ? Il a alors connu l'abondance, l'amour (sans doute?), en tout cas la rencontre avec une femme auprès de qui il connaîtra la paternité. Il a tout quitté, s'est dépouillé de tout. Il a traversé l'ascèse.

Mais voilà, ne voyant rien venir, rien changé, ayant tout essayé, tout tenté, il décide de s'arrêter, d'arrêter le monde en lui, de ne plus croire aux rires qui lui secouent le corps, tout comme aux pleurs qui mouillent et inondent ses paupières, au passé qui le retient, aux projets qui le font avancer, aux conditionnements qui le téléguident, aux expériences qu'il a engrangées et qui chaque fois, rajoutent un peu de sel, un peu de désir. Ne plus rien faire, ne plus rien désirer, ne plus rien dire... seulement s'asseoir... Et il s'éveilla.

Alors, qu'est-ce qui fait courir le monde ? Qu'est-ce qui me fait courir ? Autant de questions pour lesquelles je n'ai pas de réponse. Et en existe-t-il de définitive ? L'essentiel ne se trouve peut-être que dans la question elle-même, comme un espace présent et disponible à « autre chose ». Pour lors, je marche, je ris, je cours, je danse, j'avance, en restant au plus près de mon centre, sincèrement, et en res sentant sa chaleureuse fraîcheur. Et peut-être qu'un jour moi aussi, j'irai m'asseoir au pied de l'arbre. ■

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 puissante qui induit une profonde relaxation et stimule en profondeur le flux de l'énergie et du sang dans le corps.

02 99 60 62 23

Stages près de Rennes (35)



inscription et consultation gratuites !!

**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**

www.generation-tao.com/annuaire



REGIE PUBLICITE

Renseignements techniques

Prix de Vente: 5 € trimestriel
6,90 € (hors-série)

Tirage: 30000 exemplaires - Format: 210 x 297
impression offset - 68 pages

Remise des ordres de typons: 3 sem. avant la date
de parution. Trame 150.

Prochaine parution: N° 36: 30 mars 2004 (bouclage: 7 mars)

Génération Tao est publié par **Les Editions du Tao**

144, bd de la Villette - 75019 Paris

tél.: **01 48 24 42 42** - fax: **01 48 24 42 44**

contact: 06 60 29 30 00

pub@generation-tao.com

Génération TAO

Centre Contemporain d'Arts Corporels



Wutao, la danse du Tao Pol Charoy & Imanou

Libérez le mouvement par ce Qi Gong contemporain, fondé sur l'ondulation de la colonne vertébrale et la fluidification des énergies.



Taijiquan Chen Pol Charoy, & Imanou

Le style Chen de Taijiquan est le style originel, souple et rythmé, il est l'alliance idéale de la philosophie du martial et de l'harmonie.

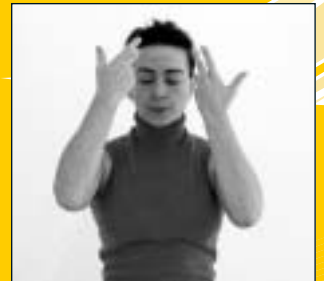


Bagua & Xing Yi Wong Tunken

Découvrez les subtilités de ces arts internes chinois de tradition martiale moins connus que le Tai Ji Quan.

Qi Gong curatif Anna Miassedova

Développez une nouvelle conscience de votre corps et de votre énergie par une pratique d'harmonisation taoïste issue de l'enseignement de Mantak Chia.



Yoga du son Patrick Torre

Développez votre voix en chantant les sons sacrés des traditions spirituelles.



L'Essence du Taiji martial Jean-Michel Chomet

Intégrez les principes des styles internes dans les applications martiales et le Tui Shou (poussées de mains).

Taijiquan Yang Manikoth Yang Vongmany

Intégrez et reliez les principes contemporains du Wutao à la gestuelle du Taiji pour vous épanouir dans les formes.



Shintaïdo Bernard Lépinaux

Améliorez votre sens de l'écoute et de la communication par les mouvements de cet art corporel japonais contemporain.

Ateliers enfants Isabelle Martínez & Jean-Marc Lefèvre

Lorsque l'enfant explore sa corporalité pour éveiller et exprimer sa créativité artistique.



Cours, stages et formations toute l'année. Demandez notre documentation.

144 Bd de la Villette, 75019 Paris (métro Colonel Fabien ou Jaurès)

Tél : 01 42 40 48 30 • site : www.generation-tao.com • email : centre@generation-tao.com

Paris Expo
Porte de Versailles
10h30 - 19h
Ⓜ Porte de Versailles

10 - 14 février 2005

le Salon du Bien-Être **Médecine Douce**



FIGARO **scope**

SPAS organisation • Tél. : 01 45 56 09 09
Programme complet sur www.spas-expo.com

