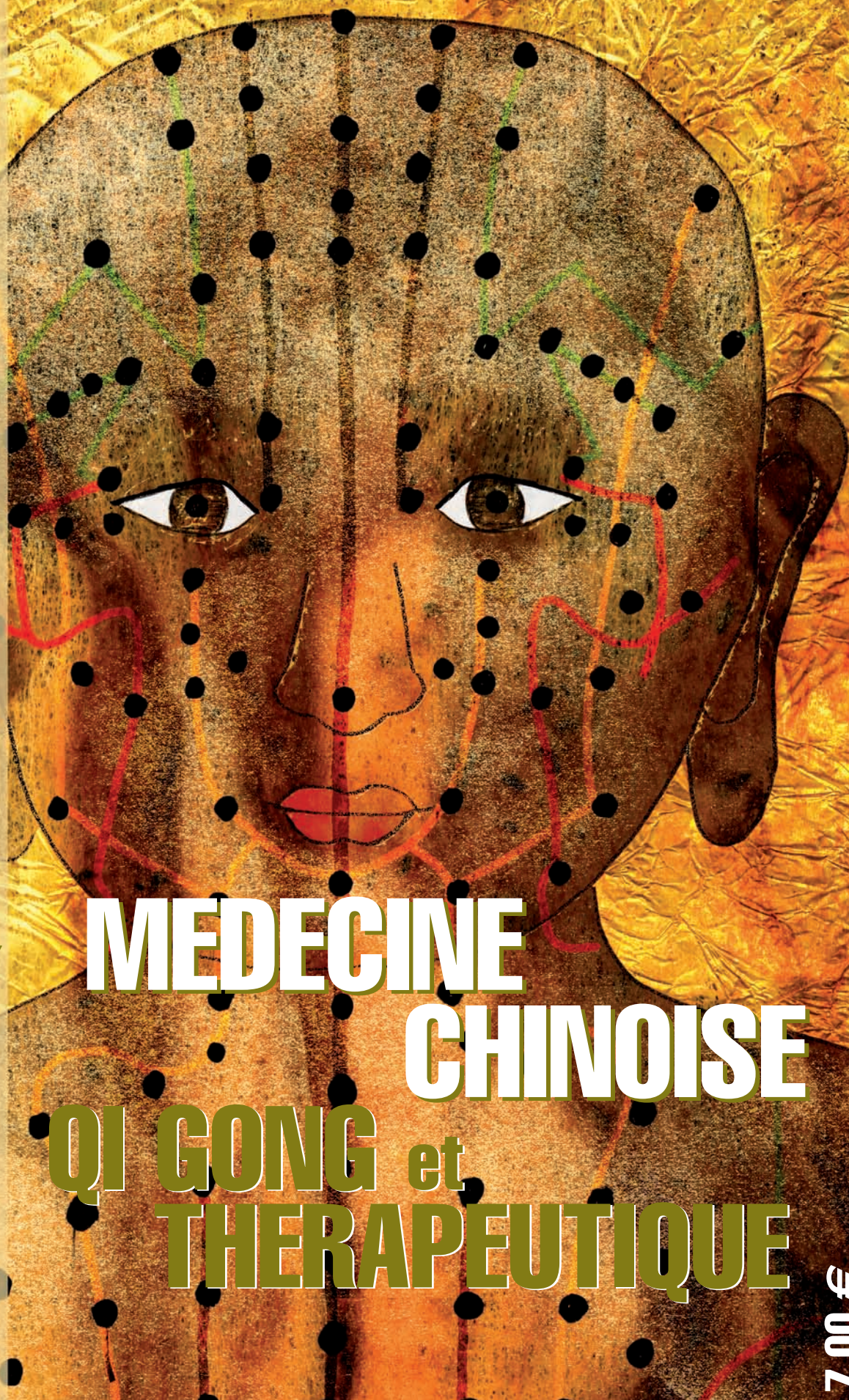


GTAO N°48
AVRIL-MAI-JUIN 2008

Génération TAO

Le magazine Yin-Yang - www.generation-tao.com

- **LA MTC,
UNE PRATIQUE
MILLENAIRE**
Rodolphe Spiropoulos
- **LA CHRONO
ACUPUNCTURE**
Catherine Germain
- **LA DIETETIQUE
CHINOISE**
Josette Chapellet
- **MTC &
HUMANITAIRE**
Patrick Shan
- **TROUVER
UN PRATICIEN**
Fabrice Laplatte
- **LA MTC
EN FRANCE**
Denis Colin
- **QI GONG
DE SANTE,
THERAPEUTIQUE,
OU MEDICAL ?**
Ke Wen
- **LES AVANCEES
SCIENTIFIQUES
DANS LE MONDE**
Yves Réquena
- **LES PRINCIPES
DU QI GONG
THERAPEUTIQUE**
Mme Liu Ya Fei



MEDECINE CHINOISE QI GONG et THERAPEUTIQUE

7,00 €

Génération TAO

présente



Les Diaférences de Cyrille Javary

Lorsqu'un des grands spécialistes actuels de la culture Chinoise et du Yi-Jing vous convie à un voyage dans la symbolique chinoise, cela donne naissance à une cycle de contes-récits numériques servis par des animations et des images de toute beauté.

1er volet

天壇

Tian Tan, le Temple du Ciel

«Au cœur de Pékin en pleine mutation, la grandiose silhouette du Temple du Ciel manifeste la durable promesse de l'alliance féconde entre la terre et le ciel.»



www.generation-tao.com

Sommaire

N° 48

Directeur de publication

Pol Charoy
pol.charoy@generation-tao.com

Directrice Artistique

Imanou Risselard
imanou@generation-tao.com

Maquette

Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

Mise en page & création graphique

Frédéric Villbrandt
frederic.villbrandt@orange.fr

COMITE EDITORIAL

sous la direction de:

Delphine L'huillier
delphine@generation-tao.com

avec: Pol Charoy & Imanou Risselard,

Sandrine Toutard, Dominique

Radisson, Cécile Bercegeay,

Arnaud Mattinger

Ont contribué à ce numéro:

INFOS

Cyrille J.-D. Javary

DOSSIER: MEDECINE CHINOISE

Rodolphe Spiropoulos, Josette
Chapellet, Catherine Germain,
Gérald Roger, Thierry Thomas,
Sylvain Merveilleux du Vignaux,
Fabrice Laplatte, Patrick Shan, Ingrid
Renard, Dr Denis Colin

DOSSIER: QI GONG THERAPEUTIQUE

Ke Wen, Dr Yves Réquena,
Frédérique Maldidier, Mme Liu Ya
Fei, Bernard Lamy, Dr Jian Liujun

ENERGESCENCES

Marie Delaneau, Akli Hammadi,
Henri Tsiang, David Elbaz

RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

PHOTOGRAPHIES

Rodolphe Spiropoulos, Bernard Lamy,
Patrick Shan, Jean-Marie Giaume

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Rodolphe Spiropoulos,

Les Temps du Corps, Yves Réquena, Gérald

Roger, Catherine Germain, Patrick Shan,

Institut du Quimétao, Josette Chapellet,

Ingrid Renard, Fabrice Laplatte,

Sylvain Merveilleux de Vignaux

COUVERTURE

création graphique :
Frédéric Villbrandt

INTERNET

Dominique Radisson

REGIE PUB

tél. : 06 60 29 30 00
pub@generation-tao.com

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

Nevada Nimifi
30, allée de la Recherche
1070 Bruxelles - Belgique

COMMISSION PARITAIRE:

n° 1109 K 86845

Dépôt : 6 mars 2008

N.D.L.R.: Le choix orthographique du chi-
nois est laissé à l'appréciation des auteurs.

Photocopier ou reproduire ce magazine
sans autorisation nuit à sa création et à
sa diffusion.

GENERATION TAO

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

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

Editao

p. 3

Infos

p. 6

Idéogrammes : Zhi, réguler les flux, par Cyrille J.-D. Javary

p. 10

DOSSIER: MEDECINE CHINOISE

p. 14

La Médecine Traditionnelle Chinoise, par Rodolphe Spiropoulos

p. 16

Chrono-acupuncture, par Catherine Germain

p. 20

La médecine manuelle chinoise, par T. Thomas et S. Merveilleux du Vignaux

p. 22

La pharmacopée chinoise, par Ingrid Renard

p. 24

Tui Na An Mo, par Gérald Roger

p. 26

La diététique chinoise, par Josette Chapellet

p. 28

Trouver un praticien ? par Fabrice Laplatte

p. 32

Les atouts humanitaires de la MTC, par Patrick Shan

p. 34

La situation de la MTC en France, avec Dr D. Colin & R. Spiropoulos

p. 36

EnergéSciences, un pont entre les sciences et les arts énergétiques

p. 40

DOSSIER: QI GONG & THERAPEUTIQUE

p. 44

Qi Gong de santé, thérapeutique ou médical ? par Ke Wen

p. 46

Les principes de base, par Mme Liu Ya Fei

p. 48

Prévenir, c'est guérir un peu..., par Yves Réquena

p. 52

Pratiquer le Qi Gong thérapeutique: Bernard Lamy & Jian Liujun

p. 56

Carnet d'adresses

p. 58

Abonnement & Anciens numéros

p. 60

Agenda & petites annonces

p. 62

Le mot de la fin... par Delphine L'huillier

p. 66



Dossier: MEDECINE CHINOISE

La Médecine Traditionnelle Chinoise, ou MTC, est une médecine de plus en plus reconnue en France. Nous avons voulu vous en transmettre les principes de base à travers des textes et des thèmes originaux comme la chrono-acupuncture ou ses atouts pour des missions humanitaires.



Dossier: QI GONG & THERAPEUTIQUE

Le Qi Gong est l'une des cinq branches majeures de la MTC, mais entre pratique de santé, thérapeutique ou médical, profanes ou initiés ne savent souvent plus faire la distinction. Explications avec des spécialistes en la matière.



www.generation-tao.com

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

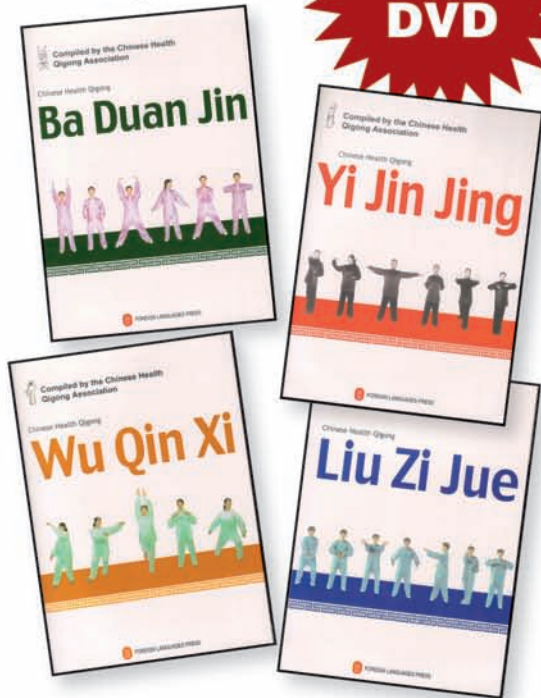
- **rédaction:** redaction@generation-tao.com
- **courrier:** courrier@generation-tao.com
- **abonnements:** abonnements@generation-tao.com
- **publicité:** pub@generation-tao.com



LE PHÉNIX

Qi Gong

4 styles



Une nouvelle série de livres et DVD compilée par l'Association chinoise de qigong et santé

Bon de commande

à retourner accompagné de votre règlement à :

Librairie Le Phénix
72 Bld de Sébastopol
75003, PARIS


contact@librairielephenix.fr

Je commande les exemplaires suivants

- Ba Duan Jin
- Yi Jin Jing
- Wu Qin Xi
- Liu Zi Jue

au prix de 22 € + 4,60 € de frais de port par exemplaire





COLLEGE DES SCIENCES ORIENTALES

东方传统医学院
ECOLE AGREEE PAR L'ACADEMY OF CHINESE PSYCHOLOGY DE HONGKONG

PSYCHOLOGIE CHINOISE

XIN LI® Puissante Constructrice

- > Cours personnel ou professionnel sur 2; 3 ou 4 ans, Formations par WE et stages.
- > Cours à distance
- > Stages d'été
- > Convention annuelle le 19 juillet

EGALEMENT, D'AUTRES FORMATIONS EN:
SEXOLOGIE XING XUE
MEDECINE CHINOISE (Agréé FNMT) ET **MASSAGE**

COLLEGE DES SCIENCES ORIENTALES
MONTPELLIER-PARIS-TOULOUSE-LAUSANNE
Tel 04.30.01.42.30
www.college-des-sciences-orientales.com

Lou Yong Zhineng

et

Nei Gong de la Voie cachée

Formations - Stages



1. Niveau de base : 4 jours

- **Lou Yong Zhineng** de Maître Huang Zhen Hui : technique sino-tibétaine (apparentée au Qi Gong, au Tai Chi...)

Une initiation pour les débutants et un enrichissement pour les pratiquants confirmés.

- **Nei Gong** une initiation aux étonnantes techniques énergétiques par les Méridiens et les Tan Tien.

2. Niveau supérieur

Le Mouvement Libre du Qi : Introduction à cette extraordinaire technique réservée aux pratiquants confirmés du Lou Yong, du Tai chi chuan et du Qi Gong. (uniquement après validation des niveaux de base)

Tarifs (hors hébergement et repas)

- 2 x 2 jours : 2 x 230 €
- ou 1 x 4 jours : 400 €

Possibilité d'hébergement de qualité et restauration végétarienne biologique

GRATUIT
Demandez le DVD de démonstration

libre université du Samadeva

34, rue du Wittertalhof - 67 140 Le Hohwald
Tél. : 03 88 08 31 31 - Fax : 03 88 08 34 99
info@universite-libre.com - www.universite-libre.com



par Pol Charoy
& Imanou Risselard

Le Qi Gong et la MTC peuvent-ils devenir une alternative thérapeutique en France ?

Demain, dans nos parcs, nous pourrions croiser de nombreuses personnes respirant la sérénité d'un lieu dans un ballet harmonieux venu d'ailleurs... Ils sont tous là, se mouvant dans un ralenti paisible, l'esprit semblant imprégné d'un calme immuable. Ils sont tous là, venus à la suite d'une prescription thérapeutique de leur médecin traitant, l'une pour améliorer son arthrose, un autre pour réduire sa tension artérielle, etc.

NON, NON, vous ne rêvez pas ! Vous n'êtes pas dans un film de fiction, seulement dans une légère anticipation de ce qui pourrait se réaliser très prochainement en France.

**Se soigner
en respirant
et en visuali-
sant...**

Devant les événements et ces alternatives possibles en matière de santé, Génération Tao se devait de creuser la question afin d'approfondir et d'accompagner cette mutation éventuelle de notre société. Pour cela, nous avons tenu à donner la parole à ceux et celles qui œuvrent à cette prise de conscience d'alternative thérapeutique que peut représenter la MTC dans son ensemble, allant de l'acupuncture, la pharmacopée, les massages, la diététique jusqu'au Qi Gong. Cette approche traditionnelle chinoise se retrouve remarquablement définie dans le concept du Yang Shen que nous avons traduit journalistiquement par « Nourrir la vie » et qui prend toute sa mesure après avoir écouté ce magnifique conteur de la culture Chinoise qu'est Cyrille J.-D. Javary, par « Nourrir le Vivre ».

Pour cela, nous avons fait appel à deux rédacteurs en chefs invités, KE Wen, en qualité de Directrice pédagogique des Temps du Corps pour nous transmettre la vision traditionnelle et globale du Qi Gong thérapeutique, et Rodolphe SPIROPOULOS, actuel Président de la CFMTC (Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise), pour nous donner une vision la plus complète possible des pratiques thérapeutiques de MTC sur le sol Français. Ensemble, nous avons décidé de faire appel à des rédacteurs qui sont à la fois diplômés d'universités françaises et/ou chinoises pour la médecine occidentale et à la MTC ou au Qi Gong thérapeutique : Josette Chapellet, Patrick Shan, Ingrid Renard, Denis Colin, Yves Réquena, Mme Liu Ya Fei... Et à présent, laissons la place à nos invités pour vous donner le goût d'en savoir plus... ■



« La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), c'est ma passion depuis plus de 20 ans et je suis heureux de constater qu'elle commence à faire beaucoup parler d'elle ! De plus en plus de patients y ont recours en complément des traitements de notre médecine occidentale... »

Retrouvez l'intégralité de l'édito de Rodolphe Spiropolous, p. 15.



« Le Qi Gong connaît aujourd'hui une nouvelle étape dans son développement. La discipline est devenue plus courante et le terme plus largement répandu, mais qu'en est-il de son utilisation et de ses applications ? Qi Gong de santé, thérapeutique ou médical ?... »

Retrouvez l'intégralité de l'édito de Ke Wen, p. 45.

LE SOUFFLE D'OR CELEBRE SES 25 ANS

Venez nombreux pour un week-end alternatif exceptionnel !



Une table ronde consacrée aux Créatifs Culturels est prévue. Monique Grande, auteur de : « Femmes qui se réinventent » y participera.

Pour célébrer leurs 25 années d'existence, le Souffle d'Or s'installe au Centre d'Arts Corporels Génération Tao les 3 et 4 mai prochains. Ecoutez bien ! Un week-end complet de fête au mouvement alternatif se prépare... Les Editions du Souffle d'Or ont été créées par Yves Michel, un « défricheur d'idées », qui a participé à la diffusion et au développement d'une « autre culture » : interdépendance, vision holistique de l'être humain et du monde, connaissance de soi, action

sociale, écologie... Autant de thèmes d'une grande modernité qui aujourd'hui trouvent leur écho dans l'actualité, mais qui, il y a 25 ans, constituaient un véritable combat.

Au programme de ce week-end, des rencontres, des dédicaces, avec des auteurs des Editions du Souffle d'Or, comme Monique Grande ou Michel-Laurent Diopatz, inventeur de la Sarcacana. Des ateliers de jeux de développement personnel : pour connaître l'esprit de la nature auquel vous êtes relié, les cartes de médiation Reiki pour vous apporter une inspiration, etc. ; des expériences musicales avec des relaxologues, des compositeurs de musiques de relaxation, des musiciens : les « bains de soi(e), à la découverte des instruments racines » du groupe Touloulou, le Yoga du son de Patrick Torre, les bols tibétains, didgeridoo, bois cristal, etc. Et bien sûr, de nombreux ateliers corporels avec des auteurs du Souffle d'Or et les enseignants du Centre Génération Tao : Qi Gong, Dao Yin, Taiji, Wutao, Danse de l'éventail, Mouvement Régénérateur, relaxation, et des

démonstrations de Capoeira, la danse martiale, et de Kung Fu Wushu : « les origines chamaniques du Wushu, l'esprit des animaux dans les arts martiaux chinois ».

Deux tables rondes sont également prévues au programme de ce week-end d'une rare densité, l'une consacrée au développement personnel et à l'écologie corporelle en présence d'Yves Michel, Michel Odoul, Jean-Marc Soudon, Sarah Sérievic, Pol Charroy et Imanou Risselard, fondateurs du magazine Génération Tao ; l'autre réunissant les Créatifs Culturels, en présence de Monique Grande, Christine Champougny Oddoux, Dominique Poggi, Delphine L'huillier, rédactrice en chef du magazine Génération Tao. Un concert est prévu le samedi soir avec le groupe Touloulou et Yves Mesnil, ainsi que le dimanche soir, avec la présence exceptionnelle de David Hykes, fondateur du Chant Harmonique qui fête également en 2008 ses 25 ans de carrière.

Ne ratez pas ce week-end de rencontres, de partages, et de pratique, vivant et interactif.

Retrouvez le programme détaillé et réservez vos places dès maintenant : www.souffledor.fr

www.generation-tao.com

Restauration bio sur place assurée par le Grain de Vie (www.graindevie.fr).

LE SIFOU, halte au dragon !



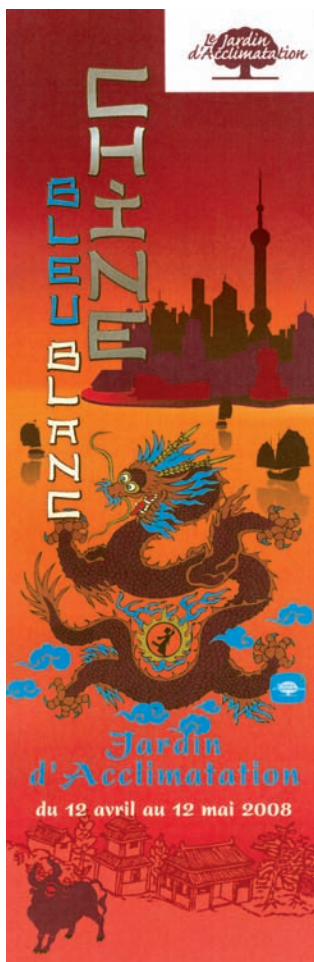
Les Lao Gong m'en tombent, je n'en crois pas mes tympans, la Chine abandonnerait le dragon (Long en chinois mandarin) pour emblème national ! L'animal mythique de nos ancêtres !... L'emblème de l'Empereur... Raison évoquée : le symbole apparaîtrait comme trop agressif. Hum, je comprends. Mais quand même, ne sont-ils pas flamboyants : dragons célestes, de feu, de terre ou d'eau ? Emergeant de terre, ils créent les collines, les mon-

tagnes et les vallées aux quatre coins du globe. Dans les cieux et les eaux, ce sont eux qui dessinent courbes et volutes. Ils sont les flammes ardentes qui nous réchauffent le cœur et les méridiens. On raconte même qu'un dragon serait à l'origine du jour et de la nuit. Il ouvre les yeux pour apercevoir la lumière et les ferme pour la chasser. Et il en existe tellement des légendes comme celles-ci en Chine... Alors, qu'en dites-vous ?

www.chine-informations.com/guide/la-chine-remet-en-cause-le-dragon-comme-symbole-national_1596.html



crédit photo : www.fotoia.fr



BLEU, BLANC, CHINE au Jardin d'Acclimatation

La Chine, et sa culture millénaire, est l'invitée d'honneur du jardin d'acclimatation à Paris. Du 12 avril au 12 mai prochain, les allées du jardin s'animeront d'une ambiance pittoresque de marché chinois ou de Hutong, ces ruelles étroites pékinoises, dans lesquelles le promeneur pourra jouer au Mah Jong, découvrir l'art des éventails, connaître la signification de son signe astral, goûter les saveurs du thé ou encore admirer l'artisanat chinois.

Au programme des spectacles vivants : des défilés de costumes des provinces chinoises, des spectacles de danse, des concerts de musique traditionnelle, des démonstrations d'arts martiaux, des représentations de théâtre de marionnettes et d'ombres chinoises... Et pour compléter ce voyage au cœur de la diversité culturelle chinoise, le promeneur pourra découvrir peintures, photographies, cinéma, littératures et sculptures d'Orient.

Dans les ateliers du jardin, les enfants s'initieront à la calligraphie, à la cuisine, aux techniques du papier découpé, à la fabrication de cerfs-volants, à la magie, au théâtre, à la jonglerie, à la sculpture...

Cela promet un printemps radieux sous le ciel du jardin, qui a choisi d'inviter entre autres les enseignants du Centre d'Arts Corporels Génération Tao à la fête pour animer les démonstrations et les ateliers de Tai Ji Quan, de Qi Gong des animaux, de Wutao, de Kung-Fu Wushu et de danse de l'éventail. Nous ne pouvons que vous inviter à venir nombreux profiter de l'événement « Bleu Blanc Chine ».

JARDIN D'ACCLIMATATION • Bois de Boulogne • 75116 Paris
Renseignements : 01 40 67 90 82 • www.jardindacclimatation.fr

LE 10^e CONGRES INTERNATIONAL de recherches de Qi Gong de Shangai



Crédit photo : Temps du cours

Les 24, 25 et 26 octobre 2007, le 10^e Congrès International de Recherches Scientifiques de Qi Gong de Shanghai a été organisé par l'Institut de Recherche de Qi Gong de l'Université de MTC de Shanghai, en collaboration avec l'hôpital de Qi Gong de Beidaihe de Hebei. Une quarantaine d'experts et de médecins de Qi Gong venus des quatre coins du globe : Etats-Unis, Japon, France, Autriche, Australie, Corée du sud, Hong-

kong, etc. ont participé à cet événement essentiel pour le Qi Gong. 250 personnes ont assisté aux conférences et aux démonstrations qui étaient présentées. Parmi les sujets passionnants et très diversifiés qui ont été traités, citons la mesure du changement quantitatif de physiologie et biologie pendant la pratique de Qi Gong et de Tai Ji Quan par le Pr Lin Xin, de l'Université de Californie; l'effet physiologique de la respiration thérapeutique de Nei Yang Gong (Qi Gong pour nourrir l'intérieur) par le Pr Ding Hao Xiong de l'Université de Denki de Tokyo au Japon; la recherche de relation dialectique de joie, calme et relâchement dans la conscience cérébrale par le Dr Wang Tai Dong de l'hôpital de médecine chinoise de Shanghai; les études expérimentales de l'effet de Qi Gong des 6 sons sur le système pulmonaire par Maître Yu Ping, etc. Rendez-vous au prochain congrès.

14^e Journée Nationale de Qi Gong

**& le Qi Gong aux J.O.
de Pékin !**

La 14^e Journée Nationale du Qi Gong organisée par la FEQGAE (Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques) aura lieu le 8 juin prochain. Une huitième ville pour cette nouvelle saison, Montpellier, s'associera aux festivités.

Cette huitième journée aura pour thème : « Le Qi Gong, une pratique de santé, une voie d'épanouissement ».

Et info de dernière minute, selon toute vraisemblance, le Qi Gong sera présent lors des cérémonies d'ouverture des prochains Jeux Olympiques à Pékin ! Non au titre de discipline olympique, mais en tant que patrimoine culturel millénaire de la Chine. Nous regarderons !

tél. : 04 42 93 34 31

email : feqgae@free.fr

site : www.federationqiqong.com

JACQUES BROSSE

Dernier hommage...

Nous avons appris le décès de Jacques Brosse intervenu le 3 janvier dernier dans sa 86^e année. Je l'avais rencontré pour la première fois à la conférence « Ecologie et spiritualités » qui avait eu lieu au Mont Saint-Michel en 2003. Je garde le souvenir d'un homme charmant, sobre et discret, dont la notoriété n'avait en rien érodé la simplicité. Ecrivain, naturaliste, philosophe, historien, moine zen, un homme au parcours authentique qui restait l'un de ces derniers représentants d'une génération où l'amour des belles-lettres, de la culture, des sciences, de la spiritualité et l'humanisme semblaient s'unir comme une évidence. Au revoir Monsieur Brosse.

Delphine L'huillier

Stage Chi Nei Tsang MASSAGE DU VENTRE

instructeur **Gilles Marin**

Centre Trimurti (83) Niv. 1 du 05 au 11/04/08 Niv. 2 du 12 au 18/04/08
Château de Pierrefitte 58170 Poil Luzy Niv. 1 du 16/07 au 22/07/08



Stage de Chi Kung Sexuel, et de l'Espace et des Frontières

instructeur **Stéphanie Wilger** (assistante de Gilles MARIN)

19 et 21/04/2008 (le 21/04 femme exercices Oeuf de Jade) au Centre Trimurti

Visitez notre site Internet : <http://chineitsang.marin.free.fr>

contact : 04.93.08.84.46 - email : marcmarin@chineitsang.com

LE VENTRE le centre de la guérison avec le Chi Nei Tsang

Chi Nei Tsang signifie littéralement "travailler l'énergie ou transformation du chi des organes internes".

C'est un moyen extrêmement efficace pour digérer les énergies négatives accumulées dans les principaux organes du corps au fil des ans, lesquelles se manifestent sous la forme de pathologies, de tensions, de perturbations d'ordre psychique ou émotionnel.

Les praticiens de Chi Nei Tsang sont formés principalement avec le Chi-Kung et travaillent sur l'abdomen avec des touchers à la fois profonds et légers, afin d'habituer les organes internes à travailler plus efficacement ainsi que tous les systèmes vitaux du corps : digestif, respiratoire, cardio-vasculaire, lymphatique, nerveux, endocrine, urinaire, reproducteur, osseux, musculaire, y compris le système des méridiens d'acupuncture. Les charges émotionnelles sont aussi approchées de cette manière et progressivement digérées.

Nos intestins constituent un "deuxième cerveau". S'il n'y a pas de preuve que le système nerveux entérique éprouve des émotions, il est évident qu'il en provoque (Pr Michael Gershon, de l'Université Columbia de New York). Presque toutes les substances qui déterminent le fonctionnement du cerveau se retrouvent dans le ventre : des neurotransmetteurs majeurs comme la dopamine, la norépinephrine, la mélatonine, l'acétylcholine, l'oxyde nitrique, la sérotonine sont là !

Aujourd'hui Le Chi Nei Tsang est utilisé principalement pour quatre raisons :

1 - Le Chi Nei Tsang désintoxique et fortifie le corps : Ces manipulations aident les patients à soulager leur corps de la stagnation excédante, en améliorant l'élimination et en stimulant le système lymphatique et les systèmes circulatoires. Le Chi Nei Tsang fortifie le système immunitaire et renforce la résistance aux maladies. De ce fait le Chi Nei Tsang augmente les autres modalités de soins médicaux et en optimise les résultats. (Les patients qui reçoivent des traitements de Chi Nei Tsang avant et après une opération chirurgicale se rétablissent mieux et plus rapidement)

2 - Le Chi Nei Tsang restructure : Il révèle des tensions profondément ancrées et restaure la vitalité. Il travaille sur les structures viscérales et le positionnement des organes internes pour un meilleur fonctionnement. C'est une aide aux pro-

blèmes posturaux qui résultent de déséquilibres viscéraux. Il est utile contre toutes douleurs chroniques structurales telles que celles du dos, du cou, des épaules, des pieds, des jambes et du pelvis. Les douleurs chroniques, le manque de souplesse et les rigidités pathologiques ainsi que les symptômes récurrents sont les reflets de conflits internes, mentaux, émotionnels et spirituels.



3 - Le Chi Nei Tsang aide à devenir plus conscient de la qualité de la vie émotionnelle : Toute émotion non traitée est entreposée dans notre système digestif et attend pour être abordée. Une digestion émotionnelle pauvre est une des raisons principales d'une santé déficiente. Le Chi Nei Tsang facilite la "digestion émotionnelle" et permet le développement et l'évolution vers un meilleur soi. La respiration est le pont de communication entre tous les niveaux de conscience. La manière dont on respire reflète parfaitement notre profil émotionnel. Là où il n'y a pas de respiration se cachent des charges émotionnelles douloureuses que nous essayons d'éviter de sentir pour nous protéger. Le Chi Nei Tsang utilise un toucher subtil pour rétablir la prise de conscience de la présence de charges émotionnelles, afin de stimuler leur digestion dans le sens littéral du terme (prendre ce qui nous fait grandir et éliminer ce qui ne nous appartient pas). Le Chi Nei Tsang s'associe avec succès à la psychothérapie.

4 - Le Chi Nei Tsang enseigne aux patients à mieux se connaître : Guérir veut dire surpasser notre moi douloureux pour épanouir notre élan vital et jouir de notre vraie raison de vivre. Avec le Chi Nei Tsang, je suis convaincu que chacun est responsable de sa propre santé et que la guérison vient à partir l'intérieur. Les patients apprennent des techniques fondamentales d'auto massage et des techniques pour améliorer leur respiration. Des pratiques spécifiques et appropriées de visualisation et de méditation sont utilisées pour favoriser le développement des effets des traitements manuels. **Gilles MARIN.**

« En soignant votre ventre et en l'harmonisant avec votre cerveau supérieur, vous allez guérir tous vos troubles fonctionnels et aussi vous prémunir contre de graves maladies. » Pierre Pallardy

A paraître Avril 2008
aux Editions Trédaniel

GUERIR A PARTIR DE L'INTERIEUR AVEC LE CHI NEI TSANG



Gilles MARIN

Dans ce livre l'auteur explique comment on doit utiliser la pratique du Chi Nei Tsang avec le maximum d'efficacité.

Les premiers chapitres, décrivent le Chi Nei Tsang et ses quatre piliers : la compréhension de ce qu'est une guérison totale, l'entraînement personnel, le développement du Chi et l'art d'écouter par le toucher.

Les chapitres suivants, examinent les angles de la pyramide de l'attitude globale holistique : comment travailler à la fois avec la respiration, le métabolisme, la réponse émotionnelle, la structure corporelle et son alignement.

Les derniers chapitres traitent de la gestion de l'énergie sexuelle, l'administration des traitements et l'utilisation du Chi Nei Tsang en combinaison avec d'autres modalités thérapeutiques.

Gilles Marin a débuté ses études et sa pratique du "guérissage" avec les arts martiaux tel que L'Aïki-Do avec Maître A. Nocquet, qui lui enseignait aussi les rudiments du Kuatsu, art japonais de réanimation et de réduction des luxations, le Shiatsu, art du massage thérapeutique traditionnel japonais, ainsi que l'utilisation de Tsubos ou points thérapeutiques de pression et spécialement la manière "d'étendre et de projeter le Chi" avec la technique du "Poisson d'Or".

Gilles Marin acquit ensuite, les fondements de la médecine classique taoïste chinoise et l'acupuncture avec Docteur Stephen Thomas Chang, qui a publié les premiers livres d'acupuncture et de Chi-Kung en langue anglaise et avec lequel il apprit les bases d'utilisation des Cinq Forces que Gilles a développé et a intégré dans sa pratique du Chi Nei Tsang ainsi que les formules d'herbes médicinales Chinoises, le I-Ching (Yi-Jing ou Yi-King : lois universelles de la transformation), le Feng-Shui (géomancie classique Taoïste), ainsi que les exercices internes, connus aujourd'hui sous le nom de Chi-Kung ou de Nei-Kung. Six années consécutives dans la pratique du Tai-Chi-Chuan avec Martin Inn et Benjamin Lo ont permis à Gilles Marin d'intégrer les principes essentiels du Chi-Kung et l'ont préparé à l'enseignement intensif que dispensait le Maître Mantak Chia en 1983, dans ses retraites d'été dans les montagnes Catskill de l'état de New York, sur les pratiques taoïstes de haut niveau en méditations fonctionnelles et en Chi Nei Tsang. Gilles put ainsi appliquer les formules ésotériques de guérison et d'éveil et les intégrer à sa pratique du Chi Nei Tsang.



Gilles Marin vit aujourd'hui en Californie où il dirige son centre, The Chi Nei Tsang Institute. Il y prodigue ses soins et enseigne à travers le monde.



Zhi, réguler les flux

Cyrille Javary vous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoise. Il nous parle aujourd'hui de l'idéogramme *Zhi* qui signifie à la fois réguler, diriger et soigner: vaste programme...

Le cours supérieur du fleuve Yangzi est maintenant barré par l'imposant barrage des Trois Gorges. Lorsqu'il sera terminé (en 2009), il haussera le niveau du fleuve de 159 m, noyant ses berges jusqu'à la ville de Chongqing. On aurait tort cependant de réduire cet ouvrage aux seuls buts de produire de l'électricité et de régulariser le fleuve. Comme souvent en Chine, l'objectif est dialectique, c'est-à-dire double, et sa compréhension, idéographique. Le caractère *zhì* (1) va nous expliquer cela. Il est formé de trois éléments. En haut à droite se trouve le signe (2). Comme beaucoup de formes graphiquement simples, il n'a plus de signification en tant que mot indépendant. Sa graphie ancienne (3), qui ressemble à celle du (mot) nuage, évoque un souffle.

En dessous, il y a le signe de la bouche (4) qui suggère des paroles. Mais la bouche signale aussi l'idée d'un rassemblement. De l'extérieur vers l'intérieur du corps, c'est là que les aliments venus de tous les coins de la terre se rassemblent avant de s'éparpiller pour nourrir chaque organe avec l'énergie dont il a besoin. Dans l'autre sens, c'est en bouche que les pensées, éparses dans la conscience, se rassemblent avant de s'égailler sous la forme de paroles. L'association de ces deux signes montre un puissant rassemblement de souffles, comme on le voit lorsque, associé au caractère femme (5), il forme le mot *shì* (6) qui signifie: commencer, début.

Dans le mot *zhì* (1), c'est avec le signe général

de l'eau (7) qu'il est combiné pour former le mot signifiant: régler, diriger, administrer, gouverner; régulariser, harmoniser.

Depuis Yu le Grand, le héros légendaire qui a sauvé la Chine d'inondations désastreuses en régularisant les cours d'eau, la gestion de l'eau a toujours été une prérogative impériale. Un vieux proverbe le dit bien: « Qui gouverne l'eau, gouverne la Chine ». En faisant monter le niveau du Yangzi, le barrage des Trois Gorges le rend navigable jusqu'à Chongqing, 600 kilomètres en amont. Tout en montrant à tous la légitimité et l'efficacité du pouvoir en place, il désenclave cette énorme métropole (17 millions d'habitants) récemment élevée au statut de ville-province.

Mais là n'est pas le seul sens du caractère *zhì* (1). Lorsqu'il est appliqué non plus au niveau politique, mais à celui du corps humain, il signifie aussi: soigner! La médecine chinoise n'a jamais considéré le corps comme un assemblage d'organes (*organon* signifie: outil, en grec), mais comme la matérialisation temporaire d'un flux subtil

que le médecin a charge de régulariser, d'harmoniser, comme l'empereur les flots puissants qui irriguent, et parfois dévastent, la terre de Chine. ☯

Cyrille J.-D. Javary

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.

1. Zhì: « Gouverner, soigner ».

2. Forme simple de Zhì.

3. Graphie ancienne.

4. Signe de la « bouche ».

5. Caractère « femme ».

6. Shì signifie « commencer, début ».

7. Signe général de l'eau.



PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoise ancienne et moderne. Il est aussi traducteur du Yi Jing, fondement depuis 25 siècles du mode de penser Yin/Yang. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages, il a également mis au point un jeu interactif de formation à l'esprit chinois fondé sur les principes du Yi Jing et appelé: la Grande Marelle du Yin/Yang.

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

法
国
中
医
医
生
联
合
会



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

POUR RECEVOIR :

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

CONTACTEZ-NOUS !



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

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

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

14^e JOURNÉE NATIONALE DE Qi Gong

« Le Qi Gong, une pratique de santé, une voie d'épanouissement »

Dimanche 8 juin 2008, dans 8 villes

PARIS
MARSEILLE
TOURS
RENNES
GRENOBLE
TOULOUSE
STRASBOURG
MONTPELLIER



Démonstrations,
conférences,
ateliers de pratique
ouverts à tous.
Pour découvrir,
s'initier ou
approfondir.

Renseignez-vous auprès de la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques
www.federationqigong.com 04 42 93 34 31 feqgae@free.fr

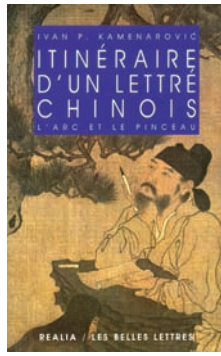


Dojo, le temple du sabre

par Pierre Delorme

Autobiographie d'un passionné de l'étude du sabre parti au Japon, découvrant l'atmosphère des dojos traditionnels et surtout trouvant la figure d'un maître exceptionnel... Annoté et ponctué de dessins, tous les amoureux du Japon et des pratiques japonaises seront littéralement ravis de ce roman et se reconnaîtront sans doute dans l'irrésistible appel de l'Orient !

Editions de l'Éveil 12 €

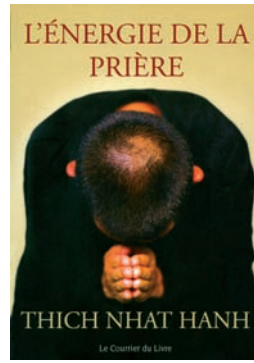


Itinéraire d'un lettré Chinois

par Ivan P. Kamenarovic

Sous le règne de l'empereur Xuanzong (712-756), un jeune aristocrate, un fils de lettré-fonctionnaire et un pauvre issu d'une famille sans position sociale regardent et commentent la société qui les entoure. L'itinéraire de ces trois garçons depuis leur apprentissage de l'alphabet jusqu'à leur premier poste raconte la vie quotidienne pendant cet âge d'or.

Les Belles Lettres 23 €



L'énergie de la prière
par Thich Nhat Hanh

Pourquoi prier? Le moine bouddhiste vietnamien qui parcourt le monde pour enseigner la voie de la Pleine conscience s'attarde ici sur la prière: il répond à des questions fondamentales et précises, et donne aussi des méditations pratiques et guidées pour calmer l'esprit, les tensions corporelles et nourrir le corps. Un guide précieux accessible à tous.

Le Courrier du Livre 13 €

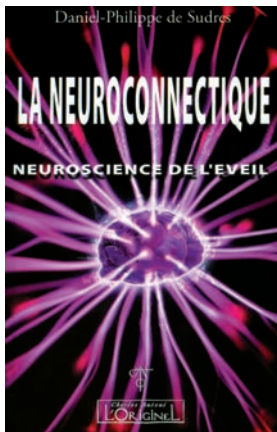


L'épée du Taiji, style Yang traditionnel

par Bruno Rogissart

« Les caractéristiques des mouvements à l'épée sont souvent associées à la grâce d'un phœnix volant et à la fluidité d'un dragon nageant ». Livre pratique et illustré sur le maniement de l'épée en style Yang. L'arme la plus populaire du Taiji est ici présentée dans ses caractéristiques, puis dans sa tenue et ses principaux mouvements.

La Tortue de Jade 24 €



La neuroconnectique

par Daniel-Philippe de Sudres

L'auteur est chercheur indépendant en neurosciences cognitives, et créateur de la neuroconnectique transmodale self-programmative. Parallèlement à l'état de sommeil, l'état de veille ne serait pas un, mais composé de plusieurs niveaux. Ce chercheur décrit les cinq stades de veille... Un livre à lire et à méditer!

Charles Antoni L'Originel 20 €



Le monde s'est-il créé tout seul?

Collectif

Un astrophysicien, un physicien chimiste, un biologiste, un cybernéticien, un botaniste et un médecin philosophe confrontent tour à tour leurs idées sur l'origine du monde. Trinh Xuan Thuan, Ilya Prigogine, Albert Jacquard, Joël de Rosnay, Jean-Marie Pelt et Henri Atlan. Six visions du monde, plus la vôtre, évidemment!

Albin Michel 16 €



Mon corps de lune

par Philippe Coupey

Très beau livre constitué de quarante-six poèmes commentés par le moine zen Reiryu Philippe Coupey, proche disciple de Maître Taisen Deshimaru et principal enseignant du Zen Soto sur le continent. Ces poèmes ne relèvent pas uniquement de la beauté mais aussi de l'expérience spécifique et du vécu authentique de la méditation assise.

Editions Désiris 19 €



Les 10 règles d'or du Régime Okinawa

par Véronique Aïache

Ce livre écrit par une journaliste et préfacé par le Dr Nina Cohen-Koubi nous donne en mains les clés du régime de la longévité et de l'harmonie... En effet, cette île d'Okinawa est célèbre non seulement pour sa douceur de vivre mais aussi pour son nombre record de centenaires! Suivez les 10 règles de ce régime et devenez Okinawaïen.

Trédaniel poche 6,90 €





Voyage au centre de la Chine
par Frédéric Bobin

Frédéric Bobin a été correspondant du Monde à Pékin de 1998 à 2004. Il livre ici un carnet de route dans la Chine réelle, et donne la parole à des gens ordinaires qui n'ont pas habitude d'être entendus hors voix officielle. Débrouillardise contre corruption, luttes et espoirs de la jeunesse, friches industrielles et bourgades fantômes, ce voyage au centre de la Chine ne vous laissera pas indifférent...

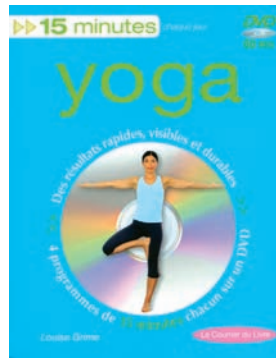
Picquier poche 9 €



Réussir sa vie avec le Tao
par Didier Gonin

L'auteur nous propose de réussir sa vie plutôt que de réussir dans la vie. La nuance est d'importance ! Reprenant les 81 chapitres du *Tao Te King* de Lao Tseu, Didier Gonin les illustre par des réflexions, des commentaires et propose des exercices afin de nous permettre d'exploiter au mieux tous nos potentiels. 81 petits voyages à savourer pour découvrir notre authenticité.

Albin Michel 21,50 €



Yoga : 15 minutes chaque jour
par Louise Grime

Grâce à cette collection qui réunit un livre bien illustré et un DVD de 60 mn, vous prendrez le temps d'étudier les postures en détail. Vous vous familiariserez avec les mouvements, soutenue par le DVD d'accompagnement qui vous aidera pendant les exercices. Existe aussi pour la méthode Pilates, pour un dos en pleine forme et Gym Santé!

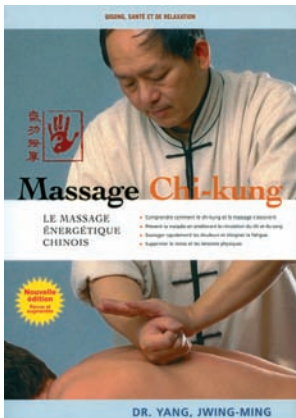
Le Courrier du Livre 20 €



Le Rat m'a dit...
par Marie Sellier, illustré par Catherine Louis et sceaux par WangFei

Un jour, à l'aube du monde, le Grand Empereur du Ciel invita tous les animaux de la création à lui rendre visite sur la montagne de Jade... Les superbes illustrations en noir et rouge de Catherine Louis font écho au texte malicieux de Marie Sellier. A la rédaction, nous avons adoré. A partir de 6 ans.

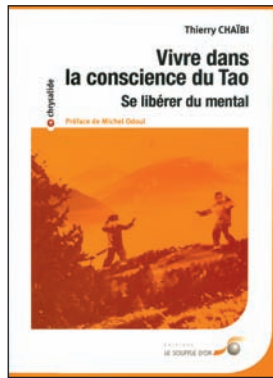
Philippe Piquier, 14,50 €



Massage Chi-kung
Nouvelle édition revue et augmentée par le Dr. Yang Jwing-Ming

Comprendre comment le Qi Gong (chi-kung) et le massage s'associent, prévenir la maladie en améliorant la circulation du Qi et du sang, etc.: autant de points d'étude dans ce classique bien illustré sur le massage énergétique chinois qui éclaireront les amateurs comme les professionnels.

Budo Editions 29,95 €



Vivre dans la conscience du Tao
par Thierry Chaïbi

Ce livre préfacé par Michel Odoul, présente de façon claire et accessible à tous, les fondements théoriques et les applications pratiques du Taoïsme. Très bien illustré par de nombreuses photographies d'exercices, cet ouvrage est aussi agrémenté de contes philosophiques chinois qui enrichiront la pratique de tous.

Le Souffle d'Or 18 €



100 mots pour comprendre le chinois
par Cyrille J.-D. Javary

Ce livre est un pur régal pour s'immerger dans la culture et la pensée chinoises. Il nous instruit, nous amuse, nous interroge. Un livre plus que recommandé à tous les amoureux de la rubrique « Idées au gramme » de Génération Tao dans laquelle Cyrille J.-D. Javary excelle maintenant depuis plusieurs années.

Albin Michel 16 €



Tibétain Peace Prayer
par Lakha Lama

Lama Lakha a été reconnu comme la réincarnation du Lama de Batang, devenant à cette occasion le chef spirituel de plus de 100 000 personnes vivant dans l'est du Tibet. Personnalité très appréciée pour sa capacité à rendre accessible les enseignements et à toucher le cœur des gens, l'écoute de sa voix permet de suspendre le temps et apporte un sentiment de clarification.

www.souffledor.fr 20,00 €



Traité du « Soin de Soi » Li Chan.

保養說

或問保養修養何以異曰無大異也但修養涉於方外玄遠而非恒言恒道保養不外日用食息而為人
 所易知易行然則修養非難曰據方書神農起醫藥之方黃帝創導引之術後世傳之失其真耳蓋問曰
 飲食有節起居有常不妄作勞精神內守病安從來故能盡其天年度百歲乃去此保養之正宗也蓋有
 節有常而不妄則氣血從軌而無俟於搬運之煩如今之動工也則動運任督者久則生癩運脾土者
 久則風泄心動則不寐矣至於六字氣神能發散外而中虛有汗者已八段錦雖能流動血氣而中
 虛有火者忘離精其果所載古事引法此有一二明細可行者惟於後究而論之亦不遇吾儒與
 也精神內守則身心凝定而無俟於制伏之強如今之靜工也惟心息相依之說最為直截明心主守
 則心息相依而病却矣盡天年度百歲乃去則自古有生必有死惟不自速其死耳烏有如今之所謂飛
 昇超脫住世之說耶或曰保養既若是之易且顯何今之天者多而壽者少耶曰飲食起居動作之間安
 能一一由心所主而無所註誤哉香醪美味陳於前雖病所忌也而弗顧情况意與動於中雖病且危也
 而難遏者名聲利之心急逼於勞傷而不覺此古今之壽相遠者非氣稟之異也實今人之不如古人重
 其身也曰吾知精神內守而後飲食起居得其宜則今之內動外動皆不足取而靜工收斂精神不亦得
 其正乎曰若不識盡天年度百歲乃去機括雖終日閉目只是一團私意靜亦動也若識透天年百歲之
 有分限節度則事事循理自然不會不躁不妄斯可以却未病而盡天年矣蓋主於氣則死生念重而昏
 昧錯雜愈求靜而不靜主於理則人欲消亡而心清神悅不求靜而自靜此俗之所謂靜恐亦異乎古之
 所謂靜也曰若然則吾儒一敬盡之矣曰聖學至大非某能知但黃帝亦古聖人也今不信古聖名言而
 信盲人說異邪說甚則喪家殞身見亦誤哉此吾所以只言保養也曰保養之要無他曰避風寒以保其
 皮膚六腑則麻黃桂枝理中四逆之劑不必服矣節勞逸以保其筋骨五臟則補中益氣初發健步之劑
 不必服矣戒色慾以養精正思慮以養神則滋陰降火之藥
 以養氣則四物四君十全三和等湯又何用哉要之



création graphique : Frédéric Villbrandt



LA MEDECINE CHINOISE

L'éditao de Rodolphe Spiropoulos

La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), c'est ma passion depuis plus de 20 ans et je suis heureux de constater qu'elle commence à faire beaucoup parler d'elle ! De plus en plus de patients y ont recours en complément des traitements de notre médecine occidentale. Sur le plan de la formation des praticiens de MTC, de nombreuses écoles privées ont des programmes sérieux de formation. Dans les facultés de médecine, des programmes plus « étoffés » qu'auparavant sont en cours d'élaboration pour les médecins. Mon souhait est que la MTC reste une médecine authentique, pratiquée dans l'art de la tradition et au service du malade avant tout. Elle ne doit en aucun cas devenir une branche de la biomédecine*. A ce propos, dans un esprit d'ouverture, le Dr Denis Colin a été invité à s'exprimer sur le projet de création d'un cursus complet en MTC à la faculté de médecine (p. 36). L'histoire nous a démontré qu'il n'était pas nécessaire d'être médecin en biomédecine occidentale pour pouvoir pratiquer

la MTC. Les médecins chinois l'exercent depuis des millénaires avec « bonheur » sans pour autant être diplômés en biomédecine ! Ce qui me paraît essentiel est la qualité de formation du praticien, de son exercice, et nous devons tous ensemble promouvoir cette qualité. J'aimerais que « la ronde de la MTC » soit composée de gens qui œuvrent à apporter une qualité d'enseignement et de pratique, et qu'un jour nous puissions tous nous « donner la main », médecins et non-médecins, pour conserver à la MTC son essence et sa richesse.

Dans ce numéro, consacré à la médecine chinoise, nous allons tenter de vous faire découvrir toute son originalité et vous présenter ses différents outils, l'acupuncture, la pharmacopée, le Tui Na et les mobilisations, et la diététique. Enfin, dans la seconde partie, je sais qu'il sera aussi question de Qi Qong.

Bonne lecture...

* Biomédecine est le terme utilisé pour désigner la médecine moderne occidentale.



crédit photo: Rodolphe Spiropoulos

La Médecine Traditionnelle *Chinoise*

Une longue histoire... !

par Rodolphe Spiropoulos

Voici pour commencer une brève introduction à la Médecine Traditionnelle Chinoise par le maître d'œuvre de ce dossier spécial, Rodolphe Spiropoulos. Il nous rappelle les principes philosophiques, les spécificités, et la description de l'arrivée en Europe, et principalement en France, de la discipline.



PORTRAIT

Rodolphe Spiropoulos, Masseur-Kinésithérapeute DE, Ostéopathe a étudié l'Homéopathie, la Sophrologie. Sa passion pour l'Energétique l'a conduit à l'étude de la MTC. Depuis plus de 20 ans, il pratique quotidiennement à son cabinet. Aujourd'hui dans son enseignement, il partage son savoir-faire et nous amène à la rencontre de l'Energétique Chinoise. Il contribue également activement au développement et à la reconnaissance de la MTC en France.

« Médecine traditionnelle chinoise »; une simple respiration, et ces trois mots me font venir à l'esprit d'innombrables étoiles de sagesse comme tradition, nature, art de vivre... santé et médecine. La médecine chinoise pourrait être une des réponses au questionnement éternel de l'Homme: longueur et qualité de la vie? La médecine est une science qui a pour but de guérir les maladies, mieux encore les malades; c'est un art. Cela devient même du grand art si l'on parle de santé, d'entretien de santé et de prévention pour l'homme et son environnement.

De tout temps, soigner...

La maladie a depuis tous temps représenté l'un des fléaux naturels contre lequel l'homme n'avait guère de défense possible; cependant il n'est pas de société qui n'ait connu des hommes qui se soient consacrés à soigner leurs semblables. De ce fait, la médecine, les médecines, constituent certainement l'une des activités humaines les plus anciennes. Peu à peu, avec l'apport des réflexions philosophiques de différents horizons, des connaissances se sont accumulées et ont permis aux guérisseurs et à la médecine d'acquérir des pouvoirs de plus en plus remarquables. On peut observer dans l'histoire de la médecine une alternance régulière de puissants mouvements d'obscurité et

de clarté tels le yin et le yang. Il a fallu des siècles et des siècles pour consolider les premières découvertes, les affiner, les contredire, les réinventer et cela non sans luttes internes au sein du corps soignant et du corps médical. Chez les peuples primitifs, la médecine était intuitive, fruit d'une connaissance immédiate et empirique; leur don d'observation leur a fait découvrir les vertus thérapeutiques de certains massages, de certaines piqûres, punctures et de certaines plantes. Ils comprirent très tôt que les agents extérieurs évidents, comme les agents pathogènes climatiques externes ou les traumatismes physiques, ne déterminaient pas et n'expliquaient pas tous les désordres du corps humain. Ils incriminèrent des interventions étrangères, invisibles, parfois même maléfiques, alors chassant le démon responsable du mal et seul le sorcier guérisseur détenait ce pouvoir. C'est seulement peu à peu que la maladie devint une entité qu'il convenait de combattre pour elle-même, qu'enfin la notion de malade en tant qu'individu original prit la première place et que le médecin succéda au soignant.

Une médecine archaïque et moderne

Il est difficile d'insérer dans une chronologie



parfaite les conceptions médicales propres à la Chine. Elles sont archaïques et primitives dans la mesure où leurs origines sont antérieures à plus de trois mille ans, elles sont actuelles et modernes dans la mesure où des centaines de millions d'être humains y ont encore recours aujourd'hui. D'une façon schématique, la pensée traditionnelle chinoise, modelée par le Taoïsme, le Confucianisme, l'Ecole du Yin Yang et des Cinq mouvements, et par le Bouddhisme, a conditionné des conceptions de l'anatomie, de la physiologie, de l'étiologie, de la pathologie, de la thérapeutique et donc de la clinique, tout à fait particulières à la médecine chinoise.

Pour commencer...

Le procédé d'investigation clinique le plus marquant de la médecine chinoise est sans conteste la palpation du pouls radial conditionné par le passage du sang « xue » et du souffle « qi ». Les deux procédés thérapeutiques les plus originaux sont l'acupuncture et la moxibustion. Le massage et la pharmacopée ont été cependant dès leur naissance d'une extrême richesse. Depuis le début de notre Moyen Age, la médecine chinoise a atteint presque sa maturité et n'a fondamentalement guère évolué si ce n'est à l'unisson de celle de l'Occident et pour peut-être parfois perdre de son originalité, de son essence. Comme je viens de l'écrire, la MTC est une médecine très ancienne qui s'est appuyée sur l'expérience et l'observation, qui s'est fondée sur l'étude des faits et sur la pratique, cautionnée par la réussite et surtout s'adaptant aux différentes situations. Elle est d'inspiration taoïste, perpétuée par les textes anciens, mais reste tout à fait adaptée aux temps modernes. Théorie et pratique sont les fruits d'environ cinquante siècles d'histoire marqués de courants philosophiques, de mouvements sociaux et politiques et de la ronde continue des praticiens tissant le lien entre le passé et le présent, la tradition et la pratique quotidienne de cette médecine. De tout temps, la dialectique du yin et du yang, la permanence du mouvement, l'impermanence de toute chose ainsi que les éléments de la nature ont imprégné la civilisation chinoise ; la pensée chinoise introspective et intuitive inspirée de la nature se retrouve dans la médecine chinoise, ainsi la vie et la santé peuvent être comprises comme le reflet harmonieux de la Nature. Reste à savoir qui est le miroir ?

Les spécificités de la Médecine Traditionnelle Chinoise point par point

- C'est une médecine traditionnelle très ancienne, plusieurs fois millénaire, aujourd'hui encore médecine d'Etat et pratiquée dans de nombreux pays dans le monde. Et surtout, son exercice ne nécessite que très peu d'outils.

**Identifier
la racine,
la cause de
la maladie...**

- Elle porte l'empreinte de la simplicité. Par exemple, si l'on s'intéresse à l'origine des maladies, on distingue trois types de causes : les conditions climatiques, la constitution et l'alimentation, et enfin les émotions, principes tellement essentiels.

- Son approche de la globalité de l'Être en tant que Corps-Esprit. L'être humain est un élément de l'Univers dont il ne peut être dissocié et ses propres structures et fonctions constituent un ensemble interactif indivisible.

Ainsi l'être humain fait partie de l'Univers, infini et sans limite, et a été modelé au sein de l'amas universel à partir de ses matériaux et de sa substance. Du chaos originel sans structure, sans forme et sans apparence, la manifestation va apparaître par la séparation des souffles. Aussi le microcosme humain est-il plus ou moins fait à l'image du macrocosme universel et reste en étroite corrélation avec lui, mais chaque corps d'homme constitue un tout individuel et non identique à celui de ses semblables.

- C'est une médecine dont l'histoire et les textes anciens sont très riches. La tradition



La roue des 5 mouvements est l'un des piliers central du système de pensée de la MTC.



Huang Di, l'Empereur Jaune.

crédit photo: D. R.



Georges Soulié de Morant.

crédit photo: D. R.

chinoise parle de la période légendaire des trois empereurs antiques qui seraient à l'origine des premiers écrits sur la médecine traditionnelle chinoise: Fu Xi, inspirateur du Yi Jing, le livre des mutations; Shen Nong, auteur du *Shen Nong Ben Cao Jing*, traité de matière médicale qui transmet les techniques de l'agriculture et les bases de la pharmacopée; Huang Di, l'Empereur Jaune, qui aurait transmis les fondements de la médecine chinoise dans le *Huang Di Nei Jing* qui comporte deux parties: le *Su Wen* et le *Ling Shu*.

- Son aspect scientifique et naturaliste; en effet elle possède la rigueur, l'exigence et l'objectivité de la science; il existe des méthodes de diagnostic et de thérapie; et dans son concept naturaliste, la nature n'a pas d'autre cause qu'elle-même, rien n'existe en dehors d'elle, la maladie vient de la nature et c'est en manipulant les énergies de la nature que l'on peut soigner. On ne prie plus de Dieu, on utilise dans les remèdes les règnes végétal, minéral et animal.

- Sa conception bien particulière de l'élaboration d'un traitement: il faut pour cela identifier la racine, c'est-à-dire la cause de la maladie, identifier les branches, c'est-à-dire les symptômes, et identifier la constitution du malade du point de vue physique et mental. Ainsi on pourra traiter la cause et éliminer la pathologie (phase chronique et latente), traiter les symptômes et soulager le patient (crise aiguë), enfin soutenir la constitution pour renforcer l'efficacité du traitement, prévenir l'éventuelle rechute et permettre la prévention.

Le traitement s'intéresse aux niveaux d'existence physique, psychique et même spirituelle. En effet les activités mentales, émotionnelles et physiologiques sont les expressions d'un même principe vital. La vie qui anime tous les hommes

repose sur trois concepts qui sont l'essence « jing », l'énergie « qi » et l'esprit « shen ».

L'arrivée de la médecine chinoise en Europe

L'Europe a découvert la médecine chinoise à partir du 17^e siècle, essentiellement grâce aux missionnaires jésuites qui furent intéressés par la médecine chinoise et forgèrent le terme « acupuncture » à partir du latin. Ce fut RP Hervieu qui publia l'un des premiers traités français à Grenoble en 1671. Au 18^e siècle,

les publications continuèrent avec notamment Valsalva, Kaempfer, Du Halde, Dujardin et Vicq d'Azay.

Au 19^e siècle, les publications abondent, les auteurs les plus notables étant le Dr Berlioz, père du célèbre compositeur, le Chevalier de Sarlandière, Le Dantu, Cloquet et Dabry ex-consul de France en Chine. Les médecins commencent à pratiquer l'acupuncture de

façon empirique du fait de l'absence de supports théoriques traditionnels approfondis. Au 20^e siècle, Georges Soulié de Morant, sinologue, après avoir été consul de France en Chine, introduit les premiers fondements de cette médecine en traduisant les textes anciens et publie ses recherches en 1934 dans *Le précis de la vraie acupuncture chinoise*; c'est à ce moment-là que commence le vrai début de l'acupuncture en France et que cette thérapeutique attire. Depuis, la France n'a cessé de s'intéresser à l'acupuncture chinoise et de manière plus générale, à la médecine traditionnelle chinoise dans l'ensemble de ses techniques et spécialités. On peut citer de manière non exhaustive R. de la Fuÿe, J.E.H. Niboyet, Chamfrault, Nguyen Van Nghi, Borsarello, Laville-Mery, Faubert...

Aujourd'hui les échanges avec la Chine sont devenus de plus en plus nombreux et réguliers, sous forme notamment de stages hospitaliers ou de formations universitaires en Chine, et de stages en France, grâce à la venue de Professeurs chinois; ainsi les praticiens de médecine traditionnelle chinoise ont pu compléter et améliorer leur savoir-faire, non seulement en acupuncture, mais aussi dans toutes les spécialités de la médecine chinoise. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.

...Et les branches, c'est-à-dire les symptômes.

LA MTC EN RESUME

La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) est une technique médicale, une discipline scientifique, qui s'appuie sur des connaissances et des pratiques en constante évolution depuis plus de vingt siècles. Elle a pour objet d'étude la physiologie, la pathologie, le diagnostic, la prévention et le traitement des maladies. Elle utilise notamment l'acupuncture, la moxibustion, la pharmacopée, la diététique, le massage et les mobilisations, et les exercices de santé (Qi Gong). La MTC se veut thérapeutique et préventive, elle a pour but le traitement des maladies et s'intéresse tout autant à la prévention et au bien-être.

Guy Trédaniel Éditeur

Internet : www.editions-tredaniel.com

19, rue Saint Séverin 75005 Paris

Tél : 01.43.36.41.05 – Fax : 01.43.31.07.45



1. Dr Yves Réquena
19 x 21 – 18.30 €
192 Pages

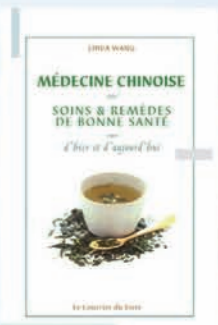
Illustré en couleur



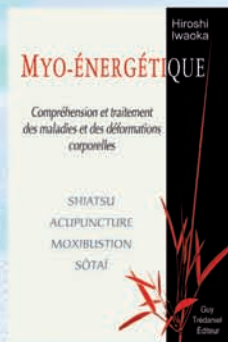
5. Yves Réquena
17 x 23 – 22.60 €
344 Pages



6. Dr Maoshing Ni
15 x 20 – 20 €
312 Pages



2. Dr Lihua Wang
15 x 23 – 21 €
360 Pages



3. H. Iwaoka
16 x 24 – 22 €
224 Pages



4. M. Meunier
17 x 25 – 28 €
288 Pages



7. Jean Motte
11 x 17 – 32 €
496 Pages

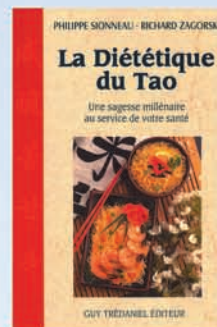
Illustré en couleur



8. Philippe Sionneau
17 x 24 – 23 €
320 Pages



9. Philippe Sionneau
18,5 x 26 – 39 €
604 Pages illustrées



10. Philippe Sionneau
Richard Zagorski
16 x 24 – 22 €
230 Pages

Illustré en couleur



11. L. Too
14 x 17 – 19 €
384 Pages

Illustré en couleur



12. Laurence Dujardin
21 x 23 – 22 €
192 Pages

Illustré en couleur



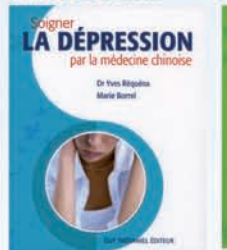
13. Qu Lei Lei
20 x 26 – 20 €
128 Pages

Illustré en couleur



14. Asanaro
19 x 21 – 18 €
210 Pages

Illustré en couleur



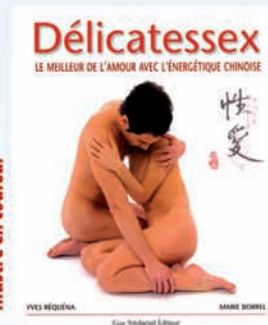
15. Dr Yves Réquena
17 x 21 – 16 €
136 Pages

Illustré en couleur



16. Dr Yves Réquena
17 x 21 – 16 €
136 Pages

Illustré en couleur



17. Y. Réquena & M. Borrel
19 x 24 – 20 €
144 Pages



18. L. Jing Ru & J. Ravenet
17 x 24 – 26 €
256 Pages illustrées

Bon de commande à renvoyer à : Guy Trédaniel Éditeur 19 rue Saint Séverin 75005 Paris

- 1. À la découverte du Qi Gong – 18.30€
- 2. Médecine chinoise... – 21€
- 3. Myo-énergétique – 22€
- 4. L'énergétique chinoise appliquée à la... – 28€
- 5. Le guide du bien-être selon la ... – 22.60 €
- 6. 100 secrets pour vivre jusqu'à 100 ans – 20 €
- 7. Vade-mecum et acupuncture... – 32 €
- 8. Manger peut vous sauver la vie – 23 €
- 9. Ces aliments qui nous soignent – 39 €
- 10. La diététique du Tao – 22 €
- 11. 365 astuces Feng Shui – 19 €
- 12. Créez ou aménager votre maison Feng shui – 22 €
- 13. Tai Chi la simplicité d'un art – 20 €
- 14. L'art secret du Seamm Jasani – 18 €
- 15. Soigner la dépression par la médecine chinoise – 16 €
- 16. Soigner la fatigue par la médecine chinoise – 16 €
- 17. Délicatessex – 20 €
- 18. Ba Gua Zhang – 26 €

Montant de la commande :€

Frais de port :

(2 Euros par livre – Franco à partir de 80 Euros)

Votre règlement :

Chèque

Carte bancaire :

– Expiration :/.....

N° :



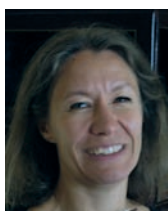
Chrono-acupuncture

A la recherche du temps perdu...

par Catherine Germain

Pour ce numéro spécial, nous avons souhaité nous intéresser à un pan méconnu de l'acupuncture : la chrono-acupuncture, qui agit dans le présent sur les traumatismes du passé, en sollicitant les points d'entrée et d'ouverture des points d'acupuncture à un moment précis de la journée. Explications.

Depuis la nuit des temps, l'homme a tenté d'en arrêter le cours, de stopper l'écoulement permanent qui nous entraîne inéluctablement vers l'échéance ultime et — pourquoi pas — de revenir en arrière... La tentative de retour sur le passé — dans le passé, avec l'objectif éventuel d'en modifier les « séquelles » — reste à jamais (!) une quête mythique bien souvent relatée en littérature ou au cinéma... La tradition chinoise a conçu depuis l'Antiquité une façon toute particulière de retrouver le contexte temporel du passé. L'élaboration si précise de sa conception cyclique du temps nous ramène avec la plus exacte des régularités aux conditions énergétiques qui ont précédé... De là à imaginer que ce retour puisse nous offrir la possibilité d'intervenir sur les faits qui en ont découlé...

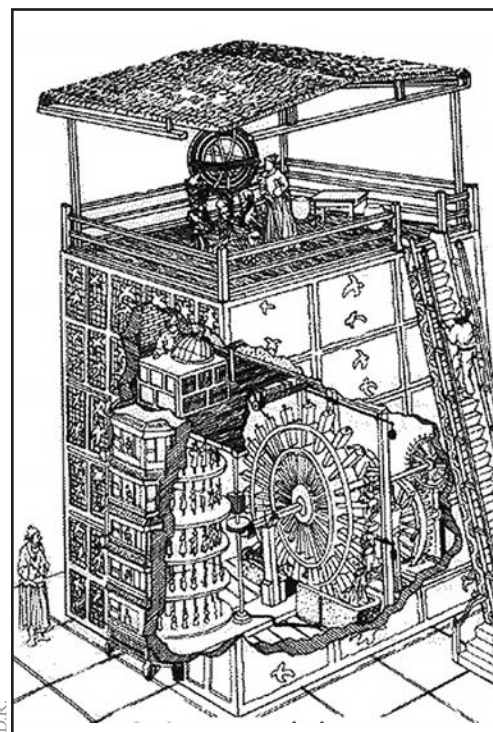


PORTRAIT

Catherine Germain est docteur en médecine vétérinaire, formée en médecine traditionnelle chinoise. Son passage par la Fac de Médecine Paris XIII lui donne l'occasion de prendre part à la fondation d'un organisme professionnel de MTC au sein duquel elle collabore avec le groupe de recherche sur la chrono-acupuncture et participe à l'organisation de 3 stages sur ce thème.

Les points d'ouverture

La théorie traditionnelle chinoise affirme que nous nous trouvons sous une influence énergétique en perpétuel renouvellement. Sur le plan médical, elle suggère que, de deux heures en deux heures, notre corps propose une nouvelle « entrée » particulièrement accessible aux influences cosmotelluriques : un nouveau point d'acupuncture, à la sensibilité optimale se trouve « ouvert » tel une fenêtre aux flux externes et internes. Les points d'ouverture, s'enchaînant selon des règles précises, se retrouvent de cycle en cycle. L'approche se complexifie du fait que les Chinois ont défini plusieurs catégories de « points d'ouverture » selon que l'on choisit de raisonner en termes de méridiens principaux dont les « points d'ouverture » seront les points Shu antiques et les points Source, ou que l'on préfère se référer aux Merveilleux Vaisseaux à la notion plus



Clepsidre à eau de Su Sung. 1090.

ésotérique, au potentiel thérapeutique bien différent et qui possèdent leurs propres « points d'ouverture ». Quatre méthodes ont été élaborées. Deux méthodes utilisent les points Shu antiques : Na zi fa et Na jia fa, réunies sous la dénomination Zi wu liu zhu. Les deux autres utilisent les points des Merveilleux Vaisseaux : Ling gui ba fa et Fei teng ba fa. Dans tous les cas, les calculs se réfèrent obligatoirement à l'heure solaire du lieu. Dans l'application traditionnelle de cette théorie, les médecins chinois proposaient, soit l'utilisation des points ouverts au moment de la consultation, soit l'organisation de consultations aux heures propices selon les pathologies ou le tableau énergétique du patient.

Agir sur le passé

En France, un courant de recherche, mené par un médecin alsacien, le docteur Claude Simmler, a procédé à une étude approfondie de ces différentes méthodes, souhaitant préciser le champ d'action de chacune et leur possibilité d'association. Par ailleurs, il est parti d'un postulat différent de celui — traditionnel — décrit plus haut. Selon le principe qu'au moment exact où survient un événement notre sensibi-





lité énergétique est à son point culminant en un point précis du corps, on peut alors penser qu'en intervenant sur ce point on pourra avoir une influence sur les conséquences dudit événement. Nous parlons ici de tout épisode ayant engendré des modifications psychiques ou physiques dans la vie du patient, a fortiori ceux qui ont entraîné des processus pathologiques: accidents, opérations chirurgicales, mais aussi les stress psychologiques comme les deuils, séparations, considérant comme stress ce qui est exprimé comme tel par le patient qui en reste traumatisé. Poussant plus loin le raisonnement, on peut considérer que l'événement le plus marquant d'une existence reste... la naissance, et on peut parfois décider de puncturer les points d'ouverture correspondants à l'heure de naissance du patient quand la pathologie exprimée y invite. Il arrive même que l'on retrouve une concordance entre les points de naissance et ceux d'un ou de plusieurs traumatismes...

Pratiquant et parfois associant les différentes méthodes citées plus haut, choisies selon les patients, les pathologies exprimées ou leur antériorité, nous obtenons des résultats saisissants. Certains patients vont jusqu'à voir la fin de pathologies chroniques dont ils étaient atteints depuis de nombreuses années. Notre ami alsacien qui a systématisé ses recherches a présenté ses travaux au congrès mondial de MTC qui s'est tenu à Paris en 2005.

En pratique...

En pratique, l'application de la théorie n'est pas toujours simple. La première difficulté est de déterminer, à deux heures près, le moment du traumatisme... Surtout après de nombreuses années. Cependant, à l'occasion de faits particulièrement traumatisants, certains patients feront montre d'une mémoire phénoménale! En ce qui concerne l'heure de naissance, outre les erreurs d'inscription sur le Livret de famille, la méconnaissance de l'heure de naissance est assez fréquente. De plus, il faut veiller à puncturer les points selon un ordre bien précis. Enfin, il est parfois nécessaire, pour « sortir » le malade de sa pathologie, d'associer à la chrono-acupuncture, quelques points thérapeutiques déterminés de manière classique. Parfois, il arrive que cela ne « marche quand même pas ». Que faut-il alors incriminer? Il est souvent complexe d'établir le lien entre la plainte présente et l'événement du passé. Nos critères de sélection ne correspondent pas toujours à la vulnérabilité prioritaire du patient. Il peut aussi s'agir d'une erreur de calcul: utilisation erronée de l'outil de détermination ou instrument non fiable. On retrouve également des erreurs d'horaire. En dehors des indications inexactes fournies par le patient lui-même, nous avons les erreurs en rapport avec la longitude: à Brest et à Stras-

bourg le soleil n'indiquera pas la même heure alors qu'elle sera identique sur la montre. Car c'est bien de l'heure solaire dont il s'agit et il ne faut jamais oublier de traduire l'heure donnée en heure solaire pour procéder aux calculs. Enfin, il ne faut pas omettre les changements entre heure d'été et heure d'hiver qui — de plus — ont varié dans l'histoire. Autant de paramètres dont beaucoup d'outils ne tiennent pas compte! En revanche, lorsqu'aucune irrégularité ne vient troubler l'application à bon escient de la chrono-acupuncture, la puissance réactionnelle de cette méthode exige l'attention prudente d'un professionnel expérimenté: ce procédé faisant bouger le patient en profondeur, le thérapeute doit se tenir prêt à réagir aux manifestations possibles de douleur physique ou morale au décours du traitement.

Nous sommes sous influence énergétique.

Des perspectives vertigineuses

La théorie chinoise traditionnelle du temps donne à l'être humain sa place dans l'espace-temps: ici et maintenant!

La chrono-acupuncture permet de déterminer cette place avec précision et offre au thérapeute la perspective vertigineuse d'une possible interaction avec le processus vibratoire qui anime son patient. Si la méthode peut paraître facile moyennant l'instrument adéquat, sa pratique doit être réservée aux praticiens avertis, bien équipés, conscients d'user de moyens subtils et d'avoir accès à des domaines délicats qu'il faut aborder avec humilité!

A notre époque où tout va si vite et où le monde vit à « court terme » sans paraître se soucier des conséquences de cette course en avant, il est logique que d'aucuns s'intéressent à la chrono-acupuncture, pan jusqu'à peu « oublié » de la médecine chinoise. Et l'on voit depuis quelques années fleurir les propositions de cours, de stages, de logiciels et autres sites sur la question. C'est à qui sera le plus traditionnel ou le plus adapté au monde occidental, le plus abscons ou le plus explicitement compréhensible... Selon les compétences et les intentions! Pour les patients comme pour les praticiens en quête de Connaissance, il est essentiel de savoir à qui l'on s'adresse dans ce domaine aux perspectives métaphysiques et donc propres aux dérives en tous genres. Dans ce paysage, il est cependant des esprits libres mais avisés dont les recherches bien que sérieuses bousculent les idées reçues! ❧

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.

ACUPUNCTURE ET MOXIBUSTION

L'acupuncture et la moxibustion font partie des outils thérapeutiques par voie externe de la MTC. Il s'agit de piquer avec une aiguille ou de chauffer avec un *moxa* (variété d'armoise) des points du corps pour rétablir une bonne circulation de l'énergie, du sang ou des liquides organiques. Ces points sont choisis judicieusement grâce aux renseignements recueillis lors des quatre temps de l'examen: l'interrogatoire, l'observation, l'audition et l'olfaction, la palpation. Cet examen permet de poser le diagnostic dialectique, de définir un principe de traitement, le procédé thérapeutique et une association de points à stimuler en rapport avec la cause, le syndrome, la maladie, le malade. Tout l'art et le résultat résident dans la dextérité du praticien qui se doit d'appliquer une stimulation correcte de ces points.

Enfin, dans le principe de l'unité de l'Univers et de l'Homme, la notion de cycle et de temps apparaît plus qu'importante, aussi bien pour le diagnostic que pour le traitement: le temps absolu, le cycle quotidien, le cycle mensuel, le cycle annuel (comme les changements de climat au fil des saisons), le temps physiologique, le temps nécessaire à la guérison....

Rodolphe Spiropoulos

Morceaux choisis du *Nei Jing* par Eric Marié dans le *Précis de Médecine Chinoise* (1997, Dangles): « La création de l'Homme vient du Qi de la Terre et du Ciel et obéit à la loi des quatre saisons. »

« Le mouvement naturel du Qi est germination au printemps, croissance en été, récolte en automne et conservation en hiver; l'homme devrait adapter son activité à ce mouvement. »

« A l'aube, le Yuan Qi s'active, à midi il culmine, au crépuscule il faiblit et les pores de la peau se referment. »



La pharmacopée *Chinoise*

Voyage à travers le temps

par Ingrid Renard

A travers la formule *Ping wei san*, bien utile pour les digestions difficiles, l'auteur vous invite à un voyage à travers le temps de la pharmacopée chinoise. Bon voyage...

traînée de poudre et il devint un favori parmi les jeunes apprentis en médecine. Aujourd'hui, au 21^e siècle, sa méthode est encore utilisée dans certaines régions par les étudiants et les jeunes internes en MTC. Avant l'ère communiste où l'on ouvrit des sections de MTC dans les universités, pour devenir médecin, il fallait étudier dès l'enfance et pendant de longues années sous l'égide d'un médecin chevronné. L'apprentissage par cœur de longs passages des classiques faisait partie de cette formation. On imagine aisément le regard réjoui et soulagé des jeunes étudiants, éreintés par l'apprentissage de centaines de pharmacopées à retenir par cœur, face à cet ouvrage ludique, mais sérieux, léger et complet. Regardons le chapitre 13 qui présente la formule *Ping wei san*.

Ping wei san, la poudre qui calme l'estomac

Une formule de pharmacopée est une association de plusieurs produits : plantes, produits minéraux ou animaux qui par leurs fonctions diverses se complètent, se potentialisent, réduisent la toxicité et les éventuels effets secondaires et s'adaptent au cadre clinique complexe du patient. Les formules, tout comme l'usage des produits de pharmacopée, ont été expérimentées et testées depuis 3000 ans pour être enfin adoptées lorsqu'elles avaient démontré leur efficacité et leur absence d'effets secondaires néfastes. *Ping wei san*, la poudre qui calme l'estomac, est l'une parmi les quelque 300 pharmacopées les plus basiques que l'étudiant en médecine doit maîtriser à la fin de ses 4 années d'études, pour ne pas parler des quelque 7500 que contient le *Fang ji fen*, dictionnaire de médecine chinoise publié en 1983 et qu'il devra aborder tôt ou tard pour traiter les différentes maladies. *Ping wei san* soigne les gastrites chroniques, les désordres gastro-intestinaux, les ulcères et les hépatites infectieuses. Liu Yi Ren nous dit : *Ping wei san est capable d'harmoniser et d'équilibrer, elle est capable de fortifier la rate et d'assécher l'humidité. Elle est toujours utilisée lorsqu'il y a un sentiment de plénitude, une oppression thoracique ainsi que dans les cas d'intoxications alimentaires et lorsqu'il y a des éructations et des régurgitations acides.* Cette formule de base est ensuite 'modifiée' : on y ajoute d'autres produits qui vont moduler ses effets selon qu'il s'agit d'une gastrite avec accumulation d'aliments, de froid, de chaleur, et que le ou la patiente souffre de vomisse-



crédit photo: D. R.

Dans son ouvrage, *La transmission directe* (de cœur à cœur) de la médecine », *Yi xue chuan xin lu*, Liu Yi Ren, un médecin vivant durant le règne de Dao Guang, le sixième empereur de la dynastie Qing (1821-1851), rêva, comme bien d'autres avant lui, de condenser dans un ouvrage court, à l'usage des étudiants, les fondements de la théorie de la médecine chinoise traditionnelle, ainsi que les traitements proposés pour les maladies les plus fréquentes. Particulièrement intéressante est sa présentation de cinq formules de pharmacopée choisies parmi les plus fréquentes. Attrayant, par sa forme en vers, et composé de chansons, cet ouvrage nous livre des clefs pour mieux comprendre l'auteur. Pédagogue passionné, adulte empli de compassion pour les jeunes débutants, poète plein d'humour, médecin érudit, esprit concis, capable de synthétiser les théories fondamentales complexes en formules qui restent simples sans devenir simplistes, cet auteur est un bon exemple du médecin accompli. Dans la Chine ancienne, celui-ci se devait de réunir une démarche scientifique, une réflexion philosophique et spirituelle, une pratique de la calligraphie, de la musique ou de la poésie et des responsabilités politiques. L'engouement pour ce livre se répandit comme une

PORTRAIT

Ingrid Renard est praticienne et enseigne la MTC. Elle a étudié en France à l'école Lü Men et suivi une formation en sino-oncologie auprès de l'organisme SFI. Elle a fait des stages à Kunming et Shanghai dans des hôpitaux de médecine traditionnelle. Elle aime voyager en Chine à la découverte de modes de vie et de techniques reflétant la philosophie de la MTC.





ments, de diarrhée ou de douleur à l'estomac. De quels produits est composée cette prescription? *Cang zhu*, racine d'atractylodis, *Hou po*, écorce de magnolia, *Chen pi*, vieille peau, ou peau de mandarine séchée, *Gan cao*, racine de réglisse. De même que de nombreuses autres formules fondamentales, Ping wei san est constituée de 4 produits qui forment une synergie toute particulière. Il a fallu des siècles de recherche pour arriver à cette association si bien équilibrée qui traite la faiblesse du système digestif avec les pathologies qui en découlent ou, dans le jargon MTC, la déficience de la rate/estomac avec stagnation et accumulation d'humidité dans le réchauffeur moyen.

La machine à remonter le temps

Prenons la machine à remonter le temps comme le font les étudiants en MTC et allons voir ce qui se passait il y a 1000 ans. La formule Ping wei san est mentionnée pour la première fois dans *Le formulaire des grâces impériales de la période des Tai ping*, *Tai ping hui min he ji ju fang*, un ouvrage édité par le département médical impérial en 1078-1085. Cet ouvrage est publié à une période agitée dans l'histoire de la Chine où l'Empire du Milieu est morcelé et les populations jetées sur les routes de l'errance par les guerres. Ce fut également une période de grandes réformes. Le développement de la xylographie et son perfectionnement par l'invention des caractères mobiles permirent une diffusion beaucoup plus large du savoir à partir de cette époque. Les traités scientifiques et techniques utiles pour améliorer la vie courante sont des grands favoris. Sous l'égide du gouvernement, on entreprit la compilation de recettes médicales qui formèrent cet ouvrage. On y a regroupé 16834 recettes médicales: l'essentiel des connaissances médicales de l'époque. Cette œuvre est un bon exemple de la manière dont a été transmis le savoir dans le domaine de la pharmacopée et de la médecine chinoise, plus généralement en Chine. En effet, les recherches de plusieurs générations de médecins sont régulièrement compilées puis diffusées. La Chine est bien l'incarnation d'une civilisation du livre qui, combinée à un pouvoir centralisé et à une culture de la synthèse, a permis de transmettre un savoir qui est, aujourd'hui encore, une source de réflexion et de référence.

Encore un petit saut dans le passé et nous nous retrouvons vers l'an 500 environ de notre ère. Un sage taoïste, Tao Hong Jing qui se passionnait pour les recherches cosmologiques taoïstes mentionne un ancien ouvrage: le *Shen Nong ben cao jing*, canon de la pharmacopée. Selon lui, il aurait été transmis oralement depuis l'époque mythologique et retranscrit au 2e siècle de notre ère. Shen Nong est l'un des

trois héros mythiques de la culture chinoise auquel on attribue l'invention de l'agriculture. Il est dit de ce personnage, aussi appelé: 'le divin laboureur', qu'il « goûtait les saveurs de toutes les herbes et pousses, déterminant si elles étaient amères ou sucrées. Ainsi il enseigna aux humains lesquelles éviter et lesquelles utiliser. ». Ce récit mythique pose comme fondamental l'existence d'une méthode empirique dans le processus de constitution de cette médecine. Les termes *ben* et *cao* dans le titre indiquent que la plus grande partie des produits de la pharmacopée chinoise est constituée de racines et d'herbes. Ce livre fut aussi le premier à introduire une classification des produits de pharmacopée. Les plantes de la formule Ping wei san sont répertoriées et leurs fonctions décrites pour la première fois dans cet ouvrage. Voici ce que nous livre ce canon de la pharmacopée au sujet des plantes de cette formule: *Cang zhu est amer et tiède, il traite essentiellement l'obstruction par vent froid*

humidité, les muscles inertes, les spasmes et la jaunisse. Il arrête les sueurs, chasse la chaleur et favorise la digestion. Il peut être utilisé comme produit guide dans les décoctions, une prise régulière allège le corps, favorise la longévité et élimine la sensation de faim... (...)

Gan cao est de saveur douce et neutre. Il traite essentiellement les 5 organes et les 6 entrailles, le froid et le chaud et le qi pervers. Il fortifie les tendons et les os, allonge les muscles, augmente la force, guérit les blessures par arme blanche et élimine les toxines. Une prise prolongée allège le corps et favorise la longévité... (...)
Hou po est amer et tiède, il traite essentiellement les zhong feng, les blessures dues au froid, les maux de tête, la chaleur et le froid, les palpitations dues à l'effroi, l'obstruction de qi et de sang et les muscles inertes. Il élimine les 3 vers... (...)
Chen pi est piquant et tiède. Il traite les masses, la chaleur et le contre courant dans le thorax. Il fait profiter des aliments et des boissons. Une prise prolongée élimine la mauvaise haleine, fait descendre l'énergie et rend capable de communiquer avec l'esprit...

De retour à notre époque, nous pouvons nous féliciter de connaître encore Ping wei san. Notre mode de vie stressant, nos habitudes sédentaires et notre alimentation moderne mettent à mal notre système digestif. Nombreux sont les patients qui profitent des bienfaits de cette formule. Et si un jour votre thérapeute vous prescrit Ping wei san, vous pourrez envoyer une pensée reconnaissante à Shen Nong, votre rate s'en portera encore mieux. Et si votre intelligence est suffisamment aiguisée par une prise prolongée de Chen pi, peut-être pourrez-vous vous-même communiquer avec son esprit... ☸

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.



crédit photo: D. R.

En MTC, il existe une représentation pour chaque pharmacopée. Cette illustration illustre la formule: Ping wei san.

Des formules testées depuis 3000 ans.



Médecine manuelle chinoise

Une technique oubliée ?

par Thierry Thomas,
d'après les propos de Sylvain Merveilleux du Vignaux

Lorsque l'on évoque la MTC, des pratiques incontournables viennent immédiatement à l'esprit : acupuncture, pharmacopée, diététique, massages... Mais, la plupart du temps, on oublie de citer une autre technique majeure : la mobilisation ostéo-articulaire. Gros plan sur un praticien qui en a fait sa spécialité.



PORTRAIT

Sylvain Merveilleux du Vignaux est diplômé de l'IMTC (où il a notamment obtenu un DEA de médecine manuelle). Il exerce dans la station thermale d'Allevard-les-Bains, en Isère, où il a façonné sa propre technique en s'appuyant sur les fondements de la MTC. Il suit notamment la clientèle des Thermes d'Allevard dans le protocole spécialement conçu pour drainer les impacts du stress sur la santé.

Cette impasse sur la mobilisation ostéo-articulaire est sans doute liée au fait que peu de praticiens l'utilisent au quotidien, laissant ce champ d'investigation aux seuls ostéopathes et chiropracteurs. Sylvain Merveilleux du Vignaux a fait de cette médecine manuelle une spécialité. Il reconnaît que les deux pratiques sont complémentaires. Lorsque l'on évoque avec lui le parallèle entre médecine manuelle chinoise et ostéopathie, il explique avec passion que les techniques chinoises sont bien plus anciennes. Elles ont un objectif commun : traiter la douleur. Et la comparaison peut s'arrêter là car les protocoles de soins divergent rapidement. Pour comprendre le travail du thérapeute, il faut revenir à la définition de la douleur en MTC : « Lorsque le Qi, le sang ou les liquides organiques se bloquent, la douleur apparaît. Toute ma démarche consiste alors à les remettre en circulation. Voilà pourquoi, en MTC, on ne manipule jamais à froid. On effectue, avant toute mobilisation, une séance d'acupuncture, qui agit sur les points des méridiens, puis on pratique un massage profond sur les méridiens tendino-musculaires. Après ce travail, il est possible de traiter les zones de blocages. » Mais il faut faire attention. Il n'y a pas de règles et de protocoles immuables. Massages et manipulations pourront être plus ou moins profonds. Tout dépendra de l'état général du patient et de son bilan énergétique.

Dis-moi où tu as mal...

D'après la philosophie propre à la MTC, l'Homme ne peut exister si et seulement s'il se situe entre le Ciel et la Terre. Partant de ce principe, les Chinois ont divisé le corps humain en trois niveaux : les réchauffeurs. Pour ne pas



Crédit photo : Sylvain Merveilleux du Vignaux

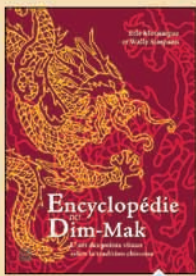
se compliquer la tâche, ils les ont nommés : supérieur, moyen et inférieur. Ces trois strates correspondent symboliquement au Ciel, à l'Homme et à la Terre. Très concrètement, Sylvain traduit et décompose cette approche de manière très simple : « La tête, c'est le Ciel, la colonne vertébrale représente l'Homme et en deçà de l'articulation sacro-iliaque, on rejoint la Terre. Un point très important car la colonne vertébrale est posée sur le trépied iliaque – sacrum – iliaque. » A l'aide de cette grille de lecture et d'un diagnostic plus traditionnel (langue, pouls, questionnaire...), il décrypte mieux les raisons profondes et réelles de nombreuses douleurs. « Toutes les émotions, quelles viennent du Ciel ou de la Terre atteignent l'Homme. Elles ont un impact privilégié sur une zone du dos en fonction de leur origine. » Concrètement, les douleurs qui touchent les lombaires sont provoquées par les émotions de la Terre (besoins matériels primaires et peurs). Les tiraillements dans la zone dorsale relèvent plus de l'affectif et sont symptomatiques. Lorsque l'on atteint les cervicales, nous touchons au « jardin secret ». C'est le Ciel pur. La douleur à ce niveau est souvent le reflet d'un désaccord entre son mode de vie et ses convictions profondes.

On ne manipule jamais à froid.

Remettre en phase le Ciel, l'Homme et la Terre

Aujourd'hui, toute la pratique de Sylvain découle de ces différents constats : « Pour être en bonne santé ostéo-articulaire il faut que la circulation d'énergie entre les trois réchauffeurs (supérieur, moyen et inférieur) se fasse sans entraves. Dans ce but, à chacune de mes consultations, je m'attache particulièrement à réaligner l'articulation atlas-occiput ; la charnière C7-D1 (7e cervicale, 1ère dorsale) et l'articulation sacrum et iliaque. ». A force de pratique, d'observations, d'expériences et de réflexions, Sylvain s'est ainsi façonné un savoir-faire hybride, entre tradition et pragmatisme. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.



1

Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. Détails de tous les points d'acupuncture et des réactions. Un best seller ! 592 pages, 22 x 31 cm., couverture cartonnée. **59,50 €**



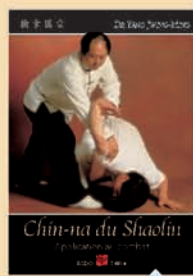
2

Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée japonaise sur les points qui tuent avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x 31, édition luxe relié toile. **43,50 €**



3

Second volume de Henry Plée sur les points vitaux : les "points qui rendent la vie". Kuatsu (réanimation), Seifuku (repositionnement des os). Inédit. 664 p., 22x31, 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. 432 p., 1500 illustrations. **38,50 €**



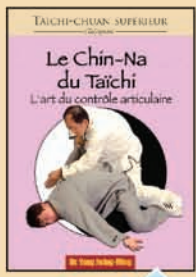
5

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



6

Le travail énergétique des moines de Shaolin. Les secrets de la puissance par le chi-kung externe. Une sorte de qigong de combat. 338 p. 17x24. **34,50 €**



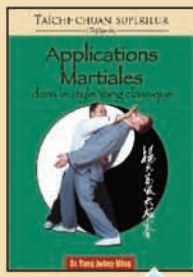
7

Le plus complet des livres sur le qigong. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix littéraire Bushido 1997. 352 pages, 17 x 24 cm. **32,50 €**



8

Pour aller plus loin dans la pratique du taïchi-chuan. Trois exercices pour développer le chi. Utile à tous les styles de taïchi. 208 photos, 192 pages, format 17 x 24. **32,50 €**



9

Applications martiales de la forme complète du taïchi Yang. Un livre qui place définitivement le taïchi dans les arts martiaux. 354 pages. 17 x 24. **34,50 €**



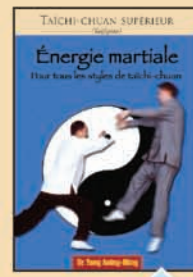
10

Complet. Outil idéal apprendre ou se perfectionner dans le taïchi-chuan du style Yang. Histoire, positions, qigong, forme complète. 338 pages. 17 x 24. **34,50 €**



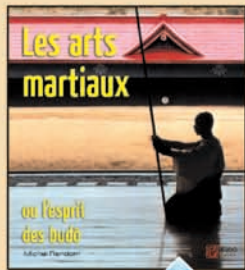
11

L'épée du taïchi dans le style Yang classique. Apprendre à projeter l'énergie dans l'arme. Théorie et pratique. 224 p., 17 x 24 cm. **32,50 €**



12

Le chi est l'énergie vitale, le jing est l'expression de cette énergie dans le mouvement. Un ouvrage clair qui présente les exercices pour développer ces deux aspects fondamentaux. 256 pages, format 17 x 24. **32,50 €**



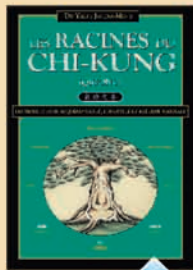
13

Un ouvrage tout en photos couleurs, luxueux, en couverture toile rigide. Un superbe cadeau pour les amateurs d'arts martiaux traditionnels japonais. 288 p., 26 x 30, **45 €**



14

Une méthode de chi-kung destinée à régler les problèmes de dos. Un livre pour tous, sédentaires comme sportifs, jeunes comme vieux. 288 pages, 17 x 24. **29,00 €**



15

Le plus complet des livres sur le qigong. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix littéraire Bushido 1997. 352 pages, 17 x 24 cm. **34,50 €**



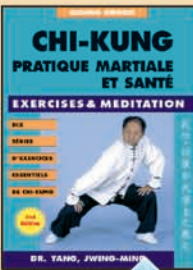
16

Le qigong de Bodhidharma (Da Mo): Transformation des muscles et tendons /nettoyage de la moelle et du cerveau. Traduc. des textes chinois. 352 pages, format 17 x 24. **36,50 €**



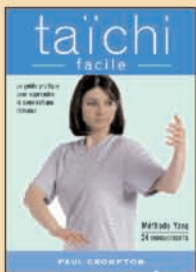
17

Un livre simple mais complet destinés à ceux qui veulent s'initier au chi-kung. Exercices traditionnels des 8 Pièces de Brocart visant la santé. 120 pages, 68 photos, 15 x 22. **11,95 €**



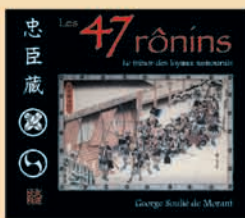
18

Livre destiné tant aux pratiquants d'arts martiaux qu'à ceux qui cherchent à améliorer leur santé. Un bon premier livre. 192 pages, format 17 x 24. **19,50 €**



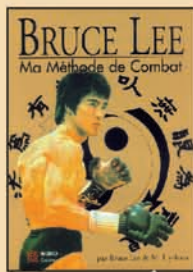
19

Excellent ouvrage pour débuter le taïchi-chuan. Forme Yang la plus connue : les 24 et 48 mouvements simplifiés de la méthode de Pékin. Par un doyen du taïchi britannique : Paul Crompton. 96 p. en couleur, 17 x 25. **14,95 €**



20

Fait réel romancé d'une des plus fameuses représentations de la loyauté des samouraïs japonais. Présentation par O. Gaurin sur le thème de la loyauté et du sacrifice. Livre cartonné 192 p. en couleur, 20 x 22. **25 €**



21

Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee et préfacée par Bruce Lee et tout connaître sur sa méthode, le Jeet Kune Do. 596 p., 982 photos, 17 x 24. **37,95 €**



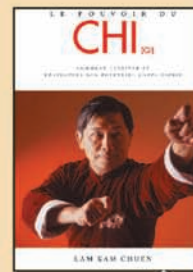
22

Tous les écrits traditionnels des grands maîtres et des fondateurs du taïchi de l'école Yang. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 224 pages, format 17 x 24. **25 €**



23

Autre école importante de taïchi, l'école Wu est connu pour son travail aux mains-collantes. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 128 pages, format 17 x 24. **25 €**



24

Le pouvoir du chi (Qi). Comment développer l'énergie interne martiale et améliorer sa santé par les exercices de Da Cheng Quan. Livre en couleur, 160 p. 17x25 cm. **22,50 €**



Par le Dr Yang, recueil des textes classiques des maîtres des temps jadis. Textes chinois et leur traduction accompagnés de commentaires explicatifs. 144 p. 10,5 x 19, **10,95 €**

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

tous nos livres et dvd sur www.budo.fr

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€ | <input type="checkbox"/> 11. L'ÉPÉE DU TAÏCHI - 32,50€ | <input type="checkbox"/> 21. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95€ |
| <input type="checkbox"/> 2. POINTS VITAUX - 43,50€ | <input type="checkbox"/> 12. SECRETS STYLE YANG DE TTC - 25€ | <input type="checkbox"/> 22. SECRETS DU STYLE YANG - 25€ |
| <input type="checkbox"/> 3. POINTS DE VIE - 59,50€ | <input type="checkbox"/> 13. LES ARTS MARTIAUX - 45€ | <input type="checkbox"/> 23. SECRETS DU STYLE WU - 25€ |
| <input type="checkbox"/> 4. CHIN-NA APPLICATION COMBAT - 38,50€ | <input type="checkbox"/> 14. GUÉRIR LE MAL DE DOS - 29€ | <input type="checkbox"/> 24. LE POUVOIR DU CHI - 22,50€ |
| <input type="checkbox"/> 5. CHIN-NA ANALYSE - 28,95€ | <input type="checkbox"/> 15. RACINES DU CHI-KUNG - 34,50€ | <input type="checkbox"/> 25. SECRETS DES ANCIENS MAITRES - 10,95€ |
| <input type="checkbox"/> 6. KUNG FU SHAOLIN - 34,50€ | <input type="checkbox"/> 16. CHI-KUNG DE DA MO - 36,50€ | |
| <input type="checkbox"/> 7. CHIN-NA DU TAÏCHI - 32,50€ | <input type="checkbox"/> 17. 8 EXERCICES SIMPLES DE SANTÉ - 11,95€ | |
| <input type="checkbox"/> 8. CHI-KUNG DU TAÏCHI - 32,50€ | <input type="checkbox"/> 18. CHI-KUNG PRATIQUE MARTIALE - 19,50€ | |
| <input type="checkbox"/> 9. APPLICATIONS MARTIALES - 34,50€ | <input type="checkbox"/> 19. TAÏCHI FACILE - 14,95€ | |
| <input type="checkbox"/> 10. TAÏCHI STYLE YANG-34,50€ | <input type="checkbox"/> 20. LES 47 RONINS - 25€ | |

Calcul et report

Nombre d'ouvrages :

Montant de la commande :€

Participation frais de port : ...3,00...€

Votre règlement :€

chèque - mandat (4308606H La Source)

Carte bancaire : expiration - / - / -

n°

Indiquez votre adresse sur papier libre

**Commande téléphonique par
CARTE BANCAIRE
01 6424 7038**



Tui Na *An Mo*

L'art des techniques manuelles chinoises

par Gérard Roger



10 questions essentielles pour tout savoir sur le Tui Na An Mo, l'art des techniques manuelles chinoises, l'une des cinq branches principales de la MTC.

1. Que signifie Tui Na An Mo ?

Tui Na An Mo désigne les techniques manuelles utilisées en Médecine Traditionnelle Chinoise. An Mo désigne les techniques de massage et Tui Na, les mobilisations. Mais en pratique, les deux parties sont utilisées conjointement. Tui Na est le terme couramment employé. Chaque caractère désigne une méthode précise: Tui: pousser / Na: saisir, malaxer / An: pression / Mo: frottement. Chaque terme (pousser, saisir, pression et frottement) englobe toute une série de mouvements. D'autres techniques ne sont pas incluses dans la dénomination, comme les étirements, les rotations, les différentes frappes avec la main ou le poing. Ces techniques s'associent souvent entre elles.

2. Comment la technique se transmet-elle ?

C'est l'enseignant qui peut transmettre le bon mouvement, la bonne pression, et le dosage de la vibration. Regarder ne suffit pas, il faut aussi apprendre par l'échange entre le masseur et le massé, chacun donnant à l'autre sa perception et son ressenti. Les élèves ont par exemple souvent peur de « faire mal ». Leur technique reste alors tout en surface. Or le Tui Na nécessite une action en profondeur. On parle souvent de médecine douce, or certaines pressions sur des points douloureux, appelés A Shi, sont très sensibles. En Chine, on va jusqu'à considérer que si le patient n'a pas mal, le praticien est dit inefficace. Même en acupuncture, certains points sont très douloureux, mais la maîtrise de la poncture atténue la douleur. En France, les techniques sont adoucies pour s'adapter aux « Occidentaux ». Au-delà de ces considérations, ce qui est important reste le résultat et les bienfaits dont peut en retirer la personne.

3. Depuis quand existe cette technique ?

On pourrait penser que c'est une nouvelle

discipline apparue en cette période où les pratiques de bien-être prennent un nouvel essor, mais le Tui Na est plus vulgairement connu sous le nom de massage chinois qui donne un aspect restrictif de ses applications. En Chine, des techniques de massage sont citées dans le *Nei Jing* (qui date de 2800 avant J.C). Actuellement, dans les hôpitaux chinois, il existe des services spécialisés en Tui Na. La discipline fait partie de la panoplie d'outils que comporte la MTC, comme l'acupuncture, la pharmacopée, la moxibustion, les ventouses, et le Qi Gong. Chaque outil apporte sa spécificité et il est complémentaire des autres. Le praticien pourra choisir à sa convenance et selon l'effet désiré l'outil adéquat.

4. Quelle est la spécificité du Tui Na par rapport aux autres techniques de massage ou de thérapie manuelle ?

Certaines techniques de massage ou de mobilisation se retrouvent dans d'autres disciplines, mais le Tui Na fait partie du vaste champ de la médecine chinoise. Le praticien va ainsi utiliser un diagnostic différentiel, avec la prise du pouls, le diagnostic de la langue pour cerner le déséquilibre énergétique, etc. Et le Tui Na sera adapté en fonction de la personne et du déséquilibre trouvé. Chaque séance sera unique et ne suivra pas toujours le même protocole, pour une plus grande efficacité et le meilleur résultat possible. Mais la pratique du Tui Na ne se coupe pas du savoir de la médecine occidentale. Il m'arrive en tant que praticien de conseiller à la personne de consulter un médecin, un kinésithérapeute, un ostéopathe, un cardiologue...

5. Quel est le but du Tui Na An Mo ?

Le but du Tui Na est de permettre la libre circulation des énergies du corps humain. Tout arrêt entraîne un dysfonctionnement car la vie est mouvement. Un exemple simple: une jambe dans un plâtre provoque une immobili-



PORTRAIT

Gérard Roger est praticien de MTC à Toulouse depuis 2006. Spécialisé dans le Tui Na avec association du Qi Gong. En 2000, il est formé à l'académie de MTC du Professeur Wang De-Feng (Médecin diplômé d'Etat, Professeur de l'Université de MTC de Pékin.) Il enseigne le Tui Na à l'académie Wang de MTC et dans des stages de formation d'infirmières. Il pratique le Daoyin Fa, avec Richard Roger, praticien de MTC à Bergerac.





sation des muscles qui à la longue s'atrophient et qu'on devra par la suite tonifier. Le Tui Na aura une action sur les os, les muscles, la circulation veineuse, les tendons et plus particulièrement sur les points d'acupuncture et les trajets des méridiens, mais aussi sur la respiration. L'énergie est comme un courant, s'il n'y a pas d'obstacle, la circulation est fluide. Si survient un rocher dans la course de l'eau, celle-ci le contourne, crée des tourbillons. Le mouvement de l'eau n'est plus alors rectiligne. Il en est de même dans le corps humain et dans les méridiens. Tout déplacement de vertèbres, de l'axe d'un os, la contraction d'un muscle, le gonflement trop important d'un muscle, un œdème, toute perturbation de l'intégrité du corps humain engendre un déséquilibre énergétique. Le Tui Na a pour but d'enlever ces blocages, de relancer l'énergie, et de ramener les substances nutritives par l'intermédiaire du sang et du Qi. Les articulations deviennent ainsi plus mobiles, la peau est plus souple et mieux nourrie, les tissus se régénèrent, les défenses de l'organisme se renforcent, certaines douleurs sont atténuées, voire éliminées. Le Tui Na An Mo entretient la vie.

6. Peut-on utiliser le Tui Na An Mo pour tout déséquilibre ?

Non, dans certains cas, l'acupuncture ou la pharmacopée s'avèrent indispensables. La panoplie des déséquilibres sur lesquels on peut intervenir reste malgré tout assez longue, et parfois donne de meilleurs résultats que les autres disciplines.

7. Peut-on utiliser le Tui Na sur tout le monde ?

Non, car il y a des règles à respecter. En fonction de certaines pathologies de peau, de cancer ganglionnaire, chez les dames enceintes, certains points et certaines zones seront gérées différemment. Chez les enfants également, le massage est très spécifique. De même chez les personnes d'un certain âge présentant des fragilités osseuses, les techniques devront être adaptées. Les prothèses et les vis limiteront certaines techniques.

8. Quels sont les effets ?

Une sensation de bien-être pendant ou peu après la séance. C'est différent selon chacun. Certaines personnes se sentent légères, détendues, leurs douleurs ont disparu. Les effets du Tui Na agissent parfois trois à cinq jours plus tard. On peut se sentir fatigué le jour suivant ou même en soirée, comme après une séance d'ostéopathie. Certains symptômes peuvent disparaître et de nouveaux apparaître. Ce n'est pas dans ce cas une erreur de diagnostic, mais à mettre en relation avec la notion d'équilibre



crédit photo: D. R.

énergétique du yin-yang. Si cet équilibre n'est pas respecté, et que le Yin par exemple est trop faible, la maladie apparaît. Le Tui Na permet de remonter ce déficit, mais si celui-ci est trop important, il faudra attendre une à deux séances pour atteindre le stade où la personne se sentira vraiment bien.

En Chine, des techniques de massage sont citées dans le *Nei Jing* qui date de 2800 avant J.C.

9. Quelle est la fréquence des séances ?

Tout dépend de l'état de fatigue de la personne et de l'ancienneté du problème. Des séances rapprochées sont parfois nécessaires, tous les deux à trois jours pendant une semaine. Parfois tous les quinze jours, ou une fois par mois pour atteindre un état stable.

10. Qui peut pratiquer le Tui Na ?

Je dirais tout le monde. La pratique demande d'abord de bien se connaître. Il faut aussi savoir se ressourcer (Qi Gong, Yoga, etc.).

En conclusion, c'est un outil merveilleux pour soulager la douleur et conduire au bien-être. C'est une discipline qui peut se pratiquer en famille, pour ôter le stress. Elle permet de vivre davantage en harmonie, et donc de vivre en meilleure santé. ☺

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p.58.

**Pousser,
saisir, presser,
frotter.**



La diététique *chinoise*

Un aliment et un remède pour le corps

par Josette Chapellet

La diététique chinoise est une diététique universelle ancrée dans la tradition et le bon sens. Mélange de saveurs, de couleurs, d'odeurs, de textures... On mange et on se soigne. Alors, mettez-vous à table, et bonne lecture.



crédit photo: D. R.

à avoir des difficultés pour digérer, j'ai senti que ce repas avait opéré comme un nettoyage à l'intérieur, je me suis senti nettement mieux ».

« Je souffrais depuis des mois de brûlures d'estomac, et lors d'un voyage en Chine, malgré une nourriture plutôt épicée, au bout de deux jours, mes brûlures d'estomac avaient complètement disparu ».

Des anecdotes comme celles-ci, on pourrait en citer des milliers, illustrant la façon dont la nourriture chinoise, ancrée dans une longue tradition, peut constituer autant un aliment qu'un remède pour le corps. Transmises de mère en fille, les recettes de santé permettent aux femmes chinoises de soigner leur entourage avec des soupes, des bouillies de céréales ou même de bons petits plats. Mais faut-il pour autant manger chinois pour être en bonne santé? Certes non, mais il est intéressant de comprendre les principes sur lesquels se base la diététique chinoise, pour ensuite pouvoir l'adapter à notre alimentation. Ainsi on s'apercevra que ces principes sont universels, et qu'un grog bien de chez nous peut avoir les mêmes vertus thérapeutiques qu'une soupe pékinoise...

« L'autre jour, il faisait très froid et humide, en rentrant chez moi le soir je ne me sentais pas bien, j'éternuais et mon nez commençait à couler, je me sentais fébrile et toute courbatue... Ma voisine chinoise m'a vue dans cet état et m'a confectionné une soupe très épicée... Après avoir bien transpiré pendant la nuit, je me suis réveillée le lendemain en pleine forme ».

« Etant commercial, j'enchaîne parfois les repas au restaurant. Il y a quelques jours, je me sentais nauséux, avec une sensation d'oppression au niveau de l'estomac. Devant cependant inviter des clients, j'ai opté pour un restaurant chinois. J'ai commandé une simple soupe de raviolis et un plat de bœuf aux cinq saveurs avec du riz blanc... Et alors que je m'attendais

Les repas de l'empereur

La diététique chinoise fait partie de la médecine traditionnelle chinoise, dont elle est une branche thérapeutique. Pendant la dynastie Zhou (XIe s – 770 av. JC), les médecins diététiciens étaient les plus considérés des médecins de la cour, ils planifiaient les repas de l'empereur chaque jour, selon les saisons, et avaient pour charge la conservation de sa santé et le traitement des déséquilibres par l'alimentation. Au cours des siècles, de nombreuses recettes traditionnelles de santé ont été collectées et compilées par les médecins, donnant naissance à de nombreux ouvrages sur le sujet.



Les principes de la diététique chinoise

Loin des concepts modernes de glucides, lipides, protéines et autres oméga-3 ou 6, la diététique traditionnelle chinoise analyse les aliments selon un certain nombre de paramètres, en relation avec le Yin-Yang, les 5 Mouvements, le système des méridiens et des organes. Chacun des aliments est pris en considération selon sa forme, sa nature, sa saveur et son tropisme particulier.

La nature des aliments

Basée sur la théorie du Yin Yang, la nature d'un aliment représente l'effet de froid ou de chaleur qu'il génère dans notre corps lorsque nous l'assimilons. Ainsi un piment, du gingembre ou de l'alcool, nous réchauffent, tandis que la menthe, les bananes, le soja ou les algues nous refroidissent. Selon le degré de froid ou de chaleur engendré, on distingue les aliments de nature froide, fraîche, tiède ou chaude. Quant aux aliments qui n'ont aucun effet thermique dans le corps, ils sont qualifiés de neutres. La nature des aliments permet d'harmoniser le corps aux conditions climatiques, ou de rééquilibrer des désordres internes dus au froid ou à la chaleur. Ainsi en hiver un vin chaud aux épices est bienvenu les jours de grand froid à la montagne, alors qu'un thé à la menthe est nettement plus adapté à la chaleur de l'été ou des pays du sud. A une personne très frileuse, on conseillera d'éviter les aliments de nature froide ou fraîche et de favoriser les aliments de nature neutre et tiède, voire chaude, alors que les recommandations seront à l'inverse pour une personne ayant toujours trop chaud, avec un teint bien rouge. Mais rassurez-vous, cela ne veut pas dire pour autant que selon votre déséquilibre certains de vos aliments préférés sont interdits... Il suffit souvent de les adapter: par exemple une banane est de nature froide, mais saupoudrée de can-

crédit photo: Josette Chapellet • avec l'aimable autorisation du photographe Jean-Marie Giraume



nelle (de nature chaude) et cuite au four, sa nature sera alors équilibrée.

Repas dans un restaurant diététique de Hangzhou.

Un réseau d'interdépendances

En relation avec les 5 Mouvements (Bois, Feu, Terre, Métal et Eau), les aliments sont classifiés selon leur couleur, leur consistance, leur odeur, et surtout leur saveur. On distingue cinq saveurs fondamentales: l'acide, l'amer, le doux, le piquant et le salé. A chaque mouvement est associée une saveur, mais aussi un organe, et chacune de ces saveurs, consommée en quantité modérée, va renforcer l'organe correspondant. Mais attention, en excès elle peut au contraire lui nuire. Ainsi, par exemple, une quantité modérée de saveur acide renforce l'énergie du foie, mais consommer trop d'aliments de saveur acide blesse le foie et ses correspondances, et peut ainsi favoriser une tendance aux crampes et aux tendinites, voire une propension à se mettre facilement en colère! (voir tableau page suivante)

Manger moins lorsqu'on est fatigué.

A chaque saveur son effet!

Chaque saveur possède une action spécifique dans le corps: l'acide a un effet astringent; l'amer purge, draine la chaleur et a un effet

QUELQUES CONSEILS DE BON SENS

- Boire avant le repas éteint le feu digestif, dilue les sucs gastriques et rend la digestion inopérante.
- Manger trop d'aliments froids et de crudités surmène l'estomac et consume le feu digestif, pouvant provoquer à la longue fatigue, frilosité et prise de poids.
- Terminer le repas par une glace coupe la digestion et demande un gros effort énergétique pour ramener ensuite le contenu de l'estomac à une température efficiente, alors qu'une boisson chaude à la fin d'un repas est favorable à une bonne digestion.
- Bien mastiquer les aliments et les réchauffer en bouche permet de faciliter le travail de l'estomac et d'économiser le feu digestif.
- Manger moins lorsqu'on est fatigué (s'il y a peu d'énergie disponible pour le corps, il n'y en pas non plus pour digérer).
- Après le repas, un massage léger sur l'estomac pour le réchauffer favorise la digestion.



TABLEAU DE CORRESPONDANCES

MOUVEMENT	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
ORGANE	Foie	Cœur	Rate	Poumons	Reins
VISCERE	Vésicule Biliaire	Intestin Grêle	Estomac	Gros Intestin	Vessie
TISSUS	Tendons	Vaisseaux	Chair	Peau	Os
EMOTION	Colère	Joie	Pensée	Tristesse	Peur
COULEUR	Vert / bleu	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
CONSISTANCE	Dur	Fibreux	Charnu	Croquant	Mou
ODEUR	Rance	Grillé	Parfumé	Acre	Putride
SAVEUR	Acide	Amer	Doux	Piquant	Salé



PORTRAIT

Josette Chapellet a écrit avec Philippe Sionneau « Ces Aliments qui nous soignent (la Diététique Chinoise au service de votre santé) », aux éditions Trédaniel. Praticienne en Médecine traditionnelle chinoise, elle est chargée de cours à l'Université de Nice-Sophia Antipolis. Elle donne à Nice des cours de diétothérapie chinoise, d'acupuncture et de massage tuina, et organise des ateliers pratiques de MTC.

asséchant ; le doux est tonifiant et nourrissant, il relâche les tensions et harmonise ; le piquant active la circulation de l'énergie et du sang, assèche ; quant au salé, il ramollit et purge. L'effet produit par un aliment peut se manifester dans l'ensemble de l'organisme, ou vers un méridien ou un organe particulier : c'est ce que l'on appelle le tropisme de l'aliment. Ainsi on dit du riz et de la caille, de nature neutre et de saveur douce, qu'ils tonifient l'énergie des 5 organes, c'est-à-dire de l'ensemble du corps. La poire, de nature fraîche et saveur douce / acide, a une action particulière au niveau du Poumon et de l'Estomac, qu'elle va humidifier et rafraîchir dès que la chaleur les assèche, ces deux organes y étant particulièrement sensibles. Si c'est le Gros Intestin que la chaleur atteint, provoquant une constipation avec des selles sèches, l'aubergine (de nature froide et de saveur douce), sera plus indiquée. La crevette, de nature tiède et de saveur douce et salée, sera excellente pour réchauffer le Yang des Reins.

La diététique du bon sens

Si ces données vous semblent trop techniques, sachez que la diététique chinoise, c'est aussi et avant tout une diététique du bon sens. Ainsi la médecine chinoise considère que l'estomac doit effectuer une maturation et une décomposition des aliments et des boissons qu'il reçoit, afin de favoriser leur transformation en énergie, en sang et en fluides pour le corps. Or, cette maturation ne peut se faire que si les aliments sont amenés à une certaine température, légèrement au-dessus des 37° de la tempé-

rature du corps, et si le feu digestif activant l'estomac est suffisant (voir l'encadré, page précédente, pour les quelques conseils de bon sens). En plus de la régularité des repas, la sagesse chinoise conseille de « manger bien le matin, manger un peu plus à midi, et manger peu le soir ». Une des grandes erreurs actuellement est de manger tard le soir. Au moment où l'énergie des organes doit se mettre au repos, nous demandons à l'estomac de commencer un cycle d'activité. Sou-

Manger bien le matin, un peu plus à midi et peu le soir.

vent un sommeil perturbé pourra rentrer dans l'ordre simplement en allégeant le repas du soir et en le prenant plus tôt. La diététique traditionnelle chinoise porte également une attention particulière à la vitalité des aliments. Notre propre vitalité se nourrit de celle des aliments

que nous consommons : des aliments de saison, cueillis de préférence très peu de temps avant d'être consommés, auront un effet plus favorable sur notre énergie que des aliments industriels traités chimiquement, emballés sous plastique, et cuits au micro-ondes !

Basée sur une tradition millénaire, la diététique traditionnelle chinoise est donc surtout une diététique de bon sens, dont les principes universels peuvent s'adapter sans difficulté à la cuisine occidentale. Notre alimentation peut nous déséquilibrer ou nous guérir, le tout est de comprendre comment et pourquoi. La diététique chinoise nous donne des clés importantes pour cette compréhension, tout en privilégiant le fait d'allier plaisir de manger et bonne santé. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.






**L'Institut Chuzhen
de médecine chinoise**
c'est
15 années d'expérience
*des formations,
des éditions,
& la revue trimestrielle*
Journal de médecine traditionnelle chinoise

**10, bd de Bonne Nouvelle • 75010 • Paris • France |
contact | 01 48 00 94 18 | infos@chuzhen.com |
| stages & formations hors cursus |
| stages de diététique | cours de calligraphie |
| éditions |
| www.chuzhen.com |**

plein temps | séminaires | week-end | stages en Chine
**acupuncture
pharmacopée
massage
qigong
tuina ■ ■ ■ ■**

Institut Européen de Qi Gong
Dirigé par Yves Réquena

Vous désirez gagner en équilibre et bien-être ?

UNIVERSITE LIBRE DU QI

- Compétence en Qi Gong > 1 an, Praticien de Qi Gong > 2 ans, Professeur de Qi Gong > 3 ans
- Autres formations : Compétence en massages traditionnels asiatiques > 2 ans, Psychologie énergétique, Qi Gong anti-âge, Wùo Tai

SÉMINAIRES EXCEPTIONNELS ETE 2008

Inscrivez-vous dès maintenant !

- Yi Jing et Feng Shui avec Cyrille Javary et Kimli Fong-Yan du 29 juillet au 2 août
- Diététique Chinoise avec Pierre Svetoslavsky du 29 au 31 juillet
- Qi Gong et Tai Ji : Les Mouvements du Bonheur et Les 5 Animaux avec Yves Réquena ; Le Tai Ji des 24 Mouvements avec Wei Na...

Renseignement et inscriptions :
INSTITUT EUROPÉEN DE QI GONG
www.ieqg.com / info@ieqg.com / Tél. : 04.42.50.28.14

Qi Gong
THÉRAPEUTIQUE



Pour la 1^{ère} fois en France
Maître Zhang Wen Chun
docteur en MTC,
professeur à l'université de Jiangxi,
disciple de Maître Pang He Ming
fondateur du Zhi Neng Qi Gong

nous enseignes
le **Zhi Neng Qi Gong**
ou **Qi Gong de la sagesse**
1^{ère} méthode Peng Qi Guan Ding Fa,
2^{ème} méthode Xing Shen Zhuang

**du 26 juillet au 1^{er} août
à Montpellier**

tél. 06 12 92 12 92
site : www.edentao.fr



Trouver *un praticien* ?

Pas si facile...

par Fabrice Laplatte

Vous avez entendu parler de la Médecine Traditionnelle Chinoise et vous êtes curieux d'essayer. La première épreuve est de trouver le praticien en MTC. En effet, ce n'est pas une mince affaire!

C'est souvent par relation que l'on trouve un bon thérapeute. Le bouche à oreille est une bonne référence: « J'en suis très satisfait, je vous le recommande ». « Vous ne connaissez personne? - Pas de problème nous allons regarder dans l'annuaire ». Praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise... Aucune rubrique à ce nom. Peut-être à Médecin? Médecine Générale Orientation Acupuncture... Est-ce la même chose que Médecine Traditionnelle Chinoise? Non, bien sûr! Mais ces thérapeutes font-ils de la Médecine Traditionnelle Chinoise? C'est possible... mais pas forcément. On est bien avancé! Savez-vous qu'il existe une rubrique « soins hors d'un cadre réglementé »? Dommage, car le praticien de MTC peut-être présent dans cette rubrique parmi les rebouteux, ostéopathes, magnétiseurs et les hypnotiseurs. Mais comme personne ne connaît cette rubrique, peu de thérapeutes s'y inscrivent et, de plus, leur spécialité ne figure pas toujours sous leur nom.

Consulter les Fédérations, un bon moyen pour s'informer

Vous n'êtes pas satisfait par l'annuaire? Vous avez alors la possibilité de vous adresser aux Fédérations qui réunissent les praticiens de MTC, il en existe plusieurs. Vous pouvez par exemple écrire sur votre système de recherche Internet « ufpmtc.com » qui est le site de l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise et vous aurez là une liste de praticiens de MTC classés par ordre alphabétique et par département. Vous n'avez pas Internet? Il vous reste le « 118 pouet pouet » et vous demandez le numéro de téléphone de la Fédération que vous avez choisie. Si vous appelez l'U.F.P.M.T.C. vous tomberez sur une charmante secrétaire qui vous rapprochera du thérapeute le plus près de chez vous.

La visite chez le praticien

Bon...! Admettons...! Vous trouvez une adresse. La visite chez le praticien en Médecine

Traditionnelle Chinoise peut soulever quelques questions. *Comment dites-vous? Vous avez pris rendez-vous chez l'acupuncteur? Est-ce que l'acupuncteur fait bien de la Médecine Traditionnelle Chinoise?* Et bien, pas forcément. L'acupuncture est un outil de la MTC parmi les autres disciplines que sont la philosophie, la diététique, le Tui Na (un travail manuel sur les trajets énergétiques), l'utilisation des plantes et le Qi Gong (mouvements ou postures à objectif thérapeutique). Toutes ces techniques ont pour but de faire circuler le Qi et le Sang dans l'organisme, de supprimer la douleur et de retrouver la santé. *Comment allez-vous savoir si votre thérapeute fait bien de la MTC?*

Par l'approche qu'il a face à votre pathologie et à vos conditions de vie. Je vais développer. Vous arrivez dans la salle d'attente. Elle doit être agréable et soignée. C'est souvent le reflet de la considération du thérapeute envers son patient. Si le thérapeute est bien organisé, vous ne devriez pas attendre bien longtemps... La porte du cabinet s'ouvre, vous êtes invité à y entrer. Après les petits mots d'usage et avoir décliné vos coordonnées, le thérapeute est à votre écoute. Le praticien vous demande des précisions sur les signes que vous manifestez. Il mène une véritable enquête. Depuis quand avez-vous ça? C'est venu à la suite de quoi? C'est aggravé par quoi? Est-ce amélioré par le froid ou la chaleur?... Et il est tellement curieux qu'il pose des questions sur des phénomènes qui vous semblent étrangers à l'objet de votre visite. Ne vous inquiétez pas, il sait où il veut en venir, en tout cas il a une piste... Les questions peuvent même aborder l'aspect émotionnel, votre façon de vivre, de vous alimenter, l'ambiance au travail ou à la maison. Le thérapeute cherche à avoir une vue globale de votre fonctionnement. Dans la vision de la MTC, il y a un langage spécifique, une vision originale, des lois de l'énergétique. Le langage peut prendre des couleurs de type Yin/Yang. Vous entendrez des mots comme le Qi (l'énergie), le Shen (l'Esprit), le Jing (l'essence



PORTRAIT

Fabrice Laplatte est praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise à Vichy. Possesseur du Diplôme National d'Acupuncture Traditionnelle (D.N.A.T.) du Centre de Recherche et d'Etude en Acupuncture Traditionnelle. Ayant l'expérience de la pratique hospitalière en Chine. Fondateur et directeur pédagogique de l'Institut Energétique du Centre à Vichy. Membre de l'U.F.P.M.T.C.



vitale), les attaques externes de Vent de Froid ou d'Humidité. Une vision originale puisqu'on vous dit que vous êtes influencé par le cycle saisonnier, que chaque saison influence vos fonctions organiques, et en plus que vous faites partie de la nature, incroyable! Il est vrai que nous concevons très bien qu'en automne les arbres perdent leurs feuilles, mais il est plus difficile de sentir la différence qui nous anime à chaque printemps. Savez-vous que nous possédons en commun un tiers de nos gènes avec les jonquilles? Les lois de l'énergétique mettent en rapport la surface et la profondeur. En d'autres termes, on peut dire que tout dérèglement à l'intérieur du corps va se manifester à l'extérieur. Et cela fonctionne dans l'autre sens également, toute intervention ou perturbation au niveau de la peau va influencer les fonctions des organes internes, d'où l'intérêt de l'acupuncture. Ces lois parlent aussi des branches et des racines par rapport à la maladie. Les branches sont les manifestations de la maladie alors que les racines en sont la cause. Le praticien devra donc tenir compte des deux pour établir un traitement.

La prise de pouls

Bien! la conversation allait bon train lorsque le thérapeute vous suggère de vous déshabiller et de vous allonger sur la table d'examen. C'est une phase importante du diagnostic énergétique basé sur l'observation et la palpation. Il pose les doigts sur votre poignet pour prendre les pouls. Les pouls sont un outil diagnostique particulier et original de la MTC. La manière dont va s'exprimer la circulation de l'énergie et du sang dans les vaisseaux donne une idée très précise sur ce qui se passe dans l'organisme.

- Veuillez me tirer la langue s'il vous plaît.
- Allons bon! Voilà autre chose... La langue, comme les pouls, traduit l'état interne du corps. On observe sa forme, sa couleur, l'enduit qui la recouvre et même la couleur et la forme des veines qui sont en dessous. Le praticien va s'attarder sur la zone du trouble, puis il posera les mains sur l'abdomen et d'autres endroits comme la colonne vertébrale. Il regarde comment se comportent les différents tissus tout en repérant les zones chaudes et les zones froides et toutes caractéristiques apparentes. En corroborant les informations obtenues par le questionnement et ses observations sur le corps, le praticien va déterminer un diagnostic énergétique qui va s'exprimer par exemple par un vide de Yang des Reins, vide de Qi de la Rate, vide de Sang du Foie ou encore chaleur / plénitude de l'Estomac mais aussi mucosités / humidité, etc. Suivant le problème, le praticien propose une séance de Tui Na (massage) ou d'acupuncture. Il peut utiliser la moxibustion pour réchauffer un point ou une

crédit photo: Fabrice L. applatte



Une représentation de la pratique clinique en Chine datant de la fin du 19^e siècle par la mise en scène de personnages en cire au musée de MTC de Shanghai.

zone. Les ventouses sont aussi des outils très utilisés dans la pratique clinique. Une fois le patient habillé, le praticien peut conseiller de changer de comportement, de prendre de nouvelles habitudes alimentaires, suggérer une formule complexe de plantes étudiée depuis quelques milliers d'années par la MTC sur le type de syndrome chinois manifesté par le patient. A l'issue de la séance et suivant le cas, le praticien vous invitera peut-être à revenir pour une autre séance. En effet, certains troubles nécessitent plusieurs séances rapprochées alors que d'autres ne demandent qu'une séance toutes les trois semaines. L'attention permanente du praticien pour le patient ne lui permet pas de prendre plusieurs personnes en même temps. Alors! Ça vous tente?

La langue traduit l'état interne du corps.

Combien ça coûte?

Le montant de la consultation est variable suivant le lieu d'exercice et le thérapeute. La fourchette de prix se situe entre 45 et 90 Euros. La première consultation dure environ une heure et demi et les suivantes une heure. En conclusion, même si la MTC n'est pas encore bien connue, elle est très appréciée par ceux qui l'utilisent. Elle est non seulement utilisée à titre curatif mais aussi à titre préventif. Comme vous l'avez compris, la MTC fait retrouver la santé au corps et à l'esprit. ☘

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.



Les atouts humanitaires de la MTC

Une médecine universelle

texte et photos par Patrick Shan

Médecine préventive, mais aussi médecine de soins, la MTC s'adapte à de nombreuses conditions. Patrick Shan nous livre ses atouts.

A l'heure où des étudiants français de Médecine Traditionnelle Chinoise se voient interdire le droit de poser des aiguilles sur les patients lors de leurs stages en Chine, se pose la question dérangeante du niveau de formation pratique dans notre pays, ainsi que de la nature réelle des relations entre les écoles françaises et les hôpitaux chinois. S'ajoute à cela la disparité des pratiques et des praticiens existants, ainsi que l'impossibilité d'organiser un internat de MTC digne de ce nom sur notre sol : tout semble fait pour que la MTC « made in France » reste un art médical mineur exercé par des théoriciens impuissants. Fatalité ? Comment sortir par le haut de cette triste situation ? Les missions humanitaires pourraient bien être l'alternative. Mais la MTC est-elle faite pour ? Voici quelques éléments de réponse.

Les atouts de la MTC

Si l'humanitaire de guerre a sa médecine, l'humanitaire de paix n'a pas encore trouvé la sienne. En tout cas, pas de manière internationalement reconnue. Même s'il existe de nombreuses associations de thérapies alternatives organisées sur le modèle des structures médicales officielles, aucune d'entre elles ne semble à même de proposer des soins à la fois efficaces, peu coûteux, répondant à la plupart des pathologies courantes, d'une mise en œuvre facile et combinable avec les médecines traditionnelles locales. Aucune ? La Chine est, étymologiquement, le pays du milieu (Zhong Guo). Sa philosophie se situe elle aussi symboliquement au centre, d'où l'on peut voir toutes les directions. La pensée médicale traditionnelle chinoise se fonde sur le taoïsme, philosophie millénaire basée sur un intérêt profond pour la nature et l'observation de ses lois, codifiées en un système de modélisation mathématique du monde d'une impressionnante simplicité et universalité : le Yin et le Yang. Une théorie présente aux quatre coins du globe, sous de multiples formes, dans toutes les traditions. La philosophie médicale chinoise permet ainsi d'échanger avec les autres médecines traditionnelles sur la magie du vivant, de les enrichir, comme de s'enrichir elle-même à leur contact. Il faut également souligner la vocation préventive de la MTC, énoncée dès le tout premier chapitre de son ouvrage de référence, le *Nei Jing Su Wen*, et qui sied à merveille à la philosophie humanitaire des temps de paix : « Attendre d'être malade avant de se soigner, c'est comme attendre d'avoir soif avant de creuser un puits, ou que la guerre soit déclarée pour forger des armes. N'est-ce pas bien tard ? ».

Une médecine de terrain

Simple, efficace et peu iatrogène*, la médecine



Dans un centre de soins à Abomey, ancienne capitale du Dahomey rebaptisé Bénin.



chinoise est une médecine de terrain par excellence. Si sa vocation initiale est d'entretenir la santé plutôt que de pourchasser la maladie, elle n'en est pas moins capable de faire face aux troubles immédiats ou chroniques les plus variés : assurer les soins de santé primaire du quart de l'humanité depuis 3000 ans, cela donne quelque expérience ! Dans cette perspective, les différentes branches thérapeutiques de cette médecine, à savoir l'acupuncture, la moxibustion, la pharmacopée, le massage, le Qi Gong et les conseils de santé, forment un ensemble remarquablement homogène, répondant avec souplesse à la diversité des pathologies et aux exigences propres aux soins ambulatoires. Ce qui témoigne au passage que la MTC est un système médical à part entière, et non un patchwork de techniques disparates, étudiées souvent séparément chez nous.

Autre avantage à l'universalité de la MTC, la possibilité pour ceux qui l'étudient de la pratiquer à peu près partout où des gens sont malades. Ce qui donne à des étudiants de différentes écoles la possibilité de se retrouver, à l'occasion de missions de soins humanitaires dans différents pays, pour y effectuer l'équivalent d'une formation d'internat, et d'asseoir une pratique généralement insuffisante par rapport à la plupart des formations théoriques reçues chez nous. Cela permet également aux praticiens de différents horizons de confronter et d'harmoniser leurs approches thérapeutiques, et d'apprendre à tous à se responsabiliser face à des patients dont la souffrance est importante autant que la misère est grande. Ce contexte, au passage, rend à cette médecine sa dimension foncièrement humaniste, aussi bien dans nos pays où elle n'est pas donnée à tout le monde, qu'en Chine où elle se limite à une pratique hospitalière quelque peu déshumanisée.

La preuve par l'expérience

Tout ce qui vient d'être dit pourrait passer pour assertions gratuites, si les expériences personnellement menées depuis plusieurs années avec l'association « Humanitrad » dans différentes régions du globe ne venaient les confirmer à l'évidence. A l'heure où vous lisez ces lignes, dans un centre de soins à Abomey, ancienne capitale du Dahomey rebaptisé Bénin, une dizaine de tradipraticiens sont en train de faire tirer la langue à des patients, de prendre leur pouls et de leur poser des aiguilles, tout en leur prescrivant les plantes de leur pharmacopée locale. Il y a trois ans, personne dans cette région ne connaissait la MTC, et lors de notre première mission, mille quatre cents personnes se massaient dans la rue pour bénéficier de nos soins. Aujourd'hui, au rythme de quelque cinquante patients par jour, le centre offre des consultations à la population pour le prix

**Simple,
efficace
et peu
iatrogène*.**



Ci-dessus : page de gauche, des moines tibétains réfugiés en Inde du Nord ; page de droite, Patrick Shan apporte son savoir-faire en acupuncture au Bénin.

d'une bouteille d'eau. En Inde du Nord, ce sont les moines et réfugiés tibétains, qui bien que disposant des aides conjointes de missions médicales en médecine occidentale, ayurvédique et tibétaine, réitèrent chaque année leur invitation pour nous demander de venir en aide à la population locale, constatant la grande efficacité des soins que nous leur prodiguons en médecine chinoise. A propos de la situation tibétaine, et puisque nous parlons ici d'humanitaire, sans doute faut-il rappeler que la philosophie de la MTC millénaire dont nous parlons n'est plus exactement celle de la Chine d'aujourd'hui, qui n'a, à l'évidence, pas la même définition des droits de l'homme que l'Occident, et à qui la notion d'humanitaire ne dit rien. La Chine est un pays qui, même si elle ambitionne de développer très largement ses affaires chez les autres, attend surtout en retour que les autres ne se mêlent pas des siennes. Cela aussi, nous avons pu nous en rendre compte lors de nos missions en Afrique et à Madagascar, lorsque nous avons demandé en vain aux missions dites « de coopération » chinoises en place des aides en matière d'information épidémiologique ou d'approvisionnement en médicaments. Même si la Médecine Traditionnelle Chinoise a des talents humanitaires, il se pourrait bien qu'il appartienne à ceux qui se sont approprié cette médecine sous d'autres cieux, de les révéler. ■

* iatrogène : se dit d'une maladie ou d'un trouble provoqués par les thérapeutiques.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.



PORTRAIT

Patrick Shan dirige le Collectif d'Etude de Développement et de Recherche en Ethnomédecine. Cette école de MTC, basée sur la longue lignée de tradition familiale orale du Dr Leung Kok Yuen, fêtera ses vingt-cinq ans en 2009. Il fonde en 2003 l'association « Humanitrad », qui effectue des missions de soins humanitaires en MTC dans différentes régions du monde. Cette ONG internationale accepte les étudiants et praticiens de tous horizons.



Rodolphe Spiropoulos & Denis Colin

Deux chemins, deux regards, sur le présent et sur l'avenir de la médecine chinoise en France

propos recueillis par Delphine L'huillier



D'une part, Rodolphe Spiropoulos, praticien et enseignant de MTC, qui, depuis plus de 20 ans, œuvre pour développer et diffuser la discipline. D'autre part, Denis Colin, qui travaille depuis de nombreuses années à la mise en place d'un cursus complet de formation à la MTC en faculté de médecine. Si leur vision de l'avenir est différente, leur engagement total pour une reconnaissance en France de la MTC dans sa globalité les réunit. Explications.

Nos questions à Rodolphe Spiropoulos...

GTao : Quelle est pour vous la situation de la médecine chinoise aujourd'hui en France ?

dentale pour qu'elles deviennent, au même titre, deux médecines complémentaires.

Rodolphe Spiropoulos : Elle se porte bien. Bien, car de nombreuses personnes sont attentives à son sort, sont tournées vers elle ou s'y tournent. Tout d'abord, les malades, dans les cabinets, au cours des consultations dans les hôpitaux, dans les fédérations et les associations. Les professionnels sont de mieux en mieux formés et de plus en plus nombreux. Les formations sont de meilleure qualité et surtout plus complètes, c'est-à-dire qu'elles s'intéressent non seulement à l'acupuncture comme depuis longtemps déjà, mais aussi aux autres spécialités de la MTC comme la pharmacopée et la diététique, le Tui Na (massages et mobilisations), et le Qi gong (exercices de santé). Les échanges avec la Chine, et notamment le Ministère de la Santé, vont dans le sens de cette qualité. Le problème qui se pose aujourd'hui reste le problème de la reconnaissance de la MTC aux côtés de la médecine occi-

GTao : Considérez-vous la médecine chinoise en France comme une spécialité de la médecine occidentale ou comme une médecine alternative ?

R. S. : Effectivement, c'est une question importante, très importante. Une médecine plusieurs fois millénaire doit-elle devenir une spécialité d'une médecine beaucoup plus récente ? La logique voudrait que l'on ne se pose même pas la question... Je pense que les deux médecines, MTC et biomédecine moderne occidentale, devraient cohabiter comme un couple idéal. Vous en connaissez donc tous les pièges et les difficultés ! La sagesse pourra-t-elle l'emporter pour qu'aucune des deux n'empiète sur l'autre et la laisse vivre sa vie ? Ce qui m'amène au terme de « médecine alternative ». Encore une fois, je suis dérangé par ce terme. L'alternative, c'est un choix entre deux possibles. Il ne faut pas qu'un choix exclut l'autre... L'alternative permet deux choses, mais non

LES ETUDES UNIVERSITAIRES DE MEDECINE CHINOISE EN CHINE

Selon le Ministère de la Santé chinoise, il existe 3 lieux de formation :

- Les écoles de MTC
- Les Instituts de MTC
- Les Universités de MTC

Le cursus général en Université nécessite un minimum de 5 ans d'études pour obtenir un premier grade.

+ 1 an de pratique hospitalière pour un exercice hospitalier.

+ 2 ans de pratique hospitalière pour un exercice libéral.

Des années supplémentaires sont prévues pour un travail de recherche dans les différentes spécialités.

La passion, la volonté et le désir d'exercer ce métier.

simultanément, alors que je crois beaucoup à la complémentarité de ces deux médecines, même dans la simultanéité. Je préférerais au terme « médecine alternative », « médecine complémentaire », ce qui laisse un choix plus large au patient et au praticien, et donc un exercice plus libre et plus efficace de la médecine en général.

GTao : Son enseignement doit-il selon vous être dispensé en faculté de médecine, en école privée, ou les deux ?

R. S. : Tout d'abord, je pense que le lieu a peu d'importance. La question essentielle pour moi est : quel doit être le profil de l'étudiant, puis du praticien, et donc finalement, qui doit pratiquer cette médecine ? C'est la qualité de l'enseignement à mon sens qui doit importer. Il faut s'assurer de la qualité des enseignants, enseignants qui doivent être des praticiens eux-mêmes. Maintenant, quels doivent être les critères de sélection des étudiants ? Et doit-il y en avoir ? Certainement la passion, la volonté, la persévérance, et le désir d'exercer ce métier devraient suffire ! Après, les examens feront le reste. Pour répondre plus précisément à la question, j'opterai pour les deux lieux, à savoir faculté de médecine et école privée.

GTao : A qui cet enseignement doit-il être réservé ?

R. S. : En fonction du lieu de l'enseignement choisi, la réponse est toute faite ! En faculté de médecine, les médecins de médecine occidentale pourront accéder en complément à l'enseignement de la MTC, et plus particulièrement à l'acupuncture ou à la pharmacopée. Dans les écoles privées, moyennant un cursus adapté, après le baccalauréat par exemple, tout étudiant pourra accéder à la formation en MTC et obtenir un statut équivalent. Ce qui permettra d'avoir des praticiens « puristes » exerçant exclusivement la médecine occidentale. D'autre part, cela permettra aussi aux paramédicaux comme les kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmiers, etc.

d'accéder à l'enseignement du Tui Na (massage, mobilisations) et de compléter ainsi leur cursus, et aux professionnels du sport de se former au Qi gong (exercices d'entretien de santé) par exemple. En conclusion, il me semble intéressant de se poser les questions suivantes : « à quoi sert la MTC et que veut-on en faire ? » pour répondre à la question « à qui l'enseignement doit-il être réservé ? ».

GTao : Si un diplôme universitaire devait se mettre en place comme il en est question, quel est selon vous l'avenir des écoles formant des praticiens non-médecins ?

R. S. : Je crois avoir déjà répondu à cette question dans ce que je viens de dire précédemment. Il devrait toujours y avoir une place pour les personnes qui ne veulent exercer que la médecine chinoise. L'existence de praticiens non diplômés en médecine occidentale me semble presque être la garantie d'une médecine chinoise authentique. Dans ce cas, les écoles qui forment des praticiens non-médecins auront toujours leur rôle.

A quoi sert la MTC et que doit-on faire ?

GTao : Quels sont les projets des fédérations de médecine chinoise en France ?

R. S. : Les fédérations de MTC en France ont pour projet d'améliorer encore l'enseignement et la pratique de cette médecine. Le rapprochement avec les instances chinoises, l'existence d'un code de déontologie, de programmes communs aux écoles, les niveaux de formation de plus en plus élevés, la participation des fédérations aux examens nationaux et le recensement des praticiens nous montrent bien cette volonté.

GTao : Comment rendre les deux médecines, occidentale et chinoise, complémentaires au quotidien pour les patients ?

R. S. : Effectivement, il s'agit bien de complémentarité. C'est, je pense, le maître mot. Pour les patients, il semble important que les deux médecines soient complémentaires au quotidien, c'est-à-dire, avant tout pratiquées dans une même liberté, en cabinet privé et en milieu hospitalier

crédit photo : Rodolphe Spiropoulos



Rodolphe Spiropoulos avec Mme Zhang, chef de clinique du service de Tui Na de l'hôpital de MTC de Kunming.

par exemple par des médecins et des non-médecins. Si l'enseignement est de haut niveau, si la MTC est respectée dans son enseignement et dans sa pratique, si nous lui laissons une place digne de son rang aux côtés de la médecine occidentale, alors il suffira aux patients de suivre la Voie ! Espérons qu'un vent de paix et de longue vie souffle encore longtemps sur la MTC. ☯

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.

PORTRAIT

Rodolphe Spiropoulos, Masseur-Kinésithérapeute DE, Ostéopathe a étudié l'Homéopathie, la Sophrologie. Sa passion pour l'Energétique l'a conduit à l'étude de la MTC. Depuis plus de 20 ans, il pratique quotidiennement à son cabinet. Aujourd'hui dans son enseignement, il partage son savoir-faire et nous amène à la rencontre de l'Energétique Chinoise. Il contribue également activement au développement et à la reconnaissance de la MTC en France.



Denis Colin en train d'appliquer des moxa.

crédit photo : Denis Colin

PROJET D'ETUDES UNIVERSITAIRES DE MÉDECINE CHINOISE EN FRANCE

Etudes classiques en Faculté de médecine : 9 ans + thèse.

Puis spécialisation en :

- Acupuncture
- Pharmacopée (diététique inclus),
- Pratiques corporelles (Qi Gong et Tuina).

Chaque module de spécialisation dure 3 ans d'études + 1 année de mémoire : Tronc commun 1 an + spécialisation 2 ans + 1 année de mémoire .

Si l'étudiant souhaite se former à toutes les spécialisations, il a la possibilité, après la première année du tronc commun de suivre le diplôme des pratiques corporelles pendant le cursus d'acupuncture ou de pharmacopée.

Le cursus complet de médecine chinoise est accessible en 5 ans minimum + 1 année de mémoire.

Nos questions à Denis Colin...

GTao : Considérez-vous la médecine chinoise en France comme une spécialité de la médecine occidentale ou une médecine alternative ?

Denis Colin : La Médecine Chinoise ne peut pas être une spécialité de la médecine occidentale puisque c'est la médecine chinoise. Elle est alternative quand les pratiques occidentales n'apportent pas de solution : pour apaiser les douleurs lombaires des femmes enceintes par exemple qui ne peuvent pas utiliser d'antalgique. Elle est complémentaire lorsqu'elle vient participer au protocole de soins de la médecine occidentale pour un patient (effets secondaires des chimiothérapies, réduction des doses des anti-inflammatoires ou des antalgiques...). On peut dire qu'il existe une spécialité en médecine chinoise et une spécialité en médecine occidentale.

GTao : Son enseignement doit-il selon vous être dispensé en faculté de médecine, en école privée, ou les deux ?

D. C. : Il existe pour moi deux niveaux d'enseignement. D'une part, un enseignement de formation qui est dévolu à l'université, et dans la mesure où c'est une formation médicale, elle doit être dispensée en faculté de médecine. D'autre part, un enseignement de perfectionnement et de formation continue qui peut avoir lieu en université ou dans les écoles privées. Tous les jeunes praticiens formés à la médecine chinoise comme tous les professionnels de santé doivent suivre une formation continue. Les écoles privées peuvent assurer ce perfectionnement. De plus, avoir un niveau d'enseignement universitaire signifie que tous les enseignants sont des enseignants chercheurs. L'enseignement universitaire doit disposer de la fois d'un budget consacré à la pédagogie, mais aussi à la recherche. Or pour moi, on ne peut pas penser à l'enseignement sans faire évoluer la recherche. Et c'est là le rôle de l'université. Par ailleurs, il est indispensable que l'université médicale enseigne à tout étudiant en médecine les possibilités offertes par la médecine chinoise. Il n'est pas normal que dans l'enseignement public de la médecine en France il n'y ait pas d'informations données aux futurs

médecins sur les possibilités alternatives ou complémentaires de la médecine chinoise.

GTao : La formation que vous êtes en train de mettre en place à la faculté de médecine de Bobigny s'adresse-t-elle à tous ou uniquement aux professions médicales ?

D. C. : Elle s'adresse aux médecins, aux professions médicales et aux personnes qui n'ont pas nécessairement fait des études de médecine. Il y aura en effet plusieurs compartiments. Dans un premier temps, il faut savoir que l'ordre des médecins et l'académie de médecine considèrent que la pratique de la médecine, c'est-à-dire, tout ce qui résulte d'un diagnostic et d'une prescription médicale, doit être réservée aux médecins. La MTC répond à ces critères. Ainsi les formations à l'acupuncture et à la pharmacopée seront réservées aux médecins et aux pharmaciens (pour la pharmacopée), le massage étant légalement réservé aux kinésithérapeutes. Quant au Qi Gong, il existera deux niveaux de formation (voir info p.64). Mais cette vision est une première étape pour le groupe de réflexions que je représente aujourd'hui. La deuxième étape étant, si nous pouvons entrer dans une collaboration avec la Chine et le Ministère Français de la Santé, la mise en évidence que pour pouvoir exercer la médecine chinoise, il est nécessaire d'avoir requis un minimum de connaissances en médecine occidentale, mais sans pour autant être docteur en médecine. Mon propos est de rester dans les voies de la légalité. Ainsi nous pensons même pouvoir générer de nouvelles professions, former par exemple les infirmières à des soins primaires élémentaires d'acupuncture ou de massage. On se situe aujourd'hui dans une configuration politique et sociale où l'on se préoccupe davantage de la santé publique, et par conséquent du nivellement par le haut des diplômes, ce qui est le rôle de l'université.

GTao : Dans ces conditions, quel est selon vous l'avenir des écoles formant des praticiens non-médecins, celles-ci ayant tant milité pour la reconnaissance de la médecine chinoise en France ?



D. C. : De par leur configuration non réglementaire, ces écoles ont pour beaucoup plutôt nui que servi la cause de la reconnaissance de la médecine chinoise en France. Elles ont par contre participé en grande partie au développement de la médecine chinoise en France en faisant connaître la discipline aux patients et aux praticiens. Et nous devons reconnaître le rôle de toutes ces écoles privées. Concernant le présent, les choses sont en ébullition et en évolution, donc l'avenir en dépendra. Mais le sens de mon action, et de l'ensemble des acteurs de ce projet universitaire, conduit à la mise en place d'une formation universitaire de haut niveau, avec un nombre d'heures de cours qui n'aura rien à envier à la Chine. L'essence même de ces écoles de formation de base deviendra donc caduque, voire illégale. Cela dit, je me souviens de l'année 1990, quand l'acupuncture a été reconnue et enseignée à l'université, les écoles privées médicales ont à l'époque toutes hurlé au scandale. Au final, celles qui avaient une certaine consistance sont devenues des écoles de perfectionnement et les autres ont disparu. Je trouve qu'il y a des praticiens non-médecins qui sont tout autant compétents que moi, voire davantage, mais tout le monde n'est pas de cet avis. Il faudra donc mettre en place une réglementation qui permet d'apaiser et d'harmoniser les relations entre médecins et non-médecins.

GTao : Quels sont les projets des facultés de médecine en France pour la médecine chinoise ?

D. C. : Les facultés n'ont pas de projets ! En ce qui concerne l'acupuncture, nous avons depuis 1990 obtenu une reconnaissance par l'ordre des médecins d'une qualification donnée par le diplôme inter-universitaire (DIU). En 2007, un diplôme d'Etat a été constitué sous la forme d'une capacité de médecine en acupuncture (la capacité est une spécialisation post-doctorale). C'est chaque université intéressée qui fait la demande d'habilitation auprès du Ministère de l'Education Nationale à délivrer cet enseignement de capacité. Cette habilitation est délivrée tous les 4 ans

et doit être renouvelée tous les 4 ans. C'est le Ministère de l'Education Nationale sur des critères de vérification de la qualité de l'enseignement théorique et pratique et de la recherche qui décide ou non de reconduire cette habilitation. Il existe 6 facultés qui enseignent l'acupuncture aujourd'hui en France : Paris, Bordeaux, Nîmes, Lyon, Strasbourg, Nantes. Pour la pharmacopée, la formation reste réservée aux médecins et aux pharmaciens en pré et post-doctorat. Les pharmaciens doivent être formés à la reconnaissance des plantes et à leurs dosages, mais aussi être en mesure de contrôler leur qualité. La formation à la diététique est incluse dans celle de la pharmacopée. Nous sommes en train de chercher à mettre en place un accès à tous pour un module de formation à la diététique, ce domaine n'étant pas aujourd'hui réservé aux médecins. Quant aux formations au massage et au Qi Gong, nous en avons déjà parlé. Je souhaite que toutes les universités collaborent entre elles pour un travail de réflexion partagé et pour une meilleure diffusion de la pratique.

GTao : Comment rendre les deux médecines, occidentale et chinoise, complémentaires au quotidien pour les patients ?

D. C. : Il faut tout d'abord définir les champs où la médecine chinoise intervient comme médecine complémentaire à la médecine occidentale, soit pour diminuer ou faire disparaître les effets secondaires des médicaments, soit pour activer une récupération en post-opératoire, soit pour améliorer la qualité de vie du patient dans une pathologie chronique ou incurable. Ceci implique que les médecins généralistes ou spécialistes aient un minimum de connaissance et de formation aux apports de la MTC. Le médecin traitant a aujourd'hui la charge de faire l'interface entre le patient et l'ensemble des professionnels de santé qui peuvent l'aider. Dans la mesure où la médecine chinoise est une médecine générale, on peut imaginer qu'elle devienne une médecine générale spécialisée, et que, par conséquent, le médecin traitant puisse recommander à son patient

d'aller voir un praticien. Je dis bien « praticien », car pour moi, obtenir que les non-médecins ayant acquis une profonde connaissance et une expérience de la pratique puissent être régularisés dans leur exercice me paraît être une évidence. De plus, il faut savoir qu'il existe des spécialités, comme la gynécologie et l'ophtalmologie qui bénéficient d'un accès direct, c'est-à-dire dont la consultation ne nécessite pas le passage par le médecin traitant. C'est ce statut que je souhaite pour la médecine chinoise. Pour les non-médecins, la question bien sûr ne se pose pas puisqu'il n'y a pas de remboursement.

GTao : Mais beaucoup de médecins n'y connaissent rien en médecine chinoise. Comment pourraient-ils recommander des soins ?

D. C. : C'est la raison pour laquelle la formation en université devient si nécessaire. Par obligation, les médecins devront se former à la médecine chinoise dans leur cursus. Ou plutôt, ils seront informés, que le traitement des effets secondaires de la chimiothérapie grâce à l'acupuncture est efficace par exemple... Et ils sauront alors quoi faire pour le bien-être de leurs patients.

GTao : Quelle est la situation aujourd'hui ?

D. C. : Le contexte politique est favorable globalement à une reconnaissance de la médecine chinoise. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.

Générer de nouvelles professions.

PORTRAIT

Médecin, Denis Colin est notamment responsable de l'enseignement de l'acupuncture obstétrique du DIU de Paris XIII, responsable de la Capacité de médecine en acupuncture, attaché à l'hôpital de Saint Cloud et Président du Collège Français d'Acupuncture et de Médecine Traditionnelle Chinoise.



ENERGÉSCIENCES

Un pont entre les sciences et les arts énergétiques

« Changez votre regard et le monde change. »

Peut-être l'aviez-vous rêvé... Un pont entre les arts énergétiques et les sciences! Nous le réalisons dans « EnergéSciences » dont vous avez la primeur dans ce numéro avant de vous donner rendez-vous sur www.generation-tao.com dès le 1er mai prochain.



A Génération Tao, le désir était là depuis longtemps de créer ce lien lorsqu'Akli Hammadi vint à notre rencontre dire son désir de partager les discussions que, lui et ses amis, à la fois scientifiques et praticiens ou enseignants d'arts énergétiques, menaient avec passion. Très vite le projet est né, et le format internet s'est imposé à nous dans un souhait d'interactivité; puis, au fil des rencontres, nous avons précisé cet espace, nous l'avons peaufiné avec bonheur: choisir les rubriques, les titres, discuter des contenus... Beaucoup d'effervescence pour aujourd'hui avoir le plaisir de vous présenter « EnergéSciences ».

Pourquoi EnergéSciences?

L'objectif de cet espace internet est de fournir une plate-forme multimédia (articles, vidéos, podcasts, diaporamas, etc.), d'échange d'informations scientifiques et ethnologiques concernant la notion d'énergie. Nous souhaitons promouvoir une approche scientifique des arts énergétiques, partager les découvertes, les sujets d'actualité voire des approches ou théories inédites. Permettre à chacun, spécialisé ou non dans ces domaines, mais intéressé, questionné, d'avoir accès aux informations scientifiques. Car aujourd'hui en France, il est difficile pour tout un chacun d'avoir accès aux expérimentations faites (sites spécialisés, articles publiés en anglais), ou bien encore, d'en comprendre l'intérêt, et même d'en appréhender les résultats. C'est pourquoi

tout un collège d'experts scientifiques sous la houlette du Comité de lecture, et particulièrement de Akli Hammadi, vous/nous permettra d'accéder aux informations, et surtout nous permettra d'en décrypter le sens, et pourquoi pas, d'affiner notre esprit critique. Nous avons pu en effet constater, d'une part qu'il existe encore aujourd'hui trop peu (à notre goût) d'études et de recherches concernant les arts énergétiques — nous avons donc voulu les rassembler dans cet espace — d'autre part que les études qui sont réalisées manquent parfois de pertinence scientifique. Mais comment le savoir quand on n'a pas une formation scientifique? C'est aussi là notre propos, soumettre au regard scientifique des études et distinguer ce qui peut être validé ou non, expliqué ou non par la science.

Qui peut écrire?

Cette lettre se veut résolument ouverte: les praticiens, les enseignants, les chercheurs... Chacun peut soumettre ses informations, ses articles ou ses travaux. Sachant que le Comité de lecture se réserve le droit de les publier ou non. D'autre part, « EnergéSciences » est encadré par une charte éthique. Donc, les textes ne doivent en aucun cas porter atteinte à l'ordre public ou aux bonnes mœurs; ils ne doivent pas comporter de contenu illicite ou servir de tribune politique. Nous souhaitons un espace ouvert à un partage de savoirs et de connaissances entre spécialistes scientifiques, mais aussi experts en arts énergétiques.

**Pour un
partage de
savoirs et de
connaissances.**

Qui sommes-nous?

L'équipe d'« EnergéSciences » se compose de l'équipe de Rédaction de Génération Tao et d'un Comité de lecture comprenant trois scientifiques (Akli Hammadi: chimiste et radiopharmacien, Henri Tsiang: biologiste et David Elbaz: astrophysicien). Ce comité, animé par Akli Hammadi est étayé par un collège d'experts: médecins, neurologues, micronutritionnistes...

Nous vous proposons ici de découvrir la première page d'« EnergéSciences », les sujets qui seront évoqués dès le premier numéro, ainsi que les portraits des membres du Comité de lecture. Régalez-vous et à bientôt sur le net! 📖



RECEVEZ PAR EMAIL DES LE 1^{er} MAI LE PREMIER NUMERO EN NOUS ECRIVANT A: energesciences@generation-tao.com

L'INVITÉ(E) DU MOIS



© Jean-Marie Périer

Un(e) scientifique, un(e) chercheur, est invité(e) chaque mois pour répondre aux questions de la rédaction :

- « Quand on parle d'énergie, qu'est-ce que cela évoque pour vous ? »
- « Quel lien faites-vous entre les sciences et la notion d'énergie ? »
- « Comment envisagez-vous l'évolution du monde ? »...

Pour « marrainer » ce premier numéro, nous avons invité le **Docteur Nadia Volf**, médecin, neurologue, chercheuse, grande spécialiste de l'acupuncture, auteur de plusieurs ouvrages...

Retrouvez son entretien sous forme d'article / podcast et/ou vidéo.

EURÊKA !

Quand la recherche des scientifiques rejoint l'expérience de spécialistes en arts énergétiques. Autour d'une table ronde, le comité rédactionnel et leurs invités établissent un pont créant des connexions entre les arts énergétiques et les réflexions scientifiques dénichées par le comité.

Au sommaire de ce premier numéro, **les neurones miroirs et leur influence** sur l'apprentissage du mouvement (découvrez une présentation du sujet à la page suivante...).

Retrouvez le sujet sous forme de podcast et/ou vidéo.

LES ALLANTS DE SOI

Un des outils de base de l'ethnométhodologie est l'« allant de soi » qui représente des termes, des notions que l'on utilise en croyant les connaître, mais dont on détourne souvent le sens. Notre comité scientifique vous propose un éclairage.

Au sommaire de ce premier numéro, **une étude sémiologique** par Danièle Masset sur deux termes d'origine sanscrit: Karma et Samsara.

Retrouvez le sujet sous forme d'article et/ou podcast



DÉCRYPTAGE

Synthétiser, analyser, réintégrer dans leur contexte, vulgariser et commenter des articles scientifiques, c'est l'objet de cette rubrique. **Synthétiser**, c'est faire la synthèse des résultats bruts. **Analyser**, c'est tenir compte des résultats et voir leurs conséquences. **Vulgariser**, c'est rendre accessible. **Commenter**, c'est introduire ces conséquences dans un ensemble plus large et donner son avis.

Au sommaire de ce premier numéro, **une étude menée dans un service de cancérologie français** et publiée en 2007 dans le Bulletin du cancer (Société Française du Cancer). Cette étude décrit la fréquence et les raisons de l'utilisation de la médecine complémentaire (dont le Yoga et le Tai Ji Quan) chez des patients atteints de cancer, et plus particulièrement du cancer du côlon et du sein. Il s'agit très vraisemblablement de la première étude scientifique réalisée sur l'utilisation de la médecine complémentaire auprès d'une population française atteinte de cancer.

Retrouvez le sujet sous forme d'article et/ou podcast.

ILS ONT DÉCOUVERT...

« EnergéSciences » revient sur des personnalités et des découvertes méconnues ou controversées qui bouleversent notre système de pensées: **Wilhelm Reich** et l'accumulateur d'orgone, **Rupert Sheldrake** et les champs morphiques...

Retrouvez le sujet sous forme d'article et/ou podcast.

REVUE DE PRESSE

Des actualités en bref :

- vues (à la télé),
- entendues (à la radio),
- lues (dans la presse, sur internet).

TRIBUNE LIBRE

Mises au point, hypothèses, libres opinions, controverses ou commentaires divers, propositions de thèmes, de sujets, d'articles...

Les lecteurs nous écrivent !

SIFOU DOC



Le Sifou se devait de participer à cette aventure. Des bizarreries de la science, des découvertes inédites sur l'énergie... Il nous informe de tout !

POUR NOUS JOINDRE

Akli Hammadi : akli.hammadi@cea.fr

Marie Delaneau : marie@generation-tao.com



LES NEURONES MIROIRS

La découverte des neurones miroirs dans le cerveau est l'un des résultats les plus remarquables des neurosciences contemporaines. Ces neurones de la zone F5 du cortex pré-moteur présentent une activité non seulement lorsqu'un individu exécute une action, mais aussi lorsqu'il observe quelqu'un exécuter cette même action, d'où son nom: miroir. Il se pourrait donc bien que, pour notre cerveau, faire soi-même une action ou voir une personne la faire soit identique. Découverts en 1996 par l'équipe de neurologues italiens du Dr Giacomo Rizzolatti (faculté de médecine de Parme), les neurones miroirs ne sont plus une découverte récente mais leur rôle est actuellement réévalué. En effet, ces neurones étonnants sont supposés jouer un rôle dans diverses capacités cognitives allant de l'imitation à l'empathie, en passant par l'apprentissage. Un mouvement ainsi réalisé par le professeur de Tai Ji Quan active, dans le cerveau de l'élève, des circuits moteurs sous-tendant ce mouvement. L'élève comprend ainsi plus facilement grâce à son système de neurones miroirs qui le lui fait ressentir. Ceci expliquerait également pourquoi la pédagogie de l'imitation a été, et reste, une approche pédagogique fondamentale. Elle nous permet d'apprendre et d'acquérir de nouvelles compétences grâce à l'observation. Il est d'ailleurs tentant de la comparer aux méthodes d'enseignement des arts traditionnels chinois et japonais (arts martiaux, arts énergétiques...) basés sur l'observation (d'abord copier et imiter, en silence, sans explications, en se débrouillant). La découverte des neurones miroirs est étonnante et nous offre la possibilité de mieux comprendre les mécanismes de certains processus liés à l'apprentissage mais liés aussi aux relations interindividuelles et sociales.

Akli Hammadi

LE COMITE DE LECTURE

Avec la rédaction de Génération Tao, le Comité de lecture représente l'axe central d' « EnergéSciences ». Qui sont-ils ?



Né en 1961, Akli Hammadi est professeur à l'Institut National des Sciences et Techniques Nucléaires, responsable d'une unité d'enseignement dans les domaines de la radioprotection, biologie et médecine. Il est, par ailleurs, membre de l'Association Européenne de Médecine Nucléaire et de la Société Française d'Ethnopharmacologie. Il commence son cheminement dans le domaine des arts martiaux et des arts énergétiques à l'âge de 10 ans, en pratiquant le judo qu'il enseigne aujourd'hui (professeur diplômé d'état 1er degré). C'est au cours d'une pratique intensive de judo et de ju-jitsu qu'il rencontre en 1994 le Dr Jian Liujun. Il découvre alors le Qi Gong et suit la formation professionnelle de l'Institut Quimetao. Depuis, il enseigne le Qi gong et développe une approche pédagogique originale basée sur la synergie de l'apport des sciences occidentales et des approches traditionnelles.



Enseignante spécialisée pendant 15 ans, puis Directrice dans l'enseignement adapté, Marie Delaneau participe parallèlement à la formation d'enseignants sur les problèmes de violence. Ses études vont l'emmenant des sciences vers les sciences de l'éducation en passant par le cinéma et l'audiovisuel. C'est par la gymnastique de compétition et la danse qu'elle entre dans les pratiques corporelles qu'elle poursuit par le Yoga et le chant lyrique. Puis en 98, elle découvre le Taiji, suit la formation professionnelle de Qi Gong des Temps du Corps. Elle se consacre désormais à la pratique du Wutao et à l'enseignement de l'éventail. Elle fait également partie de l'équipe rédactionnelle de GTao.



Né à Shanghai en 1937, il a été nourri des cultures européennes et chinoises et a connu des expériences de vie à Madagascar et en Amérique Latine. De formation vétérinaire, il a eu une carrière de chercheur scientifique à l'Institut Pasteur de Paris où il a dirigé le Service de la Rage, le Centre international de référence de l'OMS pour la Rage et le Centre National de la Rage jusqu'à sa retraite en 2002. Depuis une quinzaine d'années, il consacre son activité aux relations entre la France et la Chine dans différents domaines, rédige des articles et fait des conférences d'analyse géopolitique sur la Chine. Après avoir suivi une formation professionnelle au Quimetao avec le Docteur Jian Liujun, sa nouvelle passion est de partager la pratique du Qi Gong.



Né en 1966, David Elbaz est astrophysicien au CEA de Saclay, responsable du laboratoire « Cosmologie et Evolution des Galaxies ». Il pratique le Taiji Quan depuis quinze ans et l'a enseigné plusieurs années à Gif-sur-Yvette. Il est co-auteur du documentaire « l'Astronome et l'Indien » (prix du festival du film de chercheurs de Nancy, 2000), sur la rencontre entre les regards des Indiens du désert de l'Atacama et de l'astrophysique moderne portés sur le ciel vu de la cordillère des Andes. Il enseigne depuis huit ans un cours sur les « Origines Célestes de la Médecine Traditionnelle Chinoise » à l'Université de Médecine Paris-Nord de Bobigny. Il est aussi l'auteur du roman *Le Vase de Pépi* (Ed. Odile Jacob) qui mêle la quête spirituelle de trois êtres et une enquête scientifique.

RECEVEZ DEZ le 1er mai LE PREMIER NUMERO d'EnergéSciences EN NOUS ECRIVANT A : energesciences@generation-tao.com

Association
Acura

Paris

Rennes

Lorient



Formation en Médecine Traditionnelle Chinoise

ACUPUNCTURE, MOXIBUTION, PHARMACOPÉE,
MASSAGE, DIÉTÉTIQUE

Cycle de Formation Professionnelle sur 3 ans

Cycle d'Initiation sur 1an

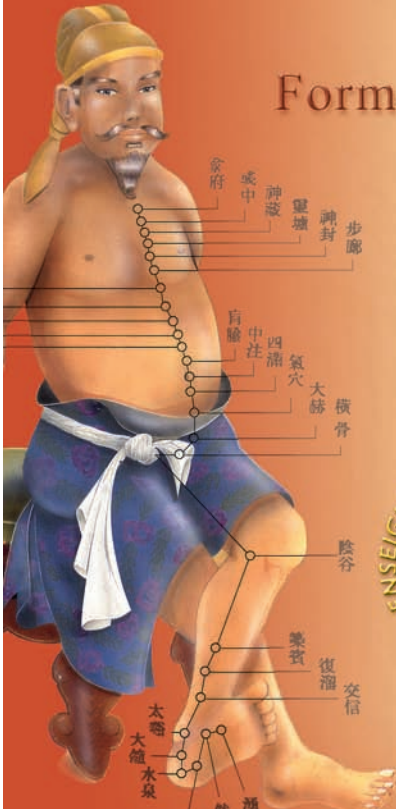
Stages de Localisation des Points d'Acupuncture

Stages de Clinique au Vietnam (HCMV)

Ecole ouverte à tous par
week end où alternent pour
moitié, théorie et pratique.

Documentation sur demande
ACURA Centre Asiatica
Jacques LACROIX
1 Bd Jean Monnet
56260 LARMOR PLAGE
Tél: 02 97 37 56 66

Site Internet: <http://www.acura.fr>



心安研究所

Enseignement validé par l'institut de Qigong de Shanghai

Centre à MONTPELLIER

1^{ère} école de formation en

Qigong médical

WAIQI LIAOFA®

Soin par projection de l'énergie

*Issu des sources même de la médecine chinoise, le
Waiqi Liaofa® est une méthode thérapeutique
accessible à tous, utilisant l'émission du QI pour
traiter les dysfonctionnement énergétiques internes.*



Ecole de formation
à l'enseignement et à la
pratique médicale du Qigong





Qi Gong & thérapeutique



création graphique: Frédéric Vilbrandt

Posture extraite des « Exercices en position assise en fonction des 24 périodes de l'année pour chasser les maladies ». La calligraphie représente les trois trésors : Shen (esprit), Qi (souffle), Jing (essence).



QI GONG & THERAPEUTIQUE

L'éditao de Ke Wen

Le Qi Gong connaît aujourd'hui une nouvelle étape dans son développement. La discipline est devenue plus courante et le terme plus largement répandu, mais qu'en est-il de son utilisation et de ses applications ? Qi Gong de santé, thérapeutique ou médical ? Vous verrez qu'il n'est pas facile de le préciser. Et le peut-on vraiment ? Nous aimons bien en France définir exactement les termes et leur utilisation, et que chaque chose soit fixée. Mais le risque est de réduire tout ce que la pratique contient de trésors. A l'inverse, le risque serait d'entretenir une confusion. Le Qi Gong s'inscrit non seulement dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, mais il est également une partie incontournable de sa culture, liée au Taoïsme, au Bouddhisme,

au Confucianisme. Sous la dynastie des Tang au huitième siècle, l'on était poète, taoïste, médecin, et tout était lié dans une conception globale de la vie et de ses expressions. Le Qi Gong, tout comme la médecine chinoise, en étant respectueux des systèmes qui composent la nature et de leur équilibre harmonieux, s'apparente davantage à un art de prévention qui préserve la santé, qu'à une stricte technique médicale. Essayons cependant, grâce à la place qui nous est ici donnée par l'équipe de Génération Tao, de repenser ces différents termes, expressions de la même origine millénaire, dans le contexte actuel où l'on différencie ce qui concerne la médecine de ce qui se rapporte à l'entretien de la vie.



Qi Gong de santé, thérapeutique & médicale

Quelles différences ?

par Ke Wen

Le Qi Gong est un art corporel chinois de santé, préventif et curatif, qui fait partie de la médecine chinoise, un des trésors de la philosophie et de la culture chinoise. Voie de bien-être, d'épanouissement, d'éveil, le Qi Gong peut être aussi thérapeutique dans l'acception large du terme, ou médical. Revue des différences et points communs à ces trois conceptions.

Dans le milieu des pratiquants, et même pour certains enseignants ou praticiens, il est parfois difficile de s'y retrouver entre les différentes appellations du Qi Gong. Essayons d'y voir plus clair...

QI GONG DE SANTE

Cette appellation générale correspond à la plupart des méthodes de Qi Gong qui montrent leur effet bénéfique sur la santé, tant en prévention qu'en entretien. Ces méthodes permettent de nourrir et de renforcer l'énergie vitale, le Qi, d'assouplir les articulations, d'améliorer tous les systèmes fonctionnels du corps, et de retrouver un bien-être profond. Plus récemment, le Qi Gong Santé désigne les méthodes développées par l'Association Nationale d'administration du Qi Gong Santé, Fédération officielle chinoise qui à ce jour développe 4 méthodes issues des méthodes traditionnelles : les Ba Duan Jin, le Yi Jing Jing, les 5 animaux et les 6 sons.

QI GONG THERAPEUTIQUE

Beaucoup de méthodes de Qi Gong peuvent avoir un effet thérapeutique dans l'acception large du terme, tout dépend de l'intention de la pratique et de son cadre. De nombreux pratiquants ont pu témoigner de l'amélioration de certains maux comme une meilleure digestion, un sommeil plus profond... Les effets thérapeutiques du Qi Gong ont été démontrés dans de nombreux pays, dont l'Allemagne, les Etats-Unis, le Japon (voir l'article d'Yves Réquena p. 52).



PORTRAIT

Passionnée de danse et d'arts martiaux, Ke Wen étudie la littérature française à l'Université en Chine puis la M.T.C. à l'Université du Yunnan. Elle arrive en France en 1992. Avec son compagnon, Dominique Casays, ils créent l'Ecole « Les Temps du Corps » à Nanterre, puis à Paris. Elle forme des enseignants de Qi Gong dans toute la France.



QI GONG MEDICAL

Il s'agit de l'utilisation médicale du Qi Gong. Peu développé en France, le Qi Gong médical suppose un diagnostic puis un traitement individualisé que le patient prolongera seul par des exercices spécifiques. Le Qi Gong médical demande une formation approfondie, tant dans le domaine de la MTC qu'en Qi Gong, et n'est pratiqué que par des professionnels en médecine chinoise étant à même d'administrer un traitement par le Qi Gong — véritable ordonnance de pratique —, de donner des conseils, de juger de l'évolution des symptômes et de guider le patient. Il est souvent combiné avec d'autres traitements occidentaux ou de médecine chinoise, comme l'acupuncture ou la phytothérapie.

Les principes communs

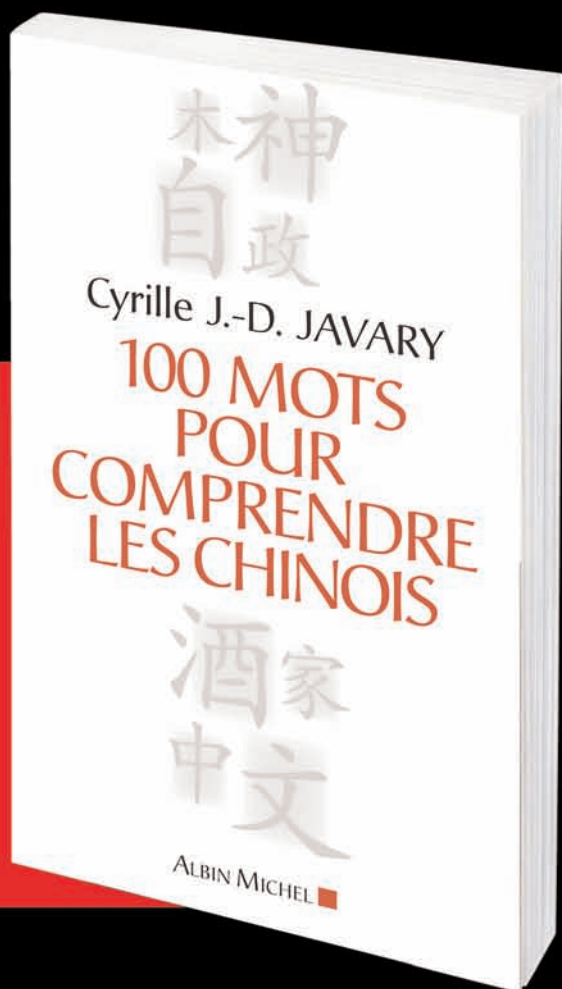
Le travail du relâchement et de l'apaisement est tout à la fois base et porte d'entrée de la pratique. Tout pratiquant doit également porter son attention sur trois facteurs fondamentaux : la structure corporelle, le souffle et la respiration. C'est l'association de ces trois éléments qui nous guide pour entrer dans l'état de Qi Gong : l'état de communication entre le corps et l'esprit, le corps et la nature, et dans lequel on développe l'épanouissement de l'être. Enfin, le respect de soi : dans la pratique du Qi Gong, on ne force son corps, ni physiquement, ni mentalement.

Les différences

- L'objectif : le bien-être et la santé d'un côté (Qi Gong de santé), le soin et la guérison de l'autre (Qi Gong thérapeutique ou médical). Alors, l'intention et la recherche de la pratique sont différentes.
- Le temps : pour le Qi Gong médical, il est nécessaire de pratiquer régulièrement et plus longtemps pour obtenir le résultat souhaité. On peut dire que la pratique agit comme une plante médicinale.
- L'écoute du corps : les personnes souffrantes doivent redoubler d'attention et d'écoute de leur corps pour ne pas subir les effets négatifs d'une trop grande intensité de pratique. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.

FRANCHIR LA MURAILLE DES SIGNES



Cyrille J.-D. Javary nous invite à découvrir les multiples facettes de la Chine par son idéographie, sans avoir besoin d'apprendre à parler ou à écrire la langue chinoise moderne.

■ ALBIN MICHEL

GÉNÉRATION TAO
VOUS PROPOSE

STAGES D'ÉTÉ
dans les Alpes
les Arcs/Courbaton

dans un cadre magnifique
à 1600 m d'altitude

Wutao

la danse du Tao
Souffle Alchimique
Essence du geste

du 26 juillet au 2 août 2008
du 2 août au 9 août 2008



Bagua
Spirale Onde
Tai Ji
Cercle ...

animés par Pol Charoy
et Imanou Risselard

*Eveiller
l'âme du corps*

Renseignements/réservations
tél : 06 20 89 63 32
email : stages@generation-tao.com
<http://www.generation-tao.com>



Prévenir, c'est guérir un peu...

Un tour du monde des avancées scientifiques

par Yves Réquena



crédit photo: Yves Réquena

L'expérience de Morelia : des pratiquants de Qi Gong au Mexique, à Morelia. Les résultats probants sur leur santé ayant attiré l'attention des TV, radios et du Ministère de la Santé, Mme Nora Nakanura, leur enseignante a reçu l'accord d'expérimenter le Qi Gong auprès des malades et des personnes âgées.

Yves Réquena, médecin expert de la Fédération Européenne de Qi Gong des Arts Energétiques (FEQGAE), nous propose un bref tour du monde des études scientifiques qui ont été réalisées ces dernières années.

Le Qi Gong est avant tout et surtout par vocation un art corporel proposé par la tradition chinoise pour optimiser sa santé. La meilleure indication du Qi Gong demeure et demeurera la prévention. C'est dans ce domaine: avant que l'individu ne tombe malade, qu'il a le plus d'efficacité. Appliqué ainsi en grand nombre par des enseignants formés à son utilisation générale, le Qi Gong n'en aura pas moins des effets thérapeutiques que je qualifierai de « naturels ». Ici s'améliore une hypertension, ou bien un « dérouillage » des articulations et une amélioration des rhumatismes, ou encore on constatera un effet sur le stress, avec plus de calme, un meilleur sommeil, voire un effet antidépresseur. Autrement dit, faire du Qi Gong de façon générale, c'est se soigner, et enseigner le Qi Gong, c'est améliorer la santé des gens, de même que Monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir.

La spécificité du Qi Gong à visée thérapeutique

Elle consiste en l'application ciblée d'exercices spécifiques dans une population ou un groupe donné pour obtenir un résultat déterminé. Par exemple, l'utilisation Qi Gong dans un hôpital psychiatrique pour les hospitalisés chroniques (la première expérience eut lieu en Suisse il y a une quinzaine d'années), ou le Qi Gong chez les patients atteints de la maladie de Parkinson (comme l'expérience menée par une équipe Italienne il y a une dizaine d'années), etc.

Le cadre médical

Le cadre médical d'intervention avec le Qi Gong nécessiterait au moins deux conditions: que la personne intervenante, ou à tout le moins qui dirige la démarche, soit un médecin ou un paramédical, et que les conditions de validation puissent confirmer ou infirmer le bien fondé de l'utilisation du Qi Gong dans le but visé. D'où la nécessité d'une équipe scien-



tifique dans un cadre approprié (hôpital, laboratoire de recherche). Autrement dit, une formation, voire un diplôme de Qi Gong médical pourrait s'avérer pertinent, en tout cas en France. C'est la direction que sembleraient prendre certaines universités de médecine qui ont pour projet de mettre en place un des études de Médecine Chinoise incluant un diplôme de Qi Gong ouvert aux médecins et aux paramédicaux (voir p.36 l'entretien avec Denis Colin). Cependant, en Allemagne, les enseignants de Qi Gong intervenant pour les séminaires organisés par les Caisses de Sécurité Sociale pour la prévention ou la correction du diabète, l'hypertension, l'obésité, ou simplement la prévention du stress, ne sont pas des médicaux, ni même des heilpraktikers⁽¹⁾...

Les études cliniques ont débuté depuis 25 ans.

Tour du monde des études scientifiques

Le Qi Gong médical s'est aussi développé dans divers pays, pour son efficacité constatée, ce qu'on appelle « evidence based medicine », et selon les cas par des personnes ayant une formation médicale ou non. Citons la Chine, la Corée du Sud, les USA, l'Autriche, l'Amérique Latine, et bien sûr, divers pays d'Europe. Le Ministère de la Santé du Mexique a, quant à lui, inscrit officiellement le Qi Gong parmi les cinq thérapies alternatives nécessitant l'encadrement et l'application officielle. Mais du fait d'un manque de compétences et du grand nombre de malades hors des grandes villes, ces missions devront être confiées à des « officiers de santé », sortes de médecins aux pieds nus formés par les universités d'Etat. C'est ou ce sera le cas de façon généralisée dans tous ces pays émergents et notamment au Maghreb qui commence à s'intéresser au Qi Gong. Quant aux pays du Moyen-Orient, tant Israël que plus récemment les pays arabes (Koweït, Emirats Arabes), le Qi Gong commence à bien trouver sa place.

Les preuves scientifiques

En science, on peut seulement se fier à la réputation d'une technique pour la valider. D'où la nécessité de l'expérimentation et des études cliniques. Au risque de surprendre, la curiosité d'une certaine partie de la communauté scientifique a débuté avant même celle du grand public qui, pour l'heure, n'a pas encore véritablement découvert le Qi Gong.

Des études cliniques

Les études cliniques ont débuté depuis plus de 25 ans. Le premier acteur est bien entendu la Chine, avec un congrès scientifique annuel qui a lieu à Shanghai depuis 10 ans (voir info p.8).

Mais d'autres pays apparaissent également comme de grands acteurs dans ce domaine, surtout la Corée du Sud et les USA, puis à un moindre niveau, l'Australie, l'Europe, et l'Amérique Latine, avec... Rien en France à ce jour et à ma connaissance... Il existe plusieurs centaines de publications, mais cependant certaines d'entre elles ne résistent pas à l'étude qualitative (méta-analyse). Il convient ici d'indiquer les divers domaines de prédilection des chercheurs. Par ordre décroissant, les plus nombreuses recherches se font dans le domaine cardio-vasculaire, puis viennent celui de l'immunité, de la gérontologie, de la psychiatrie et à des degrés moindres, la neurologie, la gastro-entérologie, la gynécologie, la pneumologie... Nous choisirons quelques exemples pour illustrer nos propos. Historiquement, la communauté médicale occidentale a été sensibilisée au Qi Gong en 1989, lors d'un congrès de cardiologie organisé par la Chine et par le laboratoire Merk Sharp and Dohm. C'est à cette époque qu'Harvard a commencé à s'intéresser à la question avec, par la suite, l'attribution de fonds de recherche votés par le National Institute for Health pour expérimentation clinique. Plus récemment, une méta-analyse irréprochable de 23 expérimentations croisées a prouvé l'action préventive du Tai Ji Quan dans les chutes chez les personnes âgées⁽²⁾. Cela a mis la communauté des gérontologues en émoi et a facilité une des premières applications du Qi Gong et du Tai Ji Quan, celle s'adressant aux personnes du 3e âge très largement répandue maintenant aux USA, en

Tableau comparatif entre un groupe de sujets sains ayant pratiqué le Guo Lin Qi Gong 1 heure par jour pendant 1 mois, et un groupe témoin. Les paramètres habituellement déviés par le stress : cortisolémie, lymphocytes C4 C8 et natural killers sont corrigés de façon significative par rapport au groupe témoin.

Table 1. Adjusted means of each dependent variable for control and experimental groups, F statistics and p-value.

Variable	Control group	Experimental group	F	P
Leucocytes ($\times 10^3$ cells/ μ l)	6.73	5.66	4.9	0.03*
Monocytes ($\times 10^3$ cells/ μ l)	0.60	0.45	6.25	0.02*
Neutrophils ($\times 10^3$ cells/ μ l)	3.63	2.85	3.55	0.07
Eosinophils ($\times 10^3$ cells/ μ l)	0.29	0.19	4.38	0.04*
Basophils ($\times 10^3$ cells/ μ l)	0.04	0.05	0.29	0.59
Lymphocytes ($\times 10^3$ cells/ μ l)	2.19	2.00	1.9	0.18
T Lymphocytes (cells/ μ l)	1753.77	1687.91	0.28	0.60
T Helper Lymphocytes (cells/ μ l)	1027.19	1031.12	0.01	0.95
Monocytes (%)	9.05	7.84	4.35	0.05*
Neutrophils (%)	52.06	52.01	0.01	0.99
Eosinophils (%)	4.43	3.69	1.57	0.22
Basophils (%)	0.78	0.87	0.35	0.56
Lymphocytes (%)	33.69	35.60	0.62	0.43
T Helper Lymphocytes (%)	58.49	60.29	2.21	0.15
IgA (mg/dl)	196.90	200.03	0.24	0.63
IgG (mg/dl)	1084.97	1093.78	0.90	0.76
IgM (mg/dl)	151.12	162.59	2.39	0.14
C3 (mg/dl)	109.74	98.89	10.13	0.004*
C4 (mg/dl)	18.02	16.51	7.71	0.020

* p<0.05, Exp-post vs. Control-post; # p<0.005, Exp-post vs. Control post;
** p<0.02 Exp-post vs. Control-post; ## p<0.01, Exp-post vs. Control post;
*** p<0.05 Control-post vs. Control-pre; ### p<0.01, Exp-post vs. Exp-pre



Qi Gong & thérapeutique



crédit photo: Yves Réquena

Enseignement par Yves Réquena des marches anti-cancer de Guo Lin (fast walking Qi Gong) à Mexico.

France, en Espagne, en Allemagne, etc. dans les maisons de retraite comme dans les clubs seniors. Je développerai dans mon prochain livre, *Le Qi Gong anti-âge*, toutes les recherches menées dans le domaine de la gérontologie⁽³⁾. Dans le domaine cardio-vasculaire, citons l'étude critique parue en 1999, il y a presque 10 ans, de Michael Mayer sur 50 expérimentations cliniques⁽⁴⁾, triant le pour et le contre de ces expérimentations qui souvent ont manqué de rigueur scientifique. Il est vrai que les méthodologies ont aujourd'hui gagné en sérieux. En immunologie, le Qi Gong fait ses preuves pour améliorer la compétence immunitaire en jouant sur le nombre de lymphocytes, les natural killers, le pouvoir des cytokines via l'augmentation de la growthormone (hormone de croissance)⁽⁵⁾, etc. La publication d'une expérience irréfutable par une équipe espagnole a montré par ailleurs le rôle favorable contre le stress et l'immunité de la fameuse « marche anti-cancer » ou « fast walking Qi Gong » de la célèbre Guo Lin⁽⁶⁾. En endocrinologie, le Qi Gong a montré une action régulatrice sur le cortisol, les hormones de la thyroïde et de la parathyroïde, une action favorable pour réduire le diabète, augmenter le bon cholestérol et diminuer le taux des « mauvais lipides ». En neurologie, une équipe américaine a montré le rôle stabilisant du Qi Gong dans les syndromes parkinsoniens non évolués⁽⁷⁾. De nombreuses études ont également montré l'effet positif sur les états dépressifs, etc.⁽⁸⁾

Le Qi Gong médical

En 1989, dans mon livre, *Qi Gong, gymnastique chinoise de santé et de longévité*, je distinguais le Qi Gong thérapeutique, exercices à l'usage des patients, du Qi Gong médical, entraînement réservé à l'usage des théra-

peutes : médecins, acupuncteurs, masseurs, tuina, shiatsu ; dans le but d'amener le Qi dans les mains afin de le projeter dans l'aiguille ou dans le massage. Cette application connaît une extension spéciale en Qi Gong : le Wai Qi ou Fa Gong, la projection du Qi à distance. La bibliographie internationale, et notamment chinoise, est riche en publications montrant l'efficacité du Qi projeté, notamment dans le domaine de l'immunologie de la douleur, de la dépression. Cette abondante littérature contraste avec le peu de cas que les Chinois modernes en font aujourd'hui et la manière qu'ils ont d'en relativiser l'usage, d'autant que les grands experts qui ont consacré toute leur vie au Qi Gong pour parvenir à une telle virtuosité sont de moins en moins nombreux. De plus, il est reconnu aussi dans ce milieu, qu'améliorer quelqu'un en lui projetant le Qi ne sera durable que si la personne elle-même en vient à une pratique régulière du Qi Gong. C'est pourquoi nous ne développerons pas plus ce sujet dans cet article consacré au Qi Gong thérapeutique. Je voulais juste bien faire le distinguo entre enseigner le Qi Gong à un patient et le fait de le prendre en charge par la projection de l'énergie. ■

(1) Heilpraktiker est le nom donné au praticien et au diplôme de praticien de santé naturelle (médecines douces) en Allemagne. Ce diplôme est reconnu par l'Etat.

(2) Ge Wu, PhD, *Evaluation of the effectiveness of Tai Ji for improving balance and preventing fall in older population* – a review, in JAGS April 2002.

(3) A paraître en octobre 2008 – éd. Trédaniel.

(4) Michel Mayer, *Qi Gong and hypertension: a critique of research*, the journal of alternative and complementary medicine – vol 5 n° 4 - 1999.

(5) Myeong Soolee and coll., *Qi training enhances immune functions: what is the underlying mechanisms* – Intern Neuroscience 115, 1099-1104, 2005.

(6) Juan M. Manzanique & coll. *Assessment of immunological parameters following a Qi Gong training program* Med. Sci Monit 2004; 10 (6)

(7) Venglar M (OH, USA) Case report: Tai Ji and Parkinson in Physiothera. Res. Int. 2005; 10 (2): 116 .

(8) Une étude exhaustive de toutes ces recherches fait l'objet d'un prochain ouvrage : *Les bases scientifiques du Qi Gong* que je corédige avec le journaliste scientifique Maxence Layet, à paraître en mai 2009.

L'action préventive du Tai Ji Quan prouvée...



PORTRAIT

Yves Réquena est docteur en médecine, acupuncteur, conférencier international, auteur de différents ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong. Il a fondé en France l'Institut Européen de Qi Gong en 1989. Il est un des médecins experts de la Fédération Européenne de Qi Gong et des Arts Énergétiques (FEQGAE).

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.



STAGE ETE 2008 TAI JI QUAN - QI GONG

EN FRANCE EN MONTAGNE

Avec un Maître du
Temple de Shaolin

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

Du 6 au 12 Juillet 2008

太极拳

Programme:

- Choix du style Chen ou Yang à l'épée
- Initiation au style choisi
- Tao Supérieur à Mains Nues
- Technique de Chi Na
- Eléments de base du Qi Gong
- Technique d'Etirement et de Relaxation
- Initiation à la Digitopuncture
- Initiation à la Calligraphie
- Culture sur les Arts Internes et la Chine

EN CHINE AU MONT WUDANG

du 10 au 24 Juillet 2008

Kung Fu - Bagua
Tai Ji Quan - Xing Yi



EXTRAITEMENTS

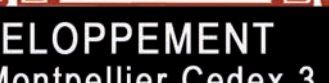
- au Temple
- à l'extérieur (Montagne, Forêts...)

CONTENU DU STAGE

- Kung Fu, Xing Yi, Bagua Zhang, Tai Ji, Qi Gong, Calligraphie, Qinna, Tui Shou

EXCURSIONS

- visite de la capital
- Muraille de Chine
- Cité Interdite...



KUNG FU DEVELOPPEMENT
B.P 85112 34070 Montpellier Cedex 3
04 67 07 57 97 / 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43
kungfudeveloppement@yahoo.fr

Dossiers Disponibles aussi
sur www.kungfuasso.com



ZHI ROU JIA 致柔家

L'École du Développement de la Douceur

Formations de pratiquants
et d'enseignants de Qi Gong
Cours hebdomadaires à Paris
Stages à Paris et en province

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

Master class en collaboration avec L'École d'Arts Internes Génération Tao.

Zhi Rou Jia, L'école du Développement de la Douceur

Le village, 21230 Champignolles

Portable : 06 13 92 28 71 - 06 13 92 05 91

e.mail : zhiroujia@orange.fr - site : www.zhiroujia.com

Laurence CORTADELLAS Jean-Michel CHOMET Bruno REPETTO

心身研究所

La Danse des cinq Animaux

WU WUDONG WU



pour capter l'énergie quintessentielle des
animaux emblématiques des cinq éléments

Stage en Ardèche
du 20 au 26 juillet

Institut Xin'an

Tél/Fax 04 66 32 24 86

www.institut-xinan.com

LES TEMPS DU CORPS

centre de culture chinoise

Depuis 15 ans, l'association « Les Temps du Corps »
organise des cours, stages et formations aux techniques chinoises

Connaissance de la culture chinoise

Yi Jing, Feng Shui, calligraphie, cours d'idées chinoises, cours de chinois, mantras,
conférences sur la médecine chinoise, l'énergétique, les chamanismes.

Cours et stages : Qi Gong, Tai Ji Quan, Kung Fu Wushu.

Enseignement des techniques de Shaolin

Yi Jing Jing, Xing Yi Quan, méditation
chan, Shaolin Kung Fu.

LES TEMPS DU CORPS

10, rue de l'échiquier - 75010 Paris

Tél : 01.48.01.68.28 - Fax : 01.48.01.08.78

e-mail : tempsducors@free.fr - internet : www.tempsducors.asso.fr





Les principes *de base*

Posture, respiration et concentration

propos de Mme Liu Ya Fei recueillis par Frédérique Maldidier

A partir des méthodes enseignées au Centre National de Qi Gong de Beidaihe en Chine, et notamment celles utilisées par Mme Liu, cet article nous évoque les principes de base du Qi Gong thérapeutique fondé sur la combinaison de postures, de respiration et de concentration.



Mme Liu Ya Fei qui dirige le Centre de Beidaihe.

Crédit photo: Temps du Corps • photographie: Denis Boulanger

Pour rappel, les pratiques de Qi Gong qui sont évoquées dans cet article sont bénéfiques pour tous (pratiques collectives). A ce titre, on peut considérer qu'elles sont un Qi Gong thérapeutique. Dès lors qu'il y aurait un diagnostic sur la personne avec prescription d'exercices spécifiques (quantité, durée, etc.), il faudrait davantage parler de Qi Gong médical. C'est là toute la richesse et la difficulté à définir le Qi Gong et à en saisir les nuances. C'est le Centre National de Qi Gong de Beidaihe fondé à la fin des années 50 par le Docteur Liu Gui Zhen, qui a reformulé et appliqué les méthodes de Qi Gong thérapeutique. Il a agi principalement au départ pour soigner les malades sur les maladies digestives, puis sur un nombre important de pathologies, souvent en complément d'autres techniques traditionnelles (phytothérapie, acupuncture, massage...) ou plus modernes (opération, traitement de chimiothérapie...). C'est sa fille, Madame Liu Ya Fei, qui dirige aujourd'hui le centre de Beidaihe, en liaison avec le Ministère de la Santé et le Centre de Recherches sur le Qi Gong de Shanghai. Madame Liu nous donne ici quelques principes et techniques du Qi Gong thérapeutique tel qu'il est conçu et utilisé à Beidaihe ainsi que dans d'autres hôpitaux chinois. D'autres méthodes comme la projection d'énergie (Wai Qi), les marches thérapeutiques (méthode de Guo Lin), moins utilisées dans ce centre, font néanmoins partie des méthodes de Qi Gong thérapeutique.

Le Qi Gong thérapeutique obéit aux lois de la Médecine Chinoise Traditionnelle et en fait partie intégrante. Cependant, comme pour toutes les méthodes de soins, il possède ses particularités, ses champs d'applications, ses bonnes et ses mauvaises utilisations. Dans le

cadre de la médecine chinoise, le Qi Gong est la méthode qui responsabilise le plus le malade. La pratique en effet ne coûte que du temps et du travail. Cette responsabilisation est un facteur très important de la guérison. Aussi, pour que la personne puisse aller jusqu'au bout du travail, il est fondamental que la pratique du Qi Gong s'appuie sur le plaisir de la pratique.

Les méthodes statiques et dynamiques

On distingue classiquement les méthodes statiques et les méthodes dynamiques. Le travail statique dans le domaine thérapeutique est souvent prédominant et peut être considéré comme la fondation du travail du Qi Gong. Son étude est cependant délicate pour l'Occidental, par la subjectivité des techniques et l'inexpérience du pratiquant. Plusieurs repères constants dans le travail du Qi Gong permettent de guider le patient et d'obtenir un résultat positif. La plus grande difficulté restera l'investissement personnel du patient, en temps et en volonté, pour pouvoir consacrer le succès de la thérapeutique par le Qi Gong. Le Qi Gong statique est interdit aux personnes souffrant de troubles mentaux (psychoses, névroses).

Les méthodes statiques

Dans le travail statique, on respecte les trois étapes de travail du Qi Gong :

- Régulariser le corps par la posture juste.
- Régulariser l'énergie par la respiration naturelle ou « spéciale ».
- Régulariser l'esprit par le calme, la détente,

PORTRAIT

Frédérique Maldidier est diplômée de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQ-GAE), et de l'École « Les Temps du Corps où elle a été formée ».





L'utilisation des images, des points de concentration, des trajets d'énergie.

Sur le plan physiologique, le travail statique :

- Améliore la circulation sanguine.
- Régularise les fonctions des organes.
- Harmonise les mouvements internes et externes.

Les méthodes statiques sont très efficaces pour les traitements, notamment chez les malades affaiblis. De plus, leur utilisation est plus large, plus aisée que certaines méthodes dynamiques, car elles conviennent à presque tous les malades et sont plus faciles à exécuter dans des positions courantes.

Trois étapes pour trois niveaux de pratique

Dans le travail statique, on considère trois étapes en fonction du niveau de pratique.

1. Entrer dans le calme (préparation) : c'est-à-dire, chasser les pensées parasites, oublier les pensées; ouvrir la peau pour capter l'énergie extérieure; décontracter et relaxer le corps. Quatre critères permettent de contrôler l'état de calme. On peut observer: si la respiration est régulière (à l'inspiration, on détend l'esprit. A l'expiration, le corps se détend); si les pensées sont stoppées; si la sensibilité vis-à-vis des perturbations extérieures (bruits) s'est amoindrie; si les pupilles des yeux sont fixes, et les paupières sans mouvement.

2. La pensée unique, dirigée, consciente : cette étape est très importante pour les malades: ils peuvent amener ici des images positives de guérison, spécifiques à leur maladie. En général, une des premières actions de la pensée consciente est de ramener les bonnes énergies à l'inspiration et de chasser les mauvaises énergies à l'expiration.

3. Entrer dans le vide : c'est une sensation de légèreté, de pureté du corps, quelle que soit sa position. L'entrée dans le vide provoque une joie intense, le corps est léger, le cerveau et l'esprit sont vides. Cette troisième étape est plus difficile à atteindre et demande une longue pratique.

Dans le Qi Gong statique, trois facteurs importants sont utilisés selon les différents symptômes qui se manifestent: la posture, la respiration et la concentration. Au regard du diagnostic et du principe de traitement, le praticien va pouvoir composer une « formule de Qi Gong » en combinant la posture, la respiration et la concentration. Cette prescription propre à chacun est facilement modifiable en fonction de l'évolution des pathologies. Pendant le travail statique, la posture se pratique soit debout, si l'état du patient le permet; soit assis sur une chaise, dos droit appuyé ou non sur le dossier; ou encore, allongé sur le dos ou sur le côté selon le but recherché.

Une respiration adaptée à un symptôme précis

Différentes respirations produisent des effets physiologiquement différents. La respiration joue donc un rôle très important dans la pratique du Qi Gong. Il faut bien choisir la respiration adaptée, correspondant à un symptôme précis. Dans le livre *Wang Zhi Qien Den Yin Fa*, il est dit: *La tonification est faite en inspirant par le nez et en faisant descendre l'énergie vers le Dan Tian. La dispersion est faite en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.* L'inspiration et l'expiration constituent des mouvements différents de l'énergie de l'organisme. En clinique, pour les malades ayant un excès de Feu et de Yang, l'attention est portée sur l'expiration qui fait sortir l'énergie Yang et calme le Feu. Pour les malades en vide d'énergie, l'attention est plutôt portée sur l'inspiration qui renforce la constitution physique. D'une façon générale, la pratique à Beidaihe insiste sur le fait que l'inspiration doit se faire par le nez et l'expiration par la bouche, car c'est ce qu'il y a de plus simple pour les patients. Il ne faut jamais respirer jusqu'au bout (dans l'inspir, comme dans l'expir); il doit toujours y avoir une continuité du souffle sans blocage. Même la rétention apparaît lentement, et on la quitte doucement, comme on embraye avec une voiture.

C'est la méthode qui responsabilise le plus le malade.

Des pratiquants de Qi Gong thérapeutique au Centre National de Beidaihe.



Crédit photo: Temps du Corps



Cette fluidité est très importante pour la qualité du travail et le plaisir des sensations.

1. L'expiration dominante: la conscience se concentre au niveau de l'expir, ce qui la rend plus longue que l'inspir. C'est une dispersion indiquée pour les excès de Yang du foie, la plénitude de la poitrine et de l'abdomen, les maux de tête, les sensations de lourdeur au niveau de la tête. Par exemple, cette respiration associée à la position appropriée peut aller jusqu'à baisser la tension de 40 mm (4 points) en 3 min.

2. L'inspiration dominante: dans cette respiration, la conscience se concentre au niveau de l'inspir, ce qui la rend plus longue que l'expir. C'est une tonification pour tous les symptômes de « vide »: vertiges, palpitations, descente et vide d'énergie.

3. La respiration naturelle thoracique: pour les débutants et les grands malades qui ne peuvent pas faire attention à tout.

4. La respiration abdominale naturelle: l'abdomen se gonfle sur l'inspir et se dégonfle sur l'expir. Le pratiquant doit imaginer que le Qi entre dans le Dan Tian. La méthode nécessite une pratique douce et régulière de la respiration (la régularité au cours de l'exercice est un des facteurs les plus importants). C'est une respiration qui tonifie le centre, la Rate, les Reins. Elle agit contre les ralentissements du système digestif, lorsque l'excès de bois réprime la terre (hépatite, colite, etc.), et comble le vide de la Rate et des Reins.

5. La respiration abdominale inversée: l'abdomen (la partie de l'abdomen située sous la ceinture) se gonfle à l'expir et se dégonfle avec l'inspir. Le pratiquant imagine que le Qi descend dans le Dan Tian (zone située au niveau du nombril). Lors de l'inspir, l'énergie des cinq

organes se concentre au niveau du Dan Tian. L'inspir est toujours associé à la contraction du périnée et de l'anus, ainsi qu'au léger contact de la langue contre le palais, derrière les incisives. Cette respiration est très tonifiante, en cas de vide de Qi dans l'Estomac, de la Rate, et des Reins. Il agit contre le prolapsus anal, les pertes de sperme, les diarrhées, la baisse d'énergie de la Rate, les problèmes sexuels, la stérilité...

5. La respiration de la peau: c'est une respiration fine et imperceptible. La personne est testée en plaçant une plume devant son nez. La plume ne doit pas vaciller avec la respiration. La personne doit imaginer qu'elle inspire et qu'elle expire par la peau. En Chine, il existe des professeurs de Qi Gong qui aspirent la fumée d'une cigarette par la peau en inspirant et qui la font ressortir par la peau en expirant. Le Qi est testé en Chine en serrant la main, en prenant contact avec la peau.

6. Des méthodes de respiration spéciales pour traiter les symptômes:

- La respiration dure: Xi Ting Hu (inspir – pause – expir). C'est une tonification. Cette respiration accélère le système sympathique.
- La respiration douce: Xi Hu Ting (inspir – expir – pause). C'est une dispersion. Cette respiration régularise le système para-sympathique.
- La respiration de tonification: Xi Ting Xi Hu (inspir – pause – expir – pause). Elle est à quatre temps: inspirer un peu d'air – rétention – inspiration plus profonde – expiration. Cette respiration tonifie l'énergie et le sang.

L'attention est portée sur l'inspiration pour un vide d'énergie.

Une pratique collective de Tai Ji Quan au Centre National de Beidaihe.

Utiliser la concentration de l'esprit

Dans la pratique du Qi Gong, les différentes



Crédit photo: Temps du Corps



Crédit photo: Bernard Lamy

méthodes demandent différentes concentrations. Le travail de l'esprit est très important, même pour les méthodes dynamiques. La concentration doit être légère: il ne faut pas être trop tendu. Il ne faut pas non plus chercher une sensation réelle à tout prix, mais plutôt amener une image qui soit le support de la concentration. Si la sensation est trop forte, trop présente, l'énergie est bloquée par excès de concentration. Notre conscience sur le point, doit plutôt venir et repartir sans qu'elle soit forcée à rester en place (« on ne peut demander à une vague de rester immobile »). Une légère concentration stimule l'énergie et le sang: l'esprit stimule et attire le Qi. Il va ensuite pouvoir le diriger dans la pratique du Qi Gong. Une image classique de la concentration de l'esprit pendant la respiration est: à l'inspiration, la pureté de l'unité entre en nous; à l'expiration, l'énergie perverse est évacuée du corps. En clinique, il faut choisir correctement le point de concentration, car les effets diffèrent selon les parties du corps qui font l'objet de la concentration. Par exemple, la concentration sur les points dans la partie supérieure du corps fait circuler l'énergie dans le corps. La concentration sur des points inférieurs fait descendre l'énergie. En clinique, on choisit souvent des points du corps précis ou des paysages extérieurs. Il est à noter cependant que les points de concentration en Qi Gong sont moins précis qu'en acupuncture. Quand on parle de point, il s'agit plutôt d'une zone de la taille d'une balle de tennis. Cette moindre précision est permise par l'aspect plus global du traitement par le Qi Gong.

Les méthodes dynamiques

Les méthodes dynamiques font circuler l'énergie. Le corps reste très décontracté, les mouvements sont réguliers. Dès que les mouvements sont intégrés, il faut y ajouter le travail de l'esprit et l'harmoniser avec la respiration. Dans

les méthodes dynamiques, il faut dissocier les Qi Gong dynamiques généraux qui mobilisent le Qi globalement dans tout le corps et les Qi Gong dynamiques particuliers créés pour des organes ou des symptômes particuliers, ou selon des trajets spécifiques des méridiens, telle partie du corps, etc.

Les vertus de l'automassage

L'automassage est un travail particulier de Qi Gong qui fait cependant partie du Dao Yin.

Avant de pratiquer cette série de mouvements, il est nécessaire de prendre une position correcte quelques minutes, de calmer le cœur et l'esprit en se concentrant sur le Dan Tian tout en harmonisant la respiration. L'automassage est souvent utilisé après les respirations dures ou douces. Il convient de pratiquer entièrement la série de mouvements car elle est adaptée au corps dans son ensemble, même si, selon les pathologies, on insiste plus ou moins sur telle ou telle partie.

La relaxation et la conduite du Qi

Les exercices de relaxation font partie intégrante du Qi Gong thérapeutique. Ce qui les différencie de leurs voisins occidentaux, c'est la notion de Qi. La relaxation est contre-indiquée en cas d'hypotension ou de grande faiblesse. Pour les quatre premières relaxations, il faut prononcer le son « Jing » (signifiant « calme ») en inspirant, mais de façon quasi inaudible. Pour l'expiration, il faut prononcer le son « Song » (signifiant « relax ») mais plus fortement, car l'attention de la relaxation se porte sur l'expir. Après la relaxation, il est nécessaire d'utiliser des mouvements dynamiques. ☯

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.

Attention, tous ces exercices ne sont pas destinés, comme vous l'avez compris, à être pratiqués sans un suivi médical approprié.

Régulariser le corps, l'énergie et l'esprit.

Une légère concentration stimule l'énergie et le sang.

Frédérique Maldidier dans deux postures statiques caractéristiques.



Crédit photos: Temps du Corps



Pratiquer le *Qi Gong thérapeutique*

Le témoignage de praticiens

Bernard Lamy, médecin, et Liujun Jian, ancien chef de clinique du service cardiologie de l'hôpital annexe à l'Université de Canton, tous deux formés à la MTC, nous livrent leur approche du Qi Gong thérapeutique.

BERNARD LAMY



Ci-dessus, Mr Li, « médecin de l'univers » et à droite, Bernard Lamy pendant ses études en Chine.



En 1989, le médecin généraliste, pratiquant d'arts martiaux, et l'acupuncteur en herbe formé à l'occidental que j'étais, découvre le Qi Gong. Corps et âme je m'y consacre depuis. En 94, sur l'initiative de Ke Wen et Dominique Casays, je découvre Beidaihe (centre médical de Qi Gong)... Et l'enseignement de Mr Li, « médecin de l'univers » formé aux deux approches, occidentale et traditionnelle. A son contact, les points, les trajets d'acupuncture s'animaient, respiraient, émanaient du chaud, du froid, du vent, du piquant... Tout était simple, l'eau cristalline comme notre liquide céphalo-rachidien, devenait un liquide de support et de transfert d'informations sans notion de distance et de temps. Le tout reproductible, à condition d'être dans le calme, détendu, et d'exercer ses pensées. Dans mon expérience, ce « Qi Gong thérapeutique » doit d'abord se vivre pour soi : être en ouverture permanente, apprendre de son corps, de sa respiration et maîtriser peu à peu des niveaux de conscience différents. Ce lâcher-prise devient intéressant pour soigner quand on peut conserver l'état d'« exister sans exister, sans essayer de sentir »... Et tout arrive, les mains travaillent, l'énergie se manifeste, s'équilibre ; le patient le plus rationnel est touché, il s'émerveille, et cela lui donne envie de pratiquer le Qi Gong pour retrouver cet état.

Sur ces huit dernières années, dans ma vie professionnelle, l'expérience la plus représentative concerne les soins que je donne aux patients chez qui une chimiothérapie ou une radiothérapie complémentaires ont été décidées en réunion commune de cancérologie. C'est une épreuve pénible pour bon nombre d'entre eux.

La réalisation de séances de Qi Gong thérapeutique associant détente, massage de points, de trajets, dégagement d'énergies perverses accumulées comme celles du « feu » des rayons, ou de la toxicité des agents antinéoplasiques responsables d'effets secondaires... a fait marcher le bouche à oreille. La rapidité, la qualité du bien-être obtenu permettent une meilleure adhésion à ces traitements et atténuent la peur. Certains patients découvrent leur corps et deviennent des praticiens convaincus. Les oncologues eux-mêmes s'intéressent à ces retours favorables et encouragent les malades à faire l'expérience de ces séances, d'autant qu'il existe une approche globale dans cette prise en charge. De vieilles souffrances peuvent être gommées, l'épreuve de la maladie mieux vécue, la guérison plus rapide... Toute expérience laisse une trace dans le cerveau et celle-ci, d'après les neurosciences, est aussi bien synaptique que psychique. En matière de cancérologie de dépistage, il existe aussi des cas intéressants d'évolution dans le bon sens durant la période qui se situe entre une recherche positive (sein, col de l'utérus par exemple) et l'acte de contrôle biopsie ou d'exérèse (conisation, mamotome, segmentectomie). Cette attente est souvent angoissante. Certaines patientes demandent à être soutenues et renforcées par une séance. Le résultat des examens des tissus prélevés peut alors révéler de bonnes surprises (deux cas documentés de disparition des lésions dysplasiques du col et un au niveau du sein à suivre...). J'aide aussi les patients par le Qi Gong thérapeutique pendant les périodes de leur vie où leur, énergie source, est sollicitée (adolescence



difficile, post-accouchement, ménopause, etc.) ou malmenée par des épisodes dépressifs réactionnels. La sensation de paix profonde que la méthode procure permet aux énergies de se reconnecter au ciel et à la terre. La confiance revient et permet de repartir d'un bon pied sans traitement lourd. On peut aussi évoquer

les bienfaits de la pratique pour tous les soignants: amélioration de la qualité de « la prise de terre », moins de fatigue, meilleur ressourcement, douceur et qualité d'entrée dans le champ énergétique de la personne.

Bernard Lamy

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.

JIAN LIUJUN

GTao : Quelle différence faites-vous entre le Qi Gong et le Qi Gong Thérapeutique ?

Jian LiuJun : Il existe plusieurs Qi Gong selon les écoles d'origine : bouddhistes, taoïstes, confucianistes, martiales ou médicales. Tout le monde peut pratiquer le Qi Gong pour améliorer sa santé, alors que le Qi Gong thérapeutique comprend des techniques spécifiques pour soigner les maladies que seul un spécialiste est habilité à recommander. En général, les médecins, ou les maîtres de Qi Gong qui ont de l'expérience, choisissent les techniques appropriées aux patients, et ils les guident pour que ceux-ci les pratiquent ensuite chez eux. C'est de cela dont il est question la plupart du temps quand on entend parler de Qi Gong thérapeutique.

GTao : On parle aussi d'émission de Qi à distance, qu'en pensez-vous ?

J. L. : Il s'agit du Fa Gong qui est une transmission d'énergie pour soigner les maladies, soit à distance, soit en contact avec le patient. C'est une pratique utilisée depuis longtemps en Chine. Certains y croient, d'autres non, car ce n'est pas prouvé scientifiquement, mais empiriquement depuis des millénaires. Moi j'y crois. Mais ce n'est pas simple pour le patient de savoir si la personne en face de lui est compétente. Il est donc préférable, en général, de pratiquer le Qi Gong, c'est plus sûr, soit pour son bien-être, soit dans un cadre thérapeutique. Il faut savoir que la transmission d'énergie est un travail difficile, subtil et à long terme.

GTao : Qui peut soigner avec le Fa Gong ?

J. L. : Il est conseillé d'avoir une formation plus solide, c'est-à-dire connaître la MTC, et aussi connaître la médecine occidentale: c'est préférable pour ne pas faire d'erreurs de diagnostic. C'est mieux pour soi et pour le patient. En effet, certains pensent et croient que l'on peut tout faire: ce n'est pas le cas. Par exemple, si quelqu'un a eu un infarctus, il n'est pas sérieux de le soigner avec le Fa Gong.

GTao : A votre avis, quelles sont les limites de la thérapie par le Qi Gong thérapeutique ?



Credit photo: Institut du Quimétao

J. L. : Le Qi Gong thérapeutique peut être utilisé pour des maladies chroniques, psychologiques, psychosomatiques ou fonctionnelles, mais il peut aussi soigner des maladies organiques. Les limites concernent par exemple les maladies aiguës comme l'infarctus, les fractures, les accidents de voiture, l'insuffisance ou l'épuisement des organes, ou encore le collapsus. Le Qi Gong thérapeutique ne fait pas de mal dans ces cas, mais ce n'est pas le moment de l'utiliser.

GTao : Et quel est le potentiel du Qi Gong thérapeutique ?

J. L. : Il peut avoir des résultats étonnants, par exemple, en ce qui concerne le cancer, pour aider les patients à supporter les traitements lourds et pour éviter les effets secondaires de la chimiothérapie.

GTao : Comment voyez-vous l'avenir du Qi Gong thérapeutique en France ?

J. L. : Le Qi Gong thérapeutique est encore peu développé en France. Dans le domaine médical, tout le monde ne l'accepte pas, on enseigne donc seulement un Qi Gong de santé. De fait, il y a encore beaucoup de possibilités de développement en France du Qi Gong thérapeutique, notamment dans le domaine paramédical.

Propos recueillis par Marie Delaneau

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.



Il a vécu et enseigné le Qi Gong en France avant de partir aux Etats-Unis où il mène actuellement des recherches sur des pathologies telles que les fibromyalgies et les cancers du sein.

LIU DONG

Selon Liu Dong, la maîtrise du Qi Gong à visée thérapeutique ne consiste pas uniquement à faire circuler l'énergie, mais doit aussi consister à accorder son esprit aux lois naturelles: épurer son esprit, lequel doit être mis en accord avec le corps, le cœur, les organes et les viscères. Il est nécessaire d'atteindre une unité harmonieuse en soi, mais aussi avec l'énergie environnante et même l'énergie universelle. Les anciens avaient une expression pour expliquer cela: *Xing Ming Shuang Xiu*, que l'on peut traduire par « l'esprit et le corps sont les deux choses à remettre en état. ». Lorsque l'homme a le corps et le cœur calmes, le Qi et le sang peuvent circuler, le corps est alors détendu et en bonne santé. Lorsque le cœur est calme, la pensée devient limpide comme l'eau du lac, le corps est alors dans une parfaite harmonie qui se propage comme une onde bénéfique dans tout l'organisme et dans toutes les cellules. Ce sont les fondements du Qi Gong thérapeutique.

Jean-Pierre Krasensky, ancien élève de Maître Liu Dong

CARNET D'ADRESSES

Infos

Idées au gramme

Cyrille J.-D. Javary
 tél. : 01 43 31 08 18
 cjd.javary@wanadoo.fr
 Et vous pouvez retrouver toutes les dates de conférences de Cyrille Javary sur le site du centre Djohi : www.djohi.org

DOSSIER : Médecine Chinoise

EDITAO

Pour contacter
 Rodolphe Spiropoulos :
 Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise
 G.R.E.E.C.
 17c Bd Albert 1er
 06600 Antibes
 Tél. /Fax: 04 93 34 58 24
 Site: www.greec.org

Chrono-acupuncture

Pour contacter
 Catherine Germain :
cgermainmtc@wanadoo.fr

La pharmacopée

Pour contacter
 Ingrid Renard :
ingrid.ur@no-log.org

Médecine manuelle

Pour contacter Sylvain Merveilleux du Vignaux
 6 place du Temple
 38580 Alleverd
 tél. : 04 76 45 27 53
 email : sylvain.merveilleux-du-vignaux@orange.fr

Tui Na An Mo

Pour contacter
 Gérard Roger:
 SCM des fontaines
 43 bd. jean Brunhes
 31300 Toulouse
 tél. : 06 25 16 07 28

La diététique chinoise

Pour contacter
 Josette Chapellet :
 tél. : 04 93 16 93 78
 email : jchapellet@aol.com

Trouver un praticien ?

- Vous pouvez consulter les sites des Fédérations de MTC en France :

- Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise (CFMTC)

www.cfmtc.org
presidence@cfmtc.org
 - Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise (FNMTTC) :
 tél. : 08 70 30 48 70
www.fnmtc.fr

- Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (UFPMTC)

tél. : 01 45 23 15 52
www.ufpmtc.com

- Fédération Pan-Européenne des spécialistes de MTC (PEFCTCM) :

tél. : 01 45 86 27 20
www.pefctcm.org
 - SIATTEC / IMTC :

tél. : 04 90 03 72 50
 • Pour contacter
 Fabrice Laplatte:
 140 rue Jean Jaurès
 03200 Vichy
 Tél. : 04 70 31 08 34

Les atouts de la MTC

Pour contacter Patrick Shan :
 CEDRE - BP 706
 26007 Valence Cedex
 Tél. / Fax : 04 75 56 69 10
 email : secretariat@cedre-fr.org
www.cedre-fr.org
 Pour en savoir plus sur l'Association Humanitrad :
www.humanitrad.org

La situation de la MTC en France

- Pour contacter
 Rodolphe Spiropoulos,
 voir ci-contre Editao.
- Pour contacter Denis Colin :
d.colin@smbh.univ-paris13.fr

DOSSIER : Qi Gong & thérapeutique

EDITAO

Pour contacter Ke Wen :
 Les Temps du Corps
 10, rue de l'Échiquier
 75010 Paris
 tél. : 01 48 01 68 28

www.tempsducorps.asso.fr
 email : tempsducorps@free.fr

Qi Gong de santé, thérapeutique & médical

Pour contacter Ke Wen,
 voir ci-dessus.

Prévenir, c'est guérir un peu...

Pour contacter
 Yves Réquena:
www.yves-requena.com
 Et bien sûr, tous les ouvrages de l'auteur parus pour la plupart aux Editions Guy Trédaniel.

Principes de base

Mme Liu Ya Fei vient deux fois par an en France pour animer des stages.
 Renseignez-vous auprès des « Temps du Corps » :
 10, rue de l'Échiquier
 75010 Paris
 tél. : 01 48 01 68 28
www.tempsducorps.asso.fr
 email : tempsducorps@free.fr

Bernard Lamy

Pour le contacter :
bernard.lamy3@wanadoo.fr

Liujun Jian

Pour le contacter :
 Institut du Quimétao
 57 avenue du Maine
 75014 Paris
 tél. : 01 43 20 70 66
quimetao@free.fr
www.quimetao.net

AGENDA

Qi Gong de l'Oie Sauvage

Un des plus célèbres Qi Gong de Chine, efficace par les mouvements, les marches et la concentration.
 Séminaire animé par Wei Na, les 4-5-6 avril prochains.
 Contact : IEQG
 tél. : 04 42 50 28 14
 email : secretariat@ieqg.com
www.ieqg.com

Wu Dang Qi Gong Niv. 2 / Méditation & massage

du Chong Mai

Trois manières d'aborder l'alchimie et la transmutation du Qi en Shen. Il s'agit d'un Qi Gong très subtil, le massage est puissant et agit sur les mémoires cellulaires. La méditation intègre et complète le travail. Séminaire résidentiel animé par Yves Réquena, les 1-2-3-4 mai 2008.
 Contact : IEQG
 tél. : 04 42 50 28 14
 email : secretariat@ieqg.com
www.ieqg.com

Wutao

Le Wutao, véritable Qi Gong contemporain, est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard. En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes : « Wu » signifiant « danse » et « Tao » « voie, chemin ». Ainsi Wutao pourrait-il être traduit par « la Voie de la danse de la vie ». Stage de Wutao le 29 mars prochain.
 tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com
www.generation-tao.com

Tao du clown

Le Tao (voie) du clown est un voyage émotionnel, intense et fascinant. Son but est de ressentir, assumer et jouer, avec nos dynamiques fondamentales. Les 31 mai et 1er juin prochains.
 tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com
www.generation-tao.com

Stages de Pâques

Plusieurs stages de Pâques seront animés en avril au Centre d'Arts Corporels GTao :
 • Taiji de l'épée, du 21 au 24 avril 2008, de 18h30 à 20h30 avec Gao Chao Cai, spécialiste des armes du Taiji. Dans ce stage, les 9 premiers mouvements de la forme 18 seront enseignés. Rendez-vous au mois de juillet pour la seconde partie de la forme, du 7 au 10 juillet.



INSTITUT DU QUIMÉTAO

巴黎中醫武術學院

Disciplines Enseignée

- Qi Gong Traditionnel
- Tai Ji Quan (Tai Chi)
- Médecine Traditionnelle Chinoise
- Kungfu Wushu
- Sanda
- Autodéfense
- Shen Qi Quan

Sous Forme de

- Cours Réguliers
- Stages Ponctuels
- Formation Professionnelle
- Stages en Chine

Livres, DVD et K7 (Éditions Quimétao)



GCB332 (DVD)
Tai Chi Chuan
Applications
Martiales 27 €



GCB330 (DVD)
Tai Chi Chuan
8 formes
25 €



GCB331 (DVD)
Tai Chi Chuan
23 formes
27 €



GCB231 (DVD)
QI GONG
Découverte
25 €



GCB274 (DVD)
8 Pièces de
Brocart & 5
animaux 25 €



L1001 (Livre)
Quintessence
du Qi Gong
24,70 €



L1006
Les Huit Pièces
de Brocart
12 €



L1003 (Livre)
Essentiel du
Tai Ji Quan
17,50 €



L1004
Tai Ji Quan
style Chen
22,90 €



L1005
Tai Ji Quan
style WU
18,30 €



K1007
Qi Gong Contre
les Douleurs
30,20 €



K1013
L'Oie Sauvage
31 €



K1014
Tai Ji Qi Gong
31 €



K1106
1^{er} enchaînement
récent du Tai Ji
style Chen 36 €

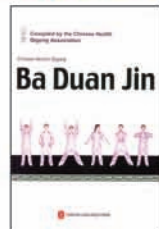


K1104
1^{er} enchaînement
ancien du Tai Ji
style Chen 36 €

Livres + DVD Qi Gong (Formes officielles)



LFO001
5 animaux
(anglais et Chinois)
45 €



LFO002
8 pièces de brocart
(anglais et Chinois)
45 €



LFO003
6 sons thérapeu-
tiques (anglais et
Chinois) 45 €



LFO004
Yi Jin Jing
(anglais et Chinois)
45 €

Accessoires : Épées, Sabres, Kimonos de Pratique, en vente au siège de l'Institut ou par correspondance

Possibilité de commander tous les styles de Kung-Fu chinois hors catalogue. Vente possible en gros ou demi-gros, nous consulter, ou consulter notre site : <http://www.quimetao.net>



ÉDITIONS
QUIMÉTAO

57, Avenue du Maine - 75014 PARIS
Tél. : 01 43 20 70 66 Fax : 01 43 20 56 21

Stage Exceptionnel du Qi Gong formes officielles Et Passage du Grade du Qi Gong

Institut du Quimétao en collaboration avec l'Association Nationale Chinoise de Health Qi Gong, organise un stage exceptionnel sur les formes officielles du Qi Gong pour la santé au mois de mars 2008.

Date et programme : du 24 au 28 mars 2008, « Ba Duan Jing » (Huit pièces de Brocart) et « Yi Jin Jing » (Renouvellement des Tendons). Tous les jours de 9h30-12h30, 14H00-17H00.

Le 30 mars, passage de grade sur le Qi Gong. Uniquement les formes officielles sont acceptées.

Lieux : nous contacter.

Pour tous renseignements : 01 43 20 70 66
ou site : [www/quimetao.net](http://www.quimetao.net)

Programme détaillé sur demande.



DVD (version chinoise, sous-titre anglais)



DW137-11
Exercice de cou du
Taoïste
19,9 €



DW137-10
Exercice résidus
du Taoïste
19,99 €



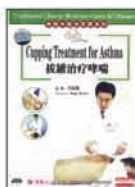
DW137-09 (2 CD)
Exercice du Taoïste
pour la santé -
avancé 29,99 €



DW137-08
Exercice du Taoïste
pour la santé Inter-
médiaire 19,99 €



DW137-07
Exercice du Taoïste
pour la santé débutant
19,99 €



DT071-03
Traitement de ven-
touse pour
l'asthme 19,99 €



DT054-10
Massage pour le
cou bloqué
19,99 €



DT053-14
Massage pour le
syndrome de
fatigue 19,99 €



DT053-13
Massage pour la
gastralgie et l'ho-
quet 19,99 €



DT053-12
Massage pour
amaigrissant
19,99 €

BON DE COMMANDE et (ou) demande de catalogue gratuit

(à découper et/ou à photocopier et à retourner au : Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS)

Mme Mlle M A remplir en majuscules, merci.

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville : Tél. :

Réf.	Titre d'article	Quantité	Prix
.....	€
.....	€
.....	€
Cata	Catalogue gratuit	0 €

Frais de Port pour la France métropolitaine (Seulement pour les livres, CD, DVD, et K7):

Ordinaire : 4,5 € pour le 1^{er} pièce, 2 € par pièce sup. (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Quimétao en cas de perte du colis).

Colissimo RD (fortement conseillé) : 10 € pour le 1^{er} pièce, 2 € par pièce sup.

Pour les produits accessoires, les étrangers et les TOM-DOM, nous contacter Total à payer : €

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

TAO0108 Date : (Bon pour accord) Signature :

* Prix valables jusqu'au 30 juillet 2008

Retrouvez tous les articles, les anciens numéros et les numéros épuisés sur : www.generation-tao.com

Commandez les anciens numéros



47

Dossier « De la Chine au Japon » : De la méditation Chan à la méditation Zen, la cérémonie du thé...
 • Fabienne Verdier • L'art de la taille japonaise • Mythique Shjaolin • L'art du Kalaripayatt • Rythme et pulsation du souffle • Pensée magique et massage javanais • Leçon de maître par Mme Liu Ya Fei • Méthodes thérapeutiques taoïstes pour libérer la femme...



46

Dossier « Guérissez votre corps émotionnel » : L'« état Qi Gong », les nœuds émotionnels, le Quotient émotionnel, Chi Nei Tsang, alchimier ses émotions, la Trans-analyse • Qi gong : des témoignages venus de toute la France • Wushu : l'art de l'éventail • Médecine chinoise • Jeu de Go • Le Peuple Miao...



45

Dossier « L'énergie des sens » : Qi Gong ou l'art de voir, la phonothérapie, le Qi Gong de Ling Pao Ming, l'art du Do In... • Entretien avec Danis Bois et Eve Berger • Entretien avec Marie et Thérèse Bertherat • Les réflexologies plantaires • Tongbei Quan • Dharma et écologie • Diététique taoïste • Les disciplines du Qi...



44

Dossier « L'art de la transmission » : Des maîtres et des disciples, l'art d'apprendre, enseignement et pédagogie, «Baby group», neurologie fonctionnelle • soigner la fibromyalgie • Mettre en scène ses rêves • Qi Gong pour les femmes • Tui Shou : les mains circulaires • Ayurvèda : entretien avec Rajeev Pant • Danse contact • Zao Wu Ki et Henri Michaux...



43

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



42

Dossier « De la calligraphie du geste à la calligraphie martiale » : geste martial et calligraphique, l'épée et la plume, Wutao : le miroir du vide • 5 villes célèbres le Qi Gong • Cérémonie du thé chinois • Pencak silat • Dr Yang Jwing-Ming • Yi Jing et transgénérationnel • Découvrez la MIL-thérapie • La Qi lampe • enquête : s'équiper pour la rentrée...



41

Dossier « Livres de rires » : idéogramme de l'ivresse, Tao du Clown, Sourire intérieur, Qi Gong du rire, Yoga du rire • Tuishou, une étude martiale • Le samouraï et le cancérologue • Secret du Tao : à la source de la féminité • Qi Gong et santé : entretenir sa vitalité • Arts indiens : kalari-payatt & kathakali...



40

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



39

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



38

Dossier « Bougez Zen I » : Bougez Tigres & Dragons, Samouraï, chevalier, santé & bien-être • entretien avec Christian Tissier • Xin Li ou la psychologie traditionnelle chinoise • la boxe de Lohan • le taiji au bac • la Suprasanté • Ma Bu ou le « pas du cheval » • ionocinèse ou les vertus de la silice et des champs magnétiques...



37

Dossier « nourrir la vie » : Yangsheng, diététique chinoise, recettes, rites... Journées nationales du Qi Gong • Apithérapie : Guérir avec les abeilles • Aikido : le sabre & la rose - Zhong Don • wu, La passion du Chen • Huiles essentielles : les énergies subtiles • Arts martiaux : se connecter au Qi avec Howard Choy...



Hors-série n°1

La bible du Kung Fu Wushu

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



Hors-série n°4

Massages énergétiques et thérapies manuelles

Massage chinois • Lympho-énergie • Nuad bo ram • Réflexologie plantaire • Shiatsu • Massage ayurvédique • Ostéopathie • Chiropratique • Rolfing...



Hors-série n°5

Le livre de la naissance

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



Hors-série n°6

Le livre du Qi Gong

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

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

Cochez les numéros souhaités

11 13 14 19 20 21 22 23 24 25 29
 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47

Choisissez votre formule d'anciens numéros

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

Cochez les hors-série

HS 1 HS 3 HS 4 HS 5 HS 6

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

Nom : Prénom : Adresse :

Code Postal : Ville : Pays :

Né(e) le : Profession : Arts pratiqués :

Tél. : Mob. : E-mail :@

je souhaite recevoir une facture acquittée

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

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

ABONNEZ-VOUS

Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



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

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

le magazine (4 numéros)
+ internet
pendant 1 an

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

Offre couplée
magazine
+
Internet



Abonnement internet

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

BULLETIN D'ABONNEMENT

Nom : Prénom :
 Adresse :
 Code postal : Ville :
 Pays : Tél. :
 Email :

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

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

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

- Qi Gong des animaux, du 26 au 27 avril 2008, avec Gao Chao Cai, spécialiste en Qi Gong et Taiji.
- Séminaire Art du Combat, avec Pol Charoy, ancien champion du monde de Kung Fu Wushu, et Roger Itier, champion et vice champion du monde de Kung-Fu Wushu, du 22 au 25 avril 2008, de 19h à 21h30. tél. : 01 42 40 48 30 centre@generation-tao.com www.generation-tao.com

Ba Duan Jin

Atelier dirigé par Laurence Cortadellas le 6 Avril prochain à Paris. Thème : Les 4 premiers mouvements du Ba Duan Jin, au Dojo Tenchi : 39, bd de Strasbourg 75010 Paris

Les Ba Duan Jin sont un entraînement de huit mouvements codifiés déjà décrits dans un poème du XIème siècle. Cet enchaînement qui fait référence au brocart, pièce de tissu de soie raffinée et précieuse, est un Dao Yin, défini comme exercice de santé en mouvement. Ces mouvements renforcent les tendons et les muscles, favorisent et restaurent la circulation énergétique et sanguine et procurent bien-être, douceur et apaisement. Rens. : http://www.zhiroujia.com/pages/qigong_neigong.php

Stages d'été

- Souffle Alchimique et Wutao Sol avec Pol Charoy & Imanou Risselard, créateurs du Wutao. Un voyage au cœur du Souffle et du Wutao Sol avec les créateurs du Wutao, du 1er au 3 juillet 2008, de 18h30 à 20h.
- Chi Nei Tsang avec Martine Scrive, diplômée de Chi Nei Tsang par Gilles Marin, du 1er au 4 juillet 2008, de 14h30 à 17h30.
- Qi Gong des animaux avec Gao Chao Cai, spécialiste en Qi Gong et Taiji, du 5 au 6 juillet 2008,

de 10h à 12h30 et de 14h à 16h30.

- Taiji de l'épée avec Gao Chao Cai, spécialiste des armes du Taiji. Du 7 au 10 juillet 2008, de 18h30 à 20h30 : révision des 9 premiers mouvements de la forme 18 + 9 derniers mouvements. tél. : 01 42 40 48 30 centre@generation-tao.com www.generation-tao.com

Art du combat

Du 7 au 10 juillet 2008, un séminaire d'art du combat avec Pol Charoy, ancien champion du monde de Kung Fu Wushu, et Roger Itier, champion et vice champion du monde de Kung-Fu Wushu aura lieu, de 19h à 21h30, à Paris. tél. : 01 42 40 48 30 centre@generation-tao.com www.generation-tao.com

Ménopause, anatomie, mouvement

Du 4 au 8 mai 2008 avec Blandine Calais Germain et le Dr Manuela Loonis, gynécologue. Ce stage fait le point sur les changements corporels qui marquent cette période de la vie féminine, par une information théorique médicale sur le système endocrinien, les hormones, leurs changements à la ménopause et la répercussion sur les autres systèmes du corps. Rens. : www.calais-germain.com

Blaise Pascal et le Zen

Le Centre Durckheim accueillera le samedi 12 avril prochain André Comte-Sponville : « Blaise Pascal : maître zen et /ou maître anti-zen ? ». Le Centre Durckheim a un but : apprendre à mieux vivre, à penser par nous-même, en questionnant les enseignements de l'Orient et ceux de la tradition occidentale. www.centre-durckheim.com

Qi Gong et mémoire cellulaire

Qi Gong et mémoire cellulaire sont intimement liés dans ce travail qui est proposé par Maître Jian Liujun, diplômé de l'université de MTC de Canton, expert en Qi Gong et arts martiaux chinois et Myriam Brousse, spécialiste de la mémoire cellulaire.

Du 5 avril au 6 avril 2008. Contactez Myriam Brousse au : 01 47 34 09 11 Lieu : Institut du Quimétao 75014 Paris

Yoga et souffle régénérateur

Par la respiration il nous est offert la possibilité de vraiment percevoir de quelle manière nous obéissons à cette grande loi de la transformation qui se manifeste à travers l'alternance du Yin et du Yang.

Contact : C.E.P.H. tél. : 01 42 46 75 78 Lieu : 75009 Paris

Tai Ji Quan style Yang Sau Chung

L'académie de Tai Ji Quan style yang traditionnel tiendra son stage d'été en Ardèche du 14 au 19 juillet sous la direction de Bruno Rogissart. Stage accessible aux débutants et aux avancés.

<http://atct.iteqg.com> tél/fax : 03 24 40 30 52

Formation en Qi Gong

L'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong débutera ses prochains cycles de formation au Professorat de Qi Gong - sous forme de week-ends sur 3 ans - à PARIS 7e ou à Bruxelles en octobre prochain. Information et dossier d'inscription à télécharger sur : <http://www.iteqg.com> tél/fax : 03 24 40 30 52

Tai Ji Quan style Chen

Forme 48 & épée.

L'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong tiendra ses stages de printemps (8 au 11 mai) et d'été (26 au 30 août) en forêt d'Ardennes, sous la direction de Bruno Rogissart. Stages accessibles aux débutants et avancés.

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

Qi Gong et les 8 pièces de Brocart

- Stages de Qi Gong pour la Santé : Yi Jin Jing et Huit Pièces de Brocart - Formes officielles, assurés pas les experts de Qi Gong de l'Association de Qi Gong pour la Santé de Chine. Du 24 au 28 mars 2008.

- Stage « Combattre le Cancer » par le Qi Gong avec Maître Jian Liujun, les 5/6 avril 2008.

- Stage Huit Pièces de Brocart avec Maître Jian Liujun le 10 mai 2008.

- Pratiquez le Nei Gong avec le Grand Maître Ma Changxun. Maître MA Changxun, 75 ans. Expert rare en Tai Ji Quan et Qi Gong. Sa pratique est très relâchée, calme, naturelle, légère, vive et fluide. Spécialiste des mains collantes. Au programme des stages : Nei Gong du Tai Ji, Qi Gong Taoïste, Tuishou (pousser des mains). Ces stages sont ouverts à tous, débutants ou avancés.

Du 6 au 8 / du 9 au 12 / du 13 au 15 juin 2008.

- Stage de Hui Gong avec Maître Jian Liujun : « Qi Gong pour améliorer les fonctions du cerveau ». les 12/13 juillet 2008.

- Stage d'été de Qi Gong avec Maître Jian Liujun. Du 2 au 6 juillet 2008

Institut du Quimétao tél. : 01 43 20 70 66 quimetao@free.fr www.quimetao.net

De l'initiation au perfectionnement

École YI TAO

Nîmes et Moissac



ENERGETIQUE CHINOISE

Acupuncture - Pharmacopée

Esthétique - Tao Energétique

Qi Gong - Massages

Massages pour enfants, Techniques manuelles

Psychologie du Tao

Tél : 04 66 75 55 99

www.energetique-chinoise.com

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**



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 ÉNERGETIQUE 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

■ FORMATION EN LIGNE possible (par internet)

Renseignements

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

LE STIMULATEUR ET ACTIVATEUR

☺ d'énergie et de la circulation sanguine ☺



Le massage obtenu grâce aux infrarouges et à la vibration magnétique spiralée de haute fréquence représente une excellente physio-thérapie pour chacun d'entre nous.

Véritable techno-médecine, son effet permet de dégager rapidement les obstructions sur les trajets d'énergie et de circulation des fluides et aussi, d'améliorer la circulation du sang et de l'énergie.

Facile à utiliser, quels que soient vos problèmes de santé, choisissez les différentes postures adaptées à vos besoins.

Cet activateur vibratoire est le fruit de recherches de la société Esat-Edity Electronic de Chine. Il est basé sur la technologie de biomagnétisme physique et de la médecine traditionnelle chinoise. C'est un produit de nouvelle génération pour la santé. Il cumule plusieurs fonctions d'amélioration de la santé, dans une même machine : rétablissement, massage, beauté, sports et Qi Gong.

Grâce à ses qualités de mouvement en haute fréquence, il génère une vibration énergétique dans tout le corps, qui harmonise à la fois le sang, l'énergie et les liquides organiques. Il masse directement les zones réflexologiques au niveau des pieds et stimule ainsi les organes internes; il a pour effet de dilater les vaisseaux, de drainer les blocages, de favoriser la circulation sanguine, et d'améliorer le métabolisme et la fonction des organes. Par conséquent, la capacité à se défendre face aux énergies perverses est renforcée grâce au système immunitaire qui se rétablit au fur et à mesure de l'utilisation quotidienne de cet activateur.

L'ACTIVATEUR VOUS INTÉRESSE, CONTACTEZ

L'institut du Quimétao :

01 43 20 70 66 ou quimetao@free.fr

ou par courrier, en nous renvoyant le coupon ci-après.

Nom : Prénom :

Né(e) le : à :

Code Postal : Ville :

Email :

Tél. : Fax :

Profession :

Quimetao 57, avenue du Maine 75014 Paris

PASSAGE DE GRADES CHINOIS EN QI GONG



photo : Frédérique Villbrandt

Le Qi Gong se développe de plus en plus dans le monde entier. Afin d'assurer la qualité d'enseignement dans la bonne direction, le gouvernement Chinois a donné pouvoir à l'Administration Générale des Sports de Chine (équivalent du Ministère de la Jeunesse et des Sports en France), qui elle-même a délégué au Centre Administratif de Qi Gong pour la Santé, le soin

d'organiser des passages de grade en Qi Gong. Depuis deux ans, ce système de grades (duan) s'est donc développé dans différents pays.

En France, au mois de mars, l'Institut Quimétao organise sous la direction du Centre Administratif de Qi Gong Chinois un passage de grades, pour répondre à la demande des pratiquants français. Les formes qui doivent être présentées sont obligatoirement l'une (voire plusieurs) des quatre formes officielles, mises au point par l'Association Nationale Chinoise du Qi Gong pour la Santé, à savoir :

- Ba Duan Jing (8 pièces de Brocart)
- Wu Qin Xi (5 animaux)
- Liu Zi Jue (6 sons thérapeutiques)
- Yi Jin Jing (régénération des tendons)

PASSAGE DE GRADES :

Dimanche 30 mars 2008

Les formes non officielles, ne sont pas prises en compte.

STAGE DE PREPARATION

Un stage de préparation aux Ba Duan Jing et Yi Jin Jing est organisé du 24 au 28 mars 2008 au Centre d'Arts Corporels GTao, à Paris 19e. Programme détaillé sur demande.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT :

Institut du Quimétao
 tél. : 01 43 20 70 66
quimetao@free.fr

DIPLOME UNIVERSITAIRE DES PRATIQUES CORPORELLES CHINOISES

Dans le cadre du développement de l'enseignement de la MTC à l'Université Paris 13, un diplôme des pratiques corporelles chinoises est en cours de constitution pour la prochaine rentrée universitaire. Ce diplôme comprendra une section de massage chinois, une section Dao Yin / Qi Gong médical, ouvertes aux professions médicales et paramédicales réglementées, et une section Dao Yin / Qi Gong santé bien-être ouverte aux titulaires d'un baccalauréat ou d'une équivalence permettant de suivre la formation universitaire.

Une première année d'études réunira les 3 sections dans un même enseignement des connaissances de base de la MTC.

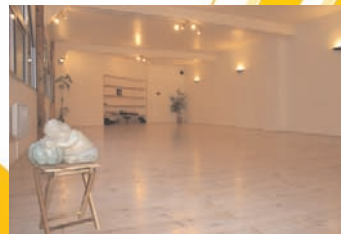
A l'issue de cette première année, chaque section

développera son programme spécifique sur deux années de formation théorique et pratique.

En ce qui concerne la formation de Qi Gong santé bien-être, le programme s'appuie sur celui des écoles de formation affiliées à la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE) dans le cadre d'un partenariat avec l'Université Paris 13. L'organisation de ce diplôme des pratiques corporelles a été confiée au Dr Denis Colin qui en est le coordinateur avec Annick Ronné Le Verre, sous l'autorité du Professeur Antoine Lazarus, Directeur des enseignements en Médecine Chinoise à l'Université Paris 13.

Renseignements :
d.colin@smbh.univ-paris13.fr

Le Centre d'Arts Corporels GTao LOUE 3 SALLES à Paris 19^{ème}



1 salle de
 115 m²



1 salle de
 80 m²



1 salle de
 100 m²

2 salles lumineuses, spacieuses, chaleureuses, au calme, très zen, avec parquet et poutres apparentes, rare.
 1 salle de pratique consacrée aux arts martiaux externes.

week-ends & cours hebdomadaires

tél. : 01 42 40 48 30 cecile@generation-tao.com
www.generation-tao.com

PROCHAIN RENDEZ-VOUS
Parution le 15 JUIN 2008

N° 49



Dossier spécial :
ÉCOLOGIE CORPORELLE

Enquête :
MASSAGES & THERAPIES MANUELLES EN FRANCE

RETROUVEZ LES NOUVEAUTES SUR
generation-tao.com

LES ARTICLES

- La Psycho-bio-acupressure par Pierre-Noël Delatte
- La danse des 5 rythmes par Amélie Schweiger
- Chan Ky-Yut, peintre poète par I. Martinez

LES VIDEOS

- Les Diaférences de C. Javary : Le Temple du Ciel
 - Paroles d'experts avec Jean-Michel Chomet & Pol Charoy
 - Interview de Mantak Chia
- Qi Gong pour nourrir les poumons avec Ke Wen

& prochainement des articles pour compléter le dossier sur la médecine chinoise...

QI GONG MÉDICAL

Traitement des pathologies par le QI GONG



FORMATION COMPLETE
Promotion à partir d'avril 2008

et

Stage d'été pour praticiens

du 9 au 14 août 2008
avec Maître Zhang Wenchun

- Diagnostic différentiel de la maladie
- Mouvements spéciaux pour les traitements
- Techniques particulières pour utiliser la force de l'énergie et transmettre le Qi sans fatigue.
- Travail approfondi du ZHI NENG QI GONG et approche de plus en plus subtile.

ECOLE de L'ENERGIE des 4 SAISONS
(Médecine Chinoise et QI GONG)



En Haute Savoie (près d'ANNECY)
et dans l'Aude (à BUGARACH)
Hébergement sur place ou à proximité

Té1 04 50 77 11 84 / 06 84 18 46 85 - mail riviere.g@libertysurf.fr

Notre site : www.mtc-qigong.fr

REGIE PUBLICITE

Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris
tél. : **01 48 24 42 42**
contact : 06 60 29 30 00
pub@generation-tao.com



Renseignements techniques

magazine gratuit en ligne : 68 pages

Remise des ordres de typons :

3 semaines avant date de parution. Trame 150.

Prochaine parution :

Génération Tao n° 49: 15 JUIN 2008
Gratuit en ligne : www.generation-tao.com

VOUS POUVEZ DES MAINTENANT INSCRIRE VOS DATES DE STAGES, VOS PETITES ANNONCES :
www.generation-tao.com

Rubrique : Agenda

Rubrique : Petites Annonces

C'EST GRATUIT !

LES MAÎTRES DE SAGESSE

UN MAÎTRE PARLE



Présentation par Benjamin Creme

Des êtres d'une envergure exceptionnelle, les Maîtres de Sagesse, sont d'ores et déjà dans le monde prêts à nous aider. Ils nous guideront vers une civilisation de partage et de justice, de paix et de fraternité où l'humanité connaîtra un accomplissement sans précédent.

Auteur de nombreux ouvrages, ésotériste et conférencier international, Benjamin Creme est en rapport télépathique avec l'un de ces « Frères aînés » qui lui a transmis les articles de cet ouvrage.

ISBN 978-2-9510974-9-0 + 552 pages

Livre disponible en librairie : distributeur Al Bourak
sur Internet : www.partageinternational.org
chez l'éditeur, 19 € + 3,50 € de frais d'envoi :
Partage Publication, BP 242, 42014 Saint-Etienne cedex 2
Documentation gratuite même adresse

Samedi 29 mars 2008 à 15 h

Espace Charenton + 5 rue Th. Hamont - Paris 12^e

Conférence de BENJAMIN CREME

Participation : 10 € + Rens. ☎ 01 42 50 26 60
Méditation de transmission dimanche après-midi

MTC et Qi Gong à la faculté

Une « révolution » ?

par Delphine L'huillier

Changer la compréhension que chaque Français a du monde et de lui-même..



PORTRAIT

Delphine L'huillier obtient un DESS d'ethnométhodologie en 1997. Rédactrice en chef du magazine G'iao, elle entre dans l'aventure du magazine en 1997. Formée au massage en Indonésie et en France, au Wutao et à la Transanalyse® par Pol Charoy et Imanou Risselard. Elle anime également des stages où il s'agit de créer son propre jeu divinatoire.

L'ensemble des sujets traités dans ce numéro n'aura sûrement pas manqué de vous questionner. Il n'est pas anodin en effet de constater que le rôle de la MTC aujourd'hui en France est en train d'évoluer. Et l'on est à même de se demander, si par exemple, le colossal déficit de la sécurité sociale ne participerait pas à susciter un intérêt général pour les études prouvant les effets bénéfiques du Qi Gong sur la santé, notamment auprès des personnes du 3^e âge. Se tourner vers une médecine préventive serait aussi, à sa façon, une prise de position « révolutionnaire ». Mais la frilosité « à la française » des institutions n'est pas encore guérie. Il nous est toujours difficile d'accepter et d'intégrer ce qui « ne vient pas de chez nous »... Et cela, quand bien même ce serait bon pour nous.

La création d'un cursus complet d'études universitaires en MTC à la faculté de médecine (p. 36) pourrait bien aider à opérer ce changement. Car, on le sait aujourd'hui encore (et je m'en attriste), la validation universitaire d'une discipline, ou d'une personne, reste la seule voie officielle en France pour démontrer sa qualité et être reconnu. Petite digression à ce propos : j'ai entendu il y a peu, le créateur du Nouveau Roman, Alain Robe-Grillet — décédé le mois dernier — intervenir à la prestigieuse Université de New-York où il lui était rendu hommage. Il exprimait alors que l'aberration française faisait qu'il avait pu enseigner la littérature française à l'université américaine mais qu'en France les portes lui avaient été fermées, car il n'avait pas les diplômes requis ! Même si l'auteur a été décrié, l'originalité et le succès de son œuvre dans le monde font que l'université française aurait pu lui offrir un fauteuil en or. Mais c'est ainsi, et cet état de fait résiste au changement. Aussi, comme je le disais, l'intégration de la MTC dans sa globalité (acupuncture, pharmacopée, diététique, Tui Na, Qi Gong), au système universitaire, devrait lui permettre d'asseoir sa reconnaissance auprès des autorités, et mieux encore, cela pourrait permettre de démocratiser son utilisation, et donc de participer à sa percée et à sa diffusion dans le corps social.

Imaginons l'avenir : des étudiants en médecine informés des vertus de la MTC. Dans leur cursus, les jeunes étudiants en médecine seraient en effet amenés à connaître les effets de la médecine chinoise sur certains symptômes pour, en tant que futurs médecins référents, orienter leurs patients vers des spécialistes en MTC à même de pouvoir les soigner. Plus en avant, la MTC pourrait devenir une spécialité

au même titre que la gynécologie ou l'ophtalmologie. Autrement dit, nous pourrions, nous autres « patients », choisir de consulter une fois par an par exemple notre médecin dans un but préventif. Encore une fois, ce serait une véritable révolution sociale. Et pas seulement ! En effet, que nous enseigne la MTC ? Quel est son fondement ? Que nous formons un tout indivisible, en interdépendance avec les lois de l'univers. Que ce fonctionnement est contenu dans la compréhension de l'alternance des principes yin-yang. Qu'il ne suffit pas de soigner un symptôme, qu'il faut en trouver la cause, qui peut découler d'une mauvaise régulation des fluides, etc., etc.

Autrement dit, la faculté, cette haute autorité institutionnelle, accepterait, validerait, une réalité philosophique « globale », une compréhension du monde qui va bien au-delà de sa compréhension actuelle. C'est un pan entier de la philosophie taoïste qui entrerait dans notre culture. Aussi pourrait-on imaginer que, dans quelques années, si ce projet va à son terme, tous les principes que je viens de citer seraient évidents pour tout un chacun. Incroyable ! Bien sûr ne voyez pas ici une surdose de naïveté. Les Chinois utilisent la MTC sans être les garants d'un nouveau monde humaniste, loin de là. Mais pour toute culture, lorsqu'elle est capable d'intégrer de nouveaux concepts, on sait bien que cela entraîne des changements intérieurs profonds dont on ne peut soupçonner la portée, puisqu'elle se situe à la croisée d'autres cultures. Une chose est sûre, doucement, mais sûrement, il se pourrait bien que cette « nouveauté universitaire », subrepticement, change la compréhension que chaque Français a du monde et de lui-même.

On peut toujours regretter que la France qui, il y a 40 ans, était à la pointe de la MTC dans le monde, soit aujourd'hui dépassée par des pays comme les Etats-Unis ou l'Allemagne, qui mènent les recherches scientifiques et cliniques que nous aurions pu mener avec eux. On peut regretter que, dans son projet, ce « tout universitaire » et ce fonctionnement ou/ou plutôt que et/et, ne permette pas, aux écoles privées de former leurs propres élèves à la MTC si elles étaient habilitées à le faire. Mais il est vrai que la voie universitaire permettra à des jeunes de se former à moindre coût (même si les frais d'inscription à l'université sont en perpétuelle hausse...), alors réjouissons-nous et souhaitons qu'une floraison de projets aboutisse de part et d'autre. ■





**En juillet 2008
avec
Cyrille JAVARY**



Yi Jing

Nouvelle vision, nouvelle expérience : découvrir, revisiter

5^{ème} stage résidentiel d'été

(du lundi 7 juillet 2008 - 15h00 au dimanche 13 juillet 2008 – 15h00)

L'Arche de Saint-Antoine

(38160 - St-Antoine l'Abbaye - entre Grenoble et Valence – www.arche-de-st-antoine.com)

Grand livre du Yin-Yang, quintessence de 4000 ans de civilisation chinoise, le Yi Jing est un trésor de sagesse et de subtilité intemporel, toujours actuel et pertinent.

Le Yi Jing n'est pas un oracle, mais un support d'écoute, d'analyse et de compréhension fine du moment présent. Ainsi le Yi Jing ne dit pas ce que nous devons faire, ni ce qui va se passer, mais comment nous pourrions aborder la situation à laquelle nous sommes confrontés. Le Yi Jing nous aide ainsi à ressentir, à comprendre et à adopter l'attitude juste, celle qui épouse harmonieusement l'énergie de l'instant.

Au cours de ce stage, Cyrille JAVARY et les formateurs du Centre DJOHI partageront leur connaissance et leur expérience de la pratique du Yi Jing avec les participants de tous niveaux, à l'écoute des besoins de chacun

**Nombre de places limité
Réserver le plus tôt possible**

Prix du stage

- Membres de l'Association : **335 €**
- Non-Membres : **365 €**
- Prix minoré de **40 €** en cas de règlement avant le 15/05/08

Hébergement à l'Arche de Saint-Antoine (pension complète)

- Prix : **220 €** (adhésion comprise à l'Arche) en chambre à 2, 3 ou 4 lits
- Des chambres individuelles sont disponibles sur demande :
 - Supplément 8 €/nuit (chambre simple) ou 11 €/nuit (chambre avec douche & WC)
 - Nombre limité (réserver le plus tôt possible)
- Fourniture de draps : **6 €**
- L'hébergement se règle directement à l'Arche, à votre arrivée

**Association pour l'Étude et l'Usage du Yi Jing
Inscription à : www.djohi.org**



LES THERMES D'ALLEVARD

VitaZen

Au Cœur des Alpes, entre Grenoble et Chambéry,

Alliez la cure thermale
aux arts et aux soins énergétiques

Cette cure est la solution idéale pour tous ceux qui cherchent :

- à se régénérer et à entretenir leur santé intelligemment,
- à lâcher prise et à drainer le stress,
- à s'initier ou approfondir leur connaissances des arts énergétiques, Yoga, Qi Gong Idogo®, Médecine Traditionnelle Chinoise, oxygénation et thermalisme... Un programme aujourd'hui unique en France. L'association bénéfique de ces enseignements aux soins thermaux fait de cette cure un programme de détente riche et complet.



Le Protocole de soins

Soins thermaux quotidiens de 16h30 à 20h (hydromassages en piscine, bain bouillonnant aux huiles essentielles du Dr Valnet, enveloppement d'argile, sauna, étuves mains et pieds, relaxation...).

Deux sessions de **Qi Gong Idogo®** de 90'.

Trois sessions de **Yoga** de 90'.

Une consultation de **Médecine Traditionnelle Chinoise** de 45' : bilan puis massage.

Cinq sessions de **Bol d'Air Jacquier®** pour une meilleure oxygénation des cellules.

Une visite guidée du centre d'études bouddhistes **Karma Ling** avec repas végétarien sur place et méditation guidée par un Lama.

Une **initiation à la pratique de la méditation** de 60'.

Les 5 jours de soins, d'avril à novembre, 490 euros, hors hébergement. Formule tout compris en résidence à partir de 610 euros / pers. (base 2 pers.)

www.thermes-allevard.com

N°Vert 0800 88 09 56