

# Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 50 • septembre 2008

## SAMOURAI DES TEMPS MODERNES

L'économie, un acte social  
Le Tao de l'argent  
Prosperité & spiritualité...

## CELEBREZ LE QI GONG

Journée Nationale  
du Qi Gong  
Les 6 sons du Qi Gong  
L'art du bâton Idogo

## ENQUETE

La Bibliothèque du Tao

### MASSAGES



TCHONG MO & HERBARELAX

### MEDECINE CHINOISE



L'ART DES VENTOUSES

### BA GUA ZHANG



LA MARCHÉ CIRCULAIRE

# Génération TAO CENTRE D'ARTS CORPORELS



*Eveillez l'âme du corps*

[www.generation-tao.com/centre](http://www.generation-tao.com/centre)

144 Bd de la Villette 75019 Paris - email : [centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com) - tél : 01 42 40 48 30

**COURS • STAGES • MASSAGES • CONCERTS • CONFÉRENCES**

**TAI CHI - QI GONG - KUNG FU WUSHU - WUTAO - EVENTAIL - EPEE**

**CAPOEIRA - STRETCHING - CHI NEI TSANG - FELDENKRAIS**

**ART DU COMBAT - KUNG FU et AIKIDO pour enfants**

# Sommaire

## N° 50

### 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

Bergegeay, Arnaud Mattlinger, Marie Delaneau

#### Ont contribué à ce numéro:

#### DOSSIER : LE SAMOURAI DU 3ÈME MILLENAIRE

Yves Michel, Cyrille J.-D. Javary, Walter  
Lübeck, André-Jacques Holbecq et Philippe  
Derruder, Yannick Nenaïrd

#### CULTURE ET SOCIÉTÉ

Isabelle Martinez

#### VOIE DU MOUVEMENT

Jérôme Ravenet

#### SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Kunli Zhang et Catherine Bousquet, Marie-Jo  
Augoyard, Thierry Thomas, Yang Jwing-Ming,  
Gérard Edde, Patrice Lakhdari

#### ENQUETE: LA BIBLIOTHEQUE IDEALE

Une enquête de la rédaction, et la contribution  
de Rodolphe Spiropoulos, Jean-Michel Chomet  
et Laurence Cortadellas, Danièle Masset,  
Jérôme Ravenet et Sandrine Davin, etc.

#### ENERGIESCIENCES

Marie Delaneau, Akli Hammadi,  
Henri Tsiang, David Elbaz

#### RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

#### PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre; Thierry Thomas; Sandrine  
Davin - dsVolubily2007; André Laurent;  
Frédéric Villbrandt; Jacques Parisot

#### CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

www.fotolia.fr; Génération Tao; Editions Guy  
Trédaniel; Editions de l'Éveil; Budo Editions;  
Athénée Thalasso Djerba / SAS Radisson Resort /  
Mövenpick Ulysse Palace & Thalasso Djerba;  
Marie-Jo Augoyard; Patrice Lakhdari;  
Thierry Janssen; Jérôme Ravenet; Sophie  
Clémenceau; Jean-Louis Pisano; Jean-Marc  
Lecacheur; Frédérique Degaille; Jean-Marie Hamert;  
Jean-Claude Berthe

#### COUVERTURE

création graphique: Frédéric Villbrandt

#### INTERNET

Dominique Radisson

#### REGIE PUB

tél.: 0660293000 / pub@generation-tao.com

#### SUIVI DE FABRICATION

André Martin

#### IMPRIMERIE

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

#### COMMISSION PARITAIRE:

n° 1109 K 86845

Dépôt: 20 septembre 2008

N.D.L.R. : Le choix orthographique du chinois est laissé à l'appréciation des auteurs. Photocopier ou reproduire ce magazine sans autorisation nuit à sa création et à sa diffusion.

### GENERATION TAO

144, bd de la Villette - 75019 Paris  
Tél. : 01 48 24 42 42 Fax : 01 48 24 42 44  
Pub : 06 60 29 3000

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

Editao

p. 5

### Infos

14ème Journée Nationale du Qi Gong

p. 6

p. 8

### DOSSIER : SAMOURAI DES TEMPS MODERNES

L'économie: un acte social, par Yves Michel

p. 16

p. 18

« Cai », la richesse, par Cyrille J.-D. Javary

p. 20

Test: êtes-vous un Samouraï des temps modernes?

p. 21

Le Tao de l'argent, par Walter Lübeck

p. 22

Un monde solidaire et harmonieux, par A.-J. Holbecq et P. Derudder

p. 24

Argent et spiritualité, par Annick Nenaïrd

p. 26

### Culture & Société

Jean Degottex, une œuvre spirituelle et initiatique, par Isabelle Martinez

p. 28

### La voie du mouvement

Le Wushu par Jérôme Ravenet, entretien avec J. Ravenet

p. 30

Wutao: l'ondulation assise, entretien avec Pol Charoy & Imanou Risselard

p. 34

### Energiesciences

« L'énergie est la potentialité d'une action », entretien avec Thierry Janssen

p. 36

### Santé & Bien-être

Qi Gong des six sons, par Kunlin Zhang et Catherine Bousquet

p. 38

Massages: Tchong Mo et Herbarela, par Delphine L'huillier

p. 40

Qi Gong: l'art du bâton Idogo®, par Marie-Jo Augoyard

p. 42

Le rôle essentiel du Shen, par Yang Jwing-Ming

p. 46

Votre constitution taoïste, par Gérard Edde

p. 48

Les ventouses chinoises, par Patrice Lakhdari

p. 50

### ENQUETE: LA BIBLIOTHEQUE IDEALE

Carnet d'adresses

p. 54

Abonnement & Anciens numéros

p. 60

Agenda & petites annonces

p. 62

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

p. 64

p. 66



### Dossier: SAMOURAI DES TEMPS MODERNES

Engagement social et engagement martial vont-ils de paire? Telle fut la réflexion de départ de ce dossier. Pour le mettre en œuvre, nous avons choisi une personnalité au fait du contexte socio-culturel actuel: l'éditeur Yves Michel.

### Enquête: LA BIBLIOTHEQUE IDEALE

Pour cette rentrée 2008, nous avons voulu vous partager la bibliothèque rêvée pour une amoureux, un amoureux des arts martiaux et énergétiques, de la culture taoïste, et de façon plus large, pour toutes celles et ceux qui ont choisi de suivre un Tao, une Voie.

### 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

Couverture: Imanou Risselard.

Création graphique:

Frédéric Villbrandt

Vignettes: Athénée Thalasso

Djerba / SAS Radisson Resort

& Thalasso Djerba; Patrice

Lakhdari; Sandrine Davin

dsVolubily2007

# ABONNEZ-VOUS

## Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



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

**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"/> <b>28 €</b>	<input type="checkbox"/> <b>32 €</b>	<input type="checkbox"/> <b>36 €</b>
2 ans magazine : 8 n°	<input type="checkbox"/> <b>56 €</b>	<input type="checkbox"/> <b>64 €</b>	<input type="checkbox"/> <b>72 €</b>
1an : magazine + internet	<input type="checkbox"/> <b>58 €</b>	<input type="checkbox"/> <b>62 €</b>	<input type="checkbox"/> <b>66 €</b>

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



par Pol Charoy  
& Imanou Risselard

## Samouraï des temps modernes

*Pour l'utopie d'un autre monde*

Nous connaissant, vous ne serez qu'à peine surpris de la thématique de notre dossier. En effet, pour nous, une pratique corporelle, les vertus et les prises de conscience acquises individuellement, doivent trouver leur prolongement dans une implication sociale. Être dans « l'ici et maintenant », si cher à la pensée asiatique, ne nous absout pas, bien au contraire, d'acter pour « l'utopie d'un autre monde ». Voilà pourquoi nous avons décidé de réaliser un numéro de rentrée avec pour thématique les « Samouraï des temps modernes ». Ce dossier nous amène à rencontrer des personnalités engagées dans le changement, et à nous interroger sur notre capacité à s'essayer et à s'engager pour créer d'autres possibles. Pour cela, nous avons choisi un véritable « chevalier de l'édition alternative » en la personne d'Yves Michel, fondateur du « Souffle d'Or » et des éditions du même nom, rédacteur en chef invité de Génération Tao.

Il nous est apparu nécessaire et évident en tant que citoyen, citoyenne du monde et acteur, actrice de cette société en route pour le 3ème millénaire, d'affirmer que les guerriers, les chevaliers et les samouraï des temps modernes, sont aussi ces mêmes personnalités qui œuvrent dans des politiques alternatives, avec pour but, celui d'offrir d'autres chemins, d'autres voies, d'autres possibles aux générations futures, « pour des lendemains éveillés » qui dépendent de ce que nous construisons aujourd'hui... Un dossier idéal pour célébrer avec vous tous, lectrices et lecteurs, ce 50ème numéro de la revue. Nous vous attendons le 10 octobre prochain (voir p. 7) pour fêter cet événement avec toute l'équipe de Génération Tao. ■



par Yves Michel

## Agir de façon éclairée

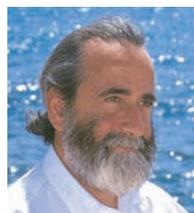
Le monde organisé des sociétés humaines s'est construit par étapes, par des décisions successives. L'orientation mondiale contemporaine est nettement suicidaire, dans une exploitation effrénée des humains et de la nature...

Si nous voulons des « lendemains éveillés » pour nous et les générations futures, il est nécessaire de prendre position dans les prises de décisions qui nous embarquent d'un côté ou de l'autre, sinon le fossé entre les puissants et les peuples se creusera encore. De mon point de vue, **l'économie reprise dans nos mains peut être un levier puissant pour plus de justice et pour le monde que nous voulons.**

Le système en place ne prospère-t-il pas sur notre collaboration, voire notre soumission ? Or, il est plus fragile qu'on le croit souvent. Sommes-nous d'accord pour collaborer, en achetant tous les mêmes produits dans les mêmes réseaux commerciaux ? L'uniformisation de nos habitudes est-elle compatible avec notre dignité d'humains ? Oui, nous pouvons reprendre à la fois notre dignité et notre pouvoir au moins sur une partie de notre vie, de choisir au lieu de subir, et c'est par le biais de l'économie !

Comprendre les mécanismes pour agir de façon éclairée : voici l'ambition de ce dossier. Bonne nouvelle : c'est plus simple qu'on nous le présente souvent, et il y a des tas de gestes à la portée de tous ! Si tant est que chacun juge les enjeux assez importants pour se poser quelques questions sur son confort et sa cohérence... Un petit exercice auquel nous vous convions.

Car oui, les enjeux sont immenses... Avez-vous envie d'y participer ? De mettre votre grain de sel ? Tiens, le « grain de sel » est l'unité de base des S.E.L. ■



Nous sommes heureux de vous annoncer qu'Yves RÉQUENA sera le prochain rédacteur en chef invité par Génération Tao, pour un dossier consacré à l'énergie sexuelle : « Energie, sexualité et éveil ». Rendez-vous le 20 décembre.



## LES J.O. à Pékin Voilà, c'est fait!

La Chine a fait ses jeux, et elle les a bien faits. Dans le sens où tout a été superbement réalisé, de la cérémonie d'ouverture (grandiose, peut-être un brin ostentatoire, et poétique, sans oublier les 2008 pratiquants de Wushu) jusqu'à la cérémonie de clôture. De l'organisation au nombre de médailles remportées : une véritable moisson ! Le monde connaît aujourd'hui un peu mieux la Chine (une quantité impressionnante de magazines aura traité de nombreux sujets) et tous les journalistes qui se sont rendus dans l'Empire du Milieu sauront sans doute mieux en parler. Ils auront rencontré une terre et son peuple : si différents, si éloignés de notre culture occidentale. Peut-être auront-ils envie de mieux s'informer, ce qui serait essentiel. Car, si la Chine, c'est indéniable, ne remporte pas la médaille d'or de la démocratie, que d'informations inexactes et de jugements rapides auront été colportés ces derniers mois (je vous invite à écouter Cyrille J-D. Javary à ce propos sur [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)). Quant aux commentaires sportifs qui accompagnaient la cérémonie d'ouverture, imaginons les prochains JO se déroulant à Paris et le journaliste ponc-

tuer chacun de ses commentaires par : « N'oublions pas que de nombreuses personnes aujourd'hui en France vivent sous le seuil de pauvreté, que les prisons sont pleines et que les détenus vivent dans des conditions terribles, etc. ». Non pas que nous ne devions pas dénoncer les agissements du gouvernement chinois (la liberté de la presse, les pressions politiques, etc.), mais il aurait mieux valu le faire intelligemment. Sans cela, nous risquons de décrédibiliser toutes nos actions. Autrement dit, évitons d'être des « donneurs de leçons » (à quel titre ?), ce qui ne manquerait pas de réveiller les amertumes du peuple chinois vis-à-vis de l'ancien colon.

Alors, aujourd'hui, à la question : les Jeux devaient-ils bien avoir lieu en Chine ? Pouvons-nous véritablement y répondre, et l'avenir ne serait-il pas notre meilleur révélateur ? Une chose est sûre, on ne peut pas ignorer un tiers de la population mondiale. Une autre chose est sûre : la Chine suit une évolution ultra rapide. Et nous serions devins si nous pouvions dire où l'entraîne, et avec elle le monde, cette accélération du changement.

Delphine L'huillier



## LE SIFOU médaille de jade des spectateurs...

Mes chers amis, quelle fête ! Je parle bien évidemment des Jeux Olympiques et Para-Olympiques de Beijing ! Non, votre vieux Sifou n'était pas sur place, mais j'ai bien tout regardé grâce à cette merveilleuse invention qu'est la télévision. Mais là, l'ouverture et la clôture étaient bien plus que télévisuelles, elles étaient cinématographiques... Un spectacle qui a débuté avec une phrase de Confucius qui résume l'état d'esprit des Jeux Olympiques : « N'est-ce pas un bonheur d'avoir des amis qui viennent de loin ? ». Que j'ai aimé ce corps qui s'élève dans le ciel et qui court le long du stade, déroulant le grand ruban de l'histoire chinoise, tel le support traditionnel de calligraphie. Comme dans un rêve, ou un film de Ang Lee, volant dans l'air, courant sur les parois hautes du stade, le gymnaste Li Ning a alors allumé la mèche de la flamme olympique et le stade s'est embrasé... Tradition et modernité, cela n'a pu que réjouir votre Sifou, même si je m'avoue un peu frustré du manque de Wushu dans ces jeux... Enfin ! Il continue de pleuvoir des médailles sur Beijing, et quelles médailles ! Par la barbe du Grand Dragon, c'est la première fois que je vois le jade utilisé pour des médailles olympiques. Le motif particulier de ces médailles me rappelle le « bi », pièce antique d'ornement en jade, à l'effigie du dragon justement. Selon un dicton chinois, « on peut estimer l'or, mais le jade est inestimable » : le jade blanc pour les médailles d'or, le jade blanc-vert pour l'argent et le jade vert pour le bronze rendront ces récompenses réellement inestimables, même si la véritable récompense reste le dépassement de soi, bien sûr ! La qualité du jade est uniforme mais, d'après mes connaissances, la nature même de ce minéral fait que chaque médaille est un spécimen unique... Un peu comme l'athlète qui s'en voit récompensé d'ailleurs ! L'avertissement de la médaille porte comme à son habitude le dessin unique imposé par le Comité International Olympique (CIO) : Nikè, déesse ailée de la victoire Athéna, et une vue du stade Panathinaïkos Arena. Mais sinon, même le crochet de la médaille a une forme inspirée de l'art traditionnel chinois. Je trouve qu'elle constitue une union idéale de la culture chinoise et de l'esprit olympique grec... En parlant de la Grèce, je ne peux que me souvenir de ce drame qu'a été pour la Chine l'abandon de Liu Xiang : comme Achille, le demi-dieu chinois a été trahi par son tendon... Ce stade entièrement silencieux pendant que l'athlète sortait de la piste, j'en ai encore la chair de poule ! Mais tout cela n'est pas encore fini, aujourd'hui début de l'aviron et du tir à l'arc, cyclisme et athlétisme... Et en judo, dernière journée avec 4 Français en lice ! Ne cherchez pas votre Sifou : jusqu'à la fin des jeux, il supporte énergiquement les athlètes devant son écran !



crédit photo: ?D.R.

# Wutao et *Wushu* à la Faute/mer

Il y a plusieurs années, nous avons salué l'innovation des stages initiés par l'UART à l'île d'Oléron : un groupe d'enseignants au parcours éclectique qui se retrouvaient ensemble pour animer plusieurs ateliers (Génération Tao n° 13 : « Une tribu de chercheurs »). Huit années plus tard, dans la continuité, nous retrouvons à la Faute/mer, en Vendée, Thierry Alibert côté direction technique et Nicole Parisot, côté organisation, pour des stages au profil peu commun. Pendant trois semaines en effet se succèdent une dizaine d'enseignants aux spécialités les plus diverses : Tai Ji Quan, Tui Shou, San Shou, bâton, épée, éventail, etc. Et ce, pour le plus grand bonheur des participants qui ont le loisir de se frotter à plusieurs disciplines et pédagogies. Une qualité humaine et une richesse assez rares pour être soulignées. Bravo à vous tous et rendez-vous l'année prochaine !

Plus d'infos p. 60.



Pol Charoy et Imanou Risselard animent un atelier de Wutao dans la pinède.



Michel Jreige, à droite, initie Marc, un de ses élèves, à l'épée.



Thierry Alibert guide un atelier d'éventail sur la plage.



Hacène Aider Ait, pantalon noir, au bâton.

Photos : Jacques Parisot

## C'EST LA FETE ! Génération Tao célèbre son 50ème numéro

Onze années après la parution du premier numéro de Génération Tao, 50 parutions régulières et 6 hors-série composent la collection. De nombreux changements sont intervenus depuis les débuts de la revue, la plus récente étant le choix éthique de sortir du réseau de distribution en kiosque pour ne plus participer à l'impressionnant gaspillage de papier. Ajoutons à cela, le développement du site internet : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com) pour créer une véritable encyclopédie multimédia des arts martiaux et énergétiques, de la culture taoïste, du bien-être...

Génération Tao s'est aussi, depuis toutes ces années, efforcé de mettre en lumière des notions aussi essentielles qu'urgentes pour notre société contemporaine que l'écologie corporelle, le principe taoïste du Yangsheng (nourrir le vivant), ou de ris-

quer un autre regard sur le monde, comme le hors-série spécial sur la naissance (Naître aujourd'hui).

Pour célébrer ensemble ce 50ème numéro, nous vous proposons de participer à une soirée exceptionnelle de rencontres et de partages au Centre d'Arts Corporels Génération Tao, à Paris.

Retrouvez-nous le vendredi 10 octobre dès 19h30.

Nous avons aussi voulu célébrer ce 50ème numéro en musique.

Au programme : le groupe Touloulou et le Trio Yves Mesnil. Concert : 21h.

Pour assister au concert : 8 euros.

Lieu : 144 Bd de la Villette 75019 Paris Métro Colonel Fabien ou Jaurès

tél. : 01 42 40 48 30

[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)

Rappel : HEXAGRAMME 50 du Yi Jing « Chaudron » ou « Achever »

C'est « accueillir le nouveau, passer à un niveau supérieur ». A suivre...



photo : Nicole Blachon

# Journée nationale du *Qi Gong*

## Les organisateurs nous partagent leur vision du Qi Gong

Cette 14<sup>ème</sup> journée nationale du Qi Gong, célébrée dans huit villes de France, fut un nouveau succès. Pour illustrer cet événement fourni en démonstrations, ateliers, conférences, autres plaisirs et découvertes, nous avons voulu honorer les organisateurs des différentes villes en leur posant sous forme ludique quelques questions à propos de la pratique.

### 1. Quel mot utiliseriez-vous pour désigner le Qi Gong ?

**Sophie Clémenceau :** art énergétique ancestral d'origine chinoise.

**Nadia Lhéraud :** sérénité.

**Philippe Aspe :** la vibration de l'énergie cosmique.

**Jean-Louis Pisano :** un art (de vivre).

**Christian Aubert :** le souffle.

**Frédérique Degaille :** l'art de vivre et de nourrir la vie.

**Didier Mène :** énergie de la vie.

**Jean-Claude Berthe :** un art de vivre au quotidien.

**Jean-Marc Lecacheur :** « Reliance », car c'est activer et retrouver les noces avec les différents types d'énergie à travers la sensation du corps, de l'émotion et de l'esprit.

**Laurence Cortadellas :** Liberté.

### 2. Qu'est-ce que le Qi Gong n'est pas ?

**S. C. :** une gymnastique, un sport, un art martial.

**N. L. :** ennuyeux.

**P. A. :** un miracle !

**J.-L. P. :** une gymnastique, un sport.

**C. A. :** une force.

**F. D. :** une discipline sportive qui ne ferait travailler que le corps.

**D. M. :** un supermarché où il suffit de payer pour savoir.

**J.-C. B. :** une technique.

**J.-M. L. :** le Qi Gong est souvent associé à une discipline médicale et sportive mais ce n'est pas que cela. Les aspects martial, artistique et spirituel peuvent se manifester aux travers des différents types de Qi Gong.

**L. C. :** un dogme.

### 3. Si le Qi Gong était un son, un bruit ou une musique pour vous ?

**S. C. :** le son de la brise légère ou du cours d'un ruisseau parce qu'ils évoquent la fluidité du souffle Qi.

**N. L. :** le Silence qui laisse place à tous les possibles.

**P. A. :** le bruissement du vent dans les bambous ! Le ruissellement de l'eau tombant d'un rideau de pluie d'un monastère bouddhique par une chaude journée !

C'est ce qui me fait le plus penser à nos bruits intérieurs quand on est très calme !

**J.-L. P. :** un rythme doux et mélodieux, pour les gestes lents en rythme avec sa respiration et son Qi.

**C. A. :** le bruit du vent dans les arbres. Car le moindre « souffle » fait vibrer la Nature...

**F. D. :** ce serait le « ôm », son primordial qui résonne au « centre de l'être ».

**J.-C. B. :** le bruit léger et apaisant des vagues sur le rivage.

**J.-M. L. :** le silence parce que c'est la racine de toute expression, c'est à travers le silence que l'on écoute tout.

**L. C. :** le bruit de l'eau vive courant sur des galets. Le Qi Gong est synonyme de contact avec la nature et le vivant en nous, c'est un espace de joie et de profondeur où alternent harmonieusement mouvement et quiétude.

## A TOULOUSE

Entre 500 et 600 personnes ont participé à cette journée à Toulouse...

Sophie Clémenceau (ci-contre) et Nadia Lhéraud en étaient les organisatrices. S. Clémenceau pratique le Qi Gong depuis 1984 et l'enseigne depuis 1993. N. Lhéraud pratique le Qi Gong depuis 11 ans et l'enseigne depuis 5 ans.



**4. Si le Qi Gong était un arbre, ou une fleur, quel(le) serait-il (elle) ?**

**S. C. :** un saule pleureur : pour l'axe vertical de son tronc et la souplesse de ses feuillages, un lys ou un iris... pour sa beauté et son ouverture.

**N. L. :** une fleur d'arbre fruitier au délicat parfum, à la fragile beauté et mère d'abondance.

**P. A. :** une orchidée dans son espace naturel, poussant n'importe où et se nourrissant de peu mais toujours vivante et si belle !

**J.-L. P. :** une fleur de nénuphar, pour sa forme, son volume, sa couleur tendre et son odeur subtile.

**C. A. :** l'érable. Car il est parmi ces arbres qui savent prendre les couleurs du temps qui passe.

**F. D. :** il serait des arbres millénaires qui auraient tout à nous transmettre.

**J.-C. B. :** le pin droit, puissant et serein.

**J.-M. L. :** un arbre ou une fleur recevant le soleil et l'eau, ayant de la terre, de l'espace pour respirer et en interrelation avec la nature.

**L. C. :** tous les arbres et toutes les fleurs. Le Qi Gong est une célébration et une possibilité d'entrer en communion avec la vie sous toutes ses formes.

**5. Si le Qi Gong était un animal, quel serait-il ?**

**S. C. :** un félin très agile à n'en pas douter ! Ou un grand oiseau gracieux : pour leurs qualités nommées.

**P. A. :** un chat, pour son comportement yin qui soudain jaillit yang, instinctivement.

**J.-L. P. :** un chat, pour sa souplesse sa douceur, son agilité.

**C. A. :** un oiseau. Animal qui voyage entre Terre et Ciel, libre comme l'air et comme le « souffle ».

**F. D. :** il serait dragon, animal mythique aux pouvoirs multiples.

**J.-C. B. :** la tortue pour sa longévité et sa vigueur dans la lenteur.



crédit photo : Sophie Clémenceau

**J.-M. L. :** le tigre, pour sa vitalité, sa clarté, sa fermeté et sa décision.

**L. C. :** les animaux sont une source d'inspiration très forte pour moi. Quand je les regarde vivre, j'apprends comment me détendre, me soigner, me reposer, respirer. Comme le dit si bien Gustave Flaubert : « Je suis le frère en dieu de tout ce qui vit, de la girafe et du crocodile, comme de l'homme et le concitoyen de tout ce qui habite le grand hôtel garni de l'univers. » !

**6. Si le Qi Gong était une couleur, quelle serait-elle ?**

**S. C. :** l'arc-en-ciel (multiple et toutes les couleurs à la fois) car le Qi Gong nous permet de nous ouvrir et nous relier à toutes les vibrations du monde.

**N. L. :** le blanc, comme une page blanche où chacun peut écrire son histoire.

**P. A. :** l'arc-en-ciel !

**J.-L. P. :** rose orangé, pour la tendresse des tons.

**C. A. :** le Vert, car c'est la couleur du centre du spectre et celle de la Nature.

**F. D. :** il serait toutes les couleurs de l'arc-en-ciel et exprimerait par là sa grande diversité.

**D. M. :** bleu, car c'est l'air, le vent.

A Toulouse, entre 500 et 600 personnes sont venues participer à cette journée.

A Paris, comme dans toutes les autres villes, les visiteurs sont venus participer !

**A MARSEILLE**

Entre 800 et 1000 personnes ont participé à cette journée qui a eu lieu au parc Borely de Marseille. Jean-Louis Pisano, à gauche, pratique le Qi Gong depuis 15 ans. Christian Aubert, à droite, pratique le Qi Gong depuis 1989 et l'enseigne depuis 1992 à Marseille.



photo : Frédéric Vilbrandt





Photo de groupe, à Marseille, des organisateurs et des enseignants.

crédit photo: Jean-Louis Pissano

**J. -C. B. :** le rouge de la vie et de l'énergie.

**J.-M. L. :** le jaune qui, dans la théorie des cinq éléments, représente le centre (estomac, rate) et symboliquement, lieu de transformation, de l'alimentation, de la respiration et de l'information.

**L. C. :** sans hésiter, le rouge de la passion et de la joie !

### 7. Si le Qi Gong était une matière ?

**S. C. :** une soie pour sa souplesse et sa douceur, inspirant la fluidité.

**P. A. :** la soie pour sa douceur, ses reflets chatoyants et sa résistance.

**J.-L. P. :** la soie, pour sa souplesse, son élégance.

**C. A. :** l'Eau, car elle épouse la forme qui la contient.

**F. D. :** ce pourrait être l'argile, matière malléable qui peut être travaillée sans cesse.

**J. -C. B. :** l'eau qui contourne les obstacles et cependant puissante.

**J.-M. L. :** l'eau, car elle fait partie intégrante de notre composition, elle a une capacité d'adaptation, elle lubrifie et adoucit.

**L. C. :** l'air, car, par la pratique, j'ai découvert que se mouvoir dans l'espace, c'est comme nager dans une eau sèche. C'est un des grands plaisirs sensoriels que m'offre le Qi Gong : nager dans l'air.

## A TOURS

Plus de 200 personnes ont participé à cette journée. Philippe Aspe et Jérôme Chaput en sont les organisateurs. P. Aspe a découvert la pratique du Qi Gong en 1977. En 1988, il débute des études de médecine chinoise, le Qi Gong fait alors partie du cursus. Puis il rencontre le Dr Jian à son arrivée en France. Il devient un de ses assistants. Il enseigne le Qi Gong depuis 1990 et a créé il y a 2 ans sa propre école.

### 8. Quels sont vos auteurs favoris pour parler du Qi Gong ?

**S. C. :** Georges Charles, Catherine Despeux et d'autres.

**J.-L. P. :** Yves Requena, Jean Pelissier, Mantak Chia, Gérard Edde et bien d'autres.

**C. A. :** Lao Tseu, Li Tseu, principalement.

**F. D. :** Yves Réquena et Liu Dong.

**J.-C. B. :** Yves Réquena.

**J.-M. L. :** les enseignements de mes deux maîtres taoïstes chinois, des amis enseignants, les élèves et ma propre expérience.

**L. C. :** Bruce Lee, dans son « Tao du Jeet Kun Do et ses pensées percutantes ». Bien que le thème ne soit pas le Qi Gong, son analyse de l'étude, du mouvement, de l'énergie sont une des choses les plus brillantes et les plus judicieuses que j'ai pu lire. Les livres de Jean-François Billeter sur les écrits de Tchouang Tseu m'ont enchantée également.

### 9. Quels sont vos maîtres, l'enseignant(e) ou l'enseignement qui vous a guidé ?

**S. C. :** en tout premier lieu, Jean Marc Eyssalet et son élève Marc Sokol, puis Ke Wen et Mme Liu Ya Fei, et surtout Maître Shen Xin Yan.

**N. L. :** l'enseignant qui m'a guidé : Yves Réquena.

**P. A. :** Maître He Zhenwei pour son humanisme et ses profonds conseils. Dr Jian pour son exemple et son amitié ! Maître Ma Changsun pour sa douceur, son humour et l'efficacité du « souple » (Jin et Rou). Et tant d'autres pour un détail, une attitude, une subtilité.

**J.-L. P. :** deux personnes que je remercie ici, Nicole Lenzini et Yves Requena, pour ce qu'ils m'ont apporté dans une période difficile de ma vie.

**C. A. :** Peter Moy, maître taoïste, Yves Réquena et Ke Wen.

**F. D. :** Mme Liu Ya Fei, le Dr Liu Dong et Maître Zhang Wenchun.

**D. M. :** Malou Hamert.

**J.-C. B. :** parmi les maîtres de Qi Gong, ceux qui m'ont beaucoup façonné : Zhang Guang De (Beijing), Madame Liu Ya Fei (Beidahe), Peter Moy (Chicago), les formations de Ke Wen et Yves Réquena.

**J.-M. L. :** j'ai démarré à Rennes avec Gérard Timon pendant 3 ans (acupuncteur). Ensuite j'ai suivi Xihing Wang (style Hua Gong) pendant 9 ans, entre Londres et la Bretagne, et depuis 9 ans je reçois les enseignements traditionnels du Wu Dang de KunLin Zhang à Paris.

**L. C. :** je souhaite rendre hommage à quelques-unes de mes rencontres : Mme Liu Ya Fei, grande source d'inspiration avec qui je travaille depuis qu'elle est venue en France dès 1994. Bruno Lazzari qui m'a accompagnée dans ma quête pendant plusieurs années. Jean-Michel Chomet, mon compagnon aujourd'hui, avec qui j'ai vraiment découvert les arts martiaux internes chinois, et d'autres que j'oublie.

**10. Qu'est-ce que vous aimez dans la pratique par-dessus tout ?**

**S. C. :** retrouver la sensation du souffle dans toute sa fluidité qui circule en moi et autour de moi.

**N. L. :** la légèreté de l'énergie, la sensation d'apesanteur.

**P. A. :** l'état de Qi Gong sans cesse différent et toujours frais, surprenant, et je dirai aussi aimant !

**J.-L. P. :** le bien-être que cela procure.

**C. A. :** l'unité du corps et de l'esprit.

**F. D. :** ce moment subtil où je me retrouve dans un autre univers, remplie de joie et de légèreté.

**D. M. :** la maîtrise de soi et du geste.

Se sentir entier.

**J.-C. B. :** tout.

**J.- M. L. :** la sensation physique de l'énergie, la relation au non substantiel, la sensation de bien-être et parfois des moments de grâce.

**L. C. :** il n'y a pas une chose que j'aime particulièrement, j'aime tout car la pratique est un tout.

**11. Qu'est-ce que vous n'aimez pas dans la pratique par-dessus tout ?**

**S. C. :** répéter toujours la même chose (surtout dans ma posture de professeur).

**P. A. :** que certains ne considèrent que la technique !

**J.-L. P. :** rien n'est à jeter, tout est une expérience à vivre.

**C. A. :** rien. Sinon, ça ne serait pas du Qi Gong... Mais peut-être seulement une autre « technique ».



photo: André Laurent

A Strasbourg, un atelier de Wutao avec Cécile Bercegeay et Arnaud Mattlinger.

**F. D. :** être dérangée par un événement extérieur.

**D. M. :** la mémorisation des séquences.

**J.-C. B. :** rien.

**J.-M. L. :** oublier la pratique, mais je ne suis qu'un humain !

**L. C. :** même chose, j'aime tout, car la pratique est indivisible.

**12. Quelle est la qualité que vous aimeriez le plus avoir intégré ?**

**S. C. :** le vide/calme de l'Esprit.

**P. A. :** la capacité de transmettre l'essence de la pratique à mes élèves ! Et il y a encore du travail pour cela !

**J.-L. P. :** l'art de l'enseignement, la psychologie pour faire passer correctement les techniques, l'énergie.

**C. A. :** que ma « nature intérieure » devienne identique à la nature (extérieure) : ça serait donc, l'équilibre ! Comme disaient les anciens : « Fais en sorte que la Nature entre en Toi ».

**F. D. :** la bienveillance envers les autres et envers moi-même.

**D. M. :** la concentration nécessaire pour effectuer le mouvement juste.

A Strasbourg, une démonstration d'éventail.

**A MONTPELLIER**

On estime le nombre de participants à 350 personnes. Frédérique Degaille, organisatrice de cette journée, pratique le Qi Gong depuis 10 ans et est diplômée de la FEQGAE.



photo: André Laurent



## A RENNES

Plus de 300 personnes sont venues participer à cette journée. Jean-Marc Lecacheur, son organisateur (avec Martine Jolivet), pratique le Qi Gong depuis une vingtaine d'années et l'enseigne depuis 13 ans.



**J.-C. B. :** la détente.  
**J.-M. L. :** le lâcher-prise, c'est-à-dire ne plus avoir de tension physique, émotionnelle et mentale.  
**L. C. :** une capacité à être totalement présente, sans filtre, sans préjugé, à être libre, totalement.

### 13. Quel est l'esprit de la pratique ?

**S. C. :** les philosophies taoïste et bouddhiste, la fluidité du mouvement par l'expression du Qi, la pratique s'adapte au pratiquant et non l'inverse.

**N. L. :** la présence.

**P. A. :** Mushotoku ! Terme Zen signifiant « sans but, ni attente ». Cela rejoint le terme Zuo Wang du Zhuang Zi. Juste s'asseoir et oublier ! Les bénéfices de la pratique n'apparaissent que si on lâche prise ! Dur pour les Occidentaux, mais pas impossible !

**J.-L. P. :** un esprit non critique, juste guidé vers le mieux être.

**C. A. :** le « non-agir ». Là où la force (simple) du geste devient « son » et « lumière », comme l'écrit Li Tseu.

A Rennes, de nombreux pratiquants réunis autour de Kunlin Zhang.



crédit photo: Jean-Marc Lecacheur

**F. D. :** la disponibilité au moment présent.

**D. M. :** le mouvement dans l'espace. Etre conscient du fait de n'être qu'un avec l'univers. Comme la goutte d'eau dans l'océan.

**J.-C. B. :** le Wu Wei.

**J.-M. L. :** de préserver sa santé, de s'ouvrir à soi et aux autres, de respecter les enseignements, de faire au mieux avec ses moyens.

**L. C. :** une ouverture totale, un embrassement total.

### 14. Quelles sont les fautes en Qi Gong qui vous inspirent le plus d'indulgence ?

**S. C. :** la difficulté de centrage et de trouver son axe car notre mode de société nous invite à beaucoup de dispersion.

**P. A. :** si on pratique en lâchant prise et en respectant son corps il n'y a pas de faute.

**J.-L. P. :** l'enracinement, l'axe. Avec un peu de pratique, ce sont des fautes qui disparaissent.

**C. A. :** le geste imparfait, qui fait que l'énergie peut avoir des difficultés à suivre son cours.

**F. D. :** le manque de souplesse.

**D. M. :** la coordination chez les débutants.

**J.-C. B. :** aucune.

**J.-M. L. :** les défauts techniques de la pratique.

**L. C. :** je ne crois pas qu'il y ait de fautes en Qi Gong. Le travail du professeur est de créer des obstacles qui vont permettre à chacun d'apprendre sur soi, alors tout est bon.

### 15. Comment voyez-vous l'avenir du Qi Gong ? Votre idéal ? Votre rêve ?

**S. C. :** je pense que cet art va continuer à se développer, j'espère grandement aussi que sa dimension bénéfique pour la santé sera prise en compte et que cela deviendra une discipline à part entière de soins préventifs dans les systèmes et structures de santé... Qu'il y ait une prise en charge par la sécu comme cela se fait en Allemagne... Qu'il s'insère dans toutes

## A PARIS

Plus de 1500 personnes sont venues à la Pagode de Vincennes.

Dominique Casaÿs, l'un des principaux acteurs dans la création de cette JNQG, est Président de la FEQGAE. Pour répondre à ce questionnaire, il a demandé à une spécialiste en Qi Gong de se prêter au jeu : Laurence Cortadellas, de l'école Zhi Rou Jia.



sortes de secteurs : modules gestion du stress en entreprises, formations pour éducateurs, infirmières, enseignants, aides aux personnes âgées, aux détenus.

**P. A. :** le Qi Gong est avant tout une expérience personnelle, une révolution intérieure ! Structurer le Qi Gong est une nécessité de notre époque rationaliste, mais fondamentalement, le Qi Gong est libre comme un animal sauvage, indomptable. Je souhaite qu'il se répande dans tous les milieux car il est source de paix, de sérénité. Toute la société peut en bénéficier. Chacun peut y trouver ce qu'il recherche et bien plus encore !

**N. L. :** vivre en justesse avec soi-même et donc avec son environnement.

**J.-L. P. :** un avenir florissant avec la prise de conscience du monde occidental que nous devons modifier nos comportements vis-à-vis de notre santé. Mon idéal : que plus de monde pratique cet art. Mon rêve : que la Terre entière pratique...

**C. A. :** bons nombres de personnes trouvent dans cet art un outil véritable de développement intérieur. C'est vraiment parfait ; alors, puisse le plus grand nombre y avoir accès. En ce qui concerne le Qi Gong, je n'ai ni idéal, ni rêve... Il a été, il est et il sera. Il est un moyen de relier la terre et le ciel. Il est comme le Tao, il n'a pas d'âge. Il est de tout Temps.

**F. D. :** j'imagine le Qi Gong se marier à d'autres disciplines et créer des espaces d'expression totalement nouveaux.

**D. M. :** mon idéal serait encore plus de pratiquants. Pourquoi pas un enseignement pour les étudiants dans les facultés, cela permettrait une société plus sereine, plus équilibrée.

**J.-C. B. :** un développement important pour contrebalancer les stress de la société actuelle.

**J.-M. L. :** je vois un avenir radieux !... Pour les



crédit photo : Jean-Louis Pisano

personnes qui pratiquent. Mon idéal serait un monde avec plus de personnes conscientes de cette richesse de l'interne. Mon rêve serait d'être connecté 24h/24 avec le souffle de la vie.

**L. C. :** je ne sais pas quel sera l'avenir du Qi Gong en France car il subit en ce moment de fortes pressions. Sa vocation première est la libre circulation de l'énergie, source de vie, de prospérité et de joie car la nature est généreuse et ne se laisse pas circonscire par les ambitions et les vellétés humaines.

### 16. Quelle serait votre devise pour le Qi Gong ?

**S. C. :** que cet art du souffle vous aide à exprimer votre propre souffle et à vous ouvrir à votre propre voie.

**P. A. :** fluide comme l'eau, souple et fort comme le nouveau né, infini comme l'univers.

**J.-L. P. :** qui ne pratique pas ne ressent rien, osez entrer dans la danse !

**C. A. :** sois comme de la soie : naturel(le) et vrai(e), résistant(e) et utile, prenant la forme du souffle du vent. Prêt(e) à recevoir les mille couleurs et mouvements d'un créateur qui laisserait en toi... un « message ».

**F. D. :** « à l'écoute de soi, l'énergie se révèle. »

**J.-C. B. :** pratiquer.

**J.-M. L. :** transformation, intégration, purification et libération. Ou mouvements, méditation, discours et quotidien, dans le désordre, en sachant que le quotidien est l'état le plus difficile à obtenir.

**L. C. :** « il n'est pas nécessaire d'espérer pour entreprendre, ni de réussir pour persévérer ! ».

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

A Marseille, des participants concentrés sur leur pratique.

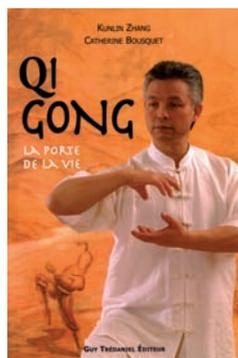
## A GRENOBLE

Il y eut à Grenoble plus de 400 participants malgré une pluie incessante ! Jean-Claude Berthe enseigne le Qi Gong dynamique depuis 18 ans.



## A STRASBOURG

Plus de 1000 participants à Strasbourg. Pour organiser cet événement, Jean-Marie & Malou Hamert, ainsi que Didier Mène, ont ardemment travaillé à son élaboration.

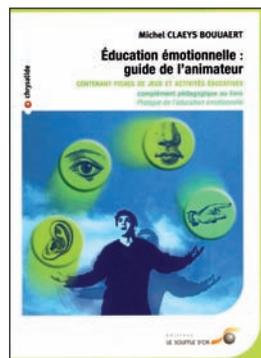


**Qi Gong, la porte de la vie**

par Kunlin Zhang et Catherine Bousquet

Voici un livre qui va vous permettre d'enrichir votre pratique personnelle de manière régulière grâce à la clarté de ses explications, à la multitude de photos et de dessins précis. Les auteurs, tous deux experts en MTC et en Qi Gong, nous ouvrent les portes de leur pratique de manière généreuse : Wuji, Qi Gong des six sons, Qi Gong des cinq éléments... Pour tous !

Guy Trédaniel, 16 €



**Education émotionnelle : guide de l'animateur**

par Michel Claeys Bouaert

L'auteur, psychothérapeute, a fondé en 1981 une des premières librairies de développement personnel à Bruxelles. Depuis 2000, il réside à Pékin où il travaille aussi comme psychothérapeute, éducateur et formateur. Ce guide répond à la question de savoir comment enseigner et développer l'intelligence émotionnelle.

www.souffledor.fr, 19 €

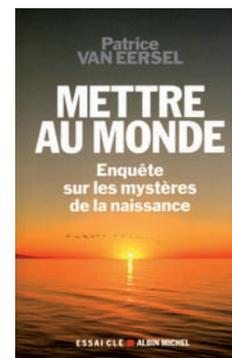


**Le sermon du Tengu sur les arts martiaux**

par Issai Chozanshi et William Scott Wilson

Ce classique japonais du 18e siècle est un legs du Tengu, mi-homme, mi-oiseau, réputé maître en arts martiaux, capable d'appeler à des pouvoirs surnaturels. Il aide le guerrier à interioriser l'essence de tous les arts martiaux afin de s'attacher à la maîtrise de son style en toute sérénité et sincérité, et à dépasser l'efficacité technique pour atteindre la transformation.

Budo Editions, 13,95 €

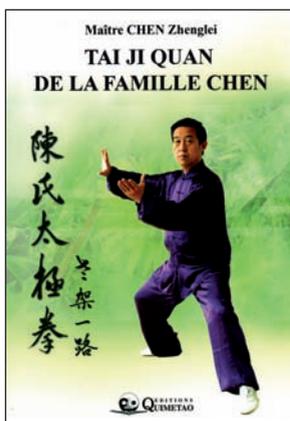


**Mettre au monde Enquête sur les mystères de la naissance**

par Patrice Van Eersel

Si vous avez aimé le hors-série sur la naissance de Génération Tao, vous serez forcément captivés par cette enquête fondée sur de nombreux témoignages d'accoucheurs, médecins, sages-femmes, et bien sûr de mères. Patrice Van Eersel en plus de son point de vue journalistique, nous livre une réflexion philosophique sur les nouvelles manières d'envisager l'enfantement, et ouvre largement le débat sur des questions métaphysiques. Pour les femmes ET les hommes !

Albin Michel, 22 €

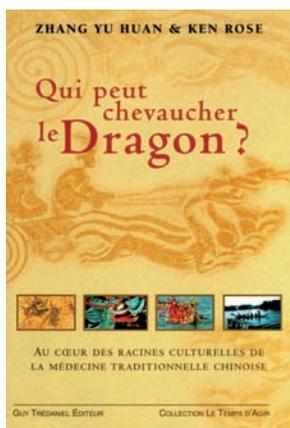


**Tai Ji quan de la famille Chen**

par Maître Chen Zhenglei

Un livre qui va enchanter les pratiquants de Taiji, et de Chen en particulier, avec le premier enchaînement du style Chen (Lao Jia Yi Lu) expliqué en détail. Vous trouverez aussi tous les renseignements sur l'auteur et sa famille, le code d'éthique et les caractéristiques du Chen. A emmener partout pour nourrir votre pratique !

Quimetao Editions, N.C.



**Qui peut chevaucher le Dragon ?**

par Zhang Yu Huan et Ken Rose

Les auteurs, tous deux sinologues américains, nous proposent de chevaucher le Dragon, c'est-à-dire de nous immerger au cœur des racines culturelles de la MTC et d'en comprendre les rouages : langage, croyances populaires, mythes et coutumes... Pour mieux comprendre la MTC.

Guy Trédaniel, 23 €



**QiGong, Taiji Zhang, « La paume du Taiji »**

par Bruno Rogissart

Le Taiji Zhang n'est pas une petite forme de Taiji Quan, même s'il s'en inspire très largement. Forme de Qi Gong à part entière, elle est détaillée ici en 84 séquences. Une fois maîtrisée, le Taiji Zhang constitue une véritable méditation en mouvements basée sur la fluidité du corps et la détente de l'esprit.

La Tortue de Jade, 28 €

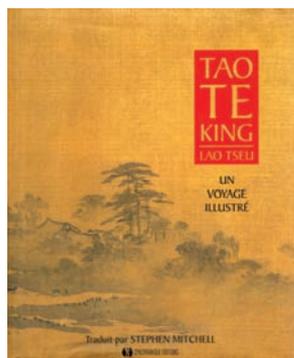


**Runes et Chamanisme,**

par Jean Vertemont et Jean-Gabriel Foucaud

Les auteurs montrent, à travers cet ouvrage, le rôle central de certaines formes, rituels et symboles, associés au rythme des saisons et aux directions spatiales dans le fonctionnement du psychisme. Cette relation harmonieuse avec la nature avait entre autre pour support la connaissance des runes. A découvrir !

Editions Véga, 23 €



### Tao Te King, un voyage illustré

par Lao Tseu, traduit par Stephen Mitchell

Nous ne présenterons pas le Tao Te King, ni Lao Tseu, mais le traducteur qui est mondialement reconnu par la qualité, la modernité et l'originalité radicale de ses traductions de textes spirituels et poétiques. En plus de la qualité des traductions, soulignons aussi pour la première fois l'illustration composée d'une superbe sélection de peintures chinoises. Un beau livre qui appelle à la méditation.

Synchronique éditions, 23 €

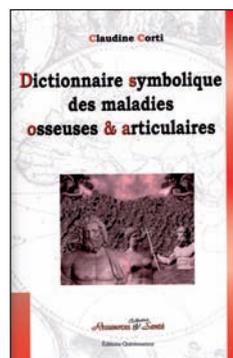


### Maître de l'argent Argent et spiritualité enfin réconciliés

par Annick Nénair

Lequel d'entre nous ne promène pas dans sa vie nombre de croyances sur l'argent... Et surtout, quel est le chercheur, le pratiquant, qui n'a pas rencontré d'obstacle entre sa vision spirituelle et son rapport à l'argent? Ce livre est LE livre à lire absolument pour éclairer et entendre le Maître de l'argent en nous, et nous réconcilier avec la prospérité. Nouvelle édition revue et augmentée.

www.souffledor.fr, 8,50 €

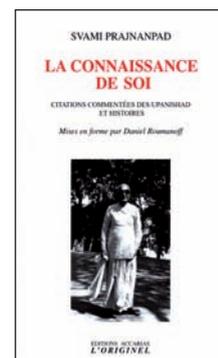


### Dictionnaire symbolique des maladies osseuses & articulaires

par Claudine Corti

Voici un exceptionnel dictionnaire où 320 maladies osseuses et articulaires sont abordées dans leur dimension symbolique. L'auteur propose de souligner le sens de ces maladies. Destiné au public, mais aussi précieux pour les professionnels de la santé qui seraient soucieux dans la quête de la compréhension de ce qui leur arrive.

éditions Quintessence, 26 €

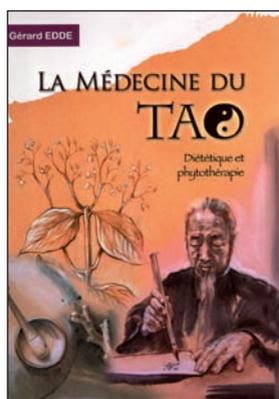


### La connaissance de soi, citations commentées des Upanishad et histoires

par Swami Prajnanpad

L'auteur est écrivain, traductrice et journaliste, spécialiste de l'histoire et de la culture tibétaines, familière du dalaï-lama. Le titre est une référence à la position difficile de l'Occident, entre fascination, méconnaissance et embarras face à ce peuple et à son chef spirituel.

Accarias l'Originel, 19 €

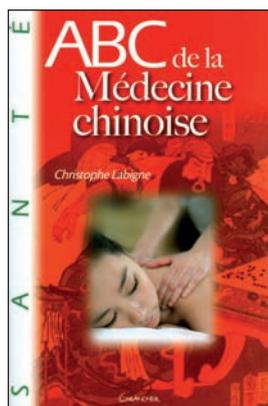


### La Médecine du Tao, Diététique et Phytothérapie

par Gérard Edde

Ce manuel indique à la fois les théories médicales, diététiques, comportementales et quotidiennes des Chinois. Gérard Edde, spécialiste de la question, nous offre un guide de santé au quotidien, fonctionnel, instrument de connaissance, et manuel pratique ouvert sur les préoccupations occidentales, comme la dépression, la sexualité ou le sommeil.

Editions de l'Eveil, 25 €

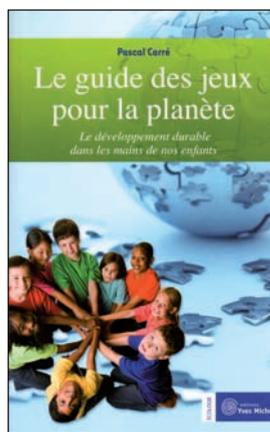


### ABC de la Médecine chinoise

par Christophe Labigne

L'auteur anime des séminaires de formation en médecine chinoise, shiatsu, Qi Gong, diététique... Il clarifie ici après un bref historique, les notions essentielles de la médecine chinoise. Cet ABC vous guidera dans des présentations de solutions variées, et établira pour vous des liens entre la médecine « scientifique » et la MTC.

Grancher, 22 €

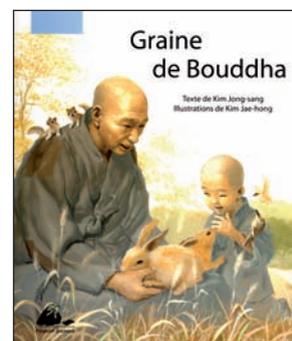


### Le guide des jeux pour la planète

par Pascal Carré

Pascal Carré, fondateur du site econo-ecolo.org, nous offre ici une présentation complète et pédagogique des différents jeux pour la planète. Et pour sensibiliser les enfants aux bons comportements: jeux écologiques, environnementaux, éthiques. Grâce à ce guide, vous pourrez ainsi acquérir le jeu qui correspond à vos attentes.

éditions Yves Michel, 14 €



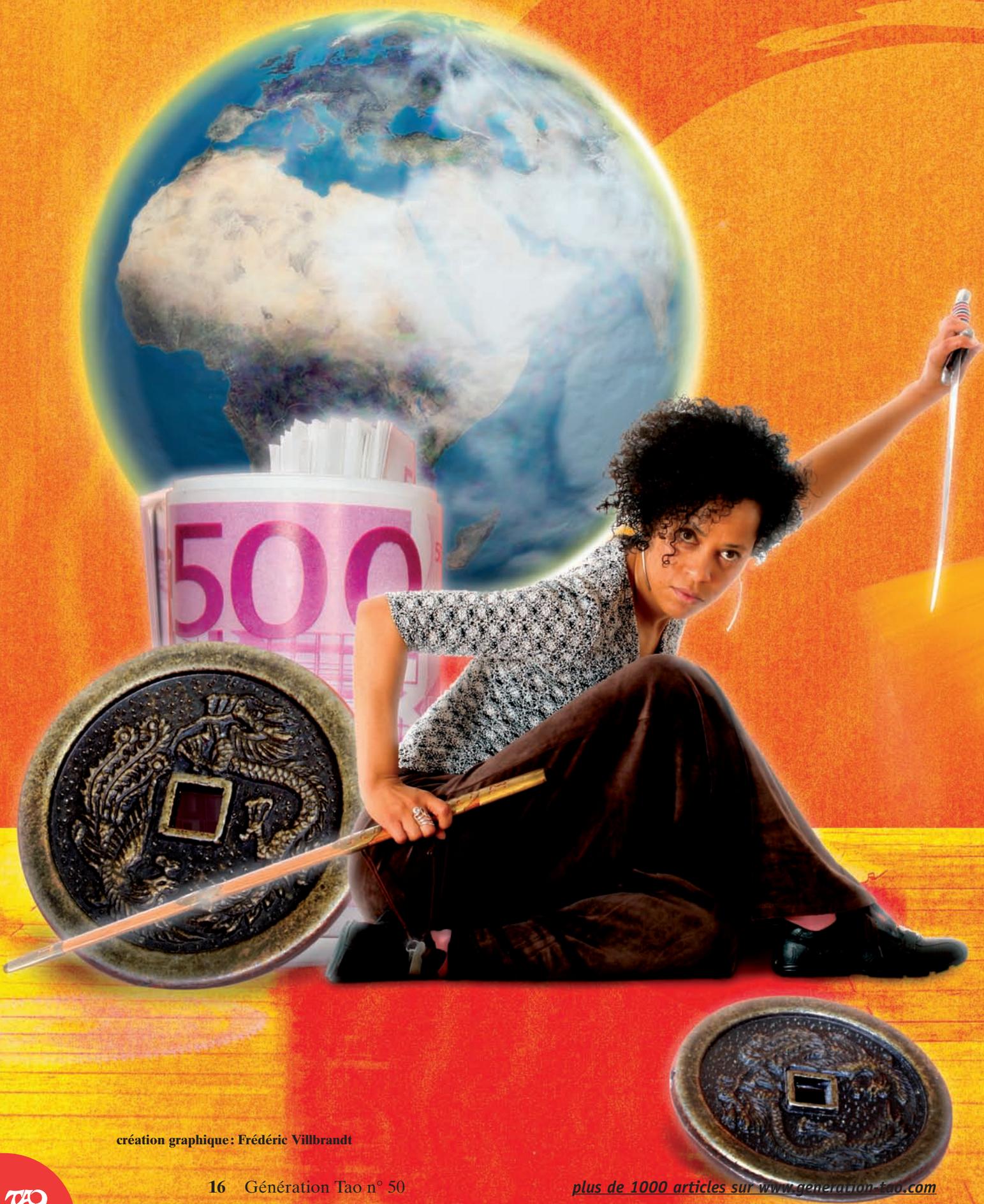
### Grain de Bouddha

par Kim Jong-sang et Illustrations de Kim Jae-hong

Pourquoi les moines portent-ils des chaussures de pailles? Pourquoi rejettent-ils les poissons du marché à la mer? Pourquoi récitent-ils des prières à Bouddha en marchant? Un très joli livre magnifiquement illustré, pour toutes les petites graines de Bouddha qui ne demandent qu'à s'éveiller.

Picquier Jeunesse, 13,90 €

# Dossier Samouraï des temps modernes



création graphique: Frédéric Villbrandt

**Q**ue ferait un Samouraï s'il vivait au 21<sup>e</sup> siècle? Que devient ce qu'on nous enseigne dans l'enceinte d'un dojo quand nous reprenons notre tenue de ville? La société moderne permet aujourd'hui à bon nombre d'entre nous de faire des choix citoyens.

Que nous soyons inspirés par le Taoïsme ou le Zen, le Wushu ou les arts énergétiques, notre pratique nous incite à nous préoccuper de notre environnement: la planète et ceux qui nous entourent. Il nous incombe

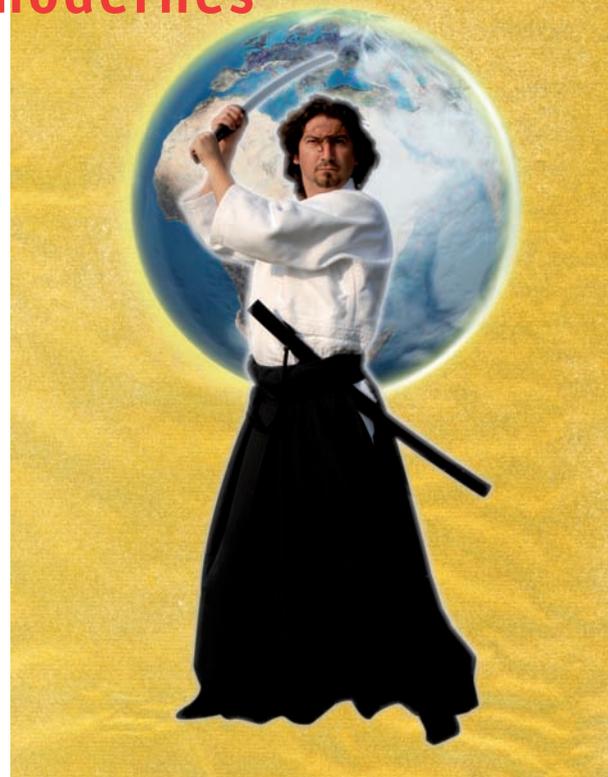
## **SAMOURAI DES TEMPS MODERNES**

alors de rendre cohérents, avec les disciplines que nous aimons, les actes que nous faisons. Ceux-ci peuvent se révéler courageux et nobles, entreprenants et persévérants. Il ne tient qu'à nous, dès lors, d'utiliser toutes les qualités que notre pratique sollicite et nous insuffle pour faire de ce monde... un monde meilleur. En tout cas, d'en devenir acteur plutôt que spectateur. C'est ce qu'Yves Michel, éditeur et rédacteur en chef invité de ce dossier, appelle les « consom'acteurs ». L'argent se retrouve au cœur de ces actions: selon la façon dont il est utilisé et comment nous le percevons. Et vous, qu'en pensez-vous?

## L'économie: *un acte social*

Agir sur le monde

par Yves Michel



Crédit photo : Fotolia / Illustration : Frédéric Villbrandt

Quel serait aujourd'hui l'idéal du Samouraï ? Quelles valeurs défendrait-il ? Si nous voulons que le monde devienne plus accueillant pour tous, chacun d'entre nous peut devenir un acteur social engagé en adoptant une attitude et des gestes simples.



### PORTRAIT

Yves Michel est éditeur, élu municipal. Après 10 ans de travail dans le monde associatif, il fonde en 1983 les éditions « Le Souffle d'Or », puis les éditions Yves Michel en 1999 ; il a été maire, et est actif au sein de diverses associations. – Auteur de : « Le périple d'un défricheur d'idées ». Il perçoit ses revenus uniquement de sa maison d'édition.

Savez-vous à quoi sert votre argent ? Savez-vous de combien d'argent vous disposez à cet instant, et où il est ? Ça paraît banal comme questions, mais savez-vous y répondre précisément ? Dans la négative, ne pensez-vous pas que vous négligez un moyen d'agir pour le monde que vous choisissez ? C'est comme si vous aviez un garage ou un entrepôt, qui contient des objets, mais vous n'en avez qu'une vague idée, et ils dorment, alors que vous pourriez vous en servir. L'autre aspect de la question est : si vous avez de l'épargne, ou des placements en Bourse, ou des investissements, savez-vous réellement à qui ils servent ? Quand on dit « faire travailler l'argent », c'est une formule pratique qui masque une réalité plus cruelle : pour récupérer des intérêts en plus d'une somme prêtée, il aura fallu que quelqu'un ou une entreprise ait travaillé, dégagé un bénéfice et qu'elle prélève lesdits intérêts dessus. Si votre épargne va vers des Sicav ou autres placements en Bourse, il se peut très bien qu'elle alimente des industries d'armements, ou nucléaires, de la spéculation financière, et quelques autres folies dont vous ne seriez probablement pas fiers... Aussi, pour éviter de dormir sur des trésors, ou de laisser d'autres se servir de votre argent à votre insu, penchez-vous donc sur votre argent ! Et si vous

le regardez comme un animal domestique ? Est-il en train de dépérir, affamé, ou de faire des razzias la nuit dans votre dos ? Ce serait dommage, non ? Tournez-vous donc vers lui, prenez-en soin, brossez-le, nourrissez-le, vous allez voir que son poil va devenir luisant, et il sera très content de répondre à vos attentions et de vous rendre des services ! En fait, votre argent ne serait-il pas un allié précieux pour agir sur le monde dans lequel vous vivez ? De deux façons :

#### 1. En choisissant où faire vos achats.

Enorme ! Si vous achetez à un producteur local, vous contribuez à pérenniser son activité, vous savez que votre argent lui revient en totalité, vous pouvez choisir ses pratiques culturelles (s'il s'agit de produits alimentaires) ou sociales (pour les industriels). Ce choix vous appartient et a des conséquences immédiates ; d'où le nom de consomm'acteur. Vous pouvez aussi vous regrouper en coopérative, association, etc. Bon, pour les produits qu'on ne trouve pas localement, il existe des filières « équitables » ou assorties de garanties diverses décernées par des ONG comme Greenpeace, le WWF ou Slow Food. Évaluez la différence avec un supermarché dont le modèle économique repose davantage sur la spéculation financière que sur la marge simple, tout en écrabouillant les producteurs à coups de « marges arrières » !

#### 2. En choisissant consciemment et de façon éclairée où déposer votre épargne.

C'est prendre ses responsabilités. Cela peut se faire de plusieurs façons :

- Il existe une seule banque en France qui vous permet de placer de l'argent, à un taux modeste, et de choisir le domaine où cet argent servira. Une seule banque qui publie chaque année

la liste détaillée des projets soutenus (Le Souffle d'or en a été un, emprunt remboursé en 2001). C'est la NEF. En fait, elle n'a pas tout à fait le statut de banque, puisqu'elle se trouve sous la tutelle de la Banque de France, et a un partenariat étroit avec le Crédit Coopératif. J'atteste de l'engagement des animateurs de la NEF pour des projets sociaux, écologiques, culturels, et dans la transparence. Qui peut en dire autant ? Bon, c'est la voie la plus prudente, car vous ne prenez aucun risque. Vous renoncez à un rendement élevé, et tant mieux, car l'intérêt sur l'argent est quand même une des causes principales de misère sur la planète, voyez les articles joints de André-Jacques Holbecq et Philippe Derudder.

- Un peu différent, et plus direct, il y a les CIGALES (voir encadré) et autres « tontines » : des gens se rassemblent et mettent chaque mois une somme dite en commun, jusqu'à atteindre un montant déterminé. Alors cette somme est investie dans une entreprise de leur choix. C'est bien encadré par la loi. A titre d'exemple, une CIGALES est en cours de création pour les éditions Yves Michel.

- Plus engagé, mais aussi plus risqué, vous pouvez investir directement dans une entreprise, si les actionnaires vous acceptent. J'encourage à investir de l'argent, de façon multiple et prudente, directement dans des entreprises de quartier, de village, dont vous êtes clients, soit à valeur sociale, écologique ou culturelle élevée. Et de taille humaine ! Cela crée du lien social, c'est superbe. Quelle satisfaction de participer à la vie économique et sociale ! Il est conseillé de ne pas mettre toutes vos économies dans une seule entreprise, pour limiter vos risques. Mais le risque existe en positif aussi ! La difficulté dans ce cas est souvent de récupérer sa mise lorsqu'on le souhaite : il faut trouver des repreneurs, lesquels doivent être acceptés par les autres associés. Le montant de vos parts peut avoir évolué en hausse ou en baisse, selon les résultats de l'entreprise.

- Enfin il existe une formule plus souple : l'épargne directe. C'est un prêt d'un particulier à une entreprise, contre reconnaissance de dette (obligation). A condition de la déclarer aux impôts, et de faire les choses proprement, c'est légal, ça se fait sous seing privé, il n'est pas nécessaire d'être associé, et ça peut même se rémunérer (en deçà du taux d'usure établi par la loi). C'est assez souple pour le remboursement, c'est un simple prêt. Je témoigne que grâce à ce soutien qu'ont apporté des dizaines de personnes, le Souffle d'Or a pu avoir une relative indépendance du système bancaire, et surtout a pu financer des projets qui n'auraient pas vu le jour sans cela.

*Une réflexion globale sur la monnaie*

Parallèlement, il me semble indispensable de mener une réflexion globale sur la monnaie, c'est ce que vous trouverez dans les articles ci-joints. J'aime bien une image donnée par Michel Bercot qui est de comparer l'argent (ne dit-on pas « du liquide » ?) au sang dans un organisme. Celui-ci sera d'autant plus sain que toutes ses parties seront bien irriguées. Cela veut dire pas seulement la tête (la bulle spéculative), mais tout ! Et il est clair que c'est la circulation de la monnaie qui procure satisfactions et richesses, pas son accumulation.

- Le premier stade réside dans la prise de conscience que nous baignons dans une gigantesque manipulation de l'information. Nous sommes tous des otages et des esclaves des pouvoirs économiques et médiatiques. Prendre conscience nous donne le choix de cesser d'être complice, de refuser ce jeu de dupes, et d'enclencher un processus qui redonne une place à tout homme en société.

Autrement dit, restaurer le politique comme prépondérant sur l'économique.

- Au niveau collectif et institutionnel, obligeons les politiciens à reprendre leur pouvoir face à la sphère économique. Un changement important est nécessaire au niveau de la monnaie : émission, taxation des flux financiers (Tobin), monnaies franches, etc. Je penche pour une expérimentation et mise en place de monnaies franches ; c'est déjà le cas en Allemagne, Autriche, et un peu en France, le Projet SOL étant le plus intéressant. En effet, le risque est fort que le système financier mondial implose et qu'on retombe dans une immense récession. Il sera alors très utile d'avoir des monnaies alternatives en place !

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

## POUR EN SAVOIR PLUS...

- Les CIGALES sont des Clubs d'investisseurs privés, semblables aux « tontines » africaines. Quelques personnes cotisent chaque mois puis décident d'investir pour 5 ans (en général) dans une entreprise de leur choix (dans le domaine de l'économie sociale et solidaire).

- La Société financière de la Nef est une coopérative de finances solidaires ; double activité de collecte d'épargne et de crédit. La Nef soutient la création et le développement d'activités professionnelles et associatives d'utilité sociale et environnementale.

- Le « Sol » est un outil pour développer des échanges qui ont du sens : des échanges marchands à valeur ajoutée écologique et sociale ; des échanges de temps et de savoirs qui contribuent à mieux « vivre ensemble » et à reconnaître chacun.

## DE L'ENGAGEMENT MARTIAL A L'ENGAGEMENT SOCIAL

De la même manière que nous pourrions nous interroger sur le contexte, le visage et le lieu que choisirait le prochain Bouddha pour naître aujourd'hui et diffuser son enseignement, nous pouvons (et peut-être devons-nous) nous demander quelle serait aujourd'hui l'attitude d'un « chevalier » et quelle serait son action dans le monde. Car n'oublions pas que le pratiquant de Wushu, quand il commence à apprendre son art, suit les pas de nobles combattants qui, au travers de la maîtrise de leur art et du dépassement dans l'effort, entraînent dans le Tao, la voie de leur accomplissement. Sur un plan philosophique et éthique, cela signifiait répondre à certains codes, suivre une discipline, se dépasser pour des causes « justes » (sans devenir « missionnaire ! »), agir de manière vertueuse, être soucieux de l'autre et de son environnement.

Transposons à présent dans le contexte actuel. Quels sont les combats à mener ? Quelles sont les actions dites vertueuses ? Le monde a changé depuis le temps des chevaliers et des moines de Shaolin. Une conscience planétaire est en train de naître. Avec ses inconstances et ses dérapages. Il lui faut un soutien. Le chemin pour tout pratiquant d'arts martiaux qui s'engage sur la voie ne serait-il pas de participer à cette conscience planétaire : devenir un acteur conscient de son temps qui se réalise pleinement dans tous les espaces de sa vie.

Delphine L'huillier

**Devenez des consom'acteurs.**



## « Cai », la richesse

par Cyril J.-D. Javary, extrait remanié de son ouvrage, « Cent mots pour comprendre le chinois » paru aux éditions Albin Michel



Comme à chaque numéro, Cyril Javary nous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoises. Spécialement pour ce dossier, il nous éclaire aujourd'hui sur l'idéogramme *cai*, qui signifie « richesse ».

L'argent a toujours été considéré en Chine comme une préoccupation parfaitement naturelle. L'idéogramme qui représente l'idée de richesse (1) : *cái* est construit par l'association de deux caractères. Celui de gauche, (2) *bèi*, a une longue histoire. Il représente un « cauris », un mot hindi (parfois écrit : cauri) qui est le nom général de la cyprée, un petit coquillage de la famille des porcelaines très répandu dans l'océan indien. Or, ce coquillage a été utilisé depuis le néolithique comme monnaie d'échange sur une très vaste zone allant des plaines d'Asie centrale aux régions de l'Afrique orientale. En Chine, le caractère qui le représente est devenu le signe général de tout ce qui est précieux et de valeur, et il apparaît à ce titre en composition dans de nombreux caractères. L'idéogramme de droite, *cái*

(3), difficile à expliquer comme tous les signes dont la graphie comporte peu d'éléments illustratifs, a le sens général de : aptitude, talent, capacité naturelle, potentialité immédiate. Leur assemblage désigne donc la richesse, moins en tant que manifestation de puissance (le mot français « richesse » dérive de la racine franque *rik* qui signifie : puissant), qu'en tant que capacité d'action, ce que nous appelons aujourd'hui le « pouvoir » d'achat. Relayée par l'idéographie, la vieille idée magique selon laquelle, écrire le nom d'une chose aide à la faire advenir est à l'origine de curieux objets comme le panneau que l'on voit accroché au mur des maisons ou des boutiques. On y voit le caractère *cái*, d'où découlent, comme par enchantement des taëls, les lingots d'or qui, à l'époque impériale, avaient cette forme particulière. Mais pour faire advenir la richesse chez soi, il y

a mieux que d'écrire le mot : invoquer Cai Shen, l'Esprit de l'enrichissement. Son nom, *cái shén*, communément traduit en français par : dieu de la richesse, est formé du mot richesse *cái* et du caractère « esprit » : *shén* (4), au sens le plus chamanique de ce terme.

Honni sous Mao, réhabilité par Deng Xiaoping, Cai Shen est à nouveau fort honoré. Son effigie se retrouve partout, dans les temples, les restaurants, les boutiques, les objets porte-bonheur, et tout particulièrement sur les cartes de nouvel an. Cela tient au fait que la formule de vœux la plus répandue en cette période, l'équivalent de notre « bonne année, bonne santé », est *gong xi fa cái*, littéralement : joie (*xi*) et salutations (*gong*). Développez (*fa*) (votre) richesse (*cái*).

Une autre tradition du nouvel an qui a retrouvé toute sa vigueur est celle des étrennes que l'on appelle en chinois les « enveloppes rouges » les *hóng bao* (un binôme qui, à l'occasion, peut aussi signifier « pot-de-vin »). Ces petites enveloppes dans lesquelles on glisse des billets de banque sont décorées à l'encre dorée, le plus souvent avec des taëls d'or, à côté desquels on a pris la peine d'inscrire le caractère *fa* (développer), pour que s'accomplisse la multiplication potentielle d'enrichissement glissé dans l'enveloppe. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



### PORTRAIT

Cyril 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.

# Test

## Etes-vous un Samourai des temps modernes ?

**1. Vous êtes-vous déjà engagé(e) dans une cause, un projet dit « alternatif » ?**

- A / J'y ai déjà pensé, sans le faire.
- B / Mon engagement est personnel.
- C / Bien sûr !
- D / Ca ne m'est jamais venu à l'esprit. Pour quoi faire ?

**2. Quelle école avez-vous choisi ou choisiriez-vous pour vos enfants ou petits-enfants ?**

- A / L'école la plus proche.
- B / Je chercherais une école de type Montessori ou Living School.
- C / Les démarches administratives étaient trop compliquées, j'ai abandonné.
- D / L'école à domicile.

**3. Si c'était selon vous nécessaire, opteriez-vous pour la désobéissance civile ?**

- A / Non ! La loi, c'est la loi !
- B / Il faut savoir trancher et agir avec sa conscience.
- C / J'ai déjà essayé, mais ça s'est retourné contre moi. Depuis, j'ai décidé de rester tranquille.
- D / Ca ne sert à rien, je préfère garder mon énergie pour un travail sur moi.

**4. Prenez-vous des risques financiers ?**

- A / Je me suis endettée pour pouvoir réaliser ce qui était nécessaire à mon accomplissement.
- B / De temps en temps.
- C / Toujours quand ça me paraît essentiel.
- D / Jamais, c'est trop de problèmes.

**5. A quel niveau de priorité placez-vous la connaissance de soi ?**

- A / Au plus haut. Ma vie est une quête.
- B / La famille d'abord.
- C / C'est une perte de temps.
- D / Au même niveau que mon engagement en tant que citoyen(ne) libre et conscient(e).

**6. Mangez-vous bio ?**

- A / Oui, par conscience.
- B / Oui, et dans des coopératives.
- C / Quand c'est possible.
- D / Tout ça c'est du marketing !

**7. Etes-vous prêt à des sacrifices pour vous battre en faveur d'une cause sociale ?**

- A / J'en fais déjà assez !
- B / Le monde changera si je change.

C / Faire des « sacrifices », dans le sens de « rendre sacré » pour faire avancer le monde me paraît essentiel.

D / « Sacrifices » ? Le mot est peut-être un peu fort...

**8. Quels sont aujourd'hui les combats à mener ?**

- A / M'en sortir d'abord !
- B / Les vrais combats à mener sont en soi.
- C / Je ne sais pas par où commencer et je ne suis pas sûr(e) d'en avoir la force.
- D / Un engagement conscient et fort dans le tissu social.

**9. Votre pratique s'arrête-t-elle à elle-même ou imprègne-t-elle toute votre vie ?**

- A / Ce que je réalise en moi doit être cohérent avec mes actes quotidiens.
- B / Ma vie ne commence pas et ne s'arrête pas quand j'entre et sors de cours, c'est un cheminement permanent.
- C / Je pratique pour mon bien-être.
- D / J'aimerais en faire plus, mais je n'en n'ai pas le temps.

COMPTABILISEZ A PRESENT LE NOMBRE DE : ■ - ● - ❁ - ▲ ET SELON VOS REPNSES, DECOUVREZ VOTRE PROFIL P. 66.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	■	▲	▲	●	●	●	▲	▲	❁
B	●	❁	❁	■	■	❁	●	●	●
C	❁	■	■	❁	▲	■	❁	■	▲
D	▲	●	●	▲	❁	▲	■	❁	■

# Le Tao de *l'argent*

« Faire bouger mille livres avec une once. »

textes extraits de l'ouvrage « Le Tao de l'argent » par Walter Lübeck publié au Courrier du livre

L'approche anglo-saxonne est culturellement différente de l'approche française. Et il est souvent de bon ton, en France, d'en critiquer sa substance. Peut-être serait-il aussi de bon ton de savoir s'en inspirer pour intégrer une autre vision de l'argent...



Illustration : Frédérique Vilbrandt

inventé un symbole générique pour évaluer la valeur commerciale d'un travail effectué : l'argent. Naturellement, vous pourriez me dire qu'aujourd'hui tout cela est parfaitement connu et n'a rien d'ésotérique du tout. Cela ne fait rien, continuons tout de même ! A supposer que l'argent soit une réserve et un moyen de transport énergétiques et se retrouve chargé par le travail effectué de celui qui le dépense, il véhiculerait par conséquent, en plus d'une « vibration de sa valeur » (1), d'autres qualités énergétiques qui se libèrent par l'attitude individuelle de chacun face à son travail ou face à tout objet marchand. Si vous dépensez votre argent pour des choses futiles dont vous n'avez pas réellement besoin, (...) sans que vous en soyez conscient, vous chargerez l'argent d'une vibration qui influencera de façon analogue toutes les personnes qui toucheront à cet argent. L'ampleur de la vibration correspondant à votre propre force de caractère, ainsi qu'à votre état intérieur ponctuel ou à la quantité d'argent dont vous disposez. Si en revanche vous dépensez le même argent avec joie et en ayant le sens du respect de l'effort fourni pour le gagner (...) alors votre vibration consciente et harmonieuse se répandra à travers l'ensemble de la société.

« Esotérique » signifie « caché ». La signification ésotérique de l'argent, par ailleurs visible pour tout le monde, est sa qualité de moyen de transport énergétique. Exactement comme le sang dans votre corps transporte des substances nutritives vers chaque cellule, l'argent transporterait de l'énergie vers les différentes cellules de la société. A commencer par vous et moi. Si vous travaillez et que vous touchez une rémunération, on peut dire qu'on vous donne quasiment votre énergie de travail sous une forme condensée (la plus-value que vous avez créée) afin que vous puissiez ensuite en faire profiter d'autres personnes pour les services et travaux multiples qu'ils auront fournis. Dans la mesure où il serait trop difficile de mettre directement cette énergie dans votre poche, on a donc

## Un échange énergétique

Dans les prétendues sociétés primitives, l'argent n'existait pas parce que le troc y était pratiqué, surtout en produits du sol. Très peu de gens participaient à ce type d'échange ; la transformation des produits était on ne peut plus limitée et la quantité des biens relativement faible. A ce niveau-là, il est assez facile d'échanger un produit contre un autre. Or, plus grand est le nombre de personnes participant aux processus économiques, plus l'acheteur s'éloigne du producteur et plus le nombre de produits et de services s'accroît, en conséquence de quoi l'échange des produits du sol s'avère de plus en plus difficile. Dans une société évoluée comme la nôtre l'est actuellement, fondée sur le partage du travail, il est quasiment impossible de supprimer l'argent.

**L'argent n'est rien d'autre que de l'énergie.**

## PORTRAIT

Ancien opérateur boursier, Walter Lübeck est maître de Reiki ; il a publié un grand nombre de livres sur le Reiki, notamment « Reiki, les plus belles techniques », publié chez Guy Trédaniel.

Des gens rusés ont donc inventé l'argent pour faciliter la vie de tout le monde ! En définitive, l'argent n'est rien d'autre que de l'énergie, et tant que cette forme d'énergie pourra s'écouler facilement et naturellement, il n'y aura pas de blocages créant des dysharmonies. Une eau qui coule se purifie elle-même ; une eau qui stagne, sans mouvement et sans débouché, croupit ; nul ne peut la boire sans se rendre malade...

## *L'argent et le chakra racine*

Pour faire la concordance avec les chakras — ce système de répartition des différents aspects revêtus par l'énergie vitale parcourant notre corps — je dirais que l'argent correspond essentiellement au chakra racine. Ce centre énergétique contrôle, entre autres, le sang à travers l'organisme. Or, l'argent joue, au niveau social, à peu près le même rôle que le sang dans l'organisme. Chacun d'eux distribuant à leur manière les énergies vitales. Le chakra racine est le garant de la survie, autrement dit, il véhicule des fonctions telles que le combat et la fuite, ou la sexualité (2) comme moyen de conservation de l'espèce et d'ancrage solide dans le monde de la matière. On peut effectivement utiliser l'argent pour garantir sa propre survie et celle des autres. Il est également en rapport avec la matière, puisqu'il s'agit d'un réservoir énergétique pouvant être rechargé grâce à une attitude constructive avec les différents éléments de la création. *Par conséquent*, tant que quelqu'un ne conçoit pas le rapport existant entre l'argent et l'évolution de sa personnalité, il passe à côté de chances d'évolution importantes restées inexploitées ; cette personne n'arrivera guère à progresser parce qu'elle laisse dépérir ses propres racines.

## *Nature et richesse*

La nature encourage la richesse et l'abondance. Observez simplement les arbres : eux savent profiter de tout ce qui les entoure en captant l'eau, le soleil, les minéraux et le dioxyde de carbone. Ainsi ils pompent leur énergie vitale pour croître en largeur et en hauteur. En retour, ils offrent à l'environnement de l'oxygène, de la vapeur d'eau, des fruits et des feuilles d'automne ; les oiseaux construisent leurs nids dans leurs couronnes et une foule de petits animaux trouve refuge sous leurs racines solides. Chaque année ils deviennent plus grands et plus puissants pour servir encore mieux la création. N'est-ce pas la richesse de la nature ? Essayez maintenant de transposer cette image dans votre vie et apprenez à adopter une attitude naturelle face à la richesse qui va vers vous. Soyez comme un arbre ! Prenez conscience des multiples occasions de croître, d'apprendre et d'assimiler tout ce qui peut vous servir un jour. La seule personne capable d'éloigner cette richesse de vous ne peut être que vous-même. (...)

Cette ouverture naturelle pour accepter les

dons s'appelle dans la sagesse chinoise millénaire, Wu Wei, l'acte désintéressé. Au lieu de vous tracasser pour essayer de savoir par quelles astuces vous pourriez atteindre tel ou tel but apparemment si important pour vous à un instant déterminé, mieux vaut saisir rapidement les chances que vous rencontrez sur votre chemin pour les optimiser. La philosophie chinoise utilise pour définir ce concept un aphorisme très évocateur : « Faire bouger 1000 livres avec une once ». Cela signifie qu'il vous suffirait de mobiliser une once de votre propre force pour que le reste soit fait par la force de la création omniprésente agissant pour vous, au point de mettre le poids énorme de 1000 livres en mouvement. *Pour y parvenir, il est nécessaire de bien savoir répartir son temps.*

## *L'équilibre Yin-Yang*

Quelles sont les raisons d'une mauvaise répartition du temps de travail et du temps libre ? Le travail et les loisirs sont tous deux importants et nécessaires. Ils se complètent réciproquement et l'un joue en faveur de l'autre, à condition d'être bien vécu et compris consciemment. La loi du Yin et du Yang stipule que toute la vie est faite de polarités. L'harmonie est le résultat d'un échange libre et naturel entre les forces Yin et les forces Yang, pourvu que ces deux énergies soient de force égale. Le travail fait partie du principe créateur et actif de l'énergie Yang et le temps des loisirs possède la polarité passive et réceptrice de la force Yin. Le travail détendu et conscient (NDLR : Yin dans le

Yang) qui mobilise toutes les forces disponibles doit être complété, de façon équilibrée, par des phases de repos pour régénérer les forces, assimiler les expériences et intégrer les nouveaux contenus dans la structure initiale. Exactement comme, après un bon repas — qui fait partie du principe Yang — vous pouvez vous accorder quelques instants de repos pour mettre ainsi vos énergies à la disposition de la digestion des aliments.

Pour conclure, vous pouvez utiliser vos capacités, les perfectionner et les mettre à disposition d'autrui grâce à la bonne utilisation de l'argent. Parce que l'argent est un outil fantastique de réalisation de soi. ☞

(1) Les ésotéristes pensent que les objets touchés par quelqu'un sont imprégnés de ses propres structures énergétiques.

(2) Traduit dans un langage économique, cela signifie des gains ainsi que la multiplication et l'amélioration des moyens matériels.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



**La nature encourage l'abondance.**

# Un monde solidaire et harmonieux

**C'est possible !**

par André-Jacques Holbecq et Philippe Derudder

Que sont devenues nos utopies ? Voici un bilan du système monétaire mondial aujourd'hui et de ce qui serait possible de réaliser... pour un monde meilleur.

**U**n monde solidaire et harmonieux est possible. Ce ne sont ni les connaissances, ni les technologies, ni les ressources humaines qui manquent, c'est, à ce qu'on nous dit, l'argent ! L'Homme, par ses choix successifs, a créé la situation actuelle et continue de l'alimenter pour la raison simple qu'il ne sait plus voir le monde qu'au travers du prisme d'un argent rare et coûteux, dont la disponibilité serait le facteur limitant de toute entreprise. A travers ce prisme déformant, les défis contemporains apparaissent si vastes qu'il semblerait nécessaire, pour les affronter efficacement, de mobiliser des capitaux financiers à une hauteur bien supérieure à ce que le système actuel de l'argent rare peut mobiliser. Notre principal défi ici sera de rendre populaire l'idée qu'un argent « libéré » de l'intérêt et de sa rareté artificielle est possible, et même souhaitable, afin de pouvoir enfin prendre en mains les rênes de notre avenir.

## *Tout un choix de réponses possibles*

Car en fait, comment peut-on dire par exemple qu'il existe un problème de l'emploi dans le monde dès lors qu'il y a d'un côté un immense champ de besoins essentiels encore insatisfaits, et de l'autre des centaines de millions de chômeurs, compétents, littéralement « mis au rebut » à cause du « marché » ? Il y aurait un réel problème de l'emploi s'il n'y avait plus aucun besoin à servir, ou bien plus assez de ressources humaines disponibles. Non, nous l'affirmons, il n'y a pas de problème de l'emploi mais un problème de financement de l'emploi ! C'est bien différent. Et de même en est-il de presque toutes les autres questions qui se posent à nos sociétés, depuis le « trou » de la sécu jusqu'à la lutte contre les pandémies, en passant par l'éducation et l'accès à l'eau. En fait, si on se donne la peine de regarder les choses de près, on se rendra compte qu'il exis-



Illustration : Frédérique Villbrandt

te souvent non pas une, mais tout un choix de réponses possibles pour résoudre presque tous les « problèmes » de notre temps. On ne prend jamais les problèmes à bras-le-corps, car notre pensée s'autocensure par la question incontournable : « Combien ça coûte, qui va payer ? ». Et les choses s'arrêtent là, sans d'ailleurs jamais dire ou penser que les dépenses des uns font les revenus des autres.

## *Le pouvoir de la création monétaire privatisé raréfie l'argent*

Savez-vous que l'argent aujourd'hui se crée « ex nihilo » (à partir de rien) et que la quantité mise en circulation ne dépend que des règles du jeu édictées par les Hommes eux-mêmes. Savez-vous que depuis le 1<sup>er</sup> janvier 1994, obligé d'agir ainsi par les traités de l'U.E., l'Etat a abandonné aux banques privées le pouvoir de la création monétaire, devant ainsi emprunter et payer un intérêt pour avoir accès à sa propre monnaie, ce qui limite son action et appauvrit nos citoyens ? Probablement pas, car il est une chose que bien peu de personnes savent. Depuis 1971, époque à laquelle les Etats-Unis ont abandonné la convertibilité du dollar en or, alors que la monnaie américaine était la seule au monde à avoir conservé cette spécificité après la deuxième guerre mondiale, plus aucune monnaie n'est reliée à un étalon matériel quelconque. La monnaie moderne, quel que soit son nom, est totalement dématérialisée de sorte qu'elle n'existe plus à moins de la faire exister. Comment fait-on cela ? C'est le crédit bancaire, lorsqu'il est accordé à la suite d'une demande de prêt émanant d'un particulier, d'une entreprise, d'une collectivité ou de l'Etat qui fait exister l'argent. Mais n'est-ce pas l'argent des uns qui est prêté aux autres, nous demanderez-vous ? Non, la plus grande part est issue de la création monétaire ex-nihilo par le crédit bancaire. Et même s'il est vrai qu'une

partie des prêts est consentie à partir de l'épargne de certains, cette épargne, pour être constituée, doit en premier lieu avoir été créée. La Banque de France précisait elle-même en 1971 dans un rapport intitulé « La Monnaie et la Politique monétaire » : *Les particuliers — même paraît-il certains banquiers — ont du mal à comprendre que les banques aient le pouvoir de créer de la monnaie ! Pour eux, une banque est un endroit où ils déposent de l'argent en compte et c'est ce dépôt qui permettrait à la banque de consentir un crédit à un autre client. Les dépôts permettraient les crédits. Or, cette vue n'est pas conforme à la réalité, car ce sont les crédits qui font les dépôts.* Mais il est une autre chose que peu de personnes savent. Le privilège de créer la monnaie par le crédit a été « abandonné » au système bancaire privé. Vous rendez-vous compte ? Certaines privatisations ont suscité des levées de boucliers. Eh bien pas celle-ci ; tout simplement parce qu'elle n'a fait l'objet d'aucun débat public. Une modification des statuts de la Banque de France en 1973 et hop ! Le Trésor Public ne peut plus demander à la Banque centrale de financer ses besoins. Il faut maintenant emprunter sur les marchés financiers ; c'est plus de 1300 milliards d'euros de seuls intérêts que nous avons payés depuis cette année fatidique et nous continuons à raison de 100 millions d'euros par jour à transférer le fruit de notre travail aux déjà plus aisés.

## *Imaginons un monde libéré de la rareté de l'argent*

Dans ce monde, les Etats auraient la possibilité d'entreprendre enfin la résolution des graves problèmes sociaux et environnementaux qui les minent et les menacent aujourd'hui. Dans ce monde, les entreprises, dégagées de la course au profit qui est la seule marche d'accès à l'argent rare, pourraient enfin se consacrer à satisfaire des besoins réels. Etats et entreprises auraient ainsi la possibilité d'engager enfin des politiques de gestion viable des ressources, plutôt que de continuer une course folle à l'exploitation systématique de la terre, de la mer et des rivières, dans le but de rester en ligne dans la course au profit. L'abandon des populations pauvres à leurs conditions d'hygiène et de soins inhumaines ne serait plus que mauvais souvenirs. Combien de situations douloureuses, insolubles pour cause de « non rentabilité » pourraient désormais être résolues ? Combien il pourrait être agréable de « travailler », non pour gagner sa vie, mais pour exprimer ses talents et sa créativité tout en contribuant au bien commun ? Ainsi les notions de concurrence, compétition et profit individuel pourraient être remplacées par celles de coopération, émulation et profit collectif. Ce monde libéré de la rareté de l'argent ne serait plus porteur des mêmes valeurs, et

donnerait un sens et un contenu à la vie complètement différent, en ceci qu'il permettrait de poser généralement la question du « comment agir au mieux » plutôt que « comment agir au moins cher ».

## *Premiers pas vers ce monde*

Les premiers pas vers ce monde seraient de créer un espace économique complémentaire à vocation sociétale. La seule solution que nous voyons est d'élargir le champ de l'activité humaine et donc la richesse qu'elle exprime, à une part qui s'étende au-delà de ce qui se vend et s'achète. Le défi à nos yeux consiste à offrir à cette part oubliée, part qui s'ancre dans la dignité, le respect et l'évolution du Vivant un espace d'expression équivalent à celui réservé à l'activité marchande. Nous proposons donc d'introduire un espace économique nouveau, complémentaire à l'espace économique existant, que nous appelons « ECS » (Espace Complémentaire Sociétal). Sa vocation n'est pas la recherche du profit financier mais celle du « bénéfice sociétal », c'est-à-dire ce qui favorise l'épanouissement de l'être humain dans toutes ses dimensions, dans le respect de son environnement naturel. Ainsi l'ECS a-t-il vocation de résoudre, indifféremment de leurs coûts, les problèmes humains et écologiques, et d'orienter les modes de production et de vie vers un modèle soutenable au niveau planétaire. Vers un argent libéré qui libère la pensée et l'action. Les projets sociétaux décidés démocratiquement, seront mis en œuvre par des Entre-

**Un monde libéré de la rareté de l'argent.**

prises à Mandat Sociétal (EMS) dont le statut juridique reste à créer. Elles répondront bien évidemment à la même logique de « bénéfice sociétal ». Ainsi leur action sera-t-elle jugée sur la réalisation des objectifs sociétaux qu'elles visent et non sur leurs résultats financiers qui n'ont dans cet espace que valeur statistique.

De même, elles n'auront pas besoin d'apporteurs de capitaux ; les investissements initiaux nécessaires à leur activité seront financés par une émission monétaire nationale en monnaie sociétale. En d'autres termes, la monnaie sociétale sera émise gratuitement par la Nation pour servir l'intérêt collectif et compensera ainsi le vide que ne saurait remplir l'euro gouverné par des intérêts privés pour des intérêts privés. A chacun de nous d'alimenter le débat public en diffusant et en parlant de cette alternative non violente, réconciliatrice, respectueuse de tous, capable d'assurer une mutation rapide répondant à l'urgence et à la gravité des problèmes de notre temps. Oui, un monde solidaire et harmonieux est possible, et il sera à l'image de ce que nous sommes capables de concevoir et de porter aujourd'hui. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

## PORTRAITS



**André-Jacques Holbecq** est un « économiste citoyen » comme il aime à se définir ; il nous apporte un autre regard sur l'économie au travers de ses livres, articles et sites web, en particulier : <http://wiki.societal.org>



**Philippe Derudder** est un ancien chef d'entreprise. Se sentant en rupture avec le système, il démissionne en 1992. Depuis il explore la « dynamique de rareté et d'abondance ». Il est formateur et consultant en économies alternatives. Il anime l'association AISES (Association Internationale pour le Soutien aux Économies Sociétales).

# Argent & *Spiritualité*

## Peut-on les réconcilier ?

par Annick Nénaïrd

Richesse, prospérité et spiritualité sont souvent considérées comme inconciliables. L'auteur nous partage son expérience.

Dès que l'on aborde les questions d'argent, les passions se déchaînent : les uns accourent à l'affût du moindre indice qui permet d'en savoir plus – sous entendu : d'en avoir plus ! — tandis que les autres s'éclipsent, une moue dégoûtée, parce qu'on ne parle pas « de ces choses-là » ! : les véritables valeurs se situent ailleurs... L'opposition entre les deux camps continue à se nourrir entre les acteurs de la mondialisation — générateurs de tous les maux de la Terre — et ceux qui luttent pour l'alter-mondialisation : la voie de recours ! Nous y voilà ! L'argent et ce qu'il représente ne laissent personne indifférent.

*Pourquoi a-t-on tant de mal avec l'argent ?*  
Qui a le courage de dire publiquement qu'il aime l'argent ? Quand les autres prétendent le contraire ! Entre les deux camps : l'un correspondant aux nantis, les vrais « riches », l'autre avec... tous les autres. On rencontre cependant quelques intermédiaires. Ceux qui n'en ont guère d'argent mais ne sont pas gênés de montrer leur condition parce qu'ils l'acceptent, puis ceux qui traînent constamment des difficultés financières, énormes ou juste à la limite d'un découvert autorisé impossible à résorber. Il y a ceux qui s'en sortent assez bien financièrement mais n'arrivent toujours pas à se constituer le moindre pécule. Et les autres dont les finances vont bien, voire très bien, mais pour qui en parler reste un tabou. La plupart des riches aussi sont concernés, quel que soit le montant de leur fortune, ils vivent l'angoisse de perdre leurs avoirs. A tous les niveaux de gains, on retrouve ceux qui s'ingénient à faire croire qu'ils en ont davantage, baignant dans les « avoir-l'air ». A l'opposé, des riches, des très riches, qui ne veulent surtout pas que cela se sache, à un tel point que certains en arrivent à vivre comme des pauvres.

### *L'abondance, une peur biblique*

Si l'argent ne fait pas le bonheur — ce que tout le monde claironne et que seuls les riches peuvent vérifier — pourquoi continue-t-on à courir

après ? Le phénomène des loteries — en progression constante — montre à l'évidence que la majorité des gens rêve de prospérité, alors pourquoi, indépendamment du jeu, si peu de personnes cherchent-elles à y parvenir ? Quand on les questionne à ce propos, bien peu osent avouer souhaiter la richesse. Alors pourquoi joue-t-on ? On voudrait devenir prospère sans endosser les attributs prêtés aux riches. L'image du riche n'aurait-elle pas bonne presse et pourquoi ? Derrière l'image se cache une peur qui remonte aux temps bibliques. Dans l'inconscient collectif de notre civilisation judéo-chrétienne, les riches ne peuvent pas accéder au ciel. Même si un bon nombre de personnes a troqué ses croyances religieuses au profit du raisonnement scientifique, l'inconscient collectif continue à faire son œuvre. Dilemme entre l'argent et... le ciel. Choix impossible puisqu'il reste inconscient. Or tout ceci vient d'un simple malentendu qui a faussé les valeurs et le raisonnement de nombreuses générations depuis des siècles et continue son action, à l'insu de chacun. Il est écrit dans la Bible : *Il est aussi facile à un riche d'entrer au royaume des cieux qu'à un chameau de passer par le chas d'une aiguille.* Ce passage amène tout naturellement à la conclusion qu'un riche ne peut pas accéder au royaume des cieux. Et voilà née l'apologie de la pauvreté qui fonctionne toujours ! Une tout autre interprétation apparaît dès que l'on accède au texte d'origine, déformé par les copistes au fil des réécritures ou arrangé selon les idées en cours ; quel bon moyen pour garder la mainmise sur la masse et la dominer ! On a diabolisé l'argent et par extension les possessions matérielles avec ceux qui les possèdent naturellement ! Et tant que l'on continue à penser que quelqu'un de riche est moralement suspect on ferme la porte à toute forme d'abondance.

### *Peut-on être riche et probe ?*

La spiritualité existe aussi en dehors des religions, pour certains, ce serait : « Comment devenir chaque jour une meilleure person-

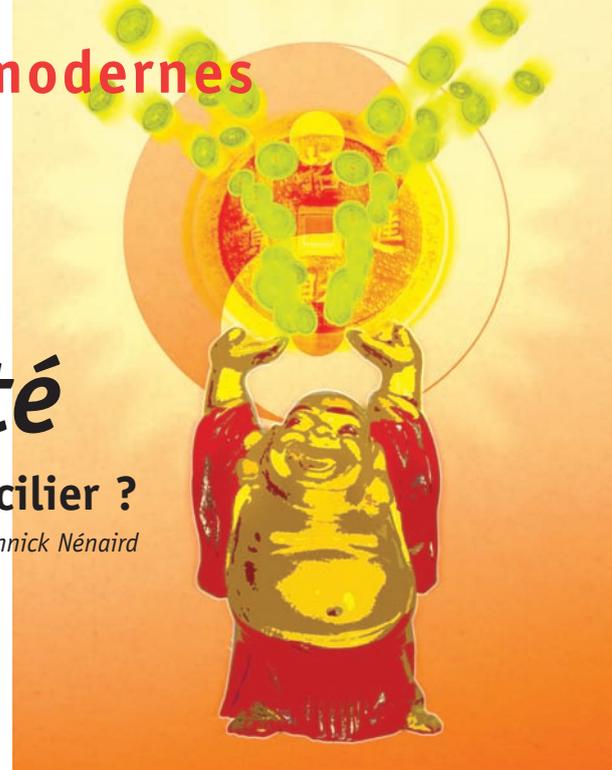


Illustration : Frédéric Villbrandt

ne? ». Un postulat incompatible avec l'abondance? Le dictionnaire dit de la spiritualité que: *C'est le caractère de ce qui est spirituel, indépendant de la matière...* Jusqu'au dictionnaire qui s'en mêle pour créer un conflit entre les aspirations. Comme s'il y avait celles d'en haut avec l'esprit — le bien — par opposition aux désirs d'en bas, la matière, les possessions de tous ordres — le mal. A ce stade, on peut se demander ce qu'est l'abondance? Chacun détient sa propre réponse, exactement de la même manière que chacun connaît le montant qui lui permettrait de se sentir riche. Chacun croit ainsi que l'abondance détient cachée la solution à tous ses problèmes et une partie du bonheur aussi. Comme si l'argent, telle une baguette magique, pouvait tout aplanir et tout obtenir. Tout cela en continuant à affirmer désespérément que « l'argent ne fait pas le bonheur ». Conflits, conflits et encore conflits. Voilà pourquoi on a autant de mal avec l'argent. On ne cesse de vouloir une chose: plus d'argent; tout en continuant à produire des pensées qui amènent à l'opposé.

## Dilemme entre l'argent... et le ciel.

« *Je ne mérite pas l'abondance.* »

La solution à tous ces maux se trouve dans les pensées, les croyances que nous entretenons. Croyance n'a ici aucune connotation religieuse. Une croyance n'est rien d'autre qu'une certitude ou une conviction à un moment donné. Les croyances façonnent notre vie à travers nos choix, nos comportements et nos actes; le plus souvent à notre insu car la plupart de ces croyances sont des conditionnements qui font tellement partie de nous-mêmes et de notre héritage qu'elles sont invisibles. Pour être transparentes, les croyances que nous entretenons à propos de tout et de l'argent en particulier n'en sont pas moins d'une redoutable efficacité. Par exemple, les personnes qui vivent des problèmes financiers croient, à tort, qu'il suffit d'augmenter les revenus pour en sortir. Si l'argent peut momentanément soulager une souffrance, elle n'en élimine pas la cause qui revient au galop. Ceci explique que tant de personnes, après avoir reçu une somme d'argent aussi importante qu'inattendue, par héritage, gain au jeu ou autre, se retrouvent très rapidement dans une situation pire qu'avant. Derrière de tels comportements se cache souvent « la croyance » que l'on ne mérite pas l'abondance. Pour transformer la difficulté, il convient d'abord de transformer la croyance. Pour cela on commence par l'identifier, ce qui n'est pas toujours le plus évident. Chacun peut en tout cas se poser de vraies questions sur son propre regard face à l'argent et sur ses désirs à ce sujet.

### Le temps de la transformation

J'ai ici envie de partager avec vous un peu de mon histoire... J'ai vécu une N.D.E. il y a

quelques années. A partir de ce moment, toute ma vie s'est transformée. Moi qui pensais que la vie s'arrêtait définitivement avec la mort, je suis revenue éblouie et humble. Je sais aujourd'hui que l'on n'a pas besoin d'approcher la mort pour transformer sa vie, mais une fois pour toutes j'avais comblé ce vide que je ne cessais, auparavant, de remplir avec les « plus ». Plus de travail, de sport, de dépenses, de relations amoureuses... Des plus au goût amer qui ne comblent rien! ... Et vous, cher ami lecteur, comment vous en sortez-vous avec ce vide? Par plus de dépenses? Ou plus de retenues? Parce qu'il se situe là le paradoxe, rapiats ou dépendants compulsifs, ne sont que l'expression du même vide à combler, une souffrance identique à atténuer. *Cherchez d'abord le Royaume des Cieux et tout le reste vous sera donné par surcroît.* Une fois reconnecté au Divin, plus besoin de folles dépenses pour exister, ni de tout garder pour croire en son pouvoir, fini aussi d'acheter pour se croire aimé... En accédant au monde spirituel — en dehors de toute religion — j'ai pu définitivement tordre le cou aux soucis d'ordre matériel qui réglaient ma vie jusqu'alors! Or beaucoup de personnes, en recherche spirituelle se privent en espérant accélérer le processus d'évolution. Elles n'obtiennent que l'effet inverse. J'ai moi-même commis l'erreur, au moment où j'ai commencé à évoluer, de fermer la porte à l'abondance tellement j'avais peur — inconsciemment — de perdre tout ce nouveau bien-être en retombant dans les pièges matérialistes.

### L'autre vision de l'argent et du monde

Après des siècles de diktats religieux, nous venons de vivre une époque axée sur la puissance matérielle et la preuve scientifique. Nous avons hypertrophié notre cerveau gauche par la course aux diplômes, aux connaissances livresques et à la matérialité. Il est temps que chacun d'entre nous prenne conscience de son propre Pouvoir pour se mettre... en chemin. Nourrissons notre cerveau droit, celui de la connaissance directe, de l'intuition. Là se situe sans doute l'autre vision de l'argent et... du monde qui ne prend sa source qu'au plus profond de chacun. Les deux cerveaux rééquilibrés amènent au Tao, la voix de l'harmonie, de la Joie. Il existe de nombreux chemins pour y parvenir. Pour nous aider, nous pouvons suivre l'exemple de nos ancêtres les Celtes — qui étaient aussi gaulois — chez lesquels on ne trouve pas de religion, pour la simple raison que, pour eux, tout est sacré. Et si, nous admettons, comme eux, que l'incarnation est la matérialisation de l'Esprit, le seul moyen d'achever l'Œuvre est de réussir la spiritualisation de la matière. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



### PORTRAIT

Annick Nénaird anime des séminaires sur la connaissance des mécanismes de la prospérité. Une expérience de mort imminente (N.D.E.) a totalement transformé sa vie. Elle a publié « Maître de l'argent » aux éditions du Souffle d'Or.

# Jean Degottex

## Une œuvre spirituelle et initiatique

par Isabelle Martinez

Le musée des Beaux-arts de Quimper propose jusqu'au 30 septembre 2008 une exposition sur l'œuvre de Jean Degottex (1918-1988), artiste majeur de l'abstraction de la seconde moitié du 20<sup>e</sup> siècle.

Cette rétrospective s'ouvre sur un ensemble de peintures réalisées à Portsall durant l'été 1954. C'est lors de ce séjour sur la côte nord du Finistère que le peintre abandonne la représentation des paysages. Pour mieux se fondre avec les éléments il ne cherche plus à peindre l'apparence de la nature. L'artiste développe à partir de cette inspiration une peinture du minimum dans laquelle le signe, le vide et l'écriture naissent de l'expérience d'un regard respiré dans son essence et vécu dans son mouvement. Son geste s'exécute dans la fulgurance d'un état méditatif et devient signe, car pour Degottex : *il n'y a pas à*

*proprement parlé de vision avant, le geste de la fleur c'est la fleur...*

« Rien avant rien après tout en faisant. » Degottex durant son séjour à Portsall travaille tous les jours à la même heure sur une langue de terre plate qui s'enfonce dans la mer. Il pose ses feuilles sur la dune et commence à tracer à l'encre de chine, parfois rehaussée d'aquarelle, un même thème, la vague. L'artiste compose avec les éléments, que ce soit ceux saisis par son regard contemplatif que ceux accidentels des gouttes de pluie ou des grains de sable se déposant sur l'œuvre. Pendant une dizaine de jours le peintre renouvelle le même rituel. Après une heure de marche, face à la mer, il plonge dans un état profond méditatif déconditionnant son geste de l'apparence afin de saisir le rythme universel des forces élémentaires : *Le spectacle et les apparences étaient sans importance pour moi...* La vague n°3 tracée à l'encre de chine se déploie dans sa courbe verticale, ponctuée par des taches suaves et des frémissements de lignes. Le contenu du dessin n'est pas celui d'un simple rythme mais des variations subtiles d'un flux et d'un reflux. Ce thème se développe aussi de page en page et annonce son travail de série : dans la dérive imperceptible, la reprise nécessaire du même dialogue, d'une même situation à peine déplacée. Dans un jet, respirant le vent, l'artiste ne fait qu'un avec le mouvement inhérent à celui corporel qu'il suit, comme on suit le courant des éléments : *On a la sensation de saisir dans une fraction de seconde, très vite, une parcelle d'éternité; éclair de lucidité, de connaissance.*

Quelques mois après, en novembre de cette même année, André Breton, chef de file du Surréalisme, vient le rencontrer. Celui-ci perçoit l'analogie entre le coup de pinceau de Degottex et un tir à l'arc Zen. Il lui prête le livre d'Eugène Herrigel, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* (édition P. Derain, 1955) et celui de E. Grosse sur le lavis chinois (*Le Lavis en Extrême-Orient*, éditions Crès, 1924). C'est à ce moment-là que le peintre approfondit ses intuitions par la lecture des livres de Daisetz Teitaro Suzuki, *Essai sur le bouddhisme Zen* (Albin Michel, 1935) et *Le non mental selon la pensée Zen* (Edition le Cercle du livre, 1952). Dans sa préface pour l'exposition de Degottex à la Galerie de



Les Alliances VI  
20 juillet 1960  
Huile sur toile, H. 162 – L. 107  
Nantes, musée des Beaux-arts  
C RMN, photo G. Blot  
ADGAP, Paris 2008

l'Etoile scellée à Paris en 1955, Breton relie les toiles du peintre à celles qui renouent avec la peinture extrême-orientale. Il éclaire l'expérience du geste pictural de l'artiste des propos de Grosse, ce geste qui trace une ligne qui *enfle et respire à la faveur d'un état de transe où les mouvements combinés du poignet et de l'épaule ne sont plus fonction que des plus profonds appels du cœur... Ce que l'art de Degottex retrouve à la fois de ce que les Chinois appelaient le ch'in jun (expression de l'âme intime du peintre, que révèle en premier lieu son coup de pinceau) et le shêng-toung (mouvement de la vie, animation) vient à cet égard combler mes vœux* (A. Breton).

### La nature du signe: la voie du minimum

Au début de ses recherches, les signes de Degottex, naissent de et dans la nature, traces de rythmes traversés corporellement et de notations sur l'essence des formes. Relié à son être, son geste n'exprime pas mais révèle et en cela révèle un état, naît d'une unité profonde et spirituelle et non pas de l'expression d'un moi. Ses signes s'ancrent dans cet espace d'un minimum dont il devient le récepteur et qu'il laisse surgir sur une feuille ou une toile blanche. L'inscription se superpose dans un geste « créant son propre espace et modifiant l'espace préconçu du support », parfois dans un contraste de blanc et de noir, parfois signe noir sur du noir, fond sur le fond, aspire à l'unité.

Ses fonds qu'il souhaite vides sont préparés dans une opération lente et appliquée. Il les veut neutres pour révéler chez le spectateur un état de contemplation. Il en prépare une matière d'une transparence presque imperceptible dans une couche qui s'arrête juste avant la disparition de l'épiderme de la toile et sur laquelle le signe devient la partie agissante et graphique irrégulièrement embue et brillante comme des pleins et des déliés (Ill. Les Alliances VI). L'artiste invite à pratiquer son art comme il le vit, c'est-à-dire comme la mise en pratique d'une expérience spirituelle, que ce soit à l'intérieur de ses toiles constituées de vides et de pleins ou que ce soit dans la constitution de ses séries (Métasignes de 1961). Pour lui l'espace (le vide) laissé entre deux tableaux (le plein) peut-être aussi une tentative d'initiation profonde et concrète du spectateur. Le peintre dans ses traces calligraphiques transmet l'origine qui anime une écriture parce que le nom, le ou les signes graphiques qui le composent sont plus réels que l'apparence formelle de la chose qu'il désigne. Il en retrouve le geste précédent le signe, celui désignant dans les sociétés « primitives » parfois toute une phrase (suite écriture, suite la rose). Ces lignes légères et courbes d'écritures illisibles se transforment au fur et à mesure de sa voie du minimum à un simple

trait noir dans lequel apparaît maintenant la vibration précédant le geste (Série ETC).

### La révélation du banal

*Je voudrais remonter à la source, mais avec les moyens qui me sont propres, qui appartiennent à notre culture, à mon immédiat entourage. Alors peut-être l'Occidental et l'Oriental se retrouvent-ils.* La dernière partie de l'œuvre de Jean Degottex se définit par l'utilisation de matériaux. Peintre d'un vide zen, sa démarche dans les années 1970, paraît s'établir dans un pôle opposé. Ses œuvres se présentent

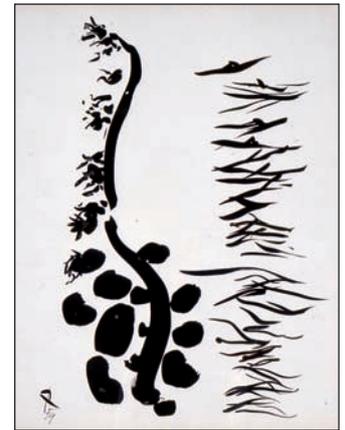
sous des formes associant du papier, de la toile, du bois mais aussi des cartons, des chutes de tissus récupérées. Son geste de peintre se transforme dans un geste artisanal qui colle, cloue, arrache, ou fend. L'artiste se sent être maintenant un artisan et aime à citer un philosophe Zen: *Quelle surnaturelle merveille, je porte du bois, je tire de l'eau.* Il poursuit

cette quête, sa quête d'un minimum dans laquelle un simple geste, son geste unique ne cherche plus à révéler mais transforme. Cette transformation des choses banales, dans son geste minutieux et lent, en révèle justement leurs beautés. Il donne à voir les objets, ceux dit-il qu'on ne sait plus voir, qu'on ne regarde plus. Dans une intervention parfois brutale mais remplie « d'un esprit de sympathie », Degottex passe du geste aux choses. Ce geste qui révélait le fond neutre de la toile, s'efface pour laisser entrevoir à travers les objets, le vide qui est pour lui la matérialité d'aujourd'hui: *L'épiderme des choses est à soi seul une écriture. Si l'on regarde un simple papier Kraft, peut-être ne fera-t-on plus la guerre.*

Regarder l'œuvre de Jean Degottex dans son ensemble rétrospectif, c'est s'inviter à parcourir une quête initiatique et spirituelle. Celle-ci commence pour lui sur les falaises bretonnes, humain l'air des énergies Celtes pour tomber dans un état profond d'unification avec les éléments, celui global de communion avec l'univers. Si son « vide », sa quête du minimum, s'affine à la clarté des propos Zen et Taoïste, c'est son propre mouvement de vie qu'il va suivre, écouter et auquel il va donner forme dans son langage personnel qu'il invente au fur et à mesure. A ceux qui s'étonnent des changements formels apparus dans son œuvre, Degottex répondra dans un entretien *qu'il est bizarre qu'à notre époque précisément, où tout change si vite, on s'en tient à une solution formelle, et cela toute sa vie. Mon évolution n'est pas dans le passage linéaire d'une matière, d'une expérience à l'autre, elle suivrait plutôt la courbe d'une spirale, avec des retours excentriques qui sont déjà un ailleurs, à la recherche du vide-matière.* ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**Son geste unique ne cherche plus à révéler mais transforme.**



Vague n°3  
Septembre 1954  
Encre de chine sur papier,  
H.64 - L.50  
Châteaugiron, Fonds  
régional d'art  
contemporain de Bretagne.  
Cliché du FRAC  
C Jean Degottex, 2008.  
ADGAP, Paris.



### PORTRAIT

Historienne d'art, spécialisée en art contemporain, elle anime des ateliers de mouvements et d'arts visuels ainsi que des formations en médiation culturelle, notamment à travers l'association: Mouve'Arts qu'elle a cofondée. Elle pratique le Wutao et se forme en Transanalyse avec Pol Charoy et Imanou Risselard, enrichissant par ce travail ses propositions pédagogiques.

# Le Wushu par Jérôme *Ravenet*

« L'incarnation de l'esprit  
et la spiritualisation du corps. »

*propos recueillis par Delphine L'huillier*

Sinologue, expert en Wushu, praticien et enseignant en Médecine Traditionnelle Chinoise, nous avons rencontré Jérôme Ravenet. Il nous parle de sa passion, le Wushu, de sa gestuelle, et de l'essence de sa philosophie.



**GTao: Jérôme Ravenet, comment décriez-vous le Wushu ?**

Jérôme Ravenet: Le Wushu a maintenant une histoire compliquée: d'un côté, sport moderne; de l'autre, voie des arts martiaux, voie de l'art dans le geste martial, c'est aussi une tradition spirituelle.

**GTao: Qu'est-ce qui vous a intéressé dans cet art ?**

J. R.: En tant que sport, j'en aime le côté festif: démonstrations, compétitions, passages de grades en sont un peu les « liturgies profanes », les célébrations modernes; tout au moins des moments de rencontres agréables. Mais au quotidien, comme tradition spirituelle, ce qui m'intéresse, c'est surtout la présence de l'esprit dans le geste habité, la culture de l'attention par la répétition des mêmes gestes solennels et simples, pour l'incarnation de l'esprit et la spiritualisation du corps. Né catholique, et ne trouvant pas dans ma tradition natale de quoi réconcilier le corps et l'esprit, ignorant tout de l'Hésychasme qui aurait pu me séduire comme des grandes traditions symbolistes (Kabalah, Alchimie, etc.) qui avaient pourtant fleuri au Moyen-Age dans le sud de la France, mon chemin est allé vers l'Orient vertical de l'esprit en passant par l'Extrême-Orient... J'y ai découvert peu à peu des pensées (Confucianisme, etc.) qui ont dépoussiéré mon regard sur la philosophie occidentale, des exercices de sagesse exigeants mais sans ascétisme extrême, passant par un travail sur les émotions et les sensations dans un rapport harmonieux entre le corps et l'esprit. Toujours à distance des conflits dont l'organisation de notre discipline est victime (en France comme en Chine d'ailleurs), j'ai préféré me consacrer, localement sur Aix-en-Provence, à la fraternité du petit cercle d'audacieux qui essaient d'apprendre cette technique du corps pour vivre autrement dans son esprit. Et je suis étonné de voir que c'est une tradition vivante:

Jérôme Ravenet dans une posture de Ba Gua Zhang: une des 8 grandes paumes.

Jérôme Ravenet et Maître Liu, qu'il suit depuis l'âge de 23 ans. Ici, dans des applications martiales du Ba Gua Zhang.



elle nous transforme mais se transforme aussi au point que je ne peux plus tout à fait dire qu'elle soit chinoise, car elle offre bien des ressources pour nous adapter aux défis du monde moderne et proposer une réplique raisonnable aux excès de la société de consommation ; et c'est là un point crucial de la pratique sur lequel les Chinois ne communiquent rien, ne publient rien, sur lequel il leur est peut-être même interdit de réfléchir. (Je ne me reconnais pas dans l'évolution actuelle du Wushu en Chine). A mon sens, à partir des arts énergétiques, les pays occidentaux ne sont pas loin d'inventer un autre rapport à ces pratiques psychophysiques. Quand je vois Pol Charoy, Jean-Robert Gillardeaux (Xin'An), la SFERE, et bien d'autres, et les libertés qu'ils prennent par rapport à une tradition dont la Chine a passé le relais, loin de les blâmer, je me réjouis d'une tradition qui évolue, ose courir ses risques, et si nous arrivons à partager cette créativité malgré la diversité des orientations, les arts énergétiques auront peut-être un beau rôle à jouer dans la spiritualité du 21<sup>e</sup> siècle. L'avenir le dira...

**GTao : Vous avez écrit il y a un an un ouvrage sur le Ba Gua Zhang dont vous avez fait, pourrait-on dire, votre spécialité ? Qu'est-ce qui vous passionne le plus dans le Ba Gua ?**

J. R. : D'abord j'ai voulu partager avec le public français des arts internes la traduction d'un ouvrage de Liu Jing Ru (1) qui fait aujourd'hui autorité en Chine, et vient même d'être réédité. Mais ce traité complet est doublé d'un court essai où j'invite les amoureux de la Chine à réfléchir sur une autre manière d'entrer dans le vif de la pensée chinoise : il ne s'agit pas seulement de lire un texte, mais aussi de réfléchir sur ce que signifie cette répétition à l'infini des mêmes gestes emblématiques — comme le font tous ceux qui pratiquent les arts martiaux, ou tout autre technique de méditation orientale. S'il est vrai que le geste et l'intention peuvent s'unir, ce travail sur le corps peut nous apprendre beaucoup sur nous-mêmes et sur une Chine disparue, une Chine (en cela si proche de la Grèce antique) pour laquelle la pensée profonde ne se prouvait pas par de savants discours mais par des attitudes et une manière de vivre, ce qu'il convient d'appeler « une sagesse » et qui aujourd'hui se prouve par le choix d'un rapport au corps et à l'esprit, comme aussi d'une profession, d'une diététique, d'un rapport à l'argent, d'une sexualité... Car la pratique de l'art implique aussi, en plus de la technique gestuelle, une régulation fine de tous ces aspects de l'existence.

**L'esprit dans un geste habité.**

**GTao : C'est pour cela que vous consacrez quelques analyses à « la dimension spirituelle du Pas Circulaire » ou à la « signification anthropologique de la marche » ?**

J. R. : Oui. Les arts martiaux chinois courent sans doute le risque d'être réduits à « du sport », surtout s'ils s'olympisent (mais le CIO semble avoir exprimé un désaccord ferme sur ce point, ce qui aidera sans doute à préserver un peu l'authenticité de l'Art !). Avant que le Ba Gua Zhang (voir encadré) ne soit lui aussi contaminé par la manie des coups de pieds vrillés et des grands écarts (comme cela vient d'arriver au Tai Ji Quan enivré d'Olympisme), je crois qu'il est urgent d'inventer des espaces (publications, congrès, etc.) où les définitions peuvent être rappelées et discutées. Je n'ai

Jérôme Ravenet dans une figure de Ba Gua Zhang de compétition à l'épée.



photo : Sandrine Davin - dsYolublys2007

rien contre la compétition comme fête ni même comme confrontation (même si c'est une valeur plutôt grecque, et pas du tout confucéenne !), mais quand les exigences du sport en viennent à dénaturer les règles de l'art, il ne faut pas craindre de rire des contre-sens et de s'interroger une nouvelle fois sur nos pratiques, même si on peut donner l'impression de tourner en rond !

### **GTao : N'est-ce pas d'ailleurs une critique qu'on vous fait ?**

J. R. : ...Et dont je ne me défendrai pas ! De nombreuses traditions ont vanté les mérites de la déambulation circulaire : des danses amérindiennes aux Mandalas indiens et tibétains, en passant par les Derviches Tourneurs des traditions de l'Islam mystique ou chez nous, les déambulations des moines dans leur cloître ou celle des Francs-Maçons autour de leur pavé mosaïque, cela ressemble à une « manie » curieusement universelle, non ? D'après vous, pourquoi ? Toujours est-il qu'à 23 ans, lorsque j'ai vu à quoi ressemblait la vie d'un homme (ce Maître Liu) qui avait consacré sa vie à cet « archétype » (la Marche circulaire), j'ai choisi de le suivre et je n'ai encore jamais eu à le regretter. Est-ce un hasard si, depuis 15 ans, la vie me semble chaque année plus souriante et étonnante ?

### **GTao : Diriez-vous que vous avez trouvé la Panacée universelle ?**

J. R. : Vera Medica, la pierre philosophale ? Oh, oh ! Disons que j'essaie d'expliquer les bienfaits thérapeutiques de cette pratique dans les termes de la Médecine chinoise (notamment dans mon ouvrage)... Même nos médecins du sport sont d'accord sur ce point : la marche est de loin l'exercice physique le moins traumatisant. Optimisée par le travail de torsions des chaînes musculaires, qui est propre au Ba Gua Zhang, les liquides organiques, le sang et l'énergie sont mis en mouvement, comme dans l'essorage d'une serpillière. Cela permet déjà de traiter tous les maux de civilisation liés à la sédentarité, à la suralimentation, au surmenage, à la dépression. Quand l'énergie circule, c'est la santé. Tous les pratiquants en ressentent la sensation dès la première séance. La question est de savoir si l'on parviendra à trouver les ressorts psychologiques qui vont permettre d'installer durablement cette pratique dans la vie de chacun, car la profondeur des effets thérapeutiques et spirituels dépend de la régularité des exercices.

### **GTao : Alors vous signez pour 15 ans de plus ?**

J. R. : Tant qu'il y a de l'inaccompli en nous, il faut continuer à œuvrer, en se rapprochant encore davantage de la dimension symboliste



photo : Sandrine Davin - dsVolutibly2007

La marche circulaire, propre au Ba Gua Zhang, pratiquée régulièrement, a des effets thérapeutiques très bénéfiques. Ici, le « pas du crabe ».

de ce travail sur le corps. Lorsqu'on cherche pourquoi les gestes de ces rituels (que certains appellent « formes » ou « styles ») portent des noms d'animaux, de plantes, parlent de couleurs ou de personnages mythologiques, on fait d'étonnantes découvertes qui illuminent le chemin — qui personnellement, m'aident à me construire...

### **GTao : Ca fera l'objet d'une prochaine publication ?**

J. R. : L'écriture d'un essai philosophique est en cours. En attendant nous mettons sous presse un traité technique : « La Mante Religieuse des Six Harmonies » (chez Guy Trédaniel), l'autre spécialité de Maître Liu, qui paraît en français à l'automne, toujours chez Guy Trédaniel (la version chinoise est épuisée). ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**Quand  
l'énergie  
circule, c'est  
la santé !**

## **LE BA GUA ZHANG**

Le Ba Gua Zhang est un art d'origine chinoise dont la dimension martiale apparaît dans l'histoire avec le nom d'un maître du 19<sup>ème</sup> siècle, Dong Hai Chuan, et dont la technique caractéristique du pas glissé ou « pas dans la boue », probablement transmise par les taoïstes, se perd dans la nuit des temps. On sait que Yu le Grand, fondateur de la dynastie Xia (fin du 3<sup>ème</sup> millénaire avant J.C.) pratiquait déjà une déambulation circulaire, célébrée sous le nom de « pas de Yu », sans doute en guise d'exercice spirituel, peut-être de pratique liturgique.

Jérôme Ravenet

## **PORTRAIT**

Né en 1970, Jérôme Ravenet débute dans les arts martiaux en 1978. Il se consacre exclusivement au Kung-Fu en 1988 et se spécialise en Ba Gua Zhang, Xing Yi Quan et Tang Lang Quan depuis 1993 sous la direction de l'ancien champion et entraîneur national de Chine, Liu Jing Ru (8<sup>º</sup> dan, Pékin). Double-Champion du Monde Wushu Traditionnel l'wuf 2006. Agrégé de philosophie en 1994, et Docteur ès Lettres en 2001 pour une thèse sur la dimension spirituelle du Tai Ji Quan (directeur François Jullien). Diplômé de l'Université de M.T.C. de Shanghai, en 2004. Professeur de chinois à Sciences PO Aix. (1) Auteur de « Transmission Vivante du Ba Gua Zhang », Guy Trédaniel 2007.



# Wutao *assis*

« L'assise va réveiller des sensations que nous avons oubliées. »

*propos recueillis par Sandrine Toutard, enseignante de Wutao*

La pratique assise en Wutao\* est essentielle. Les créateurs de la discipline nous expliquent pourquoi...

La pratique assise fait partie de l'élaboration pédagogique globale du Wutao, et correspond à une étape spécifique du parcours de leurs fondateurs. Pour vous, Génération Tao a posé quelques questions à Pol Charoy et Imanou Risselard...

**GTao: Le Wutao peut s'étudier et se pratiquer debout, au sol, ou bien encore assis: comment expliquez-vous cette recherche de supports multiples ?**

**Imanou Risselard:** Il existe à la source du Wutao l'envie d'explorer toutes nos possibilités. Or, une fois que nous avons exploré toute une série de mouvements dans la station debout, nous avons naturellement cherché à explorer la station allongée, puis assise. En regardant comment nous passions de l'une à l'autre, c'est-à-dire, en étudiant les transitions.

**Pol Charoy:** Dans cette « involu-tion régressive », nous avons refait le processus d'apprentissage de tout être humain. Nous naissons allongés. Puis le bébé essaie de se déplacer, mais il recule puisqu'il n'a pas les appuis des pieds pour se propulser en avant. Puis il peut commencer à se déplacer, en rampant, puis à quatre pattes, avant de se redresser et d'explorer la position verticale. Dans l'élaboration du Wutao, nous avons parcouru le chemin inverse: nous sommes partis de la station debout, en travaillant des postures étirées et enracinées, pour lesquelles nous parlons d'assise. Et nous avons réellement posé cette assise sur un tabouret, pour isoler les jambes, et travailler uniquement la colonne vertébrale.

**GTao: Comment cette idée vous est-elle venue ?**

**P. C.:** Ce fut une révélation, après avoir travaillé auprès d'handicapés moteur. Nous avons pu constater qu'il existait trois repères de stabilité: au sol, assis, debout, pour construire les transitions d'une station à une autre.

**I. R.:** L'assise permet de sentir un réel enracinement. Nous pouvons en effet à partir du

Dan Tian trouver une mobilité qui soit en adéquation avec la justesse des appuis. Le coccyx-sacrum se relâche et ne peut plus basculer comme à son habitude. Le poids du plancher pelvien nous « révèle » son existence.

**P. C.:** La première verticalité de l'humain, c'est l'assise. C'est-à-dire que le bébé quand il commence à se redresser, se redresse assis sur ses fesses. Et c'est ce qui lui permet de sentir sa verticalité, le poids et les mouvements de son bassin. Il fait l'expérience qu'en allant trop loin dans certains mouvements, il perd l'équilibre. Et c'est une étape d'apprentissage nécessaire à son équilibre et à sa construction.

**I. R.:** Ce travail de l'assise va réveiller des sensations que nous avons oubliées. Ces premiers moments où l'enfant commence à construire son schéma nerveux. Nous faisons appel à cette mémoire de ressentis, de reconnexions, de l'enfant jusqu'à l'adulte, pour que l'adulte retrouve et réactualise ces sensations dans son propre corps, aujourd'hui.

**GTao: Avez-vous rencontré des personnes qui ont manqué de cette exploration assise ?**

**P. C.:** Bien sûr! Par exemple, dans la pratique, toutes les personnes qui n'arrivent pas à se poser dans leurs postures.

**I. R.:** Ce manque d'assise est révélateur.

**P. C.:** Nous avons eu l'intuition que la pratique assise permettait de refaire le processus de développement neurologique de l'embryogenèse. Nous revisitons, dans le Wutao assis, le développement du système nerveux avec les nouvelles données de la pesanteur et de l'équilibre. Et nous restaurons des circuits nerveux.

**I. R.:** C'est pour cette raison que certaines personnes éprouvent des émotions pendant la pratique. Elles surgissent d'une mémoire primordiale, et sont attachées à ce moment précis du développement. Cela peut-être un soulagement



## PORTRAIT

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

Il existe  
3 repères de  
stabilité...

et un bien-être parce qu'enfin les personnes réalisent quelque chose qui est là, qu'elles recherchaient, mais sans vraiment le savoir. ■

\* Le Wutao est une discipline contemporaine, née du métissage entre les bio-énergétiques taoïste et reichiennes, les arts martiaux et le Yoga. Ses principes sont notamment fondés sur l'ondulation de la colonne vertébrale et l'alchimie du souffle.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



## UN PEU DE PRATIQUE avec Sandrine Toutard... La force du Dan Tian

Ma première rencontre marquante avec le Wutao fut la pratique assise. Plus particulièrement un mouvement que nous effectuons sur un large banc sans dossier, où, assis en quinconce, nous basculions en arrière, au bord du déséquilibre. Le mouvement de retour vers l'avant se déclenchait uniquement par le poids du Dan Tian et l'appui du plancher pelvien sur le banc. Cette sensation obligeait la colonne vertébrale à se déployer en une onde Yin-Yang. Nous ne devions pas nous servir de nos jambes pour stabiliser notre équilibre. Ce poids, ce sentiment d'avoir un centre et une base solides, cette émotion de pouvoir ouvrir des espaces du corps, cette prise de conscience de ma colonne vertébrale, tout cela ne m'a jamais quittée pendant ces dix années de pratique et lors de mon enseignement. Je pouvais enfin prendre appui sur cette zone obscure qu'était pour moi le plancher pelvien, et j'avais la révélation de pouvoir faire « pousser » de nouveaux appuis, de nouvelles jambes, plus fortes et plus conscientes.



1. En appui sur les ischions, penchez-vous vers l'arrière, au bord du déséquilibre.



2. Revenez vers l'avant, en accentuant le poids sur le dérouler du plancher pelvien.



3. Laissez se déployer l'ondulation de la colonne Yin jusqu'à la tête.



4. Revenez en position assise vers l'avant, presque en déséquilibre.



5. Relâchez le poids du coccyx en arc Yang, jusqu'à la tête.



6. Revenez en position assise, et répétez le mouvement !

photos: Frédéric Vilbrandt



### PORTRAIT

Archéologue de formation, elle rencontre Pol Charoy et Imanou en 1998 avec qui elle se forme au Wutao et à la Trans-analyse®. Membre de la rédaction, elle est également co-fondatrice de l'Université des savoirs en sexualité. Elle est aussi aujourd'hui instructrice de Wutao, et spécialisée dans le Wutao assis.



## Thierry Janssen



photo: Philippe Maisus

« L'énergie est la potentialité d'une action. »

Pour ce deuxième numéro d'EnergéSciences dont vous pouvez retrouver l'intégralité sur [www.generation-tao.com/energesciences](http://www.generation-tao.com/energesciences), nous avons rencontré Thierry Janssen, chirurgien urologue, qui, aujourd'hui, est psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Rencontre avec une personnalité au parcours atypique qui mène aujourd'hui ses recherches dans le domaine de l'énergétique.

### **EnergéSciences: Thierry Janssen, quand on parle d'énergie, qu'est-ce que cela évoque pour vous ?**

Thierry Janssen: Au début, le concept d'énergie m'a posé beaucoup de problèmes parce que je le trouvais assez galvaudé, notamment dans la culture New-Age où le mot « énergie » est utilisé pour expliquer des théories très variées et souvent nébuleuses... Aujourd'hui, avec un peu de recul, j'ai tendance à dire que le recours au concept de l'énergie est un moyen, pour nous, d'exprimer la nature des liens qui relient les différentes dimensions de l'être humain, qui unissent les êtres humains entre eux et qui nous mettent en relation avec notre environnement. Il s'agit d'un véritable continuum. Dans notre expérience humaine, celui-ci s'établit entre nos pensées, nos émotions et notre corps. Ce n'est sans doute pas par hasard si les cultures orientales, qui n'ont pas séparé le corps et l'esprit dans leur représentation de l'être humain, ont placé le concept énergétique au cœur de leurs approches thérapeutiques. Le *prana* en Inde, le *qi* en Chine sont des notions assez proches du *pneuma* de la Grèce Antique – le souffle qui traverse et anime toutes les dimensions de l'être, ou du *ankh* des anciens Egyptiens – le souffle de vie. Pour les Orientaux, parler d'énergie permet de parler de ce continuum, de l'indivisibilité de l'individu et des relations étroites entre l'individu et le milieu dans lequel il vit. Dès lors, les approches thérapeutiques orientales s'adressent à toutes les dimensions de l'être. Ainsi, le Tai Ji Quan ou le Qi Gong (en Chine) et le Yoga (en Inde) agissent à la fois sur le corps, en le mobilisant, en le déliant, et sur ce que nous appelons l'« esprit », à savoir notre attention qui se

focalise et s'autorégule dans le présent, nos pensées qui s'apaisent et nos émotions qui deviennent agréables. Yoga vient du sanskrit *yug* qui signifie « réunir » : réunir le corps et l'esprit qui constitue l'être humain et réunir l'être humain à tout ce qui l'entoure. Dans le Tai Ji Quan, le Qi Gong ou le Yoga, il y a à la fois un acte physique et un acte méditatif. Et, à chaque fois, ce qui relie les deux est la respiration. La respiration indispensable à notre vie. La respiration automatique qui peut aussi devenir un choix...

### **EnergéSciences: ... Le choix de respirer d'une manière consciente.**

Thierry Janssen: Absolument! Ce qui est beau dans les approches orientales et qui manque cruellement dans notre culture, c'est la capacité à comprendre les liens qui constituent le tissu du vivant. La culture occidentale explore la réalité dans ses détails infimes, il lui manque une vue d'ensemble et une manière d'exprimer ce qui est l'essence même de toutes nos expériences: les flux qui animent les détails entre eux. « Énergie » vient du grec *energeia* qui signifie « la force en action »; l'énergie traduit donc la potentialité d'un travail, la potentialité d'une action. Cette énergie est tantôt psychique (nos pensées et les émotions qui les accompagnent peuvent générer des actions très concrètes et déclencher au niveau de notre corps toute une série d'effets physiologiques comme des réponses immunitaires, des réactions de stress ou des mécanismes réparateurs); tantôt elle est physique (et peut avoir, à son tour, des répercussions sur la pensée et sur les sentiments qui nous animent). Avec la matière et l'information,

*L'énergie est un moyen pour nous d'exprimer un continuum.*



L'énergie est l'un des trois composants majeurs de l'univers. Plus on insuffle de l'énergie dans un système, plus ce système est informé, plus il s'organise et plus la matière qui le constitue devient complexe. L'énergie permet d'ajouter de l'information à la matière. La matière contient donc de l'énergie et de l'information. Albert Einstein nous a appris que la matière et l'énergie sont deux états interchangeables. La théorie de l'information nous apprend que l'information préside à la transformation de ces états. Ainsi, travailler sur la dimension énergétique du vivant implique de travailler sur l'information qui organise le vivant.

### **EnergéSciences: vous parlez souvent de la cohérence de l'information qui est nécessaire à l'expression d'une pleine vitalité.**

Thierry Janssen: Oui, la cohérence me paraît être une condition essentielle à ce que l'on pourrait appeler « la bonne santé ». Elle permet l'alignement des liens, elle facilite l'expression de l'énergie, elle potentialise l'action. Nous pouvons le vérifier dans nos vies individuelles: si nous précisons notre pensée et nos intentions, si nous disons ce que nous pensons et si nous agissons conformément à ce que nous avons dit, nos intentions se manifestent facilement et pleinement. Quelles que soient nos intentions, d'ailleurs. Bonnes ou mauvaises, si nous sommes cohérents nous risquons de les voir se réaliser avec succès. Cela se vérifie également à l'échelle biologique: si toutes les conditions nécessaires participent et s'alignent avec cohérence, les systèmes vivants se développent avec force et vigueur. Si un élément vient briser cette cohérence, très vite le chaos surgit, la dysharmonie s'installe, les systèmes vivants perdent leur vitalité et finissent par mourir. C'est le principe même de l'écologie. Une écologie « extérieure », sociétale, environnementale, et même planétaire. Mais pas seulement. Une écologie « intérieure », aussi; personnelle, individuelle, psycho-corporelle, voire spirituelle (dans le sens non religieux du mot « spirituel », la spiritualité étant cette « science » qui permet de comprendre l'« esprit » des choses).

### **EnergéSciences: Cette écologie intérieure et extérieure implique de comprendre les liens dont vous parlez...**

Th. J.: Absolument. C'est la raison pour laquelle, l'action écologique nécessite de comprendre la nature énergétique du monde. Car l'énergie permet de conceptualiser le continuum entre toutes choses. Dans de nombreuses traditions, travailler au niveau énergétique revient à comprendre l'« esprit » des choses, les liens entre les choses et les êtres. Il n'est donc pas étonnant que la guérison dite

« énergétique » soit très souvent assimilée à la guérison « spirituelle ». Tous les guérisseurs traditionnels et spirituels que j'ai pu approcher insistent sur la cohérence nécessaire au passage du « souffle » qui nous traverse, à la manifestation de l'« esprit » qui nous anime, à l'alignement des liens qui nous constituent, et à l'harmonisation des relations qui nous font exister. En ce sens, la démarche écologique m'apparaît comme une démarche spirituelle. Elle s'adresse à l'essence du monde, intérieur et extérieur. Elle tente de nous aider à conserver notre pleine vitalité, à préserver notre bonne santé, celle de chacun de nous et celle de la planète sur laquelle nous vivons. Ce n'est pas une tâche facile car notre civilisation est construite sur un postulat philosophique, né au siècle des Lumières, qui place l'être humain en dehors de la nature, une nature qui est considérée comme dangereuse et hostile. Nous pensons donc devoir utiliser notre intelligence pour comprendre la nature afin de la dominer, de la contrôler et de l'influencer. Malheureusement, à force de nous penser en dehors de la nature et de chercher notre bonheur en la combattant, nous finissons par détruire cette nature dont nous sommes et que nous sommes.

### **EnergéSciences: Actuellement, la pensée écologique se focalise essentiellement sur l'« extérieur », sur notre environnement. Ne devrait-elle pas se concentrer davantage sur l'« intérieur » et encourager à la transformation de chacun d'entre nous ?**

Th. J.: « Soyez le changement que vous souhaitez voir dans le monde » disait le Mahatma Gandhi. Oui, il n'y aura pas de révolution écologique extérieure sans évolution intérieure. Il semble que les évolutions ne se font que dans la nécessité. Nous sommes arrivés aujourd'hui à un stade de notre histoire où la nécessité de faire évoluer les mentalités paraît évidente. Cependant, il est très difficile de faire évoluer les représentations que nous avons de nous-mêmes et de la réalité. C'est peut-être ce qu'il y a de plus difficile. C'est la raison pour laquelle je me permets d'écrire des livres et de prononcer des conférences. Il est important d'utiliser la pédagogie, d'informer et, surtout, de poser des questions. Car on n'évolue jamais à partir de certitudes. Il faut douter pour se remettre en question. Reste à savoir si l'espèce humaine est capable d'une telle évolution. Certains êtres semblent y parvenir. Alors pourquoi pas tous ? Bien sûr l'effet de masse crée une inertie qui ralentit le mouvement. Sept milliards d'êtres humains. Toute cette énergie... tant de potentialités. Espérons que nous ne bougerons pas trop tard. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

*La respiration étant la preuve que nous sommes vivants à chaque instant.*

### **PORTRAIT**

Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques, Thierry Janssen étudie les liens psychocorporels et travaille avec des guérisseurs traditionnels et des praticiens orientaux. Il enseigne les principes d'une « médecine humaniste et responsable » aux professionnels de la santé dans divers hôpitaux et facultés de médecine. Il est auteur de plusieurs ouvrages dont: « Vivre en paix » (Marabout), « Vivre le cancer du sein autrement » (Robert Laffont), « La solution intérieure: vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit » (Pocket), et tout récemment: « La maladie a-t-elle un sens?: enquête au-delà des croyances » (Fayard, 1er octobre 2008).

# Qi Gong des 6 sons

## Préserver la force motrice du Qi dans un organe

extrait de l'ouvrage « Qi Gong, la porte de la vie »  
par Kunlin Zhang et Catherine Bousquet paru aux éditions Guy Trédaniel

Parmi toutes les méthodes de Qi Gong, les six sons est l'une des plus essentielles. Kunlin Zhang et Catherine Bousquet, auteurs de l'ouvrage « Qi Gong, porte de la vie », paru aux éditions Guy Trédaniel, nous y initient.



Exercices de maintien et d'autoguérison, les six postures du Qi Gong des six sons s'allient aux vibrations propres à chacun de nos organes.

### Les qualités Yin et Yang du Qi Gong des six sons

Le Qi Gong des six sons réunit les deux qualités complémentaires du Qi Gong Yang dynamique (en mouvement) et du Qi Gong Yin (méditatif). La pratique du Qi Gong des six sons a le même but que le Qi Gong en mouvement : les exercices réguliers maintiennent ou rétablissent harmonieusement la circulation du Qi des méridiens et du Qi des organes. Ils peuvent alors remplir leur fonction : contrôler chacun un système du corps et participer à la construction et au passage équilibré du Qi, du sang et des *jinyé* (fluides du corps). La pratique développe ainsi deux aspects : le maintien de la santé et l'autoguérison.



### PORTRAIT

Kunlin Zhang est né en 1954 dans le Yunnan en Chine du Sud. Dès l'âge de 8 ans, il se passionne pour la médecine chinoise et les arts martiaux internes qu'il pratique avec ses parents. Il devient médecin et chercheur à l'hôpital sino-japonais de Pékin. Après 25 ans de pratique assidue, il sera le dernier disciple de son maître Liu Wen Qin. Il fonde en 1994 le Centre Likan à Paris avec sa compagne Catherine Bousquet.

**L'expression du son et une posture correctes.**

### Quand pratiquer le Qi Gong des six sons ?

Les exercices posturaux — le Qi Gong des six sons en fait parti — se travaillent : soit le matin, en prélude à des activités plus mouvementées : il permet d'éveiller agréablement la fonction des cinq organes principaux, équilibrer la répartition de tous les fluides qu'ils dominent ; soit le soir, dans le but d'apaiser nos émotions dont on sait qu'elles sont reliées chacune à un organe, en favorisant la qualité du sommeil. Pratiqués en tant que méthode d'autoguérison, les six sons peuvent être entrepris à tout moment de la journée.

### Particularités

Les sons ne sont pas audibles : ils sont longuement expulés à voix basse dans le souffle de

l'expiration, sans pour autant aller jusqu'à épuisement du souffle. La durée : elle est fonction du moment et du ressenti personnel, variant entre trois et six sons reproduits pour chaque organe jusqu'à plusieurs minutes de répétition.

### Méthode d'autoguérison

Après confirmation du diagnostic des organes affectés ou mettant la circulation en déséquilibre, le médecin chinois recommande la pratique des sons correspondant aux systèmes perturbés.

### Particularités

En cas de maladie, les sons sont alors émis à voix haute, sans rechercher ni le grave ou l'alto, ni la pousse vocale. L'émission à voix haute concerne uniquement les organes du foie et des reins. La durée de l'exercice est beaucoup plus longue que pour les organes sains : de plusieurs à parfois plus de quinze minutes de répétition du son correspondant à l'organe diagnostiqué. Les sons peuvent se pratiquer isolément sans nécessairement émettre l'ensemble des six sons, et plusieurs fois en cours de journée. Rappelons toutefois que les organes ne sont pas des éléments sans liens entre eux, mais un ensemble de fonctions se fortifiant mutuellement. Reproduire alors les six sons à la suite n'est pas superflu. Dans ce cas, les sons correspondant aux organes affectés seront émis plus longuement que ceux rattachés aux organes sains et prononcés à voix haute concernant le foie et les reins en mauvaise santé.

### A chaque son sa saison

La médecine chinoise conçoit les méridiens comme un enchaînement de passages énergétiques qui s'alimentent et se relaient l'un l'autre dans le cours du temps : toutes les deux heures par exemple s'exprime l'énergie d'un méridien en particulier, et de son organe. Le méridien du Poumon est nommé le premier, celui du Foie en dernier, donnant dans le temps naissance à un nouveau cycle : Poumons (1), Gros Intestin (2), Estomac (3), Rate (4), jusqu'au douzième (foie). Le rythme des saisons qui se succèdent reproduit un cycle régulier de passages d'énergies nécessaires l'une à l'autre pour engendrer la vie, développer, récolter, engranger, décliner, mourir et renaître. L'énergie du foie, par exemple,



est reliée à celle du printemps, fortifiée ou perturbée par elle : aussi le Qi Gong des six sons est-il tout particulièrement adapté à cette pratique saisonnière. Il est conseillé de reproduire plus particulièrement (plus de répétitions, ou isolément) le son et la posture qui correspondent à la saison traversée.

## Particularités communes aux deux aspects

### a. La respiration

Abdominale, nous savons qu'elle prend naissance et se développe à partir du ventre. L'expulsion du souffle est longue et naturelle, le temps d'émission se développant « à la longue » grâce à la pratique régulière de la respiration abdominale.

### b. Visualisation des organes et du Qi

Chaque organe imprime au Qi qui commande sa fonction, une direction particulière : ascendante, descendante, qui s'ouvre sur les côtés, multidirectionnelle. Il est possible d'aider la bonne direction du Qi en visualisant à l'aide du son le mouvement partant de l'organe approprié. Par exemple : le Qi du cœur (feu) descend vers le Qi des reins (eau) qui monte vers le cœur. En visualisant l'organe du cœur (sa couleur, sa forme), on prononce le son *Ke* (la vibration du cœur) tout en conciliant l'idée de descendre le Qi invisible (mais non imaginaire). L'accompagnement mental est davantage conseillé pour traiter un organe malade afin d'aider le son à corriger et fortifier le flux du Qi. Quand il s'agit de préserver la force motrice du Qi dans un organe en bonne santé, l'expression du son et de la posture correctes suffit à diriger d'elle-même la circulation de l'énergie dans une direction donnée. La mentalisation n'est donc pas obligatoire, la pensée cherchant plutôt à guider le mouvement juste dans ses

détails. Par exemple pour le cœur : plier les genoux, monter les bras sans raideur, tirer sur les doigts, porter le regard devant soi, vérifier la rectitude du dos, décontracter le corps.

### Attitude commune aux six sons

Concernant toutes les postures de préparation au son avec le dos droit, vérifier à chaque fois la bonne verticalité du dos. Ne pas confondre droiture avec raideur. La taille de même que toutes les articulations doivent rester souples, le visage et les membres décontractés. Rien n'est tout à fait tendu en Qi Gong : les genoux restent toujours un peu pliés, de même que les bras levés ou écartés doivent laisser l'articulation du coude légèrement arrondie. Le regard est généralement porté devant soi, yeux ouverts. Rappelons que la position debout de préparation aux mouvements sollicite le *shen* extérieur. Le *shen* est la manifestation du Qi et le reflet de ce qui se passe à l'intérieur du corps. Seule la pratique méditative peut diriger le *shen* au-dedans, à savoir que les yeux fermés interiorisent le regard grâce à la visualisation mentale de tous les segments non visibles (organes, tissus, Qi et centres vitaux). Dans les deux situations, le menton est légèrement incliné de façon à garder le sommet de la tête érigé naturellement vers le ciel sur un plan horizontal, et à conserver les cervicales dans le prolongement des dorsales. La concentration, c'est-à-dire la focalisation de la pensée sur le moment présent, est essentielle. C'est la pensée détachée des préoccupations personnelles qui guide l'attitude juste, vérifie et corrige l'ensemble des mouvements, stimule l'énergie grâce au pouvoir de la « vision intérieure ». Cela revient à dire que rien, en Qi Gong, n'est machinal. Il faut à tout moment de la pratique, être investi dans le « ici et maintenant ». ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Posture du Triple Réchauffeur dans le Qi Gong des six sons.



## PORTRAIT

Catherine Bousquet commence par la philosophie avant d'embrasser les carrières artistique et sportive. Notamment danseuse chorégraphe, elle part en Chine et étudie les massages thérapeutiques et l'acupuncture et travaille à l'hôpital de MTC de Kunming où elle rencontre son futur mari, Kunlin Zhang. Ils fondent le Centre Likan à Paris en 1994, aujourd'hui appelé Lu Dong Ming.

# Tchong Mo

## le plaisir minéral

par Delphine L'huillier

Voici deux méthodes de massage encore peu connues en France. L'une utilise des pierres chaudes et froides, l'autre un savant mélange d'herbes, d'huile chaude et de graines de sésame. Relaxation garantie.

**T**chong Mo (ou Chong Mai) est le nom donné au vaisseau central en médecine traditionnelle chinoise qui contrôle la circulation de l'énergie et du sang dans tout le corps. C'est aussi le nom donné à une méthode de massage qui a pour spécificité d'utiliser des pierres chaudes de petite et moyenne taille.

### Un métissage de techniques

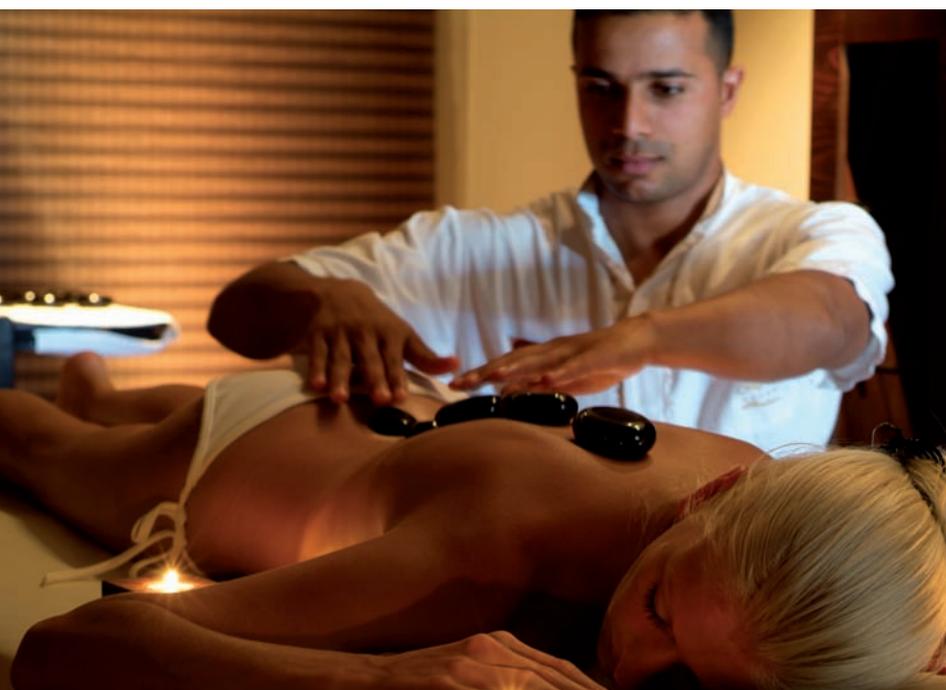
Difficile de connaître les origines précises de cette méthode, attribuées néanmoins à la Chine. Notons que l'utilisation de pierres chaudes se rapproche davantage des traditions

amérindiennes et que certaines zones d'application des pierres sont volontiers appelées « chakras » par les praticiens... On peut dès lors penser à un métissage moderne de différentes techniques.

### Du chaud et du froid

Près d'une heure de massage à la découverte de sensations nouvelles : c'est sans doute ce que l'on peut retenir de ce massage aux pierres chaudes qui allie la tonicité d'un massage manuel au frottement de galets « gorgés » d'huiles essentielles. Mais pour toutes celles et ceux qui n'auraient jamais encore goûté à cette méthode, comment se déroule une séance ? Tout d'abord, pour faciliter le glissement de la pierre sur la peau, celles-ci sont immergées abondamment dans de l'huile imprégnée d'huiles essentielles. Le praticien commence par masser manuellement le dos, puis utilise les galets les plus grands pour masser avec fluidité tout le dos. Les galets épousent la forme du corps, se glissent sous les omoplates. Il est étonnant de constater combien la pierre se marie si bien avec le corps. Ensuite, une fois la zone massée, des galets sont posés sur des points spécifiques : le long de la colonne vertébrale, au niveau du Dan Tian, etc. Ainsi toutes les parties du corps sont-elles massées et frictionnées par la pierre : des pieds jusqu'au visage et de nombreux points sont-ils stimulés : des Lao Gong (au centre de la main au thymus). A l'appréciation du praticien, des pierres froides sont également appliquées sur certaines zones pour les stimuler. A la fois tonique et relaxant, la pratique du Tchong Mo a un bel avenir. ■

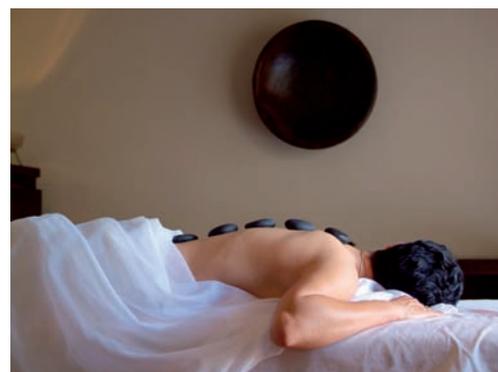
Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



crédit photos: Athénée Thalasso Djerba • SAS Radisson Resort & Thalasso Djerba



Les galets sont également délicatement appliqués sur le visage.



crédit photo: Thalasso Djerba • Mövenpick Ulyse Palace

# Herbarelax

## le plaisir aromatique

par Delphine L'huillier

L'Herbarelax consiste en un massage avec des pochons remplis d'herbes et de graines d'huile de sésame. Sous l'effet de la chaleur, les graines de sésame éclatent et libèrent leur huile. Appliqués sur tout le corps et le visage, les vertus de l'huile de sésame ne tardent pas à se faire sentir pour une détente spontanée de tout l'organisme.

Quant aux origines de cette méthode, il est dit que l'Herbarelax serait issu de la tradition chinoise. Sans doute... Peut-être... Sous une autre forme... Si l'utilisation d'herbes médicinales dans des pochons est attestée en Chine et dans d'autres régions de l'Asie, la pratique utilisée ici a sans doute subi quelques modifications, et surtout connu quelques adaptations pour en faire un massage essentiellement relaxant. Alliant l'utilisation des pochons à des techniques manuelles que l'on peut considérer comme « classiques », l'Herbarelax mérite d'être découvert. Une contre-indication tout de même : évitez l'application des pochons sur le visage si vous votre peau est sensible. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



crédit photo: Athénée Thalasso Djerba • SAS Radisson Resort & Thalasso Djerba

### J'AI TESTÉ POUR VOUS... LE TCHONG MO & L'HERBARELAX...



J'ai toujours beaucoup de plaisir à découvrir de nouvelles méthodes de massage. Parce que ces expériences me rappellent toujours la magnifique richesse de ces arts de santé, et parce que, bien évidemment, un massage augure (même si j'ai parfois eu des expériences désagréables) d'un très agréable moment à passer.

Les découvertes du Tchong Mo et de l'Herbarelax proposés par l'Athénée Thalasso et l'Ulysse Thalasso de Djerba (voir carnet d'adresses) m'ont surprise. C'est vrai que l'idée de me faire masser par des pierres chaudes me laissait quelque peu rêveuse... Mais le premier contact avec les galets abondamment huilés me rassura tout de suite : la rencontre avec le minéral me ravit dès son premier contact. Bien sûr, la compétence du praticien participe pour beaucoup à la qualité du massage, mais j'ai pu rapidement me rendre compte que son originalité n'était pas qu'un simple artifice et que l'utilisation des pierres était pleine de vertus.

Quant à l'herbarelax, je pensais vivre un simple moment de relaxation et je craignais une frustration : celle d'être peu massée. Erreur de jugement, par mille méridiens ! J'ai été massée, et là aussi, j'ai véritablement ressenti l'effet des herbes, quant en un dixième de seconde, mon corps s'est totalement relâché. N'hésitez pas !

Delphine L'huillier



#### PORTRAIT

Delphine L'huillier obtient un DESS d'ethnométhodologie en 1997. Rédactrice en chef du magazine GTao, elle entre dans l'aventure du magazine en 1997.

Formée au massage en Indonésie et en France, au Wutao et à la Trans-analyse® par Pol Charoy et Imanou Risselard. Elle anime également des stages où il s'agit de créer son propre jeu divinatoire.

# L'art du *bâton Idogo*®

Un pont entre la sagesse orientale

et les pratiques occidentales

par Marie-Jo Augoyard

La pratique du Qi Gong avec un bâton est connue des amateurs de la discipline. Mais connaissez-vous le bâton Idogo® ? Nous vous proposons de découvrir les vertus de ce « bâton magique ».



Crédit photo: Marie-Jo Augoyard

Après 10 années de recherches et d'expérimentations, Ping Liong Tjoa présente en 1997 un système d'exercices basé sur l'utilisation d'un objet spécifique : le bâton Idogo®.

## Son fondateur

Ping Liong Tjoa a 50 ans de pratique des arts asiatiques du mouvement et 30 ans d'enseignement du Tai Chi et du Qi Gong. Il dirige une importante école à Stuttgart où est enseigné le système d'entraînement Idogo®. C'est une continuation du développement du Qi Gong traditionnel.

## Idogo : « I do go »

« Idogo® » est un nom qui semble provenir de l'Orient, mais qui en réalité signifie en anglais : « I do go », soit : « j'y vais, je peux réussir », une expérience que vivent aussi bien des sportifs que des personnes handicapées ou malades. Quand les paumes des mains (notamment le point Lao Gong), ou le corps, entrent en contact avec

## QUELQUES TEMOIGNAGES...

Le bâton Idogo® est utilisé dans de nombreuses circonstances.

- **Notamment dans de nombreuses pratiques thérapeutiques** où il se révèle être un auxiliaire précieux. En Allemagne, depuis 1997, le bâton Idogo® est utilisé en rééducation après des accidents ou des maladies. Des patients souffrant d'hémiplégie peuvent tenir l'Idogo® d'une main tandis que l'autre est maintenue au contact du bâton par un bandage. Les patients souffrant de problèmes neurologiques ou musculaires, atteints de la maladie de Parkinson, handicapés à la suite d'accidents vasculaires, peuvent bénéficier d'une mobilisation (même très réduite) car la circulation de l'énergie réactive le corps.

- **Bernard, atteint d'une dégénérescence du cervelet :** *En dépit de mes problèmes nerveux, la pratique de l' Idogo® m'a redonné confiance et me permet d'envisager d'autres activités physiques.*

- **Charlie :** *Je suis atteinte d'une maladie auto-immune orphe-*

*line depuis 18 mois. Elle touche dans mon cas les poumons, les muscles et la peau, mais peut s'attaquer à n'importe quel organe de façon plus ou moins grave: elle a détruit les muscles de la jambe droite, me clouant au lit pendant de nombreux mois. Depuis lors, je marche avec des béquilles, me rendant du même coup très dépendante de mon entourage et m'empêchant de pratiquer comme avant le Tai Chi Chuan. L'Idogo® est pour moi un véritable allié, un merveilleux outil qui me permet au quotidien de retrouver des sensations oubliées, de redonner vie à mon corps dans la douceur, sans violence ni douleur, et à mon rythme. Le combat contre la maladie et la douleur est épuisant et vous dévore toute l'énergie et la volonté que vous aviez ! L'Idogo® me permet une discipline adaptée à mon cas, et le seul fait de le tenir m'oblige à bouger, à « jouer » avec lui. Il est un ami bienveillant, un « compagnon » doux et efficace.*

- **Anne-Marie, déficiente visuelle :** *J'ai découvert le travail de l'énergie par la pratique du Qi Gong, puis de l'Idogo®, dans un petit groupe au sein d'une association de personnes déficientes visuelles. J'ai rejoint il y a deux ans un groupe*

l'Idogo® et ses sphères, la circulation de l'énergie (Qi) est renforcée, la respiration s'amplifie, le corps se détend, se centre, et se redresse de lui-même. Le mouvement devient harmonieux, l'esprit s'apaise. Même immobile, on ressent cet apaisement par simple contact. Les piliers de l'art du Qi Gong que sont la posture corporelle, la coordination des mouvements et l'utilisation optimale de la capacité respiratoire, tout en maintenant une détente corporelle maximale sont intégrés automatiquement dans beaucoup de formes d'exercices.

### Les spécificités du bâton

Le bâton Idogo® possède deux extrémités sphériques tenues dans les paumes des mains. Les deux sphères sont rendues solidaires par le bâton. Il est plus mince à l'emplacement de sa liaison avec les sphères, ce qui permet de faire glisser les doigts autour de la sphère et du bâton, et de le tourner dans toutes les directions.

Conçu en bois de hêtre, son contact est très agréable : on « caresse » les sphères. Le modèle standard mesure 41cm et est adapté à la plupart des adultes ; la taille moyenne (36cm) convient à des personnes de petite taille. Il existe aussi un bâton pour les enfants (32cm). Un mini-Idogo est destiné à la méditation et en accompagnement quotidien, il peut être glissé dans la ceinture ou dans la poche. La forme et les proportions étant conservées, tous ont le même effet.

### Simple et efficace

Prendre chaque jour le temps de retrouver son unité et un état d'harmonie est aussi important

Utilisé en  
rééducation  
en Allemagne.



Crédit photo : Marie-Jo Augoyard

Pour une conduite énergétique maximale, le bâton se tient de cette manière, les extrémités légèrement en appui sur les Lao Gong (points entrée/sortie énergétiques au centre des paumes).

que de manger. Mais la vie actuelle nous fait mener un rythme essoufflant... Alors, comment retrouver son souffle en peu de temps ?

Parmi les nombreuses possibilités offertes, les exercices avec le bâton Idogo® ont leur place, parce qu'ils sont simples, efficaces, et agissent profondément sur le corps (Xing) et l'esprit (Shen), en renforçant et harmonisant le Qi. Le bâton est ici un outil précieux, mais aussi un support et un guide dans la pratique. Beaucoup d'exercices peuvent se pratiquer assis ou couché, rendant accessible à beaucoup de personnes les bienfaits des pratiques énergétiques. Pour tous, c'est une nou-

*plus important, en dehors des milieux adaptés à mon handicap. C'est pour moi une façon de mettre entre parenthèses la vie tumultueuse quotidienne avec ses pressions et ses stress. Me retrouver avec mon corps et ses énergies et pouvoir les ressentir, tout en libérant les tensions me permet d'être plus sereine, plus détendue. C'est dans un second temps que j'ai apprécié les bienfaits sur les douleurs ou raideurs du dos et des articulations.*

• **Jeanne Henocq, enseignante de Yoga :** Le bâton Idogo® permet d'aller plus loin dans la posture pour les élèves avancés (plus de rectitude, centre de gravité déplacé, équilibre facilité), et pour les débutants, d'adopter sans effort une posture intermédiaire (pince, triangle assis). Tous les élèves, quel que soit leur niveau, trouvent la pratique plus facile et plus ludique. Ils notent aussi un aspect énergétique non négligeable.

• **Renée, randonneuse :** Quand je cours avec l'Idogo® mes appuis se déroulent doucement, le talon effleure le sol, la plante du pied à une pression légère et dynamique qui se finit par un appui souple des orteils. Le bassin, attiré par l'Idogo®, se retrouve au-dessus de la plante des pieds et des orteils. Les articulations travaillent légèrement, sans pression et sans tension. La course est aérienne.

• **Pour les personnes âgées,** la pratique d'exercices adaptés avec l'Idogo® maintient la mobilité et la coordination des mouvements de façon ludique. Pour Marie-Jo Augoyard, enseignante et représentante officielle de l'Idogo® en France, les applications possibles restent encore largement ouvertes aux thérapeutes qui auront la motivation et l'imagination pour utiliser ce « formidable outil ».



### PORTRAIT

Marie-Jo Augoyard est enseignante retraitée. Elle pratique les arts énergétiques chinois depuis 1982 (Tai Chi Chuan, Qi Gong). Formée au Zhi Neng Qi Gong par Maître Zhou Jing Hong, elle est élève de Ping Liang Tjoa et enseignante agréée de l'IDA (International Idogo Association). Elle a suivi l'enseignement de Rinnie Tang en calligraphie et en peinture. Cette expérience vécue nourrit son enseignement et les relations humaines qui l'accompagnent.

velle façon d'apprendre par le ressenti de son propre corps.

### *Un vaste champ d'applications*

Idogo® est une méthode simple dans ses mouvements de base, tout le monde peut y trouver un meilleur équilibre et un bien-être: au quoti-

dien, à la maison, au travail, en voyage; en cure de bien-être, comme la cure Vitazen à Allervard; dans la pratique des arts du corps, orientaux et occidentaux: Qi Gong, Tai Chi Chuan, Kung Fu, Yoga, Gymnastique, Danse... 📖

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

## UN PEU DE PRATIQUE... L'éléphant projette du sable sur son dos



1. Pieds joints, jambes allongées, l'Idogo® est tenu dans une main. Le bras allongé, tout en restant souple, et l'Idogo®, forment un angle droit face au centre.



2. Le bras allongé amène l'Idogo® au-dessus de la tête. En même temps, le centre (Dan Tian) avance et les talons décollent du sol.

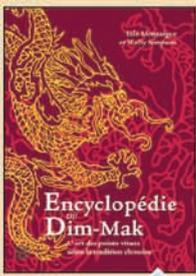


3. L'autre main récupère le bâton derrière le dos.



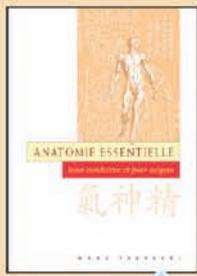
4. Les deux bras redescendent, l'un devant le corps, l'autre derrière le dos. Les talons reviennent au sol. Recommencez l'exercice en débutant avec l'autre main.

crédit photos: JMarie-Io Augoyard



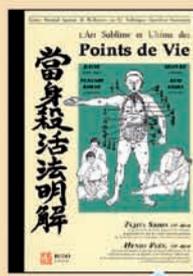
1

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 €**



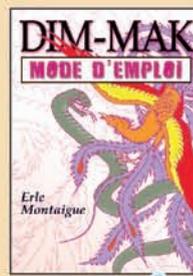
2

Ce livre présente les principes anatomiques essentiels du corps humain et ses réseaux énergétiques dans le but de combattre ou de soigner. Clair et élégant, toute en couleur, 144 p., 22 x 28. **29 €**



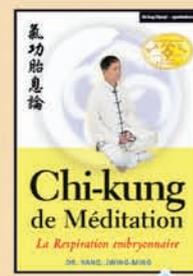
3

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 reliée toile. **59,50 €**



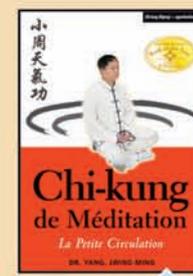
4

Manuel pratique de frappe des points vitaux, complètement indispensable à l'Encyclopédie. Découvrez pourquoi le Dim-Mak se cache dans chaque mouvement de taichi-chuan. 272 p, 15,5 x 22,5. **25 €**



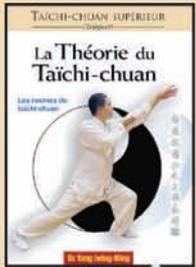
5

Premier livre totalement dédié à la Respiration Embryonnaire, première étape du chi-kung de méditation. Indispensable à la pratique du yoga, du chi-kung et du taichi-chuan. 432 p. 17x24. **36,50 €**



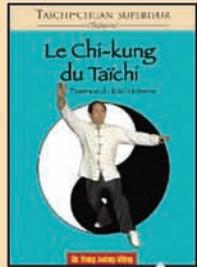
6

Seul livre dédié à la Petite Circulation, étape fondamentale du chi-kung de méditation. Complément bénéfique à la Respiration Embryonnaire. 464 p. 17x24. **36,50 €**



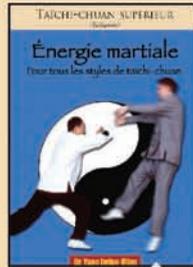
7

Indispensable au pratiquant engagé. Comprendre la théorie du taïchi est fondamental à une bonne pratique. Un ouvrage qui lui est totalement dédié. 272 p. 17x24. **32,50 €**



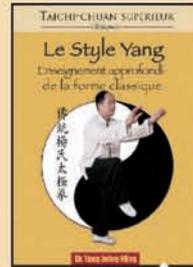
8

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€**



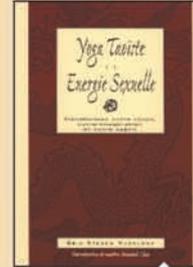
9

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 €**



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

Le yoga taoïste est un autre nom du qigong. Voici un guide qui propose le programme de l'école Mantak Chia de 14 semaines pour développer l'énergie sexuelle. 272 p, 14 x 21. **27 €**



12

Manuel pratique de diététique et de phytothérapie (médecine par les plantes). Une autre conception de la santé et les mille et un moyens du bien-être au quotidien. Tout en couleurs. 256 pages, format 17 x 22,5, cartonné. **25 €**



13

Nouvelle édition révisée et augmentée d'un des best-sellers du Dr Yang. Massage avec partenaire, automassage. Une voie pour combattre fatigue, douleurs, tension et stress. 384 p., 17 x 24. **29,95 €**



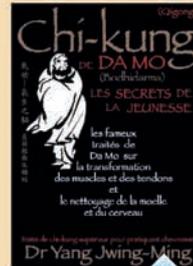
14

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 €**



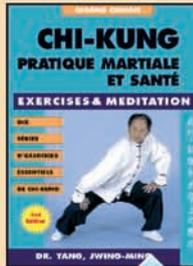
16

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



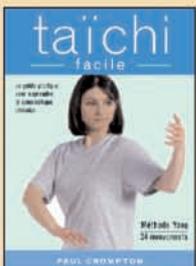
17

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'art martial 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 débiter 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

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



21

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 €**



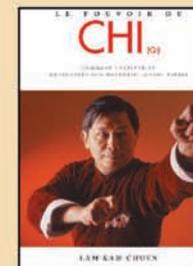
22

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 €**



25

Une introduction à la pratique du Shodo, l'art de la calligraphie. Historique, principes et leçons pour la méditation par le pinceau. Une autre façon de développer sa voie intérieure. 168 p. 12 x 22,5. **14,50 €**

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

tous nos livres et dvd sur [www.budo.fr](http://www.budo.fr)

- 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€
- 2. ANATOMIE ESSENTIELLE - 29€
- 3. POINTS DE VIE - 59,50€
- 4. DIM-MAK MODE D'EMPLOI - 25€
- 5. RESPIRATION EMBRYONNAIRE - 36,50€
- 6. PETITE CIRCULATION - 36,50€
- 7. THÉORIE DU TAICHI-CHUAN - 32,50€
- 8. CHI-KUNG DU TAICHI - 32,50€
- 9. ÉNERGIE MARTIALE - 32,50€
- 10. TAI CHI STYLE YANG-34,50€
- 11. YOGA TAOÏSTE ET ENERGIE SEXUELLE - 27€
- 12. MÉDECINE DU TAO - 25€
- 13. MASSAGE CHI-KUNG- 29,95€
- 14. GUÉRIR LE MAL DE DOS - 29€
- 15. RACINES DU CHI-KUNG - 34,50€
- 16. CHI-KUNG DE DA MO - 36,50€
- 17. 8 EXERCICES SIMPLES DE SANTÉ - 11,95€
- 18. CHI-KUNG PRATIQUE MARTIALE - 19,50€
- 19. TAICHI FACILE - 14,95€
- 20. LES ARTS MARTIAUX - 45€
- 21. KUNG FU SHAO LIN - 34,50€
- 22. SECRETS DU STYLE YANG - 25€
- 23. SECRETS DU STYLE WU - 25€
- 24. LE POUVOIR DU CHI - 22,50€
- 25. L'ART DE LA CALLIGRAPHIE - 14,50€

### 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° - - - - -

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

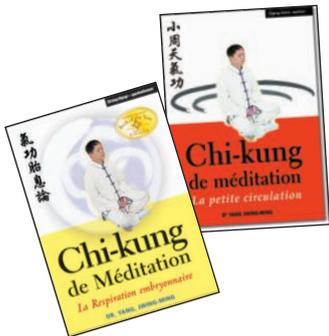
Indiquez votre adresse sur papier libre

# Le rôle essentiel du Shen

## Le facteur le plus décisif

par Yang Jwing-Ming, extrait de l'ouvrage  
« Chi-kung de Méditation, la respiration embryonnaire » paru aux Editions Budo

Cet article donne suite à la parution de « Kan et Li, le feu et l'eau », paru dans le précédent numéro de GTao. Yang Jwing-Ming, auteur de l'ouvrage « Chi-Kung de méditation » paru aux Editions Budo, nous éclaire cette fois-ci sur le rôle essentiel du Shen dans la pratique du Qi Gong.



Il est temps maintenant de traiter de l'ultime facteur, le plus décisif quant à gagner une bataille: le Shen. Le Shen est comparé au moral des officiers et des soldats du général. On connaît de très nombreux cas, historiques d'armées défaisant un ennemi bien supérieur en nombre, et ce uniquement parce que le moral des soldats était élevé et fort. En effet, si le moral d'un soldat est suffisamment élevé (gonflé), il est capable alors de défaire dix ennemis à lui seul. Il en va de même pour l'entraînement du Chi Kung. Ici aussi, c'est le Shen qui détermine le succès de votre pratique. Votre Yi (esprit de sagesse), le général qui élabore les stratégies, doit lui aussi être concerné par l'élévation du moral combattant (Shen) des soldats (Chi). Lorsque leur moral est élevé, les soldats peu-

**C'est le Shen qui détermine le succès de votre pratique.**

vent être plus facilement commandés, et la stratégie exécutée avec plus de rigueur et d'efficacité. Vous constatez maintenant que savoir comment utiliser le Yi pour élever le Shen est l'une des clefs essentielles pour la réussite de l'entraînement au Chi Kung. Dans ce domaine, on considère en effet que le Shen est le quartier général qui gouverne le Chi. En réalité, ce sont le Yi et le Shen qui gouvernent le Chi. Ils sont étroitement liés et ne peuvent être séparés. De manière générale, lorsque l'esprit de raison (Yi) est énergétisé, le Shen est lui aussi dynamisé. Il faut ici bien comprendre que pour la pratique du Chi Kung, vous devez chercher à dynamiser/élever votre Shen mais sans pour autant laisser l'excitation vous gagner. Lorsque le Shen est élevé, les stratégies peuvent être appliquées avec efficacité et rigueur. Si le Shen est excité, le corps devient alors trop Yang, ce qui n'est pas désirable pour la pratique du Chi Kung. Tout au long de la pratique, vous devez maintenir votre Shen le plus élevé possible et vous en servir pour gouverner les stratégies et le Chi. De la sorte, vous serez à même d'ajuster et réguler vos Kan et Li de manière efficace. Le Shen est la tour de contrôle qui permet d'ajuster Kan et Li, mais il n'a lui-même pas de Kan et Li (voir encadré ci-contre). Certains pratiquants de Chi Kung considèrent toutefois qu'un Shen élevé est un Shen Li (Feu), là où un Shen calme est lui Kan (Eau). Avant d'aller plus loin, tirons d'abord quelques conclusions sur ce que nous venons de voir:

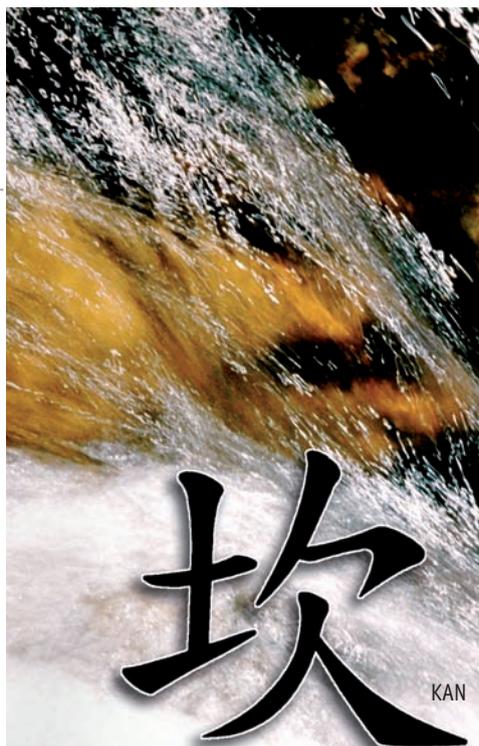
**A. Kan (Eau) et Li (Feu) ne sont pas Yin et Yang.**

Kan et Li sont des méthodes qui peuvent générer du Yin et du Yang.

**B. Le Chi lui-même est une forme d'énergie et n'a pas de Kan et Li.**

Lorsque le Chi est en excès ou en déficience, il peut rendre le corps respectivement trop Yang

photo: Jean-Marc Lefèvre



LI

# 離

ou trop Yin. Certains pratiquants de Chi Kung considèrent qu'un Chi impur, capable de rendre le corps trop Yang, est un Chi Yang. Inversement, un Chi pur et calme, capable de rendre le corps et l'esprit plus Yin est lui, considéré comme un Chi Yin.

*C. Lorsque vous voulez ajuster Kan et Li en vous, votre première préoccupation doit aller à votre mental.*

Le mental peut être soit Kan soit Li. C'est lui qui détermine la stratégie (respiration), pour rétracter/condenser le Chi (Kan) ou pour dilater! accroître le Chi (Li).

*D. La respiration a un Kan et un Li.*

On considère habituellement que l'inspiration, qui est capable de rendre le corps plus Yin, est Kan. L'expiration, elle, ayant la capacité de rendre le corps plus Yang, est considérée comme Li.

*E. Le Shen (esprit), n'a pas de Kan et Li.*

Il est la clef qui permet de rendre l'ajustement de Kan et Li efficace.

*Le secret de l'ajustement de Kan et Li*

Maintenant que vous avez compris l'ensemble de ces conclusions, parlons des secrets de l'ajustement de Kan et Li. Ces secrets sont mentionnés de manière répétitive dans nombre de documents anciens. La première de ces clefs veut que le Shen et la respiration dépendent mutuellement l'un de l'autre. La seconde clef veut, quant à elle, que le Shen et le Chi se combinent ensemble.

*Shen et respiration sont mutuellement dépendants.*

Nous savons maintenant que la respiration est une stratégie qui permet de diriger le Chi de nombreuses façons et permet de contrôler et d'ajuster Kan et Li, qui à leur tour, contrôlent le Yin et le Yang du corps. Nous savons encore que le Shen est la tour de contrôle capable de faire que les stratégies soient appliquées avec succès. Dès lors, nous pouvons considérer que le Shen gouverne de manière directe les stratégies, et de manière indirecte Kan Li et les Yin et Yang du corps. Ainsi, la réussite de l'ajustement de Kan et Li dépend directement du Shen.

Lorsque le Shen s'accorde à vos inspirations et expirations, il peut alors commander directement la condensation ou l'expansion du Chi, et ce, de manière efficace. Le Shen doit s'accorder à la respiration pour s'élever ou se calmer, et la respiration doit compter sur le Shen pour faire que les stratégies fonctionnent de manière optimale. Ainsi, il semble que le Shen et la respiration soient mutuellement dépendants et qu'ils ne puissent pas être dissociés l'un de l'autre. Dans la pratique du Chi Kung, cet entraîne-



photo: Jean-Marc Lefèvre

ment est appelé Shen Xi Xiang Yi, ce qui se traduit par « dépendance mutuelle de l'esprit et de la respiration ». Lorsque le Shen et la respiration s'accordent, on appelle cela Shen Xi ou « respiration de l'esprit », car il semble alors que c'est le Shen qui fait la respiration.

Vous constatez donc que Shen Xi Xiang Yi est une technique grâce à laquelle le Shen et la respiration s'unissent pour permettre au Shen de guider efficacement le Chi.

*Shen et Chi s'unissent et se combinent.*

Lorsque votre Shen et votre respiration sont capables de s'accorder mutuellement, alors le Chi peut être dirigé de manière efficace, et Shen et Chi s'unissent pour ne former qu'un. Pour la pratique du Chi Kung, cela est appelé Shen Qi

Xiang He, ce qui se traduit par « harmonisation et unification mutuelle du Shen et du Chi ». Lorsque cela se produit, alors le Shen peut commander directement au Chi et ce, de manière particulièrement efficace. Comme vous le comprenez maintenant, l'union du Shen et du Chi est le résultat de l'interdépendance et de la coopération mutuelle du Shen et de la respiration. Da Mo pensait à ce sujet que pour vivre une vie longue et paisible, Shen et Chi doivent se coordonner et s'harmoniser l'un à l'autre. Il dit: « Si on ne sait pas comment maintenir la mère (Chi) et le fils (Shen) ensemble, même si le Chi est conduit à l'interne par la respiration, il n'en reste pas moins que le Shea est laborieux et envie les objets. »

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**Ce sont  
le Yi et le Shen  
qui gouvernent  
le Chi.**



**PORTRAIT**

Le docteur Yang Jwing-Ming est, parmi les spécialistes d'arts énergétiques chinois, l'un des auteurs les plus célèbres et respectés d'Occident. Il est expert en kung-fu des styles Shaolin de la Grue Blanche (Bai He) et du Long Poing (Changquan), en Taijiquan, en qi gong et en M.T.C.

# Votre constitution taoïste

## Chaud ou froid ? Plénitude ou déficience du foie ?

par Gérard Edde, d'après son ouvrage  
« La médecine du Tao » paru aux Editions de l'Eveil

Gérard Edde, expert de la culture taoïste, vous donne quelques pistes pour que chacun puisse découvrir sa constitution dominante\*.



Peu développée dans le domaine particulier de l'acupuncture, l'étude de la constitution se révèle une aide appréciable dans le domaine de l'herboristerie et de la diététique chinoise. Il s'agit de déterminer quelle est la constitution dominante du patient: chaud ou froid, ou, dans les cas plus marqués, déficient ou plein. Une application évidente de cette analyse est l'individualisation de l'alimentation: par exemple, untel se trouve calmé ou dispos après avoir mangé quelques poires alors que tel autre sera pris de légères douleurs abdominales qui déclencheront une colique. Le premier avait une constitution chaude et le deuxième une constitution froide. Pour déterminer une constitution, rien de plus simple: sélectionnez dans les deux tableaux suivants les « définitions » qui vous correspondent le mieux et faites le total en donnant un point par réponse affirmative. La constitution dominante sera celle qui totalisera le plus grand nombre de points. Les thérapeutes japonais ont développé plus avant le système d'observation suggéré dans le *Nei Jing*. D'après le paysage énergétique de chaque organe, ils ont inclus l'étude suivante dans le système de traitement se basant sur les Cinq Eléments. Les différentes constitutions que nous exposons ci-après sont déterminées par les énergies prénatales.



crédit illustrations: « La médecine du Tao » - Editions de l'Eveil



### Le type « plénitude du foie »

De façon générale, l'entêtement et l'amour de l'indépendance caractérisent les personnes de cette constitution. Ces mêmes personnes déploient une endurance pugnace dans les choses entreprises. Physiquement, elles développent un stress musculaire chronique et sont les proies potentielles de l'apoplexie, l'ulcère de l'estomac et de nombreux problèmes nerveux, notamment au niveau des intestins. Ces personnes mangent et travaillent beaucoup.

### Le type « déficience du foie »

Le calme, la sensibilité émotionnelle physique rehaussée d'une énergie stable dépeignent cette constitution. L'individu réfléchit beaucoup et s'enferme dans un état permanent d'irritabilité et de nervosité.

### Le type « plénitude la rate »

Un corps gras voire obèse ainsi qu'un teint un peu jaune caractérisent cette constitution. L'amour pour les viandes, les sucreries, l'attachement excessif à la nourriture, aux grands repas. Les personnes dépendantes de cette constitution parlent beaucoup, manquent de volonté et ont du mal à prendre une décision.

### Le type « déficience de la rate »

Le corps est mince, le teint est jaune. L'estomac et les intestins génèrent des troubles chroniques.

### Le type « plénitude des poumons »

Le teint pâle et un corps gras caractérisent cette constitution. L'estomac et les intestins sont forts. L'individu de cette catégorie est très sociable malgré une personnalité assez ferme.

### Le type « déficience des poumons »

La personne est maigre. La prise de décision est rapide.

### Le type « plénitude des reins »

Un corps gras, des épaules contractées, un caractère fort et sévère. Les personnes sont

cependant sociables, travaillent beaucoup pendant leur vie courte mais bien pleine.

#### Le type « déficience des reins »

Les personnes sont maigres, ont un estomac et des intestins forts. Elles développent des problèmes respiratoires, des maladies urinaires et des troubles circulatoires. De façon générale, elles déploient une énergie forte sur la fin de leur vie.

#### Le type « plénitude du cœur »

Ce sont des individus méticuleux, doux, recherchant sans cesse la clarté et la connaissance. Ils sont maigres, ont un teint bien coloré parfois rouge.

#### Le type « déficience du cœur »

Le teint est très coloré mais devient pâle quand la maladie apparaît. Ce type maigre est doté d'une certaine souplesse articulaire. Extrêmement sensibles, égocentriques, solitaires et dotés d'une forte volonté. ■

\* NDLR : ces éléments ne sauraient bien sûr se substituer à un diagnostic pratiqué par un spécialiste en médecine chinoise.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

### CONSTITUTION CHAUDE OU FROIDE ?

OBSERVATION	SIGNES DU FROID	SIGNES DU CHAUD
<b>Teint</b>	Pâle (avec toutes les nuances)	Plutôt rouge ou coloré, yeux rouges
<b>Sensations</b>	Froid aux mains et aux pieds, frileux	Eventuellement chaud aux mains et aux pieds Non frileux, craint la chaleur
<b>Alimentation</b>	Aime le chaud (boissons et mets)	Aime le froid (boissons et mets)
<b>Bouche</b>	Salive abondante	Sèche, peu de salive
<b>Rhumes</b>	Crachats blanchâtres	Crachats jaunâtres et bruns
<b>Selles</b>	Un peu liquides, sans forme	Dures ou sèches, parfois douloureuses
<b>Langue</b>	Voile blanc léger sur la langue, langue humide	Langue sèche, éventuellement voile jaunes
<b>Comportement</b>	Calme et silencieux	Parle beaucoup, puis se fatigue
<b>Pouls</b>	Lent	Rapide
<b>Règles</b>	Troubles et sombres	Clares et rouge vif

### CONSTITUTION VIDE OU PLEINE ?

OBSERVATION	DEFICIENT	EXCESSIF
<b>Etat général</b>	Plus ou moins fatigué, aime se coucher, mélancolique, manque de force	Excité, plein d'allant, agité, parfois hystérique
<b>Sensations</b>	Mains et pieds froids	Normal ou beaucoup de fièvre en cas de grippe
<b>Selles</b>	Diarrhée, selles malodorantes, nourriture non digérée	Constipation chronique, odeurs parfois fortes, hémorroïdes
<b>Urine</b>	Fréquente et abondante	Peu d'urine, parfois assez colorée
<b>Transpiration</b>	Surtout la nuit	Peu de transpiration
<b>Maladies</b>	Chroniques	Aiguës
<b>Digestion</b>	Se sent mieux après les repas	Se sent moins bien après les repas
<b>Langue</b>	Peu colorée avec un petit voile blanc	Pourpre après voile épais et sale
<b>Pouls</b>	Faible	Fort
<b>Règles</b>	Légères, peu colorées, douleurs après les règles	Lourdes et sombres, douleurs avant les règles



#### PORTRAIT

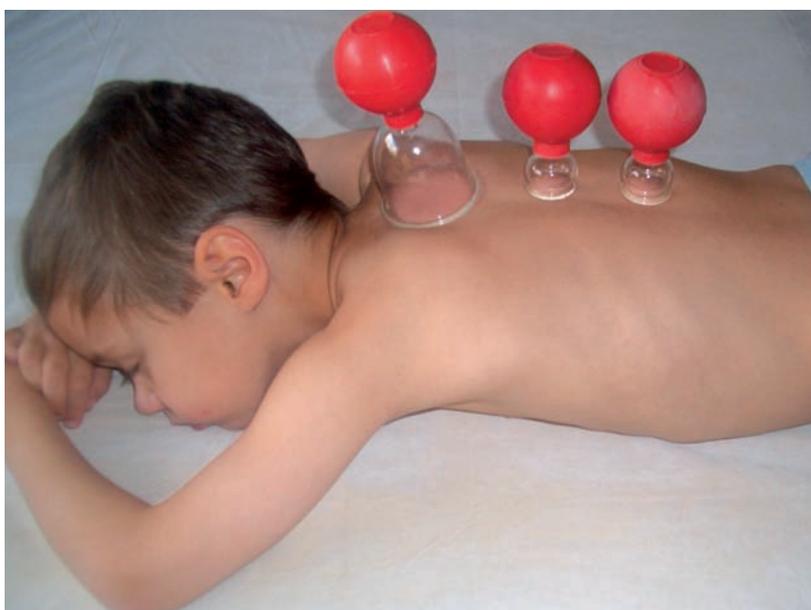
Diplômé en études chinoises de l'université de Taipei et de Vancouver, il enseigne le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Ba Gua et le Kung Fu depuis plus de 25 ans selon la tradition du maître taoïste Hie Tsai Yang. Il a été formé en Asie et en Europe avec de nombreux experts (acupuncture, ayurvéda, etc.). Membre de la Société des Gens de Lettres depuis 1981, il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les méthodes orientales de santé. Il dirige aujourd'hui l'Ecole « Dragon Céleste ».

# Les ventouses *chinoises*

## Un moyen naturel pour traiter certaines affections

par Patrice Lakhdari

Peut-être avez-vous pu observer enfant, le regard impressionné, votre grand-mère poser des ventouses dans le dos d'un oncle ou d'un cousin ? Si la pratique a peu à peu disparu en France, les ventouses demeurent en Chine une pratique thérapeutique à la fois clinique et familiale. Explications.



La pratique thérapeutique des ventouses, presque éteinte en Europe, est encore présente dans la mémoire de la plupart d'entre nous. Elle est restée très vivante en Asie et elle fait partie des pratiques fondamentales de guérison traditionnelle. Ses bienfaits sont multiples et puissants et nous assistons, aux Etats-Unis comme en Europe à une renaissance de cet art médical millénaire.

### Dans toutes les cultures de l'humanité

La pratique des ventouses appartient au patrimoine de l'humanité. Elle fut incontestablement un réflexe thérapeutique de première intention dans toutes les cultures de l'humanité.

#### De l'Egypte...

En Egypte, le manuscrit d'Ebers, l'un des traités médicaux les plus anciens (1550 avant J.C.) relate de façon détaillée ce que les anciens Egyptiens avaient mis en perspective dans leur approche de la douleur et de la maladie. On trouve, encore aujourd'hui, dans le Temple de Kom Ombo, en Egypte, le plus grand hôpital de l'époque, des sculptures se rapportant à l'utilisation des ventouses et à l'extravasation du sang, lors des saignées qui en accompagnaient la pose.

#### En passant par la Grèce...

Plus tard, chez les Grecs avec Hippocrate (460-v.377 avant J.C.), les ventouses sont très largement mises en avant dans la maladie rhumatismale et l'encombrement des voies respiratoires supérieures. Galien (v.131-v.201) en s'appuyant davantage sur les travaux d'Aristote se passionnera pour le sang, les veines et les artères en traitant par les ventouses certaines hémorragies qu'il neutralise par une succion par ventouses au niveau de l'abdomen.

#### ...Jusqu'à la Chine

En Chine, les traces les plus anciennes



crédit: photos: Association Nei Kung

renvoient à *Suwen* et *Ling Shu*, les canons de la Médecine Chinoise Traditionnelle. Toutefois, le texte le plus documenté est plus tardif: le *Bo Shu*, appartient à la dynastie Han (206 av. J.C.-220 apr. J.C.). Ce manuscrit de soie retrouvé dans un tombeau, présente de façon détaillée l'utilisation des ventouses, telle qu'on la pratiquait à cette époque, c'est-à-dire des ventouses en bambou de différents diamètres, en fonction des régions anatomiques à traiter.

### Evolution et disparition de la pratique des ventouses en Europe

La pratique des ventouses connaîtra en Europe un grand succès jusqu'au début du 14<sup>ème</sup> siècle, où elle est utilisée de façon systématique dans le traitement des maladies respiratoires, de la tuberculose, des fièvres, de l'arthrite et des maladies hépatiques. Au début du 20<sup>ème</sup> siècle, la pratique disparaît avec l'avènement de nouvelles classes thérapeutiques comme les antalgiques et les antibiotiques. Plusieurs décennies de dérive médicale vont favoriser et même promouvoir la surconsommation des antibiotiques. C'est pourquoi depuis plus de dix ans de nombreux médecins et scientifiques tirent le signal d'alarme face à une résistance accrue des micro-organismes. L'usage immodéré des antibiotiques a favorisé la résistance de certaines bactéries et même les multirésistances (cas du staphylocoque doré), au point de rendre impossible à soigner des maladies qui furent traitées avec succès par les premières familles d'antibiotiques.

### Les différentes méthodes utilisées

On distingue trois principaux modes d'application des ventouses pouvant se ranger en deux familles: les méthodes statiques et dynamiques.

#### Les méthodes statiques

- *La ventouse sèche à chaud*: c'est la plus connue. Dans cette méthode, le vide est obtenu par combustion dans l'intérieur de la ventouse à l'aide d'un tampon imbibé d'alcool. L'effet est immédiat et particulièrement puissant. Dans les premières secondes, une dérive de la congestion locale de la profondeur vers la surface de la peau se met en place. L'incidence sur la circulation sanguine du patient est importante et l'on va pouvoir détoxifier le sang tout en levant une stase éventuelle afin de rétablir la circulation du Qi (énergie) dans les vaisseaux. Il est fréquent de constater au site d'application l'apparition de tâches pouvant aller du violet au noir suivant le degré d'intoxication des personnes. L'action antalgique de ce type de ventouse est très marquée. La réoxygénation provoquée par l'hyperémie va permettre la tombée de la douleur, car

**On va pouvoir détoxifier le sang.**



crédit photo: Association Nei Kung

en Médecine Traditionnelle Chinoise la douleur est liée à un manque d'oxygénation du sang. On utilise pour ce type d'application des ventouses en verre à large bord, afin de ne pas blesser le patient lors du traitement. Le temps de pose est généralement compris entre quinze et vingt minutes en fonction de la zone traitée et de l'âge du patient.

- *Les ventouses à froid*: ce type de ventouse s'utilise par pompage de l'air par effet pneumatique. Ce procédé trouve son intérêt dans les régions anatomiques pauvres en chair et en sang, difficilement accessibles à la pose à chaud qui nécessite une bonne prise de peau. C'est un procédé simple à appliquer, qui aura souvent la faveur du débutant souhaitant démarrer dans le cadre familial. La ventouse pneumatique aura aussi la préférence du thérapeute dans les traitements chez l'enfant. Le type de ventouse utilisé sera la ventouse à poire dont la succion est moins forte et, qui de surcroît peut être plus facilement contrôlée par le thérapeute. L'enfant étant naturellement sensible et impressionnable, il est important d'éviter toute approche pouvant l'inquiéter ou l'indisposer. Le texte le plus ancien relatif au traitement des ventouses chez l'enfant nous a été légué par Mohamed Ben Za Héréfic (1850 av. J.C.). Dans toutes les traces écrites délivrées

Ci-dessus, des ventouses pneumatiques utilisées dans les techniques à froid. Simples à manier, elles conviennent idéalement aux débutants, sans risque de brûler la personne.



### PORTRAIT

Patrice Lakhdari est enseignant de la FFMTTC. Il étudie depuis 35 ans auprès de nombreux maîtres issus principalement des traditions Bouddhiste et Taoïste. Depuis 1999 il est responsable de formation de l'Association Nei-Kung et de l'Ecole de Formation en Energétique Extrême Orientale.



crédit photo: Association Nei Kung

Ici, une pose de ventouses sèches à chaud : c'est la plus connue. Dans cette méthode, le vide est obtenu par combustion dans l'intérieur de la ventouse à l'aide d'un tampon imbibé d'alcool. Dans les premières secondes, une dérive de la congestion locale de la profondeur vers la surface de la peau se met en place.

par la littérature médicale, sur ce sujet, il semble qu'aucune indication n'ait été donnée concernant l'enfant de moins de quatre ans. La durée de pose est importante chez l'enfant et il y a quelques règles à respecter :

- de 4 à 7 ans, ne pas dépasser un temps de pose de 5 minutes.
- de 7 à 12 ans, le temps de pose sera compris entre 5 et 10 minutes.
- de 12 à 14 ans, le temps pourra être amené progressivement jusqu'à 15 minutes, en tenant compte de la morphologie et du stade de croissance de l'enfant.

Les résultats obtenus dans le traitement de l'asthme et des maladies asthmatiformes sont excellents. L'enfant étant un sujet particulièrement réceptif à ce type d'approche thérapeutique.

#### Les méthodes dynamiques

Les procédés dynamiques ont une action beaucoup plus drainante. La quantité de sang et d'énergie mobilisée est importante et ces procédés auront la préférence du thérapeute pour rétablir un état de vide, par exemple.

- *La ventouse sèche dynamique* : c'est une technique de pose et de retrait rapide qui se fait avec une seule ventouse. Cette succession de va-et-vient provoque une vasoconstriction et une vasodilatation puissantes qui rétablissent

l'équilibre dans la circulation du Qi et du sang. Cette technique a une action très marquée sur le Wei Qi (énergie défense/protection) qu'elle active et stimule de façon importante. Son action très tonifiante l'indique chez tout sujet présentant des signes de vide.

- *Le massage ventouse à l'huile* : il s'applique principalement sur la région du dos et de l'abdomen. Il se pratique avec une seule ventouse, en général de gros calibre. Au niveau du dos, le thérapeute donne la préférence aux deux chaînes du méridien de la vessie. Lors du déplacement de la ventouse, celle-ci se bloque d'elle-même dans les zones où se cristallise un nœud énergétique. Dans les atteintes de stress corporel, l'action du massage ventouse, particulièrement marquée sur le tissu conjonctif, va permettre de rétablir l'équilibre d'un tissu spasmodique et, d'atténuer des micro lésions ostéopathiques engendrées par l'hyperactivité de l'organisme due à des années de stress. Il n'est pas rare durant ce type de massage, de faire remonter à la surface du corps des gélules, se présentant sous la forme de masses durcies, que l'on rencontrera souvent dans la partie supérieure du dos et le long du méridien de la vessie.

La thérapie par ventouse est donc une médecine simple et efficace qui présente une alternative permettant de limiter l'usage de certaines classes thérapeutiques pour lesquelles l'innocuité est loin d'être démontrée. Dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, la maladie n'est jamais perçue comme extérieure au patient. Les ventouses représentent un moyen naturel

pour traiter des affections dans le respect des mécanismes internes. L'avantage de cette thérapeutique est qu'elle peut être utilisée autant dans le cadre clinique que familial. Elle permet d'améliorer la santé, d'accroître la vitalité et constitue depuis des millénaires un moyen curatif commun à toutes les cultures. C'est un patrimoine merveilleux que nous ont légué ceux qui nous ont précédés. ■

**Les procédés dynamiques ont une action drainante.**

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



Et retrouvez l'auteur dans cet ouvrage consacré à la thérapie par les ventouses :

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

**INSTITUT DU QUIMETAO**



巴黎中醫武術學院



## **VOYAGE ET STAGE EXCEPTIONNEL DE QI GONG MEDICAL, MARTIAL ET BOUDDHISTE EN CHINE**

L'Institut du Quimétao organise des stages exceptionnels sur les arts énergétiques traditionnels avec des Grands Maîtres en Chine. Un circuit magnifique vous permettra de découvrir des sites mythiques de la Chine millénaire, vous plongeant au cœur de sa vaste culture. La part ésotérique des Arts de longévité taoïstes, des Arts Martiaux et du Qi Gong Thérapeutique vous sera dévoilée, vous amenant à comprendre le sens profond des mystères de la sagesse taoïste et de la Chine. Vous pourrez ainsi en apprécier toutes les richesses.

Pratiquer tous les jours avec le Me JIAN ou des grands maîtres de Chine.

**Dates : du 10 au 26 avril 2009  
ou du 7 au 28 août 2009**

Lieux : Paris - Pékin - Hu Nan - Zhangjiajie - Montagne Hengshan - Guilin  
Yangsuo - Guangzhou - Paris.

**Programme détaillé / renseignements : 01 43 20 70 66 ou site : [www.quimetao.net](http://www.quimetao.net)**

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

Tél. : 01 43 20 70 66 - Fax : 01 43 20 56 21 - E-mail : [quimetao@free.fr](mailto:quimetao@free.fr) - site : [www.quimetao.net](http://www.quimetao.net)

# LA BIBLIOTHEQUE DU TAO

Pour une rentrée « Taostudieuse »...

Si vous deviez partir en retraite sur une île déserte, quel livre emporteriez-vous avec vous? C'est de cette question devenue un classique du genre que nous nous sommes inspirés pour vous proposer une bibliothèque. Bien sûr, cette liste n'est pas exhaustive, alors n'hésitez pas à nous envoyer les ouvrages auxquels vous avez pensé pour la compléter.

*Une enquête proposée par la rédaction*

## Qi Gong



- « La quintessence du Qi Gong », du Dr Liujun Jian, éditions du Quimétao
- « Les racines du Chi-kung », du Dr Yang Jwing-Ming, Budo éditions
- « Qi Gong et taoïsme, traité d'énergie vitale », de Georges Charles, Editions Encre
- « Qi Gong, la voie du calme », de Liu Dong, Grancher
- « Eveillez l'énergie curative du Tao », de Mantak Chia, Guy Trédaniel
- « Qi Gong : ouvrir les portes de l'énergie du corps », de Bruce Kumar Frantzis, Guy Trédaniel
- « Les mouvements du bonheur », d'Yves Réquena, Guy Trédaniel

## La voie du mouvement

- « L'encyclopédie des arts martiaux », de Gabrielle et Roland Habersetzer, Amphora
- « Petite philosophie des arts martiaux », d'André Guigot, Milan, Pause Philo

### Wushu

- « Les mouvements du silence », de Gregorio Manzur, Albin Michel
- « La bible du Kung Fu », de Roger Itier, éditions de Vecchi
- « Tao du Jeet kun Do & pensées percutantes » de Bruce Lee, Budostore
- « Tai Ji Quan style Chen », de Wang Xian, éditions du Quimétao
- « Tai Chi Chuan, art martial technique de longue vie », de Catherine Despeux, Guy Trédaniel
- « Tai Ji, danse du Tao », de Chungliang Al Huang, Guy Trédaniel
- « Bagua Zhang ou la danse des 8 trigrammes », de Wong Tun Ken, Guy Trédaniel
- « Transmission vivante du Ba Gua Zhang », de Liu Jing Ru & Jérôme Ravenet, Guy Trédaniel
- « De Shaolin à Wudang, les arts martiaux chinois », de José Carmona, Guy Trédaniel

### Aïkido

- « Ueshiba l'invincible », biographie illustrée de Morihei Ueshiba fondateur de l'Aïkido, de John Stevens, Budo éditions
- « L'art de la paix : enseignements du fondateur de l'Aïkido », de Morihei Ueshiba, Guy Trédaniel
- « Le jeu des énergies respiratoires, gestuelles et sonores, dans la pratique de l'Aïkido », de Jean-Daniel Cauhépé et Ailing Kuang, Guy Trédaniel

### Japon

- « Le Traité des 5 roues », de Musashi Miyamoto, Budo éditions
- « Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc », de Eugen Herrige, Dervy
- « Zen et arts martiaux », de Taisen Deshimaru, Albin Michel

### Art du mouvement

- « Le corps a ses raisons », de Thérèse Bertherat, Seuil
- « Le fondamental en mouvement, l'univers silencieux du corps », de Danis Bois et Eve Berger, Souffle d'Or
- « Respiration, anatomie, geste respiratoire », de Blandine Calais-Germain, Désiris
- « Sentir, ressentir et agir, l'anatomie expérimentale du Body-Mind Centering », de Bonnie Bainbridge Cohen, Contredanse
- « L'âme du papillon », les saisons de ma vie de Muhammad Ali, Presses du Châtelet

## Culture & Société

### *Pour en savoir plus sur la Chine*

- « La religion des chinois », de Marcel Granet, Albin Michel
- « Dictionnaire de la civilisation chinoise », d'Eulalie Steens, édition du Rocher
- « Quand la Chine nous précédait, 3000 ans de découvertes et d'inventions chinoises », de Robert K. G. Temple, Bordas
- « Chine, mythes et dieux », de Jacques Pimpaneau, Philippe Picquier
- « Le livre du thé », de Jean Montseren, édition du Rocher
- « A short history of chinese philosophy », (bilingue chinois-anglais), de Feng You Han, Editions Sciences sociales de TianJin
- « Les sociétés secrètes chinoises Houng », Frédéric Tristan, Balland

### *Société*

- « La fièvre du Qi Gong », de David Palmer
- « Pour une naissance sans violence », de Frédéric Leboyer, Seuil
- « Les créatifs culturels en France », de Jean-Pierre Worms, éditions Yves Michel
- « L'homme symbiotique », de Joël de Rosnay, éditions du Point

### *A découvrir*

- « De l'étreinte à l'éternité, les liturgies de l'extase », de Philippe Gamby, Pocket : l'ouvrage présente les rapports entre la sexualité et le divin dans les pratiques liturgiques et les récits fondateurs des spiritualités, mythologies et religions anciennes.
- « Les 47 ronins », de George Soulié de Morant, Budo éditions
- « Zen et christianisme », de Evelyn de Smedt, Albin Michel

## Bouddhisme

- « Les entretiens de Mazu », traduit du chinois par Catherine Despeux, Les deux océans : Mazu est un Maître Ch'an du 8ème siècle dont l'enseignement est à la fois simple et efficace.
- « Plaidoyer pour le Bonheur », de Matthieu Ricard, Nil éditions
- « L'art de la paix », de Bernie Glassman, Albin Michel
- « La quête de l'harmonie, guide pour l'auto-guérison, la conscience et la méditation », de Tarthang Tulku, Albin Michel
- « La respiration essentielle », de Thich Nhat Hanh, Albin Michel

## La pensée chinoise

### *Les classiques*

- « La Pensée chinoise », de Marcel Granet, Albin-Michel
- « Histoire de la pensée chinoise » d'Anne Cheng, Seuil
- « Li Ki (Liji), mémoires sur les bienséances et les cérémonies », de Séraphin Couvreur, éditions Cathasia
- « Les Quatre Livres », de Séraphin Couvreur, Kuangchi Press

### *Philosophie*

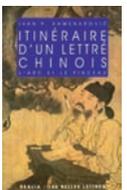
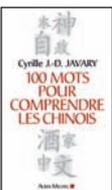
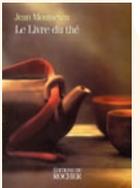
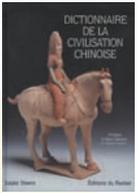
- « La philosophie morale de Wang Yang Ming », de Wang Tchang Tche, Editions Paul Geuthner: Bouddhisme, Taoïsme et Confucianisme sont les trois parties d'un même ensemble.
- « La raison des choses », Essai sur la philosophie de Wang Fuzhi (1619-1692), de Jaques Gernet, NRF éditions Gallimard
- « Nourrir sa vie à l'écart du bonheur », de François Jullien, Seuil

### *Le Yi Jing*

- « Le Yi King », Annales du musée Guimet Tomes I et II, Librairie d'Amérique et d'Orient, Adrien Maisonneuve de PLF, republié chez Zulma.
- « Le Yi Jing », de Cyrille J.-D. Javary, éditions du Cerf
- « Yi Jing, le livre des changements », de Cyrille J.-D. Javary et Pierre Faure, Albin Michel
- « Le discours de la tortue, découvrir la pensée chinoise au fil du Yi Jing », de Cyrille J.-D. Javary, Albin Michel

### *A découvrir*

- « 100 mots pour comprendre les Chinois » de Cyrille J.-D. Javary, Albin Michel
- « Les mouvements du cœur - Psychologie des Chinois » de Claude Larre et Elisabeth Rochat de la Vallée, Desclée de Brouwer
- « L'esprit au-dessus de la matière », de Shi Ning et Siao Weijia, traduit du Chinois par Thomas Cleary, Guy Trédaniel
- « Itinéraire d'un lettré chinois, l'arc et le pinceau », d'Ivan P. Kamenarovic, Relia Les Belles Lettres



## Taoïsme

### Les classiques

- « Tao Te King », de Lao Tseu, Albin Michel
- « Le rêve du papillon », de Tchouang Tseu, Albin Michel
- « Le vrai classique du vide parfait » de Lie Tseu, éditions Gallimard
- « Philosophes Taoïstes » - I: Lao Tseu; Tchouang Tseu; Lie Tseu - II: Huainan Zi, Bibliothèque de la Pléiade NRF Gallimard: ce n'est pas la meilleure traduction de ces « classiques » mais elle a le mérite de les regrouper sous un volume restreint. Concernant Lao Tseu et le Huainan Zi, nous vous conseillons les traductions de Claude Larre de l'Institut Ricci.
- « Leçons & Etudes sur Tchouang-tseu », de Jean-François Billeter, éditions Altia



### Alchimie taoïste

- « Immortelles de la Chine ancienne, taoïsme et alchimie féminine », de Catherine Despeux, Pardès
- « Traité d'alchimie et de physiologie taoïste », de Zhao Bichen, Les deux océans.
- « Le taoïsme du corps humain », de Catherine Despeux, Guy Trédaniel
- « La Voie des divins Immortels », premier traité taoïste d'alchimie et d'immortalité, de Ge Hong, Gallimard
- « Du Tao sexuel au tantra », de Jean-Pierre Krasensky, Charles Antoni L'Originel
- « Santé, sexualité et longévité », de Thomas Cleary, Guy Trédaniel



### A découvrir

- « Le Tao au jour le jour », de Deng Ming Dao, Albin Michel
- « Awakening to the Tao », de Liu I Ming, traduction de Thomas Cleary, Shambala Presse
- « La Voie du Bambou »: Bouddhisme Chan et Taoïsme, de Yen Chan, éditions Almora
- « Le Corps taoïste », de Kristofer Schipper, éditions Fayard, l'Espace Intérieur
- « Tao de la physique », de Fritjof Capra, Sand
- « Tao et santé, encyclopédie des arts de santé taoïstes », de Gérard Edde, Chariot d'or



## Biotao

- « Conscience et environnement », de Pierre Rabhi, éditions du Relié
- « L'âme de la nature », de Ruppert Sheldrake, Albin Michel

## Médecine chinoise

### Les Classiques

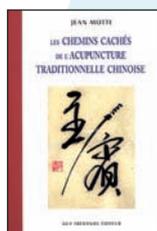
- « Huangdi Neijing » (Classique interne de l'Empereur Jaune)- Su Wen (1ère partie) & Ling Shu (2nde partie), de Huangdi (Empereur Jaune): il existe plusieurs versions toutes intéressantes.
- « Huangdi Nei jing, le classique de la médecine interne de l'Empereur Jaune illustré », Bible médicale de la Chine ancienne, Les livres du dauphin Beijing

### Théorique

- « L'acupuncture chinoise », de George Soulié de Morant, éditions Maloine
- « Acupuncture, l'histoire et la pratique d'une médecine ancestrale », de Evelyne Malnic, Seuil
- « Les principes fondamentaux de la médecine chinoise », de Giovanni Maciocia, éditions Satas
- « L'esprit des points », de Philippe Laurent, éditions You Feng
- « La table du dragon, tradition gastronomique et diététique chinoise », de Georges Charles, Chariot d'or
- « Les chemins cachés de l'acupuncture traditionnelle chinoise », de Jean Motte, Guy Trédaniel
- « Le secret de la maison des ancêtres », de Jean-Marc Eyssalet, Guy Trédaniel

### Pratique

- « Dictionnaire de médecine chinoise », de Hiria Ottino, Larousse
- « Précis d'acupuncture chinoise », de l'Académie de médecine traditionnelle chinoise, Dangles
- « Précis de médecine chinoise, fondements historiques, théorie et pratique », d'Eric Marié, Dangles
- « Etudes des traitements en acupuncture chinoise », de Lu Jing Da et Claude Clovis Leriche, éditions You Feng
- « Manuel d'acupuncture », de Peter Deadman et Mazin Al-Khafaji avec la collaboration de Kevin Baker, éditions Satas
- « Vos mains sont votre premier médecin, les techniques simples du massage des points d'acupuncture pour soulager la douleur et prévenir les maladies », de Nadia Volf, éditions Fixot
- « Ces aliments qui nous soignent », de Philippe Sionneau et Josette Chapellet, éditions Guy Trédaniel
- « Tuina 1 et 2 », de Jean-Pierre Krasensky, Charles Antoni L'Originel





**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](mailto:infos@chuzhen.com) |**  
**| stages & formations hors cursus |**  
**| stages de diététique | cours de calligraphie |**  
**| éditions |**  
**| [www.chuzhen.com](http://www.chuzhen.com) |**

**plein temps | séminaires | week-end | stages en Chine**



**acupuncture  
pharmacopée  
massage  
qigong  
tuina ■ ■ ■ ■**

**- débutants - avancés - professeurs - experts - débutants - avancés -**

**TAI JI QUAN et QI GONG**  
**Stages 2008 2009**

**Nantes - Paris - Rennes**

Tai Ji Quan en profondeur :  
 structure corporelle et connexion interne au Qi  
 étude approfondie, corrections personnelles

Epée du tai Ji Quan Style Yang :  
 étude de la forme complète

Qigong des 5 animaux :  
 l'ours, le cerf, le tigre, le serpent, le singe

**Maître Howard CHOY**  
 Lignées directes :  
 - Maître YANG SAUCHUNG  
 - Maître CHEN YONG FA

**Programme complet : [www.tai-ji-centre.net](http://www.tai-ji-centre.net)**  
**Contact : 06 83 66 23 94**



*« Presence through movement »*

**« La Présence par le mouvement »**  
*accéder à notre essence à l'aide de pratiques corporelles*



**Qi Gong - Yin Yoga - Tai Chi  
et enseignement spirituel**  
**Séminaire animé par Kim ENG**  
 (en Anglais, traduit en Français)

*Enseignante canadienne, collaboratrice d'Eckhart Tolle,  
 auteur du Best-Seller "Le Pouvoir du Moment Présent"*

**Dimanche 16 novembre 2008 au Creps de Reims**  
 Pratique corporelle (matin) : 40 € - Conférence (après-midi) : 40 €

 **Informations : [association-spirales@orange.fr](mailto:association-spirales@orange.fr)**

**Découvrez sur internet**  
**Meditationfrance**  
 Le portail web de la spiritualité aujourd'hui !

**Vous y trouverez des informations sur :**

Tao, Yoga, Qi Gong,  
 Méditation, Tantra,  
 Chamanisme, Zen,  
 Reiki, Danse,  
 Médecines douces,  
 Voyages spirituels,  
 Livres, Musique,  
 etc.



**[www.meditationfrance.com](http://www.meditationfrance.com)**  
 Tél : 0870 406 861 | [info@meditationfrance.com](mailto:info@meditationfrance.com)

## Energétique

### Méthodes et techniques

- « Massage Chi-kung: le massage énergétique », de Yang Jwing-Ming, Budo Editions
- « Le pouvoir bénéfique des mains », de Barbara A. Brennan, Sand et Tchou
- « Rebirth » de Leonard Orr et Konrad Halbig, Dangles
- « Délicatessex, le meilleur de l'amour de l'énergétique chinoise », Yves Réquena et Marie Borrel, Guy Trédaniel

### A découvrir

- « La voie de l'énergie », de Vlady Stévanovitch, Dangles
- « La spiritualité du corps », de Alexander Lowen, Dangles
- « Royaumes de l'inconscient humain », de Stanislav Grof, éditions du Rocher

## Des arts et des lettres

### Littérature chinoise

- « Au bord de l'eau I et II », de Shi Nai-Han Luo Guan Zhong, Collection La Pléiade NRF Gallimard. Texte traduit, présenté et annoté par Jacques Dars: « Un monument inégalé de la littérature chinoise qui relate l'aventure épique de 108 braves ».
- « Dictionnaire français de la langue chinoise », de l'Institut Ricci Kuangchi Press
- « Anthologie de la poésie chinoise classique », sous la direction de Paul Demiéville, Poésie/Gallimard
- « Propos sur la racine des légumes », de Hong Zi Cheng, éditions Zulma

### Des arts...

- « Entre ciel et terre », de Fabienne Verdier, Albin Michel
- « Passagère du silence », de Fabienne Verdier, Albin Michel
- « Montagnes célestes, trésors de musées de Chine », Catalogue de l'exposition organisée dans les Galeries Nationales du grand Palais, Paris, mars-juin 2004

## Connaissance de soi

- « Le livre tibétain de la vie et de la mort », de Sogyal Rinpoché, Livre de poche
- « L'attention, source de plénitude, pratique de la méditation Vipassana », de V. R. Dhiravamsa, Dangles
- « Le prophète », de Kahlil Gibran, Guy Trédaniel
- « Le soufisme ou les dimensions mystiques de l'Islam », d'Anne-Marie Schimmel, Cerf
- Toute la collection d'Itsuo Tsuda, Courrier du livre
- « Je suis », de Sri Nisargadatta Maharaj, Les Deux Océans
- « Mon chemin, le chemin des nuages blancs » d'Osho Rajneesh, éditions du Gange
- « L'aventure de la conscience », de Satprem, Buchet-Chastel
- « Pour une psychologie de l'éveil », de John Welwood, La Table ronde
- « L'analyse caractérielle », de Wilhelm Reich, Payot
- « Le symbolisme du corps humain », d'Annick de Souzenelle, Albin Michel
- « Dialogues avec l'ange », de Gitta Mallasz, Aubier
- « Mu », d'Alexandro Jodorowski, Albin Michel
- « La source noire », de Patrice Van Eersel, Albin Michel
- « La sainte folie du couple », de Paule Salomon, Albin Michel
- Toute la collection de Carlos Castaneda, Gallimard
- « Dis-moi où tu as mal », de Michel Odoul, Albin Michel
- « Cette famille qui vit en nous », de Chantal Rialland, Marabout
- « L'art de vivre », de William Hart, Point Sagesse
- « De l'amour et de la solitude », de Krishnamurti, Stock
- « La voie du guerrier pacifique », de Dan Millman, Vivez Soleil

Nous remercions chaleureusement Manikoth Vongmany, Roger Itier, Jean-Pierre Krasensky, Jérôme Ravenet, Danièle Masset, Rodolphe Spiropoulos, Georges Charles, Jean-Michel Chomet et Laurence Cortadellas, Jean-Eric Poirot-Quinot, Dominic Boudreau, Abdeslam Raji et Chilan Nguyen pour nous avoir éclairés et aidés à préparer pour vous cette bibliothèque. Bonne lecture !

de l'initiation au perfectionnement

## Ecole Yi Tao

Nîmes et Moissac

*Journée portes ouvertes le 27 septembre*



### 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](http://www.energetique-chinoise.com)



SYNCHRONIQUE ÉDITIONS

A découvrir sur  
[www.tao-te-king.eu](http://www.tao-te-king.eu)

### RE-DÉCOUVREZ L'ESSENCE DU TAO

#### Tao Te King - Un voyage illustré

Le classique de Lao Tseu dans une nouvelle traduction de Stephen Mitchell radicalement moderne, accessible et poétique.



Edition reliée et superbement illustrée.

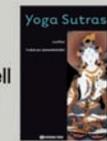


23 €  
ISBN 978-2-917738-00-9

#### Collection Esprit contemporain



**Tao Te King**  
Lao Tseu  
Trad. Stephen Mitchell  
ISBN 978-2-917738-01-6  
11€



**Yoga Sutras**  
Patanjali  
Trad. et commentaires  
Godfrey Devereux  
ISBN 978-2-917738-03-0  
18 € - Nov 08

[www.synchronique-editions.com](http://www.synchronique-editions.com)  
100, rue de Belleville 75020 Paris

Tél : 06 82 94 64 38  
[contact@synchronique-editions.com](mailto:contact@synchronique-editions.com)

中国  
一切医药

## Institut Xin'an

1<sup>re</sup> école française d'enseignement du

**Qigong médical**

**WAIQI LIAOFA®**

week-end  
"découverte"



les 18 et 19 octobre

Hameau de l'Etoile

34380 ST-MARTIN DE LONDRES

Institut Xin'an

Tél/Fax 04 66 32 24 86

[www.institut-xinan.com](http://www.institut-xinan.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](mailto:zhiroujia@orange.fr) - site : [www.zhiroujia.com](http://www.zhiroujia.com)

Laurence CORTADELLAS Jean-Michel CHOMET Bruno REPETTO

## CARNET D'ADRESSES

### Infos

#### Journée Nationale de Qi Gong

Toutes les adresses des coordinateurs de la Journée du Qi Gong :

- **RENNES** - Région Bretagne

> Jean-Marc Lecacheur  
tél. : 02 99 64 56 48  
jmlecacheur@wanadoo.fr

> Martine Jolivet  
tél. : 02 99 51 39 72  
martine.jolivet@neuf.fr

- **TOULOUSE**

Région Midi-Pyrénées  
> Nadia Lhéraud  
tél. : 06 76 20 36 07  
nadialaheraud@free.fr

> Sophie Clémenceau  
tél. : 05 67 00 54 15  
sophie.clemenceau@neuf.fr

- **MARSEILLE** - Région PACA

> Christian Aubert  
tél. : 06 18 32 75 95  
jnqg2008@entre-orient-et-occident.net

> Jean-Louis Pisano  
tél. : 06 18 09 12 82  
contact@qietbien-etre.com

- **VOIRON** Rhône-Alpes

> Jean-Claude Berthe  
tél. : 06 07 06 67 65  
j.berthe41@aliceadsl.fr

- **MONTPELLIER**

Région Languedoc Roussillon  
> Frédérique Degaille  
tél. : 04 67 55 06 01  
wu-ji@orange.fr

> Jean-Marie Hamert  
tél. : 03 88 83 04 48  
info@ginkgo-asso.org

- **TOURS** Région Centre

> Philippe ASPE  
tél. : 06 68 60 69 91  
contact@centretao.net

> Jérôme Chaput  
tél. : 06 82 12 10 14  
czqi@hotmail.fr

- **PARIS** - Ile de France

> Dominique Casays  
tempsducors@free.fr

> Et pour toute autre information : FEQGAE  
www.federationqigong.com

tél. : 04 42 93 34 31

#### Wushu & Wutao

Pour vous renseigner sur ces stages, vous pouvez contacter Thierry Alibert :  
www.thierryalibert.com  
tél. : 09 77 90 74 30  
alibert.thierry3@wanadoo.fr

#### DOSSIER : Samouraï des temps modernes

##### L'économie : un acte social

Pour en savoir plus :  
> Fédération des CIGALES

61 rue Victor Hugo  
93500 PANTIN

tél. : 01 49 91 90 91  
www.cigales.asso.fr

> www.lanef.com

> www.sol-reseau.org

L'expérimentation SOL bénéficie de l'appui du Fonds Social Européen, programme Equal.

> Bibliographie proposée par Yves Michel : parus aux éditions Yves Michel : « Les créatifs culturels en France » par l'association pour la Biodiversité Culturelle, 2007 ;

« La dette publique, une affaire rentable » par André-Jacques Holbecq et Philippe Derudder ;

« Rendre la création monétaire à la société civile, 2008 ;

« Un regard citoyen sur la monnaie », 2002 ;

« La société civile, le 3ème pouvoir » par Nicanor Perlas, 2004 ;

« Démocratie évolutive » par Michel Laloux, 2007.

> Sites en synergie sur :  
www.souffledor.fr et  
www.yvesmichel.org

Pour joindre Yves Michel :  
ym@yvesmichel.org

teur à travers d'autres ouvrages, notamment « Reiki, les plus belles techniques », publié chez Guy Trédaniel.

#### Un monde solidaire et harmonieux

> André-Jacques Holbecq et Philippe Derudder sont les auteurs de plusieurs ouvrages : voir bibliographie

« L'économie : un acte social » et : « Une alternative de société : l'écociétéalisme » (Préface de Patrick Viveret), éd. Yves Michel, 2005 ;

Philippe Derudder : « La renaissance du plein emploi ou la forêt derrière l'arbre », éd. Guy Trédaniel, 1997 ;

« Les aventuriers de l'Abondance », 1999, éd. Yves Michel.

Ensemble : « Les 10 plus gros mensonges sur l'économie », éd. Dangles, 2007.

> EMS: <http://tiki.societal.org/tiki-index.php?page=EMS>

> Les auteurs ont aussi interpellé nos députés, sénateurs, ministres et la plupart des candidats à l'élection présidentielle de 2007 par le moyen d'une lettre ouverte.

Vous pouvez la consulter ou la télécharger sur :

<http://www.societal.org/docs/EMS-4p.pdf>

Pour contacter Jérôme Ravenet - Académie de Ba Gua Zhang :

> Cours et stages de Ba Gua, Tai Ji et Qi Gong :

www.bagua Zhang.fr  
tél. : 06 14 59 66 85

& 06 88 88 80 98

> Conférences de philosophie : www.phalanstere.fr

> jerome.ravenet@laposte.net

#### Wutao assis

> Pol Charoy & Imanou : poli-manou@generation-tao.com

www.generation-tao.com

> Retrouvez leurs prochains stages dans la rubrique agenda : Wutao

> Pour contacter Sandrine Toutard : sandrine@generation-tao.com

Sandrine donne des cours de Wutao à Paris, dans le 19e et le 15e arrdt.

> SI VOUS SOUHAITEZ ORGANISER DES STAGES OU DEVELOPPER DES COURS DE WUTAO, vous pouvez contacter le CAC

au : 01 42 40 48 30  
centre@generation-tao.com

## ENERGESCIENCES

### Thierry Janssen



Retrouvez les ouvrages de Thierry Janssen, dont : « La solution intérieure », Fayard.

## SANTÉ & BIEN-ETRE

### Qi Gong des six sons

Vous pouvez contacter Kunlin Zhang et Catherine Bousquet à l'Institut Lu Dong Ming :

www.ludongming.fr  
info@ludongming.com

tél. : 01 40 13 04 33

66 rue Jean-J. Rousseau  
75001 Paris

**L'art du bâton Idogo®**

Venez découvrir l'Idogo® à Paris, les 22 et 23 novembre prochains. Stage au centre Génération Tao animé par Marie-Jo Augoyard.

Idogo@France :  
12, le glapigneux  
38580 Alleverd  
tél. : 04 76 45 03 12  
info@idogo-france.com  
www.idogo-france.com

> Vous pouvez vous procurer le bâton Idogo® en vous renseignant auprès de Idogo® France.

**Tchong Mo & Herbarelux**

Vous pouvez découvrir ces deux pratiques de massage à l'Athénée Thalasso de Djerba. Comment y aller ?

Forfait Jet Tours, au départ de Paris (départ province possible) : voir Agences Jet Tours ou Site [www.jettours.com](http://www.jettours.com)  
Séjour 8jrs/7nuits comprenant transport Paris/Djerba AR, chambre et petit déj, cure thalasso 6jrs, 4 soins/jr  
> Au Radisson SAS Athénée ThalassoSpa : à partir de [www.djerba.radissonsas.com](http://www.djerba.radissonsas.com)  
> Au Mövenpick Ulysse Palace & ThalassoSpa : [www.moevenpick-djerba.com](http://www.moevenpick-djerba.com)  
Résa : 0825 30 20 10

**L'art des ventouses**

Pour contacter Patrice Lakdhari : [www.nei-kung.com](http://www.nei-kung.com)  
neikung@free.fr  
Formation en Ventouses Médicales Chinoises :  
> Les 1er et 2 novembre  
> Les 29 et 30 novembre

**Votre constitution taoïste**

Gérard Edde  
[www.dragonceleste.com](http://www.dragonceleste.com)  
dragonceleste@orange.fr

**AGENDA****Tai Ji Quan et Qi Gong avec Howard Choy**

Maître Howard CHOY, Tai Ji Quan et Qigong, lignée

directe de Maître Yang Sauchung, animera le 1er des 4 stages à Nantes les vendredi 3, samedi 4 et dimanche 5 octobre, un stage à Paris les vendredi 23, samedi 24 et dimanche 25 janvier, un stage à Rennes les samedi 9 et dimanche 10 mai 2009.  
Infos : [www.tai-ji-centre.net](http://www.tai-ji-centre.net)

**Rythme et Pulsation du Souffle**

Dynamisez votre souffle. Stages animés par Michel Abdeslam Raji  
25 & 26 octobre 2008  
31 janvier et 1er fév. 2009  
tél. : 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

**Formation & stages Taiji style Yang Sau Chung**

L'académie de TAICHI CHUAN style yang traditionnel dirigée par BRUNO ROGISSART poursuivra sa formation de pratiquant et enseignants à PARIS et à LYON au cours de la saison 2008-2009. Stage accessible par les débutants et les avancés.  
<http://atct.iteqg.com>  
tél/fax : 03 24 40 30 52

**Zhi Rou Jia**

Zhi Rou Jia, l'école du développement de la douceur, qui enseigne le Qi Gong / Nei Gong & les Arts Martiaux Internes chinois reprends les cours sur Paris à partir du 15 septembre.  
> La formation de pratiquants & d'enseignants au Qi Gong / Nei Gong débute les 26, 27 & 28 septembre.  
> La formation au Qi Gong des enfants débute les 4 & 5 octobre.  
> Laurence Cortadellas animera un atelier sur les 6 sons de la Fédération Chinoise de Qi Gong de santé, la journée du 19 octobre.  
> Qi Gong de la femme & relaxation avec Laurence Cortadellas du 1er au 4 novembre.  
> Tai Ji Quan du style Yang avec Jean-Michel Chomet du

1er au 4 novembre.  
> Introduction à l'alchimie intérieure, « les jardins d'Hermès » avec Jean-Michel Chomet, du 8 au 11 novembre.  
[zhiroujia.com](http://zhiroujia.com)  
tél. : 0613920591 & 0613922871

**Taiji style Chen & Ba Gua Zhang**

L'Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG dispensera plusieurs stages de taijiquan style chen et de baguazhang à Charleville-Mézières (Ardennes) pour débutants et avancés au cours de la nouvelle saison, sous la direction de BRUNO ROGISSART.  
<http://www.iteqg.com>  
tél/fax : 03 24 40 30 52

**Taiji Chen**

Tai Ji Quan, la source du Taiji (Chen).  
Stages animés par Arnaud Mattinger & Pol Charoy  
22 & 23 novembre 2008  
tél. : 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

**Rentrée fédérale pour le Wushu**

La Fédération de Wushu (FWS) entame sa rentrée pour la saison 2008-09.  
[www.federationwushu.org](http://www.federationwushu.org)

**Arts Classiques du Tao**

Les Arts Classiques du Tao vous proposent des stages animés par Georges Charles Royan, les 4 et 5 octobre à Paris, les 7-8-9 novembre à Montréal (Canada), les 15 et 16 novembre à Bourges, les 27 et 28 novembre à Carquefou.  
[www.tao-yin.com](http://www.tao-yin.com)  
tél. : 02 32 97 02 94

**Initiez-vous au Wutao**

Eveillez l'âme du Corps  
Stages animés par Pol Charoy & Imanou Risselard  
18 & 19 octobre 2008  
24 & 25 janvier 2009

tél. : 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

**Formation professeur de 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 et à BRUXELLES en octobre prochain.  
<http://www.iteqg.com>  
tél/fax : 03 24 40 30 52

**Qi Gong des reins & du cœur**

Stages animés par Valérie Rodriguez  
Stage Qi Gong des reins :  
13 & 14 décembre 2008  
tél. : 01 42 40 48 30

**Université libre du Qi**

> Formation au professorat de Qi Gong en 3 ans. Préparation à l'examen de la FEQGAE.  
> Formation courte en Qi Gong anti-âge : 5 séminaires - agilité et forme, nourrir l'esprit, optimisation des fonctions vitales, sexualité et longévité, méditation et massage de vitalité, théorie du vieillissement cellulaire et de l'épigénétique, nutrition et nutritionnel, animés par le docteur Yves Réquena et collaborateurs, médecins spécialisés dans l'anti-âge.  
> Formation « Femmes d'énergie » : Qi Gong et énergétique chinoise, 10 séminaires en 2 ans, dirigée par le docteur Yves Réquena et une équipe de médecins endocrinologues, gynécologues, sages-femmes et praticienne de Shiatsu.  
> Qi Gong de la femme 1, 2, périnée et Qi Gong, sexualité taoïste, Shiatsu de la fertilité, arrêt du tabac par acupuncture, diététique chinoise, massages chinois du bébé et du jeune enfant, élixirs floraux...  
> Un cycle court : psychologie énergétique, animé par le docteur Yves Réquena. Séminaires de développe-

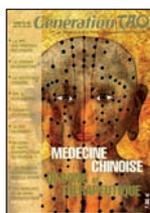
Retrouvez tous les articles, les anciens numéros et les numéros épuisés sur : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

# Commandez les anciens numéros



49

**Dossier « L'écologie corporelle » :** le respect de soi, une sexualité consciente, méditation et nutrition, la fibre « éthique »... • Kum Nye, l'art de l'harmonie • Wutao Stretch, l'art de se réveiller en douceur • Sexualité féminine : les œufs de jade • Wushu : l'esprit des animaux • Xin Li : la psychologie chinoise • **Enquête :** « les massages aujourd'hui en France »...



48

**Dossier « Médecine Chinoise » :** la chrono-acupuncture, la médecine manuelle chinoise, la pharmacopée chinoise, la diététique chinoise, trouver un praticien, les atouts humanitaires de la MTC, la situation de la MTC en France: rencontre entre Rodolphe Spiropoulos et le Dr Denis Colin... **Dossier « Qi Gong thérapeutique » :** Qi Gong de santé, thérapeutique ou médical?...



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 Shaolin • 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 disciples 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 • Ayurvéda: entretien avec Rajeev Pant • Danse contact • Zao Wou 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 Fillozat 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 calligraphie, l'épée et la plume, Wutao: le miroir du vide • 5 villes célèbrent le Qi Gong • Cérémonie du thé chinois • Pencak silat • Dr Yang Jwing-Ming • Yi Jing et transgénérationnel • Découvrez la MIL-thérapie • La Qi lampe...



41

**Dossier « Livres de rires » :** idéogramme de l'ivresse, boxe de l'homme ivre, 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: kalaripayatt & 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 wingchun • Enquête: la technologie au service du mieux-être: réconcilier l'homme et son environnement...



39

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



Hors-série n°1

## La bible du Kung Fu Wushu

Du 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, 28, 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

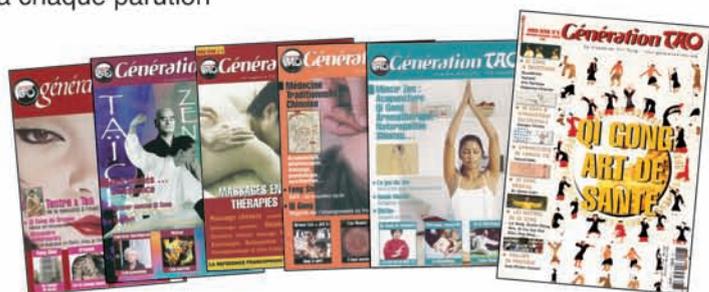
Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de : Génération Tao • 144, Bd de la Villette • 75019 Paris

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](http://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 €

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

ment personnel et d'apprentissage à l'outil professionnel de l'énergétique en psychosomatique.

› Formation en massages énergétiques chinois : 2 ans, animée par Sylvie Chagnon, diplômée de l'hôpital sino-japonais de Pékin.



› Formation en Wù T'ai : « Manipulations Interactives Rythmées » (MIR) : 2 ans, animée par Roland Combes. Technique nouvelle de mouvements rythmiques au sol, proche de l'ostéopathie, du Qi Gong, voire de la danse. Effets régénérateurs, rééquilibrant.

### Pour une prière en action

Pour la première fois en Europe, en juillet 2008, les 13 Grands-Mères Indigènes, membres du Conseil International, sont venues en Espagne pour allumer leur Feu Sacré et partager leurs enseignements de Sagesse.



Ces 13 femmes médecines porteuses de leurs traditions respectives, s'unissent en une seule voix pour divulguer une parole de paix et de guérison pour notre Mère Terre. Sophie Clémenceau apporte en France sa contribution, en proposant des cercles sacrés spécifiques de et pour les femmes.

grandmotherscouncil.com  
www.arboledadegaia.es  
www.sofia.spirituel.com

### Qi Gong des 5 animaux

Se nourrir de la force animale. Stage animé par Gao Chao Cai et son assistante Ingrid Jaulin 29 & 30 novembre 2008  
tél. : 01 42 40 48 30  
centre@generation-tao.com  
www.generation-tao.com

### Le premier centre de détoxination

Le Centre Vital, premier centre de détoxination, a ouvert ses portes à Paris. Un concept original et unique : Yashi Dôme, soins ostéopathiques et profil Bio-nutritionnel lomet. A découvrir dans le prochain numéro : ag@vitaletvous.fr  
tél. : 01 41 22 02 34

### L'art de la guerre

Du 17 au 19 octobre avec Suzann Duquette : « Apprendre à travailler en profondeur avec les situations de conflit et de manière plus efficace ». Idéal pour comprendre comment gérer les situations de conflit de façon plus efficace et approfondie grâce à l'ancien manuel de stratégie de Sun Tzu.  
info@dechencholing.org  
www.dechencholing.org

### Hildegarde de Bingen

Conférence et formation sur l'alimentation Selon Hildegarde de Bingen animée par Hélène du Pontavice (naturopathe) samedi 29 nov. à Epinay s/Sénart. Valérie Rodriguez  
tél. : 01 60 46 14 40 & 06 84 35 00 34  
savieval@free.fr

### Fibrétic

Nous avons oublié dans le précédent numéro de vous communiquer le site de Fibrétic, pour une autre façon de se vêtir, éthique et naturelle :  
www.fibrétic.com

## Studio Génération TAO Graphique

Profitez de

12 ans de savoir-faire

en création d'identité, édition papier et édition numérique,

pour réaliser toutes vos publicités, vos affiches, catalogues, logos, prospectus, jaquettes, quel que soit le format, votre site internet...

Contact : delphine@generation-tao.com  
tél. : 01 48 24 42 42

## THERAGEM

La technologie des pierres précieuses



Kézako ? C'est nouveau ? La « thérapie quantique des pierres précieuses » permet une redistribution optimale de l'énergie en vue d'une restauration de la santé et du bien-être. C'est la technologie Theragem qui utilise les propriétés de résonance diélectrique des pierres précieuses, produisant des fréquences et des couleurs, pour influencer les cadences vibratoires et l'énergie des cellules vivantes des tissus, des organes et des glandes. L'énergie produite peut être ajustée de manière à améliorer la santé. Utilisée pour une large gamme de problèmes de santé, c'est une technique douce, non invasive, qui peut stimuler les mécanismes naturels de guérison du corps.



RENSEIGNEMENTS : valemis37@gmail.com

**PROCHAIN RENDEZ-VOUS**  
**Parution : 20 DECEMBRE**

**Dossier spécial : ÉNERGIE, SEXUALITÉ & ÉVEIL**  
**Rédacteur en chef invité : Yves Réquena**

**ENQUETE : les cosmétiques Bio**

**RETROUVEZ TOUTES LES NOUVEAUTES**  
**SUR [generation- tao.com](http://generation- tao.com)**  
**ET NE RATEZ PAS**  
**EnergéSciences N°2**

**Génération Tao**

144, bd de la Villette - 75019 Paris

tél. : **01 48 24 42 42**

contact : 0660293000 • [pub@generation- tao.com](mailto:pub@generation- tao.com)



**Renseignements techniques**

magazine gratuit en ligne : 68 pages

**Remise des ordres de typons :**

3 semaines avant date de parution. Trame 150.

**Prochaine parution :**

Génération Tao n° 51 : 20 DECEMBRE 2008

Gratuit en ligne : [www.generation- tao.com](http://www.generation- tao.com)

**LOCATION DE SALLES**

**Centre d'Arts Corporels G' Tao. Paris 19<sup>ème</sup>**



- 2 salles lumineuses, et chaleureuses au calme avec parquet et poutres apparentes, rare : 110 m<sup>2</sup> & 80 m<sup>2</sup>
- 1 salle de pratique consacrée aux arts martiaux externes : 100 m<sup>2</sup>
- 1 salle de soins dédiée aux soins et aux massages : 25 m<sup>2</sup>

tél. : **01. 42. 40. 48. 30** [cecile@generation- tao.com](mailto:cecile@generation- tao.com)

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

**Week-ends & Semaine**

**LE TAO CURATIF avec MARGA VIANU**

Professeur senior, diplômée dès 1985 par Maître M. CHIA

organise des stages le 1<sup>er</sup> semestre 2008 :

- \* COURS DE BASE - le sourire intérieur, les six sons curatifs, l'orbite microcosmique:  
27, 28, 29 septembre à Nyon  
31 oct, 1, 2 novembre à Paris
- \* COSMIC CHI KUNG - MAIN CURATIVE 3, 4 novembre à Paris  
11, 12 octobre à Nyon
- \* CHI NEI TSANG - chasser les vents du corps  
7, 8, 9 novembre à Paris
- \* FUSION III - protections 4, 5 octobre à Nyon
- \* FUSION I - transformer les énergies négatives  
: 13, 14 novembre à Paris.
- \* RUNES - exercices corporels : 15, 16 novembre à Paris

**Contacteur : Mme.Marga VIANU**

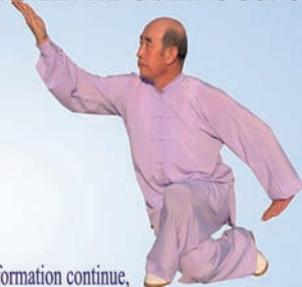
CH - 1266 DUILLIER, Suisse, Tel. 0041 22 361 49 68

ou 111, Bd.Leader, 06150 CANNES, Tel. 04 93 48 18 04

E-mail : [marga.vianu@bluewin.ch](mailto:marga.vianu@bluewin.ch)

**INSTITUT INTERNATIONAL DE DAO YIN YANG SHENG GONG**

*Ecole de Qi Gong*  
*du*  
*Professeur Zhang Guang De*



Stages en octobre et en avril avec :

- programme à la carte pour l'initiation ou pour la formation continue,
- programme complet pour les diplômés d'enseignant (360 h de pratique et de théorie)

iidyysg 2, rue Darrichon 64200 BIARRITZ

Tel 05 22 35 47 Fax 05 59 59 33 60

Email : [iidyysg@yahoo.fr](mailto:iidyysg@yahoo.fr) Website : <http://dyysg.free.fr>

**FORM'ACTION**

école de massages-bien-être

Devenez praticien en massage  
thaïlandais de détente

Niveau de base à Carpentras - 84

Du 9 au 12 oct. et du 6 au 9 nov.08



Stage de relaxation coréenne  
en trois week-end

14, 15 mars - 11, 12 avril - 25, 26 avril 09

0 4 9 0 6 3 1 5 2 1

[www.ecoledemassage.net](http://www.ecoledemassage.net)

Agrément de la Direction Régionale de la Formation Professionnelle

**QI GONG école de Mantak CHIA**

- saison 2008 / 2009 - France - saison 2008 / 2009 -



- Formation Certifiante  
Instructeur Associé

- Stages tous niveaux

Universal Tao  
Mantak CHIA

Thierry Doctrinal  
Sénior Instructeur

06 83 66 23 94 [www.taouest.net](http://www.taouest.net)

**EURONATURE**

25 ANNÉES D'EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

**FORMEZ VOUS AUX TECHNIQUES CORPORELLES**

☛ Massages de Bien-Être

☛ Réflexologie Plantaire

[www.euronature.fr](http://www.euronature.fr) - [euronature1@wanadoo.fr](mailto:euronature1@wanadoo.fr)

Tél. **01 48 44 89 75**

FORMATIONS A PARIS / AIX EN PROVENCE / LYON / TOULOUSE

**REPONSES AU TEST p. 21  
DECouvrez VOTRE PROFIL**

**Majorité de ♀ : le/la Samouraï**

Vous êtes un(e) véritable Samouraï du 3ème millénaire. Vous ne craignez pas de vous battre en faveur de vos convictions. Tel(le) un(e) Samouraï, vous ne rechignez pas à la tâche, car vous savez que le combat peut être rude, mais vous n'abandonnez jamais quand vous pensez que la cause est juste.

Votre engagement est à la fois personnel et social, dans la découverte de qui vous êtes, et dans l'accomplissement et la réalisation de ce que vous voulez incarner dans la société.

Pour vous, le monde ne peut changer qu'à travers un engagement conscient, qui allie un cheminement dans la connaissance de soi avec un engagement social en adéquation avec vos aspirations.

Tout en saluant votre courage, peut-être que quelques actes pacifiques pourraient vous détendre... Ce soir, allez danser !

**Majorité de ● : le/la Spirituel(le)**

Vous êtes sincèrement engagé(e) dans la connaissance de soi. Votre soif existentielle est ultime et intense et vous mettez tout en place dans votre vie pour qu'elle se réalise.

Une conscience sociale est néanmoins pour vous secondaire, voire inutile. Vous vous engagez si cela ne vous demande pas trop d'énergie ou de lutte.

Peut-être devriez-vous trouver une cause pour laquelle vous êtes prêt(e) à vous investir. Débranchez votre téléphone et inscrivez-vous vite.

**Majorité de ■ : le/la Résigné(e)**

Vous avez souvent pensé à vous engager dans un travail sur vous-même ou dans une cause que vous trouviez essentielle. Vous avez désiré le faire, mais sans jamais vraiment oser, en pensant toujours trouver un meilleur moment...

Donnez-vous les moyens aujourd'hui de réaliser ce que vous avez toujours désiré faire. Peut-être est-il temps pour vous de faire le centième pas. Maintenant.

**Majorité de ▲ : le/la Désengagé(e)**

Vous avancez dans la vie sans vous soucier de ce qui se passe autour de vous. Vous aimez avoir une pratique quotidienne pour votre bien-être, mais elle n'est pas pour vous une Voie. Sous certains aspects, vous êtes plein de sagesse. Vous ne vous investissez pas plus qu'il n'en faut et on pourrait lire en vous le goût si cher aux Taoïstes de la mesure. Mais cette mesure vous entraîne vers de nombreux compromis et vous contraint à l'inaction.

Et si sonnait pour vous l'heure de l'engagement. Trouvez tout de suite un acte engageant, qui vous sorte de vos habitudes. 📖

# 3ème millénaire

## Un monde à réinventer

*On ne peut faire l'économie d'être vivant.*



par Delphine L'huillier

Robert Jaulin

**V**IVANT... Quelle force, quel souffle, dans ce simple mot ! « Je suis vivante » : quelle affirmation ! Pour moi, vivant, c'est être en train de vivre. D'une certaine manière, c'est l'action de vivre. Bien sûr, la vie me traverse toujours, et elle n'a pas à m'attendre pour ça. Mais quand je choisis de devenir acteur de ma vie, un espace en moi se transforme, une maturité consciente s'installe. Je chevauche ma vie, je la surfe. Elle me guide et je la guide.

On peut dès lors se poser la question : qu'est-ce qui me fait vivant ? A quel moment est-ce que je deviens acteur de ma vie ? Quand ce ne sont plus simplement les énergies qui m'animent mais que je me mets consciemment à animer ces énergies. Quels comportements en découlent alors ? J'ai une proposition... Nous pourrions peut-être choisir de devenir plus créatifs. Et créer, ce n'est pas simplement peindre, sculpter, composer... C'est créer tout le temps, à chaque instant. C'est sans cesse réinventer. Oui, mais réinventer quoi ?

Ma vie. Certains l'on fait ou le font très bien. Je crois profondément que ce monde, notre société, est à réinventer. Nous nous sommes reposés gaillardement sur des codes que nous bousculons avec difficulté. Les années 70 ont participé au changement des mentalités, mais les codes familiaux, par exemple, restent encore aujourd'hui très actifs. La plupart d'entre nous ne se pose même plus la question de savoir s'il aspire à autre chose, s'il n'existerait pas d'autres formules. La conception d'une famille au centre de laquelle se retrouve un père, une mère et des enfants est très récente, et c'est une conception particulièrement occidentale. Peut-être serais-je plus heureux en vivant à trois, à quatre, à douze ? Ma plénitude se situe peut-être dans cet espace de vie. Comment savoir, si je ne me pose même pas la question et si je ne me permets pas d'entrevoir cette réalité ? De nombreuses tribus dites « primordiales » laissaient l'éducation des enfants aux frères, aux tantes, aux « voisins ». L'espace tribal offrait ces possibilités. Nous nous sommes enfermés dans des maisons et des immeubles en oubliant cette réalité tribale intrinsèque à la nature humaine. Je rappelle que la tribu n'est pas un manque de civilisation. Si le mot est issu du latin *tribus* et signifie : « division du peuple romain », il est aussi issu de *tribuere*, qui signifie : « distribuer », « attribuer », « partager ». Vivre en tribu, c'est donc vivre en partageant. Intéressant... Car chacun d'entre nous cherche sans cesse des tribus qui ont des centres d'intérêt à se partager : Qi Gong, Yoga, Wushu, Feng Shui... Le système tribal serait peut-être celui auquel nous aspirons tous, mais que nous avons cessé d'envisager. Comme nous l'enseigne le Tao, rien ne devrait pourtant rester figé. Alors ne figeons pas nos vies, et décidons d'inventer, d'être vivants. Une amie me disait récemment : « Je prends le risque d'aimer »...

Je prends le risque d'inventer ma vie. 📖

### PORTRAIT

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



# salon zen

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET BIEN-ÊTRE



•  
entrée gratuite  
1 personne  
sur présentation  
de cette page  
•

## 2-6 octobre 2008

Espace Champerret,  
Paris 17<sup>e</sup>, M<sup>o</sup> Porte de Champerret

11h-19h - nocturne 21h le vendredi 3

320 stands, 180 ateliers,  
10 conférences

programme sur [www.salon-zen.fr](http://www.salon-zen.fr)  
tél. 01 45 56 09 09



# Institut Européen de Qi Gong



- **Première école de formation de Qi Gong**  
Créée en France en 1989 et dirigée  
par Yves Réquena
- **Une équipe de 20 enseignants**
- **Une notoriété internationale**



- **Formations professionnelles** ■ **Séminaires libres**

à 1h de Lyon et à 3h de Paris, Toulouse, Marseille  
en région Rhône-Alpes (gare TGV Valence - navette assurée)

## QI GONG

- Compétence • Praticien
- Professorat • Qi Gong et psychologie énergétique
- Qi Gong anti-âge • Gestion du stress et des émotions

## ARTS ÉNERGÉTIQUES

- Massages énergétiques chinois
- Wuo Tai (mouvements interactifs rythmés)
- Diététique Chinoise • Yi Jing

Agréé FEQGAE



**Institut Européen de Qi Gong**

Chemin de Chave - 13840 Rognes

Tél. 04 42 50 28 14 / Fax : 04 42 50 12 89

[www.ieqg.com](http://www.ieqg.com) / courriel : [info@ieqg.com](mailto:info@ieqg.com)

N<sup>o</sup> de formation : 93130375713

YI KING • QI GONG  
MEDECINE CHINOISE  
PHILOSOPHIE DU YIN-YANG  
ARTS DE SANTE  
& DE TRADITION MARTIALE  
CALLIGRAPHIE  
FENG SHUI  
ECOLOGIE CORPORELLE

*generation-tao.com*



CULTIVEZ la Sagesse  
**Tao**  
du

+ de 1000 articles  
+ de 300 auteurs  
interviews, reportages,  
portraits, adresses,  
infos, agenda,  
**une boutique multimédia :**  
magazines,  
diaporamas, vidéos

☰ ☰ Les Diaférences de ☰ ☰  
☷ ☷ Cyrille J.-D. Javary ☷ ☷

**ESPACE VIDEOS**  
Téléchargements en ligne  
enfin accessible

