

Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 52 • avril 2009

SE SOIGNER PAR LA MEDECINE TAOISTE

L'énergie du Tao

Tuina pour les enfants

Diffuser le Qi

Médecine chinoise & Wushu

Soigner ses rhumatismes

Massage des organes

ENERGÉSCIENCES

Energie : de la science aux arts énergétiques

LUTTE MONGOLE



LA DANSE DE GARUDA

LE TAO



& LES FEMMES

AIKIDO



CHRISTIAN TISSIER

ECOLE DU WUTAO

éveiller l'âme du corps

DEVENEZ ENSEIGNANT DE WUTAO

une formation en 3 ans
sous la direction de Pol Charoy et Imanou Risselard

Pré-inscription obligatoire : septembre 2009
Début de la formation : janvier 2010

conditions de pré-inscription & renseignements
contact@wutao.fr - 01 42 40 48 30
tout connaître sur le wutao : www.wutao.fr

心安研究所

Institut
Xin'an



Enseignement validé par l'institut de Qigong de Shanghai
Centre à MONTPELLIER

1^{ère} école de formation en
Qigong médical

WAIQI LIAOFA[®]

Soin par projection de l'énergie

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

www.institut-xinan.com



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



Sommaire

N° 52

Directeur de publication
Pol Charoy
pol.charoy@generation-tao.com

Directrice Artistique
Imanou Risselard
imanou@generation-tao.com

Maquette
Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

Mise en page & création graphique
Frédéric Villbrandt
frederic.villbrandt@orange.fr

COMITE EDITORIAL
sous la direction de:
Delphine L'huillier
delphine@generation-tao.com

avec: Pol Charoy & Imanou Risselard, Sandrine Toutard, Dominique Radisson, Cécile Bercegeay, Arnaud Mattinger, Marie Delaneau

Ont contribué à ce numéro:

INFOS
Cyrille J.-D. Javary, Yves Michel, Muriel Reynaud

DOSSIER: SE SOIGNER PAR LA MEDECINE TAOÏSTE
PAR LA MEDECINE TAOÏSTE
Dominique Banizette, Jean-Robert Gillardeaux, Jean-Pierre Krasensky, Maria Mercati, Gilles Marin

CULTURE ET SOCIÉTÉ
Ariane Buisset

VOIE DU MOUVEMENT
Christian Tissier, Isabelle Martinez, Shiro Daïmon, Marc Alaux, Trevor Blount & Eleanor McKenzie

CO-NAISSANCE DE SOI
Isabelle Martinez, Michel Abdeslam Raji

ENERGESCENCES
Pascal Coffigneau, Martine Deloupy, David Elbaz

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
Marga Vianu, Michel Deydier-Bastide

RELECTURES
L'œil de lynx de Marie Delaneau

PHOTOGRAPHIES
Jean-Marc Lefèvre, Marie-Anne André, Josée Landrieu, Dominique Banizette, Jean-Robert Gillardeaux, Frédéric Villbrandt, Marc Alaux, Martine Deloupy, Mariko Kishi, Muriel Reynaud

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES
www.fotolia.fr, Génération Tao, Editions Guy Trédaniel, F. M. Bertholet, Budo Editions, Budostore
Le Courrier du livre, Marga Vianu, Pascal Coffigneau
Maison de la Culture du Japon, David Elbaz, FWS

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: 25 mars 2009

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	p. 6
Les événements Biotao	p. 6
Yùn: se mouvoir, par Cyrille J.-D. Javary	p. 7
Le café des Créatifs Culturels: Marche tes rêves! par Muriel Reynaud	p. 8
DOSSIER: SE SOIGNER PAR LA MEDECINE TAOÏSTE	p. 12
Se soigner l'énergie du Tao, par Dominique Banizette	p. 14
Entretien avec M. Jreige: « Le Wushu a influencé ma pratique de la médecine »	p. 16
Lorsque les mains diffusent le Qi, par Jean-Robert Gillardeaux	p. 20
Rhumatologie & médecine taoïste, par Jean-Pierre Krasensky	p. 22
L'art du massage taoïste au service des plus petits, par Maria Mercati	p. 24
Chi Nei Tsang, un Qi Qong appliqué, par Gilles Marin	p. 26
Culture & Société	
Le Taoïsme, le féminin et les femmes, par Ariane Buisset	p. 28
La voie du mouvement	
Aïkido: entretien avec Christian Tissier	p. 32
Morihei Ueshiba, essence sacrée	p. 38
Shiro Daïmon: Oni, ou la fusion de l'intense, par Isabelle Martinez	p. 40
La lutte mongole: la danse de Garuda, par Marc Alaux	p. 42
A la découverte du Pilates, par Trevor Blount & Eleanor McKenzie	p. 46
Co-naissance de soi	
M. Abdeslam Raji: « Du souffle est né la respiration. », par Isabelle Martinez	p. 48
EnergéSciences	
Entretien avec Pascal Coffigneau: ostéopathie & neurosciences	p. 50
L'énergie, les énergies... par David Elbaz	p. 52
Santé & Bien-être	
Sur la sexualité: point de vue d'une femme taoïste, par Marga Vianu	p. 58
Xin Li, devenir conscient pour une vie nouvelle, par Michel Deydier-Bastide	p. 60
Carnet d'adresses & agenda	p. 62
Abonnement & Anciens numéros	p. 64
Le mot de la fin... par Delphine L'huillier	p. 66



Couverture
Création graphique:
Frédéric Villbrandt
Vignettes:
De gauche à droite
Marc Alaux
D. R.
Frédéric Villbrandt

Dossier: SE SOIGNER PAR LA MEDECINE TAOÏSTE

Il existe aujourd'hui mille et une manières de se soigner (non remboursables bien sûr!). Parmi elles, la médecine taoïste. Mais qu'entendons-nous par là? D'un côté, la santé. De l'autre, une philosophie qui a donné naissance à un véritable art de vivre, composé d'un florilège de techniques aux multiples applications.

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

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





par Pol Charoy
& Imanou Risselard

Quand la science

rejoint l'art de guérir par le Tao

L'art de guérir par le Tao met en avant les notions d'énergie et d'intention, la capacité à diagnostiquer par la sensibilité des mains et l'interprétation de vibrations, à rétablir l'harmonie par la projection ou l'émission de Qi, à combler un vide ou à disperser un trop plein d'énergie. Toute cette connaissance issue de la tradition taoïste se trouve aujourd'hui confortée par la reprise des recherches de ce grand scientifique que fut le Professeur Jacques Benveniste dont les travaux ont été trop injustement qualifiés de charlatanisme. Comme nous l'avons rencontré et interviewé peu avant sa mort. (voir GTao n° 27 ou <http://www.generation-tao.com/publications/articles/jacques-benveniste,290>), nous saisissons ce moment pour avoir une pensée à son attention. Ses travaux scientifiques sont actuellement poursuivis par un non moins illustre chercheur, prix Nobel pour sa découverte du virus du sida, le Professeur Montagnier. Ce dernier, et son associé Bruno Robert* (ancien collaborateur du Pr Benveniste), nous confirment l'existence électro-magnétique d'une signature propre à telle ou telle bactérie, virus. Cette découverte induit d'une part, la possibilité de diagnostiquer à l'avance un désordre conduisant à une maladie, et contient d'autre part en potentiel, la possibilité de traiter celle-ci par le rétablissement de cette signature originelle.

Cette découverte qui se présente comme la révolution médicale du siècle au dire du Pr Montagnier nous permet de poser un nouveau regard sur l'héritage taoïste et sa vision quant à l'art de soigner, découvrez notre dossier « Se soigner par la médecine taoïste, p. 12.

Un Maître d'Aïkido près de chez nous !

Même si nous nous sommes habitués à la rédaction de GTao à rencontrer et à recevoir les nombreuses personnalités issues du monde de l'énergétique et des arts martiaux — et notamment des Maîtres venus des contrées lointaines d'Asie — c'est avec un sentiment de fierté que nous avons reçu un invité surprise. Une de ces personnalités, qui habite là, près de chez nous, juste au coin de notre rue, et qui a marqué l'histoire de l'Aïkido en France (et au Japon), par sa personnalité, son expertise et le dévouement à son art. Et comme nous aimons à dire que le « Tao n'a pas les yeux bridés », l'Aïkido non plus. Nous vous présentons donc Maître Christian Tissier, 7e dan, et directeur technique de l'Aïkido en France pour qui nous avons une question qui nous taraudait l'esprit : « Existe-t-il un Qi Gong secret de l'Aïkido ? ». Si vous êtes impatient de lire sa réponse, rdv page 32.

Le Tao est-il « macho » ?

Se conjugue-t-il au féminin ? Ou bien a-t-il été uniquement conceptualisé par des hommes pour des hommes ? Là est la question. La récente « Journée de la Femme » nous a amenés à nous poser de nouveau cette question essentielle : celle de la place laissée à la femme et la prise de conscience du rôle du féminin dans les arts du Tao. Pour en savoir plus, p. 28. ■

* Une querelle oppose aujourd'hui les deux anciens associés sur la paternité de leurs brevets.

ETHNIK FESTIVAL

Venez vibrer à Marie-Galante!



Il y a des événements qui valent le déplacement. Si vous n'habitez pas les Antilles, prenez vite un billet pour participer à ce festival hors-norme.

Du 1er au 3 mai prochain, à Marie-Galante, vont se retrouver des artistes venus du monde entier pour s'unir dans un même souffle.

Dans un cadre magnifique, vous pourrez danser, vibrer au son de trois instruments ancestraux: le didgeridoo, la guimbarde et le chant diphonique, et rencontrer les cultures dont ils sont issus.

A travers ces trois journées de représentation musicale et culturelle, des peuples Aborigènes, Inuit, Lakota, Caraïbes, d'Afrique, Tchouk de Chine, de Touva et d'ailleurs, vont transmettre ce

message: le respect de la nature et de l'Humain.

Près de 2000 personnes sont attendues pour participer à cette première édition... Et nous en

S'unir dans un même souffle!

ferons partie car le souffle est Qi, le Qi est souffle! Manifestation primordiale. Porte des expériences extatiques et transcendantes.

Vite un billet!

Informations/réservations : <http://ethnikfestival.info>

- « Rêve d'être » infos.ethnik_festival@yahoo.fr
- « Le Rêve de l'Aborigène » www.lerevedelaborigene.net info@lerevedelaborigene.net

UN WEEK-END EXTRA-ORDINAIRE! 9 & 10 mai à Paris

Motivées par le vif succès du week-end des 25 ans du Souffle d'Or en mai 2008 à Paris — plus de 300 participants, de très nombreux auteurs et personnalités présentes — les éditions « Le Souffle d'Or » vous proposent de nouvelles journées-rencontres, placées sous le signe de la convivialité, autour des thèmes :

- Ecopсихologie, lien à la nature
- Jeu de la Transformation
- Médecines complémentaires et libertés civiques

Le Souffle d'Or est un éditeur en pointe dans le domaine de la connaissance de soi, des techniques psychocorporelles et de la santé au naturel. Les éditions Yves Michel (10e anniversaire cette année) éclairent les enjeux de société de notre époque (rôle de la société civile, écologie, économie alternative) et portent les valeurs des « créatifs culturels ». Avec Yves Michel, de nombreux auteurs, journalistes et des spécialistes pointus dans leurs domaines, vous découvrirez dans la bonne humeur :

- Des ateliers de développement personnel.
- Des ateliers de pratiques énergétiques (Wutao, danse de l'éventail, Capoeira) par des intervenants de GTao, partenaire de l'événement.
- Des ateliers de jeux de développement personnel.
- Un espace librairie et des rencontres avec les auteurs.
- 2 tables-rondes



photo: Ecopsychologie pratique publiée aux Editions du Souffle d'Or



crédit photo: Le Souffle d'Or

- Une restauration bio avec Le Grain de Vie.
- Et samedi soir : un concert-spectacle, « De Jérusalem à Cordoue », chants sacrés d'Orient et d'Occident, avec Catherine Braslavsky & Joseph Rowe.

Informations / Réservations sur www.souffledor.fr
tél. : 04 92 65 52 24 • contact@souffledor.fr
Attention, le nombre de places est limité!



Yùn, se déplacer, se mouvoir

Des convois militaires aux nuages glissant dans le ciel

par Cyrille J.-D. Javary

Comme à chaque numéro, Cyrille Javary nous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoises.

La stratégie militaire chinoise est fondamentalement défensive. La Grande Muraille est son emblème, les arts martiaux sa philosophie, et la défense des frontières son objectif principal. Aussi, le spectacle

de longues files de charriots militaires en mouvement vers les marches de l'empire a toujours été apprécié des populations qu'elles protégeaient. Sans doute est-ce là la raison pour laquelle c'est l'image de ces convois qui a été choisie pour écrire le mot : armée. Celle-ci en effet : *jun* (1), n'est pas caractérisée par le signe général des armes : *ge* (2), mais par un idéogramme qui à l'origine dessinait une sorte de rond (il n'en subsiste que le signe (3) dans la forme classique) enveloppant le signe du char, *che* (4), l'ensemble constituant une unité de charrerie. De là, le caractère *jun* (1) — maintenant simplifié (5) — en est venu à signifier tout ce qui a trait à l'armée en général : soldat, militaire, etc.

De l'image des armées en déplacement est né un autre idéogramme : *yùn* (6), dans lequel le signe général du mouvement (7) est rajouté au caractère armée pour recentrer le sens sur : se mouvoir, transport, et plus généralement l'idée de mouvement.

Comme cette plage de signification est fort courante et dépasse largement le domaine militaire, l'idéogramme *yùn* (6) comporte, depuis très longtemps, une simplification traditionnelle : (8), dans laquelle le signe de l'armée est remplacé par l'ancien caractère nuage : *yún* (9) (dont la prononciation ne diffère que par la

tonalisation), l'image des nuages glissant dans le ciel paraissant plus légère que celle des convois militaires.

Lorsqu'on veut mettre l'accent sur le côté plus corporel d'un mouvement, on précise alors ce

mot *yùn* (6) à l'aide d'un second caractère *dòng* (10). Il veut dire lui aussi : se mouvoir, bouger, mais à un niveau plus physique, plus musculaire. Sa partie droite (11) est le caractère muscle et sa partie gauche est souvent interprétée comme représentant quelqu'un en train de soulever une lourde charge. Au cours de l'histoire récente, le binôme *yùn dòng* (12) a pris différentes significations. A l'époque maoïste, il désignait les grandes campagnes politiques, ainsi que les grands travaux collectifs qui mobilisaient des centaines de milliers de participants. De nos jours, il a un sens moins collectif, désignant surtout les exercices physiques individuels et les sports en général.

Comme le caractère *yùn* (6), le mot *dòng* (10) a lui aussi été simplifié (13), devenant par remplacement de toute sa partie gauche par (9), le même ancien caractère nuage ! Justifié par aucune raison phonétique, ce choix a peut-être été influencé

par la simplification traditionnelle de l'ancien caractère *yùn* ; en effet, la juxtaposition des deux caractères : (14) produit un agréable effet graphique de quasi miroir. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

1. <i>jun</i> : l'armée	2. <i>ge</i> : signe général des armes	3. forme classique
4. <i>che</i> : char	5. <i>jun</i> simplifié	6. <i>yùn</i> : armée en déplacement
7. signe général du mouvement	8. simplification traditionnelle de <i>yùn</i>	9. <i>yùn</i> : ancien caractère de nuage
10. <i>dòng</i> : se mouvoir, bouger	11. partie droite de <i>dòng</i> : muscle	
12. <i>yùn dòng</i> : grandes campagnes politiques et grands travaux collectifs	13. <i>dòng</i> simplifié	
14. effet miroir de la juxtaposition des formes simplifiées de <i>yùn</i> et <i>dòng</i>		



PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoises anciennes et modernes. 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.

Le **Café** des **Créatifs Culturels**

Marchez vos rêves !

par Muriel Reynaud

Vous en faites partie sans peut-être le savoir...

Les Créatifs Culturels représentent 17 % de la population française. Mais qui sont-ils ?

Découvrez dans cette rubrique des acteurs de ce mouvement émergent.

Juin 2003: un ami me présente le livre de Paul H. Ray (sociologue) et Sherry Ruth Anderson (psychologue), *L'Émergence des Créatifs Culturels* paru aux Editions Yves Michel. Une enquête sociologique, aux Etats-Unis, sur les acteurs d'un changement de société. Il me parle d'une convergence de mouvements et de courants distincts qui prépareraient une transformation profonde de notre société. C'était ma première rencontre avec les « Créatifs Culturels » ! Etant très active dans diverses associations, notamment deux principales: l'une reliée à la paix, à une approche plutôt spirituelle de la vie, et l'autre, plus « concrète », liée à l'écologie, j'ai vécu, en découvrant les « Créatifs Culturels », une sorte de processus d'unification de ce que je pourrais appeler les « pôles Terre et Ciel ». J'y retrouvais à la fois les valeurs liées à l'écologie et celles tournées vers la spiritualité... libérée de cette sensation de « schizophrénie » que nous vivons, pour beaucoup dans notre société ! J'ai dès lors ressenti un fort besoin de m'investir dans ce « mouvement émergent » qui réunissait pour moi des valeurs que je cherchais à incarner séparément dans deux associations. Et cela fait maintenant neuf mois que je m'investis plus concrètement dans des actions visant à faire connaître les Créatifs Culturels.

C'est à la fin de l'année 2008, en m'inspirant des « Cafés-Philo » et des « Cafés des CC » déjà lancés à Nîmes et à Paris, qu'une envie grandissante m'a poussée à proposer, à Montpellier, un premier « Café des Créatifs Culturels ». Du neuf pour 2009 ! L'idée était de faire connaître le mouvement des Créatifs Culturels et de favoriser, à l'occasion de rencontres mensuelles conviviales, la création de liens entre les individus dans le but de co-créditer par la suite des projets ensemble. Utopique me direz-vous ? Pas si sûr : « Les utopies d'aujourd'hui ne sont-elles pas les



crédit photo : Muriel Reynaud

réalités de demain ? ». *Lorsqu'un seul humain rêve, ce n'est qu'un rêve. Mais si beaucoup d'humains rêvent ensemble, c'est le début d'une nouvelle réalité.* (Hundertwasser) ! Et oui, les CC ne se contentent pas de rêver: ils marchent leurs rêves ! Ils commencent par se changer eux-mêmes avant de vouloir changer le monde, ils agissent local en voyant global, ils s'engagent « pour » plutôt que « contre », ce sont des « rêv'olutionnaires » au quotidien, et chacun-e a à cœur de faire « sa part de petit colibri » !

**Se changer
soi-même
pour changer
le monde.**

Preuve en est, le premier « Café des CC » de Montpellier fut un succès avec près de 70 personnes, du simple curieux, découvrant ce « mouvement », au créatif déjà bien « engagé » dans l'application de ses valeurs. Un accueil chaleureux dans le cadre hétéroclite d'un restaurant écobioologique ! Des moments forts et régénérants, une écoute bienveillante, soutenue par des suggestions: sortir de la « consommation passive », oser s'exprimer, apporter sa pierre à la « construction commune », ne pas nourrir la peur, respecter la parole de l'autre... Déjà le quatrième rendez-vous se prépare, en avançant tranquillement, mais sûrement, vers un autre monde possible... Et si ça vous inspire, nous aimerions bien « qu'il y ait des petits » ! ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

+ D'INFOS...

Les Créatifs Culturels (ou « Créateurs d'une Nouvelle Culture », terme traduit de l'américain « Cultural Creatives ») : quez aco ? Des individus, qui se croient isolés et qui, petit à petit, prennent conscience qu'ils ne sont pas seuls... Pas seuls à avoir des valeurs à la fois reliées au respect de l'environnement (l'écologie, l'alimentation biologique...), à la reconnaissance des valeurs féminines, à l'être plutôt qu'à l'avoir ou au paraître, à la connaissance de soi, à la dimension spirituelle, et à l'ouverture multiculturelle, tout en s'impliquant fortement socialement, avec un désir profond d'incarner ces valeurs ! Pas seuls car ils appartiennent à tous les milieux sociaux, et sont plus de 17 % en France (24 % aux E.U.), et sans aucun doute en forte croissance ! Les CC ? ! Une valeur sûre ! ?



PORTRAIT

Née en 1969, Muriel Reynaud baigne dans une famille très concernée par la découverte de soi, la compréhension des relations aux autres et au monde. Depuis 12 ans, elle est très engagée dans le domaine associatif, dans la région de Montpellier, pour un monde plus respectueux du Vivant. Elle se professionnalise actuellement en tant qu'astrologue consultante et enseignante.

Au revoir Jean-Pierre ! Un sage a rejoint la lumière

Les rencontres Orient-Occident viennent de perdre l'un de leurs pères.

Jean-Pierre Schnetler a rejoint la Lumière de l'Orient Eternel le 4 janvier 2009. Psychiatre et psychanalyste, érudit et contemplatif, il a été un inlassable chercheur des racines de notre conscience, unissant sciences et voies traditionnelles, refusant souvent les modèles dominants, les dogmes étroits ou les sciences intégristes. Dès l'aube des années cinquante, il a œuvré à un dialogue entre l'Orient et l'Occident, le bouddhisme et la Franc-Maçonnerie traditionnelle notamment.

Organisateur et mécène, il a eu l'initiative d'inviter en France de nombreux maîtres bouddhistes parmi les plus connus et les plus respectés dont il explora et approfondit avec zèle les enseignements.

Ceux par qui les choses arrivent ont davantage de mérite que ceux qui les accomplissent, dit-on. Mais il n'en resta pas là puisqu'il enseigna lui-même en maître de sagesse qu'il était. Il laisse après lui, une importante bibliographie. Par-delà notre affection et notre estime, poursuivre la noble entreprise de faire se rencontrer les sagesse d'Orient et d'Occident est sans doute l'hommage le plus juste que nous puissions rendre à Jean-Pierre.

Jean-Michel Chomet

+ d'infos p. 62.

LE SIFOU

Et si on soufflait un peu ?



Mon ami
G é r a r d
G u a s c h ,
un Taoïste
de la pre-
m i è r e
heure, m'a
fait parve-

nir une histoire étonnante. Je voudrais vous la partager...

« Un musicien de rue était debout dans une station de métro de Washington DC. Il a joué du violon, en plein hiver, durant quarante-cinq minutes. A cette heure de pointe, quelque mille personnes ont traversé ce couloir, pour la plupart en route vers leur travail. Après trois minutes, un homme d'âge mûr a remarqué qu'un musicien jouait. Il a ralenti son pas, s'est arrêté quelques secondes puis est reparti. Une minute plus tard, le violoniste a reçu son premier dollar. Celui qui a marqué le plus d'attention fut un petit garçon. Sa mère l'a

tiré, pressé, mais l'enfant s'est arrêté pour regarder le violoniste. Durant les trois quarts d'heure de jeu du musicien, seules sept personnes se sont vraiment arrêtées pour l'écouter un temps. Il a récolté 32 dollars. Personne ne se doutait que ce violoniste était Joshua Bell, un des meilleurs musiciens sur terre. Il a joué dans ce hall les partitions les plus difficiles jamais écrites, avec un Stradivarius de 1713, valant 3,5 millions de dollars! ». Et c'est une histoire vraie mes amis!

Par les mille
spirales de ma
barbichette!

Cette idée a été lancée par le « Washington Post » dans le cadre d'une enquête sur la perception, les goûts et les priorités d'action des gens. Par les mille spirales de ma barbichette, savourer un bon moment, ce n'est pas ça l'instant présent, ici et maintenant ?

15ème JOURNÉE NATIONALE DU QI GONG

Le 7 juin, dans 7 villes!



La 15ème journée Nationale de Qi Gong, organisée par la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques (FEQGAE) aura lieu le 7 juin prochain à Paris (Grande Pagode du bois de Vincennes), Nantes, Strasbourg, Lyon, Marseille, Montauban et Tours. Saluons l'arrivée de nouvelles villes comme Montauban et Nantes pour cette grande célébration annuelle du Qi Gong.

Le thème de cette année 2009: « A la découverte des 4 grands mouvements de l'énergie », avec au programme, des démonstrations, des ateliers, et des conférences... De la pratique, des échanges et des rencontres!

Petit rappel sur ces 4 grands mouvements de l'énergie en lien avec les principes de la MTC, les 12 méridiens et les 5 organes principaux. Ils ont pour objectif principal de renforcer notre vitalité, d'aider nos organes à un meilleur fonctionnement en les aidant à éliminer les toxines et les stagnations.

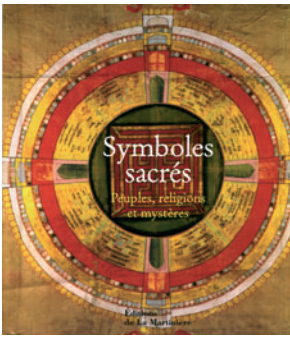
PREMIER MOUVEMENT: l'énergie MONTE en nourrissant le corps. Les mouvements pour faire monter l'énergie suivent les trajets des méridiens Yin des pieds, situés sur les faces interne et antérieure des membres inférieurs et du tronc..

DEUXIEME MOUVEMENT: l'énergie DESCEND en réchauffant et en animant. Les mouvements qui font descendre le Yang vers le bas utilisent le sens des méridiens Yang des pieds, situés principalement sur les faces postérieures et latérales du corps.

TROISIEME MOUVEMENT: l'énergie ENTRE dans le corps pour le nourrir et l'informer.

QUATRIEME MOUVEMENT: les énergies usées SORTENT et sont évacuées pour purifier le corps.

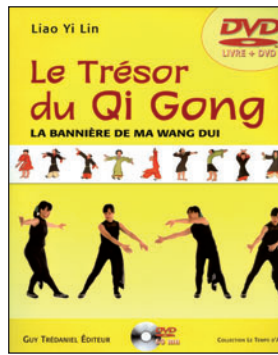
tél. : 04 42 93 34 31 • www.federationqigong.com



Symboles sacrés
par Robert Adkinson

Très beau recueil de 770 illustrations rassemblant les symboles, images, statues et autres signes sacrés, intelligemment classés en trois parties: Peuples, Religions et Mystère. Cette compilation en plus d'être riche et belle, est rythmée de textes courts et faciles d'accès, qui invitent à tourner les pages et à tomber littéralement dans ce livre. Curieux attention!

Ed. de la Martinière 25 €



Le trésor du Qi Gong, la bannière de Ma Wang Dui
par Liao Yi Lin

La bannière de Ma Wang Dui, retrouvée en 1973 dans une tombe à Chang Sha, représente les plus anciens mouvements de Qi Gong que nous connaissons: ils sont présentés ici avec plus de 30 exercices et un DVD de 60 min dans le même ordre que le livre pour que vous puissiez pratiquer le plus simplement possible.

Guy Trédaniel 24,90 €



Changez vos pensées, changez votre vie, la sagesse du Tao
par Dr Wayne W. Dyer

En revisitant les 81 versets du Tao Te King, Wayne Dyer s'est imprégné quotidiennement de l'enseignement de Lao Tseu, observant comment ses pensées changeaient puis sa vie se transformait. Il nous livre ici des propositions pour mettre le Tao en pratique. Un livre qui prête à méditer, à cheminer. Laissez-vous toucher.

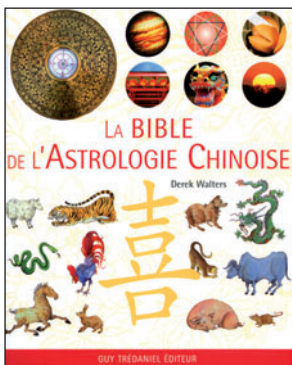
Guy Trédaniel Editeur 23 €



J'accouche bientôt, et j'ai peur de la douleur
par Maïté Trélaün,
préface de Michel Odent

Que se passe-t-il dans le corps d'une femme pour permettre la naissance de son enfant? Pourquoi le processus physiologique de l'enfantement s'accompagne-t-il d'une sensation de douleur? L'auteure propose une réflexion profonde sur le vécu de l'enfantement.

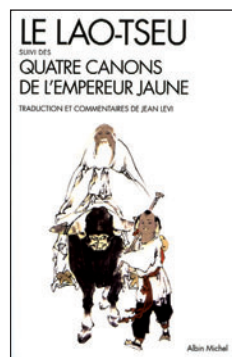
Le Souffle d'Or 22 €



La bible de l'astrologie chinoise
par Derek Walters

Derek Walters nous emmène dans le monde fascinant de l'astrologie chinoise. Après une présentation des animaux du zodiaque, il nous propose une étude détaillée permettant de calculer notre signe de l'année et de découvrir notre thème astrologique. Livre agréablement illustré, son petit format le rend attractif.

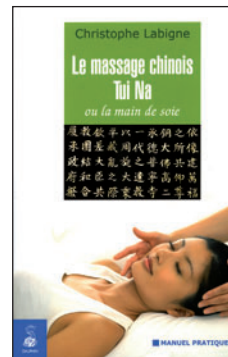
Guy Trédaniel 22 €



Le Lao-Tseu
traduction et commentaires de Jacques Levi

Le Lao-tseu, connu aussi sous le nom de Tao-tö-king, est un livre fondateur du taoïsme. Jacques Levi nous en propose ici une nouvelle traduction accompagnée de commentaires éclairants. Il nous permet ainsi de saisir toute l'ampleur de la pensée taoïste jusque dans ses versants politiques et stratégiques. A découvrir.

Editions Albin Michel 14 €



Le massage chinois Tui Na
par Christophe Labigne

C. Labigne présente dans cet ouvrage compact les 30 manœuvres fondamentales qui composent le Tui Na, intégrées dans des protocoles à visée préventive ou thérapeutique: avec plus de 100 photos et planches, ce livre peut aussi bien servir de support à un étudiant en Tui Na qu'à une utilisatrice personnelle.

Manuel Pratique Dauphin 16 €



Bénie soit la crise de l'Occident
par Bernard Montaud

L'auteur s'interroge sur le sens profond de la crise que notre société contemporaine est en train de traverser: « Cette crise ne serait-elle pas le début, ou plutôt la continuité d'une lente évolution de notre espèce où la maturité de la conscience humaine est appelée à grandir? ». De quoi émerger du discours ambiant...

Editions Edit'as N. C.





Les arbres en personne

par Francis Vergne

Le photographe F. Vergne nous offre dans ce livre de quoi poursuivre le rêve de nos multiples rencontres avec les arbres. Rencontres qui peuvent se révéler incroyablement humaines, à l'image de ce que l'on devinait enfant dans les nuages: ici les arbres prennent forme et nous parlent. Les images servent de support à une vision nouvelle. Réjouissant et poétique!

Le Courrier du Livre 19 €

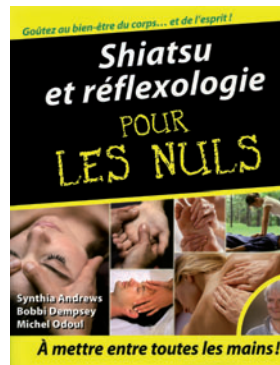


Réflexe bien-être & Forme et santé

par Josette Rousselet-Blanc

Josette Rousselet-Blanc a élaboré avec soin ce petit guide pour ceux qui seraient tentés de mettre un pied dans les méthodes de bien-être mais qui ne savent pas vraiment où et par quoi commencer... massages d'ici ou d'ailleurs, techniques corporelles, savoir se relaxer, autant de chapitres dans lesquels vous pourrez puiser pour vous ressourcer. Une collection à découvrir.

Coll. Trédaniel Poche 8,90 €



Shiatsu et réflexologie pour les Nuls

par Synthia Andrews, Bobbi Dempsey, Michel Odoul

Comme son nom l'indique, ce livre veut mettre les techniques corporelles à la portée de tous. Suivez ce guide pour apprendre à soulager, reposer ou détendre grâce au shiatsu et à la réflexologie. Ce livre est agrémenté d'astuces et de nombreuses planches explicatives. L'équilibre au bout de vos doigts!

First Editions 22,90 €



La cabane

par W. Paul Young

Les éditions Guy Trédaniel élargissent leur champ éditorial avec ce thriller : Mack est en proie à un immense chagrin car il a perdu l'une de ses enfants. C'est alors qu'il reçoit un message énigmatique l'invitant à retourner à la Cabane, là même où l'on avait retrouvé la veste pleine de sang de sa fille. Il s'y rend et ce qu'il va trouver changera sa vie à jamais. Roman à suspense, émouvant, captivant et porteur d'un fantastique message d'espoir.

Guy Trédaniel 19,50 €



Soufisme, quête de lumière

par Zakia Zouanat

Un livre initiatique qui aborde le soufisme par des thèmes choisis: l'Amour, l'Homme Parfait, le don dans la tradition de l'Islam. Ce chemin de spiritualité est bien mené par son auteure, anthropologue, qui ne fait pas un traité de théosophie, mais réellement un éclairage de cette voie qui rend accessible la doctrine spirituelle du Soufisme.

Editions Koutoubia 17,90 €

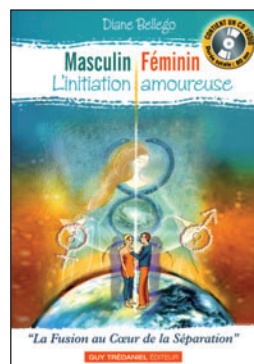


Su Jok, l'automédication instantanée sans médicaments

par Park Jae Woo

Le Su Jok, élaboré en Corée il y a 20 ans par l'auteur de ce livre, est très implanté aussi en Europe de l'Est. Cette thérapie énergétique utilise l'électromagnétisme naturel du corps humain. Pratique, didactique et surtout bien illustré pour une utilisation facile par tous.

Guy Trédaniel 16,80 €

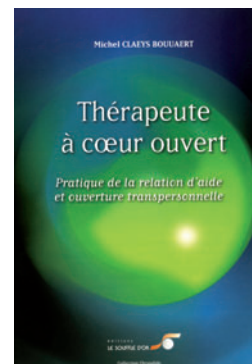


Masculin-féminin, l'initiation amoureuse

par Diane Bellego

Diane Bellego livre ici sa vision du tantra de manière simple et pédagogique, en nous faisant partager les sensations des personnes qu'elle aide dans cette recherche de réconciliation du Féminin et du Masculin. Elle nous donne des exercices de méditation et de visualisation. Un très beau travail sur le chemin de la connaissance de soi.

Guy Trédaniel 34,90 €



Thérapeute à cœur ouvert

par Michel Claeys Bouaert

De sa place de psychothérapeute, l'auteur questionne le positionnement réel du thérapeute face à son patient et la façon dont il est possible d'aider quelqu'un à trouver les réponses aux difficultés de la vie. Ce livre est illustré de nombreux exemples et propose une palette d'outils comme les messages verbaux ou encore la maîtrise du mental.

Le Souffle d'Or 22 €





Il existe aujourd'hui mille et une manières de se soigner (non remboursables bien sûr!). Parmi elles, la médecine taoïste. Mais qu'entendons-nous par là? D'un côté, la santé. De l'autre, une philosophie qui a donné naissance à un véritable art de vivre, composé d'un florilège de techniques aux multiples applications. Nous n'avons pas cherché ici à dresser une liste exhaustive de toutes ces pratiques, mais

SE SOIGNER PAR LA MÉDECINE TAOÏSTE

à vous en donner le goût à travers: un texte qui décrit l'approche philosophique de cette médecine qui ne s'en tient pas au symptôme; la rencontre avec un homme passionné par les arts taoïstes, à la fois médecin allopathe et praticien de médecine chinoise, pratiquant de Qi Gong et de Wushu; les racines encore chamaniques de cette médecine avec le soin à distance; une approche de soin qui revient plus en profondeur sur les fondements de la médecine taoïste et son aptitude à soulager la douleur, ici les rhumatismes; l'utilité au quotidien de cette médecine par des gestes simples, comme le Tuina avec les enfants; enfin la découverte d'un art spécifiquement taoïste, le Chi Nei Tsang. Bonne lecture...

Se soigner par l'énergie du Tao

Un art de vivre

par Dominique Banizette

La médecine taoïste est avant tout un art de vivre que les Taoïstes ont appelé Yang Sheng. Une experte en Qi Gong, Dominique Banizette, nous invite à partager ces moments de sérénité et à savourer les énergies de la vie.



Credit photo: D. Banizette - Photo: Marie-Anne André



PORTRAIT

Dominique Banizette est directrice pédagogique de l'Ecole du Qi où elle transmet les pratiques issues de la lignée du Tai Ji Qi Gong Yang Sheng. Elle est aussi vice-présidente et membre de la commission technique de la Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques (feqgae).

Le Tao est vaste et ordinaire. Dans la pensée Taoïste, et en médecine traditionnelle chinoise, la notion de Yang Sheng ou « l'art de nourrir la vie » regroupe un ensemble de pratiques corporelles, alimentaires, respiratoires, et d'apaisement de l'esprit, dont le but est d'entretenir la vie en fortifiant le corps et l'esprit. Tout Chinois encore en lien avec sa tradition connaît et applique ces principes dans la vie quotidienne. Yang Sheng, ne veut donc pas seulement dire avoir régulièrement une pratique de Qi Gong, même si cette pratique quotidienne apporte déjà beaucoup de bien-être. Cela veut dire aussi, être attentif aux aliments que l'on absorbe, à l'air que l'on respire et à la façon dont on le respire, être attentif à l'environnement dans lequel on vit, aux pensées que l'on émet, à celles que l'on reçoit, etc. C'est aussi sur ces différents éléments que le médecin traditionnel chinois va agir, avec tous les moyens dont il dispose, pour essayer de rééquilibrer la circulation de l'énergie chez son patient afin que celui-ci retrouve la santé lorsqu'il l'a perdue.

Gu Qi, l'énergie des aliments

La vie et le Qi sont partout présents et la vie se nourrit d'énergie au quotidien. De même, nous ne nous nourrissons pas seulement d'éléments matériels et notre alimentation n'est pas seulement porteuse de glucides, lipides, calories, vitamines, etc. Elle est aussi porteuse de quelque chose de beaucoup plus subtil qu'en médecine chinoise on appelle Gu Qi: l'énergie des aliments. Cette énergie, non encore quantifiable par des instruments de mesure, même si elle le sera sûrement un jour, est tout à fait qualifiable, si nous sommes attentifs à ce que ressent notre corps lorsque nous ingérons des aliments au cours d'un repas.

La plupart des aliments achetés dans les magasins ou les supermarchés y compris les légumes et les fruits, remplissent notre corps de tous les éléments inscrits dans la liste des ingrédients. Ils le remplissent d'ailleurs généralement trop, mais ils ne le nourrissent pas de cette énergie vivante et subtile que l'on nomme Jing Qi, l'énergie essentielle, et que possèdent par exemple les légumes de notre jardin. Il n'est qu'à voir la joie que nous éprouvons lorsque nous avons le plaisir de déguster un plat de carottes, de haricots verts ou de poulet rapportés de la campagne le week-end ou offerts par notre voisin. Hormis le plaisir du goût, nous avons clairement la sensation de nous nourrir. La sensation de satiété vient d'ailleurs beaucoup plus vite, car ces légumes ou cette viande-là sont « vivants », cultivés ou élevés avec attention, nourris d'éléments naturels venus de la terre et du ciel, ils contiennent ces éléments et ils nous les transmettent pour « nourrir la vie ».

Qing Qi, l'énergie de l'air

Point n'est besoin alors de prendre des compléments alimentaires, on se sent nourri, en forme, plein d'énergie. Un peu comme lorsque l'on va en forêt ou à la montagne, là où l'air que l'on respire nous vivifie, nous nourrit, car il est lui aussi « vivant », porteur d'énergie, de Prana disent les Indiens. Nous n'avons pas beaucoup



Crédit photos: D. Bantzette - Photo: José Landreau

de choix, l'air de nos villes est triste et gris, parfois tout juste respirable et porteur de peu de vitalité, juste d'un peu d'oxygène. Mais nous pouvons, comme on disait au siècle dernier, « aller prendre un bol d'air ». Et ils avaient bien raison nos ancêtres dans leur sagesse instinctive. Car, effectivement, l'air est aussi un « aliment » dont l'énergie, Qing Qi selon la médecine traditionnelle chinoise, participe pour beaucoup à l'élaboration de nos énergies internes. Or, ce qui est vrai pour les aliments que nous ingérons, l'est aussi pour l'aliment que nous respirons. Plus l'air que nous absorbons est pur et plein d'énergie, d'ions négatifs dirons certains, plus notre énergie interne sera performante, plus nos cellules seront convenablement nourries et meilleur sera notre fonctionnement métabolique, y compris celui du cerveau. Regardez comme nous allons tout de suite mieux lorsque nous marchons dans la grande nature : en forêt, à la montagne ou à la mer, là où, la marche aidant, nous respirons à pleins poumons un air pur et dépourvu de pollutions. Nous sommes vivifiés, nous sentons notre vitalité accrue, notre pensée est plus claire, plus précise, et notre esprit plus joyeux. Profiter de ces moments de contact avec la grande nature pour pratiquer le Qi Gong procure un bonheur intense.

Les aliments sont « vivants ».

Le Qi Gong, un art de vivre
Le Qi Gong porte évidemment son efficacité en lui-même. Il peut être pratiqué n'importe où et à tous moments et contribuer ainsi notablement à conserver ou à remettre en ordre notre fonctionnement. Ceci, tant au niveau physique par la détente tonique qu'il apporte au corps et à l'esprit, qu'au niveau énergétique où il permet un meilleur échange, une meilleure activité interne et une meilleure mise en relation entre l'interne et l'externe. Sans oublier au niveau spirituel où il développe le sens de notre appartenance à notre milieu de vie, à notre



Photo: D. Bantzette

« univers », et où il nous amène à ressentir la non-séparation de notre Etre avec l'ensemble de la Vie. C'est pourquoi la pratique dans la grande nature nous réjouit à ce point, elle nous permet de rentrer directement en contact avec les éléments naturels qui soutiennent la vie. A savoir l'énergie de la terre, du ciel et de la nature. On parle beaucoup d'écologie aujourd'hui et c'est tout à fait nécessaire, car nous sommes nombreux en ce vingt et unième siècle à avoir perdu le lien avec les éléments naturels qui soutiennent la vie. La pratique du Qi Gong permet de retrouver ce sens de notre appartenance à un univers comme partie intégrante et non comme consommateur de cet univers. Lorsque l'on prend conscience de cela, il devient plus évident pour chacun d'être attentif à ce qui l'entoure, à ce qui le nourrit, à l'harmonie du lieu dans lequel il se trouve, aux relations qu'il entretient avec ses partenaires, etc. La notion de Yang Sheng s'intègre alors facilement à la vie quotidienne, « nourrir la vie » devient une évidence. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

UN PEU DE PRATIQUE...

Voici un exercice de respiration très simple, issu de la lignée de Tai Ji Qi Gong Yang Sheng, qui peut vous permettre de prendre conscience de votre non-séparation avec l'univers. Vous êtes confortablement assis sur un coussin ou sur une chaise, détendu, la respiration et l'esprit paisibles. Prenez conscience de l'air qui, à l'inspir, entre par les narines, passe dans les sinus, l'arrière de la gorge, la trachée, les bronches, et se répand dans les poumons. Laissez-le se répandre dans la totalité de vos poumons. Suivez le trajet de l'air également à l'expir, il ressort par le même chemin. Lorsque cette sensation est bien établie, prenez conscience que l'air rentre et sort librement, qu'il n'y a aucune barrière, aucune séparation entre l'intérieur et l'extérieur. C'est un seul et même espace. Demeurez le temps que vous le souhaitez dans cette sensation. Puis fermez votre pratique.

PETIT LEXIQUE

- YANG :** nourrir, prendre soin de, entretenir, garder.
- SHENG :** vie, existence, engendrer, produire, croître.
- YANG SHENG :** « nourrir la vie » est une notion que l'on trouve très souvent associée aux idéogrammes Qi Gong.
- QI GONG :** s'entraîner à (faire circuler) l'énergie. L'objectif de la pratique est de maîtriser la circulation de l'énergie pour nourrir la vie.



Lorsque *les mains* diffusent le Qi...

par Jean-Robert Gillardeaux

En médecine chinoise, il existe une approche dont on parle très peu France, car elle suscite la controverse, c'est le Waiqi Laiofa, ou soin par projection du Qi. Cette méthode de guérison s'appuie sur le travail de l'énergie et de l'intention.

Les techniques de soins à distance et sans contact manuel sont multiples. Elles ont toujours existé et se sont développées dans toutes les cultures traditionnelles. Nous les voyons refluer à présent en Occident sous de multiples appellations. Le Waiqi Laiofa, soin par projection du Qi, est très spécifique de la médecine chinoise. Prolongement naturel du Qigong, il fait en quelque sorte passer le pratiquant d'un stade « hinayaniens » (libération de soi-même) à celui de « mahayaniens » (libération des autres), pour illustrer cela en termes bouddhiques. Très en vogue en Chine, durant les « années folles » du Qigong (1980-90), il a été tout d'abord très controversé pour finalement être totalement interdit à partir de 1999. A présent, toujours prohibé en clinique privée, il est seulement toléré dans des structures officielles contrôlées.

Les trois Régulations du Qigong

Traditionnellement, tout au moins depuis qu'il a été normalisé en 1949, le Qigong est caractérisé par sa fameuse « triple Régulation » (San Tiao) : régulation du corps (Tiao Shen), de la respiration (Tiao Xi), et du cœur (Tiao Xin).

La régulation du corps

La Régulation du corps se réalise par la posture et les mouvements, elle implique donc une forte conscience (Yi Shi), non seulement de soi-même, mais également de l'espace (moins exploré dans le Qigong que dans le Taijiquan). L'esprit structure le corps de l'intérieur et le corps structure l'esprit de l'extérieur, tout comme le Yin et le Yang qui se complètent tout en s'opposant : « Le Yang est à l'extérieur le messager du Yin ; le Yin ancre le Yang à l'intérieur ».

La régulation de la respiration

Elle implique aussi une activité volontaire de la



Le Dr Dong et une jeune patiente.

pensée. Le souffle est ainsi contrôlé, c'est-à-dire réglé dans ses diverses phases (inspir, expir et rétention). Dans le cas contraire, si cette respiration n'est pas volontaire, elle est dite « naturelle » et ne relève donc plus de la conscience.

La régulation du cœur

Enfin, la troisième régulation concerne encore plus directement la pensée, puisque c'est celle du cœur et que, pour la culture chinoise, le cœur est le siège de l'esprit. La première étape dans ce processus consiste dans l'apaisement du mental (Ru Ding Fangsong), la deuxième, dans la garde de l'esprit (Yi Shou). On retrouve ces deux étapes, sous diverses dénominations, dans de nombreuses traditions spirituelles. Ces trois Régulations font donc la spécificité du Qigong. Mais elles ne constituent pas des étapes à franchir une par une avant d'entreprendre l'ascension de la suivante. Dans le Raja Yoga, on enseigne que les huit Astanga (parties) doivent croître de manière concomitante, et on justifie cela en comparant cette croissance à celle d'un nouveau-né ; il est nécessaire pour que son corps se développe harmonieusement que ses quatre membres grandissent simultanément. Très logique donc, et tout à fait conforme à l'approche globale de l'esprit oriental. Ainsi nos trois Régulations s'enrichissent mutuellement les unes les autres au cours de leur apprentissage.

Les deux régulations supérieures

A ces trois Tiao, le professeur Chai Jianyu,

ancien directeur de l'Institut de Recherche sur le Qi Gong de Shanghai, en ajoute deux autres, dont on parle en général beaucoup moins: la régulation de l'énergie (Tiao Qi) et la régulation de l'esprit (Tiao Shen). Car, pour lui, la régulation du Qi (l'énergie) n'est pas la même que celle de la respiration (Xi), et celle de l'esprit (Shen) n'est pas celle du cœur (Xin). Pourtant les termes paraissent souvent interchangeables et employés indifféremment. Pour le professeur Chai, la respiration concerne uniquement l'aspect physiologique, tandis que le Qi, lui, provient de la transformation interne des différentes énergies corporelles. De même, le Xin n'est pas le Shen puisqu'on régule le cœur par la pensée alors que l'Esprit se situe bien au-delà.

La quatrième Régulation est donc celle de l'énergie (Tiao Qi). L'adepte y apprend à conduire son Yi d'abord à l'intérieur, puis ensuite à l'extérieur de son corps. Lorsqu'il conduit sa pensée à l'intérieur de son corps, l'adepte fait circuler son propre Qi, car « là où est la pensée est l'énergie » dit l'adage. Et il le fait, soit pour ouvrir les voies de circulation du Qi, soit pour diriger son énergie vers des zones corporelles qui en ont besoin. Dans le premier cas, il s'agit d'un travail effectué en vue d'une transformation intérieure, et dans le second, pour stimuler les processus d'auto-guérison du pratiquant.

Lorsqu'il apprend à diriger son Qi à l'extérieur de lui-même, l'adepte peut également le faire pour trois (très bonnes) raisons. La première consiste à se débarrasser d'un Qi pervers qui l'aurait envahi. La deuxième, diamétralement opposée, est d'attirer le Qi bénéfique de l'extérieur vers l'intérieur. Dans le premier cas, on favorise à nouveau les processus d'auto-guérison; dans le second, la transformation intérieure. Enfin l'aboutissement ultime de ce travail interne se trouve dans le soin à distance: Waiqi Liaofa (traitement par Qi extériorisé). Le pratiquant passe ici d'un travail personnel à une aide pour autrui. L'adepte devra ici avoir « intégré » toutes les étapes précédentes. La pratique nécessite un travail régulier et structuré.

Le soin en Waiqi

Le soin en Waiqi peut paraître spectaculaire. Voir un patient bouger alors qu'il n'y a aucun contact physique entre lui et son thérapeute pose tout de même pas mal de questions aux cartésiens que nous restons tous. Pourtant, ce ne sont pas les techniques qu'emploie le praticien qui paraissent extraordinaires. Les gestes qu'il exécute n'ont rien d'exceptionnels, ils sont mêmes assez basiques (tirer, pousser, tourner, extraire, etc.). A le voir travailler, on dirait simplement qu'il manipule une matière invisible à

nos yeux. On peut aussi avoir l'impression d'une véritable lutte entre les résistances internes du patient et la volonté du praticien. En fait, les mouvements ne sont là que pour renforcer (illustrer en quelque sorte) l'action du Yi (l'intention). Le geste est ici le prolongement naturel de la pensée.

La force de l'intention

Ce qui fait la qualité d'un soin en Waiqi n'est pas tant les mouvements utilisés (la gestuelle peut être très esthétique), mais bien la puissance de l'intention. Ici, la guérison ne dépend pas de l'utilisation d'un Mudra ou d'un Yantra spécifique et approprié, mais bien de la qualité des mains du praticien. Et cette qualité n'est due qu'à la présence qu'il donne à son soin; elle provient donc entièrement de la force de son Yi. L'apprentissage en Waiqi n'est donc en rien « initiatique », et cela peut-être extrêmement frustrant pour tous ceux qui voudraient pouvoir bénéficier de « recettes » sans faire l'effort d'un investissement corporel. Une telle formation exige au contraire sueurs et persévérance. L'enseignement y est donc plutôt de type « martial » et implique une hygiène de vie appropriée. Après avoir, comme tout médecin chinois, réalisé un bilan énergétique, le thérapeute, par la puissance de son intention, agit donc sur le système énergétique et les organes vitaux de son patient par les méthodes classiques de la médecine chinoise: dispersion, tonification ou harmonisation. On ne parle, en Waiqi, ni de Chakras ni de « corps éthérique ». Par contre, on utilise les termes de Dantian (centre alchimique) et de champ énergétique (Changqi).

La qualité des mains du praticien.

De Jing à Jing...

La distance de travail du praticien avec son patient dépend de l'action qu'il désire avoir. Plus il travaille près — le soin peut se faire en conservant le contact physique — plus le praticien agira sur les plans structurel et énergétique. Plus il prend de la distance, plus il entre en relation avec des niveaux vibratoires subtils (émotionnel, psychologique et spirituel). De sorte que si l'on prend comme référence les « trois Trésors » (San Bao) que sont le Jing (l'Essence), le Qi (le Souffle) et le Shen (l'Esprit), on peut dire que le thérapeute en Waiqi, travaille directement de Jing à Jing avec son patient lorsqu'il conserve un contact manuel avec lui; de Qi à Qi, lorsqu'il travaille à distance, mais en présence du patient; et enfin de Shen à Shen, lorsqu'il n'y a plus aucune relation physique ou énergétique entre eux. Mais nous entrons ici dans le cinquième Tiao, dans la « cinquième dimension », et ceci est une bien belle, mais tout autre, histoire... ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.



PORTRAIT

Jean-Robert Gillardeaux est directeur de l'Institut Xin'an qui travaille en relation avec l'Université de Médecine Traditionnelle de Shanghai. Il forme aux diverses techniques de la Médecine Traditionnelle Chinoise: acupuncture, pharmacopée, Tuina, Qigong, Waiqi...



A droite, Michel Jreige.

photo: Delphine Lhuillier

Michel Jreige

« Le Wu Shu a influencé ma pratique de la médecine. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Pour nous éclairer sur l'essence de la médecine taoïste, nous avons rencontré une personnalité d'une qualité rare, Michel Jreige. Un amoureux des arts taoïstes, enseignant de Qi Gong et de Wushu, et praticien en médecine chinoise.

GTao: Peut-on parler selon vous de médecine taoïste ?

Michel Jreige: La philosophie du Tao a toujours été liée au développement de la médecine chinoise. Dans un des canons de la médecine chinoise, le *Nei Jing*, l'empereur interroge le médecin érudit sur la raison de la longévité des ancêtres. Celui-ci lui répond qu'ils conformaient leur vie en accord avec le Tao. La notion d'harmonie, de recherche, d'équilibre Yin-Yang, ainsi que la loi du juste milieu sont des principes taoïstes qui sous-tendent toute la réflexion de la thérapeutique en médecine chinoise.

GTao: En tant que médecin allopathe et médecin chinois, quelle est pour vous la différence fondamentale entre ces deux médecines ?

M. J.: Je n'aime pas parler de « médecine allopathe », car la médecine chinoise l'est aussi. Elle soigne elle aussi par les « contraires ». La médecine occidentale moderne et la MTC sont différentes sur plusieurs points, notamment l'évolution de leurs théories et leurs méthodologies de soins. La médecine occidentale accède à la connaissance par une série successive de révolutions dans les théories qu'elle propose. Les nouvelles théories

rendent caduques les anciennes qui sont rejetées et oubliées. La médecine chinoise, chronologiquement, a été confrontée à des théories nouvelles qu'elle a adoptées, mais elle a tout de même continué à respecter l'héritage médical des ancêtres, et l'expérience clinique des anciens. Aussi, classe-t-elle ses théories par « stratifications successives ». Le médecin chinois dispose ainsi de toutes les théories de sa médecine dans des « tiroirs successifs » qu'il ouvre ou non selon ce qui s'adapte le mieux au patient qu'il a à soigner. La méthodologie des soins, quant à elle, cible, en médecine occidentale, une pathologie donnée et, grâce à des études réalisées en amont, fixe selon des normes statistiques un consensus de protocole de soins. Celui-ci est appliqué chez tout patient ayant cette pathologie (gommant ainsi ses particularités individuelles). En médecine chinoise, bien qu'il y ait une méthodologie de recherche concernant ces protocoles de soins et le recul nécessaire (souvent de quelques siècles et parfois de millénaires), chaque patient reste un cas particulier. La pathologie de ce patient est abordée différemment selon les signes particuliers qui l'accompagnent. Le traitement peut être bien différent chez deux personnes ayant la même pathologie, mais des particularités respectives différentes. En Chine, les deux médecines sont en dialogue constant (comme dans ma pratique d'ailleurs, et bien modestement !). L'une apportant des traitements moins lourds et pourtant bien efficaces, réservant ainsi les traitements incisifs et l'arsenal thérapeutique lourd quand cela est nécessaire et justifié. Et quand c'est le cas, le recours à l'autre médecine de façon adjuvante peut grandement améliorer le confort du patient.

GTao: Que peuvent-elles s'apporter ?

M. J.: La médecine occidentale commence à s'intéresser à la pharmacopée chinoise, pharmacologiquement parlant. L'armoise chinoise, Qing Hao, est un exemple parmi d'autres. Comme cette plante était prescrite traditionnellement contre le paludisme, son principe actif a été isolé: l'artémisine. Ce médicament est devenu le nouvel antipaludéen indiqué dans les paludismes très résistants... Quant à la médecine chinoise, elle s'intéresse à la médecine occidentale car la méthodologie de cette dernière individualise des maladies avec, dans leur pathogénie, de nouveaux concepts qui stimulent aussi les chercheurs en MTC à réfléchir sur deux axes différents: l'un pragmatique et l'autre théorique. Le premier consiste à proposer symptomatiquement ce qui pourrait être essayé en puisant dans les outils de la médecine chinoise, et le tester cliniquement. Le second pousse le chercheur à élaborer une pensée fidèle aux théories fondamentales

La médecine chinoise a toujours été liée au Tao.

UN PEU DE PRATIQUE AVEC MICHEL JREIGE... NOURRIR LE YIN & LE YANG

Cet exercice se compose de deux phases : une phase pour nourrir les trois grands méridiens Yin (TaiYin, JueYin, ShaoYin), puis une phase pour nourrir les trois grands méridiens Yang (ShaoYang, YangMing, TaiYang). Cet exercice se pratique en général lorsque l'on clôture une série de mouvements en QiGong.

PREMIERE PHASE

Photos 1, 2, 3 et 4.

Photo 1 : Les mains dirigées en diagonale vers la terre, puisez dans le Yin de la terre, et inspirez.

Photo 2 : Descendez en vous accroupissant doucement et en expirant, pour aller piocher profondément dans la terre, afin d'y puiser le Yin.

Photo 3 : Inspirez et redressez-vous. Présentez l'énergie Yin au ciel, les bras devant vous.

Photo 4 : Expirez et « versez » l'énergie Yin sur vous. Imaginez-la ruisseler sur tout votre corps.

Répétez l'exercice trois fois, chaque fois pour un grand méridien Yin susmentionné.

DEUXIEME PHASE

Photos 1,3 et 4.

Photo 1 & 3 : Les bras s'élèvent en arc de cercle jusqu'au ciel pour accueillir et inviter l'énergie Yang du ciel à descendre sur vous. Inspirez.

Photo 4 : Puis conduisez cette énergie Yang de vous vers la terre. Expirez. Répétez l'exercice trois fois, chaque fois pour un grand méridien Yang susmentionné.



1.



2.



3.



4.

englobant ces nouveaux concepts afin de, soit créer un nouveau « tiroir » dans la stratification de la médecine chinoise, soit trouver une façon intelligente et pertinente de les intégrer dans les anciens « tiroirs ».

GTao : Vous êtes un amoureux des pratiques taoïstes. Quelle est pour vous leur essence commune ?

M. J. : Les pratiques taoïstes sont assez exigeantes, comme toutes les pratiques de santé, qu'elles soient d'inspiration bouddhiste, hindoue, médicale (etc.), car il y a toujours une phase d'apprentissage technique nécessaire. Le but des techniques taoïstes est d'aller vers une pratique plus spontanée, joyeuse et confiante dans la nature, dans ce qu'elle a à nous apprendre. Enfin la vie et les mouvements de tous les jours deviendront à leur tour une expression spontanée de cette pratique...

GTao : Vous êtes à la fois médecin, pratiquant de Qi Gong et de Wu Shu. Quel est pour vous l'intérêt de tout pratiquer ? Est-ce nécessaire ?

M. J. : Il n'est absolument pas nécessaire de tout pratiquer. C'est bien souvent le contraire qui est préconisé. On dit bien que « multiplier les pratiques conduit à la superficialité ; pour pratiquer la boxe chinoise, un enchaînement suffit ; pour développer le Gong Fu, seuls quelques mouvements sont nécessaires ». Ceci dit, cela fait 37 ans que je pratique avec bonheur les arts martiaux. J'ai toujours aimé une approche généraliste de la connaissance, et j'ai souscrit très tôt à l'adage qu'« il valait mieux savoir quelque chose sur Tout, que tout d'une même Chose ». C'est sûr que « tout » pratiquer ne fait pas de moi un « spécialiste », et cela me réjouit, éloignant de moi la tentation de « posséder » une forme ou un héritage... Le fait de pratiquer des formes d'origines différentes me pousse à me mettre à l'écoute de chacune d'entre elles, avec l'humilité du pratiquant qui accepte de marcher en pèlerin sur le chemin proposé. Ainsi, je savoure les sentiers, les détours, les paysages et les sensations que d'autres avant moi ont eues aussi... Des résonances peuvent se manifester entre une forme et une autre, comme la vue d'un paysage peut nous donner une acuité pour en voir un autre et mieux le savourer. Le Tai Ji Quan m'apprend à vivre le mouvement de complémentarité Yin-Yang : en spirale-lemniscate dans le Chen, en ondulation-ressac dans le Yang, mais dans chacun il y a un peu de l'autre ! Le Ba Gua Zhang me focalise sur le centre, alors que je déambule sur le cercle. Mais, là encore, on ne déroge pas

au mouvement de complémentarité Yin-Yang. Le Xing Yi Quan me fait travailler l'immobilité, le déplacement linéaire et explosif. Et là, même si les techniques sont catapultées de façon linéaire, c'est un mouvement interne de « fronde » et donc circulaire qui les crée. Et si les mouvements de cet art ne se vivaient pas dans la complémentarité Yin-Yang, ils seraient inefficaces et épuisants. Les axes de travail de ces trois grands arts se retrouvent dans les gestes de la vie de tous les jours.

Ainsi, avec le temps, tous les gestes de la vie deviennent l'expression spontanée de cette pratique...

GTao : De quelle manière ces disciplines se nourrissent-elles entre elles ?

M. J. : La médecine chinoise influence ma pratique du Wu Shu car elle me montre les pièges d'une pratique délétère pouvant engendrer blessures et maladies. L'étude des points me permet de mieux comprendre les zones de frappe dangereuse et comment y remédier. Le Wu Shu a influencé ma pratique de la médecine, car il m'a permis de travailler aux urgences pendant quatre années sur les techniques de Zheng Gu Fa (l'art de remettre les articulations et les os en place), de Dian Xue Fa et Kuatsu. J'ai présenté ce travail au congrès des SAMU et Urgences... Le Wu Shu aide ma pratique de Qi Gong en développant le Wei Qi (l'énergie défensive) qui m'aide à lutter contre les agressions climatiques, microbiennes, physiques, psychiques et énergétiques. Le Qi Gong m'aide en tant que médecin, en me donnant plus de vitalité pour améliorer la qualité de ma présence dans mes soins en médecine manuelle et en acupuncture.

GTao : Comment votre pratique a-t-elle évolué de vos débuts jusqu'à aujourd'hui ?

M. J. : Ma pratique n'a cessé de s'enrichir par le truchement de rencontres, de textes sacrés, de styles différents, de pensées différentes, et surtout grâce à mes élèves et à mes patients. Ma pratique s'oriente de plus en plus dans la douceur, la spontanéité, la joie, le ressenti et la méditation.

GTao : Comment le Tao influence-t-il votre vie ?

M. J. : Il est difficile de répondre à cette question, à moins que cette réponse ne soit posthume, et encore... ! Le seul désir qui doit subsister disait maître Ueshiba, c'est celui d'une soit toujours grande d'entraînement dans la Voie. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

Les pratiques taoïstes sont exigeantes.

PORTRAIT

Michel Jreige est praticien et formateur en Médecine Traditionnelle Chinoise, spécialiste en acupuncture, pharmacopée et Qi Gong thérapeutique.

Il enseigne le Tai Ji Quan, le Bagua Zhang, le Xing Yi Quan, ainsi que le Qi Gong et le Taiji médical à Revel. Il cumule à ce jour plus de 30 ans de pratique dans les arts martiaux internes et externes.

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

& son département arts martiaux chinois internes
TAIJIQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN

Tél/fax +33(0)324403052 - www.iteqg.com - bruno.rogissart@wanadoo.fr

PARIS

Membre de la FFWaemc et Fédération Européenne de TCC&QG

BRUXELLES

NOUVEAU ! achetez nos articles directement sur notre boutique en ligne

www.iteqg.com

Formations & Stages

❑ 1- Formation à la pratique et à l'enseignement du **QI GONG** à Paris 7ème
 Prochaine rentrée fin octobre. (15ème année !)

Cycle 1 sur 2 ans : Certification d'études & compétences en Qi Gong traditionnel & cycle 2 (sur une 3ème année) : Professorat de QI GONG : 6 we/an + un stage d'été de 6 jours.

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

Pratique : étude des différentes formes de QI GONG et de leurs applications : BA DUAN JIN, DA MO YI JIN JING, WUDANG QI GONG, TAIJI QI GONG, ZHI NENG QI GONG, les 5 animaux, les 6 sons curatifs, le BAGUA QI GONG, le DA CHENG QUAN, le NEI GONG de l'école taoïste : la méditation du sourire, l'orbite microcosmique, la respirartion osseuse.

Etudiés dans ce cursus : les TUINA, la moxibution, les ventouses, le YI JING et la phyto-aromathérapie des 5 éléments.

Pédagogie & Préparation aux diplômes fédéraux.
Formation QI GONG dispensée également à BRUXELLES

❑ 2- Cursus **TAIJIQUAN STYLE CHEN** - formes 13 - 24 - 48 - épée - sabre - tui shou - chansi Gong.

❑ 3- Cursus **BAGUAZHANG**
 Plusieurs stages annuels avec hébergement dans les ardenes
 Documentations sur simple demande ou à télécharger sur notre site.



2 Livres de QI GONG
 par Bruno Rogissart.



livre 1 - réf LQG 01
 Qi Gong Pratique des Classiques Originels.
 Les respirations - le massage général - Ba duan jin - yi jin jing - les 5 Animaux, les 6 sons.
 240 pages - 27 €

A NOUVEAU DISPONIBLE

livre 2 - réf LQG 02
 Qi Gong Les exercices énergétiques du TAIJI.
 Formes intégrales des Taiji Qi Gong, élémentaires, intermédiaires et avancés.
 324 pages - 29,75 €



livre 3 - réf LTCC 01
 Le **TAICHI CHUAN** Style Yang Traditionnel.

de la forme à la fluidité au fil de l'énergie... les fondements, le taijizhuang gong - les 24 Exercices de la gym Taichi - la Forme des 108 mouvements - la poussée des mains.
 288 pages - 30 €



livre 4 - réf LTCC 02
 L'épée du **TAICHI** Style Yang Traditionnel.
 Le phoenix déploie ses ailes...
 Un ouvrage exclusivement pratique consacré à la forme du taiji d'épée en 53 mouvements - 120 pages - 24 €

Collection DVD



DVDQ01
 ZHI NENG QI GONG
 1ère & 2ème Méthodes 34,50 €
 DVDQ02
 BADUAN JIN YI JIN JING - 25 €
 DVDQ03
 QI GONG des 5 animaux - 26 €
 DVDQ04a
 WUDANG QI GONG- 30 €
 DVDQ05
 Les 4 Animaux Divins - 30 €
 DVDQ06a
 Taiji QiGong niveau "élémentaires". - 30 €

DVDQ06b
 Taiji QiGong niveau "intermédiaires". - 30 €
 DVDQ07
 Taiji QiGong niveau "avancés". - 30 €
 DVDQ08
 Automassages du Qi Gong. - 30 €
 DVDQ09
 QI GONG des 6 sons thérapeutiques. - 30 €
 DVDQ10 - WUDANG HUN YUAN NEI-GONG - 1^{er} et 2^{ème} niveaux - 30 €
 DVDQ11a - TAIJICHI GONG QI GONG avec bâtonnet 1^{er} et 2^{ème} niveaux - 30 €

TAIJIQUAN style Chen forme 24 + QI GONG de l'enroulement spirales.
 DVDJTQ01 30 €
 TAIJIQUAN à L'épée du style CHEN forme en 49 mouvements
 DVDJTQ02 30 €
 DACHENGQUAN 1^{er} Niveau
 DVDDCQ01- 30 €
 L'épée du style Yang en 32 mouvements
 DVDTC01 - 30 €

Disponibles en version **VHS** sur le site Web



Nouveauté

livre 5 - réf LQG03
 TAIJI ZHANG 84 Séquences
 200 pages - 28 €

SUR NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE
 ACHETEZ EGALEMENT : ZAFUS - ARMES - TEXTILES ...

❑ 4- **ACADEMIE DE TAICHI CHUAN** style yang traditionnel (ATCSYT) lignée de Yang Sau Chung
 cours réguliers dans 10 villes de France - stages we
Formation de pratiquants et d'enseignants Paris 7ème & dans les ardenes.
 Stage d'été en ardèche du 14 au 19 juillet 2009
 Forme 108 - épée - Tuishou - Dalu - San Shou
 Retrouvez toutes les infos sur le site
<http://atct.iteqg.com>



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

BON DE COMMANDE

09/08

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

NOUVEAU ! achetez nos articles directement sur notre boutique en ligne
www.iteqg.com

Réf	Titre	Qté	Prix
.....
.....
.....
.....
+ Frais de port		
Ordinaire : 5,10 € pour le 1 ^{er} produit + 1,21 € par article sup.		
Recommandé (fortement conseillé) 6,30 € pour le 1 ^{er} produit + 2,80 € par article sup.		
(aucun remboursement ne peut être réclaté aux Éditions I.T.E.Q.G. en cas de perte du colis).		
Nom :		Prénom :	
Adresse :			
Code Postal :		Ville :	
Tél. :			
Tout règlement à l'ordre des Editions ITEQG			
(*) je souhaite recevoir la (les) documentation(s) <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4			
Date :		Signature :	



氣

L'art du massage *taoïste*

au service des plus petits

photos et texte extraits de l'ouvrage « *Massage chinois pour les bébés et les tout-petits* » de Maria Mercati, publié aux éditions Le Courrier du Livre



La médecine taoïste, sous bien des aspects, est particulièrement adaptée pour soigner les tout-petits. Le Tuina, l'art du massage, permet de suivre la croissance de votre enfant dès son plus jeune âge. Des soins accessibles aux parents ou aux grands-parents...

Ce n'est pas un hasard si, d'instinct, les parents prennent les bébés dans leurs bras pour les câliner. En fait, à la naissance, le toucher, sens le plus développé par rapport aux cinq autres, est en liaison avec le système neurovégétatif, ainsi que leurs sphères émotionnelle et consciente, si bien que ce contact chaud et affectueux, outre qu'il est rassurant et réconfortant, a également un effet positif sur leur évolution physique et psychique. Aussi, tous les parents du monde répondent au besoin de contact éprouvé par leurs bébés en les cajolant et les caressant, notamment les mamans qui les tiennent serrés contre elles et les massent.

Pour les jeunes enfants jusqu'à l'âge de 5 ans, période déterminante de leur vie, le Tui Na est une forme de soins unique en son genre que les Chinois ont mis au point pour favoriser le développement d'un corps sain, d'un système immunitaire résistant, et d'un esprit vif. Son

but est d'équilibrer et de renforcer les organes internes afin qu'ils résistent mieux à la maladie, et de stimuler les facultés intellectuelles.

En Chine, on peut faire pratiquer le Tui Na sur ses enfants dans les hôpitaux où s'exerce la médecine chinoise traditionnelle, pour soigner toutes leurs maladies courantes, telles que fièvre, vomissements, diarrhée et convulsions.

Le Tui Na est donc une méthode efficace pour rééquilibrer l'écoulement du Qi, en particulier en massant des zones et points précis du corps, ce qui rétablit et favorise sa circulation corporelle, faisant des enfants éveillés, sains et heureux, selon les Chinois. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

**Équilibrer
l'écoulement
du Qi.**



PORTRAIT

Maria Mercati est un professeur réputé et expérimenté dans le domaine des massages chinois et thaïlandais. Elle a basé son enseignement sur des techniques apprises en Chine.

ESSAYEZ-VOUS A QUELQUES TECHNIQUES...

POUR UN SOMMEIL PROFOND

Le point (1 R) correspondant à la source jaillissante est situé sur la plante du pied, sur la ligne médiane, aux deux-tiers de la distance séparant l'arrière du talon de la base des orteils. Avec le médius ou le pouce, pétrissez-le 50 fois, puis avec le pouce, pratiquez 50 frictions linéaires de la zone située entre ce point et les orteils. Ce pétrissage a un effet apaisant très prononcé et favorise un sommeil profond.

POUR AMELIORER LA DIGESTION

Tenez la main de l'enfant paume tournée vers le haut, pratiquez 50 frictions transversales des quatre plis digitaux médians internes, appelés Sihengwen en chinois, de l'index à l'auriculaire.

POUR RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Cherchez les deux creux situés au-dessous de la base du crâne et de chaque côté de la ligne cervicale médiane (20 VB). Puis, avec le pouce et le médius, pétrissez-les 50 fois très délicatement.

Ce pétrissage renforce le système immunitaire pour prévenir les refroidissements. Il préserve une bonne acuité visuelle et prévient la myopie.

POUR STIMULER LE DEVELOPPEMENT CEREBRAL

Avec l'index et le médius, caressez 50 fois les zones sourcilières de l'enfant, des extrémités internes (2 V) aux extrémités externes (23 TR). Meigong est la traduction chinoise de sourcils. Cette friction favorise une bonne acuité visuelle et a un effet calmant. Elle stimule le développement cérébral.

Rhumatologie & médecine taoïste

Soulager nos articulations

par Jean-Pierre Krasensky



© aceshot - Fotolia.com

On dit que le mouvement c'est la vie. Se mouvoir, pour l'être humain, nécessite de posséder un système ostéo-articulaire sain, c'est-à-dire des os solides et des articulations souples. Mais les rhumatismes viennent quelquefois contrer les mouvements nécessaires à la vie. La médecine chinoise peut soulager ces maux.

Pour la Médecine Traditionnelle Chinoise, les maladies rhumatismales sont considérées dans une multitude de causes et d'effets liés à un environnement propice à leur apparition. C'est pourquoi chaque cas est étudié et traité de manière particulière. Différents critères sont pris en compte pour les classer, et donc pour envisager le traitement adapté à chacun.

Savoir tout observer

En médecine chinoise, et dans toutes les pratiques taoïstes en général, il convient de savoir observer le moindre détail. Tout devient signifiant et se trouve en interaction. Chaque détail prend alors sens dans une perspective plus globale.

Nature Yin ou nature Yang ?

La Nature Yin ou Yang d'une affection rhumatismale va définir la première classification de celle-ci. Les affections Yin seront de nature froide, immobile, sombre, terne, plus en profondeur. Les affections de nature Yang seront de nature chaude, mobile, vive, éclatante, plus superficielle. Les affections Yin seront principalement traitées par des techniques stimulantes, les affections Yang par des techniques dispersantes. L'élément dominant de la pathologie aura une importance particulière dans l'orientation du traitement (voir encadré page suivante).

Chaud ou froid ?

Le climat de l'affection ostéo-articulaire nous renseigne sur les phénomènes favorisant la

pathologie. Le froid est une énergie pathogène liée au Yin. Il affaiblit le Yang qui n'assure plus ses fonctions de réchauffement de la zone lésée. Le froid bloque, provoque des stagnations du sang et de l'énergie. Il contracte les tissus périphériques. L'humidité est aussi de nature Yin, elle entrave les mouvements articulaires, elle se caractérise par des sensations de pesanteur, elle provoque souvent des affections chroniques. La chaleur est une énergie pathogène de type Yang qui provoque des pathologies du type inflammatoire, elle assèche le liquide synovial entraînant une mauvaise lubrification articulaire, et donc un dysfonctionnement dans le mouvement qui devient douloureux. La sécheresse provoque les mêmes symptômes que la chaleur, mais en plus accentués. Les différents climats pathogènes peuvent se combiner entre eux. On peut avoir par exemple un climat pathogène type froid sec ou type froid humide, un climat de type chaud humide

LE DIAGNOSTIC

Le praticien va tenir compte :

- De la nature de l'affection, Yin ou Yang.
- De l'élément qui domine dans le phénomène pathologique : Feu, Eau, Bois, Terre ou Métal.
- DU climat de l'affection : sécheresse, humidité, froid, chaud...
- De l'époque d'apparition : printemps, été, automne, hiver, saison intermédiaire.
- De la topographie de l'affection : locale, générale, trajet des méridiens.



PORTRAIT

Jean-Pierre Krasensky est diplômé de podologie. Il a également étudié l'ostéopathie, la phyto-aromathérapie avec le Dr Jean Valnet. Elève du Dr Liu Dong (Qi Gong thérapeutique), certifié de la faculté de MTC de Pékin et en Qi Gong, par la World Academy of Medical Qi Gong (Pékin). Initié au taoïsme Ch'an et aux alchimies internes taoïstes (Nei Dan) par Maître Lo Huan (Ecole des milles pics). Fondateur de l'Institut Taoïste à Paris en 1991.

ou chaud sec. Le traitement en sera différent. Par exemple sur une pathologie de type froid humide, on réchauffera avec de la chaleur sèche (*moxa* par exemple), tandis que sur du froid sec, on réchauffera avec de la chaleur humide (baume du tigre ou huile du tigre par exemple). Face à du chaud sec, on refroidira avec du froid humide (application de glace par exemple.), etc.

En hiver ou en été ?

L'époque d'apparition de l'affection est importante. Les pathologies de types vent apparaissent souvent au printemps, celles de type froid en hiver, celles de type feu en été, celles de type sécheresse en automne, celles de type humidité en cinquième saison (été indien). Cela permet au praticien de connaître l'historique de la pathologie et donc d'en différencier le traitement. Par exemple, une pathologie articulaire traitée en hiver, mais qui a débuté en fin d'été, est une pathologie dont l'origine est de type humide et non froid, et elle a pu évoluer secondairement en type froid humide. Dans ce cas, il faudra traiter en priorité le type d'origine, c'est-à-dire l'humidité avant le froid.

Ici ou là ?

La topographie renseigne sur l'obstruction énergétique dans les méridiens concernés. Prenons l'exemple d'un rhumatisme du genou. Si la douleur est plus interne, le praticien s'orientera vers le traitement des méridiens qui passent par cette zone, c'est-à-dire les méridiens Rein, Foie et Rate-Pancréas. Si elle est plus externe, le méridien Vésicule Biliaire sera le plus concerné. Si elle est postérieure, c'est le méridien Vessie qui sera traité. Avec une douleur antérieure, on pensera au méridien Estomac.

Un diagnostic précis pour un traitement spécifique

Ainsi, en tenant compte de tous ces facteurs, le praticien en médecine taoïste, va pouvoir poser un diagnostic précis de l'affection dont va découler un traitement vraiment spécifique.

Des techniques pour agir

Une affection de type Eau, ou humide, ne sera pas traitée de la même manière qu'une affection du type Feu-sec. Dans le premier cas, il faudra disperser l'Eau par des massages (Tuina) centrifuges, par l'application d'aiguilles locales (comme pour ouvrir des robinets pour permettre à l'eau de couler); on prescrira des plantes qui drainent l'eau vers l'extérieur. Dans le deuxième cas, on refroidira localement par l'application de glace ou de gel refroidissant, on se servira des points d'acupuncture qui se trouvent à distance (aux extrémités), car à

l'image des pompiers qui arrosent le feu à distance à l'aide de leur lance à incendie, le praticien n'entre pas directement dans la zone inflammatoire, mais agit à distance, sinon il risque d'accentuer le Feu local; des plantes à visées antalgiques et anti-inflammatoires seront alors prescrites. Nous voyons, qu'en Médecine du Tao, il existe autant de traitements que d'affections, on pourrait même ajouter, autant de traitements que de patients. D'où l'importance d'une bonne classification de base pour optimiser le traitement au maximum.

Des plantes pour se soigner

En matière de pharmacopée, la nature a bien fait les choses, car il existe certaines plantes particulièrement efficaces pour équilibrer les systèmes osseux et articulaire, comme par exemple le bambou et la prêle, deux plantes qui regorgent de silice et qui donc fortifient la trame osseuse. Pour qu'on les reconnaisse facilement, dame Nature a donné à leur tige l'aspect de segments osseux joints les uns aux autres par une articulation. Le cassis et le groseillier, dont les baies sont noires (comme ce qui est calciné) et rouges (comme le feu), sont tout à fait indiqués dans les états inflammatoires. Ainsi la nature nous a donné moult indications visuelles pour nous soigner.

Le Qi Gong pour se soulager

Le Qi Gong peut jouer aussi un rôle important dans le traitement des affections ostéo-articulaires. En MTC, on considère que les os et les articulations sont liés avec le Qi des Reins, donc avec l'Eau qui crée l'humidité, qui éteint le Feu, qui lubrifie, qui combat la sécheresse, etc. Les exercices de Qi Gong viseront donc à équilibrer le Qi des Reins pour entretenir les systèmes osseux et articulaire. Y seront adjoints des exercices secondaires conseillés en fonction de la classification de l'affection. Exercices pour le Foie en cas de type vent, exercices pour les Poumons pour les types Métal, exercices pour calmer le Feu du cœur en cas de feu ou de sécheresse, etc.

Les anciens taoïstes, pour entretenir la solidité de leurs os, se fouettaient régulièrement le corps avec des faisceaux de tiges de bambou ou de tiges de saule. Ils avaient en effet remarqué que cette pratique renforçait les os. Une étude américaine, faite il y a quelques années, a démontré que l'application de microtraumatismes sur les os permettait de renforcer la trame osseuse, permettant ainsi de contrer les effets de la déminéralisation et donc de l'ostéoporose. Les Taoïstes avaient donc, empiriquement, découvert ces vertus. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

RECONNAITRE L'ÉLÉMENT DOMINANT DE LA PATHOLOGIE

FEU: Un rhumatisme de type Feu montrera une articulation et son pourtour chaud, brûlant, tendu, rouge et amélioré par le froid. C'est le cas des arthrites, des tendinites, des ténosynovites. Ce sont souvent des affections aiguës, d'apparition subite.

EAU: une affection rhumatismale de type Eau montrera une articulation froide, gonflée, avec des tissus environnants œdémateux et mous. Le liquide synovial (le lubrifiant naturel des articulations) est en excès et déborde quelques fois vers l'extérieur. Le mouvement est souvent limité dans son amplitude. Ce sont des affections qui peuvent apparaître progressivement et qui deviennent souvent chroniques.

BOIS: une affection de type Bois est caractérisée par une perte plus ou moins importante de la mobilité, l'articulation est comparée à un nœud dans un arbre qui rend le bois dur à cet endroit. C'est le cas des arthroses où la prolifération osseuse prend progressivement la place du cartilage. La douleur est erratique, tantôt à un endroit, tantôt à un autre. Elle est souvent causée par une attaque externe de froid pervers.

TERRE: le type Terre, quant à lui, peut revêtir deux aspects. Soit sec, dans ce cas les tissus articulaires secs se fendent (destruction du cartilage articulaire, ménisques qui se fendent); soit humide, dans ce cas le liquide synovial devient comme de la boue et se charge de déchets métaboliques, de sang.

MÉTAL: le type Métal est souvent lié au type feu, la douleur est intense, très lancinante, comme si on tranchait les tissus avec un objet coupant. La douleur est localisée précisément.

Chi Nei Tsang

Un Qi Gong appliqué

par Gilles Marin

Le Chi Nei Tsang demeure un art taoïste méconnu. Gilles Marin, spécialiste de la discipline, nous partage les fruits de son expérience. Morceaux choisis extraits de son ouvrage, *Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang*, publié chez Guy Trédaniel.



PORTRAÏT

G. Marin commence son cheminement en pratiquant l'Aïkido avec Me Nocquet. Il apprend alors des techniques de Kuatsu (méthode de réajustement des articulations) et de Shiatsu. Puis il quitte la France pour la Californie où il fera deux rencontres essentielles pour lui : Steven Cheng, médecin taoïste renommé, et Mantak Chia. Il découvre alors le Chi Nei Tsang. Depuis, il continue à développer une approche plus en interaction avec la sphère émotionnelle et il est devenu un expert international dans son domaine. Il réside en Californie et donne des stages en France et dans d'autres pays.



Dans l'ancienne tradition, le Chi-Kung (NDLR: Qi Gong) était un chemin progressif vers l'illumination. Ce chemin demeure le plus simple pour rester connecté au corps et faciliter la croissance et l'épanouissement, au niveau tant physique que mental, émotionnel et spirituel. Ce livre contient le fruit de plus de vingt années d'étude et de pratique clinique avec le Chi Nei Tsang, un système de guérison que j'ai développé à travers mon expérience clinique personnelle en thérapies manuelles variées, ma pratique des arts martiaux et des méditations fonctionnelles taoïstes.

Le Chi Nei Tsang, art taoïste par excellence

Le Chi Nei Tsang est pratiqué depuis plusieurs millénaires dans les ermitages taoïstes, les montagnes sacrées de la Chine antique. Les moines et les ermites ont développé cette modalité pour détoxifier, fortifier et affiner leur corps afin de maintenir un niveau d'énergie élevé propice aux plus hauts niveaux d'entraînements spirituels. Aujourd'hui, le Chi Nei Tsang est toujours pratiqué par des chercheurs spirituels. Il est également accessible à des personnes qui souhaitent simplement améliorer leur santé et leur bien-être.

Chi = énergie et information
Nei Tsang = viscères ou organes internes

Rétablir les connexions

On peut traduire les mots « Chi Nei Tsang » par « travailler l'énergie et programmer les organes internes » ou « transformer l'attitude des viscères ». L'approche holistique de la thérapie par le massage, en médecine classique chinoise, intègre la personne complète au niveau de son énergie physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Le Chi Nei Tsang se



crédit photo : Génération Tao©

soucie plus particulièrement de l'origine des problèmes de santé, incluant les réactions psychosomatiques, et renforce la bonne santé et la résilience du système de défense du corps. Il y parvient en travaillant sur l'abdomen, de façon à stimuler l'« ajustement » interne, à travers ce qu'on appelle le « ressenti » du client*, une sensation quelquefois ancienne et familière et souvent émotionnelle. Le Chi Nei Tsang rétablit ainsi la connexion entre différents niveaux de conscience qui étaient préalablement coupés ou en conflit interne.

Le Chi Nei Tsang est l'art de l'écoute

L'art du Chi Nei Tsang permet d'ouvrir la communication interne. Le client entend plus facilement les messages intérieurs, il fait en général spontanément les ajustements nécessaires. Sur les individus qui ont des problèmes de santé, le Chi Nei Tsang permet d'établir la connexion avec l'endroit d'où viendra la guérison. Quand la communication avec cet endroit est établie, les directives pour recouvrer la

santé viennent de l'intérieur. Elles sont conduites par un processus d'ajustement, des prises de conscience perçues à tous les niveaux de l'existence, physique, mental, émotionnel et spirituel. Ce processus de guérison permet une progression de l'individu vers l'évolution et la maturité. La prise de conscience

est souvent une reconnaissance, une validation de choses que nous nous sommes efforcés de dissimuler. Ces informations cachées peuvent littéralement nous rendre malades. La maladie ou les dysfonctionnements sont des motivations pour mettre en place un processus de prise de conscience qui nous conduit vers une meilleure santé et une vie meilleure. Les praticiens de Chi Nei Tsang travaillent principalement sur la région abdominale. Un toucher profond, léger et doux stimule le travail des organes internes. Tous les systèmes corporels sont concernés : digestif, respiratoire, lymphatique, nerveux, endocrinien, urinaire, reproducteur, tégumentaire et squelette-musculaire, ainsi que le système énergétique (Chi), utilisé communément en acupuncture et en Chi-Kung.

C'est une forme de Feng-Shui interne.

Utiliser le Chi

L'utilisation du Chi est indispensable à la pratique du Chi Nei Tsang. Les praticiens s'entraînent à sentir et à cultiver leur Chi avec des exercices et des méditations que l'on appelle Chi-Kung, contrôle du Chi ou Kung-Fu, exercice de dextérité. On peut observer la valeur d'un praticien à sa capacité à influencer le Chi de ses clients. Comme l'abdomen est le centre principal du Chi, les traitements de Chi Nei Tsang se focalisent sur l'abdomen, mais tout le corps et toute la personne dans son existence la plus globale en sont affectés. Cette discipline qui consiste à travailler avec le Chi est une forme du Chi-Kung appliqué. Le Chi est transformé dans le corps de la même façon. Il devient le Chi du Feu quand il pénètre dans le méridien du Cœur; le Chi de l'Eau quand il pénètre dans celui des Reins; le Chi du Bois quand il pénètre dans le méridien du Foie; le Chi du Métal quand il pénètre dans le méridien des Poumons; le Chi de la Terre quand il pénètre dans le méridien de la Rate-Pancréas. Les sources du Chi sont aussi multiples pour le corps: nourriture, air, eau, influences génétiques, géographiques, culturelles et éducatives. Tout cela contribue à la formation et à la qualité du Chi. Le Chi circule au travers des tissus épithéliaux, de la peau, des fascias qui entourent tous les organes et les muscles du corps. Sa circulation est entravée par les tensions qui créent des obstructions. Ces obstructions provoquent des stagnations du Chi et peuvent se manifester par des irritations, des inflammations ou des spasmes, des adhérences chroniques, des cristallisations, des calcifications et des atrophies. Les tensions résultent de conflits internes et de manque d'information. En cultivant la conscience, la circulation du Chi peut être réactivée.

Chi Nei Tsang et Feng-Shui

On peut utiliser l'art du Feng-Shui pour favoriser les conditions optimales qui génèrent un Chi de qualité. Le Chi Nei Tsang travaille sur les structures internes du corps afin d'augmenter la qualité et la quantité du Chi qui y circule; c'est une forme de Feng-Shui interne qui crée un champ d'informations propice à la guérison. Le Chi suit la pensée, mais la pensée ne dirige pas le Chi. Le Chi Nei Tsang est une forme d'enseignement et d'entraînement personnel à travers le toucher et le support verbal. En travaillant sur l'abdomen, le Chi Nei Tsang entraîne toutes les parties du corps à être plus conscientes, de façon à mettre en place un système d'autorégulation prêt à être entretenu et utilisé. ■

*J'utilise le terme « client » plutôt que « patient » car la guérison vient de l'intérieur et nécessite la participation active de la personne traitée.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

des vidéos à télécharger sur www.generation-tao.com

Stage Chi Nei Tsang

Travailler l'énergie des organes internes
MASSAGE DU VENTRE

instructeur **Gilles Marin**

assisté de **Claudine & Marc Marin**

Centre Trimurti - Golfe de Saint Tropez

Niv. 1 du 09 au 15/05/09 Niv. 3 du 16 au 22/05/09

Domaine du FAN - 87360 Verneuil Moustiers

Niv. 1 du 18 au 24/08/09 Niv. 2 du 25 au 31/08/09

Visitez notre site Internet :

<http://chineitsang.marin.free.fr>

contact : marcmarin@chineitsang.com

04.93.08.84.46



Gilles MARIN, fondateur et directeur de l'Institut **Chi Nei Tsang** à Berkeley en Californie, a pratiqué les soins manuels depuis 1976. Né en France, Gilles s'est déplacé aux Etats-Unis en 1980, où il a reçu sa ceinture noire d'Aïkido, pratiqué le Tai Chi Chuan avec Martin Inn, étudié les principes et les théories de médecine chinoise traditionnelle avec Dr. Stephen T. Chang, ainsi que le chi-kung ou l'art des exercices internes, les formules classiques d'herbes chinoises, les principes de l'acupuncture, la sexologie taoïste.

Au printemps 1983, Gilles rencontre le maître taoïste Mantak Chia, complète sa formation au chi-kung, aux méditations ésotériques, et aux méthodes de guérissage de «International Healing Tao System». Depuis, il continue à développer une approche plus en interaction avec la sphère émotionnelle, Gilles Marin est devenu un expert international dans son domaine.

Gilles est l'auteur de «Guérir de l'Intérieur avec Chi Nei Tsang.» et «Five elements six conditions».



Marc MARIN, pratique le chi-Kung

et le **Chi Nei Tsang** depuis 2003. Il a reçu la certification pour les trois niveaux «Chi Nei Tsang Fondamental», «La Guérison Emotionnelle» et «Chi Nei Tsang & Attitude Globale Corporelle». Marc a passé avec succès les examens théoriques et pratiques de Médecine Traditionnelle Chinoise spécialité Tui Na de l'école G.R.E.E.C. affiliée à l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise.



Claudine MARIN

a été formée au Chi-Kung et au **Chi Nei Tsang** par Gilles Marin. Elle pratique l'EFT (Emotional Freedom Techniques), thérapie brève énergétique développée par Gary Craig. Claudine et Marc ont participé à la traduction de l'anglais et à la relecture du livre « Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang Gilles Marin Edition Trédaniel.

Le Taoïsme

peut-il se conjuguer au féminin ?

par Ariane Buisset

Ariane Buisset, auteur de *Les religions face aux femmes* paru aux éditions Accarias-l'Originel, nous livre une vision personnelle de la place des femmes et des valeurs féminines dans la société chinoise. Un regard édifiant qui évite les amalgames et remet les idées au clair.

Ce n'est un secret pour personne, le taoïsme prône des vertus considérées généralement comme féminines. Il s'agit d'avoir une attitude réceptive plutôt que volontaire, de savoir que la sagesse consiste à s'adapter plutôt qu'à lutter, et que le « vide » est supérieur au plein car c'est de lui que tout surgit et par lui que toute action devient possible. Le *Tao* *tô*

king dit ainsi (poème XI, éd. Gallimard, trad. de Liou Kia-hway):

*Trente rayons convergent au moyeu,
mais c'est le vide médian qui fait marcher le char.*

*On façonne l'argile pour en faire des vases
mais c'est du vide interne que dépend leur usage.*
Ce vide est là avant que les choses ne se différencient, avant que n'apparaissent la dualité yin-yang et les mille noms qui limitent les objets et les êtres. N'ayant pas d'opposé, il n'est ni être ni non-être, et dépasse toutes les catégories.

Les vertus féminines prônées

Fuyant la compétition sociale, méprisant les honneurs et leur préférant la compagnie de la nature, le laisser-faire, la poésie, la tranquillité, le vin et la fréquentation de quelques amis, le sage taoïste paraît plutôt yin que yang, ce qui a mené de nombreux Occidentaux à penser que le taoïsme faisait la part belle aux femmes réelles, contrairement à d'autres religions. Cette idée a été engendrée par l'utilisation poétique de termes utérins comme « la femelle obscure », « l'huis », « la vallée » etc., termes auxquels on attribue les vertus suprêmes menant à l'éveil et pouvant désigner de manière cachée des parties de l'anatomie féminine. Le taoïsme ne parle donc jamais ni de la supériorité du pénis, affirmée dans les religions du Livre, ni de « Dieu le Père » du Fils ou du Saint-Esprit (trois mâles) comme constituant un absolu indépassable. Pas question non plus de l'idée que la femme serait un « homme manqué », chère à la psychanalyse freudienne qui, dans son étrange discours affirme que pour accéder à la créativité, la femme « castrée de nature » devrait se saisir d'un « phallus » symbolique ! Tout cela, sans jamais imaginer que, dans ce cas, l'homme devrait aussi être vu comme une femme sans seins et sans l'incroyable créativité de la matrice. L'Occident religieux ou médical ne définit « le manque » que du côté des femmes.

Un taoïsme « féministe » ?

La thèse d'un taoïsme « féministe » est renforcée ensuite par la réputation de spécialistes du plaisir sexuel faite aux taoïstes : les Occidentaux ont découvert avec stupeur que le taoïsme proposait des méthodes de rétention du sperme, visualisations et respirations « yogiques » ayant pour but de faire de la sexualité une porte vers l'immortalité (physique ou spirituel-



Guanyin, la déesse de la Compassion.

crédit : photos - D.R.

le). Le christianisme voyant au contraire le plaisir comme une chute dans l'animalité et dans le péché, sauf si son but est la procréation, les Occidentaux ont cru, en toute bonne foi, que la libération sexuelle existait enfin équitablement pour les deux sexes au sein du taoïsme ! La réputation « féministe » du taoïsme est en dernier lieu renforcée par les fantasmes liés aux films de kung-fu montrant de charmantes héroïnes sachant non seulement se battre mais faire l'amour à la perfection, soigner avec des plantes, calligraphier, etc. Dans ces films, les femmes qui sont les égales des hommes, sont sages, fortes, séduisantes et libres...

Des idées fausses...

Une grande partie des images véhiculées par le taoïsme mérite cependant d'être regardée de plus près, étant à la fois fausse et vraie...

Si les poèmes parlent surtout des organes féminins, il ne s'agit généralement pas d'un hommage aux femmes réelles, mais d'un message codé semblable à celui des alchimistes occidentaux qui cherchaient la pierre philosophale en attribuant aux minéraux des qualités mâles ou femelles. Les femmes réelles ne sont pas vraiment honorées par ces textes, qui suggèrent en fait des attitudes psychologiques (la réceptivité), des concepts philosophiques (le côté ténébreux de toute origine) ou des manipulations chimiques.

Une certaine qualité d'esprit est conseillée aux hommes, afin qu'ils deviennent de bons dirigeants de leur propre royaume intérieur ou de la principauté. Devenir le conseiller avisé de l'empereur reste l'ambition de la plupart des philosophes chinois, même taoïstes, et beaucoup atteindront ce but, supplantant ainsi les bouddhistes, après des intrigues sans fin. Quant à la sexualité réelle (et non plus symbolique), il est certain que les taoïstes ont maîtrisé de manière neuve les énergies sexuelles pour en faire un art, malheureusement, leurs écrits expliquent surtout comment l'homme pourrait tirer avantage de la puissance de sa compagne pour sa propre libération, et non l'inverse. La femme n'est qu'une partenaire coopérative. Elle ne tirera de l'ascèse sexuelle qu'une meilleure santé, alors que l'homme cherche à se fabriquer « un embryon d'immortalité » et à échapper à la dispersion de ses multiples âmes (pour les Chinois, nous avons plusieurs âmes et le plus dur est de réaliser leur « fusion » homogène avant la mort). L'immortalité se fabrique. Comme dans les autres religions, les pratiques taoïstes sont par conséquent écrites par des hommes, pour des hommes. Il n'y a, à ma connaissance, aucun texte décrivant comment la femme pourrait rejoindre le Tao suprême en profitant habilement de son partenaire. Et pas de texte écrit par une femme. La seule enseignante des tech-

niques sexuelles est la déesse de la fertilité et de la musique « Su Nü », qui est de toute évidence un mythe...

Pour la femme, le second rôle

On objectera que, d'après les taoïstes, les ressources sexuelles de la femme sont quasi infinies quand celles de l'homme sont limitées: avoir un orgasme en perdant sa semence fatigue l'homme, alors qu'avoir de nombreux orgasmes ne semble pas diminuer la vitalité de la femme... Certes. Notons quand même que l'accès à la libération suprême pour les femmes ne semble présenter d'intérêt pour personne ! En théorie, c'est toujours l'homme qui doit faire remonter dans des canaux subtils son propre sperme enrichi des sécrétions de sa partenaire. L'inverse n'est pas envisagé (à ma connaissance), et s'il l'est, lequel des deux partenaires sacrifiera son accès à l'immortalité pour l'autre ? Voilà une question qui n'a troublé personne. Ainsi, au mieux la partenaire d'un taoïste sera sexuellement comblée (ce qui n'est pas rien, je l'avoue), mais ceci devra lui suffire. Au pire, elle ne sera peut-être pour lui qu'un objet sexuel rituel, une fillette qu'il aura peut-être achetée au marché dans son enfance et éduquée (ne nous voilons pas la face) dans le seul but de « progresser spirituellement ». Et sans y voir rien de mal, étant donné les usages du patriarcat dominant.

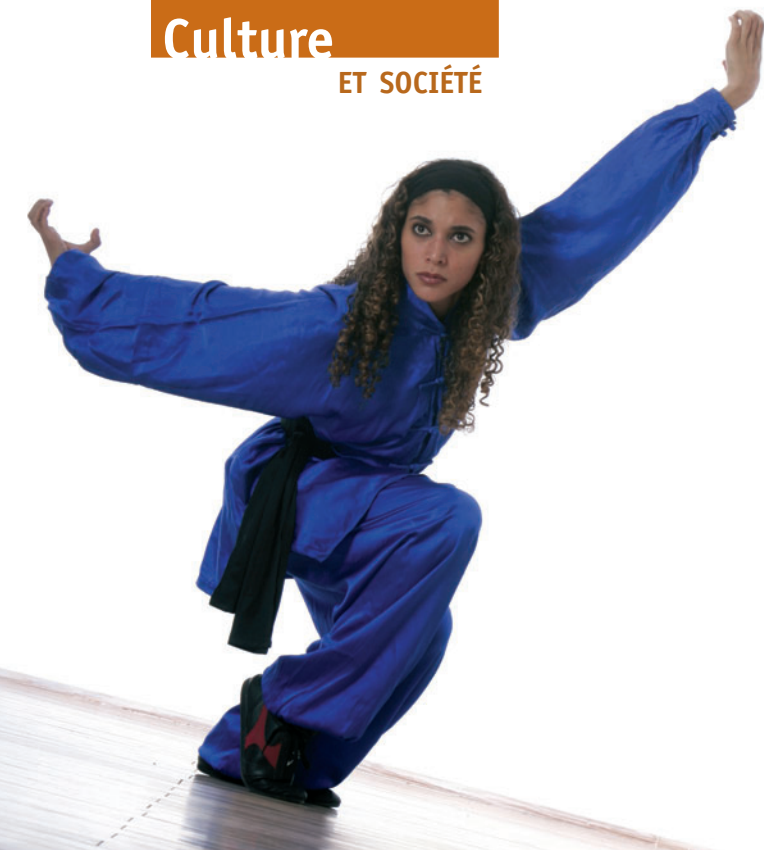
Jamais une femme n'avait le moindre choix !

La femme médicament

Le taoïste, sous sa forme dégénérée, hante de nombreux contes populaires: c'est un vilain qui a réussi à conserver sa jeunesse en absorbant comme un vampire l'énergie de femmes prisonnières, et qui tombe en poussière dès que le charme est rompu (parfois grâce à un autre maître taoïste intègre, ou grâce à un bouddhiste). Les films comme *Histoire de fantôme chinois I, II et III* qui reprennent ces légendes de manière kitsch, montrent quelle est la peur chinoise fondamentale en matière de sexualité: comment ne pas se faire voler son « essence » (celle des chrétiens, au contraire, tourne toujours autour du péché, de la transgression et de la culpabilité). Tout en n'ayant rien d'un taoïste, Mao Tse Toung,

POUR EN SAVOIR PLUS...

- La seule femme reconnue dans les arts martiaux chinois pour avoir créé un style est la nonne bouddhiste Ng Mui. Le Wing Chun (Wing Tsun), ou boxe du printemps radieux, fut rendu célèbre par Bruce Lee. Mais cette origine connaît aussi ses détracteurs... Machisme ou non ?
- L'autre figure féminine très populaire en Chine est la déesse de la compassion, Guanyin, là aussi d'origine bouddhiste. On trouve nombre de ses représentations en Chine, mais aussi à Taïwan. Avant la révolution en Chine, la déesse était vénérée dans chaque demeure.



Pauline Calla en posture de l'aigle • crédit photo : FWS • www.federationwushu.org

La réputation « féministe » du taoïsme est en dernier lieu renforcée par les fantasmes liés aux films de kung-fu.

malade, couchait avec de très jeunes filles dans l'espoir de raffermir sa santé. Il va sans dire que la société chinoise n'aurait jamais toléré qu'une femme malade agisse de même. Dans le même ordre d'idée, Gandhi dormait parfois entre deux jeunes femmes, non pour profiter d'elles, mais pour renforcer sa résistance spirituelle, en restant de marbre. Ces deux démarches sont finalement assez identiques. Elles favorisent l'idée de la « femme-médicament ».

Une société patriarcale

Les Occidentaux cultivant des images fantasmagiques d'égalité homme-femme au sein du taoïsme oublient en général que cette religion a toujours existé au sein d'une des sociétés les plus patriarcales au monde, une société où, quelle qu'ait été la religion de son époux, jamais une femme n'a eu le moindre choix ! Ils oublient qu'il n'y a aucun livre taoïste classique écrit par une femme. Il n'y a pas de poétesse, pas de peintre, pas de médecin ou de maître-femme réelle auprès de laquelle les hommes seraient allés chercher la sagesse, l'incarnation vécue de la souplesse, de l'intuition, etc. Quant aux jolies combattantes de kung-fu, selon moi, à supposer qu'il y en ait eu ailleurs que dans les contes, leur nombre devait être infime. Elles devaient être comme l'arbre unique qui cache l'immense forêt des femmes soumises, muettes et recluses, entièrement vouées à la procréation de fils, au service de leur belle-famille et de leur mari. Le taoïsme prône donc des vertus « féminines » à des hommes, ce qui est certes mieux que de leur prôner des vertus machistes, mais demeure toutefois insuffisant. Il tente de penser l'homme-mâle autrement, il faut le reconnaître, mais ne se soucie pas vraiment de la

condition des femmes réelles qui demeurent pour les Taoïstes des êtres secondaires, moins importantes en tout cas que leur pratique personnelle de libération. A son plus haut niveau, le taoïste fuit généralement la société, il ne cherche pas à la transformer directement — je dois cependant citer la révolte des Turbans Jaunes, les Taiping, au IIème siècle de notre ère, qui tenta sans succès d'installer un gouvernement plus juste sur huit provinces, prônait une forme de communisme originel et voulut donner aux deux sexes des droits égaux : il y a toujours une exception ! —. Toujours à ma connaissance (mais je peux me tromper), il n'y a pas de texte taoïste condamnant la pratique destructrice des pieds bandés, alors même que la circulation des énergies tient une place centrale dans cette philosophie. Comme il ne concerne que les femmes, ce problème est simplement « oublié »...

A ceux qui penseraient que mon regard sur le taoïsme face aux femmes est sévère, je dirais que si je devais écrire un article sur la République en général, je ne pourrais que célébrer ses principes de « liberté, égalité et fraternité », mais que sur « la République face aux femmes », je ne pourrais être que critique : l'égalité républicaine n'a jamais inclus les femmes qui ne sont devenues des « citoyens »

(au masculin !) à part entière bénéficiant du droit de vote qu'après la deuxième guerre mondiale. Il en est de même

pour le taoïsme. D'une manière générale, je ne peux que le louer.

Il a changé ma vie. Mais je n'oublie pas que je ne peux profiter de ses bienfaits à mon aise qu'en tant que femme française du XXIème siècle. En tant que Chinoise des siècles précédents, toute la démarche

taoïste m'aurait été sans doute impossible, soit parce que j'aurais été illettrée, soit

parce que j'aurais eu les pieds bandés, soit parce que j'aurais été mariée sans mon avis — seuls les hommes se sont toujours attribués le droit de fuir la société s'ils en avaient envie, et ils ont tendance à l'oublier —. Enfin, et ce n'est pas le moindre : c'est la lecture du *Tao tō king* à l'âge de douze ans qui a nourri toute ma recherche spirituelle pendant des années et qui m'a poussée à faire des études de chinois puis de japonais à l'école des langues orientales. Sans le choc des poèmes taoïstes, je n'aurais jamais échappé à la culpabilité chrétienne (puis redécouvert le christianisme autrement). Je ne serais pas devenue écrivain, professeur de Tai-chi, de Yoga et de méditation... Alors, vive le XXIème siècle, l'accession des femmes à la parole et le brassage des cultures qui ouvrent enfin leurs trésors équitablement aux deux sexes ! ❦

Le taoïsme prône des vertus féminines à des hommes.



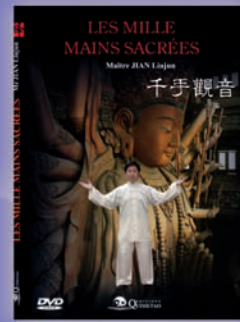
PORTRAIT

Passionnée dès son plus âge par la spiritualité, Ariane Buisset a fait des études de chinois et de japonais à l'Ecole des Langues Orientales de Paris. Ses voyages lui ont permis de rencontrer des maîtres du bouddhisme zen et tibétain. Elle enseigne depuis vingt ans le Yoga et le Taiji. Elle est l'auteure de huit livres concernant la spiritualité, dont *Les religions face aux femmes* publié aux éditions Accarias-l'Originel.

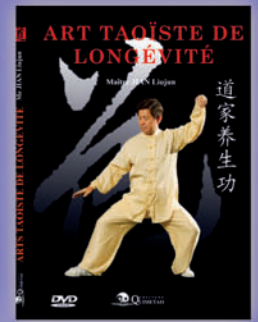


Halte au stress

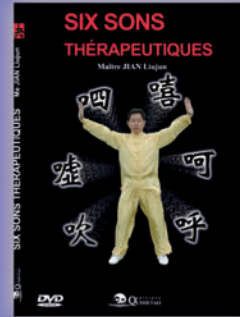
Grâce à vos DVD
Faites du Qi Gong
chez vous avec
Maître JIAN Liujun



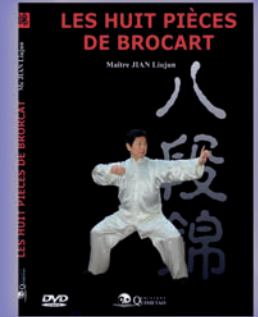
Les Mille Mains Sacrées
Réf : DQMT1005



Art de longévité Taoïste
Réf : DQMT1006



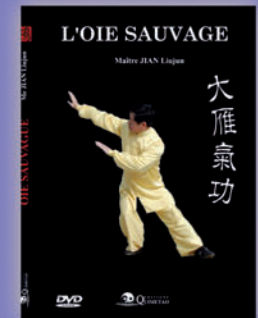
Six Sons Thérapeutiques
Réf : DQMT1012



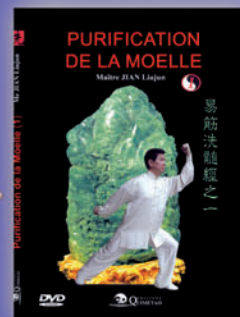
Les Huit Pièces de Brocart
Réf : DQMT1008



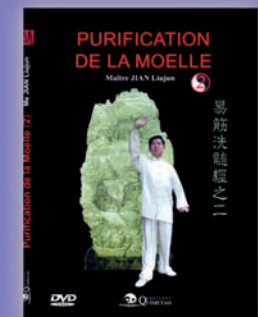
Qi Gong contre les Douleurs
Réf : DQMT1007



L'Oie Sauvage
Réf : DQMT1013



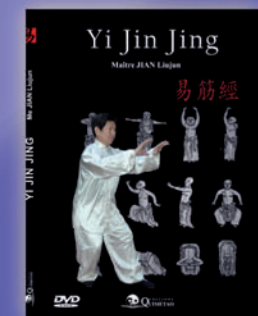
Purification de la Moelle (1)
Réf : DQMT1009



Purification de la Moelle (2)
Réf : DQMT1010



Tai Ji Qi Gong
Réf : DQMT1014



Yi Jin Jing
Réf : DQMT1011



BON DE COMMANDE

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

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville : Tél. :

E-mail :

Date : (Bon pour accord) Signature :

Réf.	Titre d'article	Quantité	Prix
..... €
..... €
..... €
..... €

- Colissimo sans signature : 12 € pour la 1^{er} pièce, 1,50 € par pièce supplémentaire.
- Colissimo Recommandé : 15 € pour la 1^{er} pièce, 2 € par pièce supplémentaire.

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

* Prix valables jusqu'au 30 septembre 2009

* Le prix de DVD est 31€/pièce



Christian Tissier

« Résoudre un conflit harmonieusement. »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier
& photos: Frédéric Villbrandt*

Parmi tous les arts martiaux, l'Aïkido occupe une place particulière par ce qu'il véhicule. Morihei Ueshiba, son fondateur, a voulu créer un art dont le maître mot est « harmonie ». Mais de quelle harmonie parle-t-on ? Nous avons rencontré une grande figure de l'Aïkido français et mondial, Christian Tissier, qui nous a partagé sa vision sur ce sujet, mais aussi sur la notion de Ki, la transmission...

Pendant près d'une heure, Christian Tissier a répondu à plusieurs questions sur différents thèmes directement liés à sa pratique de l'Aïkido. Toujours précis et réaliste, très pragmatique, aucun sujet n'a été évité. Il nous a notamment expliqué sa pratique et sa spécificité par rapport à un Aïkido plus « mystique » dans le premier thème abordé : Aïkido et Qi Gong...

LA NOTION D'HARMONIE

GTao: Christian Tissier, l'Aïkido peut-il être selon vous considéré comme un Qi Gong ?

Christian Tissier: Je suis loin d'être un spécialiste du Qi Gong, mais je pense que l'on peut considérer toute forme d'art corporel comme

un Qi Gong, à partir du moment où l'on travaille avec le Tanden (NDLR: Dan Tian pour les Taoïstes), l'enracinement, le placement, la respiration, mais ce n'est pas pour moi l'objectif principal. Même si beaucoup de pratiquants et d'enseignants d'Aïkido peuvent considérer cette dimension comme primordiale dans leur pratique. J'ai choisi un art martial dans lequel il y avait une confrontation, et cette confrontation est spécifique dans l'Aïkido, car l'on va tenter d'être en harmonie avec ce qui nous entoure, et précisément, avec quelqu'un qui ne souhaite pas être en harmonie avec nous. C'est le jeu de rôles qui est mis en place avec celui qui attaque et celui qui défend. On essaie de résoudre un conflit harmonieusement; le rôle du partenaire étant de faire en sorte qu'il existe une contrainte, un problème; le summum de l'Aïkido étant donc de parvenir à être en harmonie avec quelqu'un qui ne veut pas l'être. Cet aspect martial est important, car s'il y a une erreur, il y a une sanction. Si l'on travaille avec le Ken, le sabre du Kendo par exemple, la sanction, c'est la mort, mais dans le cadre du Dojo, on a la chance de pouvoir recommencer. En transposant cette notion dans notre société, on peut considérer que si l'on ne suit pas les règles de la nature, il y aura une sanction.

GTao: L'Aïkido seait-il plus un art de la relation pour vous ?

C. T.: C'est surtout une discipline qui, au-delà de la forme, nous projette dans le monde dans lequel nous vivons, avec toutes ses agressions: sonores, verbales... une lumière violente, la pollution, un virus. Le but de l'Aïkido est de supprimer les craintes pour pouvoir faire face à l'adversité. Ce n'est pas faire face pour pouvoir combattre ces agressions, mais faire en sorte de vivre en harmonie avec elles puisqu'elles font partie de la vie. Or, un corps mal placé, des épaules hautes, ou le stress, ne nous permettent pas de vivre cette harmonie. Sur le tapis, on gère une agression physique grâce à des techniques appropriées qui n'agissent pas force contre force, mais dans un ajustement du corps, où le réflexe est travaillé et maîtrisé. Ce travail quotidien doit alors se ressentir « nécessairement » dans la vie courante. Car la base de la pratique est le contraire de l'isolement et du refuge; le partenaire en Aïkido jouant le rôle de la déstabilisation. Et la technique de l'Aïkido vise à ne pas être déstabilisé. Je pense, pour ma part, qu'une orientation très énergétique de la pratique peut cacher une faiblesse technique. On fait alors appel à une dimension qui est plus éthérée, mais aussi moins contrôlable.

GTao: En somme, vous prônez la technique dans la pratique de l'Aïkido, mais une technique qui doit être développée pour être transposée dans son quotidien.

C. T.: Exactement. L'Aïkido n'est pas un sport, c'est une discipline, c'est-à-dire que c'est une activité physique à laquelle a été adjointe une dimension spirituelle. Les deux dimensions sont interdépendantes. Mais compte tenu de mon caractère, de mon éducation, c'est la dimension physique qui m'a amené à l'Aïkido, et c'est cette dimension que j'ai choisi de développer en priorité. D'autres personnes utilisent des outils différents pour une même recherche: le Qi Gong, le Zen, etc.

LE KI DANS L'AIKIDO

GTao: Comment vivez-vous le Ki dans votre AïKido ?

C. T.: Le Ki est partout, il circule, en tout cas, il doit circuler. Si un pratiquant, de quelque art que ce soit, la calligraphie ou le Qi Gong par exemple, a les épaules bloquées, qu'il est mal placé, qu'il respire mal, le Ki ne s'écoule pas. En Aïkido, le pratiquant déstabilise son partenaire. En général, n'importe qui dans cette situation a un réflexe qui bloque le Ki. La pratique de l'Aïkido va permettre une économie dans l'action, sans blocages, pour que le Ki circule. Dans ma pratique, ce travail du Ki est essentiel. Même s'il se passe d'autres phénomènes. Mais un aikidoka de haut niveau ne peut pas quantifier le Ki, dire qu'il pratique avec le Ki. Un aikidoka qui dit faire appel au Ki dissimule un manque de technique. Il fait selon moi appel à la « magie » pour expliquer ce qu'il réalise. Mais sa technique ne peut pas fonctionner avec un aikidoka qui ne rentre pas dans son jeu. Le Ki est par essence spontané et son travail est tellement vaste; en Aïkido, c'est peut-être simplement le placement idéal au bon moment qui fait que tout se passe harmonieusement. C'est aussi l'anticipation par rapport à un événement qui va se produire, mais ne s'est pas encore produit. Cet événement va se produire, parce que ça ne peut pas se passer autrement. Il y a une relation entre l'intention de ce que l'on a envie de faire et la possibilité de réalisation de cette intention, coordonnées par le temps.

GTao: C'est de l'anticipation.

C. T.: Pas seulement. Il faut intégrer trois critères. Quand un partenaire vous attaque, il faut que vous ayez enregistré tous les paramètres de l'action — comme un sauteur à la perche évalue tous les paramètres pour son saut —, que vous mettiez en place votre intention — mais une intention non suivie d'action est un rêve —, et que l'action soit réalisée instantanément. S'il y a intention, évaluation, spontanéité, alors le Ki arrive au même instant, au même moment.

GTao: Peut-on dans ce cas parler d'instinct maîtrisé ?

C. T.: C'est surtout le fait d'avoir à un instant T, en même temps, l'intention, le corps — évaluer sa capacité et la capacité du partenaire — pour arriver à l'endroit idéal au moment où les trois éléments sont en adéquation. Il faut bien comprendre que le travail du Ki n'est pas pensé à l'avance. Ce n'est pas seulement de l'intention. Si une intention n'est pas réalisée dans l'instant et qu'elle ne tient pas compte de nos capacités, cela ne peut pas fonctionner. Tout ce qui est du domaine de l'esprit n'a pas de limites — on peut imaginer que l'on vole par exemple —, mais le corps doit être prêt pour que l'intention devienne action. Par rapport à l'instinct, que tout le monde n'a pas, ce principe est travaillé sans cesse en Aïkido, jusqu'à pouvoir le maîtriser. Et l'instinct ne peut pas s'élever, contrairement à la pratique qui élève l'humain.

GTao: Ce principe est très proche du Wu Wei cher aux Taoïstes, laisser un espace disponible pour l'action juste, au moment juste.

C. T.: Bien sûr, et ce principe est très tangible dans la pratique de l'Aïkido parce que l'on va le créer de toutes pièces.

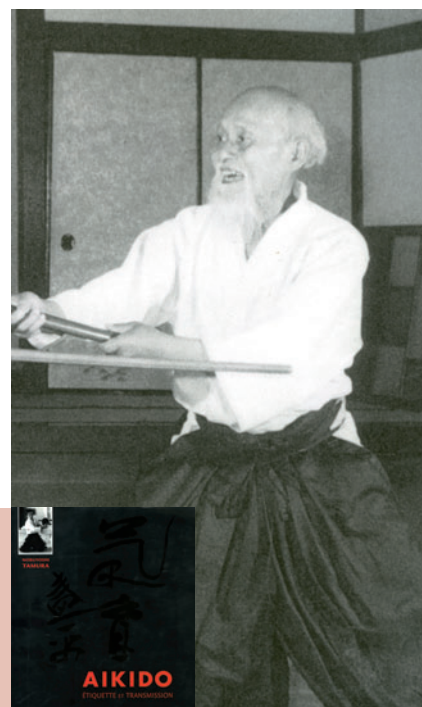
Le réflexe est travaillé et maîtrisé.

L'APPRENTISSAGE & LA TRANSMISSION

GTao: Comment votre pratique a-t-elle évolué depuis vos débuts ?

C. T.: J'ai commencé l'Aïkido très jeune avec un maître japonais très tourné vers l'énergétique. Avec le recul, j'ai pris conscience que son discours « magique » était vide de sens. Quand je suis arrivé au Japon, on ne parlait pas de Ki, ni d'esprit, mais de technique. Paradoxalement, c'est au Japon que j'ai entendu pour la première fois parler du rôle des hanches, du Hara, des épaules basses. On ne parlait pas de Ki, mais de placement. C'était une pratique essentiellement physique, et il y avait toujours quelqu'un, si c'était le moment, pour nous donner le bon conseil, nous transmettre le dé clic. Ma technique, avec le temps, est devenue plus précise. C'est cette précision qui m'a permis de formuler, de mettre des mots sur la pratique elle-même (pourquoi ça fonctionne ? qu'est-ce que l'on doit travailler ?

Morihei Ueshiba (1883-1969), fondateur de l'Aïkido, a insufflé une quête de préservation et d'harmonie universelle entre les êtres. Cette photo est extraite de l'ouvrage *Aïkido étiquette et transmission*, de N. Tamura, paru chez Budo Editions.





Christian Tissier et son élève, Nadia Korichi.

Crédit photo: Frédéric Villbrandt

qu'est-ce qui se passe à ce moment-là ?), pour pouvoir la transmettre.

GTao : L'expérience aidant, la pratique prend sens, on passe d'un automatisme à une pratique consciente.

C. T. : Oui. L'apprentissage d'une technique, c'est être capable de répéter le même mouvement dans une situation identique. Dès lors que l'on réussit la technique, il faut voir quels sont les supports que l'on utilise pour que cela fonctionne : physiques, mentaux, mais aussi savoir ce qui est important. Il suffit par exemple de déplacer le regard pour que la technique ne fonctionne pas. Je dois comprendre pourquoi une technique marche à un moment et pas à un autre. On s'aperçoit, peu à peu, que tout est lié.

GTao : Les Orientaux n'ont pas cette dichotomie corps d'un côté et esprit de l'autre comme en Occident.

C. T. : On dit que cette dichotomie n'existe pas, mais elle existe quand même. Disons que tous les Do (NDLR : l'équivalent de Tao, « la Voie », pour les Taoïstes) japonais, — ce sont ceux que je connais le mieux — y compris l'Ikebana et la cérémonie du thé, cultivent cette idée qu'à travers une activité physique, on travaille l'esprit en ne faisant qu'Un avec le Tout. Mais parmi tous les maîtres japonais que j'ai rencontrés, j'en ai connu un seul qui pouvait expliquer ce qu'il faisait. Les autres ne s'étaient pas interrogés. Pour eux, c'était la tradition, et ces questions n'étaient pas importantes. Quand j'ai pris conscience de cela, je me suis posé la question de la transmission. S'il est vrai que l'on apprend en regardant, sans explications, on risque de ne pas apprendre le plus utile, voire ce qui n'est pas juste. Même si l'on travaille la dimension physique, l'esprit travaille quand même, autant dès lors le nourrir par des explications pertinentes. C'est vrai que les Orientaux ont moins la certitude de la parole que les Occidentaux qui n'ont pas toujours le geste qui suit la parole...

GTao : Les Occidentaux ont développé une véritable pédagogie...

C. T. : La façon dont j'enseigne aujourd'hui n'aurait eu aucun écho auprès des Japonais dans les années 50, contrairement à aujourd'hui où ma pédagogie trouve une écoute, parce que nos deux cultures commencent à se comprendre. Il existe aujourd'hui un véritable échange.

GTao : Quelle est la différence pédagogique fondamentale ?

C. T. : S'autoriser à affirmer sa compétence,

car le respect excessif au maître peut freiner la progression.

MORIHEI UESHIBA

GTao : La mystique liée à l'Aïkido n'est-elle pas directement issue de son fondateur, Morihei Ueshiba, et des images qui sont véhiculées ?

C. T. : Il y a beaucoup de légendes, et je n'ai pas connu Morihei Ueshiba. Une chose est sûre, lorsque je regarde des images d'archives, je ne reconnais pas l'Aïkido que je pratique. Néanmoins, j'ai travaillé avec son fils, Kisshomaru Ueshiba, qui m'a transmis des techniques très précises et élaborées. Il m'a partagé que les images que l'on voit, notamment celles filmées vers la fin de sa vie, ne correspondent pas à l'Aïkido qu'O-Sensei a enseigné à ses élèves les plus proches. Mon Maître, Yamagushi Sensei, ne définissait pas M. Ueshiba comme un pratiquant d'arts martiaux exceptionnel, mais comme une personnalité exceptionnelle. Compte tenu de ce que je connais de l'Aïkido, lorsque l'on voit les démonstrations d'O-Sensei, les élèves sont bel et bien dans une connivence. Cela peut s'observer, car toute pratique a des codes.

Mais c'est le principe même d'une démonstration où nous ne sommes pas là pour nous battre, et cela même si les techniques fonctionnent. Dès lors que l'enchaînement est préparé, les mouvements sont plus fluides. Pour en dire davantage sur la pratique d'O-Sensei, il aurait fallu que je ressentisse son contact. Ce que j'ai senti par exemple avec mon Maître. Extérieurement, on n'observait presque pas de mouvements, c'était très fluide. Et même si je jouais le jeu — je peux dire que lorsque je lui tenais les mains, je les tenais vraiment — il y avait des moments où je ne sentais plus rien. C'était du domaine de la sensation, personne ne pouvait le voir. La crédibilité que l'on donne à ce que l'on voit dépend toujours de notre capacité à voir, et il y a aussi ceux qui voient ce qu'ils veulent voir. Rien ne peut être juste. Quand je visionne les mouvements de Morihei Ueshiba, connaissant la plupart des techniques, je ne vois pas ce que je devrais voir, et c'est peut-être ça son génie. Ce qu'il fait peut se ressentir, mais ne peut pas se voir. Par exemple, si on regarde un coureur, on voit bien qu'il doit poser les pieds par terre, avec plus ou moins d'appuis, etc. C'est ce que l'on peut observer. Quand il se retrouve en l'air, ce qui se passe est moins palpable... En Aïkido, c'est pareil. Il y a des points d'appui, une gestuelle, qui doivent se voir, mais dans ce cas, que je ne vois pas. De plus, les personnes ne regardent souvent pas au bon endroit. Un non initié va pouvoir être impressionné par un grand

La base de la pratique est le contraire de l'isolement.

LES GRANDES FIGURES DE L'AÏKIDO

MORIHEI UESHIBA : fondateur de l'Aïkido (14 décembre 1883-26 avril 1969). De constitution fragile, il pratique enfant le Sumo et la natation, puis jeune homme, le Daito Ryu Jujutsu, avec Sokaku Takeda. A l'âge de 40 ans, il est un des maîtres les plus réputés du Japon. Profondément spirituel, il donnera progressivement une orientation unique à son art, qui prendra le nom de Aïkido en 1942. Après la guerre, les Américains, qui ont interdit toutes les pratiques martiales au Japon, autorisent la reprise de l'enseignement de l'Aïkido pour son caractère pacifique. L'Aïkikai, centre mondial, est créé le 9 février 1948, dirigé par Kisshomaru Ueshiba, son troisième fils. Le dojo central de l'Aïkikai est le Hombu Dojo, situé à Tôkyô. A partir des années 50, de nombreux instructeurs iront diffuser l'Aïkido dans le monde entier. En 1969, Maître Ueshiba est emporté par un cancer. Son fils, Kisshomaru Ueshiba, premier Doshu (Gardien de la Voie), prendra sa suite. Sa tâche sera de poursuivre inlassablement la diffusion mondiale de l'Aïkido et de diffuser l'esprit de Maître Ueshiba dans son message de paix.

SEIGO YAMAGUSHI : un des grands instructeurs de l'Aïkido, élève direct du fondateur, disparu en 1996.

MORITERU UESHIBA : petit-fils du fondateur, il est l'actuel Doshu depuis la disparition de Kisshomaru en 1999.

mouvement d'épaules, alors que les hanches n'ont pas participé... Le mouvement est donc faux mais spectaculaire. La personne s'attache ici au point fort. Quelqu'un d'initié va regarder un placement juste, qui est moins démonstratif. Quand je vois O-Sensei pratiquer certaines techniques, il n'est pas bien placé et je ne vois pas ce qui va se passer. Il doit donc y avoir autre chose que je ne peux pas analyser. Je n'ai pas les repères qui me permettent de comprendre ce qu'il fait. Mais je n'en rajoute pas non plus, car je ne vois rien d'exceptionnel. Je ne vois pas ce qui devrait être visible, et je ne peux pas parler de ce qui est invisible, puisque ça l'est. Il y a des choses qui m'échappent...

GTao: Morihei Ueshiba étant le fondateur de l'Aïkido, où situez-vous sa transmission jusqu'à vous ?

C. T.: Un patrimoine technique. M. Ueshiba l'a enseigné à son fils, Kisshomaru Ueshiba, qui est mort en 1999. Il lui a laissé la charge d'être le second Doshu, le « gardien de la Voie », pour prendre la tête de l'Aïkido mondial. Il lui a légué un patrimoine technique, ce qui est la seule chose indiscutable. Si ce patrimoine reste immuable, même s'il évolue, on saura exactement dans cinq cents ans à quoi ressemblait l'Aïkido. Car toutes ces techniques ont une logique. Nous sommes comme des artisans qui enseignons des principes de base.

UN « BON » AIKIDO

GTao: Comment reconnaît-on un bon aikidoka selon vous ?

C. T.: A sa façon d'être sur le tapis, c'est très rapide: sa posture, son centrage, son placement, son déplacement, son relâchement, son anticipation, son coup d'œil.

GTao: Un bon Aïkido est-il esthétique ?

C. T.: C'est forcément beau puisque c'est le travail du geste pur: développer des constantes en dépit des contraintes imposées par l'adversaire. Yamagushi Sensei disait: « L'aïkido, c'est l'idéal de pureté par le geste ». On cherche à « travailler » le mouvement le plus naturel et le plus économique possible. Un artiste va être sensible à la gestuelle d'un bon aikidoka.

AIKIDO & BA GUA ZHANG

GTao: M. Ueshiba se serait inspiré des mouvements spiralés du Ba Gua Zhang pour créer l'Aïkido. Qu'en pensez-vous ?

C. T.: Je ne sais pas. Et très franchement, je ne le crois pas. Il est allé en Chine, très peu de temps, non pas pour étudier, mais pour

construire un temple Shinto. Il était alors accompagné par le révérend Deguchi, connu pour ses revendications nationalistes, ce qui était courant à l'époque. Ils furent rapatriés, et emprisonnés. Ce fut je pense pour eux une expérience plutôt dégradante. Enfin, il faut replacer les événements dans leur contexte. C'était la fin de l'ère Meiji. L'Empereur était encore considéré comme un Dieu et les pratiquants d'arts martiaux vivaient dans cette croyance. Les Samourais étaient une caste comme les chevaliers. O-Sensei a d'abord eu une formation au sabre, au Ju-Jitsu, un peu au Judo, et il a rendu les techniques qu'il connaissait plus fluides, il les a adaptées. Le Karaté, le Judo, l'Aïkido sont nés à la même

époque. Avant, on ne savait pas ce qu'était le Do. Le patrimoine des Samourais n'étant plus utilisable en tant que tel, le port du sabre étant interdit, les armes à feu ayant fait leur apparition, les techniques ont été codifiées pour les transmettre. Ainsi tous ces arts ne disparaissaient pas. Jigoro Kano, fondateur du Judo, a le premier compris

que ce patrimoine pouvait être riche pour l'éducation des enfants, tant au niveau physique que spirituel. Toutes ces pratiques se sont développées dans le monde entier grâce à cette idée.

GTao: Il y a une spécificité dans l'Aïkido par rapport aux autres Do, comme s'il existait une autre dimension: c'est la voie de l'harmonie...

C. T.: Oui, c'est vrai. L'Aïkido n'est pas la technique de combat la plus efficace, mais c'est un art long, fastidieux, qui peut se pratiquer longtemps. Chaque jour, on continue à apprendre en répétant une même technique, parce qu'il y a toujours quelque chose de nouveau à découvrir.

GTao: Vous n'avez jamais eu envie de créer votre propre style...

C. T.: J'ai mon propre style, mais j'enseigne aux débutants, non pas ce que je ferais, mais ce que j'ai appris.

GTao: Comment caractériseriez-vous votre style ?

C. T.: Ça ne serait pas à moi de le dire, mais je dirais fluide, puissant, rapide.

GTao: Si l'on devait concentrer en une phrase l'Aïkido pour vous ?

C. T.: J'essaie d'être dans ma vie personnelle conforme à ce que j'essaie d'être dans mes mouvements: aller le plus droit possible. Et c'est bien plus dur que l'Aïkido. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

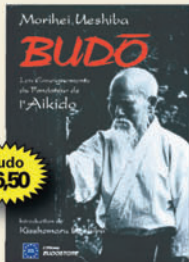
« L'idéal
de pureté
par le geste. »



PORTRAIT

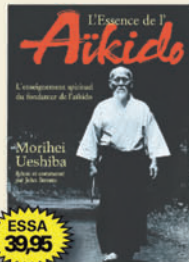
Né en 1951 à Paris, C. Tissier commence à pratiquer l'Aïkido dès 1962 et obtient son 2e dan alors qu'il vient d'avoir tout juste 17 ans. En 1969, il part pour le Japon où il demeurera 7 ans. Il pratique avec le Doshu, Seigo Yamagushi, Mitsugi Saotome et le vénéré Osawa Sensei. Il est 4e dan lorsqu'il décide de revenir en France en 1976. Il crée alors à Vincennes le Cercle Christian Tissier. Le comité national des grades interfédéral français lui délivre le 7e dan en 1997 et le 7e dan aikikai lui sera remis par le Doshu Maître Kisshomaru Ueshiba, en 1998.

Sélection de livres et dvd AIKIDO



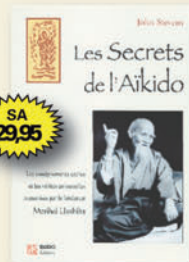
Budo
36,50

Manuel technique qui expose les buts ultimes et l'esprit de la discipline. Unique ouvrage technique en image d'O-sensei Ueshiba. 19x26,5/136p./341 photos NB.



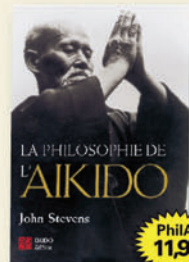
ESSA
39,95

Cet ouvrage présente la philosophie de l'aikido et nous découvre certaines de ses arcanes les plus secrètes, dévoilées par le maître lui-même. 19x26,5/208p./ill. NB.



SA
29,95

Explorer les multiples dimensions de l'enseignement de Morihei et les relations de l'aikido avec les autres traditions spirituelles et culturelles. 18x25,5/176p./262 ill. NB.



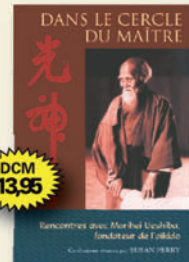
PhIA
11,95

Pour s'initier à la spiritualité propre à l'aikido. Une vision universelle de l'art. En complément de « L'Esprit de l'Aikido ». 14,5 x 21/136 pages/91 ill. NB.



UI
18,95

Biographie illustrée du fondateur de l'aikido. Cet ouvrage est une contribution majeure à la connaissance de l'homme comme de son art. 15,5 x 22,5/256 p./ill. NB.



DCM
13,95

Puisant ses recherches dans le Japon médiéval, maître Obata, présente un aikido archaïque, héritage des samourais, basé sur l'efficacité et très proche du jū-jitsu. 14,5x21/192p./91 ill. NB.



AO1
27€

Ce livre écrit par Morihei Ueshiba, doshu, présente les techniques fondamentales indispensables à tous, débutants comme avancés. 18x25,5/176 p./845 ill. NB.



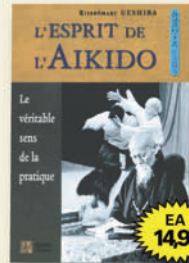
AO2
27€

Ce livre écrit par Morihei Ueshiba, doshu, présente les applications sur des attaques à mains nues, aux armes, contre un ou plusieurs adversaires. 18x25,5/208 p./1216 ill. NB.



PA
29,95

Véritable référence de l'aikido japonais. Expose les fondamentaux de la pratique, exercices d'échauffement, techniques et leurs applications. 18x25,5/176p./488 ill. NB.



EA
14,95

Le sens et la philosophie de l'aikido par Kisshomaru, le fils et l'héritier du fondateur. À lire absolument. Pour tous les aikidokas. 15x22/144 p/106 ill. NB.



ANH
31€

Les principes qui sont au cœur de l'aikido d'après maître Saotome, un des derniers élèves du Fondateur. Ce livre est un des piliers de l'aikido japonais. 17x24/240p./ill. NB.



AB
14,50

Seul livre tech. sur l'Aikibudo présenté par le fondateur de la méthode : Alain Floquet, 8^e dan hanishi. Toutes les connaissances fondamentales de l'Aikibudo. 13x21/192p./ill. NB.



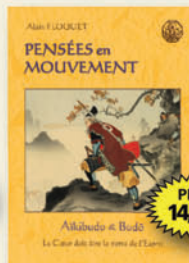
AIN
23€

Les débutants pourront apprendre le vocabulaire et les techniques les plus élémentaires de l'aikido. Méthode complète et accessible à tous. 17x24/160p./1106 photos NB.



VA
14€

Une définition simple de l'aikido, en ce qu'il met principalement l'accent sur l'entraînement de l'esprit, du corps et de la respiration. 14x21/176p./ill. NB.



PM
14,50

Recueil de textes courts et percutants sur l'art du mouvement qui séduit par son alliage de puissance, d'efficacité et d'esthétique gestuelle. 13,5x19/128 p./50 ill. NB.



CA
22,95

L'auteur O. Gaurin, explique au lecteur ce qui fait la spécificité de l'aikido et clarifie les concepts japonais pour les Occidentaux. 15,5x24/352p./36 ill. NB.



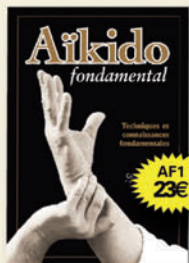
MA
22€

Ouvrage techn. qui démontre les mouvements et enseigne la technique avec une grande clarté. Dévoile des secrets auxquels le commun à rarement accès. 17x24/240p./378 ill. Coull.



36K
25€

Un livre clair et précis, très visuel, typiquement technique. Indispensable à l'aikidoka engagé. Pour acquérir technique et compréhension. 17x24/320p./473 ill. Coull.



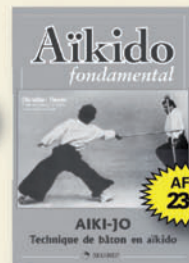
AF1
23€

Sont présentées, mouvement par mouvement, chaque technique fondamentale d'aikido sous toutes les formes d'attaque. 21x30/240p./1100 photos NB.



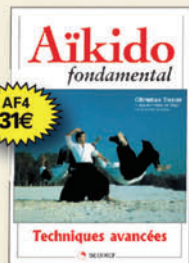
AF2
23€

Présente les techniques à genoux, les techniques de projection avec les hanches et les techniques contre couteau. 21x30/176p./800 photos NB.



AF3
23€

Unique livre sur les techniques de bâton (jō). Frappes, enchaînements, exercices et kata y sont présentés. Grandement illustré. 21x30/160p./800 photos NB.



AF4
31€

Toutes les applications et les variations des formes classiques. Techniques de projection, applications contre attaques de poing, défenses à mains nues, etc. 17x24/360p.



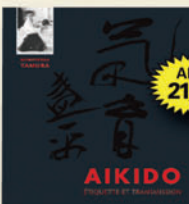
APE
39€

Christian Tissier 7^e dan de l'Aikikai de Tokyo présente, sans être un programme officiel de passage de grades, les connaissances du 6^e kyu au 1^{er} dan. 17x24/360p./1771 photos NB.



D-APE
35€

Complément dynamique du livre, présente l'intégralité des techniques exposées dans l'ouvrage. Ce DVD peut se suffire à lui-même. 74 mn/ français.



AET
21,95

Ce livre s'adresse aux enseignants et à tous les lecteurs curieux de comprendre le mode de transmission de la tradition japonaise. 21x22,5/144 p./237 ill. NB.



SAJ
23€

Ce livre rapproche l'aikidoka contemporain, fidèle à la paix, au samouraï farouche, fidèle à la guerre. 15x23/150p/ill. NB. Disponible également en anglais.

BON DE COMMANDE		RÉFÉRENCE	TITRE	PRIX
à retourner à : BUDO Éditions, 77123 Noisy-sur-Ecole commande carte bancaire Tél 01 6424 7038 - Fax 01 6424 7222 Tous nos produits sur www.budo.fr		(Ex: A01)	(Ex: Aikido officiel volume 1)	(Ex: 27 €)
cadeaux				
<input type="checkbox"/> Notre catalogue livres et DVD <input type="checkbox"/> Je commande 2 livres au moins, je reçois : <input type="checkbox"/> poster Maître Ueshiba (recto) et sa calligraphie (verso)				
<input type="checkbox"/> chèque <input type="checkbox"/> mandat (4308606 H La Source)		Frais d'expédition France et Europe 3€ Frais d'expédition DOM-TOM-Etranger : DOM par avion éco = + 20 % de la commande TOM-ETRANGER avion éco = + 30 % de la com.		TOTAL FRAIS DE PORT € TOTAL DE LA COMMANDE €

Morihei Ueshiba

Essence sacrée

photos extraites de l'ouvrage « L'essence de l'Aïkido »,
par Morihei Ueshiba, Budostore
texte extrait de la biographie écrite par John Stevens,
« Ueshiba l'invincible », Budo éditions



Morceaux choisis de la vie de
Morihei Ueshiba, fondateur de
l'Aïkido.

Morihei Ueshiba est né le 14 décembre 1883 (16 novembre sur l'ancien calendrier lunaire japonais), dans la ville féodale de Tanabe, au Japon. Située à quelque trois cent vingt kilomètres au sud d'Osaka, Tanabe est nichée au pied des montagnes de Kumano, sur la côte de la province de Kii (actuelle préfecture de Wakayama). Kumano est la « terre sainte » du Japon, lieu sacré où les dieux Shintos descendirent sur terre; la croyance veut y cacher les portes ouvrant sur le monde de pureté du Amida Bouddha. Tout le district de Kumano est vénéré comme une « montagne mandala » et accueille depuis des siècles ascètes, faiseurs de prodiges et sages désirent profiter de son air pur, de la fraîcheur de ses sources, de la saveur des fruits et des bienfaits des plantes médicinales. Ils y viennent rafraîchir leur corps

Il fut
longtemps un
enfant frêle.

et leur âme aux sources chaudes et apaisantes qui en émaillent le paysage. Les grands sanctuaires de Kumano et la cascade sacrée de Nachi sont au monde shinto ce que La Mecque est aux musulmans. Au Japon, tous les vrais croyants, à l'exemple de l'Empereur, désirent ardemment accomplir, ne serait-ce qu'une fois, le pèlerinage vers ces lieux saints pour avoir la chance d'entr'apercevoir l'un des huit dieux-dragons batifolant dans la cascade de Nachi. (...)

Il y a déjà plusieurs siècles, le grand enchanteur En-no-Gyoha pratiquait les techniques de méditation taoïste au cœur de ces mon-

tagnes et usait de magie pour voler d'un sommet à l'autre. Les Yamabushi (ascètes des montagnes) affirment toujours que En-no-Gyoha leur apparaîtrait en d'impressionnantes visions. Il est rapporté qu'à Kumano, les couleurs et les sons peuvent être perçus dans leur forme originelle, et que les pratiques ascétiques conduisent

ici à une clarté d'esprit et une clairvoyance inégalées. A l'époque où naquit Morihei, l'un de ces Yamabushi, répondant au nom de Jitsukage, se jeta du haut de la cascade de Nachi en un acte de purification expiatoire, sutemi-gyo, abandonnant totalement son corps et son âme au Divin. Dès sa naissance, Morihei fut donc baigné dans une atmosphère empreinte de surnaturel, de mystère et de sacré.

Déjà parents de trois filles, le père et la mère de Morihei furent transportés par la naissance de leur premier garçon, le considérant comme un présent des dieux de Kumano qui avaient finalement répondu à leurs ferventes prières en leur accordant un fils. Propriétaire terrien prospère et longtemps conseiller municipal, le père de Morihei, Yoroku, était le descendant d'une famille de vigoureux samourais, solidement bâtis. La mère de Morihei, Yuki — parente éloignée du clan Takeda, une des plus illustres familles de samourais — était une femme pieuse et cultivée.

Apparemment, Morihei était né prématurément et il fut longtemps un enfant frêle et de santé fragile. Ses parents et ses sœurs prirent le plus grand soin de lui et il finit par devenir un adolescent robuste. ■



STAGE ETE 2009 KUNG FU - TAI JI - QI GONG

**KUNG FU - TAI JI
AU TEMPLE DE SHAOLIN**

du 1er au 15 Août 2009
du 1er au 30 Août 2009

**Kung Fu Shaolin
Tai Ji Quan**



ENTRAÎNEMENTS

- . au Temple de Shaolin
- . à l'École du Temple
- . à l'extérieur (Montagne, Forêts...)



EXCURSIONS

- . Pékin (Cité Interdite...)
- . la Muraille de Chine
- . le Mont Song
- . les grottes de Loyang



**TAI JI - QI GONG
EN FRANCE**

**Avec un Maître du
Temple de Shaolin**

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



Du 5 au 11 Juillet 2009



Programme:

Choix du style Yang ou du style Chen à l'éventail

- . Tao Supérieur à Mains Nues
- . Tao Supérieur avec Arme
- . Technique de Chi Na
- . Eléments de base du Qi Gong
- . Technique d'Étirement et de Relaxation
- . Initiation à la Digitopuncture
- . Initiation à la Calligraphie
- . Culture sur les Arts Internes et la Chine



KUNG FU DEVELOPPEMENT

B.P 85112 34070 Montpellier Cedex 3

04 67 07 57 97 / 06 14 36 27 22 / 06 08 32 93 43

kungfudeveloppement@yahoo.fr



Dossiers Disponibles aussi sur www.kungfuasso.com

ZHI ROU JIA 致柔家

L'École du Développement de la Douceur

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

QI GONG - NEI GONG

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

QI GONG DES ENFANTS

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

TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN

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

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

Le village, 21230 Champignolles

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

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

Laurence CORTADELLAS Jean-Michel CHOMET Bruno REPETTO

STAGES D'ETE

dans les Alpes
aux Arcs 1800

dans un cadre magnifique
avec Pol Charoy et Imanou Risselard

Wutao

Eveillez l'âme du corps



*Souffle Alchimique
Essence du geste
Cercle du Tai Ji*

Hébergement à l'Hotel du golf
Pratique en plein air ou
en salle de pratique

25 juillet au 1^{er} août 2009
1^{er} août au 8 août 2009
8 août au 15 août 2009

Renseignements/réservations

tél : 01 42 40 48 30

email : stages@generation-tao.com

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

<http://www.wutao.fr>

Shiro Daïmon

Oni, ou la fusion de l'intense

par Isabelle Martinez

Shiro Daïmon, danseur et chorégraphe japonais actuel, allie dans ses créations, la précision des techniques venues du Nô et du Kabuki, au geste contemporain d'une danse libérée et poétique. Nous l'avons rencontré.

Shiro Daïmon dans sa dernière création, « Oni, les grands désirs des dieux ». Crédit photo: Makiko Kishi.



La création de Shiro Daïmon, *Oni*, signifiant les deux faces de la force divine (tout à la fois dieu et démon), fut présentée à l'occasion du 150e anniversaire des relations entre la France et le Japon. L'artiste nous propose une chorégraphie métissée dans laquelle les genres dialoguent et se complètent mais aussi s'improvisent, dans la rencontre et la présence d'artistes internationaux. Citons Satchie Noro, formée à la danse classique et à

l'école du cirque; Eric Fischer, compositeur et saxophoniste; Shisui Arai, biwa (luth à quatre cordes); et Rémi Nicolas, concepteur d'espaces par la lumière. *Oni, les grands désirs des dieux*, s'inspire de l'univers de l'écrivain Akutagawa Ryūnosuke et de son récit *Figures infernales*. Trois personnages incarnent une intensité: celle d'un peintre comme puissance artistique, celle d'un samouraï comme puissance politique et celle de la fille du peintre comme puissance divine. Cette figure féminine sera brûlée, symbolisant le passage à la métamorphose du divin. L'impuissance du peintre à représenter l'enfer parce qu'il ne le connaît pas, sera dépassée dans la douleur de voir brûler sa propre enfant, à travers un acte posé par le samouraï: mettre le feu à un pavillon dans lequel la fille de l'artiste est enfermée. Le peintre ne s'opposera pas à cet acte, regardera mourir la jeune femme tout en peignant l'enfer, traversé dans ce sacrifice accepté et ultime. *Oni*, à travers la palette mouvante de ce qui caractérise des personnages confrontés à des situations extrêmes, parle de l'artiste traversé par une énergie pure, se consumant et consumant, dans une force créatrice, jusqu'aux confins de territoires intérieurs dans lesquels s'absorbent et se confondent les dieux et les démons. En cela, Shiro Daïmon nous offre à voir dans sa création son propre style, et dans sa danse, une parfaite transgression. Pour trouver le feu fou de sa propre danse, il n'y a plus ni règle, ni modèle... Il faut oser: brûler son âme et plonger dans l'inconnu, dans ce qui nous est complètement personnel et qui se construit et se déconstruit en permanence.

L'alchimie scénique, voyage initiatique

Le mode contemporain de Shiro Daïmon se pose en terme de confrontation et de dialogue entre le langage actuel et celui venu d'une tradition. Ainsi la forme traditionnelle qu'il investit à travers les techniques du Nô ou du Kabuki, s'actualise dans sa présence scénique. Pour l'artiste, il n'y a pas de séparation entre le moderne et l'ancien, car cette pensée même fractionne dans une hiérarchie les genres. L'al-

chimie s'opère donc sur la scène, dans un voyage et une quête commune, avec des éléments chorégraphiques, scénographiques et musicaux du théâtre Nô (biwa, percussion et voix), de la danse et de la musique d'aujourd'hui. C'est dans la rencontre d'énergies artistiques venues de différentes cultures ainsi que dans la connaissance des traditions dans lesquelles chaque artiste s'enracine, que le nouveau surgit. La créativité éclôt dans ce présent-présence qui métisse parce que la rencontre est possible, parce que la part à l'improvisation ouvre les possibilités, parce que la saisie d'une créativité circule. La chorégraphie devient un processus initiatique, le chemin d'une quête commune d'un absolu libérant l'âme: *Il y a si longtemps que j'ai commencé la danse et pourtant la danse reste toujours un mystère. La danse me bouscule aujourd'hui comme autrefois. Un jour, j'ai écrit: à l'âge de 7 ans, j'ai été mangé par la danse. En effet, à cette époque-là, les jours qui précédaient le spectacle, ma gorge ne pouvait pas accepter de nourriture et après la danse, mon âme me semblait séparée de mon corps. Elle était partie ailleurs, en voyage. Je peux trouver dans cette histoire l'origine de ma religion de la danse. Le plus important pour la danse, c'est de libérer l'âme. La chorégraphie est un chemin pour cette libération.*

Le feu fou de l'âme

Pour Shiro Daïmon, la danse n'est pas une technique, même si celle-ci se situe comme outil nécessaire. L'artiste habite son mouvement, tout comme les personnages que le jeu théâtral lui offre. Ainsi, il ne joue pas seulement ses différentes figures, car investir par exemple une âme féminine jusqu'à en épouser ses formes n'est pas suffisant, c'est la circulation du souffle seulement qui la fera vibrer et la fera danser. Shiro Daïmon nourrit un art, celui de la métamorphose. La danse pour lui est un état donnant à voir la vibration de l'âme. Tout doit se vivre, se faire et se brûler de suite. Il n'y a pas de lendemain. Ce moment Zen, est celui d'en saisir l'intensité. Si la répétition d'une chorégraphie est importante, c'est au moment où le spectacle se montre que tout se donne. L'improvisation est un espace nécessaire à ce que cette intensité puisse se vivre, se traverser et se transmettre: *Même dans la tradition, l'improvisation a une place majeure, car il s'agit d'un art vivant qui ne se rejoue pas mais s'exécute dans une énergie chevauchée pour une représentation à chaque fois unique.* Cet art de la métamorphose s'ancre de l'intérieur. La technique s'efface dans le travail du souffle: dans l'inspir qui absorbe une nourriture et dans l'expir qui modèle la forme, se créant alors dans le moment présent, là sous nos yeux. L'expir est comme une sortie d'énergie, sorte de tension de la vie, permettant d'aller dans une trans-

Le plus important pour la danse, c'est de libérer l'âme.



Extrait du spectacle, « Oni, les grands désirs des dieux ».
Crédit photo: Makiko Kishi.

gression des formes et du corps. Cet art dansé de la métamorphose est un voyage chamanique dans lequel le danseur n'imité pas des personnages (une femme, un vieillard, un guerrier...), mais s'incarne dans différents modes d'états d'âme: *C'est aller chercher à l'intérieur de soi des espaces car pour notre métier il faut être chaman.* La beauté de cet art, n'est pas celle, facile, visible dans l'apparence agréable que nous donne à voir, par exemple, la jeunesse, mais celle qui se révèle dans la vieillesse. La beauté parfaite de cet art est celle se trouvant dans

l'émergence d'une fleur sur la branche gelée d'un arbre. Seule la vibration de l'artiste se transmet, se propage et se partage avec le public. A ce moment précis dans lequel Shiro Daïmon s'anime, c'est l'éclosion seule de son âme qui l'inspire: *L'âme est une fleur. La technique est une graine. J'ai planté sur mon corps plusieurs graines pour que s'ouvrent des fleurs. C'est l'âme qui choisit. C'est elle qui me fait danser.* ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62. Et retrouvez le portrait d'Isabelle Martinez p. 48.

PORTRAIT

Shiro Daïmon est né au Japon. C'est en 1951 qu'il apprend la danse Kabuki, puis de 1954 à 1962 la musique traditionnelle japonaise. A partir de 1968, il travaille le Théâtre Nô. En 1969, il présente sa première création à Tokyo. En 1976, il vient à Paris et rencontre Steve Lacy. Il fait une création au Théâtre Le Palace. Depuis il a réalisé de nombreuses créations en Europe et au Japon. Il organise chaque année, depuis 1993, cinq semaines de stages et de rencontres, appelés les 3R : Rencontrer, Rechercher, Réaliser, sur la découverte des arts gestuels France-Japon.

LE NÔ & LE KABUKI

Le Nô et le Kabuki sont des formes de théâtre traditionnel japonais. Le Nô, art sacré, est joué avec des masques reflétant des démons, des animaux fabuleux et des personnages mythiques. Le rythme des pièces est lent, entrecoupé par des chants, de la musique et des silences dans lesquels des postures hiératiques viennent souligner l'aspect dramatique des scènes. Le théâtre Kabuki, signifiant « extravagant », met en scène des situations plus réalistes, puisées dans des faits divers mais aussi légendaires ou bien se joue en une forme de théâtre dansé, inspiré de danses évocatrices, inventées au départ par des courtisanes. En raison des scandales que cela provoqua dans la société japonaise, des hommes mûrs, appelés les Onagata, les remplacèrent à partir de 1649.

La lutte *Mongole*

La danse de Garuda

texte et photos de Marc Alaux



Certains experts attribuent l'origine du Wushu, les arts martiaux chinois, à la lutte. Sans doute le plus ancien des arts martiaux, la lutte est à la fois rituel initiatique et espace de cohésion sociale. En Mongolie, sa pratique ancestrale reste d'actualité pour un peuple dont l'identité a été malmenée. Marc Alaux a vécu pendant plus d'un an parmi les descendants de Gengis Khan. Il nous partage son expérience.

Les Mongols entrent dans l'histoire médiévale de l'Occident avec fracas, lors des conquêtes de l'empereur Gengis Khan. Ceux que les Européens nomment alors les Tartares sont redoutés pour leur archerie montée, mais aussi pour leurs cohortes de lutteurs implacables. Aujourd'hui, les Mongols pratiquent encore la lutte traditionnelle, qui constitue un sport aussi populaire que médiatisé mais toujours fort d'une symbolique rituelle. Au pays du Ciel bleu, la lutte (*bökh barildaan*)

constitue, avec l'archerie et les courses équestres, le plus populaire des « trois jeux virils » qui font de la fête nationale une immense réjouissance. Pendant la période estivale, à l'occasion des *Naadam*, toute la population de la steppe converge à cheval, à moto ou en voiture vers les hameaux. Ces fêtes laïcisées à la période communiste (1921-1990) trouvent leur origine dans les sacrifices claniques de jadis, devenus revues militaires au Moyen Âge, puis rituels religieux après l'introduction du boudd-



dhisme aux XVIe et XVIIe siècles. Dans ces événements se reflète – particularité de la Mongolie contemporaine – un amalgame de croyances chamaniques, d'apports lamaïques et de vestiges du communisme soviétique. Durant le plus majestueux des Naadam, associé à la fête nationale, les 11 et 12 juillet, un tournoi de lutte a lieu au sein du modeste stade en bois et en briques des quelque 350 villes et villages que compte ce pays trois fois vaste comme la France. On admire alors le déploiement de techniques guerrières très anciennes, mais aussi et surtout la valeur symbolique de cet art martial.

Un patrimoine ancien

La lutte est connue des nomades d'Asie centrale depuis au moins le XIe siècle. Sa pratique régulière dès le plus jeune âge fait des Mongols du Moyen Âge de redoutables fantassins en plus d'habiles cavaliers. Indispensable en temps de guerre, la lutte dévoile aussi sa particularité en temps de paix en prouvant la vitalité de la communauté. Comme l'indique l'Histoire secrète des Mongols (texte épique du XIIIe siècle qui relate l'histoire de la dynastie gengiskhanide naissante), des princes résolvent même leurs différends en laissant s'affronter leurs champions pour éviter de guerroyer.

En 1844, le lazariste français, Evariste Huc, rapporte, dans ses *Souvenirs d'un voyage dans la Tartarie et le Tibet*, les dires d'un cavalier mongol à propos de lutteurs à l'entraînement : « C'est l'exercice favori de tous les habitants de notre pays de Efe, nous disait-il; chez nous on n'estime que deux choses dans un homme, savoir bien aller à cheval, et être fort à la lutte. ». Et, preuve de la popularité de cette discipline, dans *Travels in Mongolia* (1902), le voyageur britannique C. W. Campbell raconte qu'il assista à un tournoi de lutte dont sortit victorieux un lama... Un moine !

Le « jeu viril » par excellence

La saison de lutte débute avec le nouvel an lunaire (au mois de janvier ou de février), symbole de renaissance et de renouvellement de l'énergie. Toutefois, en raison du climat glacial, les tournois, traditionnellement organisés sur l'herbe en plein air, sont assez rares avant la belle saison. En attendant, chacun s'entraîne devant sa yourte ou à l'abri du gymnase communal... La lutte est le seul des « trois jeux virils » encore exclusivement masculin (l'archerie s'est féminisée dans les années 1960 et les courses équestres sont ouvertes aux filles depuis quelques décennies également). Les lutteurs se coiffent d'un chapeau pointu en velours, dit « de général », et ancrent leurs pieds au fond de lourdes bottes en cuir dont l'extrémité est retournée pour ne pas blesser les esprits de la terre. Leur tenue se résume à une culotte en soie épaisse ou en satin renforcé ainsi que, taillé dans le même tissu



moulant, un haut composé de manches et d'un dos mais qui laisse la poitrine nue, pour empêcher la participation des femmes, dit la tradition... Avant que ne soit adopté ce costume, une femme aurait en effet humilié les combattants mâles en remportant un Naadam ! Et au XIIIe siècle, Qutulun, la fille du roi Qaidu Khan, aurait annoncé ne vouloir épouser que celui qui la terrasserait à la lutte ! Elle devint vieille fille...

Dans cette discipline, où il n'existe pas de catégorie de poids (les maigres opposent leur agilité aux gros gabarits), le but est de jeter l'adversaire au sol. Est déclaré perdant celui qui touche terre avec une partie de son corps autre que les pieds et les mains. Pour ce faire, les clés, les coups et les étranglements sont prohibés. En revanche, la durée du combat n'est pas limitée et celui-ci ne doit même pas être interrompu par une météo changeante. A Oulan-Bator, la capitale de la Mongolie, les cinq cent douze champions nationaux s'affrontent chaque année lors du Naadam devant les caméras de télévision. Ce sont les trois millions d'habitants de cette nation qui assistent ainsi, enthousiastes, à la finale...

Une symbolique animale

Les titres honorifiques qui sont attribués aux lutteurs en cas de victoire, et qui indiquent leur niveau, appartiennent au registre animalier (voir encadré) : faucon crécerelle, Garuda, faucon (vainqueur au cinquième tour), éléphant (vainqueur au septième tour), lion (vainqueur au neuvième tour)... Au milieu des figures emblématiques de la faune des steppes que sont le loup, l'antilope, l'ours et l'aigle, la présence d'animaux propres aux latitudes tropicales étonne : issu du monde indien, ils font partie de l'héritage transmis, via le bouddhisme tibétain, aux Mongols aux XVIe et XVIIe siècles. Si aujourd'hui, tous les lutteurs miment l'envol de Garuda, il se dit que leurs aînés poussaient jadis très

Le respect règne : les lutteurs gardent une attitude noble. Leur agressivité ne s'imprime que dans les techniques de combat.



PORTRAIT

Marc Alaux a parcouru 6 000 kilomètres à pied en Mongolie où il a séjourné un an et demi. Il s'est initié à la langue mongole, a vécu sous la yourte des éleveurs nomades et a pris part aux tâches pastorales, aux fêtes et aux migrations saisonnières. Conférencier, membre du conseil d'administration de l'association Anda, dont l'objectif est d'informer sur la culture mongole, il est l'auteur du livre *Sous les yourtes de Mongolie, Avec les Fils de la steppe* (Transboréal, 2007).

C'est l'exercice favori de tous les habitants.

loin le mimétisme en imitant le mouvement propre à l'animal dont ils portaient le titre.

Le rôle des anciens

Durant la joute, deux hommes gardent précieusement le couvre-chef des combattants, où réside leur âme. Ce sont les entraîneurs des athlètes de renom ou simplement deux aînés qui assistent les amateurs. Véritables hérauts, ils rappellent en chantant le nom, le titre et la région d'origine du lutteur avant les troisième, cinquième et septième manches; ils exhortent les participants à faire preuve d'enthousiasme si l'intensité du combat diminue et veillent au respect des règles en assénant une fessée à celui qui les enfreint. Mais le respect règne: les lutteurs gardent une attitude noble. Leur agressivité ne s'imprime que dans les techniques de combat. Jamais une grimace, un cri, une parole ou un geste déplacés! Et une fois le combat terminé, le cadet, victorieux ou non, passe sous le bras de son aîné, en signe de considération. Puis le vainqueur reçoit des mains du jury un bol d'*airag* (lait de jument fermenté), dont il lampé une gorgée, ainsi qu'une jointée de cubes de froma-

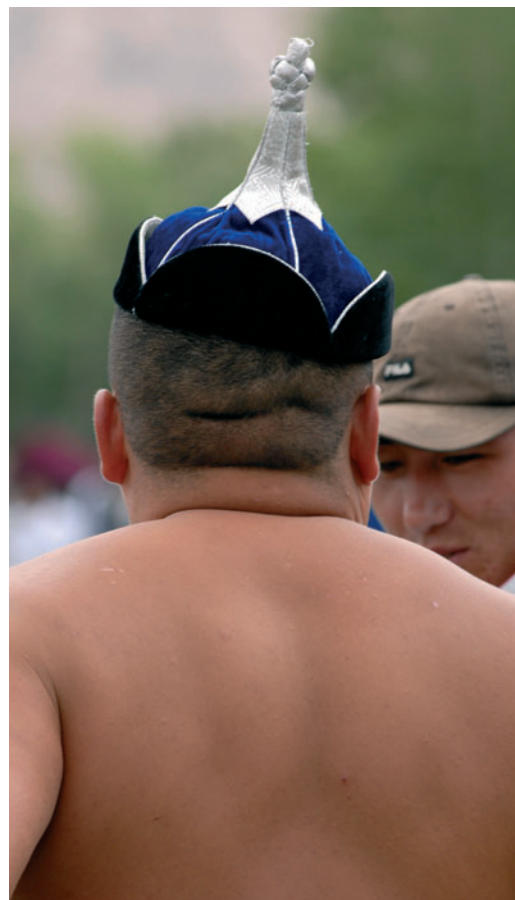
Chaque affrontement est précédé et suivi de la danse de Garuda, être mi-homme mi-oiseau qui est la monture mythique de Vishnou. Levant majestueusement les bras pour imiter son battement d'ailes, les protagonistes tournoient lentement devant le jury et le cairn rituel surmonté du drapeau mongol.

Il n'existe pas de catégories de poids.

ge, dont il mange une partie et disperse le reste d'un geste en direction du ciel et de la foule. Le journal *Bökh* fera ses gros titres avec les plus célèbres d'entre eux, qui verront leur effigie orner les cartes à jouer ou les calendriers placardés dans les foyers et les échoppes... Connus pour être respectueux des traditions et des croyances, les lutteurs sont aussi parfois associés à des cérémonies religieuses comme la bénédiction d'un stupa ou les libations en respect des montagnes sacrées.

Un jeu ritualisé

Art martial caractéristique d'une société mongole attachée à des valeurs qui lui font parfois oublier un présent difficile au profit d'un passé glorieux, la lutte reste un moyen de renforcer la cohésion nationale en faisant éclore de véritables héros au sein des provinces. Mais cette activité, progressivement devenue l'épreuve sportive reine et l'emblème du Naadam, s'enrichit aussi d'un enjeu rituel méconnu. Effectivement, « pas d'année heureuse sans Naadam », disent les Mongols. Le combat voit s'affronter deux guerriers, mais l'alliance de leurs forces viriles démontre la vigueur de la communauté et participe de sa renaissance. Le



Les lutteurs se coiffent d'un chapeau pointu en velours, dit « de général ».

Naadam permet ainsi le renouvellement de l'énergie vitale, essentielle au groupe mais aussi à l'environnement, végétal et animal. Car l'homme dans les steppes de Mongolie est partie intégrante de la nature, elle-même considérée comme une entité vivante avec laquelle il est possible d'échanger, de commercer...

Si la participation des jeunes aux joutes est vue comme un rite de passage à l'âge adulte, c'est qu'elle ne rassure pas seulement sur l'avenir du sport mais aussi sur l'avenir du groupe. La lutte et le Naadam, qui galvanisent le sentiment communautaire, tiennent ainsi une place importante dans le processus de redéfinition identitaire des Mongols depuis l'institution de la démocratie dans le pays en 1990. Ce peuple de la steppe, qui résiste depuis des siècles à la pression de ses voisins géants que sont la Russie et la Chine, se reconnaît derrière le vainqueur du Naadam, érigé en héros, incarnation de ses valeurs de force, d'honneur et de partage. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

LA DANSE DE GARUDA

Toute la gestuelle des lutteurs semble inspirée du monde animal. Chaque affrontement est précédé et suivi de la danse de Garuda, être mi-homme mi-oiseau qui est la monture mythique de Vishnou. Levant majestueusement les bras pour imiter son battement d'ailes, les protagonistes tournoient lentement devant le jury et le cairn rituel surmonté du drapeau mongol. Avançant de quelques pas, tournant le buste vers le Levant et vers le Couchant, ils miment l'envol lourd de ce personnage de la cosmogonie tibétaine devenu l'emblème de la ville d'Oulan-Bator. Quand ils effectuent la même danse autour de leur entraîneur, c'est cette fois-ci en copiant le pas de l'éléphant. On les dit investis de la force du tigre. Quand ils se font face par paire, les genoux écartés et fléchis, les mains sur les cuisses et le torse en avant, ils adoptent la posture de l'élan prêt à charger. Enfin, ils entament le combat en « s'encornant », c'est-à-dire en appuyant leur front contre celui de l'adversaire.



Si la participation des jeunes aux joutes est vue comme un rite de passage à l'âge adulte, c'est qu'elle ne rassure pas seulement sur l'avenir du sport mais aussi sur l'avenir du groupe.



L'extrémité des bottes est retournée pour ne pas blesser les esprits de la terre.

A la découverte du *Pilates*

L'alignement postural

texte inspiré de l'ouvrage « L'essentiel du Pilates »,
par Trevor Blount & Eleanor McKenzie, paru chez Trédaniel Pratique

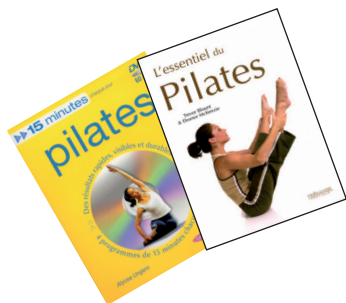


Photo extraite de l'ouvrage
« Pilates, 15 minutes chaque
jour » par Alycea Ungaro,
Le Courrier du livre

Vous avez certainement entendu parlé de la méthode Pilates, devenue un véritable phénomène de mode aujourd'hui.

Mais que dire de cette pratique ?

Système moderne d'entretien du corps, le Pilates porte le nom de son concepteur, Joseph H. Pilates.

Joseph H. Pilates

Joseph H. Pilates est né en 1880 en Allemagne (mort en 1969). Enfant, il a souffert d'asthme, de rachitisme et de rhumatismes articulaires aigus, maladies qui ont été la première motivation de la conception de sa méthode. Pour bâtir sa force physique, il s'est concentré sur le sport, est devenu un gymnaste et un skieur chevronnés, en plus de pratiquer la boxe et la lutte gréco-romaine. En 1912, il s'installe en Angleterre. En 1914, en tant que citoyen allemand, il est interné pendant toute la durée de la guerre. Lors de cette période, il a imaginé des exercices de maintien de la santé interne. Il a conçu les prototypes de l'équipement qu'on peut voir actuellement dans les studios de Pilates. De retour en Allemagne, il a continué à perfectionner sa méthode. Emigré à New-York en 1923, il ouvre son studio. Rapidement, des acteurs, des sportifs, ainsi que de riches mondains se sont pressés pour apprendre sa méthode connue aujourd'hui dans le monde entier.

La philosophie de la forme physique

L'idée que les éléments de la civilisation nuisent à la forme physique est au cœur de la philosophie de Pilates. Pour lui, le mode de vie moderne et les maladies qu'il suscitait, les téléphones, les voitures, les pressions économiques et la pollution environnementales se combinaient pour générer un stress physique et mental. Selon Pilates, le degré de tension subi par beaucoup de gens signifiait qu'ils ne disposaient pas des réserves énergétiques nécessaires pour gérer un changement d'environnement. Afin de pouvoir réagir naturellement à la vie et à ses changements, ainsi qu'au

stress qu'ils induisent, les gens doivent être en forme, physiquement et mentalement.

La théorie des muscles

Lorsque Pilates a exposé sa théorie, il visait principalement le développement global du corps. Un bon tonus musculaire global est nécessaire pour que tous les organes internes soient en parfait état et à leur juste place dans le corps. En plus d'aider à régler les problèmes posturaux, Pilates était persuadé que l'absence d'exercices conscients et réguliers causait la détérioration de la fonction cérébrale. Sa théorie est fondée autant sur la physiologie que sur la philosophie. Il était aussi convaincu que les gens effectuent trop souvent des mouvements sans y penser consciemment, ce qui n'est bon ni pour le mental ni pour le corps. Le mouvement conscient, quant à lui, se sert des cellules cérébrales, ce qui les maintient en vie. Les exercices proposés visent principalement à la rééducation du corps. Les muscles sont fortifiés et allongés pour améliorer leur état, l'essence de la discipline restant résumée par Joseph H. Pilates lui-même dans ces quelques mots : *Ce n'est pas ce que vous faites qui est important, mais la manière dont vous le faites.* ■

Pour en savoir plus, consultez
le carnet d'adresses p. 62.

PILATES & ARTS ENERGETIQUES

Les pratiquants de Qi Gong se retrouveront en terrain connu avec cette méthode ; les muscles étant non pas sollicités par des poids, mais par l'intention, à travers la visualisation. Une démarche très proche du Yi taoïste. Le Pilates peut ainsi permettre de développer une connaissance subtile de l'anatomie musculaire pour agir en conscience sur chacun de nos muscles et leur dynamique. Néanmoins, le Pilates peut « couper » le fil énergétique qui lie une posture à une autre en rompant la fluidité du mouvement. Même si l'approche reste globale, le pratiquant passe du travail d'un groupe musculaire à un autre groupe musculaire, le corps ainsi se partitionne.

Imanou Risselard & Pol Charoy



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

法国中医医生联合会



Développer la médecine chinoise en France

Soutenir le pluralisme de la médecine

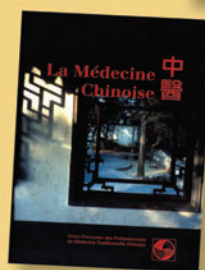
Pour une autre idée de la santé

**Des praticiens, des étudiants,
des patients... et onze écoles**

POUR RECEVOIR :

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

CONTACTEZ-NOUS !



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

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

BP 294 - 75464 Paris cedex 10 - Tél. : 01 45 23 15 52 (mardi & jeudi) - Port. : 06 19 95 26 75

E-mail : infos@ufpmtc.com - Site internet : www.ufpmtc.com

DIMANCHE 7 JUIN 2009

Paris - Nantes - Strasbourg
Lyon - Marseille
Montauban - Tours

LES MOUVEMENTS
DE L'ÉNERGIE

Démonstrations,
Conférences,

Pour découvrir, s'initier
ou approfondir le Qi Gong,
ateliers de pratique ouverts à tous.

Renseignements :
Tel : 04 42 93 34 31

www.federationqigong.com

**15^e JOURNÉE NATIONALE DE
QI GONG**

ORGANISÉE PAR LA FÉDÉRATION DE QI GONG ET ARTS ÉNERGÉTIQUES

LE 7 JUIN 2009 DANS 7 VILLES
PARIS • NANTES • STRASBOURG • LYON • MARSEILLE • MONTAUBAN • TOURS

氣功

FEQGAÉ
Fédération de Qi Gong
et Arts Énergétiques

www.federationqigong.com
Renseignements : 04 42 93 34 31

Michel Abdeslam Raji

« Du souffle est née la respiration. »

par Isabelle Martinez

Danseur, chorégraphe, Michel Raji a créé sa voie : la chorésophie, au croisement de ses racines soufies et de son cheminement personnel. Isabelle Martinez trace ici le portrait poétique d'un homme animé par le souffle et le tournoiement.

Nafas - Au départ le souffle, la respiration, un corps. Abdeslam Raji

Michel Raji, de son vrai nom Abdeslam (signifiant le « serviteur de la paix » Raji (se traduisant par « l'espérant »), est né à Casablanca et vit en France depuis l'âge de douze ans. Ses déplacements géographiques dessineront au fur et à mesure une cartographie intérieure dans laquelle chaque pas marque une avancée initiatique vers l'universalité : *Abdeslam se traduit par « serviteur de la paix ».* Ce prénom m'a été donné par ma grand-mère maternelle. Michel est un prénom que je me suis donné après mon voyage au Mont Saint-Michel dans les années soixante-dix. Il est certain que ce prénom initiatique m'a permis de traverser bien des mouvements humains. Et puis il y a RAJI qui se traduit par l'espérant ou celui qui espère ou qui est dans l'espérance...

Danseur et chorégraphe au départ, formé en danse classique et contemporaine, il fonde en 1985 sa propre voie qu'il nomme « chorésophie », passage du physique à la métaphysique. Explorant l'essence d'une danse, son travail de recherche finira par s'ancrer dans un souffle vital qu'il va chercher à explorer sous toutes ses formes. L'art de Michel Raji mêle le son rythmé de l'inspir et de l'expir à la métamorphose d'un corps se laissant transe-former : *Ce travail du souffle est danse, une danse du souffle qui me fait tourner, chuter, relever, parler, chanter. Je peux jouer avec... Les personnes s'animent, l'âme s'anime. Une âme en sommeil ne sert à rien. Il faut l'éveiller par un souffle comme on*

souffle sur une braise. Ce souffle, appelé *Nafas* dans la langue arabe littéraire, est décrit par l'artiste comme le souffle de tous les souffles : *Du souffle est née la respiration.* Une respiration circulaire, s'harmonisant, se transmutant, se reliant, puis se spiralant. Cette spirale profondément enracinée dans son centre se fait parfois chant ou silence dans une respiration, interne, tissulaire, cellulaire à peine perceptible, mais dont la présence ritualise l'essence d'un sacré : *Le chemin de ma vie est une exploration multiple de la danse, de mon être en danse. Une quête artistique où l'acte de danser, devenant voie de connaissance, bascule au-delà de la simple représentation chorégraphique.*

Là où, imperceptiblement, se ritualise le geste d'une chorésophie, de corps et de l'esprit.

Ce souffle appelé dans la langue arabe littéraire Nafas.

De la chorégraphie à la chorésophie

Je me sens chorésophe plus que chorégraphe... La chorésophie est née du cheminement initiatique de Michel Raji dans une dimension artistique. Cette

voie redécouverte par l'artiste relie la danse, ses techniques et la forme esthétique en émergeant vers une pensée universelle du mouvement. Constitué de *chorée* (« danse ») et de *sophos* (« sagesse »), le créateur se définit comme un danseur de sagesse et non un danseur d'écriture de gestes esthétiques. Ses recherches philosophiques fusionneront avec sa démarche intuitive à la lecture de Rudolf Laban (1879-1958). Ce chorégraphe et chercheur en danse, d'origine hongroise, qui a basé son enseignement sur l'étude du mouvement, l'improvisation et la création individuelle comme expression de l'intériorité. La voie de connaissance proposée par Michel Raji précèdera ses lectures. Une connaissance retrouvée par sa propre démarche artistique et l'affiliant à une lignée de sagesse antique. L'artiste ne situe pas son art sur le mode contemporain mais « intemporel » : *Etre à l'intérieur du temps, des ancêtres à aujourd'hui. Travailler avec une flamme qui traverse le temps. Tu es*



PORTRAIT

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

POUR EN SAVOIR PLUS...

La danse de tournoiement a été rendue célèbre par les Derviches Tourneurs, un ordre soufi fondé à Konya, en Turquie, au 13e siècle, par Jalal al-Din Rumi. Mais ceux-ci ne sont pas les seuls car on retrouve dans toute l'Afrique du Nord cette danse avec ses différences : l'Égypte, la Syrie, ou la confrérie des Gnawa au Maroc.

porteur à ce moment-là. » Sa danse n'est pas le langage de l'expressivité d'un « moi », mais une forme inspirée se respirant dans l'ici et maintenant : *Mon chemin a fait éclore cette forme et cette forme est née dans la culture française.*

C'est le besoin de communiquer dans cette culture qui le fera être danseur. Dans une nécessité d'agrandir ce besoin vital à un apprentissage, il acquiert par la danse classique et contemporaine, une virtuosité. Le ressenti d'un corps virtuose mais qui ne danse pas, le pousse à désapprendre pour revenir à une source, présente, en germe, prête à éclore, celle de son pays d'enfance, d'une culture sensuelle, festive, passant de la danse du père à celle de la mère. Né d'une famille enracinée dans le soufisme, voie de connaissance sans intermédiaire entre soi et le divin, Michel Raji ressaisira l'essence du ravissement dans le tournoiement propre aux Derviches Tourneurs : *Le derviche tourneur est dans un tournoiement précis et symbolique. Moi, je le rends plus humain que mystique et plus artistique, mais relié aussi à une dimension sacrée plus personnelle.* De sa double culture, franco-marocaine, l'artiste témoigne de son travail solitaire mais aussi de ses propres dépassements face aux préjugés, avec sur le chemin le réveil nécessaire — dévoilé à lui-même — des sources sous-jacentes mais opérantes de sa naissance : *La danse, c'était déjà là. En France c'était le prolongement. La graine était déjà là. Ma formation en France m'a fait ressentir que je ne dansais pas. J'ai dû désapprendre puis revenir à la source et mettre un langage sur ce que je découvrais.*

Ce dévoilement se traduira par un processus de transformation corporelle. Dans son nouveau travail, son corps culturel façonné entre autre par sa formation de danseur retrouve au fur et à mesure son état naturel en se reliant au « respirer » de l'âme : *Le travail du souffle est venu créer une alchimie, il vient creuser, il défroisse, déplie, libère les tendons, les chaînes musculaires, remet le squelette en place, cela allège la partie dure de notre corporel.* Le 6 septembre 1985, Michel Raji cueille enfin le fruit mûr de ce ravissement qu'il touche et peut nommer : la chorégraphie est née. Sa transmission peut commencer.

Transmission : au-delà de soi

L'art de Michel Raji, artiste et pédagogue, est aussi un enseignement. Sa transmission est à la fois ce qui se donne à voir dans ses spectacles, ce qui se découvre dans ses stages, mais aussi ce qui se communique dans la dimension orale. Être choréographe, c'est être dans un état naturel pouvant prendre différentes formes : *L'oralité fait partie du spectacle, il n'y a pas de séparation, j'ai déjà rencontré le public, il a envie de parler, j'ai aussi envie de parler avec lui, jongler avec les mots pour communiquer avec tout le monde. Le souffle et la danse continuent dans les mots. C'est là, je ne m'en préoccupe plus,*



photo: Frédéric Villbrandt

c'est prêt, cela peut sortir. Transmettre, c'est aussi agrandir l'espace d'un apprentissage ouvert à l'initié, tout comme au novice, rejoignant en cela son propre cheminement dans lequel il témoigne se réveiller encore lui-même, continuer à s'éveiller, et se remettre dans un « commencement » afin de ne pas proposer seulement du résultat mais de l'ordre, du sensorium, aiguïser les neurones et les sens : *La danse fait du bien. C'est un chemin que je fais, ce n'est pas un trajet, mais un cheminement dans lequel je m'initie encore.*

L'espace du spectacle est pour l'artiste l'espace d'une communion avec le public, donner à voir cette vibration spirituelle, cet état émergeant dans l'instant présent. Cette forme dansée aux confins d'une transe s'improvise parce qu'empie d'une évidence. Le danseur en gestation laisse fleurir ses passages, récepteur et sculpteur du Souffle l'animant, sachant jongler d'une maîtrise comme d'un lâcher-prise. Affûté d'une conscience, il ne convoite pas l'extra mais retrouve l'ordinaire, la simplicité d'être dans sa nature, porteur d'une essence et d'une naissance. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.



PORTRAIT

Michel Abdeslam Raji est artiste chorégraphe et pédagogue. Son parcours professionnel de danseur contemporain, ses explorations multiples sur la pulsation du souffle, la profondeur des rythmes qui fondent et harmonisent les mouvements du corps humain, de la marche et du tournoiement, lui ouvrent la voie sur une expérience nouvelle, artistique et spirituelle, qu'il met en scène, initie et transmet lors de ses spectacles, ateliers et stages.



Pascal Coffigneau



« Le concept d'harmonie traite les dysharmonies. »

propos recueillis par Martine Deloupy

En s'appuyant sur les recherches en neurosciences, Pascal Coffigneau, ostéopathe, et Jérôme Palazzolo, psychiatre, ont créé « l'harmonisation globale » qu'ils présentent dans leur ouvrage : *Guérir corps et âme*, publié aux éditions Ellébore. Rencontre avec un ostéopathe novateur.

GTao : Pouvez-vous parler de votre concept d' « harmonisation globale » ?

Pascal Coffigneau : Il s'agit d'une nouvelle approche thérapeutique qui consiste à traiter de façon parfaitement synchronisée les déséquilibres psychique et organique. En appliquant ce protocole, le praticien augmente de façon notable le levier thérapeutique capable de résoudre une situation complexe. En fait, ce sont les patients qui possèdent les clés dans leurs propres circuits somato-limbiques — ceux qui font le lien entre la mémoire du corps et l'émotion —. Et il faut en tenir compte si on veut une récupération optimale.

GTao : Comment en êtes-vous arrivé à créer ce concept ?

P. C. : Ce choix thérapeutique est né de l'écoute des patients. Dans ce concept, nous parlons de double écoute : physique, par la main entraînée du praticien, et psychique, par son oreille attentive. La main est véritablement le prolongement de notre cerveau, or, l'énergie électromagnétique serait capable d'influencer les composants chimiques de ses terminaisons nerveuses. Le message parvient alors au cerveau du praticien. Le sens proprioceptif peut s'éduquer et atteindre des niveaux insoupçonnés.

GTao : Vous avez créé ce concept avec un psychiatre, Jérôme Palazzolo ? De quelle manière la psychiatrie intervient-elle dans vos recherches ?

P. C. : Le concept d'harmonisation a été élaboré par deux praticiens. Un thérapeute du corps et un thérapeute de l'esprit. Le Dr Palazzolo, spécialisé dans les thérapies cognitives comportementales, a permis une écoute des maux de l'âme soignante, c'est-à-dire une écoute constructive dans la guérison, car apte à soulager la surcharge du système nerveux végétatif. Le concept d'harmonisation traite les dysharmonies. Ce mot propre au concept exprime une souffrance très particulière que l'on

mettra en évidence durant la séance au moment précis où coïncidera chez le patient une émotion avec une protestation organique. Sur le plan psychique, seules les atteintes psychogènes (raisonnables) peuvent être harmonisées. Les atteintes endogènes (sévères donc) dépendent de la psychiatrie, de même l'atteinte traumatique pure et les maladies neurodégénératives n'en dépendent pas ; reste les troubles fonctionnels et ils sont légion...

GTao : Comment agissez-vous ?

GTao : Ce concept se veut novateur, il ne peut donc se rattacher à aucune pratique existante. Il agit sans mobilisation, sans manipulation, mais par une information messagère transmise par la main du thérapeute sur le système nerveux végétatif tout en effectuant un recadrage cognitif simultané en relation avec la dysharmonie existante. Il faut bien comprendre que cette thérapie utilise des données scientifiques en se basant sur les recherches en neurosciences actuelles qui confirment l'influence du corps sur les aires corticales cérébrales, notamment par l'intermédiaire du dixième nerf crânien. De même on pourrait dire que le concept d'harmonisation vise à rassurer les deux cerveaux, à savoir le cerveau encéphalique et le cerveau entérique (NDLR : ou abdominal). Rassurer, en réponse « aux appels au secours » de notre système nerveux végétatif qui nous prévient par des manifestations sur le rachis (diminution de mobilité par exemple), ou viscérales, ou dermatologiques, ou sur l'axe neuro-endocrinien. De même, une diminution de l'immunité est en relation avec le système nerveux entérique, ce qui semble logique puisque les chercheurs ont montré que 80 % des cellules immunitaires sont produites par l'intestin ! Il est bon de rappeler que les cellules immunitaires possèdent des récepteurs leur permettant de réagir face aux hormones libérées par le stress. La sérotonine, dont le rôle sur l'humeur est bien connu, est sécrétée

Rassurer les deux cerveaux, encéphalique et entérique.



© photo : Martine Deloupy

PORTRAIT

Pascal Coffigneau est kinésithérapeute à Nice depuis trente ans, certifié de biomécanique et d'ostéopathie viscérale et crânienne, il s'intéresse depuis de nombreuses années aux interrelations psycho-somatiques. En 2000, il établit avec le docteur Jérôme Palazzolo, psychiatre libéral à Nice, spécialisé en psychopharmacologie et en thérapie cognitivo-comportementale, le concept d'harmonisation.



à 95 % par l'intestin, et seulement 5 % par notre cerveau. On peut alors comprendre la place importante de l'harmonisation du parasympathique sacré et du parasympathique crânien, qu'il faudra utiliser de façon informative, tour à tour, en se basant sur la double écoute préconisée, et en harmonisation.

GTao : Votre concept s'appuie sur des découvertes scientifiques...

P. C. : Les chercheurs trouvent régulièrement de nouveaux neuromédiateurs dans notre cerveau entérique. L'être humain est une véritable autoroute à double sens : des messages partent du cerveau vers le corps et inversement, le but de l'harmonisation est de faciliter la circulation de ces messages, car physiologie et mental ne font qu'un. Au-delà du système neural classique, tous nos tissus sont reliés entre eux par une information (et pas seulement par le tissu conjonctif). Cette information, électrochimique et électromagnétique, est en relation avec les ondes cérébrales, elles-mêmes en relation avec notre psychisme... L'harmonisation globale constitue un pas en avant vers les neurosciences et un pas en arrière vers l'être humain.

Lorsqu'un patient nous consulte pour une zone problématique limitée de son organisme, il faut avoir à l'esprit que cette zone est reliée au système nerveux central, qui lui-même est en relation avec le cerveau limbique, siège des émotions. Notre cerveau, sous l'influence de nos émotions, de notre pensée, va libérer des messages chimiques capables d'influer sur le système nerveux.

GTao : Quel rôle joue nos émotions sur notre organisme ?

P. C. : Les champs électromagnétiques régissent nos processus biologiques, le cerveau lui-même produit un champ électromagnétique important, et les facteurs psycho-émotionnels ont une grande influence dans ce domaine. Chacune de nos pensées, émotions ou actions, engendre des événements neurochimiques, métaboliques, vasculaires ou électromagnétique. Nous voyons bien que tout est lié, et les progrès actuels des neurosciences appuyés par l'IRM le démontrent clairement : nos émotions peuvent s'exprimer à tous les niveaux de l'organisme. Le cerveau pensant influence l'hypothalamus, or, l'hypothalamus est le chef d'orchestre du système nerveux végétatif. Tout le concept d'harmonisation se base sur de telles constatations, mais également sur la double écoute du patient. Toute la force du concept réside dans cette double écoute et ce double traitement, parfaitement synchrones, d'un être bio-psycho-social.

GTao : Quel est le but ultime de l'harmonisation global ?

P. C. : Neutraliser la charge négative

émotionnelle, et dans le même élan, la perturbation organique qui lui est intimement liée, ou plus exactement, les messages neurovégétatifs en relation avec cette perturbation organique, car toute agression psychique ayant une intensité suffisante pour stimuler notre cerveau aura inmanquablement une répercussion organique. L'idée maîtresse du concept d'harmonisation est que tous nos systèmes communiquent entre eux et sont interactifs, le système nerveux central est bien en relation avec notre psychisme, notre vécu, mais également avec le système nerveux, végétatif, endocrinien, immunitaire, neuro-immunocutané...

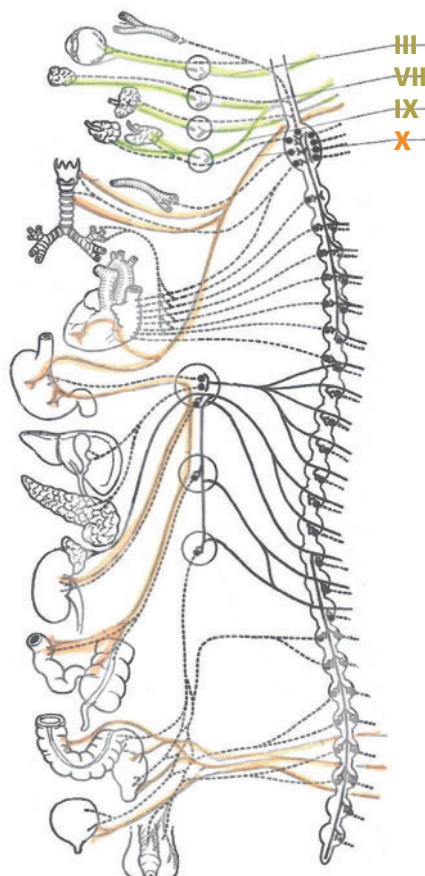
GTao : Que pourriez-vous nous dire pour conclure ?

P. C. : Nous pensons, à ce jour, qu'il est aussi difficile de soulager la souffrance psychique d'un patient souffrant dans son corps, que de soulager une douleur somatique d'un patient au psychisme ébranlé. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

Les recherches actuelles en neurosciences confirment l'influence du corps sur les aires corticales.

SCHEMA D'ENSEMBLE DES PRINCIPALES VOIES SYMPATHIQUES & PARASYMPATHIQUES



crédit illustration : Pascal Coffigneau.

- III Le parasympathique dépend du tronc cérébral par l'intermédiaire des nerfs crâniens.
- VII
- IX
- X Notez que le 10e nerf crânien (trajet orange) agit sur tout le corps. Il est particulièrement traité par Pascal Coffigneau.





L'énergie, *les énergies*...

De la physique aux arts énergétiques

par David Elbaz

Le mot « énergie » est employé dans de nombreux domaines dont celui des arts dits énergétiques. Mais qu'entend-on par énergie et surtout, entend-on la même chose en physique, dans le domaine des énergies renouvelables, quand on parle de l'énergie d'un sportif ou encore de l'énergie en Qi Gong ?

Les pratiques physiques issues de la tradition Chinoise sont généralement appelées « arts énergétiques », mais le mot énergie recouvre des sens différents selon les domaines dans lesquels il est employé. Sa signification est d'autant plus floue dans le domaine des arts énergétiques qu'on l'associe souvent à un mot chinois qui se prononce « chi » et signifie le « souffle, l'énergie ». Pour l'oreille d'un Occidental, le Tai Ji Quan (prononcé Tai Chi Chuan) et le Qi Gong (prononcé Chi Kong) semblent tous deux composés du même terme : Chi, alors qu'il n'en est rien, comme nous le verrons dans la suite de cet article. On pourrait s'attendre à un constat différent concernant notre propre culture, mais pas du tout. Le terme « énergie » est tout aussi opaque aux non spécialistes quand il s'agit de définir ce que l'on entend par là dans le domaine des sciences en général et de la science physique en particulier. Il en résulte que deux notions floues — tant sur le plan de la tradition chinoise que sur le plan de la physique — ont fini par fusionner en une notion tout à fait claire en apparence, mais en apparence seulement. Et l'énergie est devenue à la fois source de nos maux, avec l'énergie nucléaire ou encore l'épuisement des réserves énergétiques mondiales, et solution à notre santé défaillante, avec toutes sortes de techniques et autres plantes racines visant à renforcer notre énergie.

L'énergie de la physique et celle des « arts énergétiques » sont-elles comparables ?

L'énergie nucléaire, l'énergie de la physique quantique, l'énergie du « E » de « $E=mc^2$ »,

les énergies magnétique, électromagnétique, électrique ou bien encore électrostatique, sont-elles les mêmes ? Définissent-elles la même notion que l'énergie du Taiji ? Sur le plan purement étymologique, le mot énergie vient du grec *energeia* qui signifie « force en action », lui-même étant dérivé de *ergon* qui signifie « travail » ou encore « agir ». Ce détour par les racines du mot nous apprend donc que l'énergie n'est pas un objet que l'on pourrait détenir en plus ou moins grande quantité mais qu'il caractérise une action, une dynamique, un mouvement, du moins dans le sens originel du terme. Un art énergétique serait donc un art du mouvement, de l'action. Même si cette définition n'est pas la traduction littérale des qualificatifs chinois, elle retranscrit néanmoins très bien une caractéristique essentielle de ces pratiques.

Qu'est-ce que l'énergie en physique ?

L'énergie en physique est une notion indissociable de celle de force. Elle est à la fois ce qui provoque le mouvement et ce qui en mesure l'intensité. Malgré les avancées remarquables de la physique, celle-ci est essentiellement limitée à expliquer l'origine du mouvement des constituants de l'univers et cela avec un succès relatif, selon les cas. Mais si l'on admet que l'univers est constitué de particules « incassables » — ce qui était la définition originelle d'un atome, avant que l'on découvre que les atomes étaient eux-mêmes constitués de plus petites particules — alors décrire les mouvements de ces particules revient à décrire la nature même des objets de l'univers qui résultent des arrangements de ces atomes.

Energie et matière

Pourtant les choses ne sont pas aussi simples. Si vous donnez un « coup de marteau » sur une particule, l'énergie que vous avez fournie à votre marteau sera convertie en nouvelles particules. Ceci a effectivement été observé avec des accélérateurs de particules qui servent de marteau, et avec des détecteurs très sophistiqués de particules individuelles. Ainsi le mouvement, celui du marteau avec lequel on frappe, peut-il devenir de la matière ! Inversement, cela implique que la matière n'est pas de nature profondément différente du mouvement...

Dans son sens originel, l'énergie caractérise une action, une dynamique, un mouvement.



Effectivement, il n'est pas possible à la physique de définir une particule de matière en dehors de tout mouvement. Parmi les théories qui cherchent à définir la nature ultime de la matière, la théorie des cordes (qui reste une théorie et n'a reçu aucune confirmation scientifique à ce jour) propose d'ailleurs que le monde ne soit constitué de rien d'autre si ce n'est de vibrations. Les particules seraient comme des notes de musique incarnées.

Dans ces conditions, l'énergie qui caractérisait initialement le mouvement devient la seule caractéristique de la matière, et la matière est toute entière énergie. Un élément de matière serait un état excité de l'espace, une concentration d'énergie, de mouvement, localisée en une région précise de l'espace. L'énergie en physique est une propriété de l'univers qui est globalement conservée mais que l'on peut transformer. Concrètement, il existe deux « énergies » que l'on peut facilement définir : l'énergie cinétique et l'énergie potentielle.

Energie cinétique et énergie potentielle

Une balle de tennis possède une énergie cinétique d'autant plus grande que le joueur frappe fort dans la balle. L'énergie donnée dépend directement de la force du joueur. La balle envoyée par un champion de tennis au service peut atteindre les 200 km/h. Elle possède une énergie cinétique cent fois supérieure à celle d'une balle mollement lancée à 20 km/h. Quelle est l'énergie potentielle d'un ordinateur portable de 2 kg ? Si vous le soulevez du sol et que vous tendez les bras vers le ciel à une altitude de deux mètres, son énergie potentielle sera dix fois plus grande que si vous ne le soulevez que de vingt centimètres au-dessus du sol. Comment le vérifier ? C'est très simple, laissez votre ordinateur portable tomber de vingt centimètres sur vos pieds et mesurez la douleur que cela provoque, puis, en expérimentateur dévoué, reproduisez l'expérience en soulevant l'ordinateur le plus haut possible. Vous verrez que la souffrance sera largement plus grande quand il viendra cogner votre pied ! C'est ce principe qui est utilisé dans les barrages qui accumulent de l'énergie potentielle, en stockant de l'eau en hauteur. On pourrait faire la même chose avec des ordinateurs portables... Ces deux formes d'énergie sont dites « mécaniques ». Mais, elles aussi, peuvent être transformées en matière, selon le principe de la relativité générale de Einstein. On peut augmenter l'énergie potentielle d'une particule, dans un accélérateur, non pas en la tenant à bout de bras, mais en la plaçant dans un champ magnétique. Si on ne la retient plus (ce qui revient à laisser tomber l'ordinateur sur nos pieds ou à relâcher l'eau du barrage), elle va partir à toute vitesse, c'est-à-dire acquérir de l'énergie cinétique. Son énergie potentielle va se transformer en énergie de mouvement, en énergie cinétique. Quand elle va se cogner contre une autre

particule, son énergie cinétique va être libérée sous la forme de nouvelles particules nées à partir du vide...

Force, inertie et énergie

En 1666, un jeune Anglais de vingt-trois ans se promène à la tombée de la nuit dans son verger quand, tout à coup, il voit une pomme tomber d'un arbre. Il lève les yeux et découvre l'astre de la nuit, la Lune. Alors qu'il n'y avait jamais pensé auparavant, il se demande : *Pourquoi la Lune ne tombe-t-elle pas elle aussi ?* Nous avons tous entendu parler de cette anecdote sur l'un des plus grands physiciens de tous les temps, Sir Isaac Newton. En cette soirée, où réalité et légende se mêlent, un événement aussi anodin que celui-ci va bouleverser le cours de l'histoire pour l'humanité tout entière. Bien sûr que la Lune tombe ! Sinon sa vitesse qui la fait tourner autour de la Terre l'aurait



Figure 1 : Qi Gong, le travail du souffle (calligraphie de Pascale Elbaz).

Idéogramme de gauche : Qi, le souffle, qui signifie aussi gaz, vapeur, haleine, esprit.

La partie basse représente le riz, celle du haut, la vapeur.

Idéogramme de droite : Gong, le travail, l'œuvre. Composé d'une équerre à gauche et d'une représentation de la force, à droite.



*Le vide absolu
n'existe pas.*

depuis longtemps emportée bien loin de nous... L'intuition qui va conduire les travaux futurs du physicien va germer. Il comprend que la Terre exerce une attraction sur la pomme qu'il a vue tomber, mais également sur la Lune et sur lui-même. Une force empêche la Lune de s'échapper, il l'appelle force de gravité. Le génie de Newton consistera à penser ce qui pourrait paraître aberrant : tout est réciproque, si la Terre attire la Lune, c'est qu'une force les relie et donc que la Lune attire aussi la Terre ou encore que moi-même j'attire la Terre ! Mais il existe une différence de poids entre la Terre et moi : sa masse... Ainsi la masse d'un objet définit à la fois son aptitude à attirer un autre objet, mais aussi son inertie. La Terre possède une plus grande inertie que la Lune ou que moi, c'est donc nous qui bougeons et non la Terre. La force est la cause de tous les mouvements et l'énergie est ce qui engendre la force. On notera que dans la nature, ce sont toujours les objets possédant le plus d'inertie qui gagnent. Une leçon que les pratiquants d'arts martiaux ont bien comprise puisque l'enracinement est un atout majeur dans le combat et pour le renforcement de la santé.

L'espace prend corps

En inventant la notion de force et en lui associant un formalisme mathématique, Newton va réussir à expliquer les mouvements des astres dans le ciel et toute la physique moderne va naître sur son exemple. Mais, il ne faut pas sous-estimer le profond mystère qui se cache derrière cette découverte : comment une force peut-elle agir à distance, à travers l'espace vide ? ... A cette question, Newton donne une réponse bien différente de ce que l'on pourrait penser. Selon lui, croire que la Terre agit à distance sur la Lune serait pure folie : *Qu'un corps puisse agir sur un autre à distance au travers du vide, sans médiation d'autre chose... est pour moi une absurdité dont je crois qu'aucun homme, ayant la faculté de raisonner de façon compétente dans les matières philosophiques, puisse jamais se rendre coupable*, écrit-il dans une lettre en 1692. Il pense, au contraire, que Dieu, qu'il appelle le Grand Horloger, est celui qui fait tourner les astres comme les aiguilles de l'horloge. Combien d'entre nous ont abandonné l'idée de comprendre la physique quand on leur a demandé de croire que la Terre attirait la Lune à distance ? ... C'est impossible, pense-t-on, et c'est avec raison. Pour que la Terre attire la Lune à distance, il faut que sa présence s'étale dans l'espace jusqu'à la Lune : ce que la physique moderne a finalement démontré. Le vide absolu n'existe pas. Einstein a démontré que si la Lune est attirée par la Terre, c'est parce que la masse de la Terre courbe l'espace lui-même. L'espace prend corps, il peut être doté d'énergie, être courbé, plié. Les autres forces résultent de l'échange de particules. L'espace baigne dans un champ d'énergie

qui peut donner naissance à tout instant à de nouvelles particules qui participent au dialogue entre les objets grâce à ce « chant » qui emplit l'espace, ce champ d'interactions. Ce qui différencie deux points dans l'espace, c'est l'énergie potentielle qui est différente : mon ordinateur porté à bout de bras au-dessus de ma tête possède une forte énergie potentielle (il a le potentiel de me casser le crâne) et il en est de même pour la Lune qui tourne autour de la Terre.

L'énergie du vide

Plus récemment encore, c'est-à-dire au cours des dix dernières années, on a découvert une nouvelle propriété de l'espace : l'espace possède une énergie qui le pousse à accélérer son expansion, qui a commencé depuis le Big Bang... On parle d'énergie du vide. Aujourd'hui, si on fait le bilan de l'énergie contenue dans l'univers, selon nos connaissances les plus poussées, on constate que le « vide » possède 70 % de cette énergie ! La nature physique de cette énergie reste un mystère pour les physiciens et astrophysiciens et de nouvelles expériences, de nouveaux satellites, sont en projet pour tenter de percer ce mystère. En attendant, force est de constater que la nature nous offre à nouveau un enseignement d'une grande noblesse : tout ce que nous pouvons accumuler ne vaut rien face à ce que nous posséderions si nous ne possédions rien...

Le principe de moindre action

Newton a inventé la notion de force, qui permet d'expliquer les mouvements dans l'univers, mais la force puise ses ressources dans l'énergie et en retour fournit de l'énergie : la force d'un coup de pied donné dans un ballon lui fournit de l'énergie cinétique. Grâce à cette énergie, le ballon monte vers le ciel. Arrivé à son maximum de hauteur, il s'arrête : son énergie de mouvement (l'énergie cinétique) est minimale, mais son énergie potentielle est maximale. Pour minimiser cette dernière, le ballon redescend et convertit son énergie « en puissance » en « énergie de mouvement ». On voit que l'on peut formuler les lois de la physique de deux façons : celle de Newton, avec les forces, ou celle qui consiste à considérer la transformation d'une énergie potentielle en une énergie cinétique et inversement. Cette dernière est une illustration de ce qui est plus généralement appelé le « principe de moindre action », dont Maupertuis a dit en 1744 : *L'Action est proportionnelle au produit de la masse par la vitesse et par l'espace. Maintenant, voici ce principe, si sage, si digne de l'Être suprême : lorsqu'il arrive quelque changement dans la Nature, la quantité d'Action employée pour ce changement est toujours la plus petite qu'il soit possible*. Tout mouvement dans la nature tend à minimiser « l'action ». La plupart des équations fondamentales de la physique peuvent être formulées à partir de ce « principe de moindre action ». En résu-



LA SCIENCE DU TAI JI QUAN

Le « principe de moindre action » rappelle le principe du « non agir » défini par les Taoïstes. Le « non agir » ne signifie pas l'absence d'action, mais au contraire l'idée d'agir dans le sens de la Nature, comme la goutte d'eau qui participe au torrent. On voit ici qu'il s'agit d'un principe naturel, physique (*physis* en Grec signifie « nature »), que l'on peut comprendre par l'observation de la nature.

La pratique du Tai Ji repose pour beaucoup sur l'intégration dans son propre corps du principe de moindre action. Dès le début de la séquence de Tai Ji, le pratiquant doit développer une écoute intérieure pour déceler les microtensions qui l'habitent. Nos tendons musculaires sont souvent inutilement tendus, en partie pour résister à l'attraction de la Terre et tenir debout, en partie aussi par habitude. En affinant l'écoute intérieure, le pratiquant peut déceler les muscles inutilement tendus et les relâcher tout en gardant sa position. Des microparties du corps descendent, libèrent un trop plein d'énergie potentielle en se rapprochant de la Terre. Des espaces s'ouvrent à l'intérieur. Puis le pratiquant lève les bras et crée un mouvement Yin, de la Terre vers le Ciel. Tout l'art de l'entraînement consiste à minimiser les muscles utilisés pour la descente des bras. Ce deuxième mouvement est Yang, car il part du Ciel vers la Terre et les mouvements Yang bénéficiant de la gravité, ils se nourrissent du non agir. Le pratiquant ne fait donc que contrôler le rythme auquel la nature s'exerce sur son propre corps, il ne s'oppose pas à la gravité, il la canalise, l'approuve; il vit pleinement le non agir, dans un rythme libérateur qui le renforce.

Photo: Frédéric Villbrant; Graphisme: Arnaud Martineger

mé, on peut dire que les mouvements d'un objet tendent toujours à minimiser son énergie « potentielle », à minimiser une tension qui existe entre notre état actuel et un état de « repos » ...

Qu'est-ce que l'énergie en biologie ?

Cela peut paraître étonnant, mais ces principes mécaniques s'appliquent aussi au domaine du vivant... L'énergie en biologie, comme celle développée par les piles de nos cellules, les mitochondries, respecte les mêmes lois. A la place d'un barrage qui contient de l'énergie potentielle, en bloquant l'eau d'un fleuve en hauteur, le monde du vivant utilise les macromolécules, les sucres. L'énergie est accumulée dans le nombre de liaisons chimiques de la molécule et lorsqu'on a besoin d'énergie, comme par exemple pour se chauffer, il suffit de casser la macromolécule.

Souffle, énergie et matière

L'énergie peut donc se transformer en mouvement, qui peut lui-même se transformer en matière. L'inverse est vrai aussi: deux particules peuvent s'annihiler pour se transformer en énergie pure, en lumière. Aux premiers instants de l'univers, de la lumière s'est transformée en particules de matière et d'antimatière, puis plus tard, matière et antimatière se sont annihilées en lumière. Il ne reste de cette époque qu'une infime fraction de matière, l'antimatière ayant disparu après avoir perdu cette guerre qui s'est soldée par la production d'un milliard de particules de lumière pour une seule particule de matière ayant survécu... On a vu aussi que l'espace lui-même peut être doté d'une énergie. Mais alors quelle différence y a-t-il entre l'espace, l'énergie et la matière? Aucune... Ils sont faits de la même substance, mais à des niveaux « d'excitation » différents. Dans son livre *Le Taoïsme et les religions chinoises* (éditions Gallimard, 1971), Henri



« Le Tao demeure toujours sans agir et pourtant, il n'y a rien qui se fasse sans lui ».



PORTRAIT

David Elbaz est astro-physicien, responsable du laboratoire « Cosmologie et Evolution des Galaxies ». Il pratique le Taiji Quan depuis quinze ans et l'a enseigné plusieurs années. Il est co-auteur du documentaire « L'Astronome et l'Indien » (prix du festival du film de chercheurs de Nancy, 2000). Il enseigne depuis huit ans un cours sur les « Origines Célestes de la Médecine Traditionnelle Chinoise » à l'Université de Médecine Paris-Nord de Bobigny. Il est aussi l'auteur du roman « Le Vase de Pépi » (Ed. Odile Jacob).

Maspero s'est appuyé sur les classiques taoïstes pour écrire: *Toutes choses sont faites de souffles. Les Neuf Souffles à l'origine étaient mêlés dans le Chaos. Quand le monde se constitua, les souffles se séparèrent, les plus purs montèrent et formèrent le ciel, les plus grossiers descendirent et formèrent la terre. Le corps de l'homme est fait de ces souffles grossiers; mais ce qui lui donne vie, ce qui l'anime, c'est le Souffle Originel, souffle pur qui pénètre en lui avec la première respiration.* Rien de mieux que de revenir aux origines pour comprendre le sens de ce souffle, le Qi.

La Figure 1 (p. 53) montre l'idéogramme utilisé pour représenter le Qi, dans sa forme traditionnelle, non simplifiée. Le Qi (1) s'apparente à la vapeur qui s'élève au-dessus du riz. Ce caractè-

re a ensuite été simplifié, en 1949, pour ne conserver que la partie supérieure (2). C'est l'image d'un souffle invisible, qui relie la terre et le ciel. De la même manière que l'homme a besoin de riz pour nourrir son corps, il a besoin de Qi pour nourrir son « souffle vital », qui participe lui-même à la transformation des aliments de l'état de souffle grossier, coagulé, en un souffle épuré par les « trois réchauffeurs », aux niveaux inférieur, médian et supérieur. Comme nous l'avons noté en début d'article, l'oreille d'un occidental entend souvent le même son « chi » dans les noms de Tai Ji Quan (3)

et de Qi Gong (voir figure 1), alors que l'idéogramme de Ji (4) signifie le faite, comme dans la poutre faitière, au sommet d'un édifice et n'a donc pas la même signification que le Qi (1), le souffle, l'énergie. A l'origine de toute chose est le Tao, selon le taoïsme, mais celui-ci reste un impénétrable mystère, il se manifeste à travers le Tai Ji, le faite suprême, dont la représentation symbolique dans le ciel est l'étoile polaire, le point immobile autour duquel toutes les étoiles tournent. C'est en partie l'objectif du pratiquant de Tai Ji que de devenir soi-même un micro-univers qui tourne autour d'un centre bien défini, ce qui est peut-être moins abstrait que la traduction littérale du Tai Ji Quan, la boîte du faite suprême (Quan (5) signifiant « le poing »).

Existe-t-il un rapport entre le souffle ou l'énergie du Qi Gong et l'énergie de la physique? La matière, selon la vision taoïste, ne serait en rien différente de l'espace qui n'est pas vide mais

empli de souffle, elle serait née de la coagulation du souffle primordial. En ce sens, il existe effectivement une analogie avec la vision de la physique. Mais s'agit-il de la même substance qui emplit le vide d'énergie? ... Qui serait à l'origine des forces de la physique? ... Qui expliquerait le « $E=mc^2$ »? ...

Scientisme ou syncrétisme, quelle alternative ?

En résumé, la physique et les arts énergétiques utilisent le même mot pour décrire des notions différentes, même s'il existe des ponts entre ces deux mondes qui peuvent nous apprendre encore beaucoup de choses. Il existe bien une énergie du vide qui l'emporte sur celle de la

matière, ou même de la lumière, à l'échelle de l'univers, mais une précision s'impose: à notre échelle humaine, l'énergie du vide de la physique est tout à fait négligeable... Elle ne vaut pas plus d'un cent milliardième de milliardième de gramme dans un volume équivalent à un dé à jouer (un zéro suivi d'une virgule et vingt-neuf zéros avant le un!). Nous sommes bien loin de l'énergie accumulée dans les mains du maître de Qi Gong. Il s'agit donc de deux énergies complètement différentes. La vision scientiste consisterait à considérer que ce que la physique n'a pas validé n'existe pas.

Une telle vision est extrême puisqu'elle risque de rejeter ce que nous pouvons observer aujourd'hui mais ne pourrions expliquer que demain. La vision syncrétiste, au contraire, considère que « tout est dans tout et réciproquement ». L'énergie de la physique et le Qi sont les mêmes, le Big Bang était connu des anciens et nous ne faisons que redécouvrir ce que nous savions déjà.

Il existe une alternative à ces deux visions extrêmes, un juste milieu qui consiste à éviter les raccourcis trop hâtifs. Profitons de notre ignorance, la Docte Ignorance disait Nicolas de Cuse, comme l'enfant qui se ressource dans les bras de ses parents et gardons nos sens éveillés à tous les signes et bruits qui pourraient nous révéler tout un monde à découvrir. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.



L'école de la METAREFLEXOLOGIE®

Se former pour un métier, une passion.
avec trois formations de Praticiens

RELAXATION-REFLEXOLOGIE- METAREFLEXOLOGIE®



- ✓ Augmentez votre potentiel et votre champ d'activité.
- ✓ Epanouissez vous en offrant vos nouvelles compétences.
- ✓ Favorisez le mieux-être autour de vous.
- ✓ Recevez en échange gratification et considération.

✓ Durée des formations

RELAXATION 1 an- **REFLEXOLOGIE** 2 ans - **METAREFLEXOLOGIE** 2 ans

✓ Chaque année est organisée comme suit:

(Septembre à Juin) 20 j complets en 5 sessions de 4 j (du Jeudi au Dimanche)

✓ Les contrôles continus et individualisés. Les diplômes sont sanctionnés par un

Certificat d'aptitudes et de connaissances Professionnelles .

✓ Examens

Ils comportent des épreuves écrites, de la pratique et la présentation d'un mémoire pour la Réflexologie et la Métareflexologie.

✓ Lieu de formation

Les formations ont lieu à Lille (accès direct SNCF, Métro, Autoroute)

Vous trouverez sur le site www.sante-holistique.com : Programmes, Calendriers, Accès, Hébergements, Elèves diplômés.

Par mail contact@sante-holistique.com vous obtiendrez les dossiers d'inscription

Pour tous autres renseignements : Téléphoner au 06 86 40 16 31



Arlette LEFEBVRE

Podo-Cinésio-Réflexologue, Posturologue, Naturopathe, Directrice de l'enseignement. Ses connaissances scientifiques, son intuition, son approche analytique et globale, son parcours personnel, sa compassion et son expérience professionnelle sont les caractéristiques de ses compétences, de sa qualité d'être et de son charisme.

91 rue du jardin des Plantes- 59000 LILLE Tel. 03 20 22 99 87 GSM 06 86 40 16 31

Site: www.sante-holistique.com Membre fondateur de la fFPER: www.fFPER.org

La connaissance est la clé de la réussite
et de l'épanouissement professionnel

DEVENIR SOPHROLOGUE

PRATICIEN EN RELATION D'AIDE

La synthèse des techniques existantes

Le sérieux d'une profession reconnue

La passion d'une vocation

NOUVEAU

Découvrez notre site dédié à la sophrologie
www.sophrologie-cenatho.com

Atelier découverte gratuit

Formation continue qualifiante depuis 1990



CENATHO
221, rue La Fayette
75010 PARIS
01 42 82 09 78

Qi Gong

*un Art de santé,
une méditation en mouvement.*

Formations

de pratiquants et d'enseignants

- **1^{er} cycle sur 3 ans** région Lyon - St Etienne,
promotion de 22 personnes maximum

Qi Gong et base de la pratique.

Approche du pinceau chinois.

Pensée et énergétique chinoise.

- **2^{ème} cycle sur 2 ans** dans notre dojo en Sud-Ardèche,
promotion de 14 personnes maximum

Mise en circulation du Qi.

Utilisation de l'Attention et l'Intention (YI).

Pratique de l'alchimie interne.

Stages d'été

dans notre dojo en sud Ardèche
14 personnes maximum

Stages résidentiels au long de l'année

Formations individuelles



L'école du Qi

Dominique Banizette
chassagnolles
07110 Joannas
04 75 88 32 63
qiqong@ecoleduqi.com

www.ecoleduqi.com

COLLEGE DES SCIENCES ORIENTALES

东方传统医学院

ECOLE AGREEE PAR L'ACADEMY OF CHINESE PSYCHOLOGY DE HONGKONG

PSYCHOLOGIE CHINOISE XIN LI®

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

ACUPUNCTURE

- > Cursus sur 3 ans (Agrégé FNMTC)

MASSAGE CHINOIS

- > Certificat de praticien sur 1 an

SEXOLOGIE CHINOISE XIN XUE

- > Formation sur 1 ou 2 ans

COLLEGE DES SCIENCES ORIENTALES
MONTPELLIER-PARIS-TOULOUSE-LAUSANNE
Tel 04.66.77.42.30
www.college-des-sciences-orientales.com

Sur la *Sexualité*

Point de vue d'une femme taoïste

par Marga Vianu

Suite à notre dossier « Sexe et Tao d'aujourd'hui » paru dans le précédent numéro de Génération Tao, nous avons reçu un appel téléphonique d'une experte en la matière, Marga Vianu, attristée de voir un dossier largement écrit par des hommes. L'occasion nous était donnée de compléter ce dossier et de faire mea culpa.

À la lecture de votre magazine du mois de décembre 2008, dédié au « Sexe et Tao d'aujourd'hui » — voir Génération Tao n° 51 — m'a beaucoup intéressée et a suscité quelques réflexions. Dans notre société, encore dominée en grande partie par les hommes et les lois établies par eux, les sujets sur la sexua-

lité sont, dans la majorité, écrits par les hommes. J'ai été très étonnée de retrouver cette même tendance dans votre dernier magazine où sur six articles publiés, cinq l'étaient sous la plume d'hommes. Aussi compétents soient-ils, cela fait beaucoup ! Or, il est important de ne pas oublier que les pratiques sexuelles taoïstes ont été enseignées à l'empereur Jaune, Huang Ti, par trois sœurs, ce qui lui a permis de régner pendant un siècle (de 2698 à 2598). Lao Tse (600 avt. JC) avait également une femme comme professeur — la mère céleste de la lumière violette — .

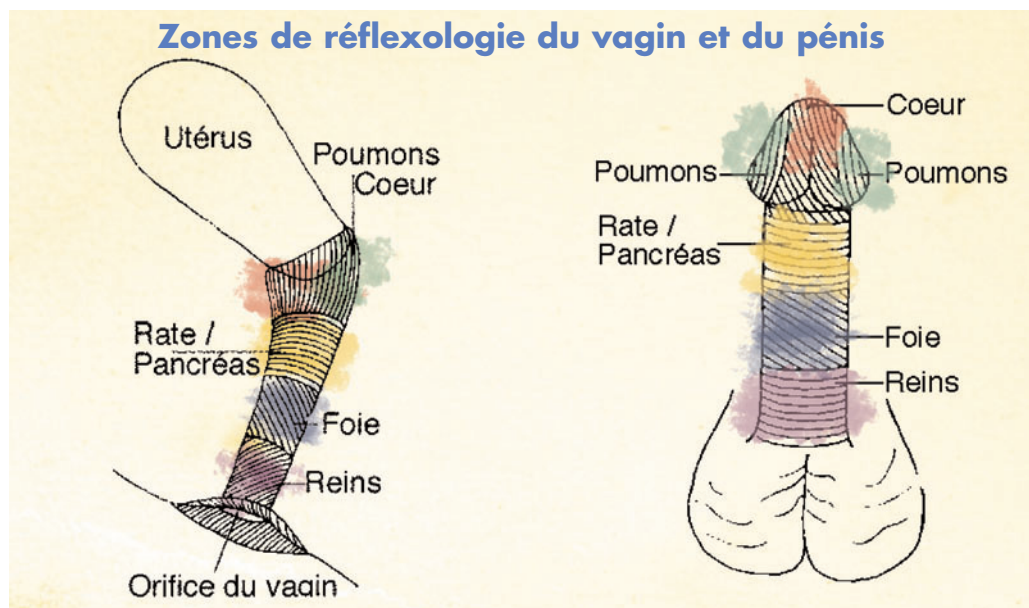
Se toucher pour éveiller le plaisir

On retrouve dans les pratiques taoïstes beaucoup de préoccupations axées sur la pratique de la rétention ou de la suspension du sperme. Les taoïstes expriment cela très bien en parlant de remplacer « l'éjaculation par l'injaculation » et de faire remonter l'énergie du sperme vers le cerveau pour le nourrir — comme l'a d'ailleurs fort bien décrit Yves Réquena — . Mais si toutes ces techniques peuvent avoir un réel intérêt, il est important de se rendre compte que pour éveiller le plaisir chez la femme, le contact de la peau demeure très important. La main, qui comprend 30000 terminaisons nerveuses, et la peau se révèlent dans les relations amoureuses être un véritable et essentiel moyen de communication. Toucher par la main permet autant de transmettre et de capter les émotions. C'est une entrée en matière avec l'autre. Savoir masser et savoir caresser détend, change la respiration et permet d'intérioriser. Nous avons une fâcheuse tendance à oublier que cette dimension peut être plus importante que la pénétration. Le tactile est un moyen essentiel pour amener la femme au plaisir. Je le répète, la main, avec ses terminaisons nerveuses, ses 26 muscles et ses 27 os est le premier vecteur du plaisir. La sexualité, c'est entre autre, l'art de se servir de ses mains pour développer le plaisir. Depuis l'avènement de la pilule, les femmes ont découvert le droit à avoir du plaisir. Savoir développer le plaisir permet de



crédit photo: L'art de dîner à la chinoise, par Liao Yi Lin, publié aux éditions de la Marinière.

Zones de réflexologie du vagin et du pénis



crédit illustrations: Marga Vianu

développer la volonté de ne faire qu'un avec le ou la partenaire.

Des exercices taoïstes spécifiques aux femmes

Il serait important par exemple de mieux comprendre le rôle du clitoris, appelé « la graine du plaisir », qui sert principalement au plaisir, contrairement au pénis, appelé « marteau de jade », qui a plusieurs autres fonctions comme celle d'uriner, d'assurer la progéniture, etc. On retrouve, dans la littérature consacrée à la sexualité, beaucoup de préoccupations concernant les problèmes sexuels des hommes, comme l'éjaculation précoce, les pannes érectiles, savoir gérer le désir fugueur, comment régénérer la fonction sexuelle, etc. Il serait utile d'évoquer également les problèmes des femmes, comme la diminution de l'excitation sexuelle, les douleurs liées aux règles, la baisse de la libido pendant la ménopause, et souvent le manque d'orgasme et l'inconfort lors d'une pénétration mécanique. Dans les livres écrits par des femmes, on retrouve plus facilement ces préoccupations pour réussir à surmonter ces problèmes directement féminins. Il existe ainsi de nombreux exercices taoïstes qui ont été développés, comme le massage des seins, l'exercice de l'anus, la respiration et la compression ovarienne, la connaissance des 9 points érogènes principaux, et surtout, savoir faire circuler l'énergie sexuelle par la pratique de l'orbite cosmique, en transformant l'énergie sexuelle en énergie vitale. Pour citer plus particulièrement une des méthodes taoïstes, le massage des seins produit de multiples effets selon la pratique utilisée. Cette pratique active les glandes et la sécrétion des hormones; anime l'énergie vitale; réduit la perte de sang pendant les règles; influence le retard du vieillissement; permet le nettoyage de l'organisme en déga-

geant les canaux énergétiques qui passent par les seins; réduit les problèmes de la ménopause et stimule le désir.

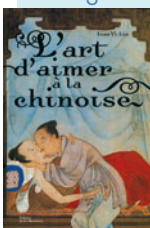
Une meilleure connaissance pour libérer le plaisir

En outre, en prenant connaissance des zones de réflexologie du pénis et du vagin, on peut mieux comprendre les difficultés orgasmiques de la femme. En effet, lors de l'acte sexuel et de la pénétration, ces zones sont reliées aux organes du corps dans un ordre inverse chez l'homme par rapport à la femme. Lors de la pénétration, la zone des reins, à l'entrée du vagin, est la première à être stimulée, et la zone du cœur, se trouvant à l'autre extrémité du vagin, est stimulée en dernier. Pour l'homme, la zone correspondante au cœur est stimulée en premier, ce qui lui permet d'atteindre facilement l'orgasme; suite à quoi, souvent, il interrompt le rapport sexuel au moment de la quatrième zone, celle de la rate/pancréas, sans que la zone du cœur soit atteinte pour la femme. Voici, par exemple, une explication des causes d'insatisfaction dont se plaignent encore aujourd'hui de nombreuses femmes... ■

Le clitoris, appelé « la graine du plaisir ».

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

L'illustration taoïste ci-contre est issue du très bel ouvrage *L'art d'aimer à la chinoise*, par Liao Yi Lin, publié aux éditions de la Martinière. De célèbres reproductions d'estampes chinoises illustrent cet ouvrage sur l'alchimie taoïste. Merci à Mr Bertholet pour son aimable autorisation.



PORTRAIT

Marga Vianu, ingénieur chimiste, est professeur senior de Tao Curatif et enseigne depuis 1985 à Paris et en Suisse. Elle a publié 4 ouvrages chez Guy Trédaniel, dont *20 clés pour vivre une sexualité réussie*.

Xin Li, la psychologie chinoise

Devenir conscient pour vivre une vie nouvelle

par Michel Deydier-Bastide



Crédit photos: Frédérique Villenard

Dès aujourd'hui, retrouvez dans chaque numéro de GTao Michel Deydier-Bastide qui nous invite à découvrir le rôle énergétique des émotions dans la médecine chinoise.

La conscience est la lumière de l'intelligence pour distinguer le bien du mal.

Confucius



PORTRAIT

Ancien élève du Pr Lo Chi Kwong à Hong-Kong où il a obtenu un Doctorat, Michel Deydier Bastide a exercé la médecine traditionnelle chinoise pendant 15 ans et dirige aujourd'hui l'enseignement de la psychologie chinoise xin li ® au sein du Collège des Sciences Orientales.

Nous aider à mieux vivre avec nous-mêmes et avec tout ce qui est extérieur à soi, tel est l'objectif de la psychologie chinoise, Xin Li ®. C'est en développant la capacité de devenir plus conscient de soi et du monde que nous pouvons y parvenir. On retrouve cette notion dans le Da Zhou Tian (grande circulation céleste taoïste), qui consiste à mettre son énergie interne en harmonie avec l'énergie universelle. D'un point de vue psychologique, nous portons la responsabilité de rechercher ou de ne pas rechercher cette harmonie. Or, sans ce juste accord, le mal-être s'installe et la maladie aussi. Comment faire alors pour sortir de cette infernale situation ?

La psychologie chinoise Xin Li ® apporte dans ce domaine (et en dehors de la maladie mentale) quelques éléments de réponse. En premier lieu, elle prône de développer notre conscience (Liang Xin) pour mieux évaluer ce que nous sommes, notre vraie nature, nos forces, nos faiblesses, notre relation avec les autres et avec la

Tout comme un muscle, la conscience se travaille.

nature au sens large. Tout comme un muscle, la conscience se travaille par l'exercice que l'on appelle « prise de conscience », dans un cheminement parfois long, qui passe par des actes concrets : avant tout, prendre conscience qu'il existe en nous un système de veille, notre conscience, sorte de concentration d'intelligence et d'intuition réunies, capable de nous corriger, si nous voulons bien l'écouter. C'est aussi, prendre conscience : de la qualité de relation que nous avons avec nous-mêmes (image de soi, amour de soi, maîtrise de soi); de son corps, de l'extérieur et de l'intérieur; de tout ce qui rentre en soi et sort de soi; de notre espace-temps, c'est-à-dire du passé, du présent (le plus important et le plus difficile) et de l'avenir; de l'impact de notre façon d'être sur autrui et sur l'environnement.

Lao Tse disait : « Prendre conscience, c'est transformer le voile qui recouvre la lumière en miroir ». Il est essentiel de ne pas juger au moment où nous prenons conscience, car cela nuit à la prise de conscience. Mais aussi il faut savoir écouter sa conscience, à laquelle il est impossible de mentir. Faisant cela, l'individu s'accorde mieux avec le Tao, qui est à la fois le temps et l'espace. La conscience reste certainement ce que nous avons de mieux pour comprendre et ressentir, mais elle reste à parfaire pour chacun. Sans cela,

elle diminue et l'homme devient agressif et primaire. Lao Tse disait d'ailleurs dans le *Tao Te King* : « On doit raffiner la conscience ». Celui qui est dans l'intention de prendre conscience ne cherche pas à se donner bonne conscience. Il n'est pas dans le jugement et ne voit pas le mal avant le bien, car son cœur est nourri par la vision du beau. Lao Tse disait encore : « C'est la conscience humaine du Beau qui différencie le Beau du Laid ». Ainsi développée, la conscience Liang Xin donne les moyens de mieux s'intégrer à l'infini dans lequel nous sommes et de mieux ressentir celui qui est en nous. L'énergie circule alors librement et apporte la santé du corps et de l'esprit. Suivez la rivière en marchant à son allure et vous trouverez la paix. ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 62.

王氏黃家中醫學院

Vous voulez

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

Réalisez-la avec :

L'ACADEMIE WANG de MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

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

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

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

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

■ FORMATION EN LIGNE possible (par internet)

Renseignements

33, rue Bayard, 31 000 Toulouse
Tél. : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23
www.awmtc.asso.fr

Du 3 au 21 AOÛT 2009

STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ



1 à 3 semaines au choix entre plage et forêt
sous la direction de **Thierry Alibert**
et d'une équipe de 15 enseignants.

Organisé par l'Entente Fautaise : <http://entente-fautaise.monsite.wanadoo.fr>
& Thierry Alibert : 06 08 58 45 57 ou 09 77 90 74 30 www.thierryalibert.com

EveilEvolution

LE MAGAZINE DES **EVOLUTIONNAIRES**

éveil&évolution

le magazine des évolutionnaires

EN CONSTRUCTION

L'HOMME NOUVEAU

4 POINTS DE VUE
INATTENDUS SUR
LA MASCULINITÉ
AU 21^E SIÈCLE

Le Phénomène Obama expliqué

Comment 50 millions de créatifs culturels sont en train de changer la carte politique

19 Femmes influentes disent la vérité sur les hommes

Jean Houston, Ani DiFranco, Jenny Wade, Rebecca Walker et plus

Un regard provocant sur la Scandinavie

Où les femmes sont des femmes et les hommes aussi



www.eveilevolution.fr

INSTITUT INTERNATIONAL DE DAO YIN YANG SHENG GONG

Ecole de Qi Gong
du

Professeur Zhang Guang De

Stages en octobre et en avril avec :

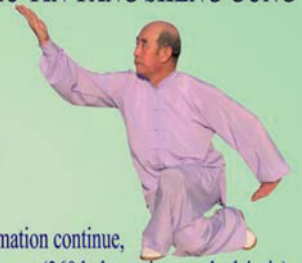
- programme à la carte pour l'initiation ou la formation continue,
- programme complet pour les diplômés d'enseignant (360 h de pratique et de théorie)

Institut International de Dao Yin Yang Sheng Gong

2, rue Darrichon 64200 BIARRITZ

Tel 05 59 22 35 47 Fax 05 59 59 33 60

Email : iidyysg@yahoo.fr Website : <http://dyysg.free.fr>



Doigts de fée – Au bonheur du massage



Stéphanie Alaux vous propose :

Réflexologie plantaire
Massage essentiel®
Relaxinésie®
Endermologie

sur rendez-vous
du lundi au samedi de 9 heures à 19 heures
au Centre Quintessences
4 bis, rue Thibaud – Paris 14e

06 20 61 13 77 – steph.doigtsdefee@yahoo.fr
www.doigtsdefee.org

CARNET D'ADRESSES

INFOS

Idées au gramme

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

Les créatifs culturels

Le prochain Café des Créatifs Culturels aura lieu à Montpellier le samedi 25 avril.

Rens. : Muriel Reynaud
mu.rey@orange.fr

› *L'Emergence des Créatifs Culturels*, Paul H. Ray et Sherry Ruth Anderson, Editions Yves Michel, 2001.

› *Les Créatifs Culturels en France*, Association pour la Biodiversité Culturelle, Editions Yves Michel, 2007.

Sites internet :

› Français : <http://www.yves-michel.org/editions/enquete-en-france>

› www.creatifsculturels.fr

› Américain :

<http://www.culturalcreatives.org>

Au revoir Jean-Pierre

Quelques Livres :

› *La Méditation bouddhique* : Une voie de libération, Albin Michel

› *Le Dharma Soutra* : L'enseignement de Bouddha illustré par Chih-Chung Tsai, JP. Schnetzler, et D. Prédali, éd. Jouvence

› *Insaisissable fraternité* : Dialogue avec Alain Finkielkraut, Albert Jacquard, Jean-Pierre Schnetzler, frère Jean, Dervy.

DOSSIER : Se soigner par la médecine taoïste

Se soigner par le Tao

Retrouvez toutes les infos concernant Dominique Banizette, ses cours, ses

stages, ses formations sur le site : www.ecoleduqi.com
tél. : 04 75 88 32 63
qigong@ecoleduqi.com

Lorsque les mains diffusent le Qi

Retrouvez toutes les infos concernant Jean-Robert Gillardeaux, ses cours, ses stages, ses formations sur le site : www.institut-xinan.com

Michel Jreige

Si vous souhaitez contacter Michel Jreige :

michel.jreige@wanadoo.fr

Et retrouvez des vidéos pédagogiques de Qi Gong par Michel Jreige sur :

www.generation-tao.com

Médecine taoïste & rhumatologie

Si vous souhaitez contacter Jean-Pierre Krasensky, tout savoir sur ses cours, ses stages, ses formations :

jean-pierre.krasensky@wanadoo.fr

Chi Nei Tsang

Retrouvez les dates de stages et de formations de Gilles Marin sur le site : chineitsang.marin.free.fr

LA VOIE DU MOUVEMENT

Christian Tissier

Retrouvez toutes les infos concernant Christian Tissier, ses cours, ses stages, ses formations sur le site : www.christiantissier.com

Shiro Daïmon

› Vous pouvez encore vous inscrire au prochain stage de Shiro Daïmon qui aura lieu



du 11 au 15 mai prochain à Paris : « Danser avec son double ».

daimon.espace@free.fr

› Isabelle Martinez :

isa@mouvarts.fr

La lutte mongole

Retrouvez Marc Alaux à travers ses ouvrages : *Sous les yourtes de Mongolie, Avec les Fils de la steppe* (Transboréal, 2007)
Ou sur son site :

www.anda-mongolie.com

Il vous conseille : Jacqueline Thevenet, *La Mongolie* (Karthala, 2007)

A la découverte de Pilates

Retrouvez de nombreuses infos sur la méthode Pilates sur le site :

www.methode-pilates.com

CO-NAISSANCE DE SOI

Michel Abdeslam Raji

› Le Centre d'Arts Corporels Génération Tao propose un stage animé par M. A. Raji : « Dynamisez votre souffle », les 30 et 31 mai.

centre@generation-tao.com

www.generation-tao.com

tél. : 01 42 40 48 30

› Isabelle Martinez :

isa@mouvarts.fr

ENERGESCIENCES

Pascal Coffigneau

Pour + d'infos, vous pouvez contacter Martine Deloupy :

martine@deloupy.com

www.press-papiers.com

L'énergie, les énergies...

› Retrouvez toute l'actualité de David Elbaz :

<http://david.elbaz3.free.fr>

› RETROUVEZ LE N° 3

D'ENERGESCIENCES SUR LE SITE DE GENERATION TAO :

www.generation-tao.com

SANTÉ & BIEN-ETRE

Sur la sexualité

Si vous souhaitez contacter

Marga Vianu :

tél. : 04 93 48 18 04

marga.vianu@wanadoo.fr

Prochain stage : « Transformation de l'énergie sexuelle en énergie vitale » à Nyon (Suisse) les 16 & 17 mai.

Xin Li, la psychologie chinoise

Michel Deydier-Bastide

tél. : 06 67 26 05 54

› Collège des Sciences

Orientales

www.college-des-sciences-orientales.com

› Enseignement de psychologie chinoise et médecine chinoise

Europe/Asie

www.academychinesepsy.com

AGENDA

Calendrier du Centre d'Arts Corporels Génération Tao

› Dynamisez votre souffle.

Stage animé par Michel Abdeslam Raji les 30 et 31 mai.

› Tai Ji Quan La source du Taiji (Chen). Stage animé par Arnaud Mattinger les 16 & 17 mai.

› Wutao sol & Stretching.

Stage animé par Cécile Bercegeay le 21 juin.

› Danse de l'éventail,

l'essence du Yin. Stage

animé par Marie Delaneau les 30 & 31 mai.

› Chi Nei Tsang (massage des organes internes).

Stage animé par Martine Scrive les 20 & 21 juin.

centre@generation-tao.com

www.generation-tao.com

tél. : 01 42 40 48 30

Taiji style Yang, Sau Chung

L'académie de Tai Chi Chuan style Yang traditionnel dirigée par Bruno Rogissart, organise des stages :

› à Lyon - Villeurbanne, du 3 au 5 avril (débutants et avancés), forme 108, Tuishou, épée et Neigong.

www.lavoiedumouvement.net

› Stage d'été en Ardèche du 6 au 12 juillet. Accessible

aux débutants et aux avancés : forme 108, épée, Tui-shou, Neigong.
<http://www.iteqg.com>
 tél/fax : 03 24 40 30 52

I.E.Q.G

> Massage Énergétique Chinois du 19 au 24 juillet.
 > Du 20 au 24 juillet: Wu Dang Qi Gong niveau 1, Yi Jing Jin, Zhi Neng Qi Gong niveau 2, synthèse Wùo Tai et MTC.
 > Du 25 au 27 juillet: massage énergétique chinois (perfectionnement du diagnostic en massage chinois et application, étude de cas), Qi Gong et Calligraphie, Qi Gong de la vie harmonieuse
 > Du 28 au 30 juillet: diététique chinoise, Tai Ji Qi Gong & conscience, Qi Gong de la femme.
 > Du 28 juillet au 2 août: les 5 animaux du Wu Dang.
 > Du 31 juillet au 2 août: les Marches du cancer.

Chemin de Chave
 13 840 Rognes
 tél. : 04 42 50 28 14
direction@ieqg.com
secretariat@ieqg.com
www.ieqg.com

Wutao

> Aux Arcs, en haute altitude, stages ts niveaux animés par Pol Charoy & Imanou Risse-lard, du 4 au 25 avril.

Rens: 04 79 41 43 41

> A Strasbourg: venez vous initier au Wutao l'espace d'un week-end les 18 & 19 avril. Stage animé par C. Bercegeay & A. Mattinger

tél. : 03 88 83 04 48

info@ginko-asso.org

www.ginkgo-asso.org

> Aux Arcs, en haute altitude, stages ts niveaux animés par Pol Charoy & Imanou Risse-lard du 25 juillet au 1er août, du 1er août au 8 août & du 8 août au 15 août.

tél. : 01 42 40 48 30

www.wutao.fr

> En Vendée, à la Faute/mer, entre mer et forêt, du 9 au 14 août, avec toute une équipe d'enseignants regroupés autour de Thierry Alibert.

tél. : 06 08 58 45 57

ou 09 77 90 74 30

> <http://ententefautaise.mon-site.wanadoo.fr>

> www.thierryalibert.com

Terre Vivante

Le Centre de découverte de l'écologie Terre vivante, au pied du Vercors, ouvre le 1er mai.

<http://www.terrevivante.org/233-un-repere-de-l-ecologie.htm>

Taiji style Chen

L'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong dispensera deux stages de Taiji-quan style Chen sous la direction de Bruno Rogissart, en région Champagne Ardennes : formes 13-24-48 et épée. Accessible aux débutants et avancés.

<http://www.iteqg.com>

tél/fax : 03 24 40 30 52

Un joli projet!

Gabrielle Hampikian et François Verjus viennent de partir pour un voyage d'une année à travers l'Asie, de l'Arménie au Vietnam. Au cours de ce périple, ils vont aller à la rencontre de personnes qui s'engagent au quotidien au service d'un monde solidaire. Leur objectif: montrer qu'il existe partout des porteurs d'espoir qui prennent la liberté d'agir avec les moyens dont ils disposent, parfois dans des contextes très difficiles: « Et si chacun se mettait à croire qu'il peut changer le monde? » ...

www.esperance.org

Arts Classiques du Tao

Les Arts Classiques du Tao vous proposent des stages animés par Georges Charles, toute l'année.

www.tao-yin.com

tél. : 02 32 97 02 94

Formation professeur de Qi Gong

L'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong débutera ses prochains cycles de formation au Professorat de

(suite p. 66)

Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris

tél. : **01 48 24 42 42**

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



Renseignements techniques

magazine gratuit en ligne : 68 pages

Remise des ordres de typons :

3 semaines avant date de parution. Trame 150.

Prochaine parution :

Génération Tao n° 53 : 25 JUIN 2009

Gratuit en ligne : www.generation-tao.com

Génération TAO

Studio 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, jacquettes, quel que soit le format, votre site internet...

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

LOCATION DE SALLES

Centre d'Arts Corporels GTao. Paris 19^{ème}



- 2 salles lumineuses, et chaleureuses au calme. Rares : 110 m² & 80 m²
- 1 salle de pratique consacrée aux arts martiaux externes : 100 m²
- 1 salle de soins dédiée aux soins et aux massages : 25 m²

tél. : 01 42 40 48 30 cecile@generation-tao.com
<http://www.generation-tao.com>
Week-ends & Semaine

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

Commandez les anciens numéros



51

Dossier « Sexe & Tao d'aujourd'hui » : L'art de la chambre à coucher, alchimie taoïste, le déploiement de l'onde orgasmique, Qi Gong : l'aigle ouvre ses ailes, test : votre personnalité sexuelle... • Biotao : l'ère des bio cosmétiques • horoscope 2009 • le Taiji de la femme enceinte • entretien avec Hassan Massoudy • Qi Gong sibérien ; la pratique du Dikhr...



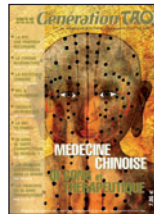
50

Dossier « Samouraï des temps modernes » : l'économie, un acte social • Le Tao de l'argent • Argent et spiritualité • Wutao : l'ondulation assise • Entretien avec Thierry Janssen • Qi Gong des 6 sons • 14e journée nationale de Qi Gong • Massage Tchong Mo • L'art du bâton Ildogo • Les ventouses chinoises • **Enquête : « La bibliothèque idéale »...**



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 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 Kalarippayat • Rythme et pulsation du souffle • Pensée magique et massage japonais • 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 Denis Bois et Eve Berger • Entretien avec Marie et Thérèse Bertherat • Les réflexologies plantaires • Tongbei Quan • Dharma et écologie • Diététique taoïste • Les disciplines du Qi...



44

Dossier « L'art de la transmission » : Des maîtres et des disciples, l'art d'apprendre, enseignement et pédagogie, « Baby group », neurologie fonctionnelle • soigner la fibromyalgie • Mettre en scène ses rêves • Qi Gong pour les femmes • Tui Shou : les mains circulaires • Ayurvèda • 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 Filliozat et Gérard Guasch • Créez votre propre jeu divinatoire • Nadia Volf • Soigner par émission de Qi • La spiration « dite inversée »...



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 Tai Ji 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 • Lympo-énergie • Nuad bo ram • Réflexologie plantaire • Shiatsu • Massage ayurvédique • Ostéopathie • Chiropratique • Rolwing...



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, 9, 15, 16, 17, 18, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés!

Cochez les numéros souhaités

14 19 20 21 22 23 24 29 37 38 39
 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50

Choisissez votre formule d'anciens numéros

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

Cochez les hors-série

HS 1 HS 3 HS 4 HS 5 HS 6

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

Nom : Prénom : Adresse :
Code Postal : Ville : Pays :
Né(e) le : Profession : Arts pratiqués :
Tél. : Mob. : E-mail : @

je souhaite recevoir une facture acquittée

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

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

ABONNEZ-VOUS

Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



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

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

le magazine (4 numéros) + internet pendant 1 an

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

Offre couplée magazine + Internet



Abonnement internet

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

www.generation-tao.com

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



par Delphine L'huillier

Démystifier & voir

A ceux qui m'ont redonné la vue

Qi Gong à Paris ou à Bruxelles en octobre 2009.
<http://www.iteag.com>
 tél/fax : 03 24 40 30 52

Danse indienne

Maya est la seule occidentale à avoir été programmée au festival de temple de Natanjali 2009 à Chidambaram, en Inde. Retrouvez-la sur son site, et bon voyage !
www.natyamaya.net

Coquille

Une erreur s'est glissée dans le précédent numéro de GTao et l'article sur les biocosmétiques. Dominique Eraud se voyait affublée d'un « e » intempestif dans son nom. C'est pour nous l'occasion de vous reparler de son actualité. Elle co-animera une conférence le 10 juin prochain à Paris : « Les Biocosmétiques, une autre facette du respect de soi ».
 tél. : 06 07 48 13 71
shparis@orange.fr

La fin d'une aventure

Nous vous avons fait connaître, dans le précédent numéro, le Magazine Réel, à travers deux figures fondatrices : Georges Didier et Caroline Chabot. Le Magazine Réel aujourd'hui s'arrête pour des raisons économiques. Difficile pour les espaces alternatifs de résister aux lois du marché. Une aventure s'achève... Une autre va commencer.

**PROCHAIN
RENDEZ-VOUS
25 JUIN**

**RETROUVEZ
TOUTES LES
NOUVEAUTES
generation-tao.com**

**& NE RATEZ PAS
EnergéSciences
N°3 !**

Démystifier, voilà un mot de maître, un maître-mot. Je vous rappelle sa définition : « Détromper quelqu'un, lui montrer la réalité telle qu'elle est. Oter le caractère mystérieux de quelque chose ». N'est-ce pas là, résumé, le cheminement dans la connaissance de soi ? N'est-ce pas là, décrite, l'attitude d'un véritable maître envers son disciple ? Lui apprendre à regarder la réalité telle qu'elle est, pour qu'il puisse « voir »*, et laisser tomber progressivement les voiles de toutes ses projections, de ses conditionnements et de ses croyances.

Or, nous autres pratiquants d'arts martiaux et d'arts énergétiques, amoureux de contrées exotiques, du mystère asiatique et de ses secrets, nous sommes tellement enclins à la mystification. Si prêts à porter au pinacle tel ou tel autre maître et à revendiquer sa, et notre, légitimité. Sincèrement, ne vous êtes-vous jamais extasié(e) sur cet homme (plus souvent que cette femme d'ailleurs...) si incroyable, si éveillé, qui fait et dit des choses si extraordinaires ? ... Et de vous aveugler. Puis le temps passe et voilà qu'un jour il vous est permis de voir. Le rideau se lève et vous découvrez un homme-une femme sans grand charisme, dont le mystère ou la simplicité étaient synonymes de pauvreté, les pouvoirs synonymes de mystification ou de névrose. Si tel est le cas, n'y a-t-il pas là pour vous source d'interrogation ? Pourquoi ce besoin de « vénérer » et d'être reconnu était-il si présent ? Si nous acceptons vraiment de « voir », l'approche psychanalytique peut bien nous éclairer.

Mais plutôt que des mots, du vécu. Celles et ceux qui ont pour habitude de me lire savent que j'aime appuyer ma réflexion sur l'expérience : c'est en 1995, en Indonésie, que je me suis « mise en route ». Je préparais un mémoire sur le Wayang Kulit, le théâtre d'ombres javanais. Mes recherches m'amènèrent à pratiquer avec un vieux professeur de Pencak Silat, dans la petite école de Popsi Bayu Mamunggal, à Yogyakarta. J'étais la seule

Occidentale à cette époque ; les rencontres qui se succédaient me semblaient toutes plus magiques les unes que les autres. Eh oui ! J'étais bien naïve et inexpérimentée à l'époque, coupée de ma dimension sacrée, et cette sève spirituelle qui coulait dans chaque allée de Yogya me fascinait. Je rencontrais, ici un prêtre javanais qui me contait des choses étranges, là un Français qui croyait au pouvoir des kriss — les Indonésiens associent de nombreuses légendes à ces poignards sacrés —. Tout était empreint de magie et mon inconscient s'en gargarisait. Mais si cette période fut salutaire sur un certain plan,

notamment en m'ouvrant à d'autres formes de pensée, la mystique javanaise me faisait aussi perdre pied. J'avais finalement besoin de croire (en qui ? en quoi ?), et là j'étais prête à tout croire. J'avais basculé : nous autres Occidentaux étions des imbéciles, les Indonésiens avaient tout compris avec leurs pratiques et leurs rituels. Il suffisait d'un pas de plus pour que je me considère comme la « fille spirituelle » de ce vieux monsieur et que je lui prête toutes sortes de vertus. Il n'aurait pas eu besoin de me mystifier, je l'aurais très bien fait moi-même.

Mais je n'ai pas suivi cette voie, et paradoxalement, c'est en Occident, en France, que j'ai franchi un autre pas, grâce à mes aînés qui m'ont appris, à travers notamment l'expérience du magazine, non plus à regarder, mais à voir — et dans un premier temps, à me voir. Le magazine me permettait — encore aujourd'hui — de rencontrer de nombreuses personnalités considérées comme de « grands maîtres » dans leur domaine. Je ne citerai aucun nom, mais cette école initiatique ancrée dans le vivant et la diversité m'a été précieuse, car j'ai appris à démystifier ce qui devait l'être, à prendre la mesure et à séparer le grain de l'ivraie. Les « femmes et les hommes remarquables » ne sont pas ceux que je pouvais imaginer. Ce sont tout simplement ceux qui m'ont, le cœur chaud, redonné la vue. ■

* Voir de Carlos Castaneda, éd. Gallimard

**Non plus
regarder,
mais voir.**

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 dans lesquels il s'agit de créer son propre jeu divinatoire.



Institut Européen de Qi Gong

EN 2009, L'I.E.Q.G. fête ses 20 ans !

Ce sera l'occasion de se retrouver l'été...
dans la convivialité énergétique légendaire de l'école.



RÉSERVATIONS ET PROGRAMME :
04.42.50.28.14 / www.ieqg.com

STAGES PROPOSÉS

- Wu Dang Qi Gong
- Yi Jing Jin
- Zhi Neng niv 2
- Massages énergétiques chinois
- Qi Gong de la vie harmonieuse
- Calligraphie
- Diététique chinoise
- Qi Gong de la femme
- Marches du cancer
- Wuo Tai

CONFÉRENCES

- Taoïsme
- Spiritualité
- Phytothérapie
- Compléments alimentaires
- Cancer
- Anti-âge
- Diététique de santé optimum



N° de formation continue : 93130375713

Institut Européen de Qi Gong - Chemin de Chave - 13840 Rognes - Tél. 04 42 50 28 14 - Fax : 04 42 50 12 89 - courriel : info@ieqg.com - www.ieqg.com



**L'Institut Chuzhen
de médecine chinoise**

*c'est
15 années d'expérience*

*des formations,
des éditions,
& la revue trimestrielle*

Journal de médecine traditionnelle chinoise

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

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

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



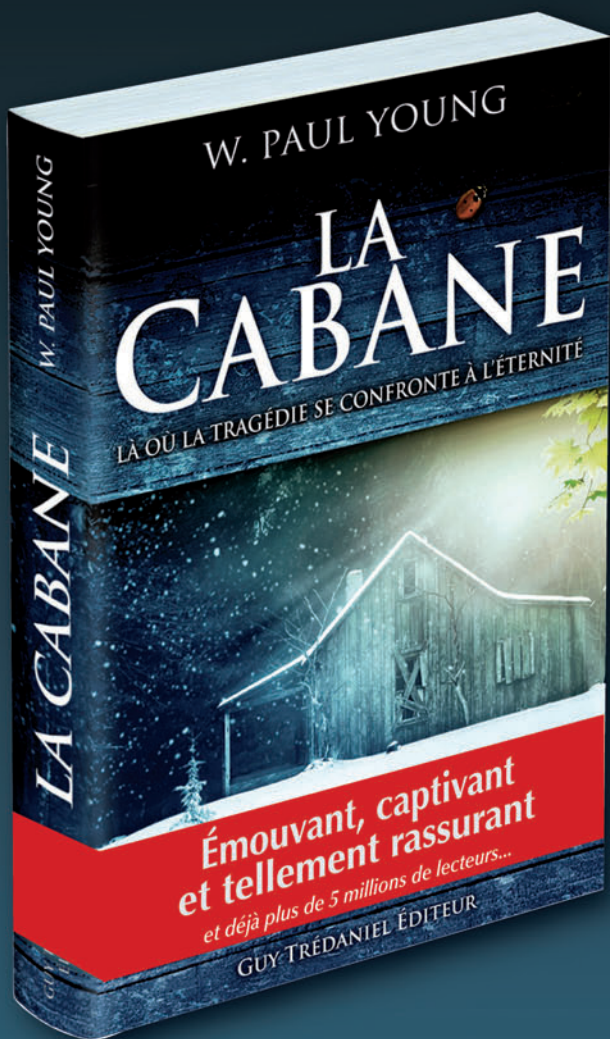
W. PAUL YOUNG

LA CABANE

LÀ OÙ LA TRAGÉDIE SE CONFRONTE À L'ÉTERNITÉ

L'INCROYABLE
BEST-SELLER

Beau, touchant, triste et plein d'humour à la fois, un livre où chacun peut se reconnaître dans son désir de comprendre la vie et la folie du monde... une intrigue policière qui devient un vrai roman initiatique, une rencontre impensable dont nous pouvons tous rêver... Un livre passionnant, bouleversant, on en sort le cœur plus fort, réconcilié et pacifié.



traduit du best-seller
"The Shack"

<http://www.lacabanelivre.com>

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR