



génération TAO

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

BEST OF les introuvables 1997-1998



6,90 €

Dom : 7,60 € - Belg : 7,60 €

CH : 11,50 FS - Can : 11,25 \$CA



CENTRE LIKAN

CENTRE DE FORMATION :

QI-GONG TRADITIONNEL - TAIJI QUAN TRADITIONNEL - BAGUA TRADITIONNEL - MASSAGE CHINOIS

Renseignements :

Enseigné par le Docteur Kunlin ZHANG

武当



Lieu de pratique en Chine dans le Yunnan



Lieu de pratique à Kunming dans le Yunnan

STAGE de QI-GONG, TAIJI QUAN en CHINE dans le HAUT YUNNAN

aux frontières du Tibet avec des excursions au coeur d'une NATURE RESPECTÉE, somptueux mariage de la montagne et de l'eau pure des lacs sous les mouvements du ciel au Mois d'AOUT.

Prix du stage : 1796 euros + billet d'avion (pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter)

LES STAGES POUR L'ANNÉE 2003

- Qi-Gong des yeux : les 22 et 23 mars
- Bagua Zhang : du 13 au 19 juillet
- Shui-Gong Qi-Gong : le 22 mars (19h30 / 22h30)
- Taiji Quan : du 13 au 19 juillet
- Qi-Gong : du 20 au 26 juillet



SOIRÉE de DÉMONSTRATION 2003

avec toutes les activités du centre et buffet en fin de démonstration

- le 24 mai • le 14 juin

Participation (buffet) :

4 euros (à partir de 19h30)



Lieu de pratique aux frontières du Tibet

e-mail : clikan@aol.com

site internet : www.centrelikan.com

Massages Chinois et Acupuncture Traditionnelle

推拿按摩 針灸
Tui Na An Mo zhen Jiu



Pratiquant le Qi-Gong,
les masseurs optimisent
l'exercice de leur activité

Docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise,
Kunlin Zhang; diplômé en Chine,
vous annonce le développement du

Cabinet de Massages et Acupuncture

- Le corps
- Les pieds
- Le visage (+ le masque)

• Masseurs et masseuses se tiennent à votre disposition
du lundi matin au samedi soir (sur rendez-vous).

•Contacter le 01 45 08 81 07•

e-mail : clikan@aol.com
site internet : www.centrelikan.com

Sommaire

hors série n° 3

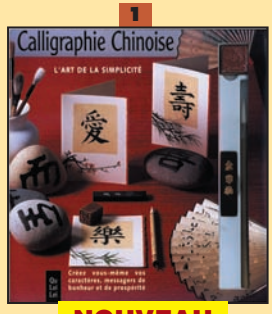
EdiTao	p. 3
Saga Génération Tao L'aventure d'un magazine	p. 6
Génération Tao n° 1 La notion de Tao, par Cyrille J.-D. Javary Le taiji dans les styles internes, par Philippe Raffort - Principe taoïste dans les styles internes - Médecine et styles internes - Fajing, les sorties d'énergie	p. 10 p. 12 p. 16 p. 18 p. 20
Génération Tao n° 2 Le Tao de la physique, par Manikoth Vongmany Les secrets du vieux Maître : entraînez votre énergie interne Dao yin, le qi gong en mouvement, par Ke Wen	p. 22 p. 30 p. 34
Génération Tao n° 3 Une âme de la Terre, par Audrey Shenandoah L'esprit du Val, par Cyrille J.-D. Javary La pharmacopée chinoise, une autre vision de la médecine, par A. Pélage et P. Lagorce Tai ji quan : suivez le guide..., par Philippe Raffort	p. 38 p. 40 p. 44 p. 48
Génération Tao n° 4 Tai ji quan : suivez le guide... (suite), par Philippe Raffort	p. 54
Génération Tao n° 5 Japon Chine, par Jean Motte Les secrets du vieux Maître, «salutation à la lune»	p. 56 p. 58
Agenda printemps-été	p. 64
Petites annonces	p. 65
Anciens numéros	p. 66
Abonnement	p. 67
Conte «La Terre», par Raouf Ben Yaghlane	p. 68 p. 70



www.generation-tao.com

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

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

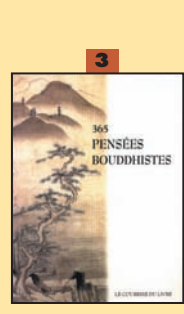


NOUVEAU

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



365 jours Zen. A l'aide d'un texte par jour, ce livre vous permettra d'accueillir la sagesse, l'inspiration et l'humour zen. Paroles célèbres, poèmes et koans offriront aux lecteurs de possibles moments de réflexion. 376 pages. **19,80 €**

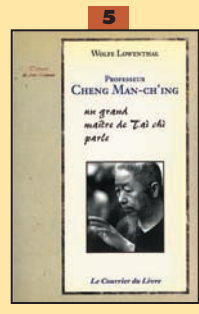


365 pensées bouddhistes. Découvrez au fil des pages des paroles qui éclaireront chaque jour de votre existence. Que vous cherchiez l'inspiration du matin ou quelques paroles édifiantes, cet ouvrage sera pour vous un précieux compagnon. 376 pages. **22 €**

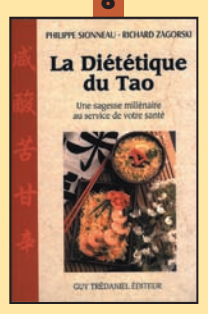


NOUVEAU

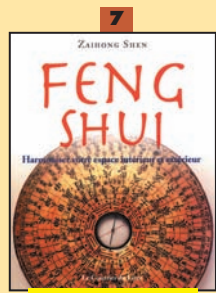
Pensées des grands Maîtres Zen. Par Thomas Cleary. Ce livre rassemble les pensées les plus profondes des grands maîtres Zen et en présente les aspects pratiques. Non-dualité, vacuité, expérience de l'éveil sont parmi les divers sujets abordés. 190 pages, très illustré. **18 €**



Cheng Man Ch'ing, un grand maître de Tai Chi parle. Par W. Lowenthal. Un superbe ouvrage qui nous fait pénétrer dans l'atmosphère de Cheng Man Ch'ing, ce maître célèbre qui introduisit le Taiji aux Etats-Unis. 200 pages. **18,30 €**

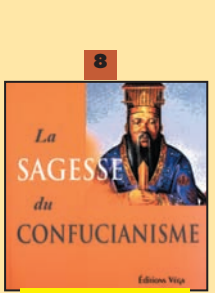


La Diététique du Tao. Par Ph. Sionneau & R. Zagorski. Ce livre vous révèle aujourd'hui des principes de santé qui ont fait leurs preuves depuis des siècles. Sont abordés : un meilleur équilibre, une plus grande énergie, le maintien d'un poids idéal, la prévention des maladies de civilisation. 230 pages.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



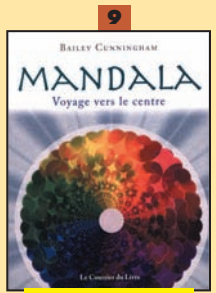
NOUVEAU

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



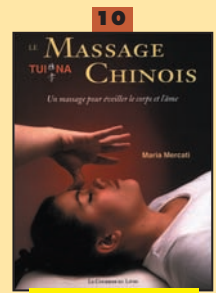
NOUVEAU

La sagesse du confucianisme. Textes réunis par Zhou Xun et T.H. Barrett. Hautement pratique, mais aussi profondément spirituelle, l'essence de la tradition confucéenne est rendue dans ce très beau livre : harmonie sociale, «culture de soi» et profonds principes moraux. 192 pages. **12 €**



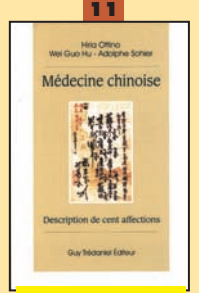
NOUVEAU

Mandala, voyage vers le centre. Par Bailey Cunningham. Ce livre explore la façon dont le mandala a été utilisé à travers les âges. Une iconographie exceptionnelle de plus de 400 photos en couleur balaise toutes les représentations des mandalas, des peintures bouddhiques jusqu'à notre propre structure cellulaire. 160 pages. **22 €**



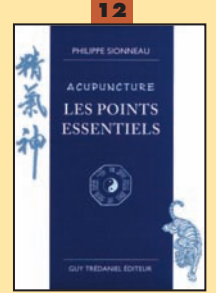
NOUVEAU

Le massage chinois. Par Maria Mercati. Un guide clair et méthodique constituant une véritable initiation au Tui Na, ou massage chinois. L'auteur est la première enseignante de massage chinois en Occident. 142 pages. **22 €**

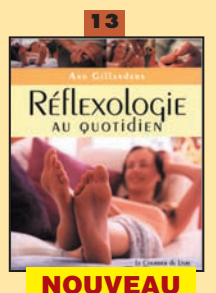


NOUVEAU

Médecine Chinoise - description de cent affections. Par Hiriia Ottino, Wei Guo Hu, Adolphe Sobier. Le présent ouvrage présente en cent cinq entrées les affections considérées comme les plus communes, de l'abcès au zona. 222 pages. **22 €**



Acupuncture : les points essentiels. Par Philippe Sionneau. Jamais un livre n'avait présenté un tel approfondissement sur les applications et le fonctionnement subtil des points d'acupuncture. Véritable concentré de données pragmatiques et concrètes. 856 pages. **44,97 €**



NOUVEAU

Réflexologie au quotidien. Par Ann Gillanders. Un manuel unique en son genre, dans lequel on trouvera des traitements simples qu'on peut appliquer à soi-même, montrant comment soulager immédiatement une large gamme de petits maux fréquents, tandis que des exercices approfondis apporteront des solutions à plus long terme. 142 pages. **14,5 €**



A la découverte du Qi Gong. Par Yves Réquena. Un programme complet de pratique comportant la position "embrasser l'arbre", les exercices taoïstes, les respirations, les massages de santé et enfin les Huit Trésors. Illustré de façon attrayante. 192 pages. **18,29 €**



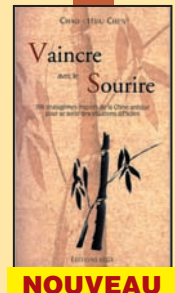
NOUVEAU

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



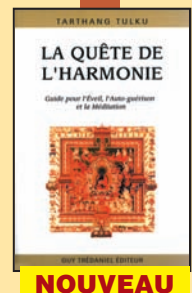
NOUVEAU

Les enseignements sexuels de la tigresse blanche. Par Hsi Lai. La majeure partie des textes taoïstes relatifs à la sexualité s'adresse à des pratiquants masculins. Ce livre présente des traditions qui s'adressent aux femmes. 294 pages. **21 €**



NOUVEAU

Vaincre avec le sourire. Par Chao-Hsiu Chen. 108 stratagèmes inspirés de la Chine antique pour sortir des situations difficiles. 316 pages. **19,90 €**



NOUVEAU

La quête de l'harmonie. Par Tarthang Tulku. Depuis sa publication en 1977, il est devenu un des livres les plus célèbres sur la méditation. Théorie et pratique de la méditation sont ainsi exposées dans un langage clair et direct. 212 pages. **20 €**

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

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

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

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

Il y a ceux...

Chères amies lectrices, Chers amis lecteurs,

La rédaction s'est mise en... six pour vous proposer le présent hors série, compilation des meilleurs articles des premières parutions du magazine, aujourd'hui épuisées. Vous avez été nombreux à nous demander cette réédition, et la tâche de sélection n'a pas été facile. Quels articles reprendre, lesquels ignorer ? Nous avons adopté un profil global privilégiant les articles de fond au détriment d'articles plus techniques. C'est la raison pour laquelle vous ne retrouverez pas les conseils de massages énergétiques, de diététique ou les points de vue techniques en wushu, qui avaient pourtant leur importance dans ces premières parutions. Par contre, le magazine ayant toujours été fortement impliqué dans les pratiques internes, vous retrouverez ces petits bijoux que sont les secrets du vieux maître, les notions taoïstes dans la pratique, la phrase guide du taiji quan, tous styles confondus. Côté culture et philosophie, autre pilier traditionnel du magazine, nous vous proposons de retrouver «L'esprit du Val» ou la passionnante épopée du «Tao de la physique» avec Fritjof Kapra. La santé n'est pas oubliée, avec le dao yin ou la pharmacopée chinoise. Pour tout cela, et pour d'autres choses encore, seule la mise en page a été légèrement modifiée pour coller à notre identité actuelle, les textes sont identiques aux parutions de l'époque.

Ce numéro spécial est également l'occasion pour la rédaction de revenir sur l'histoire de Génération Tao. Sept ans se sont écoulés depuis sa création. Sept ans, c'est peu, mais c'est aussi beaucoup. Lorsque Génération Tao s'est lancé, Deng Xiaoping, vieux timonier quasi séculaire de la Chine communiste, n'était pas encore mort. Et Bill Clinton savourait sa toute nouvelle réélection. C'était hier, mais c'était aussi au siècle dernier, et les futurs billets d'euros étaient présentés à un public européen pour qui le passage à la monnaie unique était encore un scénario lointain encore bien improbable. La situation des arts énergétiques en France était beaucoup plus confidentielle qu'aujourd'hui. Les journées nationales du qi gong venaient juste de se créer, la médecine chinoise ne bénéficiait pas de l'engouement qui la caractérise aujourd'hui, et le terme feng shui était pour beaucoup d'Occidentaux totalement inconnu.

Que de chemin parcouru ! Et que de chemin à parcourir ! En quelque sorte, on pourrait dire que le magazine aujourd'hui vit une sorte de maturité intermédiaire, entre la jeunesse et la fragilité des premières années et la routine ronflante des calendriers établis. Pourtant, cela n'a pas été facile, loin de là ! Reportez-vous à l'avant-propos de Manikoth Vongmany pour prendre conscience de l'aventure qu'a représentée — et représente encore — la création du magazine pour l'équipe ! Une aventure que vous ne manquez pas de nous commenter lorsque nous vous rencontrons ou lisons vos courriers.

Il y a ceux qui nous lisent depuis le premier numéro et nous témoignent de leur indéfectible fidélité. Il y a ceux qui jugent que nous avons perdu en nous ouvrant à d'autres horizons que ceux des ciels d'Asie. Il y a ceux qui nous félicitent de la clarté de notre magazine, tant dans sa mise en page que dans son contenu, et ceux qui nous critiquent dans le sens noble du terme, c'est-à-dire de manière constructive. Et immanquablement, il y a la petite cohorte de ceux qui nous reprochent de ne pas parler de leur style (la comparaison existe-t-elle dans la nature ?), ou de n'avoir rien compris au Tao (y a-t-il seulement quelque chose à comprendre au Tao ?).

Et enfin, il y a tous ceux qui nous lisent dans le silence de leur approbation, dont nous sentons l'invisible mais fraternelle présence. Alors que retenir de ces sept années ? Nous le sentons, et les chiffres le confirment, vous êtes toujours plus nombreux à nous lire, à nourrir et à faire circuler, chacun à votre manière, l'énergie du Tao.

Alors, à vous, lecteurs, lecteurs d'hier, de toujours, d'aujourd'hui, lecteurs occasionnels ou réguliers, lecteurs de demain, ce numéro vous est dédié avec cœur par toute notre équipe.

Dominique Radisson, pour la rédaction

Directeur de publication
Pol Charoy

Directrice Artistique
Imanou Risselard

Directeur de Rédaction
Manikoth Yang Vongmany

Rédactrice en chef
Delphine L'huillier

Chef de studio & internet
Dominique Radisson

Maquette et Graphisme
Toutdésigné

Ont contribué à ce numéro :
GTAO N°1

Cyrille J.-D. Javary
Philippe Raffort

GTAO N°2

Manikoth Yang Vongmany
Ke Wen

Raouf Ben Yaghlane
GTAO N°3

Cyrille J.-D. Javary

Aline Pélage et Pierre Lagorce
Philippe Raffort

GTAO N°4

Philippe Raffort

GTAO N°5

Jean Motte

Jacques-Emile Deschamps

**Pour contacter les auteurs,
adressez-vous à la rédaction qui
s'efforcera de vous renseigner
par email :**

redaction@generation-tao.com

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE: Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON: Pascal Huart

ITALIE: Franco Mescola

CRÉDIT PHOTOS ET

ICONOGRAPHIES

éd. du Rocher,

éd. You Feng,

Editions chinoises

du Nouveau Monde

CRÉATIONS GRAPHIQUES

Imanou Risselard

Dominique Radisson

COUVERTURE

Toutdésigné

PUBLICITÉ & Communication

M. Vongmany 06 60 29 30 00

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

imprimé en Espagne

print in spain

par/by JOMAGAR

Commission paritaire

n° 1104 K 77577

distribution MLP

Les Éditions du TAO

10, rue de l'Échiquier

75010 Paris

Tél.: 01 48 24 42 42

Fax: 01 48 24 42 44

Pub: 01 48 24 42 42

redaction@generation-tao.com

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



L'Aventure du magazine

par Manikoth Yang Vongmany pour l'équipe évolutive de Génération Tao

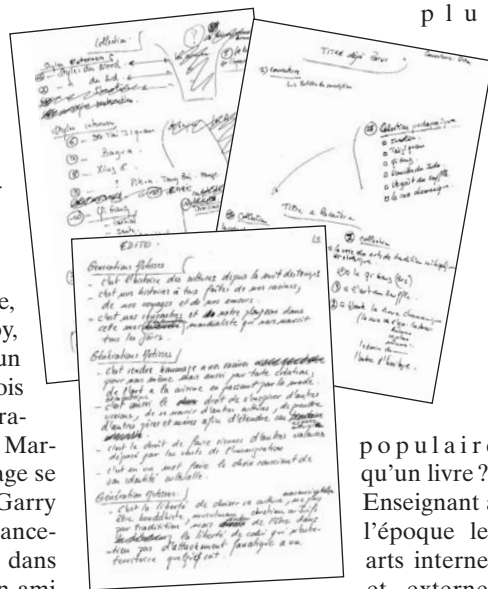
Il est toujours intéressant de remonter aux origines d'un projet pour mieux comprendre son évolution, les ressources humaines qu'il a déployées et percevoir ainsi plus clairement sa trajectoire d'avenir. Génération Tao est aujourd'hui, 7 ans après sa conception, un magazine reconnu dans son domaine et lu par une diversité de tribus de lecteurs, regroupant aussi bien des amateurs que des professionnels de la culture et des pratiques énergétiques. Or, comment en est-il arrivé là ?

Le souffle du lancement

Au départ de l'histoire, un couple, Imanou Risselard & Pol Charoy, travaille en 1995 sur le projet d'un guide sur les arts martiaux chinois destiné à la F.F.K.A.M.A. (Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires). La mise en page se réalise chez un éditeur ami, Garry Treil, qui avait déjà participé au lancement du mouvement Hip-Hop dans les années 80 en France avec son ami Sydney. Garry, alors Directeur des Editions Ambre Bleu, «flashe» sur le contenu du guide et suggère à Pol et Imanou de lancer un magazine avec son soutien. D'un simple guide fédéral allait naître un magazine à diffusion nationale, voire internationale. L'idée était lancée !

Hasard ou coïncidence, lors d'une séance de méditation, le couple a simultanément la vision d'une boule yin-yang, le taiji, roulant dans les rues

de la ville. En reprenant une autre image connue des philosophes, cette image peut signifier que la philosophie du Tao doit sortir de sa tour d'ivoire et descendre dans la rue. Et pour cela, quoi de mieux qu'un magazine, objet culturel



populaire qu'un livre ? Enseignant à l'époque les arts internes

et externes chinois, le couple possède d'autres cordes à son arc : rebirthing, bio-énergie, yoga, cirque, anti-gymnastique, théâtre, danse, hypnocybernétique, etc. C'est de cette pluridisciplinarité que va naître le concept de globalité du magazine. Assistés par deux élèves, Frédéric Rosaert et Marine Mille, ils se lancent donc dans la conception du magazine en 1996. Neuf mois de gestation — coïncidence... — pour paraître en février 1997 à l'occasion de l'année du buffle...

Le concept rédactionnel initial

Le concept rédactionnel du magazine aspire à la globalité. Il vise d'abord la cible des pratiquants d'arts énergétiques chinois, mais cherche surtout à ouvrir la conscience à d'autres champs plus subtils que le simple fait de combattre et de montrer des applications martiales et thérapeutiques. L'originalité et la spécificité du concept consistent donc à réunir en un support magazine des articles sur le qi gong, le massage, la diététique, la pharmacopée, mais aussi le feng shui, les sciences, la philosophie, les arts martiaux, les beaux-arts, etc.

Le message est ambitieux et écologiquement tao : montrer l'interrelation entre les arts énergétiques chinois. En outre, le socle culturel chinois est choisi car c'est ici où la notion d'énergie (le qi) est reconnue et banalisée : ce détour culturel permettra de mieux réintégrer et comprendre l'énergie dans notre propre culture occidentale, avec l'ostéopathie, la fasciathérapie ou la géobiologie par exemple. Pour couvrir tout cet ensemble de domaines, la petite équipe s'agrandit donc en s'entourant de quelques proches rédacteurs emballés par le challenge proposé : Philippe Raffort pour le tai ji quan et l'astrologie, Roger Itier pour le wushu (kung-fu), Ke Wen pour le qi gong, Dominique Casays pour le massage, Pierre Lagorce et Aline Pélage pour la santé, Ezéchiél Saad pour Internet et des réalisations graphiques, Cyrille J-D. Javary et Manikoth Yang Vongmany (moi-même) pour les sciences et la philosophie.



Des débuts tumultueux

Février 1997, le n°1 sort avec une campagne publicitaire nationale, mais des erreurs de la part de la distribution NMPP engendrent une grande confusion avec un autre magazine sorti simultanément dans les kiosques, Tao Yin, dont l'illustre rédacteur-en-chef de l'époque, Georges Charles, est devenu au fil du temps un rédacteur attiré de Génération Tao à partir du n°14. C'est le début d'une aventure collective qui va s'annoncer plus difficile que prévu, rencontrant et surmontant successivement des épreuves comme une quête du «Gaal de la prospérité», où toutes les émotions et peurs reliées au corps social apparaissent sur le chemin de l'évolution.

Espoir de succès, peur de l'échec, doute, attachement au désir de reconnaissance, angoisse de l'endettement, difficultés financières, lourdeur du système administratif français, engagement dans l'action à réaliser... Mais aussi des joies collectives de réaliser très artisanalement à chaque numéro une œuvre, le plaisir d'inscrire sa présence créative et évolutive dans la «concrétude» du champ social, la fierté d'être en accord avec ses propres valeurs quelles que soient ses origines, sa vocation et sa voie. S'engager dans ce que l'on EST au-delà de ce que l'on A, tel est, selon ma propre expérience, l'un des principaux enseignements que Génération Tao a transmis à celles et ceux qui y ont travaillé intimement et durablement. Dépasser les limites de l'avoir pour toucher à son être.

Une période de difficultés et de crise

Mis en péril par les difficultés des Editions Ambre Bleu au n°5, le magazine est sauvé par Pol et Imanou qui créent en 1998 une SARL de presse à 2000 F, Les Editions du Tao, à partir du n°6. Après Garry, le couple rencontre le soutien de Christian Ferret, un imprimeur profondé-

ment humaniste, qui va jouer un rôle primordial dans le développement des Editions du Tao en devenant d'une certaine manière le «business angel» de l'aventure. Le noyau de l'équipe est éclaté pour diverses raisons et moi-même, alors doctorant en sociologie et philosophie des techniques, je choisis de continuer avec le couple en m'impliquant pleinement dans le travail rédactionnel jusqu'à suspendre même par la suite mes activités universitaires. Je sens instinctivement que quelque chose d'important se joue aussi bien d'un point de vue collectif que personnel. Sino-laotien né à Pékin durant la Révolution Culturelle, je sens, tout comme Pol et Imanou, l'enfermement d'une ligne rédactionnelle axée exclusivement sur la culture et les arts chinois. Notre petite équipe choisit, en accord avec le concept initial de globalité du Tao, d'ouvrir plus de fenêtres vers les autres cultures et pratiques, notamment occidentales. Durant l'été 1999, je suis choisi comme gérant pour succéder à Pol qui aspire à sortir de la pesanteur administrative française liée à sa fonction pour reprendre progressivement avec Imanou l'enseignement des arts énergétiques, et détacher par la même occasion l'image du magazine de son propre engagement fédéral.

Cette époque correspond à un passage de crise, au sens de l'idéogramme chinois, pour le magazine. En effet, cette notion de «crise», perçue de manière si négative en Occident, revêt une sagesse de conduite positive dans la pensée chinoise. Car, l'idéogramme chinois signifiant «crise», *wei ji*, se compose de deux parties signifiant d'une part «danger», et d'autre part «occasion». En l'occurrence, la situation critique se compose d'un moment à la fois dangereux pour la survie de la petite entreprise, mais aussi favorable pour amorcer un pro-



cessus de changement et sortir ainsi de cette crise.

D'un magazine de pratiquants à un magazine de culture globale

Il faut intégrer les arts énergétiques et martiaux chinois dans un contexte rédactionnel plus large et les considérer comme une partie d'une totalité globale. Telle est la vision systémique que nous tentons de mettre en œuvre au niveau rédactionnel, assistée à partir du n°8 par la nouvelle venue, Delphine L'Huillier. Alors étudiante en ethnologie, et parallèlement investie dans la pratique des massages, Delphine entre en contact avec le trio à partir du n°5, à un moment où le magazine vit une période de changement. Dans un premier temps, elle est chargée de quelques relectures, puis dès le n°8, est envoyée sur le terrain pour réaliser des interviews. Au fil des numéros, elle affirme sa présence et donne un soutien à la petite équipe jusqu'à devenir aujourd'hui rédactrice en chef de la «tribu».

Grâce à des bases consolidées et animés par de nouvelles énergies, notre équipe poursuit alors son chemin vers un développement durable plus tourné vers son aspiration initiale, diffuser le Tao dans toutes les sphères de la société, aspiration concrétisée par le concept de «biotao»...

Avant et pour cela, la première étape est d'abord de sortir Génération Tao de son image de magazine pour pratiquants à un magazine de «culture et société». L'équipe choisit d'intégrer davantage les dimensions psychologique, sociologique et philosophique pour faire glisser Génération Tao d'un statut de magazine pour pratiquants à celui d'un magazine culturel englobant un public plus varié. Mais le changement doit se faire progressivement. De 1998 à 2000, le magazine bénéficie de la participation de Sun

**L'arbre qu'on
enserme à deux bras
Naît d'un grain infime.
Un bâtiment de neuf étages
Naît de quelques poignées
de terre. Un voyage de
mille lieues commence
par un pas.**

Lao Zi, Dao De Jing, 64



Wendi, calligraphe et spécialiste de la civilisation chinoise, qui va amener des articles plus culturels et un regard plus féminin sur l'Empire du Milieu, comme l'opéra de Pékin, la condition féminine, ou la calligraphie. Mais des raisons personnelles l'incitent à revenir en Chine en 2000. Avec son départ, en quelque sorte symbolique, la ligne rédactionnelle de Génération Tao prend définitivement sa trajectoire vers le métissage des cultures et des pratiques de tous horizons.

Le Tao, patrimoine de l'humanité

Le concept de Biotao, la voie de l'écologie et du changement, né de l'inspiration et de la détermination d'Imanou, est lancé en octobre 1999 dans le n°13. Il va progressivement imprégner la substance philosophique de la ligne rédactionnelle jusqu'à donner la couleur de l'identité rédactionnelle du magazine. Avec Biotao, les «chinoiseries» s'imprègnent d'une substance plus universelle, l'harmonie yin-yang qui est appliquée à l'humanité et à l'écologie. Nés en Chine, les concepts vivants et dynamiques du Tao et du yin-yang appartiennent désormais au patrimoine de l'humanité, à l'image des inventions occidentales que sont l'électricité et le sport.

L'équipe s'agrandit

En 1999, c'est l'heure d'une nouvelle rencontre avec un jeune aikidoka, Dominique Radisson, élève de Michel Dussauchoy. Tout imprégné de la sagesse de Morihei Ueshiba, il propose son aide pour la réalisation du magazine. Son ami aikidoka, Arnaud Mattlinger, le rejoint plus tard. Cultivant la philosophie du Tao dans le Do (transcription du Tao en japonais), désireux de rencontrer des personnes avec qui partager ses connaissances et ses aspirations humanistes, Dominique est enthousiasmé à l'idée de participer aux côtés de Pol et d'Imanou à l'aventure du magazine. Il se propose pour mission de développer le site du magazine «www.generation-tao.com». Mission réussie. Chapeau l'artiste ! Par delà sa fonction de webmaster, il aspire en fait à vivre une aventure collective où des valeurs sont fondées sur le respect et l'épanouissement.

Avec le regard méticuleux et rigoureux de graphiste professionnel d'Arnaud, l'équipe réfléchit à une refonte des rubriques pour faciliter la consul-

tation du magazine pour les lecteurs. Un logo est créé. Quatre rubriques permanentes sont définies : Culture et société, Voie du mouvement, Co-naissance de soi et Santé. A part des rubriques spécifiques comme Biotao, Bioénergétique Taoïste et Secrets Taoïstes, ce sont en effet celles que vous retrouvez à chaque parution. En plus de ses compétences de maquettiste, Arnaud étonne par la fausse lenteur qu'il dégage. Sa faculté à maîtriser les délais mêlée de discrétion a parfois suscité à ses débuts une interrogation sur la possibilité de respecter les échéances du bouclage. Il a, au fil des numéros, apporté à l'équipe une sensation de facilité dans les situations d'urgence où le stress est à son paroxysme. Comme un discret artiste du temps, il tranquillise ainsi l'équipe et son sens du timing tranquille pose le rythme de travail dans une sensation de confiance que les choses vont se faire en temps voulu.

Vers un nouveau cycle de développement

Après notre rencontre avec un grand financier français pendant le printemps 2000, nous nous investissons totalement dans le projet d'un portail internet de grande ampleur qui n'aboutira pas en raison de la crise du

net qui sévit alors. La retombée énergétique de cet élan «avorté» ne dure pas, mais crée étonnamment une véritable dynamique au sein de notre équipe malgré l'adversité. Un souffle nouveau surgit du fond de l'âme. Pol et Imanou en créant le Wutao affirment la spécificité de leur enseignement. L'équipe se rapproche et se soude en partageant le même bureau et les cours. Dans ce contexte de changement, mû par une foi ancestrale bouddhiste dans le sens de l'équilibre — le juste milieu — dans les échanges, et une force de persévérance typique-

*La voie engendre le un
Le un engendre le deux
Le deux engendre le trois
Le trois engendre
la multiplicité des êtres.*

Lao Zi, Dao De Jing, 64

ment asiatique («le kung fu de la gérance»), je vais opérer des décisions importantes pour le développement des Editions du Tao : le changement de format du magazine à 64 pages, un ajustement du tirage et le lancement des hors série. C'est aussi le début d'un nouveau cycle pour chacun engagé dans un cheminement intérieur profond. De même, le contenu rédactionnel se transforme à l'image de ces deux phases importantes. D'un côté, stimulé par le projet internet, il s'ouvre à un lectorat plus large avec des dossiers consacrés aux massages et au feng shui. De l'autre, un espace plus important est offert au développement personnel et à la «co-naissance de soi». Yin-yang s'équilibrent, le magazine se stabilise. Ainsi donc, la



Au premier rang : Pol Charoy et Imanou. Derrière de gauche à droite : Dominique Radisson, Delphine L'Huilier, Manikoth Yang Vongmany et Arnaud Mattlinger.

maturité et l'accomplissement de chacun est-il le point d'appui nécessaire au développement du magazine ? Ne dit-on pas en médecine chinoise que pour renforcer le yang, il faut nourrir le yin, et pour renforcer le yin, il faut nourrir le yang...

L'équilibre des échanges et la stabilité s'installent sereinement au sein de la structure sociale qui abrite notre équipe. Un nouveau cycle de développement apparaît aujourd'hui. En 2003, Dominique me succède à la tête des Editions du Tao, tandis que je deviens responsable du développement. Delphine est rédactrice-en-chef, Arnaud a toujours en charge la mise en page, Pol et Imanou, «nos aînés - fondateurs», bien que plus en retrait aujourd'hui, gardent un rôle actif dans les actions et le fonctionnement de Génération Tao. A ce titre, nous sommes aujourd'hui heureux de regrouper des individus issus de diverses origines pour constituer une équipe métissée. Le métissage, sous-jacent à l'aventure (cf encadré), s'est finalement concrétisé dans les couleurs de l'actuelle équipe.

Et comme tout système vivant, à l'instar de l'évolution de Génération Tao, une équipe est en perpétuelle évolution et la suite de l'histoire est encore à écrire, et peut-être ferez-vous aussi partie de ces acteurs que nous avons recensés en dernière page de couverture. Cette liste n'est point exhaustive. Nous avons cité les rédacteurs, les personnes interviewées, les photographes et les dessinateurs. Certaines connaissances que nous n'avons pas pu citer ont aussi œuvré à leur manière, en filigrane, pour l'évolution de Génération Tao : un grand et profond remerciement à eux ! Et d'autres anonymes encore participent à leur échelle à cet échange d'énergies et de dons gravitant autour de la vie de Génération Tao, et ces anonymes ce sont... vous ! Les lecteurs et lectrices ! Merci profondément à vous pour votre confiance, votre enthousiasme, votre participation financière (l'argent est aussi du qi) et votre fidélité ! Que le bonheur, la longévité, la «prospérité équitable» et la paix — surtout dans les circonstances actuelles — se propagent chez tous ceux et celles qui ont touché à l'énergie de Génération Tao.

LES «ALCHIMISTES», OU LES COULISSES D'UN PROJET

De Génération Métisse à Génération Tao

Avant d'avoir œuvré pour «Génération Tao», et bien avant la victoire de l'équipe de France à la coupe du monde de Football en 1998, notre couple métissé nous a inspiré, dès 1996, l'idée d'un magazine que nous avons intitulé «Génération Métisse». Ce magazine se voulait être un carrefour médiatique de la World Culture, avec en toile de fond l'idée que la culture est — et a toujours été — métisse. Ce phénomène est aujourd'hui observé sous l'appellation de «Culture Brown» aux Etats-Unis, un dossier est paru récemment dans le Courrier International (n°624, du 17 au 23 octobre 2002).

«Génération métisse», c'est l'histoire des cultures depuis la nuit des temps, c'est notre histoire à tous, faite de nos racines, de nos voyages, de nos rencontres et de nos amours. C'est aussi la curiosité de la différence et l'idée de pouvoir se définir librement et consciemment au sein de plusieurs cultures. C'est aussi l'idée d'une identité culturelle mouvante en éternelle mutation...

Et voilà, nous y sommes, le Tao pointe son nez, sous ses principes de mutation, de stabilité dans le changement, de couple yin-yang, véritable miroir symbolique du couple métisse !

L'abandon de ce projet — encore trop précoce pour les mentalités de l'époque — nous replongea dans nos pratiques d'arts énergétiques. Lors d'une méditation-songe commune, la vision d'une sphère yin-yang roulant au travers des rues d'une ville nous inspira le projet d'un support médiatique consacré au Tao. Dans un premier temps, ceci inspira des tentatives plus ou moins vaines, comme une émission de télévision, projet un peu mégalo, nous vous l'accordons, pour un tissu social ayant quelques vagues notions de Zen chantonnées de-ci delà, mais encore bien loin d'avoir une idée du Tao. Dans un deuxième temps, nous avons pensé à éditer des livres. Mais l'aspect figé de l'écrit et l'image de ces pavés éditoriaux nous donnaient l'impression de ne pas correspondre avec l'idée de fluidité de l'éternel changement. Par la suite, à l'insu de notre plein gré(!), «Génération Métisse», tel le phœnix, inspira une vision qui trouva sa forme définitive dans un magazine de presse, «Génération Tao», parution cyclique, se renouvelant sans cesse. Quoi de mieux que ce titre — trouvé à la terrasse d'un café — pour signifier cette incarnation du Tao dans les générations qui composent notre tissu social ?

Il y a donc du Génération Métisse dans Génération Tao dont la ligne rédactionnelle s'est orientée vers le développement d'un Tao contemporain, universel et métissé. Nous honorons les ancêtres chinois et la source de cette culture par des articles sur les traditions, mais nous les honorons aussi en nous intéressant à la floraison de cette culture et de ses transformations chez nous, en Europe, et dans tout l'Occident.

Nous osons également penser que des pratiquants occidentaux de longue date peuvent aussi prétendre au titre de «Maître», titre si facilement et systématiquement octroyé à des ressortissants chinois. En effet, si ceux-ci sont de redoutables experts, certains sont bien loin encore d'incarner les vertus qui caractérisent cette distinction : «Le Tao n'a pas seulement les yeux bridés» est l'une de nos phrases phares à Génération Tao.

En disant cela, nous ne nous sentons pas irrespectueux ; bien au contraire, nous pensons être fidèles à l'enseignement de ces Maîtres, hommes et femmes taoïstes dont la spiritualité et l'humanisme ne pouvaient pas concevoir autre chose que l'universalité de leur pratique et de leur art. En permettant au Tao de se vivifier et de prendre corps dans d'autres corps que celui des origines, nous pensons être dans le prolongement initié par ces ancêtres Chinois de l'Antiquité.

Pol Charoy & Imanou



La Notion de Tao

Le DAO est radicalement chinois. C'est une notion qui ne possède aucun équivalent en français. Il est donc nécessaire pour la cerner de passer par l'idéogramme avec lequel elle s'écrit. Mais il est impossible d'étudier un signe chinois sans le nommer, c'est-à-dire, l'écrire «en toutes lettres». Mais alors, les particularités de l'écriture alphabétique viennent parasiter le propos...

par Cyrille J.-D. Javary

Il n'est pas question ici des problèmes dus au changement de système de transcription des sons du chinois en lettres latines qui nous a valu de passer de TAO à DAO, mais d'une singularité des caractères chinois moins secondaire qu'il n'y paraît : ils ignorent les majuscules. Tous les noms propres, qu'ils servent à nommer des personnes, des lieux, des œuvres ou des idées, sont des noms communs. Dans la vie courante cette carence passe inaperçue — le contexte suffit pour s'y retrouver — mais dès qu'il s'agit d'une notion philosophique, elle pose un problème primordial : faut-il parler de «Dao» ou bien de «dao» ? Comment choisir entre l'initiale en majuscule ou en minuscule ? L'initiale en majuscule n'est pas un simple artifice typographique, c'est une modification du sens qui métamorphose le mot, volatilise sa valeur concrète en le projetant à un autre niveau de résonance. Regarder la différence entre : dieu & Dieu.

Depuis le début de ce texte, les majuscules à toutes les lettres ont été employées dans l'écriture du mot DAO, à la fois pour esquiver ce choix, et surtout pour souligner ce qu'il implique. Entre «dao» et «Dao», chacun sent une différence d'ampleur. C'est bien dommage, car non seulement cette différence n'existe pas en chinois, mais c'est précisément à cause de sa polyvalence sémantique que ce caractère occupe une place centrale dans la plupart des écoles philosophiques chinoises. Il a été choisi parce qu'il évoque aussi bien la «voie» que la «Voie», le «chemin» que le «projet», la «conduite» que le «principe» qui la dirige. «Dao» ne rend pas ce spectre, «Tao» encore moins, la majuscule les cantonne au seul niveau des idées. A contrario, «tao» n'est jamais employé. Pour rester au plus proche de la réalité chinoise, nous utiliserons maintenant la forme «dao».

Suivant Kyril Ryjik⁽¹⁾, on distingue deux composants dans l'idéogramme «dao». A gauche, et se glissant en bas vers la droite comme un pas de danseur, «che», signe de la marche, du mouvement en général ; à droite, «chou» qui représente le dessin d'un visage humain, dont les cheveux sont parfois soulignés, comme dans les représentations chamaniques. Employé seul, «chou» a pour sens propre : «tête, chef, souverain». De là, dérivent ses sens abstraits : «essentiel, capital, principal, originel». Combiné avec «che», il forme un

réseau complexe d'où émerge l'idée de «chef conduisant la marche», qui amènera à celle de «conduite de la marche», et à «voie à suivre que trace le chef», qui à son tour deviendra «principe qui dirige», et «conduite à suivre (pour que tout soit en harmonie)».

Le premier sens, le plus usuel de «dao» est trivial : il désigne les chemins, les voies de circulation, le lit d'un fleuve, mais aussi son cours, ou celui d'un repas. «Daocha» par exemple, mot à mot «fourche de voies», signifie simplement : «aiguillage». Du mélange de l'idée de «chemin» et de «cheminement», son usage courant s'est étendu à : «moyen, méthode, procédé, manière de faire». «Comprendre», par exemple, se dit «zhi dao», c'est-à-dire : le moyen («dao») de savoir («zhi»). Les «dao shi», ceux que nous appelons par comparatisme superficiel «les prêtres taoïstes», ou pire «les maîtres du Dao», sont dans l'esprit chinois comme les anciens chamanes : ils connaissent les conduites appropriées dans les circonstances graves de la vie.

Le second niveau de sens de «dao» est plus social, voire politique puisqu'en Chine ces deux strates sont souvent confondues. Il signifie alors : règle des actions humaines, doctrine, principe, conduite de la société par la conduite du roi, conduite de sa famille par celle du père, etc. Un slogan typique de l'époque maoïste «la lutte entre la voie socialiste et la voie capitaliste» se lit mot à mot : socialisme avec capitalisme, deux types de «dao» en lutte⁽²⁾. De là, le sens verbal de «dao» s'étendra à : dire (quelque chose en rapport avec une conduite à tenir), exprimer (par exemple des condoléances, considérées comme la conduite adaptée à la circonstance), expliquer (une conduite à tenir, une voie à suivre). «Dao bu shi», mot à mot : «ne pas avoir été dao» veut dire «présenter ses excuses».

Enfin «dao» désigne, dans le contexte du taoïsme, la réalité profonde du mouvement spontané qui anime tout ce qui existe. Il se situe alors au niveau où nous situons généralement le mot Tao. Mais c'est justement là que l'initiale en majuscule pervertit le plus l'idée taoïste. La majuscule donne un sens propre à quelque chose de commun (Pierre, pierre). Les taoïstes ont voulu pour nommer le «dao» le nom le plus commun qu'il soit. La majuscule personnalise (une croix, la Croix), les taoïstes ont utilisé, pour figer le



moins possible le «dao», le nom le plus vague qui soit. La majuscule honore (dieu, Dieu), les taoïstes ont choisi pour le «dao», le nom le plus trivial qui soit.

Mais cette réalité, les taoïstes ne sont pas dupes du fait que la nommer, la dénaturer. Le *Dao De Jing* attribué à Lao Zi s'ouvre sur cette contradiction: *Dao* (le «dao») *ke dao* (exprimable) *fei* (n'est pas) *chang dao* (le dao durable), ce qui donne, magnifiquement traduit par Claude Larre:

**Voie qu'on énonce
N'est pas la Voie
Nom qu'on prononce
N'est pas le Nom⁽³⁾**

Plus loin encore, le problème est repris sans faux-fuyants:

**Son nom ne nous est pas connu
Son appellation est la Voie
A défaut de son véritable nom
On la dénommera Grande⁽⁴⁾**

«Appellation» dans ce passage rend la notion chinoise de «nom public», par opposition au nom personnel, privé et secret. «Dao» est donc un pseudonyme de l'ineffable, un pis-aller, car il faut bien un mot même pour parler de ce qui est au-delà des mots. Or, la différence est grande entre un pseudonyme et un nom. Derrière un nom, il n'y a personne. C'est ainsi que les religions monothéistes accorderont une grande importance au(x) nom(s) de Dieu. Pourtant, même le plus abstrait de ces noms: «Celui qu'on ne nomme pas» fait disparaître l'idée de nom, pas celle de personne («celui»). En revanche, derrière un pseudonyme, il peut n'y avoir personne, ni aucune transcendance.

Ce côté terre à terre convient parfaitement au «dao». Un nom trivial suffit à évoquer sa réalité omniprésente, un nom commun, sa réalité quotidienne. Le «dao» n'existe pas, au sens où les pierres existent, mais les pierres n'existeraient pas sans le mouvement du «dao». Circonvoluées, habitées de souffle et de vide comme les nuages, à la fois forme et mouvement, chemin et cheminement, les pierres trouées que les Chinois vénèrent tant sont à leurs yeux des évocations directes du «dao» à l'état brut, des statues qu'on trouve au bord des chemins.

Le «dao» n'est donc pas cette version exotique de l'âme ou de Dieu qui enchantait Claudel. S'il est posé au commencement des choses, ce n'est pas en tant qu'entité créatrice du monde, mais en tant que vide d'où procèdent les réalités et les conduites de ce monde. Voilà pourquoi cette vision n'est pas propre aux seuls taoïstes. La plus parfaite définition du «dao»: un Yin un Yang (ce couplage) nommé «dao»⁽⁵⁾ ne se trouve-t-elle pas dans le Grand Commentaire du *Yi Jing* (*Livre des Changements*) attribué à Confucius lui-même?

Les confucéens insisteront sur la conduite à tenir en toutes circonstances, les taoïstes sur l'identification à ce qui conduit toutes les contingences. La différence entre les deux doctrines ne viendra pas de divergences à propos du

«dao», mais de la conduite à tenir à son égard. Le confucéen s'appliquera à matérialiser le dao dans la société, le taoïste à s'y plonger. Il y a dans le monde taoïste une ardeur spirituelle comparable à ce qu'on peut voir dans le monde confucéen, mais plus libre, plus insaisissable. Saisir le mouvement naturel au-delà même du Ciel Terre, qui en est la première expression, n'est pas possible; se laisser faire par le mouvement du Ciel Terre, en l'épousant de l'intérieur, est possible⁽⁶⁾.



Enfin, c'est dans cette contradiction féconde que les Chinois trouveront l'harmonie qui nous fascine dans leur civilisation. Confucéen le matin — au palais, au tribunal — taoïste le soir — au lit, au clair de lune — les Chinois d'autrefois surent accomplir chacun pour soi la dialectique du Tao, y compris entre les écoles censément ennemies⁽⁷⁾.

⁽¹⁾ *L'Idiot Chinois*, tome 1, p. 93 et sqs. Editions Payot, Paris 1984

⁽²⁾ *Shihui zhuyi tong ciben zhuyi liang tiao dao de touzheng*

⁽³⁾ *Tao Te King*, Chap. 1, p. 17, trad C. Larre, Ed. Desclée de Brouwer, Paris 1977. On remarquera que le texte français, comme le texte chinois, n'est pas ponctué, ainsi que le jeu produit par l'utilisation des majuscules et des minuscules.

⁽⁴⁾ Claude Larre, Op Cit, Chap. 25, p. 83

⁽⁵⁾ *Yi yin yi yang zhi wei dao. Yi Jing, Xi Ci 1/4*, trad. originale

⁽⁶⁾ *Tao Te King*, trad C. Larre, p. 16, Ed. Desclée de Brouwer, Paris 1977

⁽⁷⁾ Etienne, préface à l'édition des philosophes taoïstes de la Pléiade, p. CV-CVI, Gallimard, 1980



Le *Tai ji* dans les Styles internes

**Du Tai Ji Quan à la boxe des six harmonies,
du temple de
Wudang au
temple du Emei**



Parmi les arts martiaux internes actuels, le tai ji quan, le pa kua zhang et le xing yi quan sont les plus réputés, mais il existe bien d'autres formes des temples des monts Wudang et Emei plus directement reliées au fameux moine taoïste Zhang San Feng. Tous ces grands courants martiaux ont en commun certains principes qui les relient à une théorie de l'interne.

par Philippe Raffort



I - Introduction aux boxes internes

La philosophie du taiji

Ces boxes internes s'inspirent des principes développés dans le Livre des Mutations, le célèbre Yi Jing, dans lequel est pour la première fois mentionné le terme de Taiji. La nature de ces boxes respecte les lois des mutations universelles, le travail du souffle, l'unité du corps et de l'esprit. Les changements entre les positions sont déterminés par les principes du Yin et du Yang, dont la naissance, la croissance, la plénitude et le déclin, rythment les différents taolu. Les mouvements peuvent être souples ou énergiques, à l'image des traits forts ou faibles des hexagrammes; les deux états de cette énergie interne alternant donc selon les règles de mutation du Yi Jing, empêchant des formes figées, trop rigides, ou dépourvues totalement de force. La sagesse taoïste imprègne fortement la pratique de ces arts.

Ces pratiques privilégient le calme de l'esprit et le maintien du souffle dans le *dan tian* (zone du nombril); la concentration du souffle originel et sa mise en mouvement au centre vital sont des étapes majeures de ces styles; elles permettent de venir à bout de l'agitation ou du mouvement excessif lors d'un échange. Pour le pratiquant, il convient de rechercher le calme au sein de la mobilité, ceci afin d'être d'avantage réceptif aux attaques adverses, de les contrôler, et dans un second temps seulement, de projeter l'adversaire. Sensibilité ne veut pas dire inertie ou mollesse, la nature martiale de ces pratiques réclame de saisir les

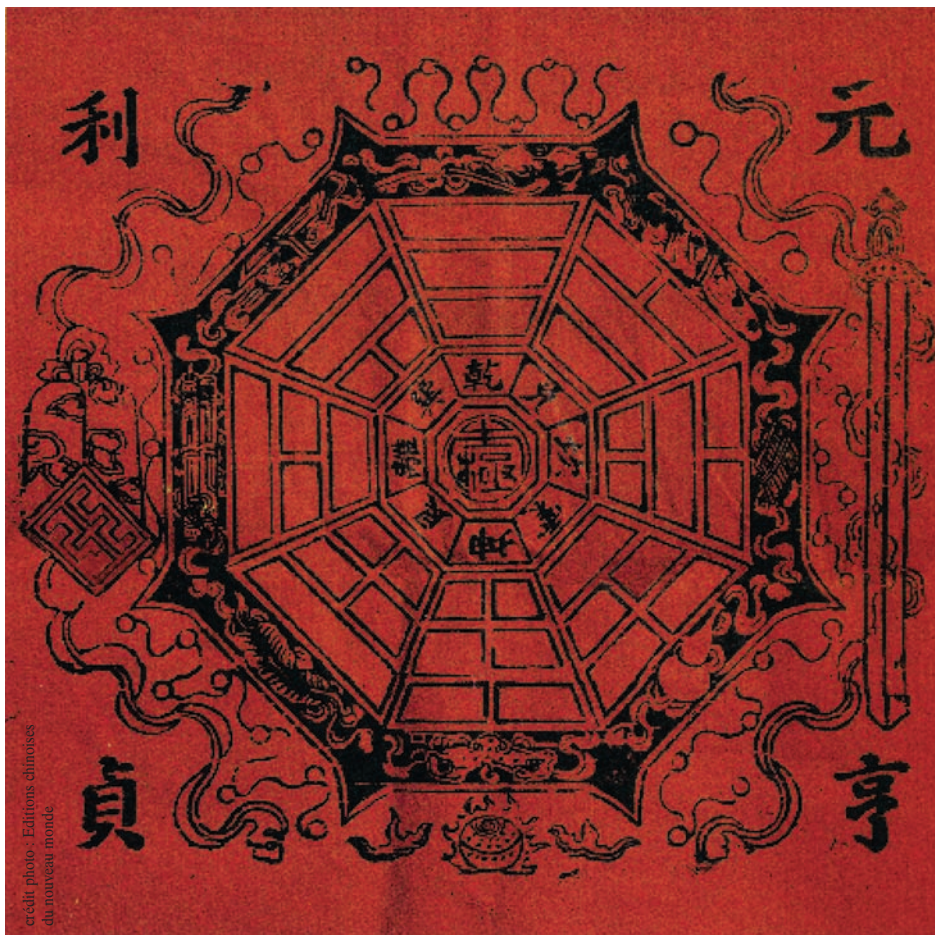
occasions d'attaquer, de feinter les attaques qui visent à surprendre l'adversaire, surtout quand celui-ci vient de terminer une action et s'apprête à utiliser une autre forme d'énergie. Les mouvements ne doivent pas être forcés, ni être en désaccord avec les lois naturelles. Pour le pratiquant, il faut rechercher la spontanéité, utiliser l'énergie de l'adversaire et non s'y opposer pour le vaincre, ceci en adaptant son action à la sienne, l'idéal étant de gagner sans

combat conformé-
ment à
l'esprit du
Taoïsme.

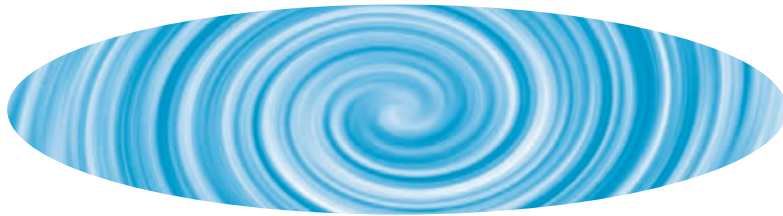
Pour ce faire, la souplesse est nécessaire pour absorber l'attaque de l'autre, puis la fermeté intervient pour le contrôler; l'énergie employée dans les arts internes, qui adhère sans jamais s'opposer, est émise sans interruption dans la rondeur et la fluidité, toute rigidité ou blocage engendrerait une limitation dans son déploiement.

Les mouvements circulaires et spiroïdes sont employés pour dévier les attaques. Au sein de la ligne courbe, une attaque linéaire peut surgir. De même les déplacements et sorties de jambes sont aussi souvent circulaires, ceci afin de mieux esquiver les attaques adverses. C'est bien une force souple et durable qui est recherchée dans ces pratiques qui demandent à leurs adeptes de faire confiance à des choses invisibles, difficilement perceptibles et mesurables dans les débuts de l'apprentissage. Ces techniques réclament donc une certaine orientation du caractère.

Comme dans les autres arts martiaux, la stabilité des racines est recherchée en priorité, les méridiens des membres inférieurs commandent à ceux des bras, la sou-



crédit photo : Editions chinoises
du nouveau monde



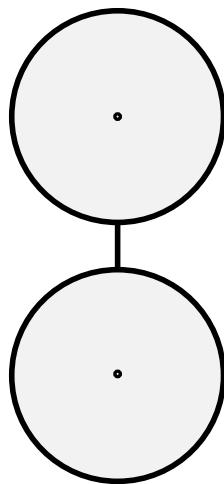
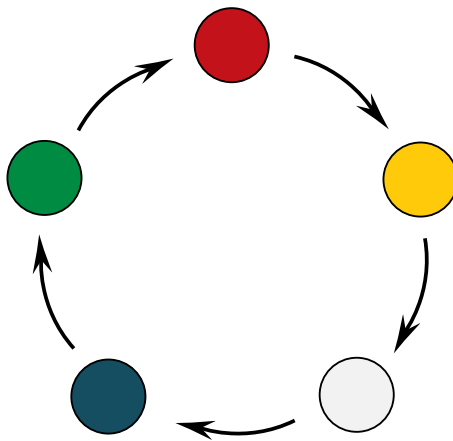
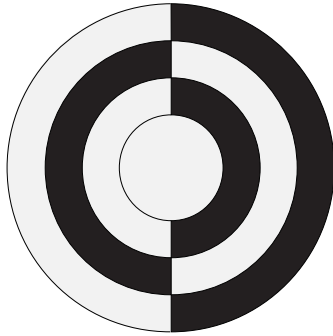
plése des pas détermine celle du corps, ainsi les positions de pilier (*zhan-huang*) sont-elles très travaillées.

Cosmogonie dans l'art martial

L'art martial interne englobe l'étude de l'homme, du ciel et de la terre, il coordonne les mouvements du microcosme humain. Le célèbre diagramme du philosophe Zhou Dun Yi du début du 11e siècle met en relation les différents éléments de la conception chinoise de l'univers, chacune servant par la suite de fondement théorique majeur pour le développement d'une discipline martiale interne. Le diagramme doit se lire du haut vers le bas :

- Le premier niveau représente le *wu ji*, «l'indifférencié», le «sans faite»,
- puis au deuxième niveau, se situent les aspects dynamiques et statiques qui produisent l'apparition du yin et du yang,
- le troisième niveau est celui des cinq éléments engendrés par les variations du yin et du yang,
- le quatrième niveau est celui de l'être humain,
- le cinquième la naissance de tous les êtres.

Il existe une boxe du wuji, mais elle est très peu répandue, c'est surtout le diagramme du taiji qui a été repris pour symbole de la boxe de ce nom; au travers des mouvements d'élévation et d'abaissement, d'ouverture et de fermeture, d'extension et de flexion, de l'avance et du recul, de l'attaque et de la défense, il génère une compréhension profonde de l'alternance yin-yang, de l'impermanence des phénomènes. Les combinaisons de base de ces deux principes produisent ce que l'on appelle les quatre images, *si xiang*, souvent réduites aux saisons. Les cinq éléments résultent de ces interactions, processus de transformation naturelle; ils président à l'enchaînement des techniques. L'étude la plus fine en a été développée dans le *xing yi* et ses cinq techniques de base. Quant à l'influence des huit trigrammes, on la retrouve principalement dans le *pakua*, tout particulièrement dans les déplacements et les formes d'attaques de la paume. Les huit portes du taiji sont également très célèbres.



Points communs aux styles internes

Un des grands points communs à tous les styles internes, xing yi, taiji, pakua, boxe de song xi, est qu'une part importante de l'enchaînement incarne les principes d'apparition et du développement du yin et du yang, le jeu de leurs mutations incessantes, ceci comme nous l'avons souligné en s'appuyant sur les diagrammes laissés par les anciens. Ainsi chaque style, à partir d'une posture du wu ji, a créé une posture symbolisant le taiji, puis les quatre images qui produisent tout changement en fonction du goût particulier de chaque style, le xing yi privilégiant les cercles verticaux qui génèrent des attaques linéaires, le pakua des déplacements circulaires, et le tai ji quan utilisant la sphère.

La pratique des arts internes nécessite de vider la poitrine de toute tension inutile et de déplacer la partie du corps qui génère la force vers le bas (le dan tian). C'est au début de l'enchaînement, par l'observation de changements très fins dans les positions que cela se travaille, tout d'abord par la recherche d'un état de tranquillité produit par le maintien de la posture du wu ji pendant plusieurs minutes sans induire de mouvement par l'intervention de la pensée.

Les principes yin et yang ne sont pas encore séparés: détente du corps, ouverture et neutralité de l'esprit proche de la méditation assise; selon la pensée taoïste, le calme est la source du mouvement juste: le corps est disponible dans toutes les directions, le souffle peu à peu descend naturellement dans le ventre, le haut du corps est alors libéré, le bas devient plein, les racines s'affermissent et c'est alors que les deux énergies yin et yang se séparent. Le souffle léger peut s'élever et le dense descendre, le taiji est produit. Les variations ultérieures du vide et du plein, de l'ouverture et de la fermeture, de la force et de la souplesse, suivant les mouvements des membres (les quatre images) génèrent les huit trigrammes puis leurs multiples combinaisons.





INSTITUT DU QUIMETAO

巴黎中医气功学院

Stage de Tai Ji Quan style Chen dirigé par

le Grand Maître Chen Zhenglei

11ème génération héritier du Tai Ji style Chen

19ème génération de la famille Chen

Un des dix Grands Maîtres des Arts Martiaux de Chine

Chef de file du Tai Ji Quan de notre époque

Vice-président de l'Institut des Arts Martiaux de la province du Henan

et Président d'Honneur de l'Institut du Quimétao



Dates : Stage 1: 18-22 avril 2003 Stage 2: 24-28 avril 2003

Horaires : 9h30 - 12h30 et 14h - 17h

Programme :

Stage 1: 1er partie de l'enchaînement de la forme nouvelle de Tai Ji Quan style Chen (**Ouvert à tous, débutant ou avancé**)

Stage 2: 2ème partie de l'enchaînement de la forme nouvelle de Tai Ji Quan style Chen (**Réserve aux anciens ou ceux qui ont participé au premier stage**)

Lieu : 57, avenue du Maine - 75014 Paris

Bulletin de Renseignements à retourner au Quimétao 57, av. du Maine 75014 PARIS

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville : Tél. :

Je désire m'inscrire au stage du Me. Chen Zhenglei
ou recevoir le programme détaillé gratuitement

T0103 Date : Signature :

Places limitées

Programme détaillé sur
demande au :

Tel: **01 43 20 70 66**

Fax: **01 43 20 56 21**

REVITALISEZ-VOUS

cet été dans les Alpes

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



Wutao

La Danse du TAO

avec Pol Charoy, Imanou Risselard assistés de Manikoith Vongmany

CONTACT : fax. : 01 45 35 49 58

mob. : 06 20 89 63 32

email : wutao@generation-tao.com

Institut d'Energétique et d'Acupuncture
Traditionnelles Chinoises



I.E.A.T.C.

Vous aussi, devenez **ACUPUNCTEUR TRADITIONNEL**

24 ans d'expérience
des centaines de praticiens formés

Médecine Traditionnelle Chinoise

Formation complète en 3 ans
Pratique et clinique

Et aussi cours théoriques
par correspondance

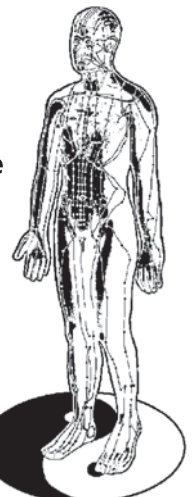
PARIS

 **06 60 52 51 00**

28, av. Georges-Clemenceau 92330 SCEAUX

www.acupuncture-ieatc.com

ieatc@acupuncture-ieatc.com





2 - Principe taoïste

Travail dans la posture du *wuji*

Talons joints, pieds ouverts formant un angle de 90° (variable selon les écoles), bras le long du corps et épaules relâchées. Maintenir le corps bien droit, sans forcer, ni ajouter d'intention particulière. La poitrine est naturellement détendue. Le corps se détend, les yeux mi-clos, les dents légèrement en contact... L'esprit s'apaise. Tandis que le souffle dense descend, le plus léger peut s'élever vers le sommet de la tête.

Travail dans la posture du *taïji*

Une fois qu'un état combinant détente corporelle et quiétude de l'esprit est bien installé, une manifestation énergétique va se produire de manière spontanée.

Cette manifestation du souffle yang véritable (*zhen qi*) est le plus souvent une sensation de chaleur ou de mouvement dans le *dan tian* inférieur.

A ce moment, il faut faire intervenir la pensée, mais de manière fine: trop de hâte ou le maintien trop rigide de la pensée dans le *dan tian* aurait pour résultat l'apparition d'une force qui viendrait bloquer la mobilisation naturelle de cette énergie. Ne pas utiliser la pensée engendrerait l'oubli de la sensation, puis la dispersion, et donc, rendrait son développement difficile.

A partir de la position précédente, refermer le pied droit, sa pointe fait face à l'avant, les pieds ouverts de 45°, les jambes légèrement fléchies. En même temps, le corps et la tête tournent vers la gauche, le regard se porte dans l'angle gauche, et simultanément les mains se dirigent devant le ventre, paumes vers le bas, les doigts en vis-à-vis. La respiration est naturelle, la pensée se place dans le *dan tian* inférieur. Avec la pratique, une sensation de plénitude dans le ventre se développe.

Travail dans la position de *Liang yi*, «les deux principes»

Ils désignent le yin et le yang, et ici, les deux méridiens conception et gouverneur de la médecine traditionnelle chinoise. C'est à cette étape que le souffle yang, la sensation de chaleur, est conduit dans les méridiens. Le souffle descend le long du méridien yin devant la poitrine et remonte dans le méridien yang par le

dos; c'est la petite circulation énergétique.

A partir de la position précédente, les talons s'orientent légèrement vers l'extérieur et pressent fermement sur le sol. Les orteils agrip-



Taï Ji Quan «Chen»



Bagua Zhang

pent le sol, les jambes fléchissent davantage, les hanches et les épaules contiennent l'énergie et s'enfoncent légèrement, la jambe gauche dévie à

dans les formes d'interne

gauche, les mains s'écartent sur les côtés, paumes vers le haut, avec l'idée d'absorber l'énergie de l'univers. Les paumes s'élèvent au-dessus de la tête, puis appuient jusqu'au milieu de la poitrine en conduisant l'énergie jusque dans

Une fois dans cette position, il est possible de la maintenir et d'utiliser à l'expiration la pensée pour aider le qi à remonter dans la colonne vertébrale, et de le faire descendre par l'avant du corps à l'inspiration. C'est un travail d'accumulation et de mise en circulation de l'énergie.

Travail dans la position de *san ti*

Elle signifie littéralement: les «trois corps». Cette posture est la base du xing yi. Le regard se porte au-delà de l'index de la main avancée, les épaules sont détendues et contiennent les coudes vers l'avant pour rassembler l'énergie des côtés. Le poids est réparti à 70 % sur la jambe arrière.

L'expression *san ti*, «les trois corps», correspond aussi à l'expression *san cai*:

«les trois excellences» que sont traditionnellement le ciel, la terre et l'homme.

Dans le xing yi, cela représente les niveaux, haut, moyen et bas, et plus précisément, la tête et le buste, les mains et les pieds. Il s'agit dans cette posture fondamentale de développer la circulation du qi dans les méridiens du corps entier: les huit méridiens curieux, les trois méridiens yin et les trois yang des membres supérieurs et inférieurs; les trois niveaux étant reliés par une circulation énergétique optimale, les «trois corps» n'en forment alors plus qu'un.

Travail des «quatre images»

En xing yi, les *si xiang*, qui représentent à l'origine les groupes de constellations des quatre orient, sont en fait les qualités particulières observées chez quatre animaux: les jambes du coq, le corps du dragon, les bras de l'ours et la tête du tigre. Dans l'étape précédente, la pratique assidue de la position *san ti* a permis que l'énergie circule dans tout le corps à travers la grande circulation (*da zhou tian*). Maintenant, cette énergie va se refléter dans les attitudes du pratiquant. Ainsi le travail des jambes va évoquer la capacité du coq à se tenir fermement sur une patte, les mouvements de la colonne vertébrale vont ressembler à ceux d'un dragon dans les attitudes d'absorption et d'attaque. Dans les montées et les descentes, les bras deviendront lourds et puissants comme ceux de l'ours, l'attitude générale évoquera celle d'un tigre qui attrape sa proie, une partie de l'énergie se reflétant dans le regard et sur le visage. Les cinq éléments se reflètent dans les cinq techniques de base du xing yi.



Xing I

Les talons. Les paumes s'em-pilent, droite sur gauche, le majeur de la main droite sur l'index gauche. Le sommet du crâne s'étire vers le haut, le menton rentré, la langue retournée contre le palais.



3 - Médecine

L'apport de la médecine traditionnelle et de l'alchimie interne aux boxes internes

Les connaissances médicales participent également au fondement des principes de la pratique et de la logique d'une posture juste. Les arts internes se proposent d'être des voies de réalisation mineure du dao, ainsi leur pratique est-elle fortement inspirée par l'alchimie interne taoïste et permet de réussir la petite circulation microcosmique (*xiao zhou tian*). Par exemple, le refoulement du souffle au centre vital fortifiant l'énergie originelle,

propre à stimuler les méridiens, à activer la chaleur, et à élever le potentiel élec-

trique du corps, en est-il un concept de base. Il permet donc de réaliser la petite circulation de l'énergie en passant par les étapes traditionnelles de la transformation de l'énergie *jing* en *qi*, puis le raffinement de celui-ci en énergie spirituelle *shen*. Le célèbre traité de médecine interne, le *Neijing sou wen*, enseigne qu'une légère rétraction du thorax et l'expansion du dos sont de nature à abaisser le yin du cœur, stimuler le yang de la rate et redresser le yang rénal... D'autres points clés des postures, comme le relâchement des épaules ou des coudes, permettent la

montée de l'énergie du foie et l'abaissement de celle de la vésicule biliaire, la montée de l'énergie de la rate et la descente de celle de l'estomac, l'expansion de l'énergie du poumon. L'étude des méridiens, la connaissance des organes internes et l'évolution du souffle font donc aussi partie de l'apprentissage théorique des styles internes.

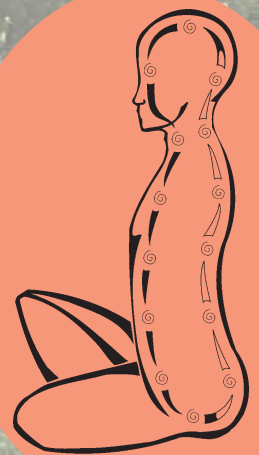
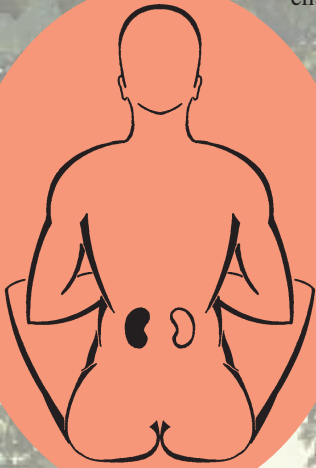
Il existe en effet plusieurs traités qui mettent en parallèle les enseignements du *yi jing*, de l'alchimie et de la médecine, ces ouvrages ont également beaucoup contribué à l'élaboration du support conceptuel des arts martiaux internes. Parmi eux par exemple, le *Traité de la cour jaune* est à l'origine des principes de mobilisation du *qi*, puis du corps dans le taiji. La cour jaune représente la partie centrale du buste, partie médiane comprise entre le cœur et les reins. Elle est le lieu de transformation et d'harmonisation des énergies du haut et du bas, ceci en analogie avec l'élément terre qui symbolise le centre autour duquel s'organise le mouvement des énergies, mais aussi réalité fonctionnelle, toutes les chaînes faciales sont reliées au centre du diaphragme. La détente, puis la mobilisation subtile par la pensée de cette partie du corps, harmonisent les énergies

du cœur et des reins. D'autres textes qui mêlent médecine et *yi jing* comme ceux traitant de «la porte de la vie», le point *ming men*, avec ses aspects yin et yang représentés par deux reins (voir image ci-dessus), sont d'une importance majeurs — notamment pour la mobilisation en spirale du corps, l'émission de l'énergie —.

Les styles internes reprennent le principe de l'unité psychique et physique de l'individu, en prenant en compte l'ensemble des chaînes articulaires et musculaires qui les relient et unifient le corps à la tête, aux mains et aux pieds. Ils visent la restauration d'une réelle unité fonctionnelle du corps grâce à l'interdépendance retrouvée de toutes les parties du corps mobilisées sous le contrôle d'un mental apaisé.

Ce travail est à l'opposé d'un renforcement partiel ou morcelé du corps visant à surdévelopper un segment; isoler l'action d'une chaîne musculaire n'est envisageable dans les arts internes qu'une fois l'équilibre retrouvé, et dans le but de développer une attaque privilégiée. Si une chaîne musculaire a un fonctionnement trop individualisé, cela engendra une répartition inégale de l'énergie et sera à l'origine de douleurs à plus ou moins long terme. Le pratiquant développe donc une meilleure coordination des chaînes musculaires au sein d'un mouvement global dans lequel interviennent la terre, par l'intermédiaire des appuis au sol, et le ciel, par la montée d'une forme fine de l'énergie au sommet du crâne.

De manière plus ou moins apparente pour un observateur, les styles internes développent une mobilisation spiralée du corps — de manière nette dans le pakua et la forme Chen du taiji (*chansi jing*) —, ceci dans un but d'harmonisation et d'unification du fonctionnement corporel. L'étude du diagramme du taiji, l'observation de la forme des surfaces articulaires, la disposition des muscles pluri-articulaires, nous convainc que le corps est programmé pour exécuter des mouvements en spirales qui maintiennent son équilibre. L'intérêt des mouvements spiroïdes est qu'ils mettent en tension de manière simultanée l'ensemble des chaînes musculaires d'une articulation, et permettent ainsi l'égalisation de l'énergie, du tonus. Cette façon de travailler le corps est utilisée dans les arts martiaux internes pour mettre en œuvre l'énergie dans sa globalité, conjuguant l'action des chaînes musculaires dans une meilleure synchronisation de leurs actions. Ainsi quand un segment, une partie du corps se met en mouvement, toutes les autres





sont concernées, participent et soutiennent l'action de la main ou du pied.

Les arts internes se proposent de nous donner des outils efficaces pour retrouver un équilibre, tout d'abord corporel, grâce à des schémas de mouvements correctement orchestrés; ceci par l'élimination des tensions superflues, une meilleure répartition du tonus musculaire dans les chaînes d'extension yang et de flexion yin, tonus antérieur et postérieur, du haut et du bas du corps; puis psychique en restaurant la forme dans laquelle vit et se transforme l'énergie qui, peu à peu, deviendra elle aussi juste et centrée, de plus en plus fine et spirituelle. Tous ces exercices découlent d'un affermissement interne (*neizhuang gong*), c'est-à-dire celui des organes, des tissus internes, des os, des tendons et ligaments, dont l'étirement développe souplesse, résistance et élasticité et permet d'acquérir une liberté complète dans les mouvements de flexion et d'extension. Dans les «tao» (enchaînement de mouvements), la concentration mentale et l'harmonie entre la forme externe et l'état mental interne est importante; quand le souffle s'accumule, il finit par se mettre en mouvement et évolue pour se refléter dans la forme externe et l'état d'esprit. Quand le yin et le yang s'harmonisent par la pratique des enchaînements, le souffle interne s'affermi, l'énergie des reins se renforce.

Éléments de travail de l'énergie dans les styles internes

Le travail de l'énergie est une étape majeure dans l'étude du wushu, les arts internes n'échappent pas à cette recherche, nous vous présentons ici les étapes importantes du travail de l'énergie interne, plus spécifiquement dans le tai ji quan. L'énergie, *jing li*, spécifique des boxes internes prend ses racines dans le souffle interne, le *nei qi*, dont il convient tout d'abord de se remplir avant de l'affermir, quand le qi est en quantité suffisante. A l'intérieur, il nourrit l'esprit et à l'extérieur, il se répand dans la forme. Après une longue pratique, l'esprit, le qi, et la forme extérieure, s'unissent et produisent l'énergie interne. Une différence entre force et énergie peut être faite à la lumière des arts internes, la force, plutôt localisée dans les épaules et le dos, est visible et souvent raide, lente et superficielle, alors que l'énergie concentrée dans les quatre membres, est invisible, pouvant être alternativement rigide et souple, rapide et profonde. Le mouvement interne est produit quand la volonté invisible se manifeste sous une forme apparente, il dépend d'un mécanisme de transformation qui engendre l'esprit et la volonté. Quant au mouvement externe, c'est l'esprit qui commande au souffle; le mouvement interne donne une impulsion au mouvement externe qui, à son tour, accélère le mouvement interne.

Dans l'art du taiji, le souffle interne prend le nom de *zhong qi*, le souffle central. Il peut se cultiver dans la méditation,

le travail de posture (*zhan zhuang*), la pratique de l'enchaînement, ou les tui shou. On dit que la pratique des postures est la source qui nourrit l'énergie, celle de l'enchaînement la racine, celle des tui shou la fleur ou la feuille, et que le combat libre représente le fruit du travail de l'énergie interne. Ce texte illustre plus particulièrement le développement du qi par la pratique de la forme.

Quand l'on veut travailler son souffle interne en s'appuyant sur un enchaînement, il faut d'abord en maîtriser l'apprentissage mouvement par mouvement, puis travailler leur liaison, dans la rondeur et la détente. En effet, à cette étape, il convient de nourrir le qi interne dans la détente du corps et de l'esprit. Quand la forme est correcte, il est possible de rechercher les sensations du qi, puis de le conduire par l'intention, en étant vigilant à ce que toute mobilisation soit consécutive à une idée. L'étape suivante consiste à

entraîner le qi pour en faire une force, puis à mobiliser celle-ci pour donner l'énergie interne. Cela correspond à une orientation particulière de la pratique, pour qu'il y ait une réelle production d'énergie interne au-delà des premières sensations de qi. La manière de travailler l'énergie dans les styles internes est différente de celle des arts martiaux externes. Frapper les sacs de sable ou travailler avec des charges ne peut que diminuer la relation entre le souffle interne et l'énergie. Certes, une énergie est produite, mais elle manquera de subtilité et sera plutôt rigide, c'est pourquoi l'optique de travail dans les arts internes est plutôt axée sur des choses invisibles faisant davantage intervenir la pensée dans la production de la force. Ces arts privilégient l'emploi d'une énergie interne plutôt que celui de la force car ce type d'énergie possède par rapport à la force les qualités de s'exercer dans la rondeur, de ne pas être flottante mais

profonde, d'être condensée et non dispersée, effilée et longue.

La conduction consciente des mouvements est une des caractéristiques des styles internes, c'est la conscience qui doit présider à tout mouvement extérieur sous la forme d'une prise de conscience de certaines parties et points du corps, de conduction dans les méridiens, de visualisation d'adversaires ou de résistances imaginaires. Un long entraînement développe une puissante force interne et un haut potentiel énergétique. Cet entraînement de tout le corps demande une liaison étroite entre la volonté et le souffle interne, une coordination telle que le mouvement ou l'arrêt d'une partie quelconque se reflète automatiquement sur toutes les autres. ■



crédit photo : D.R.



Les *Fa Jing*

Les sorties d'énergie

A travers les étapes précédentes, il a été possible de nourrir le souffle interne puis de le conduire par la pensée. Maintenant, il s'agit de développer encore une sensation de puissance au sein du qi, ceci en pratiquant les exercices nommés «tester la force», *shi li* en yi quan et *dong jing*, «comprendre l'énergie» en tai ji quan. A partir d'une sensation de qi au sein de l'exécution



d'un mouvement, il faut y ajouter une sensation de lourdeur, puis la diriger consciemment en imaginant par exemple que toute sortie d'une jambe ou d'un bras s'accompagne d'une volonté de heurter quelque chose — un retrait de celle-ci permettant d'absorber une attaque — que toute rotation est accompagnée de l'idée d'une toupie; cette idée générant un mouvement intérieur de l'énergie. Les premiers temps, cela se pratique dans une seule direction, puis plus tard quand ce travail devient familier, dans plusieurs directions en même temps. Ce travail permet d'associer force et qi, le développement, l'ouverture et la fermeture au niveau du qi, son enroulement, l'avalement et l'expulsion de la force.

Dans un second temps, il convient de rechercher le développement de cette énergie interne et sa communion avec l'extérieur, de rentrer en contact avec le champ d'énergie ambiant de l'univers et quand on ressent en soi une pléni-

tude d'énergie interne, il faut la déployer sur l'énergie externe: cela se traduit dans la pratique par la recherche d'une sensation de résistance de l'air lors de l'exécution des mouvements. Par exemple, quand vous poussez avec la main, il faut ressentir la réaction de l'air qui vient vers vous par ce contact. Quand vous appliquez l'énergie de tirer (*lu jing*), vous ressentez en même temps une force qui pousse vers l'avant. Ainsi il convient de rechercher finement ces réactions imaginaires du champ de force qui vous entoure et d'entrer en interaction avec elles, si bien que vous pouvez avoir des sensations telles que vouloir bouger sans pouvoir le faire, bouger dans une direction en ayant l'impression d'avoir bougé dans toutes les directions... Cela traduit l'union des énergies interne et externe.

L'étape suivante étudiera le déploiement de cette énergie dans les applications martiales de ces styles. Dans le tai ji quan par exemple, on travaille à discerner les énergies des huit portes, ceci avant d'aborder l'étude des *fa jing* ou *fa li*: l'émission d'une énergie explosive. On peut distinguer ici quelques types majeurs d'énergies:

- L'énergie qui transforme, *hua jing*, s'exprime beaucoup dans les poignets; pour la mobiliser, la taille doit être très mobile, les jambes solides, les déplacements sont également très importants.
- Quand l'énergie emprunte celle de l'autre, *xi jing*, il





convient d'utiliser les mouvements de l'adversaire pour emprunter sa dynamique, et le projeter. Les points importants sont les mouvements de la taille et des jambes, le relâchement des épaules, l'enfoncement des coudes, l'ouverture du dos et la poitrine «contenante».

- L'énergie qui s'émet, *fa jing*, est l'énergie qui attaque. Parmi toutes ces formes, les plus importantes sont les énergies courtes et tremblantes émises sur une courte distance au contact de l'adversaire, et par une accélération à la fin du mouvement. Le rôle de l'épaule est important dans ce type d'énergie et tout le corps doit participer à son émission.
- Dans le cas de l'énergie qui «enfonce», *shen jing*, les pieds sont fermement ancrés dans le sol. L'énergie monte dans les jambes, les mains et le souffle descendent.

Pour projeter l'autre avec efficacité, il est indispensable dans les arts internes d'être à l'écoute de soi-même et de l'autre, d'agir en réponse à son mouvement en étant réceptif aux changements du vide et du plein, de la feinte et de l'attaque réelle, du yin et du yang. Dans l'exercice des tui shou, les intentions, énergies et forces des pratiquants sont mises en relation grâce aux qualités particulières d'adhérence et de transformation de leur énergie interne.

Les arts internes insistent sur l'écoute des changements fins survenant lors de la pratique, l'esprit doit donc être rassemblé, la pensée relaxée lors de l'exécution des mouvements de torsions et d'étirements. Si la psyché est ennuyée, l'esprit dispersé, et que le souffle flotte, alors l'intention ne passe pas, on ne ressent pas les microchangements et le bien-être né de la propagation de ces étirements et torsions liés le temps d'un mouvement dans la fluidité et la relaxation. Or la circulation du qi peut être ressentie dans l'alternance de contractions agréables et de détentes aptes à transformer l'énergie. Les gestes deviennent légers et alertes, l'esprit est d'une grande clarté, des sensations subtiles ou curieuses peuvent être produites. L'énergie qui écoute est alors le résultat de ce travail. Dans les débuts de la pratique des *fa jing*, les sorties de force explosives traduisent l'harmonie entre souffle interne, intention et forme extérieure, plus tard les sorties de force deviennent plus petites, internes, privilégient moins la forme, mais davantage l'intention. ■

法国中医医生联合会

**Union
Française des
Professionnels de
Médecine
Traditionnelle
Chinoise**

*Développer
la médecine
chinoise
en France
Soutenir
le pluralisme
de la médecine*



*Pour une autre
idée de
la santé*

*Ensemble, des praticiens,
des étudiants, des patients
et plus de dix écoles.*

Pour recevoir :

- une liste de praticiens de MTC,
- la liste des écoles agréées,
- le Journal de l'Union Professionnelle,
- la brochure La médecine Chinoise,
- un dossier d'inscription,

contactez-nous :

**BP 294 - 75464 PARIS CEDEX 10
tél. : 06 19 95 26 75
e-mail : ufpmtc@medecine.org
www.medecine.org/ufpmtc**



Fritjof Capra,
auteur du *Tao*
de la physique.

Le *Tao* de la *Physique*

crédit photo : Chris Duffey

En voie vers une nouvelle réalité

En adoptant une approche interculturelle, nous réalisons toute la relativité de la notion du corps. En effet, dans les sociétés et cultures où prédomine une vision organique, holistique ou écologique de la réalité, le corps en tant qu'entité exclusivement physique n'existe pas. Il s'inscrit naturellement dans tout un tissu de relations avec d'autres aspects de son environnement. De la même manière, le corps-machine est lié à tout un contexte culturel et scientifique de l'histoire de l'Occident qu'on a appelé «l'ère de la révolution scientifique», époque décisive qui se situe principalement vers le 16e siècle et le 17e siècle, et dont la conception mécaniste de la nature influence encore fortement notre vision de la réalité quotidienne.

par Manikoth Yang Vongmany



J'ai choisi de présenter un résumé de l'œuvre du physicien américain d'origine autrichienne Fritjof Capra puisqu'il me semble représenter un des meilleurs penseurs sur lesquels on puisse s'appuyer pour dépasser les cadres obsolètes du paradigme mécaniste qui régit notre perception de la réalité. Pour cela, je me suis appuyé sur la lecture de trois ouvrages: *Le Tao de la physique*, *Le Temps du changement* et *La Sagesse des sages*⁽¹⁾. En fait, je me suis surtout inspiré du troisième ouvrage pour tisser le lien entre les deux premiers. Mon intention est de montrer l'évolution de la pensée de l'auteur et de souligner qu'une pensée individuelle est au fond le fruit de révélations, tâtonnements, intuitions, erreurs, remises en question, moments de vulnérabilité, peurs, sensibilité, expérimentations, rencontres avec d'autres hommes et femmes... Bref, l'activité de penser est un processus dynamique interagissant avec la vie émotionnelle et sociale de l'individu.

La convergence de l'expérience du scientifique et de celle du mystique

Dans *Le Tao de la physique*, en exposant l'idée qu'il existe des liens et points communs entre les découvertes de la physique moderne et des concepts issus de certains courants mystiques orientaux, Fritjof Capra pense profondément que les physiciens du début de notre siècle ont vécu et éprouvé des expériences ressemblant fortement à des états de conscience décrits par des mystiques lorsqu'ils ont pénétré les mystères du monde atomique et subatomique pour la première fois. En effet, les observations et les lois qu'ils commencèrent à découvrir dans cette réalité atomique renversaient complètement les points de repère qu'ils avaient avec les lois classiques de la physique newtonienne. Leur intellect se noyait dans un univers qui fonctionnait à l'encontre des concepts mécanistes considérés

comme des vérités universelles depuis quelques siècles. Ils se retrouvèrent ainsi dénués de toute référence intellectuelle pour approcher la nouvelle réalité qui s'ouvrait devant eux. Albert Einstein (1879-1955) décrit le choc qu'il éprouva de la manière suivante: *Tous mes efforts pour ajuster le fondement théorique de la physique à ce nouveau type de connaissance ont totalement échoué. C'était comme si le sol s'était dérobé sous mes pieds, sans qu'aucun fondement solide soit visible quelque part, sur lequel on aurait pu construire.*

Cette soudaine mise en suspension de l'activité mentale va faire que cette expérience déstabilisante touche à la fois intellectuellement, émotionnellement et physiquement le scientifique qui ne peut s'appuyer sur aucun fondement solide. Tout bouge en lui et autour de lui. Aucun mot, aucun langage, aucune logique ni concept ne peuvent l'aider à formuler ce qu'il voit. Une transformation se passe en lui dans un état de non-mental et d'ouverture à une nouvelle réalité qui ne peut encore se dire avec le langage courant.

Dans le Bouddhisme et le Taoïsme, on retrouve des techniques d'évolution spirituelle consistant à conduire le processus mental du disciple vers une impasse en accentuant les aspects paradoxaux de la réalité. Par exemple, les Bouddhistes zen utilisent les *koan*, énigmes absurdes, destinées à faire réaliser à l'élève les limites de la logique. La résolution de l'énigme passe ainsi par une suspension du processus mental pour préparer la conscience de l'élève à une expérience non verbale de la réalité. Si vous le voulez, vous pouvez essayer de résoudre le koan suivant : *Tu peux faire le bruit de deux mains qui applaudissent; maintenant, quel est le son d'une seule main?* Capra lui-même connut en quelque sorte une expérience mystique une fin d'après-midi de l'été 1969 (voir encadré ci-contre). C'est à la suite de cette expérience de

Expérience Mystique

J'étais assis au bord de l'océan un soir d'été, regardant les vagues déferler et sentant le rythme de ma respiration, lorsque je pris soudain conscience de tout un environnement comme étant engagé dans une gigantesque danse cosmique. Étant physicien, je savais que le sable, les roches, l'eau et l'air autour de moi étaient composés de molécules vibrantes et d'atomes, consistant en particules qui en créent et en détruisent d'autres par interaction. Je savais aussi que l'atmosphère de la Terre était continuellement bombardée par des pluies de rayons cosmiques, particules de haute énergie subissant de multiples collisions lorsqu'elles pénètrent dans l'air. Tout cela m'était familier de par ma recherche en physique des hautes énergies, mais jusque-là je l'avais seulement expérimenté à travers des graphes, des diagrammes et des théories mathématiques. Tandis que je me tenais sur la plage, mes expériences théoriques passées devinrent vivantes. Je vis des cascades d'énergie descendre de l'espace au sein desquelles les particules étaient créées et détruites selon des pulsations rythmiques. Je vis les atomes des éléments et ceux de mon corps participer à cette danse cosmique de l'énergie. J'en sentais les rythmes et j'en entendais les sons, et à ce moment précis je sus que c'était la danse de Shiva, le seigneur de la danse adoré par les Hindous. (voir l'image intitulée : «La danse de Shiva»)

Fritjof Capra



conscience non ordinaire qu'il entreprend alors sérieusement ses recherches contenues dans *Le Tao de la physique...*

La philosophie «bootstrap»

Dans un vocabulaire accessible à un large public, Capra résume les idées principales de quelques courants mystiques et passe en revue les découvertes de la physique moderne en insistant particulièrement sur l'«hypothèse du bootstrap» proposée au début des années 70 par Geoffroy Chew. Selon la «philosophie-bootstrap»⁽²⁾, la nature ne peut être réduite à des entités fondamentales comme les atomes, mais doit se comprendre en terme de tissu dynamique de relations dont l'unité et l'exigence de cohérence entre les différents composants du réseau en constituent le principe. Ainsi, les propriétés d'une particule découlent non pas de quelques substances matérielles qui la composent, mais davantage des interactions qu'elle entretient avec d'autres particules selon un ordre dynamique cohérent. L'accent mis sur les interrelations et les interdépendances entre les éléments de la matière inclut également la conscience du sujet humain dans la dynamique du réseau, ce qui remet en question la valeur objective de toute découverte scientifique puisqu'il se passe subrepticement une interaction entre le sujet observateur et l'objet observé.

La théorie bootstrap comme la théorie de la relativité d'Einstein et la mécanique quantique, en soulignant la nature dynamique de la matière, rejoignent en quelque sorte des visions mystiques comme la conscience bouddhiste de l'impermanence et l'interdépendance de tous les phénomènes et le sentiment taoïste d'un changement perpétuel dans l'univers. Ainsi selon S. Radhakrishnan: *Une philosophie d'un remarquable dynamisme fut formulée par le Bouddha deux mille cinq cents ans avant notre ère. Impressionné par la non-permanence des phéno-*

La danse de Shiva par Imanou.





mènes, leur mutation et transformation incessantes, Bouddha formula une philosophie du changement. Il réduisit les substances, âmes, monades, phénomènes, à des énergies, mouvements, séquences et processus, et adopta une conception dynamique de la réalité.

De ce fait, Héraclite (v. 550 - v.480 av. J.-C.) est le philosophe mystique occidental qui semble le plus se rapprocher de cette conscience du changement comme principe de la vie qu'on retrouve dans une de ses formules énigmatiques: «Tout est devenir».

A l'inverse, les découvertes de la physique moderne sont en rupture avec les fondements de la science cartésienne et newtonienne qui considère la nature comme une machine composée de parties isolables et dissécables par des méthodes analytiques. Ainsi l'hypothèse du bootstrap débouche sur la contrainte pour le chercheur d'inclure la conscience humaine dans les théories futures de la matière, ce qui va à l'encontre de la division cartésienne entre le domaine de l'esprit, ou *res cogitans* («la chose qui pense»), et celui de la matière, ou *res extensa* («la chose étendue»). Cette division se retrouve actuellement dans le «Grand Partage» entre les sciences humaines et les sciences naturelles. D'autre part, l'idée que les particules composant la matière se définissent par leurs interrelations et interconnexions dans un tissu dynamique d'interaction, marque une profonde coupure avec la conviction de Newton (1642-1727) de pouvoir réduire la matière, la nature à des «briques fondamentales... des petits objets solides et indestructibles dont toute matière était faite». Enfin, la physique moderne déplace le mode isolé et fragmenté d'existence de l'objet vers un autre où la notion d'«objet» disparaît au profit de celle de «relation». De là, le scientifique cherchera non plus les entités fondamentales de la matière, mais plutôt les relations entre les diverses parties: électrons, atomes, cellules, tissus orga-

nismes humains, individus, sociétés, écosystèmes, etc. Tandis que nous vivons dans un temps et une causalité linéaires dans la conception mécaniste de la réalité, la nouvelle physique nous pousse à penser la simultanéité et la réciprocité entre les phénomènes interconnectés.

Le fait que chaque partie se définisse par rapport aux autres parties en relation avec elle et que cet ensemble de codépendance simultanée des parties obéit à une cohérence d'un Tout a profondément changé le nouvel esprit scientifique. Puisque l'on ne peut observer l'intégralité des relations d'une partie avec son environnement, on ne peut plus prétendre énoncer des vérités universelles et absolues. Les théories scientifiques se révèlent donc approximatives parce qu'elles ne touchent qu'une partie de la réalité des réseaux de relation. En plus de nos notions de matière et d'objet, celles d'espace, de temps, de cause et d'effet se modifient dans cette nouvelle vision de la réalité.

Le tissu relationnel

A travers ce magazine qui nous met en relation, il y a tout un réseau d'entités humaines et non-humaines qui participent à cet échange entre nous: toutes les personnes et les outils techniques qui participent à la publication du magazine, les sociétés de distribution et de publicité, l'intérêt pour la culture orientale, Capra, la langue française, les traducteurs des textes étrangers, l'argent, votre marchand de journaux... les arbres qui ont donné le papier du magazine, l'écosystème, où les arbres ont poussé, le soleil qui leur a procuré de la lumière, etc. Je n'écris pas seulement mon article parce que j'apprécie les idées de Capra et que je dois écrire quelque chose pour le magazine; dans cet acte d'écrire, je suis en contact et en relation avec des événements qui peuvent se retrouver dans un autre lieu, une autre époque, pouvant être un futur proche ou lointain, bien que je n'en aie pas conscience sur le moment. Et vous qui me

lisez, vous participez à ce réseau dynamique de relations où nous sommes pris à notre insu. Les sentiments et états de conscience que nous éprouvons vis-à-vis de l'article et du magazine, moi en tant que journaliste et vous comme lecteur, se mettent en relation réciproque et modifient notre relation avec notre environnement, sans que nous nous connaissions ou nous rencontrions peut-être un jour. Peut-être est-ce même vous qui m'avez influencé pour que j'écrive ces quelques lignes entre nous: mais qui de la poule ou de l'œuf est le premier?

Les aspects de la réalité

Pour prolonger l'idée de Capra que notre perception de la réalité est fortement influencée par des cadres de pensée provenant principalement des théories cartésiennes et newtoniennes, j'aimerais évoquer l'espace sur lequel celles-ci s'appuyaient: la géométrie euclidienne, celle que l'on nous enseigne plus ou moins douloureusement dès l'école primaire. Par cette assimilation des principes euclidiens, nous avons une tendance à penser que l'espace euclidien correspond à l'espace réel. Selon une légende qui constitue une des grandes dates de l'histoire de la méthodologie scientifique, le mathématicien du siècle dernier Carl Friedrich Gauss (1777-1855) envisagea de mesurer la somme des angles d'un triangle dans l'espace terrestre. On nous a communément appris que la somme des trois angles d'un triangle est égale à 180°. Les résultats de Gauss sur l'espace réel en prenant trois sommets de montagne montraient que la somme des angles se rapprochait beaucoup de l'axiome euclidien sans pour autant parvenir à une similitude exacte. Cette étude expérimentale de la structure géométrique de l'espace illustre bien l'idée du sémanticien Alfred Korzybski que «la carte n'est pas le territoire». De plus, le développement des géométries non euclidiennes a davantage accentué ce décalage entre le domaine théorique et le domaine empirique.



Ainsi, ce que nous percevons de la réalité n'en est qu'une approximation, voire une illusion. Les cadres conceptuels qui structurent notre mental et nos sens ne sont en quelque sorte que des cartes, des grilles de lecture, des calques qui nous permettent seulement de nous approcher d'un aspect de la réalité. L'expérience du mystique aussi bien que celle du physicien moderne constituent un dépassement de ces cadres conceptuels où le silence témoigne de l'incapacité d'exprimer ce qui se passe dans le langage de la pensée conceptuelle, une communion entre l'homme et la réalité non conceptuelle.

De la critique du paradigme⁽³⁾ mécaniste à la conscience écologique

Capra n'est pas seulement un physicien. Il peut tout aussi bien avoir pour compagnon de route le livre de Werner Heisenberg (1901-1976), *Physique et philosophie*, que celui de Carlos Castaneda, *L'Herbe du diable et la petite fumée*. Il a participé et expérimenté les mouvements de contre-culture des années 1960, époque où il a vécu la plus profonde et la plus radicale transformation personnelle. Il a ainsi mené pendant quelques années une vie quelque peu schizophrénique où il était une partie du temps chercheur universitaire et une partie hippie. De ce point de vue, on peut voir *Le Tao de la physique* comme une tentative de fusion et de réconciliation entre ces deux côtés opposés de sa personnalité, la connaissance rationnelle et la connaissance intuitive, le yang et le yin. L'écriture et la publication de ce futur best-seller avaient été un engagement total, une vocation, une voie au sens taoïste.

En refusant la stabilité d'un poste universitaire pour avoir le temps de se consacrer à ses recherches sur les parallèles entre la nouvelle physique et le mysticisme oriental, Capra va traverser une période de précarité financière à laquelle s'ajoute la sépa-

ration avec sa femme. Il faudra l'aide financière d'une riche Viennoise et une avance de sa future maison d'édition pour pouvoir finir la rédaction de son livre dans la tranquillité. Finalement, cette persévérance dans la «voie de la physique» lui apportera succès, notoriété et appui financier pour continuer ses recherches sur l'influence du paradigme newtonien dans les autres sciences. *Le Temps du changement* qui est le fruit de ces recherches a été publié au début des années 80.

L'approche interdisciplinaire

Au début de ses investigations, Capra pensait que la physique moderne allait jouer le rôle de pilote pour les autres

sciences dans le processus culturel menant vers un dépassement du paradigme mécaniste : il était encore profondément collé à son identité de physicien. C'est finalement une petite remarque de Gregory Bateson (1904-1980) à un ami commun qui lui fit prendre conscience du cloisonnement de sa «pensée physique» : «Capra ? Cet homme est fou ! Il pense que nous sommes tous des électrons !».

Cette petite remarque mêlée au charisme de Bateson l'amena par la suite à changer sa perception et sa pensée, à revoir la cohérence de son réseau d'idées et de connaissances et donc à se remettre en question : *Cette façon de penser recelait un gros défaut, dont je ne me rendis compte que peu à peu, et il me fallut beaucoup de temps*

«Capra ? Cet homme est fou ! Il pense que nous sommes tous des électrons !»

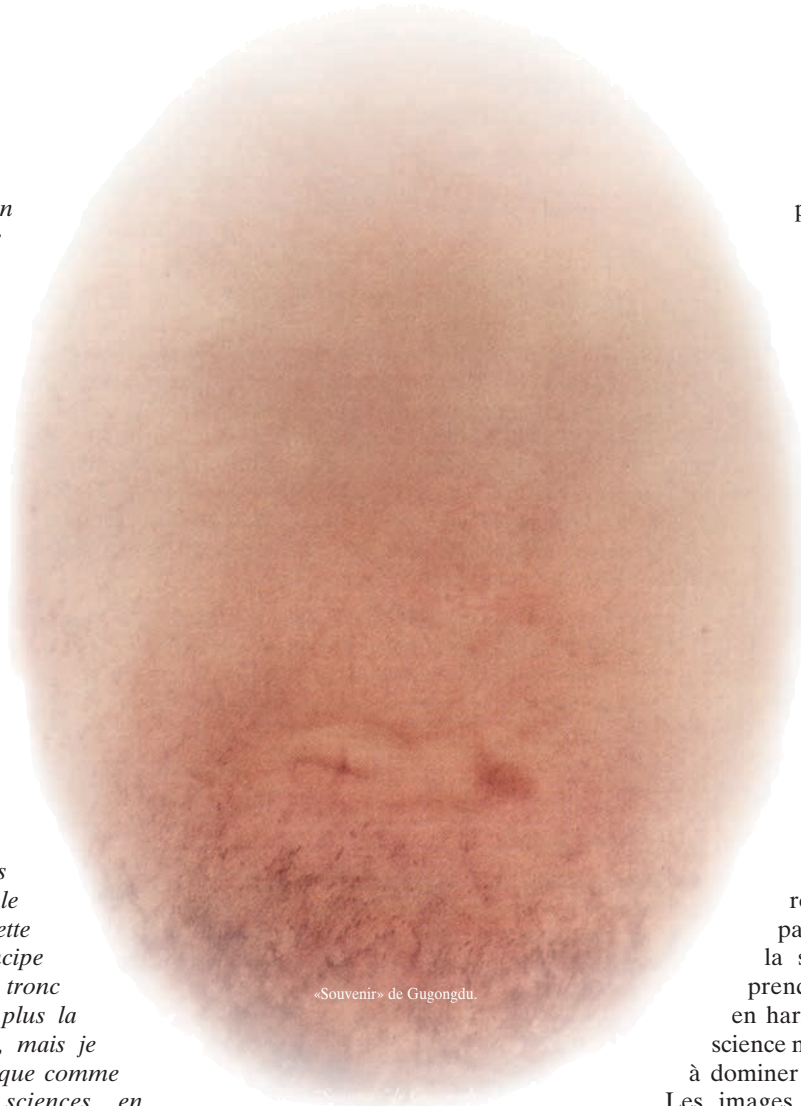
LA VISION YIN-YANG DU MONDE SELON FRITJOF CAPRA



l'écologie pourrait être selon F. Capra la spiritualité occidentale qui s'apparenterait le mieux aux spiritualités orientales. Il s'appuie ainsi sur les concepts dynamiques chinois du yin/yang pour argumenter en faveur d'une transformation culturelle où les valeurs et les attitudes féminines — yin — viendraient équilibrer les excès des conduites humaines fortement influencées par un esprit masculin — yang —. Au lieu de rechercher la quantité, l'accumulation de connaissances dans un même paradigme, il propose à la conscience humaine de changer de niveau de perception en retrouvant à l'intérieur d'elle-même sa partie yin, afin de voir et de sentir l'interrelation et l'interdépendance entre les phénomènes humains et non-humains.

pour le surmonter. En présentant la nouvelle physique comme modèle d'une nouvelle médecine, d'une nouvelle psychologie ou d'une nouvelle science sociale, j'étais tombé dans le piège cartésien que je voulais justement qu'évitent les scientifiques. Descartes, comme je devais l'apprendre plus tard, utilisait la métaphore d'un arbre pour présenter le savoir humain, ses racines étant la métaphysique, le tronc la physique et les branches, toutes les autres sciences. Sans le savoir, j'avais adopté cette métaphore comme principe guidant mon étude. Le tronc de mon arbre n'était plus la physique newtonienne, mais je voyais encore la physique comme modèle des autres sciences, en quelque sorte, comme la réalité première et la base de tout le reste.

Ce retour réfléchi sur lui-même va l'aider à transcender les limites du cloisonnement entre les sciences et à adopter une approche interdisciplinaire dans laquelle aucune science ou technique n'est pas plus fondamentale ni plus essentielle qu'une autre, ce qui reflète un état d'esprit fidèle à la philosophie-boostrap. De fait, il va élargir le paradigme mécaniste en impliquant davantage Descartes que Newton dans sa critique. La cassure cartésienne entre l'esprit et le corps représente pour lui le plus grand bouleversement de l'histoire de la médecine occidentale. Avant Descartes (1596-1650), la plupart des guérisseurs faisaient attention aux aspects psychologiques, sociaux et environnementaux de la maladie. Mais au fil du temps,



«Souvenir» de Gugongdu.

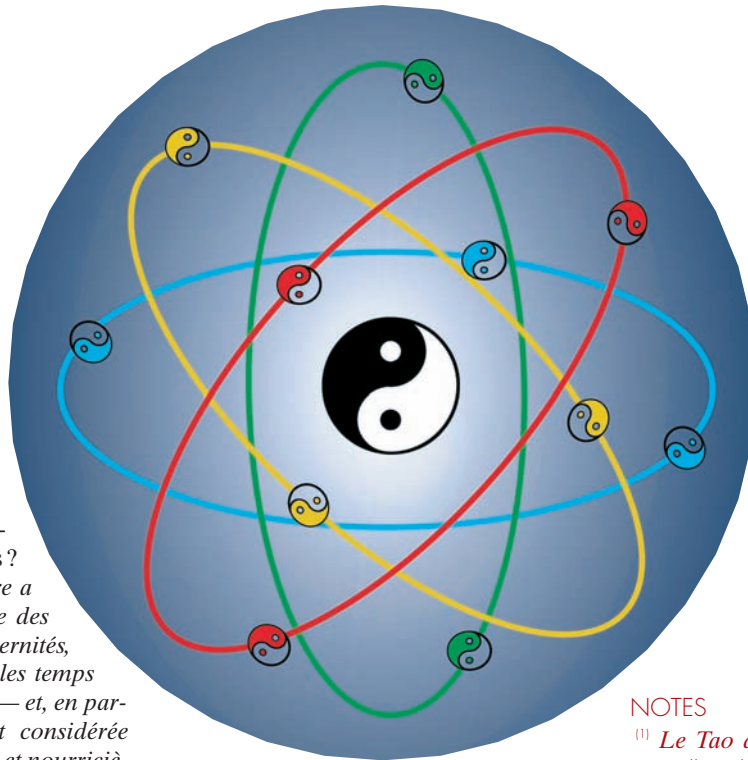
toute la dimension holistique de la santé et de la maladie va être écartée au profit d'une plus grande attention des médecins à l'égard du corps-machine, entité isolée de son environnement. Cette prégnance de Descartes dans la culture occidentale avait déjà été mentionnée par un des maîtres à penser de Capra, Heisenberg: *La limitation cartésienne a profondément pénétré l'esprit humain durant les trois siècles qui suivirent Descartes, et il faudra longtemps avant qu'elle ne soit remplacée par une attitude vraiment différente à l'égard du problème de la réalité*

Dans *Le Temps du changement*, Capra

passé en revue les scientifiques avec Descartes et Newton qui ont participé à l'avènement de la vision mécaniste de la réalité en insistant particulièrement sur le rôle de la méthode inductive de Francis Bacon (1561-1626) au 17^e siècle. Ses conversations avec l'économiste E.F. Schumacher (1911-1977) et l'ouvrage de la féministe Carolyn Merchant intitulé *The Death of Nature (La mort de la nature)* lui ont en effet fait prendre conscience du rôle de Bacon dans le passage d'une science de la sagesse visant à comprendre la nature et à vivre en harmonie avec elle, à une science manipulatrice cherchant à dominer et contrôler la nature.

Les images violentes que Bacon utilisait pour décrire sa méthode d'investigation peuvent aussi bien s'appliquer à la nature qu'aux femmes persécutées lors des procès de sorcellerie du 17^e siècle: il faut «poursuivre la nature dans ses vagabondages», «l'asservir», «la placer sous la contrainte», l'objectif de l'homme de science étant de lui «extorquer ses secrets par la torture».

Au contact de C. Merchant, Capra découvre les liens entre les sciences mécanistes et les valeurs de la société patriarcale dans lesquelles règne l'obsession de domination et de puissance du mâle. En même temps, les destins de la nature et de la femme se retrouvent associés dans une soumission à la démesure scientifique et technique obsédée par la conception masculine d'un progrès et temps linéaires. La



pensée féminine est ainsi davantage sensible à une conception circulaire du temps et de la vie: les expériences de menstruation et de grossesse ne sont-elles pas liées à des cycles ?

L'exploitation de la nature a marché de pair avec celle des femmes qui, depuis des éternités, y ont été identifiées. Dès les temps les plus reculés, la nature — et, en particulier, la terre — était considérée comme une mère aimante et nourricière, mais aussi comme une femelle sauvage et imprévisible. Durant les ères pré-patriarcales, ses nombreux aspects étaient identifiés aux multiples manifestations de la Déesse; l'image favorable de la nature se transforma progressivement en image de passivité, alors que celle d'une nature sauvage et dangereuse engendra l'idée qu'elle devait être dominée par l'homme. Parallèlement, les femmes étaient présentées comme passives et soumises. Avec l'apparition de la science newtonienne, la nature devint, finalement, un système mécanique qui pouvait être manipulé et exploité, tout comme les femmes, bien évidemment. L'ancienne association femme/nature devait fatalement lier l'histoire des femmes et celle de l'environnement et donc, rapprocher féminisme et écologie, deux mouvements s'affirmant de plus en plus nettement.

De plus, les théories philosophiques sur la nature humaine se révèlent au fond des visions masculines des relations sociales. Par exemple, Hobbes parle de l'état de nature comme d'un état de guerre; Darwin (1809-1882) et Marx (1818-1883) voient chacun dans leur domaine que la vie est une lutte pour l'existence. Dans son réseau d'idées, Capra tisse donc un lien entre le féminisme, l'écologie et la spiritualité. Selon lui, en effet, l'écologie pourrait être la spiritualité occidentale qui s'apparenterait le mieux aux spiritualités orientales. Il va ainsi

s'appuyer

sur les concepts dynamiques chinois du yin/yang pour argumenter en faveur d'une transformation culturelle où les valeurs et les attitudes féminines — yin — viendront équilibrer les excès des conduites humaines fortement influencées par un esprit masculin — yang —.

De ce fait, Capra envisage un changement qualitatif dans notre perception de la réalité en faisant appel au côté yin pour éveiller la conscience de l'homme moderne aux dangers de l'expansion démesurée des actions humaines dirigées exclusivement dans des valeurs yang. Au lieu de rechercher la quantité, l'accumulation de connaissances dans un même paradigme, il propose donc à la conscience humaine de changer de niveau de perception en retrouvant à l'intérieur d'elle-même sa partie yin, afin de voir et de sentir l'interrelation et l'interdépendance entre les phénomènes humains et non-humains. Notre société est effectivement dans une phase où tous ses aspects — économie, pollution, médecine, philosophie, politique, etc. — connaissent une crise profonde. Mais selon lui, tous ces phénomènes se ramènent au fond à une même crise: une crise de perception de la réalité. Telle est la thèse fondamentale du *Temps du changement*. ■

NOTES

⁽¹⁾ *Le Tao de la physique*, éd. Sand, nouvelle édition, 1996; *Le Temps du changement, l'esprit et la matière*, éd. du Rocher, 1983; *Sagesse des sages, l'Age du verseau*, 1988. Egalement disponible, *L'univers aux frontières de la science et de la spiritualité*, Sand, 1995; *The web of life (Le tissu de la vie)* Anchor Books, 1996.

⁽²⁾ «Bootstrap» signifie «la boucle qui sert à tirer les bottes». On peut donc traduire la «philosophie bootstrap», soit par la «philosophie de la boucle», soit par «philosophie du réseau».

⁽³⁾ Le terme «paradigme» vient du grec *paradeigma* («modèle»). C'est un concept qui a été importé de la linguistique à l'histoire des sciences par Thomas Kuhn pour désigner une théorie scientifique ou un cadre conceptuel dominant sur lequel se fonde et se réfère une communauté de scientifiques dans ses recherches. Cf. *Les structures de la révolution scientifique*, éd. Champ-Flammarion. Capra élargit cependant la définition de Kuhn à un paradigme social: *Un paradigme social, c'est pour moi un ensemble de concepts, de valeurs, de perceptions et de pratiques partagés par une communauté. Il entraîne une vision particulière de la réalité et influence la façon dont la communauté s'organise. Un simple individu peut avoir une vision du monde, tandis qu'un paradigme est partagé par un groupe.* (*L'univers aux frontières de la science et de la spiritualité*, éd. Sand, 1995)

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

PARIS

Ecole de formations Professionnelles Qi Gong - Tai Ji Quan - Bagua Zhang
Tél/Fax : 03 24 40 30 52 - <http://www.iteqg.com> - Email infos@iteqg.com

BRUXELLES



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



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

BRUXELLES
Préparation du professorat de **QI GONG**
Rentrée septembre 2003
documentation complète sur simple demande.

8 vidéocassettes Collection Qi Gong

- Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 24,24 €
- Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau - 24,24 €
- Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau - 24,24 €
- Réf. QG 4 Wu Qin Xi, Qi Gong des 5 animaux.- 29,97 €
- Réf. QG 5 Taiji Qi Gong
Forme en 18 exercices pour Taiji Quan. - 29,97 €
- Réf. QG 6a Taiji Qi Gong
Forme élémentaire. - 25,76 €
- Réf. QG 6b Taiji Qi Gong
Forme intermédiaire. - 25,76 €
- Réf. QG 7 Les automassages du Qi Gong - 29,73 €

nouveauté

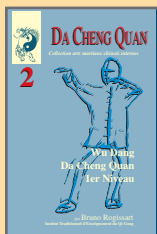
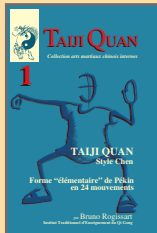


Réf. DVD QG 1
Zhi Neng Qi Gong
1^{ère} & 2^{ème} Méthodes
39,50 €



2 vidéocassettes Collection Arts martiaux chinois internes

- Réf. AMCI 1 Taiji Quan Style Chen.
Forme en 24 mouvements. - 29,73 €
- Réf. AMCI 2 Wu Dang Da Cheng Quan
La boxe du grand accomplissement
" 1^{er} niveau " - 29,73 €



1- Professorat de QI GONG à PARIS 7^{ème}
sur 3 ans sous forme de 6 WE/an et 1 stage d'été de 6 jours.
Prochaine rentrée 26-27 octobre 2003

Formation théorique : médecine traditionnelle chinoise.
Formation pratique : étude des formes de QI GONG et de leurs différentes applications : préventives, thérapeutiques et martiales.
Pédagogie à l'enseignement du QI GONG.
Préparation aux diplômes fédéraux.

2- Modules de formations aux Arts Martiaux Chinois Internes :

• **PARIS : du 8 au 11 mai 2003**
(internat ou externat possibles)
Formation en **BA GUA ZHANG** "enseignement du système complet des 8 paumes de l'école LÜMEN"

• **En forêt d'Ardennes : du 25 au 29 août 2003.**

Formation au **TAIJIQUAN style Chen, forme des 24 mouvements de Pékin : épée - tui shou du style Chen** (accès SNCF - stage en pension complète)

3- STAGES WE de QI GONG à PARIS 7^{ème}.

4- Stages d'été 2003 en Ardèche.

• **TAICHI CHUAN STYLE YANG ORIGINEL "itcca" du 15 au 20 juillet**
forme de base - YIN/YANG - t'chi form - Tui-shou et

5-le Magazine pratique Trimestriel de l'ITEQG TAIJI QI GONG
Abonnez-vous !



0003

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

B O N D E C O M M A N D E

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

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

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



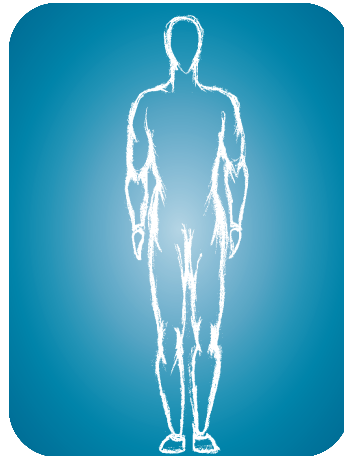
ITEQG - B.P. 3.
08500 LES MAZURES
Tél./Fax.: 03 24 40 30 52



Les Secrets du vieux Maître

Entraînez votre énergie interne

Les bénéfices que l'on peut obtenir d'une pratique régulière du tai ji quan peuvent se développer selon deux axes majeurs : d'une part, l'amélioration de l'état de santé physique et l'équilibre moral en renforçant les principes vitaux, et d'autre part, l'acquisition d'une efficacité martiale particulière grâce à une orientation spécifique de la pratique vers des exercices de tai ji nei gong. Grâce à cette série d'exercices issue du tai ji nei gong, entraînez votre énergie interne dans votre pratique des arts martiaux.

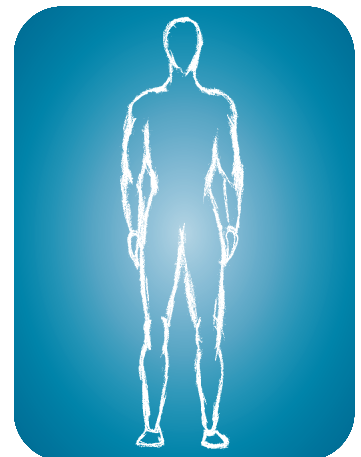


Première posture

C'est la recherche d'un état de tranquillité de l'esprit et d'une détente corporelle appelée posture du *wu ji*. Se tenir debout, le plus naturellement possible, le corps relaxé, l'esprit ouvert et détendu, le regard dirigé vers le bas. Laissez la respiration naturelle se déployer. Une sensation de tiédeur devrait apparaître dans le ventre ou les reins après 15 ou 30 minutes de pratique, il convient alors de débiter la série suivante.

Deuxième posture

Levez le pied droit avec légèreté et posez-le à environ 40 cm sur le côté, les jambes sont un peu fléchies. Enfoncez légèrement les épaules et les coudes, la pensée se déplace dans le *dan tian* (zone autour du nombril) et opère une transformation de la zone tiède du ventre en une visualisation d'un diagramme du taiji (voir 3e posture). La perception auditive se dirige également vers le ventre. Visualisez le taiji 5 minutes.

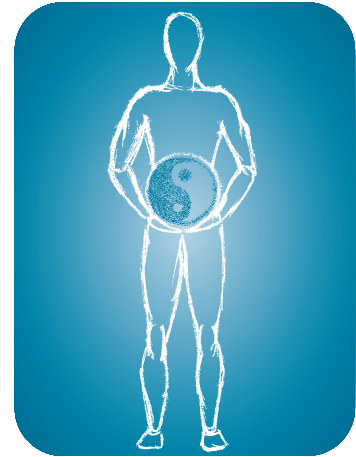


LES PRINCIPES DE BASE DU TAI JI NEI GONG

Placez la pensée au périnée et à l'inspiration, faites une rétraction lente et légère de cette zone vers le haut, recherchez en même temps la sensation que les articulations des épaules et des hanches s'ouvrent. Puis à l'expiration, relâchez l'anus et laissez revenir les articulations des épaules et des hanches à leur position de repos. Pratiquez cet exercice deux fois de suite. Il permet de développer une meilleure coordination et une mobilisation plus globale de l'énergie lors des mouvements de montée (ex: «le coq d'or se tient sur une patte») et de descente du corps (ex: «le serpent qui rampe»).

Troisième posture

Les mains se lèvent lentement sur les côtés, les paumes orientées vers l'intérieur, la main gauche posée sur la droite. Massez ensuite le ventre 36 fois vers la gauche en faisant des cercles de plus en plus grands, ensuite revenir au centre avec 36 cercles de plus en plus petits, vers la droite cette fois.



Quatrième posture

Prendre la «position du cavalier» (*ma bu*) propre à votre style de tai ji quan. A partir de maintenant, et jusqu'à l'avant dernière posture, il convient de dédoubler la pensée du diagramme du taiji visualisé dans le ventre: les paumes se rapprochent du ventre et tiennent un deuxième symbole taiji qu'elles retournent de bas en haut plusieurs fois: la pensée se situe entre les paumes.



Cinquième posture

Les paumes déplacent le ballon du taiji sur les côtés, et le portent alternativement sur le côté gauche, paume droite au-dessus, et le côté droit, paume gauche au-dessus. En même temps, le poids du corps passe d'une jambe à l'autre dans la position du «joueur de pipa» selon votre style (*xu bu*).





Sixième posture

Les mains exécutent le même mouvement de rotation de la sphère visualisée sur les côtés, mais cette fois prenez votre position du «pas de l'arc» (*gong bu*).



Septième posture

Les mains se séparent de manière très proche du mouvement appelé «séparer la crinière du cheval sauvage». Prenez la position *gong bu* sur la droite, la main droite supporte alors la sphère vers la droite, paume vers le haut. Faire le même mouvement des deux côtés.



Huitième posture

Avec la pensée, dédoublez la sphère du taiji en deux plus petites, une dans chaque main; faites une rotation des poignets de manière à les amener sur l'arrière, le corps se penche un peu vers l'avant. Faites ensuite une rotation interne des poignets pour ramener les sphères vers l'avant et les soulever sur les côtés. Le corps se penche un peu vers l'avant (même mouvement que celui qui consiste à déplacer des bols d'eau sans en renverser).



Neuvième posture

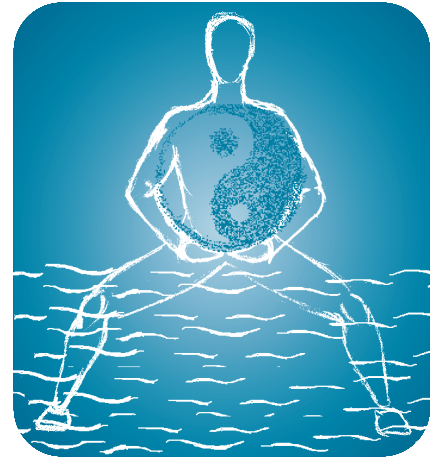
En position du cavalier, formez à nouveau une seule sphère, et placez-la sous les paumes dirigées vers le bas, devant le ventre. Imaginez la sphère du taiji immergée dans l'eau: les paumes l'appuient pour l'empêcher de remonter à la surface. Il convient de ressentir cette force qui fait flotter et de la contrôler avec la taille et les lombes.





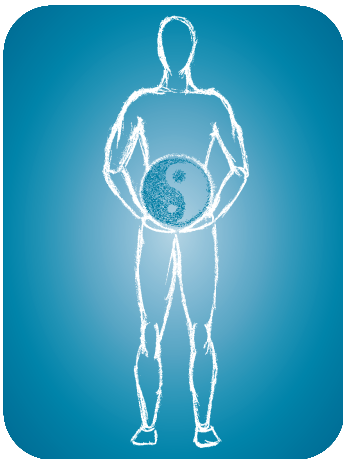
Dixième posture

Cette fois, la sphère s'enfonce dans l'eau, les paumes se placent dessous. Fléchissez les jambes et redressez-vous en soulevant le taiji pour le sortir de l'eau et placez-le au-dessus de votre tête. Puis cherchez une nouvelle fois dans l'eau une sphère et répétez le mouvement. Essayez de ressentir la sphère comme étant très lourde, surtout à sa sortie de l'eau.



Onzième posture

Toujours en position *ma bu*, tenez la sphère devant votre poitrine et travaillez ensuite au rythme de la respiration. A l'inspiration, imaginez que le volume de la sphère extérieure augmente pendant que la sphère intérieure, dans le ventre depuis le début de l'exercice, diminue de volume. A l'expiration, c'est le travail inverse: la sphère devant la poitrine diminue alors que celle dans le ventre augmente de volume. Dans cet exercice, il convient surtout d'être attentif aux variations dans le dan tian.



Douzième posture

Cette dernière position est celle du retour à la position de Wuji du départ: les paumes se rassemblent devant le ventre, les deux sphères fusionnent en une seule, le ventre ressent une grande plénitude. Après un temps de recueillement les mains s'écartent sur les côtés, le pied droit se rapproche. Cette posture marque la fin de la série et doit être maintenue encore un certain temps.



A PROPOS DE...

Cette série d'exercices propre au tai ji quan est issue de la transmission orale de maître Ma Guo Xiang. L'enchaînement présenté est composé de 12 postures qui s'exécutent à la suite en une quarantaine de minutes. Il est possible de n'en pratiquer qu'une seule, mais il est important de travailler les postures d'ouverture et de fermeture de l'enchaînement.

Une pratique régulière de ces techniques permet de ressentir plus rapidement le qi et ceci de manière assez intense; l'énergie interne est renforcée et le potentiel dans les fajing (sorties d'énergie) est augmenté.



Dao Yin

Le qi gong en mouvement

L'esprit du Dao Yin est celui d'une conception énergétique globale pour unir l'homme à toutes ses polarités complémentaires et interdépendantes que sont l'esprit et le corps, le ciel et la terre, le jour et la nuit, l'homme et la femme, le yin/yang...

par Ke Wen



Le «dessin du Dao Yin», d'une longueur d'un mètre sur cinquante centimètres de large, est une peinture sur soie représentant 44 postures de Dao Yin sur 4 rangs, très différentes des postures actuelles.

Dao yin, comme *tu na* (la respiration) ou *an qiao* (l'auto-massage) est un ancien nom du qi gong qui représente l'école du qi gong dynamique, c'est-à-dire basé sur des enchaînements de mouvements.

Quand on parle du daoyin, on pense tout de suite au fameux «dessin du Dao Yin» qui a été découvert en 1973 dans un tombeau de la dynastie de Han (168 av. J.C.), à Ma Wang Dui, dans la province de He Nan. On y a trouvé également plusieurs objets très précieux liés aux pratiques énergétiques de l'époque.

Dans le même tombeau, fut découvert un livre intitulé *Yang Sheng Fa* (*Ordonnance des techniques pour préserver la santé*) qui explique les principes, les méthodes et l'hygiène de vie nécessaires pour garder une bonne santé.

Donc, dao yin n'est jamais dissocié de *Yang Sheng* (*Préserver la santé*) qui est finalement le but du dao yin. Dans de nombreux livres de qi gong, dao yin, yang sheng ou qi gong yang sheng sont souvent utilisés ensemble, présentant le sens large de tout le travail des techniques de santé.

Tous ces termes sont couramment utilisés dans les livres de qi gong. Ainsi, le dao yin possède deux sens différents selon



...“Entre
le ciel et la terre
se trouve l’homme. En
conséquence, l’énergie de
l’homme est influencée par
cette combinaison des énergies
du ciel et de la terre. Il en
est de même pour tous les
êtres vivants”...

Huang Di Nei Jing

le contexte, qui sont liés soit à l’objectif recherché, soit à la technique employée.

Dans l’école du dao yin, on peut classifier trois formes différentes :

- La gymnastique : ce sont des enchaînements de mouvements ininterrompus qui font circuler l’énergie dans les méridiens en renforçant les muscles et les os, comme le «jeu des cinq animaux», les «huit brocards», le *yinjin jin* (qi gong pour renforcer les tendons et les méridiens).

- Le massage : on utilise différentes techniques de massage comme masser, frotter, pétrir, appuyer, frapper ou pincer pour faire circuler l’énergie et le sang, et renforcer l’énergie vitale en chassant l’énergie perverse, comme «le qi gong pour renforcer la santé», la méthode de massage de Lao Zi.

- Les mouvements spontanés : on commence par des postures statiques qui évoluent progressivement vers des mouvements dynamiques spontanés, ceux-ci devenant de plus en plus forts et de plus en plus amples. Ces mouvements spontanés activent les os et les tendons, font circuler l’énergie et le sang, renforcent la santé en chassant la maladie comme la danse de Chan. Ils demandent néanmoins une bonne maîtrise pour pouvoir être pratiqués sans risque.

La pratique du dao yin

Le dao yin, méthode de base du travail énergétique, nous demande de construire d’abord notre corps — le siège de l’esprit — et de l’assouplir, l’harmoniser, l’équilibrer et l’ouvrir pour qu’il puisse communiquer le mieux possible avec la nature, l’énergie du cosmos et permette une meilleure relation entre soi-même et son entourage.

Dans la vie quotidienne, nous faisons toutes sortes de mouvements, mécaniquement, de façon répétitive. Même lorsque l’on pratique certaines gymnastiques ou exercices de musculation, on travaille le corps séparément dans chaque partie (travail analytique), en négligeant les sensations profondes.

Quand on commence la pratique du qi gong, par le «lâcher prise», en chassant toutes les émotions négatives et perverses, le corps se relie avec le ciel et la terre et tout ce qui l’entoure : on rentre ainsi dans la communication.

La constitution du corps humain répond à ces deux énergies dont les pôles sont opposés, complémentaires et interdépendants. Cette double polarité permet de distinguer les trois zones qui vont se relier entre elles et avec les énergies du ciel et de la terre :

- **Le ciel** est la partie située au-dessus du diaphragme : la poitrine, les épaules, les bras, le cou et la tête.

Dans tout le travail du qi gong et du tai ji quan, on entend souvent «calmer l’esprit», «le corps est suspendu par un fil sur

le *bai hui*» (20 VG = sommet de la tête), «relâcher les épaules et faire tomber les coudes», «les mains bougent comme des nuages». Tout cela montre que cette partie du corps doit être détendue, relâchée, souple, fluide. L’énergie

du ciel est aussi mobile que les nuages dans le ciel. Elle ne se manifeste pas par la volonté, mais elle provient du centre et des racines qui viennent l’alimenter.

- **L’homme** est la partie essentielle du corps : Le bassin, la région lombaire, l’abdomen où se trouvent le *dan tian* et le *ming men* (la «porte de vie»). Toute l’énergie du ciel descend directement en profondeur dans le bassin qui doit rester très souple (basculé légèrement vers l’arrière pour que la région lombaire reste plate et détendue). Quand on fléchit les jambes, on a toujours tendance à cambrer le dos. Donc, pour bien sentir le relâchement du bassin, on doit bien comprendre la notion du «passage céleste».

Le «passage céleste», appelé aussi la «colonne de jade», est un passage à l’intérieur du corps entre le *bai hui* (la «porte céleste» du corps, située au sommet du crâne, au milieu de la ligne virtuelle qui relie par le haut les pointes des oreilles) et *hui yin*, la «porte terrestre» du corps (ce point se situe au niveau du périnée, entre le scrotum et l’anus chez l’homme et entre la commissure postérieure des grandes

lèvres et l’anus, chez la femme). Ce passage vertical fait communiquer les énergies du ciel et de la terre dans notre corps, et les distribue dans l’ensemble du corps.

Dans le travail du dao yin, mais également dans les autres écoles du qi gong, la partie «homme» est la plus importan-

DAO QI LIN HE
conduire l’énergie
en l’harmonisant

DAO
QI
LIN
HE
導氣令和

YIN TI LIN ROU
Travailler le corps
en l’assouplissant

YIN
TI
LIN
ROU
引體令柔

Ces deux phrases expliquent l’origine du dao yin dans le qi gong. Elles précisent que le travail du dao yin est relié avant tout aux mouvements corporels : l’énergie s’harmonise quand le corps devient souple, équilibré et détendu. Le dao yin est à l’origine du qi gong médical et de l’art martial. Il apparaît déjà dans le premier Sutra de médecine chinoise, *Huang Di Nei Jing* (Le classique interne de l’empereur jaune), il y a 2 400 ans. Dans ce livre, le dao yin an qiao est considéré comme une des cinq branches de la médecine chinoise avec l’acupuncture, le massage, la pharmacopée et la diététique.



Le mot «dao yin» est aussi utilisé dans son sens propre :

Hu Xi Dao Yin

Conduire l'énergie par la respiration.

Dong Zuo Dao Yin

Conduire l'énergie par les mouvements.

Yi Nian Dao Yin

Conduire l'énergie par la pensée.

Xun Jin Dao Yin

Conduire l'énergie selon les trajets des méridiens.

te : c'est là où l'énergie communique, où se tient la racine énergétique, où se produit la vie, où se rassemble toute l'énergie vitale de notre corps. C'est pour cela qu'elle est considérée comme la partie de «l'homme», étant le lieu d'équilibre harmonieux de cet axe ciel/terre. Le centre représente ainsi le réservoir des énergies «originelles» que l'homme possède dès sa conception.

Par conséquent, cette partie du corps doit être toujours relâchée et détendue pour que le passage céleste soit vertical et ouvert, pour que l'énergie descende facilement de la tête dans le bassin, sans barrière. C'est une image facile à comprendre mais difficile à réaliser dans la pratique. Il faut prendre le temps de sentir, de répéter, de corriger, tout en faisant en sorte que la partie ciel soit détendue et la partie terre bien enracinée dans le sol.

- **La Terre** est la partie formée par les membres inférieurs. Elle représente l'image des racines profondes d'un grand et vieil arbre.

Quand on commence la pratique du dao yin, on fait beaucoup d'exercices pour renforcer les jambes. Les Chinois disent : «On vieillit par les jambes, les jambes vieillissent par les genoux». Quand quelqu'un est en forme, très énergique, on dit : «le vent se soulève sous ses pieds». Si la racine n'est pas solide et profonde, les branches de l'arbre seront petites et les feuilles vite fanées.

Le travail des jambes est très important, c'est la partie du corps qui le relie directement à la terre. Il faut bien renforcer cette région pour que l'échange soit plus riche et plus fort. La terre est à la fois source d'énergie et également réceptacle des énergies usées, qui y retournent et se transforment dans le cycle naturel.

Voilà les trois parties du corps qui correspondent aux trois parties de l'univers. Le mouvement du corps reflète celui de l'univers. Toute l'énergie de la nature entre dans notre corps en pratiquant le dao yin. On installe notre corps dans cette notion, les mouvements harmonieux de chaque partie du corps conduisent l'énergie dans différentes directions :

Du ciel à la terre et de la terre vers le ciel,

De l'intérieur vers l'extérieur

Et de l'extérieur vers l'intérieur,

De haut en bas et de bas en haut,

D'avant en arrière et de l'arrière vers l'avant,

Suivant les trajets des méridiens

ou une partie précise du corps.



L'école du Dao Yin convient parfaitement aux débutants en qi gong, puisque les mouvements jouent un rôle plus important au commencement. Ils s'harmonisent bien sûr avec la respiration et la concentration de l'esprit qui prennent une place de plus en plus importante au fur et à mesure que le pratiquant progresse.

Donc, la pratique du dao yin procède d'une conception énergétique globale du corps. Dans cette notion d'harmonie, on peut travailler spécialement une partie du corps sans perdre le lien avec les autres parties. C'est la différence la plus importante existante entre le dao yin et les autres gymnastiques. Il faut bien retenir cette notion de la conscience du corps, car elle est intimement liée à toute la culture chinoise.

Bien constituer son corps, c'est aussi bien former son esprit. Laissez votre corps vivre, s'exprimer librement et naturellement, vous trouverez ainsi une grande joie et un équilibre profond à l'intérieur de vous.

TAIJI STYLE YANG STAGES avec THIERRY ALIBERT

Le 05 et 06 Avril au Mans (Sarthe)
 Le 13 Avril à Revel (31)
 Les 26 et 27 Avril à Biscarosse (Landes)
 Le 01 Mai à Tilburg (Pays Bas)
 Les 02, 03 et 04 Mai à Utrecht (Pays Bas)
 Le 08 Mai en démonstration à Agen (47) Fête Aquitaine
 Les 10 et 11 Mai à Souillac (46)
 Les 17 et 18 Mai à Paris
 Les 24 et 25 Mai à La Faute sur Mer (Vendée)

Vidéos



Découvrez la forme 108

Toutes les applications martiales
 de ce tao comme vous
 ne les avez jamais vues.

3 Volumes :

La Terre, l'Homme, le Ciel

Tarifs

1 cassette : 27 € (177 F)
 2 cassettes : 52 € (341 F)
 3 cassettes : 75 € (492 F)
Frais de port
 1 ou 2 cassettes : 3,85 € (25 F)

Bon de commande

Nom et Prénom
 Adresse
 Code postal Ville Code vidéo
 à renvoyer accompagné du règlement (chèque ou mandat) à l'ordre de:
 Thierry Alibert Taijiquan Institut
 • Av. Henry Mazet, 46 300 Gourdon
 06 08 58 45 57 • 05 65 41 14 95 • alibert.thierry3@wanadoo.fr



inscription et consultation gratuites !!

Un cours de Taiji près de chez-vous ?
 Un praticien de médecine chinoise ?
 Une formation de Qi Gong ?
 Un soin, un massage ?

A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?

La réponse sur Internet !

ANNUAIRE FRANCOPHONE des Arts Energétiques

www.generation-tao.com/annuaire

FÉDÉRATION NATIONALE DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Elle a pour but la représentation et la réglementation
 déontologique de l'ensemble de
 la profession et de sa reconnaissance.

F.N.M.T.C.

法 PRATICIENS - ÉCOLES - ÉTUDIANTS

國 la Définit pour les écoles agréées les critères de formation
 傳 F.N.M.T.C.... (programmes, examens)

統 - Participe aux rencontres pratiques inter-écoles

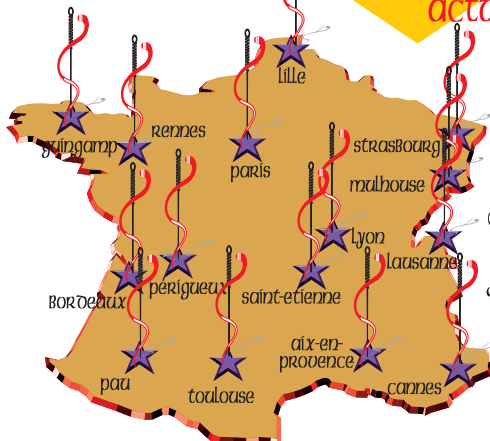
中 - Organise des voyages d'études en Chine - congrès et colloques

醫 - Délivre le Diplôme d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise (D.A.T.C.)

學 - Entretien des relations européennes et internationales.

院 Seule la Fédération est antenne
 nationale de l'A.E.A.
 (Association Européenne
 d'Acupuncture) pour la France.

lieux d'enseignement
 des écoles
 actuellement
 agréées



Secrétariat
 F.N.M.T.C.
 73, Bd de la
 République
 06400 - CANNES
 ☎ 04 93 99 40 16
 e-mail
 contact@fnmtc.com
 site internet :
 www.fnmtc.com

TAI JI QUAN STYLE YANG

Ecole YANG Chen Fu
 à l'Ascension

YANG Jun 6e Génération



Descendant direct
 de YANG Chen Fu

Héritier de Maître
 YANG Zhenduo

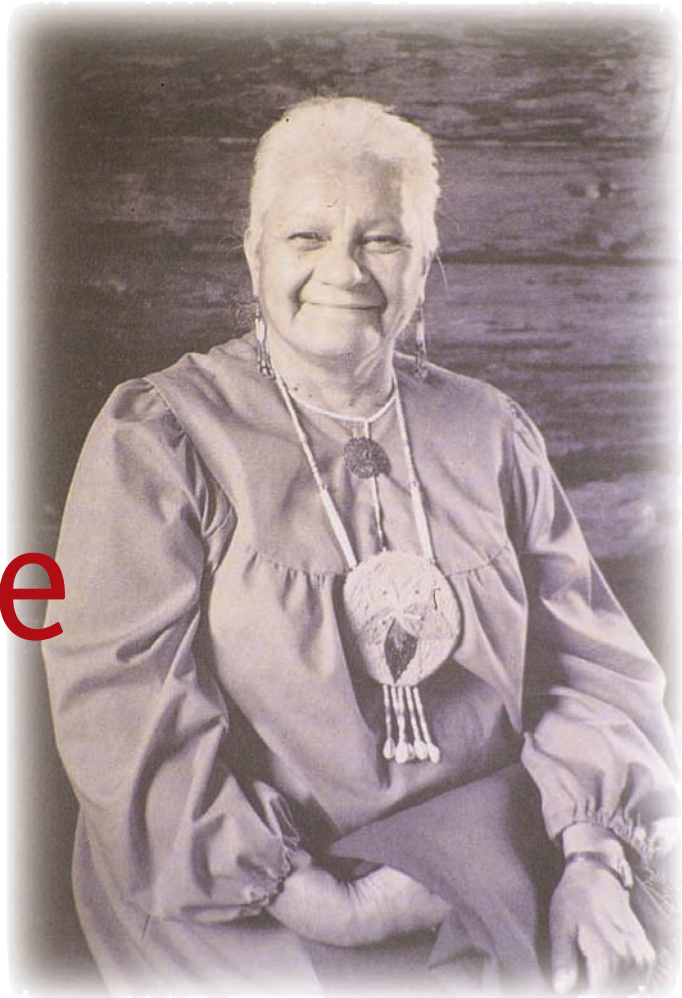
Dirigera un stage de
**Tai Chi - forme 103 enchaînements
 & Epée - 67 séquences**
du 29 Mai au 4 Juin 2003 - Ascension

Contact : Arts Martiaux Chinois du C.C.2,
 Centre Y.C.F. de Paris
 Tél. 01 60 12 23 28 - 01 69 33 33 64 -
 06 07 26 72 96
 Email : duc@yangfamilytaichi.com
www.yangfamilytaichi.com



Une Âme de la Terre

Audrey Shenandoah



crédit photo: éd. du rocher

Au Forum mondial sur l'environnement et le développement pour la survie qui se tint à Moscou en janvier 1990, la Mère de clan Onondaga, Audrey Shenandoah, a prononcé, entre le discours du président de l'URSS, Mikhaïl Gorbatchev, et celui du secrétaire général des Nations Unies, Javier Perez de Cuellar, une allocution d'une grande portée spirituelle dont nous reproduisons quelques extraits*.

” Je voudrais d'abord exprimer ma gratitude pour une autre journée de vie ici-bas, sur cette Terre. Ce nouveau jour nous est accordé pour que nous puissions nous réjouir de la bonté et de la compassion de notre Créateur. Au sein de mon Peuple, nous ne nous rassemblons jamais de cette manière — pour une conférence — sans offrir au préalable des paroles de reconnaissance, de respect et de remerciements à tous nos frères humains. Nos mots s'adressent aussi à notre Mère la Terre, qui est l'origine de toute vie. Nous prenons en considération jusqu'aux plus petites herbes, les plus proches au sein de notre Mère, tandis que nous unissons nos esprits pour n'en faire plus qu'un. Nous incluons dans nos pensées toute la vie végétale, les forêts, les eaux de la Terre, les poissons, les peuples quadrupèdes et ailés, ainsi que les Quatre Vents. Quand nous ne formons plus qu'un seul esprit, notre reconnaissance, notre respect et nos remerciements s'élèvent jusqu'au Monde Céleste: jusqu'à la Grand-Mère Lune, qui a une relation directe avec les femelles de toutes les espèces vivantes; jusqu'au Soleil et aux étoiles; et jusqu'à nos Êtres spirituels dans le Monde Céleste, qui observent encore les Instructions originelles de ce grand Cycle de la Vie. Avec un esprit uni, nous exprimons notre respect et notre gratitude à tout le Cycle sacré de la Vie. Nous, humains,



devons veiller à demeurer humbles et à ne jamais oublier de rendre grâce des bienfaits que nous utilisons si librement dans nos existences quotidiennes.

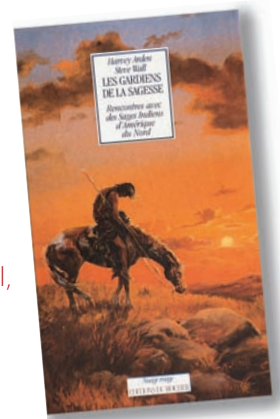
Je vous transmets les meilleures salutations de mon peuple, les Haudenosaunees. Ils ont rassemblé pour moi un «bouquet» de saluts amicaux avant que je quitte ma terre natale, comme c'est toujours le cas lorsque l'un de nous se rend en mission dans un autre pays. Ils ont dit: *Aux chefs, aux dirigeants des nombreuses nations, nous, les chefs des Haudenosaunees, envoyons nos saluts chaleureux et l'expression de notre grand respect. Que la paix de l'esprit soit en vous. A tous les chefs spirituels et aux responsables religieux, ces mêmes saluts sont adressés par leurs homologues Haudenosaunees. Que la paix règne sur votre rencontre. Aux femmes de cette assemblée — les Mères des peuples — nous exprimons vivement notre gratitude et notre respect, car leur vocation particulière sur cette Terre est sacrée. Et aux enfants de nombreux pays réunis ici, nous offrons le salut fraternel des enfants de notre nation.*

J'apporte ainsi mon «bouquet» de saluts, de reconnaissance et de respect à tous ceux qui sont assemblés en ce lieu. C'est la coutume et la tradition de mon peuple. Ces salutations réaffirment le lien qui unit tous les humains entre eux, ainsi que notre parenté avec notre environnement et avec l'Univers tout entier. Nous avons beaucoup à apprendre de l'extraordinaire savoir de nos ancêtres, qu'ils acquièrent bien avant que la lecture et l'écriture aient été inventées. Dans des temps immémoriaux, les hommes savaient utiliser chaque parcelle de leur intelligence et de leurs sens. Ils connaissaient et éprouvaient alors leur parenté étroite avec tout ce qui vit et qui se meut. D'une manière ou d'une autre, il faut aujourd'hui restaurer cette relation. Nous vivons une époque cruciale. Des changements doivent commencer à intervenir dès maintenant, car le système qui nous fait vivre est de nos jours gravement surexploité et très mal géré. D'innombrables hommes de paix ont été persécutés au cours des siècles. Je crois que le temps des persécutions est révolu. Les énergies humaines sont actuellement directement employées à la recherche des moyens de sauver la Terre-Mère. Le fondateur du gouvernement des Haudenosaunees, que nous appelons le Pacificateur, voulait que la justice sociale règne dans le monde. Pour lui, aucun homme ne devait être plus favorisé qu'un autre. Tous avaient droit au même respect. Un esprit humain sain respecte les dons de la vie, et c'est la nature qui donne la vie. Dans ma langue, le mot «nature» n'existe pas. En anglais, il semble être employé pour définir ce qui est extérieur à l'homme. Nous n'acceptons pas cette distinction. Chez nous, les mots les plus proches du concept de «nature» se rapportent aux choses qui donnent et soutiennent la vie. Les hommes font preuve d'une arrogance stupide en se croyant supérieurs au système qui produit la vie. Comment quelqu'un peut-il être

**Avec un esprit uni,
nous exprimons notre
respect et notre gratitude à
tout le Cycle sacré de la Vie.
Nous, humains, devons veiller
à demeurer humbles et à ne
jamais oublier de rendre
grâce des bienfaits que nous
utilisons si librement dans
nos existences
quotidiennes.**

supérieur à ce dont dépend son existence ? L'humanité a créé de merveilleuses technologies. La conséquence est que certaines parties du monde vivent dans un gaspillage inutile et infantilisant tandis que dans d'autres régions les gens périssent par manque de nourriture, d'eau ou d'abris. Les priorités doivent être révisées, afin que ceux qui sont dans l'abondance n'aient plus à se sentir honteux tandis que d'autres souffrent de malnutrition et meurent. Il ne devrait plus y avoir d'hommes affamés ou sans abri dans le monde. Les dirigeants actuels ont pour tâche de remédier sans tarder à cette déplorable situation. Nous sommes tous des compagnons de voyage sur cette Terre... Nous vivons une époque où beaucoup trop d'argent est consacré aux forces armées. Même aujourd'hui, alors que nous entrons dans une période où les possibilités de paix entre les grandes puissances ne cessent de croître, les dépenses militaires demeurent dangereusement élevées. Ces gigantesques budgets de la défense ne peuvent que contribuer à la préparation de futurs conflits. En tant que mère, je demande que nos fils ne soient pas élevés pour mourir à la guerre. La guerre est contraire à la raison, et ses causes sont toujours suspectes. Si nous sommes appelés à nous perpétuer sur cette planète, il nous faut en éliminer la guerre, qui est nuisible à toutes les choses vivantes. Je vous exhorte à repenser entièrement votre conception de la nature. La nature — la Terre — ne doit pas constituer une source de profit, mais représenter la vie. La nature est le réservoir d'où sortiront les générations à venir, elle est en conséquence sacrée. Les sociétés humaines maîtrisent déjà les technologies nécessaires pour nourrir, vêtir et loger convenablement tous les hommes. Le système actuel de distribution des richesses a besoin d'être modifié, car son profond déséquilibre détruit à la fois l'humanité et la nature d'aujourd'hui et celle de demain. Il est urgent que la société occidentale se préoccupe en premier lieu de tout ce qui favorise la vie, et remette en question ses a priori matérialistes. La spiritualité doit devenir notre base commune...”

* Ce texte est extrait de l'ouvrage *Rencontre avec des Sages Indiens d'Amérique du Nord*, par Harvey Arden & Steve Wall, Ed. du Rocher. Tous droits de reproduction réservés.





L'Esprit du Val



Au commencement est le Yin

par Cyrille J.-D. Javary

Pourquoi dit-on
d'une photo quand
elle n'est pas en couleur,
qu'elle est en «noir et
blanc», et non pas en «blanc
et noir»? Est-ce Nicéphore
Niepce (1765-1833) qui a
choisi cette manière de dire?

Lui ou un autre, qu'importe
après tout, puisque l'usage a
validé cet ordre d'énonciation.

Quand une expression reste, sur-
tout quand elle a trait à une
découverte technique, c'est qu'elle
correspond à un accord plus
profond que ce qu'elle désigne.
Cela la rend naturelle. Que le noir
précède le blanc, que le noir révèle
le blanc, chacun de nous le res-
sent comme une obscure évidence.
Les Chinois aussi, mais alors que
nous cantonnons cette perception
dans le domaine de l'intuition, du
poétiquement correct bien qu'idéo-
logiquement douteux, eux l'ont
haussé à son niveau ultime. De
cette intuition, ils en ont fait une
fondation: le Yin/Yang.

Chacun connaît ces deux forces, en
même temps opposées et complé-
mentaires, aussi différentes en
nature qu'égales en puissance.

Seulement cette parité, qu'on
expérimente dès qu'on pratique,
disparaît quand il s'agit d'en par-
ler: deux entités distinctes ne peu-
vent pas être énoncées ensemble,
il faut les dire dans un certain
ordre, l'une après l'autre. En
Chine aussi, on dit d'une photo
qu'elle est en noir et blanc
(*hei bai*); en revanche,
on ne dit jamais

L'Esprit du Val est à jamais vivant

*On parle là de la Femelle mystérieuse
La Femelle mystérieuse a une Ouverture
D'où sortent le Ciel et la Terre*

*L'imperceptible filet file indéfiniment
On y puise sans jamais l'épuiser.*



Yang/Yin, mais toujours Yin/Yang. Cet ordre a du sens, c'est un ordre de préséance, un ordonnancement chronologique qui proclame le principe fondamental que tout commence toujours par un temps Yin.

En Occident, on voit les choses différemment. A l'origine des choses, ce n'est pas un principe Yin que nous avons l'habitude de placer, mais plutôt un principe Yang. Au niveau de ce que nous entreprenons, ce sera une poussée volontariste, un agir héroïque. Et au niveau global de l'univers, nous avons imaginé depuis plus de quatre mille ans un Dieu primordial, créateur, patriarcal et masculin qui développe cette prérogative en créant la terre après le ciel, la lune après le soleil et Eve après (et même à partir) d'Adam.

Si les Chinois sont étonnés d'un tel récit de la création, ils ne sont pas troublés par le point de vue qu'il propose. Ils le trouvent juste, mais partiel, limité à un seul aspect du processus vital. Bien sûr qu'il y a du Yang au début des choses, disent-ils, mais seulement au moment de la manifestation extérieure, concrète, visible, Yang, d'un mouvement commencé bien longtemps avant, dans le secret du Yin. Leur calendrier saisonnier illustre bien cette différence de conception. Nous fêtons l'avènement du printemps vers la fin de mars, au moment de l'équinoxe, quand les bourgeons éclatent aux branches des arbres. Les Chinois, nullement déconcertés par nos évidences astronomiques et naturalistes, célèbrent eux la venue du printemps en plein hiver, aux alentours du début février. Par simple analogie avec la proximité de notre propre fête du

1^{er} janvier, nous appelons cette coutume le «Nouvel An Chinois», cela évite de réfléchir sur ce que la tradition chinoise veut signifier en donnant à cette célébration le nom de «Fête du Printemps» («*chun jié*»), ou plus officiellement, «Etablissement du Printemps» («*li chun*»). Car ce nom est un credo; il proclame qu'aux alentours de fin janvier, sans qu'on puisse dire avec précision quand cela commence, l'énergie qui, au cours de l'hiver, s'accumule au fond des racines, se remet alors en marche, entamant la remontée qui l'amènera jusqu'à l'extrémité des branches. Quand un mois et demi plus tard, cet élan vital atteint les bourgeons, tout enrobés de poix pour supporter les froidures hivernales qui l'attendent depuis l'automne, ils éclatent de joie printanière. Ce que les Chinois fêtent au début de février, ce n'est donc pas la manifestation visible du mouvement printanier, mais son stade premier, sa remise en route. C'est le moment du retour du Yang évoqué par l'hexagramme 24 du Yi Jing où il est conseillé de ne rien faire, d'être Yin, pour laisser à la propension du moment le temps nécessaire pour s'enraciner.

Le caractère *mu*, le nom attribué en acupuncture à la qualité de l'énergie au printemps montre bien cela. On le traduit toujours par «bois», ce qui est très réducteur car le mot «bois» évoque pour nous un matériau, une matière inerte, alors que l'idéogramme *mu* dessine un processus, le fon-

ctionnement (*dao*) du moment «bois». Sa forme ancienne l'explique bien: elle représente un arbre, reconnaissable à son tronc central, sa ramure et ses racines, invisibles, enfouies dans le Yin. Ce sont précisément ces racines qui donnent tout son sens à ce caractère. Dessiner quelque chose qui ne se voit pas, c'est opérer un saut qualitatif intellectuel qui transforme ce dessin de pictogramme (dessin d'une chose) à idéogramme (dessin d'une idée). S'il a été choisi comme emblème du mouvement printanier de l'énergie, c'est parce qu'il en représente le déroulement.

Un autre détail culturel montre bien cette particularité chinoise de l'accent sur ce temps d'un avant précédant le moment Yang de la manifestation visible des choses, il concerne le début de la vie de chacun. Fêter l'anniversaire de naissance est une habitude récente en Chine, pour tout dire une coutume étrangère, exotique. Singeant l'habitude occidentale, elle s'exprime actuellement par d'infâmes pâtisseries où se marient le mauvais goût américain et l'incompétence reconnue de la cuisine chinoise en matière de desserts. Ces sortes d'éponges rondes recouvertes de crème, qui n'ont de gâteaux que le nom, sont très à la mode en Chine continentale car elles y paraissent aussi exotiques et modernes que les «Mc Donald», autre fleuron de la gastronomie américaine.

Traditionnellement, l'anniversaire n'était pas souhaité en Chine. Bien sûr, la date de naissance était soigneusement notée, ne serait-ce que pour l'établissement des horoscopes de mariage, mais aucune réjouissance particulière n'avait lieu au jour de la venue au monde. Cela aurait paru illogique, puisque, chacun le sent bien, la vie d'un être ne commence pas au jour de sa naissance. Mais alors quand commence-t-elle? Avant, quelques mois avant. Quand précisément? Impossible de le dire, car on s'aventure là, non seulement dans le début Yin de la vie, mais dans le début du début, le Yin du Yin. Pourtant, si le mystère du commencement est ineffable, il n'en est pas moins irréfutable. Aussi, pour l'exprimer, avec autant de force que de flou, la tradition créditait tout nouveau-né de l'année écoulée d'un an d'âge (*sui*, l'année révolue, par opposition à *nian*, l'année calendérique) à la première fête du Printemps qui suivait sa naissance. Coutume subtile qui, tout en affirmant d'une manière claire que la vie de l'être a bien commencé avant sa naissance, évite d'avoir à se prononcer sur la question insoluble du moment précis du début de la vie. Cette antériorité du Yin, que le calendrier honore, le Yi Jing, le vieux *Livre des Mutations* dans lequel s'enracine toute la pensée chinoise, l'affirme aussi. Cela est clamé haut et clair dans un chapitre du *Grand Commentaire (Xi Ci)*, le texte de réflexion globale qui a haussé ce qui n'était jusqu'alors que le manuel de divination de la cour des Zhou au niveau du Classique des Mutations. Il s'y trouve en effet une phrase-diamant qui résume et éclaire depuis plus de vingt-trois siècles toute la pensée chinoise; tout y est dit en sept caractères (voir idéogrammes page suivante).

Cette phrase est capitale puisque c'est la première fois que les mots Yin et Yang, dont le sens propre est «ubac» et «adret» (le versant exposé au Nord et le versant exposé au Sud d'une montagne), apparaissent revêtus de la plénitude de leur sens philosophique.

Richard Wilhelm, rabote sottement ce joyau en traduisant: «Ce qui doit faire apparaître tantôt l'obscur et tantôt le



lumineux est la VOIE». Le puissant coup de génie des rédacteurs du Grand Commentaire rassemblant d'un coup avec Yin et Yang l'essence de la dialectique chinoise, jusque-là exprimée par des couples disparates comme «souple et ferme», «nuit et jour», «grand et petit», etc., disparaît complètement avec l'emploi des termes lumineux et obscur. C'est dommage, mais finalement secondaire comparé à l'activisme missionnaire qui d'abord introduit une personnalisation quasi divine du mouvement Yin/Yang avec l'emploi des majuscules pour écrire la «voie», et surtout réduit toute l'efficacité philosophique de ce couplage emblématique des forces alternantes par l'ajout de la formule initiale: «Ce qui doit faire apparaître». Voilà, plaqué par le colonialisme triomphant du 19e siècle, une «cause première» au balancement Yin/Yang.

Pas plus qu'il n'y a de motif à l'inspir et à l'expir, il n'y a d'origine au Yin/Yang qui lui serait externe. L'esprit chinois n'y voit qu'un rythme cadencé qui s'enracine dans sa propre pérennité. En fait, la traduction de cette phrase la plus proche du sens chinois contenu dans l'utilisation du mot Dao, pourrait être: «Un coup Yin, un coup Yang, voilà comment ça marche». Pourtant, le plus important, le plus évident de cette phrase est le plus oublié: Yin et Yang, tout en étant posés à parité de pouvoir, y sont énoncés en une séquence qui place Yin avant Yang. Grand livre du Yin et du Yang, le Yi Jing clame la primauté, la préséance du Yin sur le Yang. Il est en cela cohérent avec l'ensemble de la vision chinoise, par exemple avec le Taoïsme qui de son côté énonce sans ambages:

*Une chose faite d'un mélange était là
avant le Ciel Terre.
Silencieuse, ah oui, illimitée assurément
Reposant sur soi, inaltérable,
tournant sans usure
On peut y voir la Mère de ce qui
est sous le Ciel.*

Mais alors, pourquoi dans le Yi Jing, la ronde des 64 hexagrammes ne commence-t-elle pas par *Kun*, le Grand Yin, dont la figure est formée uniquement de traits Yin, mais par *Qian*, le grand Yang, la figure formée uniquement de traits Yang? Quiconque fréquente un peu les grands textes chinois s'aperçoit vite de la rigueur de leur construction. L'ordre d'énonciation y est toujours porteur de sens. Or, dans le *Livre des Mutations*, les 64 situations-types sont exposées en commençant par l'élan créatif du Yang (hexagramme 1) suivi de l'élan réceptif du Yin (hexagramme 2). Cette singularité a donné lieu à bien des interprétations.

Les plus répandues sont celles qui tirent de cet ordonnement l'affirmation d'une primauté du Yang sur le Yin, les plus dissonantes d'avec le sens chinois sont celles qui y retrouvent l'écho assourdi du mythe platonicien des Idées primordiales et du récit chrétien de l'origine du monde.

Dans un entretien destiné à la revue *Hexagrammes*, et finalement paru dans le numéro de la revue *Question* de consacrée au Yi Jing, le sinologue François Jullien jugeait que: *Sur le fond, la traduction de Wilhelm me paraît très encombrée d'évidences occidentales! Le premier hexagramme, par exemple, est nommé «le créateur». Ce choix est à lui seul révélateur, mais le missionnaire allemand enfonce le clou en commentant sans hésiter: «Ce signe exprime la puissante action créatrice de la divinité». De telles affirmations ne sont pas gratuites car elles posent le Yin et le Yang sur des plans différents et hiérarchisés.* François Jullien poursuit en disant: *La pensée de la création implique une différence essentielle de statut entre le sujet créateur et son objet. C'est une telle différence que met en lumière progressivement la Bible, au fil de ses réécritures de la création, en tendant de plus en plus à exalter le Créateur par rapport à sa création. Le résultat arrive à l'hexagramme suivant: «Il existe entre les deux hexagrammes une claire relation hiérarchique... qui définit la place que cette vertu primordiale (le Yin) occupe par rapport à la première (le Yang), elle doit être placée sous la conduite et l'impulsion du créateur». Plus loin, la position du premier hexagramme est justifiée ainsi: «Le commencement de toute chose se trouve pour ainsi dire dans l'au-delà, sous forme d'idées qui doivent toutefois passer au stade de la réalisation». Or, poursuit le sinologue français F. Jullien: C'est aussi cette dualité de plans — l'être éternel, d'une part, le devenir, de l'autre — qui sert de structure d'ensemble à l'invention du monde dans le *Timée* de Platon. La façon dont Wilhelm représente le rapport du ciel et de la terre, est une vision platonicienne du modèle et de la copie, dont je ne vois absolument aucune trace dans la tradition chinoise.*

Dans Procès ou Création, il reprend cette idée en précisant: «Dans la perspective du Timée, le démiurge opère en fonction d'un modèle, éternel et parfait, dont l'objet créé n'est que la copie ou l'image au sein de la durée: le démiurge organise ce monde visible et transitoire les yeux fixés sur les Idées». D'où la séparation dualiste qui s'est imposée si couramment à nous que Richard Wilhelm a cru pouvoir apercevoir lui aussi cette distinction du modèle et de la «copie» dans le rapport des productions qui sont l'œuvre du Ciel et de la Terre au sein du Livre des Mutations.

**Une fois Yin,
une fois Yang,
cette cadence
est appelée
cheminement.**

	une fois
	Yin
	une fois
	Yang
	cette cadence
	est appelée
	cheminement



Traduisant sans hésiter un passage du Grand Commentaire ainsi : «En tant qu'elle parachève les images premières, elle (la Voie) se nomme le créateur; en tant qu'elle reproduit, elle se nomme le réceptif» (*Xi Ci*, 1e partie, Chap. 5), R. Wilhelm la commente : «Cette pensée est fondée sur la vision qu'il y a, à la base de la réalité, un univers d'images premières; celles-ci ont leurs copies dans le monde corporel, qui sont précisément les choses réelles. L'univers des images premières est le ciel, l'univers des copies est la terre; là, la force, ici, la matière; là, le créateur, ici, le réceptif». Et pour bien montrer qu'il a compris l'allusion, E. Perrot, le traducteur français, ajoute à cet endroit une note : «R. Wilhelm utilise ici le langage ordinaire. Mais, ainsi que le montre le contexte, les choses réelles sont, pour le Yi King, celles qui ne se voient pas et dont les objets visibles ne sont que les reflets, les "copies". Comparer le mythe platonicien de la caverne». Le tour est joué, le Yi Jing est passé à l'eau de Javel, il n'a plus rien de jaune. Cela le rend sublime à tous ceux qui comme le disait finement Daniélou, l'indianiste : «n'aiment prendre des grandes traditions que ce qui ne dérange pas leurs habitudes».



Le Yi Jing place le Yang en tête des hexagrammes parce que c'est un livre d'action, un livre de stratégie, un manuel pratique d'aide à la prise de décision. Le Yang est sa raison d'être, mais le Yin est son fondement. Or, tout pratiquant sait bien que ce n'est pas le mouvement qui est à l'origine du geste, mais l'immobilité qui le précède et celle qui le suit; tout musicien en pense autant du silence. La place du Yang dans le Yi Jing correspond à celle que nous assignons à la venue du printemps. Elle ne trompe pas les Chinois. Ils ne placent pas dans le ciel toute la pureté divine que les missionnaires traducteurs du 19e siècle y encensaient. Il suffit de regarder le texte du premier hexagramme pour s'en convaincre. Il n'y a aucune appréciation mantique favorable dans le texte des traits. A l'exception notable du paragraphe concernant le cas où, toutes les lignes étant en même temps mutantes, l'hexagramme tout Yang se transforme... en l'hexagramme tout Yin. Le Yin est la seule ouverture possible pour le Yang, sa seule chance de durée. Car le grand défaut du Yang, c'est justement son manque de Yin. Il manque de longanimité, il s'épuise vite. Le texte de la (Grande) Image ne s'y trompe pas en proposant comme stratégie optimale à celui qui est dans la situation décrite par le premier hexagramme de «se rendre infatigable». On ne conseille pas d'être fort comme le ciel, mais inlassable comme la terre. Le Yang a besoin du Yin pour que se manifeste de façon productive son élan créatif. La terre elle, n'a besoin de personne. D'elle-même, elle «manifeste la force potentielle qui lui est propre», (Grande) Image de l'hexagramme 2 qui ensuite conseille à celui qui est dans cette situation, «par une attitude ouverte et cordiale de soutenir tous les êtres vivants», tous les Yang qui se manifesteront. Pour que le ciel soit, il faut d'abord la terre pour le porter.

Femme mystérieuse qui précède la manifestation, structure sous-jacente nécessaire à toute éclosion, le Yin reçoit pour cela comme emblème numérique le premier chiffre,

le 2, et comme signe idéographique la ligne double, en tiret. Le 2 est le premier des chiffres parce que le 1, à l'image de la baguette retirée au début du tirage, ne participe pas au monde qui nous concerne. Au niveau de l'action, l'unité ne peut se manifester que sous la forme de la dualité Yin/ Yang. Après le Yin vient alors le Yang, auquel est attribué le 3 comme emblème et le trait continu comme idéogramme. L'emblème éclaire l'idéogramme en nous obligeant à le considérer non comme un trait unique, mais comme un ensemble de trois sections. Voilà qui montre le Yang sous un jour différent. Le trait continu, au lieu de représenter une unité primordiale devient une variation du trait en tiret. Un simple remplissage du tiers médian entre les tirets suffit pour que Yang apparaisse, nous masquant par là même le Yin préalable et nécessaire à sa manifestation. Les étoiles qui scintillent dans la nuit ne disparaissent pas à l'aube; elles sont toujours là, simplement le soleil nous empêche de les voir.

Le Yin doit d'abord être là, sinon le Yang ne pourrait pas exister. Les caractères utilisés dans le Yi Jing pour nommer les deux premiers hexagrammes sont éloquentes à ce sujet. Celui qui écrit le nom du premier hexagramme, le Grand Yang, montre un soleil faisant sortir des vapeurs fécondes de la terre où elles étaient enfouies. Le dessin d'un soleil ne suffisait pas pour écrire le Yang, Quelle mine aurait le soleil sans la terre pour donner un champ d'action à son ardeur créatrice? En revanche, la terre, n'a besoin de personne pour être évoquée. L'idéogramme qui écrit le nom du second hexagramme représente l'extension infinie de la force tellurique. La terre est là, qu'il y ait ou non un soleil quelconque pour manifester sa potentialité. Elle n'a aucun besoin du Yang pour être primordiale.

La séquence du grand commentaire apparaît bien alors pour ce qu'elle a toujours été : un résumé de ce que tout le Yi Jing clame au-delà des interprétations arrangeantes, non seulement tout commence toujours comme un temps Yin, mais le Yin étant par nature double, il n'est pas seulement avant le Yang, mais également après. Tout finit aussi par un temps Yin.

Le processus par lequel le courant du Tao se manifeste n'est pas seulement : Yin/Yang - Yin/Yang - ... mais plutôt : Yin/Yang/Yin - Yin/Yang/Yin - ...

On retrouve alors, dans cet ordre d'énonciation, l'unité formée par le battement entre le 2 et le 3 que les traits du Yi Jing nous ont permis de voir à l'œuvre : «l'Esprit du Val» à jamais vivant. Le Yin est plus que l'avenir du Yang, il est son passé, son support et son futur, en un mot, son éternité. ■

**Ce qui a
Produit les Dix Mille êtres
Mais Ce qui a
Est produit par Ce qui n'a pas.**



La Pharmacopée Chinoise

Une autre vision de la santé

La pharmacothérapie est la partie la plus importante de la médecine chinoise puisque sa participation au traitement des maladies est d'environ 70 %.

par Aline Pélage et Pierre Lagorce

Elle fut toujours encouragée par les empereurs successifs et après une courte éclipse au début du siècle due à l'influence occidentale, elle a de nos jours repris toute sa vigueur. Elle s'appuie sur une matière médicale qui comprend 800 produits de base d'origine végétale, animale et minérale et plus 5000 préparations. C'est de loin la pharmacopée traditionnelle la plus riche du monde.

Historique

Son passé historique repose sur l'expérimentation. Plus de trois mille ans de pratique garantissent la sûreté des remèdes.

Sa fondation remonte à l'empereur légendaire Shendong (2700 ans avant J.-C.). Inventeur des premières techniques agricoles, Shendong aurait classé plus de cent espèces, n'hésitant pas à mettre sa vie en péril en absorbant des toxiques, époque bénie où l'on ne se servait pas du client comme cobaye. Shendong est vénéré en Chine comme le bienfaiteur de l'humanité.

Les vicissitudes de l'histoire ayant fait disparaître les manuscrits de l'époque ancienne, le premier livre que nous possédions est le fameux traité des coups de froid, le *Shan Han Lun* qui remonte au 3^e siècle après J.-C. Les recettes contenues dans cet ouvrage sont toujours utilisées avec succès.

Depuis, une liste impressionnante de livres a suivi, citons pour mémoire le *Pen Tsao Kang Mou* qui répertorie un millier de produits.

Les modes thérapeutiques

Pour guérir, le médecin utilise huit formes de traitements qui peuvent se combiner entre elles; ce sont la sudorification, la vomification, la purgation, l'harmonisation, la réfrigération, le réchauffement, la tonification et la dispersion.

- La sudorification est surtout employée pour chasser les éléments pathogènes de la partie superficielle du corps comme le vent ou le froid. Elle intervient donc en général au premier stade de la maladie (exemple de plantes utilisées: la cannelle ou l'éphédra.)

- La vomification: peu utilisée (ne sert que dans les cas graves), elle permet de rejeter par le haut les matières indésirables qui stagnent dans le tube digestif. Le cas typique est l'intoxication alimentaire.

- La purgation se subdivise en 4 procédés de base: la régulation du transit, l'usage de laxatif, la purgation douce et la purgation forte. Le purgatif de base est la rhubarbe.

- L'harmonisation: ce procédé consiste à équilibrer les énergies des différents méridiens, c'est le procédé le plus difficile. La réfrigération s'utilise pour éliminer la chaleur interne à l'aide de remèdes froids comme le gardenia, la scutellaire, le trichosante.

- Le réchauffement: on élimine le froid et l'humidité grâce à des remèdes chauds comme le croton tiglium et l'aconit abondamment utilisés pour traiter le rhumatisme froid.

- La tonification consiste à fortifier l'organisme, les meilleurs exemples de produits sont le ginseng et la réglisse.

- La dispersion s'utilise pour drainer les accumulations dans les différentes parties du corps exemple, la racine de sauge qui active la circulation.

La composition des recettes

Les formules pharmaceutiques sont très élaborées. Chaque recette comporte un remède principal dit souverain, des remèdes ministres qui le secondent et des remèdes assistants qui complètent la préparation et rectifient les effets secondaires.

Les combinaisons des remèdes dans la même prescription sont effectuées en tenant compte de leur nature froide, chaude, tiède ou fraîche, de leur saveur, de leur affinité avec tel ou tel organe, de leur direction d'action, ascendante, descendante, dispersante ou de leur propriété thérapeutique: sudorifique, purgative, etc.

Le Mode de préparation des remèdes

Un travail de laboratoire permet de conserver les plantes, de diminuer leur toxicité et de renforcer ou adoucir leur action. Ce travail comporte:



- Le découpage des plantes
- L'enlèvement des nœuds pour éliminer les parties toxiques de la plante. Exemple: on ôte la tête de la racine du ginseng
- L'enlèvement de l'écorce
- Dénoyautage pour les fruits
- L'enlèvement du germe s'il est toxique
- L'enlèvement du cœur dans certains cas et pour la même raison
- Le lavage à grande eau
- Le trempage dans l'eau qui permet de ramollir les parties trop dures
- Le découpage en morceaux
- La réduction en poudre
- La cuisson dans l'eau
- La cuisson à feu vif
- Le grillage

Le remède est enduit d'un des liquides fondamentaux correspondant aux 5 saveurs, le miel pour le doux, le vinaigre pour l'acide, le sel pour le salé, le jus de gingembre pour le piquant, l'alcool pour l'amer. Ensuite, le remède est grillé ce qui renforce l'action de la plante.

La présentation des remèdes

Les modes les plus utilisés sont la décoction, la poudre, la pilule, la teinture alcoolique et les emplâtres et pommades pour les applications externes. Ces modes de présentation sont semblables à ceux utilisés en médecine occidentale traditionnelle.

L'art de la pharmacopée s'appuie bien entendu sur un diagnostic précis et minutieux qui est l'apanage de la médecine chinoise. Il n'y a donc pas dans ce domaine de traitement tout fait. La pharmacopée chinoise n'est pas distribuée officiellement en France; néanmoins un certain nombre de plantes sont communes aux pharmacopées chinoise et occidentale.

L'ordonnance

Tout comme le médecin occidental, le praticien de médecine traditionnelle chinoise prescrit un certain nombre de produits et rédige une ordonnance.

Apparemment, leur façon de procéder est la même. En fait, il y a une énorme différence. Dans la médecine occidentale, médecine et pharmacie sont séparées. Les produits utilisés sont dans leur majorité fabriqués à partir de molécules de synthèse d'expérimentation très récente. Le médecin est informé de leurs effets par le visiteur médical du laboratoire pharmaceutique. Donc ce médecin ne possède pas la connaissance directe du produit.

Dans la médecine chinoise, au contraire, médecine et pharmacie forment un tout. Le praticien utilise des produits naturels longuement expérimentés, certains le sont depuis plusieurs milliers d'années et, par conséquent, d'utilisation très sûre.

D'autre part, le médecin chinois apprend à préparer lui-même les médicaments qu'il va administrer. Il est maître d'un bout à l'autre de sa connaissance.

Ceci étant établi, viennent les règles de prescription qui sont grosso modo les mêmes. Voici les sept règles d'asso-

ciation des remèdes entre eux.

1- *Dan Fang*, l'ordonnance simple

Elle est rarement employée, elle ne convient que dans des situations très simples. Il s'agit de ne prescrire qu'une seule plante, par exemple la noix d'arec dans la parasitose intestinale.

2- *Xiang Xu*, la synergie

C'est l'association de deux remèdes qui renforcent naturellement leur action.

3- *Xiang Shi*, la potentialisation

Association de deux remèdes pour renforcer l'action d'un troisième.

4- *Xiang Wei*, l'inhibition

Utilisation d'un remède pour diminuer les effets d'un autre remède.

5- *Xiang Sha*, la neutralisation

Utilisation d'un remède pour supprimer les effets toxiques d'un autre remède.

6- *Xiang Wu*, la limitation

C'est l'utilisation d'un remède pour diminuer la puissance d'action d'un autre.

7- *Xiang Fan*, l'incompatibilité

Certaines associations de produits sont nuisibles à la santé et d'autres interdites formellement.

La façon d'établir l'ordonnance est typiquement chinoise et se réfère à l'ordre social. Le corps humain est comparé à l'empire qui peut être agressé de l'extérieur par une énergie dite perverse, le froid par exemple, ou de l'intérieur par un blocage du sang ou de l'énergie.

Quand l'empire est agressé, on fait appel à l'appareil de l'État pour le défendre. Nous allons donc avoir dans l'ordonnance en premier lieu, *Jun*, l'empereur, l'élément central. Il est souvent en plus grande quantité; il est spécifique de l'affection à traiter. Renforçant l'activité de l'empereur, il y a *Chen*, un ou plusieurs ministres qui assurent la synergie. *Zhuo*, le ou les conseillers renforcent ou tempèrent l'action des deux premiers. Enfin, *Shi*, les ambassadeurs, véhiculent l'action du produit vers un endroit précis de l'organisme. Il existe 7 formes d'ordonnance, c'est le *Huang Di Nei Jing*, *Le canon de l'empereur jaune*, bible de la médecine chinoise qui en a fixé les principes:

- *Da Fang*, la grande ordonnance, correspond à des cas graves. Les remèdes sont nombreux et leur action est forte.

- *Xiao Fang*, la petite ordonnance, correspond à des cas plus légers avec des remèdes d'action plus douce.

- *Huang Fang*, l'ordonnance lente, s'applique aux maladies chroniques. Elle est prise sur une longue durée.

- *Ji Fang*, l'ordonnance d'urgence. On l'utilise dans les maladies aiguës; son action est courte.

- *Qi Fang*, ordonnance impaire, comporte un nombre impair de remèdes.

- *Ou Fang*, ordonnance paire, comporte un nombre pair de remèdes.

- *Fu Fang*, ordonnance complexe, s'applique à des maladies qui ont plusieurs origines et dans ce cas, il y aura un empereur par cause.

Pour rédiger son ordonnance, le médecin dispose d'une matière médicale extrêmement riche et variée. On y trouve des plantes, des minéraux et des produits animaux spécifiques et d'autres qui sont connus de notre pharmacopée, mais dans ce cas, il existe des différences d'application. En



effet, la médecine chinoise envisage en premier lieu l'impact énergétique du remède.

N'oublions pas que la découverte de la circulation sanguine par Harvey remonte au 17^e siècle en Occident et que la mise en évidence du champ électro-énergétique du corps et de la chrono-biologie est toutes récente.

Or, cette connaissance est enseignée de façon orale en Chine depuis la plus haute antiquité et on la trouve consignée à partir du 1^{er} siècle dans le *Houang Di Nei Jing*. L'énergie vitale, le qi, c'est-à-dire le champ électromagnétique du corps humain, crée des fonctions qui, à leur tour, créent les organes. L'organe n'est pas primordial, il n'est que la partie visible d'un iceberg. Il n'est que l'aboutissement de la chaîne. C'est ce qui explique que la médecine chinoise soigne en amont l'origine, alors que la médecine occidentale limitée à l'organe ne traite qu'en aval le symptôme. En prenant pour exemple une plante bien connue en Chine et en France, nous allons pouvoir illustrer cette différence et le mode de raisonnement de la pharmacopée chinoise.

LA PREMIERE INDICATION NOTIFIEE

Le fruit va nous indiquer le mode d'action de la plante sur l'énergie du patient. En effet, les Chinois, en fins observateurs de la nature, ont constaté que :

- les racines font monter le qi
- les tiges régularisent et harmonisent le qi
- les feuilles dispersent le qi
- les rameaux et les branches l'amènent aux membres
- les fleurs dispersent le qi
- les fruits et les graines le font descendre
- les nœuds et les tiges le conduisent aux articulations
- les écorces, les carapaces agissent sur la peau
- les poudres minérales dispersent le qi
- les minéraux lourds l'abaissent

UTILISATION DE L'AUBEPINE

DANS LA PHARMACOPEE FRANCAISE

- L'aubépine, *crataegus oxyacantha*
- Parties utilisées: fleurs
- Principaux constituants biochimiques: manganèse, glucose, acides aminés et 2 alcaloïdes.
- La crataegine et l'oxyacanthine qui en sont les principes actifs.
- Propriétés: tonocardiaque, hypertenseur, anti-spasmodique par régulation du rythme cardiaque.
- Indications: palpitations, angine de poitrine, tachycardie, arythmie, athérosclérose, hypertension.

DANS LA PHARMACOPEE CHINOISE

- Shan Zha, l'aubépine
- Partie utilisée: le fruit
- Nature: chaude
- Saveur: douce et acide
- Lieu d'action: agit sur les méridiens de la rate, de l'estomac et du foie.
- Propriétés: facilite la digestion, réduit l'athérome des coronaires.
- Indications: indigestion, ballonnement, vomissements, athérosclérose, angine de poitrine, hyperlipémie, arythmie cardiaque.

Donc, dans le cas qui nous intéresse, nous savons à présent que le fruit de l'aubépine fait descendre l'énergie. Nous comprenons tout de suite qu'il facilite les mouvements vers le bas, la digestion par exemple, et qu'il neutralise les mouvements vers le haut, les vomissements, par exemple.

Mais il y a d'autres mouvements vers le bas, celui de l'urine. Alors? L'explication nous est fournie par le reste de la grille: les saveurs. La saveur douce est celle de la rate et de l'estomac qui règlent la digestion. Voilà pourquoi le mouvement de descente est celui de la digestion. En ce qui concerne l'action sur la circulation, l'acide est la saveur du foie. Elle disperse la stagnation de sang dans le foie. De cette manière le sang bien filtré ne fera pas de dépôt dans les artères, en particulier les coronaires. Voilà l'explication de l'action de l'aubépine sur l'athérosclérose, l'angine de poitrine et l'hyperlipémie qui, on le voit, ont une origine hépatique. Autre détail, la nature chaude nous montre que la plante n'agira que dans le cas où la mauvaise digestion et/ou le blocage au niveau du foie seront dus à un élément froid. Comme on vient de le voir, la démarche de la médecine chinoise est tout à fait rationnelle et chacune des indications de la plante peut être expliquée.

Bibliographie

- Mingwong, *La médecine chinoise par les plantes*
- Daniel Charlot, *Pharmacopée chinoise traditionnelle*
- Zhan Zhong Jing, *Shan Han Lun*
- M. Angler & S. Darakchan, *Les remèdes naturels*
- Yves Requena, *Acupuncture et phytothérapie*



Cassettes vidéo



K1005
Les mille mains sacrées
30,20 €



K1006
Art Taoïste de longévité
30,20 €



K1007
Qi Gong contre les douleurs
30,20 €



K1008
Huit pièces de brocart
30,20 €



K1011
Yi Jin Jing
31 €



K1101
Tai Ji Quan Chen
22,60 €



K1102
Épée du Tai Ji style Chen
25 €



K1009
Purification de la moelle (1)
31 €



K1010
Purification de la moelle (2)
31 €



K1012
Six sons thérapeutiques
31 €



K1013
L'Oie sauvage
31 €



K1014
Tai Ji Qi Gong
31 €



K1103
Tech. Interne du Tai Ji Chen
31 €



K1104
Sabre du Tai Ji style Chen
31 €

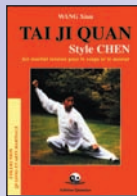
Livres



L1001
Quintessence du Qi Gong
22,70 €



L1002
Da Cheng Quan
20,60 €



L1004
Tai Ji Quan style Chen
22,90 €



L1003
Essentiel du Tai Ji Quan
17,50 €



L1005
Tai Ji Quan style Wu
18,30 €



L1006
Les 8 pièces de brocart
12 €

CD vidéo du Tai Ji Quan (en version Chinoise, avec Me Chen Zhenglei)



VTC-10001
Tech. interne
(1 CD) 25 €



VTC-10002
1er Ancien
(4 CD) 80 €



VTC-10003
2e Ancien
(2 CD) 48 €



VTC-10004
1er Nouvel
(4 CD) 80 €



VTC-10005
2e Nouvel
(2 CD) 48 €



VTC-10006
Tui Shou
(2 CD) 48 €



VTC-10007
Epée simple
(2 CD) 48 €



VTC-10008
Sabre simple
(2 CD) 48 €



VTC-10009
Epée double
(1 CD) 25 €



VTC-10010
Sabre double
(1 CD) 25 €



VTC-10011
Sabre de Chun-qui
(2 CD) 48 €



VTC-10012
Lance du Tai Ji Chen
(2 CD) 48 €

Note importante !

Accessoires

Épées, Sabres, Kimonos d'exercice
En vente au siège du Quimétao
ou par correspondance.

Catalogue

Catalogue et programme détaillés
gratuits sur demande.

Kimonos

100% coton ou soie.
Bonne qualité. Agréable à porter,
Plusieurs couleurs et tailles disponibles.
Possibilité de commande sur mesure.

Catalogue gratuit sur demande



ÉDITIONS QUIMÉTAO

57, av. du Maine - 75014 Paris - Tél. : 01 43 20 70 66 - Fax : 01 43 20 56 21 - www.quimetao.net

BON DE COMMANDE

à retourner au Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville : Tél. :

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

..... €

..... €

..... €

Frais de Port (cochez la case de votre choix) :

Ordinaire : 3,2 € pour le 1er produit, 1,70 € par article sup. (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions Quimétao en cas de perte du colis).

Recommandé (fortement conseillé) : 6,10 € pour le premier produit, 2,80 € par article sup.

Pour les épées et les sabres, nous contacter

Total à payer :

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

Tao0103 Date : (Bon pour accord) Signature :



La phrase-guide du **Tai Ji Quan**

«song huo dan dou»

La phrase *song huo dan dou*, qui signifie littéralement, le placement, la mobilité, l'élasticité corporelle et le jaillissement du qi, est un véritable guide pour la progression du pratiquant. Nous commencerons cette étude par les deux premiers termes *song* et *huo*.

La suite de la phrase vous est révélée dans le numéro 4.

par Philippe Raffort



crédit photo : D.R.

S
o
n
g

h
u
o

d
a
n

d
o
u

松
活
彈
抖

Un résumé de la progression

Au sein de la province du Henan, le berceau du tai ji quan, est transmis nombre de phrases sous forme de dictons souvent répétés lors de l'enseignement. Elles sont en fait de précieux indicateurs pour éclairer la pratique si elles sont décodées. Le terme *song huo dan dou* rassemble les différentes qualités de l'énergie du taiji. Son étude peut nous faire appréhender une ligne de progression possible. La grande ligne de la pratique du tai ji quan est d'équilibrer les aspects en extension et en contraction, de réconcilier les modalités yin et yang de l'expression de l'énergie dans notre être.

En partant du principe que la nature du déséquilibre est celui d'un excès de yang — le yang évoquant ici la fermeté, la partie supérieure du corps, l'extérieur, le superficiel et la périphérie, les tensions, l'hypertonie et l'agitation —, il convient de s'entraîner pour développer des qualités yin telles que la souplesse, la fluidité, la partie inférieure du corps, l'intérieur, la tranquillité d'esprit, dans le but d'avoir une énergie 50 % yin et 50 % yang.

La méthode développée dans le taiji est d'utiliser des mouvements de manière particulière pour mobiliser l'intérieur du corps. C'est par ce travail subtil, dit interne, que le corps sera par la suite

mis en mouvement. La pratique régulière de l'enchaînement peut contribuer au relâchement et dénouement de tensions chroniques, redonnant ainsi sensibilité et spontanéité. Il est cependant difficile de se débarrasser des tensions car elles peuvent se déplacer et se compenser dans la complexité de la structure corporelle. C'est pourquoi le taijï propose un système d'exercices qui demande le relâchement total de la structure. Pour cela, la recherche d'une mobilité de plus en plus profonde et fine, la variété des figures et leur exécution dans la lenteur sont nécessaires. Par des mouvements d'élévation et d'abaissement, d'ouverture et fermeture, de déplacements dans toutes les directions des bras, on travaille les muscles extrinsèques et les tissus conjonctifs superficiels. Dans ce même temps, des mouvements plus subtils au niveau du buste, de la colonne vertébrale, du bassin et de la ceinture scapulaire, activent les muscles intrinsèques et les couches plus profondes des fascias. L'âme du taijï réside dans le wushu, dans le sens où elle recherche l'efficacité martiale. Sa qualité réside dans le fait qu'elle permet aussi de mieux vivre en harmonie avec soi-



même et les autres. L'énergie du taijï est basée sur la détente et la rotation du *dan tian*. Elle est à la fois empruntée au sol grâce à la consolidation des racines et au développement de l'élasticité des jambes qui se propage de manière spiralée, souple et explosive, et repose également sur la force de la pensée, de la respiration interne et la concentration de l'esprit.

Les deux premiers termes, *fang song* et *ling huo*, sont les fondements de la qualité d'absorption du taijï. Les deux derniers termes, *dan* et *dou*, désignent la capacité d'explosion de l'énergie. Il convient alors d'analyser finement ces mots clés pour obtenir le réel *gongfu* du taijï.

«SONG huo DAN dou»

«SONG huo DAN dou»

Fang SONG, la détente

Passons maintenant en revue ces différentes étapes. Le passage de l'une à l'autre s'opérant de manière graduelle et différemment selon chacune.

Cette étape est le fondement de l'art du taijï. C'est un processus d'assouplissement de l'ensemble de la structure corporelle et un rééquilibrage des différents segments du corps (nuque, thorax, diaphragme, abdomen et bassin). Les étirements se font dans des directions opposées et en torsion. La détente doit avant tout être celle de l'esprit puis celle du corps; les deux étant étroitement liées. L'entrée dans la pratique doit être la recherche d'un état d'esprit alliant calme et vigilance, emprunt de respect et de sérénité. Le flot des pensées étant atténué, il est plus facile d'induire par celle-ci la détente dans une partie du corps. Un mouvement doit être généré au sein de la tranquillité et le calme, puis conservé dans une action, même explosive. Quand les pensées diminuent, l'esprit se rassemble et la psyché est au repos. Le corps peut alors expérimenter une souplesse, un lâcher particulier, qui donnera une qualité de mouvement marquée par la rondeur, la régularité et une grande vélocité. C'est le préalable à la pratique du taijï. C'est plus ici une combinaison de légèreté et de fermeté dont il est question qu'un simple travail de relâchement. Ainsi en taijï, la jambe doit se déplacer de manière très féline avec un grand contrôle au moment de la prise de contact du sol, ménageant cependant la possibilité de retirer le pied en cas de

LA PROGRESSION DANS VOTRE PRATIQUE

- Exécution de mouvements circulaires en spirale mobilisant le centre dans la détente.
- Production d'une énergie de type spiralé capable d'étirer dans des directions opposées l'ensemble des tissus conjonctifs et des muscles, libérant ainsi les articulations.
- Allongement et déploiement des fascias permettant l'apparition d'un espace interne, le *peng jing* (l'énergie d'expansion).
- Mobilité de la partie centrale, du tronc, entre la poitrine le ventre et les reins, le haut et le bas, s'empilant et s'éloignant au rythme des mouvements.
- Capacité d'explosion à courte distance, le *doujing* (l'énergie-vibrante) caractéristique du style Chen.



danger, comme si vous vouliez tester la solidité de la glace recouvrant un lac. En fait cette capacité repose grandement sur la stabilité de la jambe d'appui, de la qualité de son ancrage et sa résistance. Le pratiquant doit pouvoir

Philippe Raffort en petit style (*xiao jia*)
et Imanou en nouveau style (*xin jia*).



Pour vous déplacer, faites comme si vous vouliez tester la solidité de la glace recouvrant un lac.

prendre le temps de mobiliser ses articulations dans un ordre précis, mieux prendre conscience de ses tensions, ses blocages, ralentir certaines parties et en accélérer d'autres afin d'obtenir une synchronisation optimale. Durant cette phase, il doit explorer et développer les relations entre la main droite et le pied gauche, le coude droit et le genou gauche, l'épaule droite et la hanche gauche. De même, il doit construire un lien entre la tête et les mains, les mains et le tronc, le tronc et les déplacements.

Réaliser cela en chinois se nomme wai san he (études d'alignement des 3 coordinations).

Shenfa, la symétrie des axes du corps

Le *shenfa* peut aussi se résumer en un mot : *zheng*, la rectitude. Elle évoque les relations à angle droit entre des verticales et des lignes parallèles. La détente acquise permet d'expérimenter la rectitude dans le maintien des postures en position haute et symétrique dans un premier temps. Puis le pratiquant explorera toutes les positions de jambes de son enchaînement, en s'efforçant de respecter les points clefs du taiji. Ce travail permet entre autres d'accepter de moins lutter contre la gravité par l'abandon, le lâcher vers le sol, allant de pair avec une idée d'un contact avec le ciel par le sommet de la tête. Les muscles chargés de lutter contre la pesanteur (souvent hypertoniques : dos, nuque...) vont se détendre progressivement, partageant davantage le rôle de maintien de la posture avec les muscles profonds et l'ensemble des chaînes fasciales : le tonus et l'énergie ainsi libérés vont pouvoir descendre dans le ventre et dans les pieds. Il conviendrait de travailler les postures au moins une fois par jour, avant de faire des exercices en répétition (*tan shi lianxi*), les poussées de mains (*tui shou*) ou la forme. Les postures de grandes amplitudes doivent être maintenues 10-15 minutes, les positions plus hautes 20-30 minutes.

Wuji zhuang gong

Le corps droit, avec un niveau de relaxation suffisant, les pieds dans l'alignement des épaules, parallèles ou légèrement ouverts, les bras naturellement relâchés le long du corps, le menton un peu rentré pour détendre les cervicales, les yeux mi-clos, essayez de vous imaginer comme un ballon qui se gonfle avec l'inspiration, vous êtes baigné par le qi ambiant qui est également en vous. Imaginez que tous les pores de votre peau s'ouvrent et qu'une clarté venant de l'univers l'emplit. Vous devenez rayonnant, toutes les articulations du corps se relâchent et s'ouvrent, votre corps se fond alors avec le milieu.



Recherche du placement des segments du corps.

Tai ji zhuang gong

Prenez les postures du «poing du vajra*», le premier mouvement de l'enchaînement, maintenez-la quelques minutes, puis commencez à ajouter un travail de la pensée comme suit : imaginez que vous dessinez le diagramme du taiji sur vous entre le ventre et la poitrine ; partez du bas à droite, remontez en cercle jusqu'à la droite de la poitrine, redescendez en cercle vers le côté gauche du bas-ventre, puis remontez vers le côté gauche de la poitrine en faisant un «S» pour changer de direction, et redescendez sur le côté droit du bas-ventre. Vous pouvez ensuite faire suivre ce mouvement intérieur avec les mains. Après quelques minutes, vous pouvez imaginer être au centre d'une sphère : le haut du corps se transforme en un souffle rouge, la partie inférieure en un souffle bleu, les deux souffles se mettent en mouvement comme dans le diagramme du taiji.



Postures du poing du vajra.

Cet exercice aide à ressentir les deux directions dans la mobilisation de l'énergie.

Xiéxing zhuang gong



Maître Chen Pei Shan

Prenez la posture dérivée du mouvement *xiéxing* de l'enchaînement, d'abord en position haute, les pieds à la largeur des épaules, les yeux mi-clos, la main droite en tranchant se place sur la ligne médiane, les doigts à hauteur du nez, la main gauche à partir du côté du corps passe à l'arrière à la hauteur des points *mingmen* et se forme en crochet, le corps s'assoit un peu. L'idéal étant de pouvoir travailler les jambes fléchies presque à 90°. Il est possible d'accompagner la posture par l'émission interne de sons tels que: «he» et «xu» à l'expiration, «xi» et «chui» à l'inspiration. Avec la pratique, le souffle fin yang va s'élever et le souffle plus dense va descendre emplir les racines.

Chen au début du siècle, le tai ji quan n'est autre que la méthode d'étude de l'enroulement spirale de l'énergie. Le développement de l'énergie spiralee, *chansijing*, est le thème de cette étape, le pratiquant se concentrant davantage sur les mouvements internes qu'externes.

Il convient de s'intéresser finement à l'intervalle entre deux techniques pour éviter de couper l'énergie et pour que les mouvements soient disjoints. C'est en rétablissant un lien subtil dans les transitions d'un mouvement à l'autre, comme par exemple la fin de la poussée qui précède le simple fouet, que peu à peu se reformera un lien plus interne entre les méridiens, les fascias et les types d'intentions concernés pas ces deux mouvements. Le but étant qu'à l'extérieur comme à l'intérieur, chaque mouvement



Pratique des tui shou (poussées de mains).

Dans cette étape, les mouvements sont toujours exécutés dans la rondeur. L'amplitude des cercles diminue cependant, c'est l'étape du travail sur l'énergie interne, le neijing. La respiration aidera à harmoniser l'intérieur et l'extérieur, notamment la respiration ventrale inversée qui est étudiée à cette étape, la liaison de l'intention avec le mouvement est également à intensifier.

«song HUO dan dou»

靈
活

«song HUO dan dou»

Ling HUO, la mobilisation spiralee

La vitalité, mobilité: la mobilisation spiralee. Pour Chen Xin, qui fut le premier à mettre en rapport la théorie et la pratique martiale interne dans son traité de base du style



se prolonge dans un autre, un souffle unique traversant l'ensemble de la structure. Durant cette période, il faut ajouter la pratique des tui shou et de l'épée qui développeront encore fluidité et capacité d'absorption. Les tui shou sont des bons révélateurs des problèmes qui peuvent subsister. Ainsi, si lors d'une poussée, l'articulation des hanches ne bouge pas (les fameux *kua*), alors c'est la taille qui va tourner pour dévier l'attaque, mais cela casse l'ali-



gnement avec les épaules qui se trouvent désolidarisées et risquent alors de remonter facilement. Pour éviter cela, on peut par exemple imaginer être comme un chariot monté sur des roulettes avec un roulement à bille bien huilé. A la moindre poussée, il se déplace alors d'un bloc. Par contre, si une roue se bloque, il risque de basculer de ce côté !

La mise en rotation du dan tian

Dans les arts martiaux chinois, chaque courant a sa méthode pour travailler le dan tian. A travers les postures, la méditation, les mouvements ou les massages, la voie suivie par les pratiquants du taiji est différente : elle s'appuie sur la répétition des mouvements des enchaînements, chaque technique étant composée de nombreux temps qui doivent mobiliser le dan tian différemment (environ 400 pour la forme de base). Le pratiquant doit porter son attention au bas-ventre, opérer une respiration inversée, diriger le

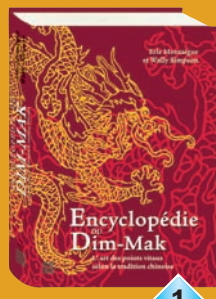
zhen qi dans les méridiens gouverneur et conception. Les mouvements horizontaux libèrent le méridien de la ceinture, les mouvements obliques peuvent libérer les autres méridiens. Ce genre de travail est différent de la recherche de la stimulation et de l'éveil de l'énergie yang au sein d'une méditation (faire naître un mouvement au sein de l'immobilité) dans le sens où, ici, le mouvement interne est en harmonie avec celui du corps dans son ensemble. Ainsi les mouvements internes de l'énergie sont liés avec les lignes d'action dessinées lors de l'exécution des techniques (avant-arrière, gauche-droite, oblique, enroulement et déploiement). Ce mouvement du dan tian va générer une sorte de respiration propre à cette partie du corps entraînant un mouvement global de l'entre-jambe, des hanches et du bassin qui semble chalouper, une sorte de respiration du plancher pelvien avec une participation active des muscles releveurs de l'anus propre à faire remonter l'énergie de la terre et éviter la fuite du souffle vers le bas.



souffle interne par la pensée. Le rassemblement du souffle et de l'esprit est le garant d'une grande coordination. Il convient aussi de donner de l'importance aux changements et mouvements de la partie centrale entre la poitrine et la taille : éloignement et empilement de la poitrine et de la taille (*zhe dié*) servent justement à relier les temps entre eux, et se révèlent très bons pour la santé, assurant un massage des organes qui n'en sont que plus irrigués, et renforcent leur élasticité. Les mouvements ascendants et descendants dans le dan tian peuvent favoriser la libre circulation du

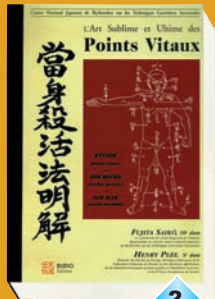
Dans cette étape du travail, la mobilité de la région lombaire est importante. L'énergie spiralée est émise par les reins, le souffle de chaque rein mobilise et dirige la moitié du corps qui lui correspond. Le rein gauche émet l'énergie qui retourne dans le rein droit grâce à un léger mouvement de balancement du bassin. La taille finira de bouger de manière serpentine, les jambes travaillant comme des vrilles avec les mêmes sensations décrites dans le *chan si jing* des mains.

Dans les membres supérieurs : la supination de l'avant-bras emmenée par le petit doigt est appelée *sunchan*, l'enroulement de premier type, elle est une énergie afférente qui conduit le contact avec l'autre, du poignet au coude et à l'épaule, puis vers la partie du ventre du côté de la jambe pleine. La pronation dirigée par le pouce est appelée *nichan*, l'enroulement de second type, énergie efférente qui s'origine dans le rein du côté de la jambe pleine, presse jusqu'à l'épaule, le coude, le poignet. Dans cette forme, pouce et petit doigt se rapprochent davantage l'un de l'autre. —



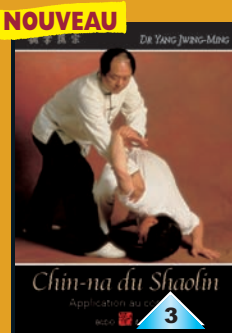
1

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



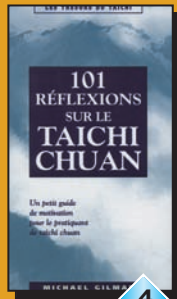
2

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



3

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



4

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



5

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



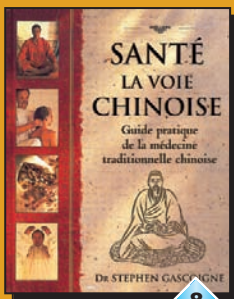
6

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



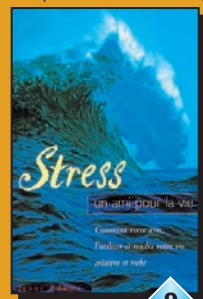
7

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



8

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



9

Essentiel : Oui, le stress est bénéfique. Contrôler le stress et apprendre à l'utiliser positivement et ne plus le subir. 160 pages, 15,5 x 22,5 cm. **14,95€**



10

Première traduction du Hui-ming Ching, célèbre traité énergétique, commentée par Eva Wong. 128 pages, format 14,5 x 21. **11,90€**



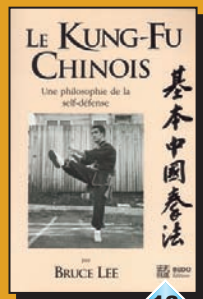
11

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



12

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



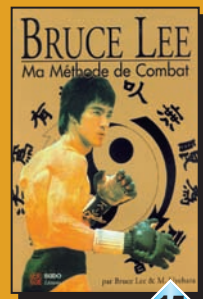
13

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



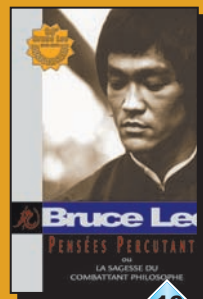
14

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



15

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



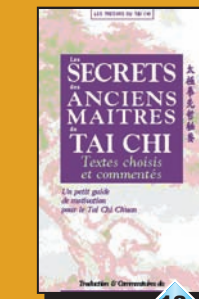
16

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



17

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



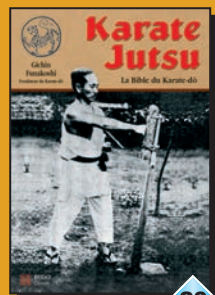
18

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



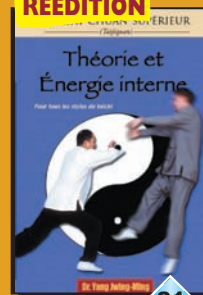
19

Sabre Katori Shinto Ryu : Livre technique de cette grande école de sabre par son chef de file : maître Otake. 448 p. 18 x 26 cm. **59,95€**



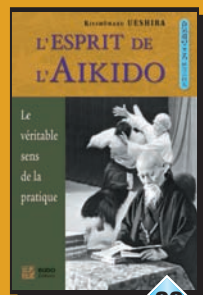
20

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



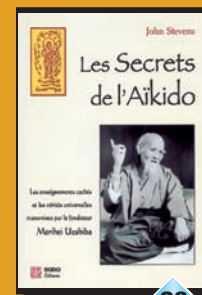
21

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



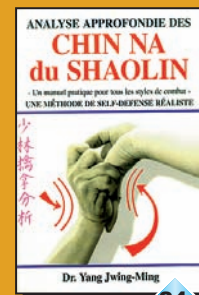
22

Écrit fondamental pour l'aikidoka. Comprendre le sens véritable de l'art. Pour tous. Par K. Ueshiba lui-même. 144 p., 15 x 22 cm. **14,95€**



23

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



24

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



25

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

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

Pas de frais d'envoi. Expédition quotidienne

- 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€
- 2. POINTS VITAUX - 43,50€
- 3. CHIN-NA DE SHAOLIN - 38,50€
- 4. 101 REFLEXIONS SUR LE TAICHI - 10,95€
- 5. KUNG FU SHAOLIN - 34,50€
- 6. 8 EXERCICES SIMPLES DE QIGONG - 11,95€
- 7. SHIATSU ARTS MARTIAUX - 18,95€
- 8. SANTÉ LA VOIE CHINOISE - 22,95€
- 9. STRESS, UN AMI - 14,95€
- 10. CULTIVER L'ENERGIE DE LA VIE - 11,90€

- 11. MANUEL D'EVOLUTION SPIRITUELLE - 17,95€
- 12. 108 CLÉS POUR LE TAICHI - 14,50€
- 13. KUNG-FU CHINOIS de BL - 14,95€
- 14. TAO DU JEET KUNE DO - 35,95€
- 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95€
- 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,75€
- 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 38,10€
- 18. SECRETS DES MAITRES DE TAICHI - 10,95€
- 19. LE SABRE ET LE DIVIN - 59,95€
- 20. KARATE JUTSU - 39,95€

- 21. ÉNERGIE INTERNE - 32,50€
- 22. L'ESPRIT DE L'AIKIDO - 14,95€
- 23. LES SECRETS DE L'AIKIDO - 29,90€
- 24. CHIN NA DU SHAOLIN - 28,95€
- 25. ROUMI - 34,50€

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

Calcul et report

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

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

Indiquez votre adresse sur papier libre



Taï Ji Quan

la phrase guide (suite)

Tui shou et projection en taï ji quan style Chen.

par Philippe Raffort

«song huo DAN dou»

彈
精

«song huo DAN dou»

DAN jing, l'élasticité, l'accumulation et l'émission du qi

Parallèlement aux mouvements amples des membres, les fascias plus profonds vont être mobilisables. Le pratiquant va peu à peu ressentir différents niveaux de mobilité et d'inertie entre le dehors et le dedans, grâce à la séparation des tissus. Les maîtres disent que l'extérieur devrait pouvoir bouger sans que l'intérieur tourne. L'intérieur devrait aussi pouvoir se mettre en mouvement sans que cela se manifeste par le mouvement des membres. Ceci prouve l'indépendance possible entre les différentes couches de tissus conjonctifs, et permet ainsi de garder son qi et de le contrôler davantage dans la pratique des *tui shou*.

Le travail des étapes précédentes a permis de redonner souplesse aux muscles, d'étirer les couches conjonctives et de libérer les articulations, les parties gauche et droite du

**Le pratiquant peut
ressentir une légèreté en haut
et un solide enracinement en bas.
Ainsi apparaît au sein du relâchement
une densité, une lourdeur interne
sur laquelle le pratiquant
s'appuie pour restaurer
son équilibre.**

corps, l'avant et l'arrière, le haut et le bas ne se compensent plus mutuellement mais acquièrent une meilleure complémentarité. Un espace est donc créé entre eux, ce qui permet de ressentir un décalage entre les mouvements plus superficiels et plus profonds.

Il convient alors de travailler les 3 coordinations internes, celles de l'intention, du souffle et de la force.

Quand le souffle interne peut s'accumuler, une énergie «peng» est produite dans le corps, à la fois subtile, vivante, ferme et pesante, résultat d'une attention mise sur le relâchement des tensions et le travail dans la souplesse qui donneront d'eux-mêmes fermeté et puissance sans les rechercher.

L'énergie va devenir plus élastique : quand elle subit une compression, elle veut alors naturellement s'étirer. Mais trop étirée, elle veut rétrécir et se ramasser. Dans cette étape, l'accent est mis sur les différents temps de l'utilisation de l'énergie, elle est conduite dans la légèreté, la rondeur, puis émise au point d'impact avec lourdeur,

elle repose sur l'accroissement du potentiel d'énergie interne, la plus grande capacité à rentrer en contact avec une dynamique qui vient de l'intérieur. C'est donc une énergie dense qui anime le mouvement de l'intérieur. Dans le travail de jaillissement de l'énergie, l'ensemble de la structure corporelle doit participer ; l'arc du tronc avec le point *mingmen* (comme lieu imaginaire de la saisie de l'arc) est le maître du mouvement. Lui sont subordonnés les arcs des membres supérieurs et inférieurs. Ces trois arcs doivent fonctionner comme un seul. Dans cette étape, il convient de porter l'attention sur les parties yang, c'est-à-dire l'arrière du corps. Après la sortie de l'énergie, il faut être vigilant à ne pas couper la dynamique et enchaîner avec la technique suivante habilement.

Durante cette étape, les techniques de «frappe de pied» sont importantes. Dans la médecine chinoise, la plante du pied



«song huodan DOU»

抖

«song huodan DOU»

DOU, l'explosion, l'énergie tremblante

est appelée le «deuxième cœur», car il s'y trouve de nombreux points en rapport avec tout le corps, pouvant stimuler le système nerveux et les sécrétions hormonales. Frapper le sol lors des mouvements de l'enchaînement aide à faire vibrer l'intérieur et vitalise le corps. De même, le travail d'agrippement du sol avec les orteils est de nature à faire travailler les méridiens. Il est ainsi de première importance d'accompagner les «lever» et «poser» du pied par l'intention, le souffle, et la force simultanément. Les sorties de force deviennent explosives, l'énergie est vibrante, «secouante», émise en vague et pénétrante, à courte distance de l'adversaire, avec la capacité de coller et de suivre. Le pratiquant de ce niveau peut repousser l'adversaire comme si ce dernier avait heurté un ballon fixé, l'attaque rebondit et l'autre est projeté d'autant plus loin que son attaque était puissante et rapide. Cette énergie est présente dans toutes les parties du corps qui peuvent donc être des zones d'absorption et d'attaque quasi simultanément. Rien ne peut briser l'union et la réelle complémentarité des parties du corps, interne et externe, haut et bas. **L'énergie, qui a la puissance d'un ressort, provient de la mobilisation par la pensée du souffle unifié et accumulé dans le corps; ceci au sein d'un mouvement très bref d'ouverture et de fermeture, de détente et de contraction très**

Dans l'étude de la préparation des fa jing, il est important de connaître avec une certaine précision le rôle de chaque partie du corps dans les phases d'accumulation de l'énergie et de son émission : ainsi les contraintes venant de l'adversaire sont dirigées vers la partie médiane du corps où elles sont absorbées, transformées, ce qui va provoquer une pression sur le dan tian, puis dans les pieds. La réaction du sol va ensuite, grâce à l'élasticité de la partie inférieure du corps, remonter et projeter l'adversaire. Le mouvement global du tronc comprend, dans une légère ondulation de la colonne vertébrale, une ouverture et une fermeture de la poitrine, un redressement et un élargissement du dos, une expansion et un «rentre» du ventre, un abaissement et une élévation des fessiers, une inspiration et une expiration.

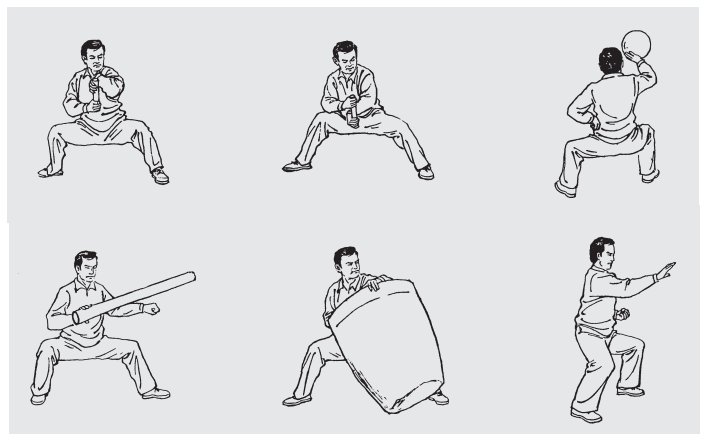
**Préparer l'attaque,
c'est comme bander un arc,
l'exécuter c'est comme lâcher la flèche.
Cette phrase classique décrit bien à la fois
l'état d'esprit et la sensation de prépara-
tion graduelle, l'appel à une qualité
élastique de ressort
de l'énergie.**



Sorties d'énergie (fa jing), que l'on retrouve dans toutes les formes de tai ji quan, par Imanou et Philippe Raffort.

rapide. Elle est alors émise comme une violente secousse, une décharge électrique. Amorcée dans la taille et le ventre, l'énergie remonte les jambes, adhère au dos et est émise en un éclair sur l'ouverture ou la fermeture.

L'énergie *dou jing* emprunte les mêmes voies que le *chansijing* mais elle circule très rapidement, tourne très vite; elle est violente et émise sur une courte distance. Elle est comme appuyée par une idée qui va au loin, c'est une contraction subite de l'énergie *peng*. Elle repose sur les résultats des étapes précédentes: la détente et l'allongement des muscles et des tendons, la mobilité du tronc, la stabilité et l'élasticité de l'assise. Cette énergie peut se développer dans les enchaînements, et aussi grâce à des exercices isolés en répétition. Les maîtres de ce style ont élaboré plus de cinq cent exercices de ce type. Dans une optique très martiale, il conviendrait de plus d'utiliser les exercices stimulant la force externe pour renforcer le souffle interne, les jambes et la taille, tels que le maniement de la longue perche et la pratique de la frappe au sac selon les principes de sorties de force du taiji. Ceci permettra de développer la puissance, l'endurance et la rapidité. Certains maîtres s'entraînaient avec une barre de fer de 40 kg, tout ceci devant permettre selon le goût de chacun de développer les *gongfu* d'absorption, ou d'émission de l'énergie, l'efficacité dans les *qinna*, etc. ■



Exercices de renforcement de Maître Ma Hong.



Du Japon à la Chine

De l'Orient à l'Occident

par Jean Motte

L'Orient, contes et légendes issus de deux peuples, la Chine et le Japon, qui imprègnent tant la France ! Voilà 30 ans que je pratique l'aïkido, et 20 ans que je «baigne» dans la culture chinoise au travers de l'enseignement de l'acupuncture. Au fil de ces années écoulées, j'ai constaté, de la part des Européens, un intérêt croissant pour la Chine au détriment du Japon. Ce glissement d'une culture à une autre demande un début d'explication.

L'Orient, berceau de la dualité Yin/Yang

Dès que l'on oppose deux structures, groupes ou civilisations, on cherche les différences fondamentales. Je ne vais pas remonter dans les temps immémoriaux mais, au contraire, prendre appui sur des faits contemporains. On pourrait contester cette décision, c'est pourquoi je dois argumenter brièvement ce choix. Quelle que soit l'ancienneté d'une civilisation, elle a une origine, une pensée propre, et une tradition. Traversant le temps cahin-caha, la civilisation gardera de toute façon l'empreinte originelle de sa culture, et ce «je ne sais quoi» qui la différencie d'une autre. C'est pour cela que je peux m'interroger sur aujourd'hui, car il est identique à hier.

Qu'est ce qui distingue la Chine du Japon ?

Deux mots, lourds de conséquences et de significations, qui seront la base de cet article : interne - externe. Tout oppose ces deux pays ; l'un sur un continent immense, l'autre sur une île réduite. Le premier a 127 habitants par km², le second en a 450 ! Enfin, le PIB de la Chine est de 630 milliards, celui du Japon de 5000 milliards. Tous ces chiffres paraissent déplacés ici, mais c'est pour mieux comprendre les antinomies existantes.

Le Japon surpeuplé sur un territoire

limité ne cherche qu'à tourner son regard vers l'extérieur ; il vise la conquête, le pouvoir. Ceci est démontré par son produit national. Tout est puissance et gain. Surtout lorsqu'on sait que l'honorabilité d'un Japonais se mesure à la différence entre la somme qu'il possédait à sa naissance de celle à sa mort. Plus cette différence est importante, plus la respectabilité s'étendra sur plusieurs générations ! La Chine est dans une position inverse : autant le Japonais serait sensible à la claustrophobie, autant le Chinois serait agoraphobe. L'Asie est tellement vaste qu'elle n'engendre aucune contrainte de territoire. Le regard se



photo : Robert Nègre

tournera vers l'intérieur. Nous le constatons à la lecture des chiffres. Il serait réducteur de limiter une analyse à cette vision simpliste. Le *tai ki* (ou *taiji*), cette figure emblématique utilisée à tort et à travers qui représente deux virgules imbriquées tête bêche, nous signifie aussi qu'il n'existe pas de Yin sans Yang. Ainsi le Japon externe cultive aussi l'intériorisation au travers du Zen, du Bouddhisme, de l'ikebana... La Chine interne s'étend partout,

découvrant les pouvoirs de l'argent.

Par contre, il est important de le relever, ces deux pays ont une vision identique et holistique de l'homme. A quelques variantes près, celui-ci est considéré comme étant l'univers. L'univers est éternel, alors l'homme l'est aussi. C'est en fait le concept originel de la pensée orientale construit autour de l'analogie et l'observation. Il en sortira une doctrine puissante : le Tao, qui donnera naissance au fil du temps, au Bouddhisme, au Shintoïsme et au Zen. Ces différentes religions, d'ailleurs, sèmeront le doute dans les esprits, car elles ouvriront une autre porte à l'évolution de l'homme : la réincarnation. Ainsi, l'homme dans son essence est-il éternel ou réincarné ? Dans le Taoïsme, l'empereur était appelé le «fils du ciel». Dans la religion shintoïste, l'homme est le descendant du soleil. Peut-être est-ce cela la différence entre éternité et réincarnation...

L'attrait de l'Occident vers l'Orient : le passage des arts japonais aux arts chinois

Aujourd'hui, l'Occident est attiré fortement par les techniques chinoises : hier karaté, judo, aïkido, aujourd'hui tai ji quan, qi gong, wushu. Si l'on réfléchit bien à ce constat, on s'aperçoit que cet engouement est lié, en partie, à la demande de notre société. Les années 60-70 voyaient les personnes s'extérioriser ; les années 90, au contraire, expriment une intériorisation. Encore une fois, il est nécessaire de prendre du recul pour poser la question essentielle. Nous n'avons aucun point commun avec l'Orient. Pourtant, notre regard se tourne vers ces pays si loin de nous, tant par l'espace que par la culture. On serait tenté de croire à une recherche de notre identité perdue. Il n'en est rien ; nous sommes seulement assujettis à une loi fondamentale qui dirige nos actes sans que nous nous en rendions

compte. Elle a guidé les pas des premiers hommes, elle guidera ceux des derniers. Cette loi est celle du soleil. Il se lève à l'Est et draine avec lui son cortège de nouveautés, comme chaque jour est un nouveau jour. Il faut admettre cette concordance que je ne peux développer ici, faute de place.

Maintenant, si nous nous penchons un peu plus sur les arts de combat en général, nous constatons que le travail de l'intériorisation est un travail individuel, parfois à deux, avec un esprit d'échange. Tout au contraire sont les arts martiaux japonais (karaté, kendo, aikido, etc. pour les plus connus) qui sont en opposition ou en domination. Toutes ces techniques ont un but: celui du gain, de la performance. Cet univers de compétition est scandé par des dictons guerriers comme «frapper juste au moment juste», etc. Dans l'interne, on sent le poids des ans et de la sagesse qui nous prêtent des maximes beaucoup plus suaves, qui parfois font sourire, mais qui ont une haute teneur philosophique. Une qui est typique de ce que je viens de dire, est la suivante: «Le bœuf est lent, mais la terre est

patient». Il a une grande profondeur de réflexion.

L'âge, aussi, est un vecteur important dans le choix des écoles. Plus on est jeune, plus on est Yang, plus on est attiré vers l'externe (image de soi). A l'inverse, il faut attendre quelques années, peut-être la maturation, pour s'intéresser aux arts internes. Le nombre d'années qui passe, nous achemine vers le côté Yin de notre vie. Les arts internes nous correspondent davantage (image de moi). A ce moment, nous cherchons à accumuler. Nous sommes dans une phase de contraction en opposition avec la jeunesse qui, elle, se trouve dans une phase d'expansion. Le jeune vagabonde, c'est un nomade; l'ancien est installé, c'est un sédentaire.

Alors, que penser de cette vague orientale qui déferle sur l'Occident et plus particulièrement sur la France? Faut-il adorer ou abhorrer? Je crois qu'un pays est riche s'il n'a pas la prétention d'être supérieur. Cette richesse est le fruit de la confrontation de cultures différentes. Hier, le Japon, aujourd'hui la Chine, demain un autre

pays. Voilà le vrai visage de l'homme curieux. Cet échange engendre en son sein le mouvement. Le mouvement, c'est la vie. Il n'y a donc aucune raison de jugement de tel ou tel choix dans le désir de la recherche de l'interne ou de l'externe. Tant que cela reste une recherche ou un plaisir et non un dogme.

L'Est est le domaine de l'imaginaire, en opposition à l'Ouest qui est plus axé sur la raison, voire la rigueur. Ne nous étonnons pas de cultiver notre jardin secret avec les outils de l'Orient. Ceux-ci restent, pour nous Occidentaux, des outils ingénieux expérimentés au fil des siècles. C'est une complémentarité évidente pour celui qui arrive à intégrer la pensée de ces peuples habitant aux antipodes de l'Europe. André Malraux (1901-1976) a écrit: «Le 21e siècle sera spirituel ou ne sera pas». Cette spiritualité, nous allons la puiser là où elle se trouve. Les arts martiaux sont ainsi une façon comme une autre d'appréhender les rites et les coutumes des différentes civilisations. ————— ■

STAGES D'ÉTÉ de l'Union Art Taijiquan ***Une ASSOCIATION où la pratique rime avec joie de vivre***



A Saint Denis d'Oléron plein air, plage sauvage et bois
du 4 au 8 août - du 11 au 15 août - du 18 au 22 août

* **Programme à la carte: chaque jour 3 cours / chaque cours 3 choix**

Cours de forme lente de santé Yang Chen Fu & Yang Lu Chan

Cours sur les principes internes, Tui-shou, forme explosive

Cours de formes d'armes, pratiques animales et martiales

Qi Gong de l'oie sauvage

3ème semaine: possibilité de stage de Pakua Zhang

Avec la participation de Thierry Alibert,
Pierre Noïtaky, Georges Saby...

et 4 Champions d'Europe
parmi les 8 animateurs!

U.A.T. 35, RUE CLAIRE FONTAINE
44830 BRAINS TÉL.: 02 40 65 55 01

L'U.A.T. est une association Internationale. En France elle regroupe une trentaine de clubs. Siège Social 37 rue de Coulmiers 44000 NANTES

Les Secrets du vieux Maître

Salutation à la lune

Pour les anciens Chinois, certains animaux sont plus proches de l'homme que d'autres. Ils possèdent ce que l'on appelle le *ling*, une sorte d'âme, une qualité plus subtile que celle du règne animal en général. Ils connaissent notamment les vertus de l'exposition à la lune. Voici une de leurs danses dont se sont inspirés les maîtres de qi gong : « prière à la lune du renard ».

par Philippe Raffort
création graphique : Imanou

Parmi ces animaux figurent les renards, les lapins et les cerfs. Ces animaux ont en eux le désir d'avoir une renaissance humaine et de vivre longtemps, c'est pourquoi les soirs de pleine lune, ils sortent et font toutes sortes de danses et de mouvements sous le regard de la lune.

Ces types de comportement ont inspiré les chercheurs en qi gong et les pratiquants d'arts martiaux internes qui se sont penchés sur les éventuelles vertus des expositions à la lune et de l'absorption de ses rayonnements. Plusieurs techniques sont nées de ces observations. Nous vous présentons un exercice interne originaire des monts du Wo Mei dans l'Ouest de la Chine, « la prière à la lune du renard ».

La salutation à la lune est en apparence un exercice très simple, mais si un travail particulier de la pensée y est associé, cela devient un exercice puissant et subtil qui vous apportera beaucoup de transformations. La première étape consiste à maîtriser le mouvement, puis de l'accompagner d'une pensée particulière associée pour chaque temps.



Temps 1 : le Wuji

Tenez-vous debout de manière naturelle et détendue, les pieds écartés de la largeur des épaules, les pointes des pieds orientées vers l'avant, les jambes légèrement fléchies, les mains légèrement posées sur le côté des jambes, les doigts un peu pliés, le corps droit. Rentrez peu à peu dans une tranquillité de l'esprit et du corps.



Temps 2

Les bras s'élèvent sur les côtés du corps, lentement et régulièrement, jusqu'à l'horizontal, les paumes vers le haut. Le mouvement est ample, les coudes ne vont pas jusqu'à l'extension, les poignets remontent un peu vers le haut.



Temps 3

Les mains continuent à s'élever jusqu'au sommet de la tête et se réunissent (les doigts en contact, un espace est laissé entre les paumes). Maintenir les bases des paumes en léger contact au-dessus du point *bai hui* (sommet de la tête), les doigts pointant vers le ciel.



Temps 4

Après un léger temps d'arrêt, la nuque fléchit vers l'avant, les mains descendant le long de la ligne médiane du corps jusqu'au dan tian médian. Les doigts pointent vers le point entre les sourcils. La flexion vers l'avant ne doit pas être forcée, le corps gagne en détente.



Temps 5

La position de la prière. La colonne vertébrale continue son enroulement vers l'avant jusqu'à former un arc de cercle, les mains gardent la même position devant la poitrine. Gardez la position quelques minutes.



Temps 6

Les mains descendent à la hauteur du nombril, se séparent sur les côtés, les paumes vers l'avant, puis la colonne vertébrale se redresse en partant des lombes, dans le mouvement inverse de celui de la salutation. Quand le corps est redressé, les bras sont ouverts sur les côtés.

Il convient de pratiquer la «salutation du renard» durant 3 mois avant de passer à l'étape suivante qui lie une pensée aux mouvements...



Durant le temps 1

Utilisez la pensée pour faire descendre et expulser du corps le souffle lourd et impur. Le *zhen-qi* (le souffle véritable) emplît peu à peu le dan tian inférieur.



Durant le temps 2

A l'élévation des mains, le souffle de la terre s'élève et est absorbé dans les paumes (au point *Laogong*).

Quand les bras sont à l'horizontal, c'est le souffle subtil de la voûte céleste qui entre dans vos paumes. En même temps, imaginez-vous parmi les fleurs, le corps baigné par le souffle pur d'une rivière de montagne. Tout est absorbé par votre corps.



Durant le temps 3

Les mains se placent au-dessus de la tête pour former une sorte de colonne afin d'absorber le qi vers le sommet du crâne, le souffle du ciel descendant le long du méridien central (*zhong mai*).

Durant le temps 4

La pensée se recentre vers l'intérieur du corps et se fixe peu à peu avec le qi accumulé dans le dan tian inférieur. Une partie de la pensée se place au point entre les sourcils.



Durant le temps 5

La boule de qi placée dans le ventre devient alors lumineuse et chaude, elle irradie et baigne tout le corps, et devient plus grande au moment où le dos est le plus arqué et en légère extension vers le ciel.



Durant le temps 6

Quand la colonne se redresse, le souffle se dirige vers le point *huiyin* (entre l'anus et le sexe), puis la petite boule de qi remonte dans le dos, le long du méridien gouverneur, et redescend le long du méridien conception devant le milieu du corps.

Prenez soin de placer la langue au sommet du palais pour que le qi passe sur le devant du corps et rentre dans le dan tian inférieur. La pensée devrait être douce, le cœur serein et joyeux. Cultivez le calme quelques minutes.

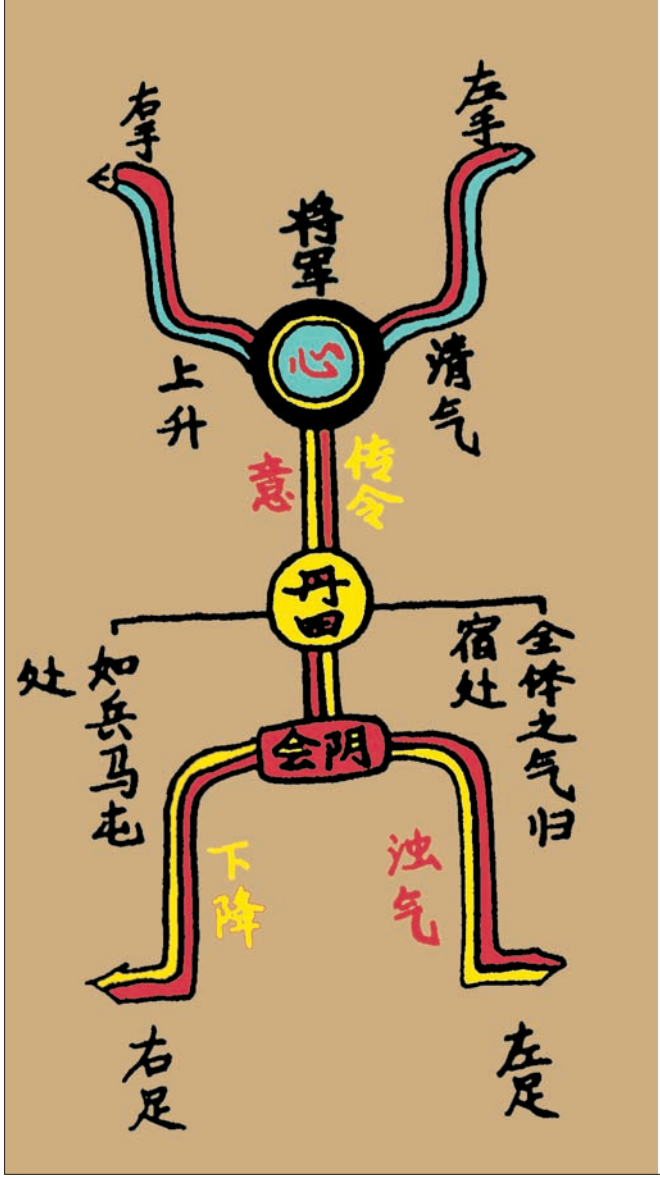




La Genèse vue par le Tao

Si nous adoptons une vision taoïste, pouvons-nous encore voir Adam comme le premier homme? Dieu se révèle-t-il uniquement masculin? L'être humain est-il vraiment le descendant d'un poisson devenu singe?

par Jacques-Emile Deschamps



Lire la Genèse à la lumière de la sagesse taoïste pour donner une autre interprétation des relations homme /femme, en s'appuyant sur le couple d'opposés complémentaires Yin/Yang

Tout ce qui peut s'exprimer en paroles et se former en idées s'éloigne de la vérité première.

Tchouang Tseu

Définir Dieu est chose impossible et tenter de le définir est la preuve d'une ambition démesurée à ce point qu'elle ne peut porter qu'à rire. Dieu se respire, Dieu se sent, Dieu se vit, point. Cependant, on est bien obligé d'admettre qu'un article est un assemblage de mots censé véhiculer des idées et, à ce titre, si l'on accepte le jeu de l'écriture, force est de nous plier à ses règles et de réduire Dieu à l'état de verbe ce qui, vu d'un certain regard, n'est d'ailleurs qu'une apparente hérésie!

Pour ce faire, partons du principe que Dieu a créé les êtres humains à son image et qu'en nous attachant à eux, nous allons peut-être nous rapprocher de Lui...

Ce qui est presque achevé paraît achevé mais ne l'est pas dans son principe.

Lie Tseu

Aussi loin qu'on puisse le savoir, l'homme sapiens sapiens, c'est-à-dire l'être humain tel qu'il se présente aujourd'hui, est apparu sur Terre il y a à peu près cinquante mille ans. Est-il, comme le prétend la science, l'arrière petit-enfant d'un demi-singe assommant les aurochs à coups de gourdin, lui-même descendu d'un vrai singe dont le grand-père était un poisson nommé coelacanth, qui eut un jour l'idée saugrenue d'aller nager sur terre et qui, à force d'entêtement, réussit à se faire pousser des pattes à la place des nageoires? Peut-être. Si tel est le cas, et si nous en croyons les évolutionnistes, l'être humain est donc le fruit d'une mutation étalée sur plusieurs millions d'années, mutation

dont la condition sine qua non est la reproduction, elle-même inexorablement liée à l'acte sexuel.

La Bible nous dit que le premier homme fut Adam. La double acception du terme «homme» en fait un mot embêtant: d'un côté, «homme» représente l'être humain en général, de l'autre, il définit le représentant mâle de l'espèce humaine. Les sociétés de type patriarcal dans lesquelles nous évoluons ont donc tôt fait de décider qu'Adam était un garçon muni des attributs indispensables à la masculinité, en oubliant que le terme hébreu *âdâm*, qui prend ses racines dans le mot *adâmâb* (sol), ne signifie pas «mâle» mais «être humain». Au début de la Genèse, nous avons donc affaire à un être humain, de sexe momentanément indéterminé.

Sous-le-Ciel a une origine en qui je vois la Mère de Sous-le-Ciel. Quiconque appréhende la Mère en connaîtra bientôt les fils.

Lao Tseu



Ce processus de masculinisation d'un état indéterminé se retrouve assez fréquemment en matière de religion, Dieu même étant décliné au masculin. Pourquoi cela? La nature réelle des êtres humains est d'essence spirituelle, conséquemment asexuée, ce qui implique l'impossibilité de toute différence, contradiction et donc supériorité de l'un sur l'autre, l'un et l'autre étant rigoureusement de même nature.

Tant que les êtres humains se sont perçus les uns les autres à travers leur nature spirituelle, il n'a pas été question qu'un sexe puisse prévaloir sur l'autre.

Puis peu à peu, les êtres humains se sont appréhendés les uns les autres à travers l'expression physique de leur âme, c'est-à-dire à travers leur corps. Rompant l'harmonie originelle, ils sont devenus les jouets des forces primaires, obéissant à la loi du plus fort. Or, d'une façon générale, l'homme est non seulement physiquement plus fort que la femme mais, de plus, il manifeste sa force. Manifestant sa force, il a «naturellement» (?) pris le pouvoir, imposant à la société un regard sur le monde de type masculin, d'où cette masculinisation de ce qui est supérieur à tout ce qui est: Dieu. Le raisonnement est simple: Dieu, de type masculin, a créé l'homme d'abord et, de l'homme, il a créé la femme, ce qui permet à l'homme de s'inventer, avec facilité sinon élégance, une confraternité avec Dieu qui relègue la femme au rang d'être inférieur, infériorité avérée par la loi du (physiquement) plus fort.

*Adapter l'unité au changement,
c'est là le Tao.*

Tchouang Tseu

Appréhendant la vie à travers leur nature sexuée, les êtres humains ont du mal à concevoir le neutre. Comme nous le verrons plus loin, nombre de cosmogonies considèrent Dieu comme l'être issu du non-être. La notion du non-manifesté, pour les Taoïstes (et en général dans l'inconscient collec-

tif de l'humanité) est de type yang, par rapport au plus manifesté, appelé le yin. Yang/yin sont deux qualités relatives, comme par exemple le plus chaud (yang) par rapport au plus froid (yin), le plus droit (yang) par rapport au plus courbé (yin), et cætera. yang/yin sont, en quelque sorte, la mise en contradiction d'un état neutre, contradiction dont le but est d'engendrer la complémentarité, elle-même destinée à recréer une neutralité semblable à la neutralité originelle, à la différence près qu'elle est créatrice. Nous pouvons ainsi regarder l'être humain comme un état neutre, qui se manifeste de façon contradictoire par l'homme et par la femme, dont la complémentarité engendre le couple, état neutre (un couple n'a pas de sexe) mais créateur car l'enfant naît de lui.

Ce qui engendre les êtres n'est pas engendré et ce qui les transforme est intransformable.

Lie Tseu

L'homme, sans seins ni hanches, est physiquement moins manifesté que la femme. Il est droit où elle est ronde et il entre donc dans la catégorie yang. Ce que nous appelons Dieu a été, comme nous l'avons dit, perçu comme un être issu du non-être. Le non-être est, par nature, moins manifesté que l'être et, à ce titre, il représente en apparence le yang absolu. En apparence seulement, car le principe même du yin/yang a été émis par l'être. Le non-être précédant l'être, ne peut donc répondre à un principe qui lui est postérieur. Cependant, les êtres humains ont procédé à une lecture facile dont la conclusion était la suivante: au commencement, Dieu était le non-être, le non-être est yang, le yang est représenté par l'homme, donc Dieu est de type masculin. Ce qui s'est passé pour Dieu s'est éga-

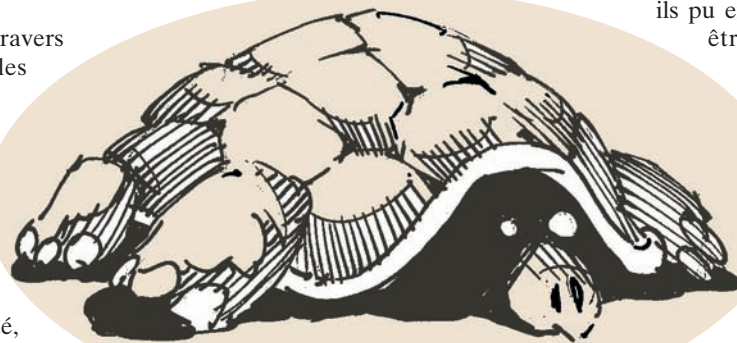
lement passé pour *âdâm*. Dieu créa les *âdâms* et il les créa hommes et femmes. Comment comprendre cela? Les *âdâms* étaient-ils certains des hommes, d'autres des femmes, étaient-ils tous à la fois homme et femme ou, comme l'avancent certains écrits rabbiniques, étaient-ils des êtres asexués, virtuellement homme à droite et femme à gauche?

*Connais en toi le masculin,
adhère au féminin.*

Lao Tseu

La Bible définit l'*âdâm* comme un être humain issu de la terre et dans lequel Dieu a insufflé une haleine d'esprit de vie. Impossible de connaître son sexe! Puis Dieu plonge l'*âdâm* dans un sommeil surnaturel et, lorsque ce dernier se réveille, il n'est plus un *âdâm* mais *ish* (l'homme) et *ishchâb* (la femme). En somme, si l'on en croit la Genèse, ce n'est pas de l'homme qu'est née la femme mais d'un être de chair (issu de la terre, donc fait de matière) doté d'une âme (esprit de vie) que sont nés l'homme et la femme. Si cet être originel (*âdâm*) se réveille dédoublé en homme (*ish*) et en femme (*ishshâb*), la logique veut qu'il ne fût ni homme ni femme avant sa mutation. Si l'*âdâm* avait été un androgyne, c'est-à-dire un être doté à la fois d'un sexe masculin et d'un sexe féminin, alors il aurait pu s'unir à un autre *âdâm* et se procréer. Or, visiblement, tel n'a pas été le cas. Ainsi, l'être de l'origine n'était pas un mâle (on aurait été trop content de nous le dire clairement) et il est impossible qu'il ait été un androgyne. Nous voici quasiment obligés d'envisager la possibilité que cet être était asexué. Là se pose une intéressante question: si l'être humain est le descendant d'un poisson devenu singe, pour que l'évolution se reproduise, comment les singes, êtres sexués, ont-ils pu engendrer un beau matin un être asexué? Comme le dit l'aïeule notre tortue, mère de sagesse à Génération Tao:

*Deux noms
issus de l'Un.
Ce deux-un est mystère.
Mystère des mystères.
Porte de toute
merveille!*



AGENDA

13e fête de la FTCCG

La Fédération de Taïchi Chuan & Qi Gong vous invite, à l'occasion de sa 13e fête, le



dimanche 23 mars 2003 au gymnase de Coubertin à Paris, pour assister et participer à des démonstrations et des ateliers d'arts énergétiques et martiaux chinois. Au programme :

Le matin : forum Qi Gong 10 à 11h : ateliers d'initiation au Qi Gong 11h : démonstrations des différents styles de Qi Gong Bases et pédagogie du Tuishou

9 à 12h : Exercices d'approche du Tuishou à orientation pédagogique, proposés par différents enseignants présents. Réservés aux licenciés.

L'après-midi, la Fête reprend avec la Danse du Lion à 13h. En continu à partir de 13h20: démonstrations en mosaïque de Taïchi Chuan, Tuishou, Qigong, Pakua, Hsing I, Yi Quan, Wing Chun, Jeet Kune Do, Shou Bo, enchaînements lents ou rapides, internes ou externes. Armes diverses : épée, sabre perche, éventail, Dalu, Tuishou... Démonstration de Bob Lowey, l'invité européen.

Stand d'information fédéral, calligraphie, librairie, restaurant et traiteur chinois, vidéos «Hong Kong», Yi King... - Le 23 mars, tous les arts énergétiques martiaux chinois réunis au Gymnase Pierre de Coubertin, Court central 82, av. Georges Lafont - 75116 Paris M° Porte de St Cloud. Prix d'entrée : 7 €. Gratuit avec carte FTCCG à jour. Rens. **FTCCG - 17, rue du Louvre - 75001 Paris**

tél. 01 40 26 95 50
www.fed-taichichuan.asso.fr

Arts classiques du Tao

Différents stages proposés à travers toute la France avec Georges Charles : - 29 & 30 mars à Annecy : 04 50 62 03 17 sanyi@club-internet.fr www.tao-yin.com

Tai Ji Quan

Grand stage sur le thème de l'Essence du Tai Ji Quan, avec Eric Caulier, 5ème Duan de l'Association Chinoise de Wushu le 30 mars à Cergy Pontoise. tél.01 34 43 50 66 www.yukong.org

Taiji Quan style Chen

Deux stages du 18 au 22/04 (ouvert à tous) et du 24 au 28/04 (pour anciens et participants du 1er stage) organisés par le centre Quimetao à Paris, sous la direction de M. Chen Zenglei. tél. : 01 43 20 70 66

Wutao à La Baule



5 jours de Wutao (matinée) au bord de l'Océan Atlantique à Pornichet-La Baule : - du 16 au 20 avril 2003. tél. : 06 20 89 63 32

Qi Gong et arts martiaux chinois internes

Stage de Ba Gua Zhang du 8 au 11 mai à PARIS. Enseignement du système complet des 8 paumes de l'école taoïste LUMEN. Les stages d'été de l'ITEQG. en Ardèche : - du 15 au 20 juillet : Tai Chi Chuan style Yang original. - du 21 au 26 juillet : Qi Gong et massage chinois en forêt des Ardennes (accès SNCF) - du 25 au 29 août : Tai Ji Quan style Chen, forme des 24 mouvements.

Rens. **ITEQG- tél/fax : 03.24.40.30.52**

bruno.rogissart@wanadoo.fr
http://www.iteqg.com

Exposition «Spéciale Asie» à Paris

Une grande exposition du 21 au 31 mai 2003 sur 7000 m² à Paris sur le Parvis de la Défense. Stands, démonstrations de danses et d'arts martiaux, dégustations culinaires, jardin zen... autour des diverses cultures d'Asie Pour le programme, contacter **Kimex-co - Monsieur Kim** tél : 01 45 35 68 07 06 60 81 11 57

Taiji Quan style Yang

Stage du 29 mai au 4 juin (Ascension) animé par M. Yang Jun, 6e génération et héritier direct de M. Yang Zhen duo. Forme 103 et l'épée (67 séquences) sont au programme. **Centre Y.C.F. de Paris** Tél. : 01 60 12 23 28 06 07 26 72 96

Taiji Quan évocation nature

C'est entre Dordogne et Lot, au bord de la rivière, face aux falaises de Gluges, en plein causse lotois que l'UART Grand Sud vous invite à participer, du 07 au 09 juin à un stage unique par son programme et son cadre. En



effet, vous allez découvrir ou approfondir le Taiji Quan alchimique avec Georges Saby : l'étude, les commentaires et la mise en pratique du Quan Pu (texte ancien du Taiji Quan ainsi que les principes internes dans la forme moderne de Yang Chen Fu avec Thierry Alibert. Deux experts réunis à l'occasion de ce stage convivial qui s'adresse aux pratiquants débutants, avancés et confirmés. Il y

aura deux groupes de travail et deux programmes distincts. De petites randonnées sont prévues sur le causse lotois et en bord de Dordogne. Hébergement dans bungalow prévu sur le lieu du stage (réservation nécessaire).

Rens. **05 61 59 40 75**

Yann Camy
06 85 31 91 71
T. Alibert : 06 08 58 45 57
alibert.thierry@wanadoo.fr

Ecole de Sumikiri

Séminaires d'été 2003 Métamorphose de la violence par le Shobu Aiki : - du 14 au 19 juillet - du 18 au 23 août **J.-F. Bobillier** jfbobi@club-internet.fr tél/fax : 04 76 34 12 35

Wutao aux Arcs

Deux semaines de stage au choix vous sont proposées pour vous revitaliser dans le souffle montagnard des Arcs au rythme du Wutao, la danse du Tao et du Tai Ji style Chen et Yang. Du 26/07 au 1er août et du 2/08 au 8 août. tél. : 06 20 89 63 32 arcs@generation-tao.com

Taiji à l'île d'Oléron

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

Formation Qi Gong

•Formation au **PROFESSORAT** de Qi Gong avec l'I.T.E.Q.G. Démarrage des prochaines sessions: Bruxelles : 26-27-28 sept. Paris 7ème : 26-27 octobre. Rens. **ITEQG- tél/fax : 03.24.40.30.52 /de la Belgique :00 33 324 403 052** bruno.rogissart@wanadoo.fr



Le TAO DU CLOWN



Stage exceptionnel les 24 et 25 mai 2003 à Paris
Le clown est une forme intérieure, émergent du vide. Pas de costume, pas de textes, ou de formes théâtrales, de Qi Gong ou de Taiji à donner en représentation. Rien, seulement vous et cette présence à vous même.

Co-animé par Giovanni Fusetti, comédien, pédagogue et gestalt-thérapeute et Pol Charoy & Imanou Risselard, fondateurs du Wutao.

Inscriptions
06 20 89 63 32

STAGE DE QI GONG pour La Femme

29, 30, 31 Mars et 1 Avril à Bonn (Allemagne)

5 et 6 Avril à Madrid (Espagne)

10 et 11 Mai à Paris (14ème)

17 et 18 Mai 2003 à Pornic (Loire-Atlantique)

14 et 15 Juin à Bordeaux (Gironde)



Hélène COCIOVITCH
Professeure Diplômée de l'IEQG et de la FEQGD

04 42 50 20 47

RECHERCHE ESPACE SALLE à vendre ou à louer

200 m² environ Paris et proche banlieue pour salle de pratique et bureaux

Contactez la rédaction au :
01 48 24 42 42
redaction@generation-tao.com

CENTRE D'ENERGETIQUE CHINOISE

C.E.C.

FORMATIONS AU

- Professorat de Qi Gong sur 3 ans
- Massage chinois : Tuina sur 2 ans
- Stages d'études en Chine

STAGES DE QI GONG

- Qi Gong pour la femme avril - mai - juin
- Zhi Neng 1 et 2 Bioénergie taoïste 5 jours : juillet-août à Montpellier et au Larzac

Philippe FAUCHOT
Diplômé IEQG - IMTC
Membre de la FEQGD

Doc. 04 67 84 42 68
06 84 10 13 47

Dans le cadre naturel et exceptionnel du domaine du Taillé, en Ardèche

vous propose son stage
Tai-Ji • Qi Gong • Bâton

du 20 au 26 juillet 2003
réservation au 06 11 22 26 89

Genny Gesbert

19, montée de l'Église 69 300 Caluire
corpsetconscienceegg@wanadoo.fr



Autres formations et stages
Usui shiki ryoho Reiki, massage, relaxation, atelier corporel...

STAGE ETE 2003

Lyon et Région Rhône-Alpes

pour la 1ère fois en France Maître ZHENG

de Chenjiagou, considéré en Chine comme l'un des plus grands experts contemporains de Taijiquan

- Taijiquan Style Chen (Traditionnel - Laojia)
- Applications Martiales (Tuishou et Qinna)
- Qi Gong

Renseignements



Institut Chuan Tong
Tél. 06.77.63.94.22
www.chuan-tong.org

Qi Gong

- Formation de pratiquants
- Formation d'enseignants

- 1^{er} cycle sur 3 ans
- 2^{ème} cycle perfectionnement 2 ans, pour personnes ayant fait une école ou pratiquant depuis plusieurs années.
- Cours individuels correction personnalisée tous niveaux.
- Séjours d'étude en Chine.
- En France: région Lyonnaise et Sud Ardèche
- En Suisse: Lausanne



Dominique Banizette
tél. : 04 75 88 32 63
fax : 04 75 88 31 82

XU Bo Sheng à MARSEILLE

Expert en Yi Jing, Feng Shui, Qi gong
Calligraphie chinoise
Donne conseils en santé, évolution personnelle et professionnelle
Stages Printemps - Été

Renseignements sur demande
04 91 41 62 92
06 07 37 95 56



Cet espace est ouvert pour toutes vos annonces.

REGIE PUBLICITE

Renseignements techniques

Prix de Vente : 5 € trimestriel
6,90 € (hors-série)
Tirage : 30 000 exemplaire
Format : 210 x 297
impression offset - 72 pages

Remise des ordres de typons

3 sem. avant la date de parution. Trame 150.

Prochaines parutions

- n° 28 : 10 avril 2003 (bouclage : 15/03/03)
- n° 29 : juillet 2003 (bouclage : 10/06/03)

Les Editions du Tao,
10, rue de l'Echiquier
75010 Paris

tél. : 01 48 24 42 42

fax : 01 48 24 42 44

Manikoth Vongmany :
06 60 29 30 00

pub@generation-tao.com

Génération Tao n° 28
Parution : à partir du 10 avril 2003

Culture & société

- calligraphie : Shan Sa
- Voyage au pays des Mandalas

Voie du mouvement
- Le mouvement régénérateur

Bio-énergétique taoïste

- Le tao de la guérison
Co-naissance de soi
- Douglas Harding
Santé

- La magnétothérapie

Rendez-vous en septembre 2003 avec la parution du Hors Série n°4 et un thème surprise.



Commandez les anciens



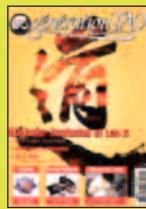
26

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



25

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



24

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



23

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



22

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



21

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



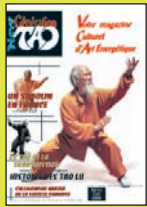
20

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



12

Dossier «Tao d'aujourd'hui» - Zazen, voie de la posture juste - Arts martiaux philippins - Kalarippayat - Bâton médiéval - Capoiera - Feng shui : les 3 dragons - Les arts vietnamiens - Le Tao de l'amour - Acrobat' tao : arts martiaux, arts du cirque et cascade.



11

Dossier «Wushu en Chine» - Histoire des Taolu - Calligraphie, miroir de la société chinoise - Le Tao de la transmission : les lignées Tung, Lui - Graines de Tai Chi - Qi gong thérapeutique - Philo : mythe et réalité...



10

Dossier «Le Tao social» - Les dan dans le wushu - Absorber les souffles des Orients - Percussions et Dan Tian - Les enfants de Chenjiagou - La voie royale de la thérapie - Santé : massages percussions - Dan tian : foyer d'énergie - Le lien Qi/Energie - Calligraphie : images vivantes...



9

Dossier «Femmes du Tao» - Wing Chun et Wing Tsun - Acupuncture et psychologie - Sarcobaca : naissance d'une voie - Lao Zi contre Descartes - Santé : massages d'hiver - Science : la trame du Tao - Le sourire intérieur - La pensée dans le Tai Ji...



1 à 8

épuisés !!

Tarifs anciens numéros (hors série exceptés - frais de port compris)

choisissez votre formule	France	Europe	DOMTOM & reste du monde
1 ancien numéro au choix	4 €	6 €	7 €
3 anciens numéros au choix	10 €	16 €	19 €
5 anciens numéros au choix	15 €	25 €	30 €
10 anciens numéros au choix	28 €	48 €	58 €

Tarifs Hors Série (par exemplaire - frais de port compris)

France	Europe	DOMTOM & reste du monde
7 €	9 €	10 €

Cochez les exemplaires souhaités

9 10 11 12 13 14 15 16 17
 19 20 21 22 23 24 25 26 / HS 1 HS 2

Nom :
 Prénom :
 Né(e) le :
 Adresse :
 Code Postal :
 Ville :
 Tél.(nécessaire) :

Profession :
 Centres d'intérêt :

Ci joint mon règlement de €

par chèque ou mandat, à l'ordre de :
 Editions du TAO, 10 rue de l'Échiquier, 75010 Paris
 Tél. : 01 4824 4242 • fax : 01 4824 4244
 ou par paiement sécurisé sur notre site www.generation-tao.com



19

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



18

Dossier «La vie en mouvement» - Portrait - Bernie Glassman - Ecologie en Chine - Le thé : temps d'infusion - Zen et bonheur - China flash back - La danse du Tao - Danis Bois, la passion du mouvement - Aïkido : métamorphose de la violence - Le dessin guérisseur...



17

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



16

Dossier «Bien-être et plaisir» - Feng shui de l'amour - L'onde orgasmique - Tout feu tout flamme - Les vertus des encens - Elixirs énergétiques - Astrologie - Portrait : Juan Li - Santé : soins par le Qi - Shaolin hors du temple - Le Taiji ostéopathique - valdy Stévanovitch - Jean-Daniel cauhépé...



15

Dossier «Spécial santé» - Qi gong des femmes - Massage Thaïlandais - Taiji ostéopathique - Le souffle de l'arbre - Astrologie chinoise : le ki des 9 étoiles - Ba Gua Zhang - L'orbite microcosmique - Interview André Van Lysebeth - Ball, danse sacrée...



14

Dossier «biotao, la Voie de l'écologie» - Interview Albert Low - Portrait Yves Michel - L'aventure de la conscience sociale en France - Sur la route de Taïchi - Bruce Lee, philosophe du mouvement - Océans, cétaçés et spiritualité - Michel Odent - Géobiologie - Couple : les ancêtres vous regardent - Les 6 sons de guérison...



13

Dossier «Biotao, la voie du changement» - Le couple, catalyseur de changement - Quelle naissance pour quelle humanité ? - Les élixirs floraux - Le goût de l'éveil - Nature et société - Le Taiji au lycée - Aïkido : 3 rencontres... - vocations d'un chamane - Les religions Chinoises...



Génération Tao Hors-Série n° 1 Spécial Kung Fu Tai Ji Quan et Qi Gong

Du Kung Fu Wushu au sens large — c'est-à-dire englobant la totalité des pratiques martiales chinoises — au qi gong, un numéro indispensable pour découvrir ou approfondir une culture et une tradition à la richesse inépuisable.



Génération Tao Hors-Série n° 2 Spécial Energie

Les différents visages de l'énergie, de l'Orient à l'Occident, par de grands spécialistes !
Avec les participation de :
Yves Réquena - Gérard Edde - Gérard Guash - André Van Lysebeth - Itsuo Tsuda - Jean-Michel Chomet - Georges Charles - Dominique Banizette - Jean Motte - Pol Charoy & Imanou Risselard - Georges Saby - Ailing Kuang - Evelyne Torre - Vlady Stevanovitch - Danis Bois...

commandes et abonnements en ligne
www.generation-tao.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

1 an
4 numéros
15 €

	France	Europe	DOM-TOM & reste du monde
4 numéros	15 €	21 €	25 €
8 numéros	27 €	39 €	47 €
12 numéros	40 €	58 €	70 €

2 ans
8 numéros
27 €



Je m'abonne à Génération Tao pour un montant de euros correspondant aux options suivantes :

Formule 4 numéros 8 numéros 12 numéros Zone géographique France Europe DOM-TOM & reste du monde

Je joins dès à présent mon règlement par chèque ou mandat, à l'ordre des Editions du Tao.

Nom : Prénom : Né(e) le :

Adresse : Code Postal :

Ville : Pays : Tél. :

Profession : Arts pratiqués :



Conte

Il était une fois un jeune homme, perdu dans une forêt. Il était affamé, assoiffé et fatigué. Cela faisait bientôt une demi-lune qu'il errait à la recherche de son chemin. Le matin du quinzième jour, il découvrit à l'orée d'une clairière une petite maison. Retrouvant tout d'un coup le peu de force qu'il lui restait, il s'y précipita, y entra, et là... se fit tuer par un bandit caché à l'intérieur. Un deuxième homme, un vieux guerrier perdu dans cette forêt, encore plus fatigué, affamé et assoiffé que le premier, errait depuis bientôt une lune entière à la recherche de son chemin. Le matin du vingt-deuxième jour, il aperçut à l'orée d'une clairière une magnifique petite maison. Concentrant alors le peu de force qui lui restait, il s'y précipita, y pénétra, et là... se fit attaquer par un bandit. Mais comme il était versé dans l'art de se battre, il maîtrisa son adversaire et put enfin se reposer. Un troisième homme, perdu dans cette même forêt, était beaucoup plus fatigué, affamé, et assoiffé que les deux premiers: cela faisait maintenant deux lunes qu'il errait à la recherche de son chemin, se contentant pour se nourrir de racines et de l'abri des arbres pour se protéger. Le matin du cinquantième jour, il aperçut à l'orée d'une clairière une adorable petite maison. Ramassant ses dernières forces, il eut terriblement envie de s'y rendre et d'y trouver le repos. Soudain, il sentit que quelque chose n'allait pas. Faisant confiance à son intuition, il passa et continua son chemin. L'enseignement de ce conte...

Le premier personnage fait partie de ces hommes qui, apercevant l'image de la réalisation de leurs désirs et de leurs besoins, ignorent le reste du monde. Ils ne perçoivent plus la réalité qui les entoure. Le monde ne leur apparaît que pour la satisfaction de leurs désirs et l'assouvissement de leurs besoins.

Le deuxième personnage, le guerrier, est comme les hommes obsédés par la réalisation de leurs désirs, enfermés dans une vision du monde hostile. Ces hommes développent un penchant pour les arts de guerre, mais cette quête est cependant vouée à l'échec, car un jour ou l'autre, ils rencontreront toujours sur leur chemin quelqu'un dans une position plus favorable, qui les vaincra.

Le troisième personnage est comme ces hommes qui ressentent les besoins du corps et les désirs du mental, mais qui ont su éteindre leur soif à la source du T'AO. Bien que souhaitant ardemment se reposer, se nourrir et s'abreuver, il sentit que quelque chose n'allait pas... et sans chercher à vérifier son intuition, avec foi et confiance, il passa et continua son chemin.

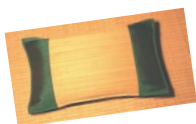


TATAMI CONFORT

TATAMI AUX USAGES MULTIPLES, SOUPLE ET TRANSPORTABLE



**Authenticité
Confort
Pratique**



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

A chaque usage sa qualité !

- **Massage**
- **Confortable**
- **Détente**
- **Transportable (Pliable en 3)**
- **Méditation**
- **Facile d'entretien**
- **Couchage**
- **Résistant**

Deux dimensions de Tatami :
88 x 200 x 3 cm
90 x 180 x 3 cm

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

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

CHI KUNG TAOÏSTE



Cours Stages

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

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

Nuad bo rarn

Massage thaï traditionnel



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

Stages (semaine ou journée)
Près de Rennes (35)
02.99.60.62.23

original !



Tapis Tai-chi yin yang

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

MOQUETTE 3000

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

Adoptez la ligne TAO



La mutation du YI JING (réf TSM/01)

© 2003 by Génération Tao



© 2003 by Génération Tao

The endless mutation of YIN-YANG
La mutation du YIN-YANG (réf TSM/02)

offre spéciale
les 2 tee-shirts TAO

25 €

Une exclusivité Génération Tao

BON DE COMMANDE

- offre spéciale Les 2 mutations : 25€... quantité
- 1 modèle : 15€ quantité

• Tee-shirt mutation Yi-Jing (réf TSM/01) (précisez taille et quantité)

S quantité M quantité L quantité XL quantité

• Tee-shirt mutation Yin-Yang (réf TSM/02) (précisez taille et quantité)

S quantité M quantité L quantité XL quantité

Nombre total des tee-shirt commandés

Ajouter les frais de port (cochez selon la zone d'expédition et la quantité)

- France mét. 1 ex : 2,5€ 2 exs : 4,6€ 4 exs : 5,1€
- Zone Euro 1 ex : 4,5€ 2 exs : 10€ 4 exs : 12€
- DomTom 1 ex : 5€ 2 exs : 8€ 4 exs : 13€
- International 1 ex : 5€ 2 exs : 8€ 4 exs : 15€

TOTAL (additionnez le prix des tee-shirt et les frais de port)

Frais de port non contractuels - Compter 2 semaines à réception de la commande pour le traitement, plus les délais moyens d'expédition

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : CP : Pays :

Ci-joint mon règlement de € par chèque mandat

à l'ordre de Génération Tao. Date (bon pour accord) signature :

Génération Tao - 10 rue de l'Echiquier, 75010 Paris

tél : 01 48 24 42 42 - fax : 01 48 24 42 44 - email : info@generation-tao.com



La Terre

Vous est-il arrivé une fois d'être une terre? Moi oui! Vous est-il arrivé une fois d'entendre la Terre parler? Moi oui! Partout où je suis, Elle n'arrête pas de me poursuivre, dans mon réveil, dans mon sommeil, sous ma douche, quand je marche, même quand je mange. Elle est sur ma table, Elle n'arrête pas de me parler...

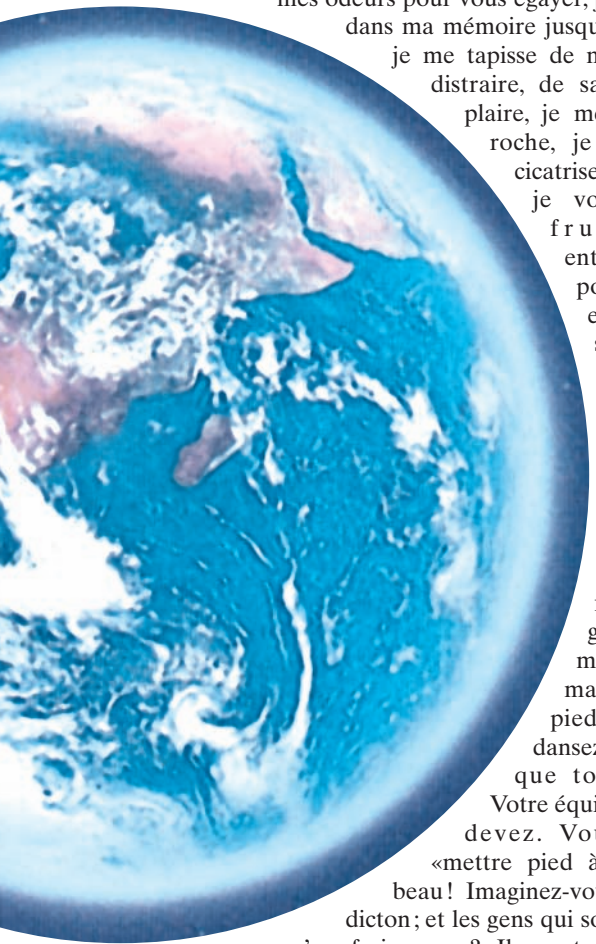
par Raouf Ben Yaghlane

” Vous me fatiguez, vous m'épuisez, vous me déchirez avec vos bombes... Vous me poignardez avec vos missiles, vous faites trop de bruit; je vous donne à boire; je vous donne à manger... et certains trouvent les moyens pour laisser les autres crever de faim. Je vous allaite dès votre naissance, et à la fin de votre vie, je vous reçois, je vous accueille, je me fais lit pour votre repos. Je vous sucre, je vous pastèque, je vous aubergine, je vous amande, je vous mandarine, je vous fleure, je vous jasmine, je vous donne mes odeurs pour vous égayer, je vous emmène dans ma mémoire jusqu'à vos ancêtres, je me tapisse de neige pour vous distraire, de sable pour vous plaire, je me grotte, je me roche, je minéralise, je cicatrise vos blessures, je vous donne les fruits de mes entrailles, je vous porte, je vous emporte, je vous supporte, je vous transporte. Sur chacun de vous, il y a mes empreintes, mes couleurs et mes accents. C'est par ma forme que sont formés les gestes de vos mains quand vous mangez, de vos pieds quand vous dansez. C'est sur moi que tout s'appuie... Votre équilibre vous me le devez. Vous dites bien «mettre pied à terre»... C'est beau! Imaginez-vous privés de ce diction; et les gens qui sont terre à terre, qu'en feriez-vous? Ils sont majoritaires, ils

n'auront plus de supporters, ça sera l'enfer... Ne vous ai-je pas ouvert mon ventre pour répondre à vos besoins? Satisfaire vos caprices? abriter vos corps? Si je disparaissais, où pourriez-vous planter vos arbres? Si je retirais mes eaux, que pourriez-vous boire? Si je voilais mes beautés, que pourriez-vous voir? Si j'emportais mes céréales, mes fruits, mes forêts, mes océans, sur quoi iraient se poser les oiseaux? Sur quoi iraient courir les chevaux? Où mettriez-vous vos navires, vos TGV et vos martyrs? Comment iriez-vous peindre vos gloires, vos victoires, vos guerres, vos misères, vos haines et vos amours? Quand vous suffoquez, qui vous aère? Quand vous vous chagrinez, qui vous console, vous cajole? Je me laisse labourer, vous me goudronnez; je me laisse vendanger, vous me nucléarisez. Attendez-vous à voir mes rivières sécher, mes montagnes s'écrouler... Ah je vous connais, ceux que vous avez enterrés m'ont tout raconté de vous. Vous ai-je déprimé avec mes jardins? Vous ai-je stressé avec mes parfums? J'étouffe. Allez vous enterrer ailleurs, votre mort n'est plus dans ma vie. Vous voulez le ciel, allez-y! Grimpez dans l'air... Inventez-vous une existence, mais sans moi. Quand je suis arbre, vous me coupez, quand je suis céréale, vous me brûlez, quand je suis eau, vous me polluez. Quand je suis fertile vous me gaspillez, quand je suis Afrique vous m'affamez, quand je suis pétrole vous me pompez, quand je suis Nord vous me modernisez, quand je suis Sud vous me sous-développez... Je n'en peux plus... Qui pourra me ressourcer? Quel autre peuple pourra m'habiter? ».

***Vous me fatiguez,
vous m'épuisez,
vous me déchirez
avec vos bombes...
Vous me poignardez
avec vos missiles,
vous faites trop
de bruit.***

Vous est-il arrivé une fois d'entendre la Terre parler?
... moi oui.



Tai Chi Chuan

événements & programme 2003

Cheng Man Ching

太極拳

Stage Pentecôte (7/9 juin)
à Carcans (33) avec
Maître Chen Shiu Yao
(Rosa Chen), Tai Chi épée
et Chi Gong.

Association "Le Méridien":
William Nelson, fondateur de
l'association, enseigne depuis 1981
le Tai Chi Chuan. **Les stages** : initiation
et formation des professeurs - pratique
et approfondissement Tui Shou, Shan Shou & armes.



Stage Été (7/13 juillet), Centre Bouddhiste,
Lavaur (81), avec William Nelson,
stage intensif. **Niveau débutant** :
Forme, Tuishou, Chi Gong.
Niveau avancé : Applications
Shan Shou, Armes.

Voyage à Taiwan (côte est),
Toussaint (25 oct / 9 nov)
Séminaire avec les grands
Maîtres dont Chou Hong Bing;
+ 2 jours d'excursion à Hong Kong.

Renseignements et inscription : Association Le Méridien, 05 53 35 07 19
Chemin du Rousseau - 24000 Périgueux. e-mail : meridien.willie@wanadoo.fr



INSTITUT EUROPÉEN DE Qi Gong

www.ieqq.com

info@ieqq.com

☎ 04 42 20 40 86

fax : 04 42 20 06 58

Directeur pédagogique : Yves Réquena

STAGES d'été 2003

5 STAGES au choix

● du 25 au 29 juillet :

n°1 > *Nourrir l'intérieur* animé par Jacques Boudet

n°2 > *Qi Gong, 5 énergies et 5 consciences* animé par Yves Réquena

n°3 > *Zhi Neng Qi Gong niveau 1* animé par Zhang Wenchun

● du 30 juillet au 4 août :

n°4 > *Qi Gong et le Tai Ji Quan de la puissance* animé par Jean-Marie Cazal

n°5 > *Zhi Neng Qi Gong intensif* animé par Zhang Wenchun

Stage de perfectionnement pour étudiants avancés.

Catalogue de nos livres et vidéos et dossier **formation enseignants** sur simple demande



IEQG - les micocouliers - 1940, route de Loqui - 13090 AIX-EN-PROVENCE

Ama Adhe – Philippe Accarias – Thierry Alibert – Alexandra Amato – Francis Amsler – Charles Antoni & Claire – Song Arun
Philippe Aspe – Dominique Banizette – Katy Barcelo & Jean-Jacques Galinier – Stéphane Baril – Marc Bastitel – Arlette de
Beaucorps – Carole Bence – Jacques Benveniste – Cécile Bercegeay – Jean-Luc Berlet – Philippe Blanchard – Bernard Blottière
Danis Bois – Najib Bouchiba – Chantal Bouillet – Michel Boulay – Patrick Bourgogne – Marie-Odile Brêthes – Bernard Bruchet
Martine Buhrig & Trinh Quôc – Ilias Calimintzos – Béatrice et Jean-Béatrice & Jean-Marc Cambon – Collin Campbell – Editions
Carthame – Dominique Casays & Ke Wen – Eric Caulier & Georgette – Alain Caudine – Jean-Daniel Cauhépé & Ailing Kuang
Elsa Chalaux – Maryline Chanaud – Sophie Chancogne – Georges Charles – Thierry Charlois – Dang Chau – Chen Xiaowang
Chen Qiao Si – Chen Xing Kun – Chen Shi-Jong – Chen Zenglei – Jacques Chenal – Cheung Ming Hang – Mantak Chia – Véronique
Chatelin – Chow Sinlan – Stephan Chun-Tao Cheng – Jean-Michel Chomet & Laurence Cortadellas – Luce Condamine – Bruno
Contat – Frédérique Cooke – Charlélie Couture – David Coulon – Christian Courraud – Antonio Da Costa & Minh-Minh Ngô
Didier Dagostino – Luc Dambrin – Martine Deloupt – Ralph Delval – Marc De Smedt – Raphaël Demanese – Jean-Pierre
Demerlaere – Michel Demling – Hugues Deriaz – Jacques-Emile Deschamp – Juan & Anne De Vitz – Samia Didane & Miguel Arcos
Yita Dharma & Thomas Hillyard – Michel-Laurent Dioptaz – Don Marcelino – Dorcet – Roland Doublon – Benj Drouet
Bernard Dubant – Monique Dupuy – Madeleine Dubeau – Patrice-Raphaël Dubois & Evelyne Marc – Stéphane Dubrana – André
Duclos – Pierre Dufour – Monique Dupuy – Michel Dussauchoy – Mestre Elias – Ecole de la respiration – Gérard Edde – Sergio
Espeso – Esther – Elisabeth Evrard – Annabelle Fabbro – Charles Fabrega – Valérie Faret – Rénate Faulhaber – Christian Ferret
Alex Fighter & Chantal Soullignac – Michel Fouan – Marc Franchette – Marc Fréjacques – Dany Fusco – Giovanni Fusetti – Titien
Gallen Joël Gallien – Genevière Gancet – Aurore Gauer – Olivier Genevois – Pascale Géret – Chantal Gérin – Yves Giarmon – Eric
Gilles – Bernie Glassman – Cécile Gordon – Evelyne Grandperrin & François Merinis – Gérard Guasch – Dominique Guiraud
Guo Guizhi – Roland Habersetzer – Marcel Halberstam – Nadia Hamam – Damien Hamon – Ali Hamou – He Zhenwei
Guillaume Hébert – Emilie Hernandez – Ho Kwan Leung – Pascal Huart & Philippe Masuyer – Docteur Irapour – Roger Itier
Mélanie Jackson – Dominique Jacquemay – Dorothée Jalaber – Cyrille J-D. Javary – Dr LiuJun Jian – Alexandro Jodorowsky
Michel Jonasz – Alison Jones – Ju Ming – Claude Kanga Defo – M. Ke – Kea Sun – Khien Vuong – Dominique Khlar – Pierre
Koernig – Moine Kosen – Jean-Pierre Krasensky – Nan Huai-Chin – Elie-Philippe – L'Antoine & Nathalie – Marc Lafon (agence
Oredia) – Pierre Lagorce – Claire Lalève – Denis Lamboley – Frédérique Langue – Bruno Lazzari – Dominique Le Bourgeois-
Hodgson – David Le Breton – Le Quang Nhuan – Jean-Marc Lefèvre – Hubert Lémée – Bernard Lépinoux – Nelly Leray – Philippe
Lesourd – Juan Li – Liu Ya Fei – Loni Liebermann – Florent Loiacono – Alexis Lopez – Daniel Losio – Albert Low – Hérald Loygue
Dominique Lui – Liu Chiu Chun – Antoine Ly & Marianne Plouvier – Vincent Madras – Jacqueline Main – Serge Mairet & Huston
Smith – Eddy Marie-Luce – Valérie Marion – François Marquer – Michel Martial – André Martin – Philippe Mas – Jacqueline
Massieye – Marc Mazaleiras – Anya Méot – Mario Mercier – Honghaï – Patrick Mercier – Franco Mescola – J. Mezzolario – Anna
Miassedova – Katherine Miasserian – Patricia Michaux – Yves Michel et le Souffle d'Or – Marine Mille – Ming-Hsun Lee
Dominique Mondor – Jean-Luc Mordret – Jean Motte – Jean Montseren – Raphaël Moreno – Kabore Moussa – Mireille Natanson
William Nelson – Nguyen Chi Lan – Philippe Nicolas – Gudo Nishijima – Pierre Noïtaky – Helmut Oberlack – Michel Odent – Karol
Okonek – Michel Orszagh – Catherine Pagès – Jean-Philippe Paloux – Christian Panous – Eric Pariset – Line Parisot & Elisabeth Richard
Aline Pélage – Ange Pelmar – Ana Perocco – François Perri – Gilles Petitdemange – Fabienne Pignard Marthod – Frédéric Pinlet
Thierry & Valérie Plée – Plein Etre – Lionel Pommier – Guillaume Pontay – Florence Portell – Patrick Porterfield – Frédéric Puc &
Sof – Cyril Quenel–Raffaelli – Philippe Raffort – Mohamed Rahim & Aziz Terchague – Dana Rappoport – Frank Ravel – Daniel
Raynaud – Dr Yves Réquena Cécile Reverdy – Nicolas Richez – Lea Rittel – Jonathan Roche – Bruno Rogissart – Jean-Luc Romeo
Monica Rossi – Philippe Rossignol – Frédéric Rotsaert – Ezéchiel Saad – Georges Saby – Jean-Jacques Sagot Yukai Sama – Claude
Sauvageot – Abel Segrétin – Frédéric & Oikam Serralta – S.F.E.R.E. – Shan Sa – Shen Xin Yan – Audrey Shenandoah – Shi De Cheng
Shi Yan Lu – Shi Heng – Shu Jenq–Guang – Christine Sionnet – Philippe Sokolovitch – Bernard Soufflet – Eulalis Steens – Vlady
Stévanovitch – Sun Fa – Sun Wendi – Taipei Dance Circle – Christine Talabard – Michel Texereau – Michel Thabourin – Michèle
Thomas–Roldes – Toit du Monde – Tomoé – Christophe Topalian – Evelyne & Patrick Torre – Sandrine Toutard – François–Xavier
Tran & Paul Maes – Tran Thanh – Claude Tracks – Guy et Claudia Trédaniel – Garry Treil – Stéphane Trompé Baguenard – Tung
Kai Ying – Alain Van Leckwyck – André Van Lysebeth – Fabienne Verdier – Marga Vianu – Véronique Villemin – Alexandra Virag
et Bruno Colet – Hugo Verlomme – Dr Nadia Volfe – Wang Tun Ken – Wang Xian – Victoria Windholtz – Paul Whitrod – Wu Zhen
Xiang – Jean-Baptiste Xavier & Samir Sabi – Yang Hao Jia – Dr Yang Jwing Ming – Yang Zhenduo – You Feng – Yu Hong – Yuan
Honghaï – Yuan Zumou – Daniel Zanin – Kunlin & Catherine Zhang – Zhang Guang De – Zhang Dongwu – Zhang Xiao Yen &
Xiao Long – Zhang Bao Cheng ... (à suivre !)