

# Génération TAO

www.generation-tao.com le magazine Yin-Yang - N° 49 - juin 2008

## L'ÉCOLOGIE CORPORELLE

Le respect de soi  
Une sexualité consciente  
Méditation & nutrition  
La fibre « éthique »...

### Kum Nye

L'art de l'harmonie

### Wutao Stretch

L'art de se réveiller  
en douceur

### ENQUETE

Les massages aujourd'hui en France

#### SEXUALITE FÉMININE



LES ŒUFS DE JADE

#### WUSHU



L'ESPRIT DES ANIMAUX

#### XIN LI



LA PSYCHOLOGIE CHINOISE



# STAGES Génération TAO



## **WUTAO** Eveillez l'âme du corps

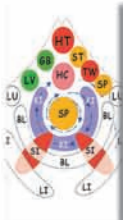
Le Wutao est un art corporel et énergétique contemporain. « Wu » signifie « danse », et Tao, « la Voie ». La pratique se concentre sur le déploiement d'une ondulation à travers la colonne vertébrale, déclenchée par le relâchement du bassin. L'ensemble des mouvements sont réalisés dans un profond respect de l'être et de sa corporalité.

**Stages animés par Pol Charoy et Imanou Risselard**

Du 1<sup>er</sup> au 3 juillet 2008 • Du 26 juillet au 2 août • Du 2 août au 9 août 2008

Stages Initiation : 18 & 19 octobre 2008 • 24 & 25 janvier 2009

Stages Niveau intermédiaire : 29 & 30 novembre 2008 • 14 & 15 mars 2009



## **CHI NEI TSANG** Un art du toucher et de l'énergie

Chi Nei Tsang signifie littéralement « travailler l'énergie des organes internes ». Le travail se concentre sur l'abdomen avec des touchers à la fois profonds et légers, afin d'habituer les organes internes ainsi que tous les systèmes vitaux du corps à travailler plus efficacement. La pratique du Chi Nei Tsang vise à réintégrer l'état de santé.

**Stage animé par Martine Scrive**

Du 1<sup>er</sup> au 4 juillet 2008



## **QI GONG des 5 animaux** Se nourrir de la force animale

Les 5 animaux : le tigre, le singe, le cerf, l'ours et la grue sont reliés aux 5 éléments et aux 5 organes. Ce Qi Gong renforce les tendons, les muscles et l'énergie vitale, harmonise les 5 organes et développe l'équilibre.

**Stages animés par Gao Chao Cai**

5 & 6 juillet 2008 • 29 & 30 novembre 2009



## **TAIJI de l'épée** Devenez calligraphe de votre geste

La technique très subtile de l'épée se caractérise par des mouvements naturels et gracieux, où l'éveil de la conscience (le Shen) joue un rôle central. Dans le 1<sup>er</sup> stage, les 9 premiers mouvements de la forme 18 seront enseignés. Rendez-vous au 2<sup>ème</sup> stage pour la seconde partie de la forme.

**Stages animés par Gao Chao Cai**

5 & 6 juillet 2008 • 4 & 5 avril 2009



## **ART du COMBAT** L'art de la défense

A travers une gestuelle martiale traditionnelle et ludique, découvrez avec des experts de la discipline, l'art de la défense à mains nues et la joute avec armes courtes issues du Kung-Fu et de l'escrime occidentale.

**Stage animé par Roger Itier & Pol Charoy, anciens champions du monde et vice-champion du monde**

Du 7 au 10 juillet 2008



## **TAI JI QUAN** La source du Tai Ji

Le style Chen du Tai Ji Quan est considéré comme le style originel du Taiji. Il se caractérise par des postures basses, des mouvements spiralés, une alternance de rythmes lents et rapides, avec des jaillissements d'énergie (Fajin) qui rappellent ses origines martiales.

**Stages animés par Arnaud Mattlinger**

22 & 23 novembre 2008 • 16 & 17 mai 2009



## **RYTHME & PULSATION du Souffle** Dynamisez votre souffle

Déployez les rythmes de votre respiration et laissez la « pulsation du souffle » vous emplir des pieds à la tête, en vous guidant sur les chemins du mouvement. Sentez comme cette pulsation puissante et pourtant naturelle, naît de la recherche, de l'écoute, et du travail intérieur pour rythmer vos pas et vos gestes.

**Stages animés par Michel Abdeslam Raji**

25 & 26 octobre 2008 • 31 janvier & 1<sup>er</sup> février 2009 • 30 & 31 mai 2009

Retrouvez ces disciplines en cours hebdomadaires, au CAC 144, le Centre d'Arts Corporels Génération Tao, et toutes les autres: Ba Duan Jin, Qi Gong, Taiji Yang & Chen, Kung Fu Wushu, Danse de l'éventail, Stretching, Wutao Sol, Feldenkrais.

**PORTES OUVERTES : 13 & 14 septembre 2008, de 14h à 18h30. Venez participer à de nombreux ateliers!**

**Renseignements : 01 42 40 48 30**

**www.generation-tao.com/centre • centre@generation-tao.com**

CAC 144 • Centre d'Arts Corporels Génération Tao • 144 Bd de la Villette 75019 Paris

# Sommaire

## N° 49

### Directeur de publication

Pol Charoy  
pol.charoy@generation-tao.com

### Directrice Artistique

Imanou Risselard  
imanou@generation-tao.com

### Maquette

Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

### Mise en page & création graphique

Frédéric Villbrandt  
frederic.villbrandt@orange.fr

### COMITE EDITORIAL

#### sous la direction de:

Delphine L'huillier

delphine@generation-tao.com

avec: Pol Charoy & Imanou Risselard,  
Sandrine Toutard, Dominique Radisson,  
Cécile Bercegeay, Arnaud Mattlinger

#### Ont contribué à ce numéro:

##### INFOS

Cyrille J.-D. Javary

##### DOSSIER: ECOLOGIE CORPORELLE

Georges Charles, Giovanni Fusetti,  
Dr Yves Réquena

##### CULTURE ET SOCIÉTÉ

Wang Li

##### VOIE DU MOUVEMENT

Roger Itier, Isabelle Martinez

##### SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Anna Miassedova, Laurence

Cortadellas, Yang Jwing-Ming,

Michel Deydier-Bastide

##### ENQUÊTE: LES MASSAGES

##### AUJOURD'HUI EN FRANCE

Une enquête de la rédaction, et la  
contribution active de Marie Delaneau

##### ENERGESCENCES

Marie Delaneau, Akli Hammadi,

Henri Tsiang, David Elbaz

##### RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

##### PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre; Herman Laading

NorthShoreSurfphotos; Douglas Py;

Jean-Marc de Grave; Matéo

Magariños; Philippe Pinçon; Michael Perin

Wogenburg; Jean-Marie Périer; Denis

Boulangier; Sang Wang; Martine Gueye

##### CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

www.fotolia.fr; Génération Tao; Editions Guy

Trédaniel; Editions de l'Eveil; Institut Maxam;

Ecole Arts of Touch®; Martine Gueye; Wang

Li; Roger Itier; Nadia Volf; Carole Berger;

Tip Touch; Michel Deydier-Bastide;

Isabelle Laading; Benj Drouet

##### COUVERTURE

création graphique: Frédéric Villbrandt

##### INTERNET

Dominique Radisson

##### REGIE PUB

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

##### SUIVI DE FABRICATION

André Martin

##### IMPRIMERIE

Nevada Nimifi / 30, allée de la Recherche

1070 Bruxelles - Belgique

##### COMMISSION PARITAIRE:

n° 1109 K 86845

Dépôt: 18 juin 2008

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

### GENERATION TAO

144, bd de la Villette - 75019 Paris

Tél.: 01 48 24 42 42 Fax: 01 48 24 42 44

Pub: 0660293000

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

Editao

p. 3

### Infos

p. 8

Idéogramme: Tremblement de terre, par Cyrille J.-D. Javary

p. 10

### DOSSIER: L'ÉCOLOGIE CORPORELLE

p. 12

« Une relation à soi-même respectueuse », avec Pol Charoy & Imanou Risselard

p. 14

Une sexualité consciente, par le Dr Yves Réquena

p. 17

Méditation et nutrition, par Georges Charles

p. 18

L'écologie de l'espace théâtral, par Giovanni Fusetti

p. 21

La fibre éthique, avec Martine Gueye

p. 22

### Culture & Société

La vibration de la guimbarde, entretien avec Wang Li

p. 24

### La voie du mouvement

Nos maîtres les animaux! par Roger Itier

p. 26

Test: quel animal êtes-vous? par Roger Itier

p. 30

L'art de s'étirer, par Isabelle Martinez

p. 32

### EnergéSciences

« Prendre soin de son corps est un signe de démocratie », avec Nadia Volf

p. 36

### Santé & Bien-être

Sexualité féminine, par Anna Miassedova

p. 40

Kan et Li, le feu et l'eau, par Yang Jwing-Ming

p. 42

Le massage hawaïen Lomilomi, par Carole Berger

p. 44

L'art de l'harmonie: le Kum Nye, par Laurence Cortadellas

p. 46

Xin Li, la psychologie chinoise, par Michel Deydier-Bastide

p. 50

### ENQUÊTE: LES MASSAGES AUJOURD'HUI EN FRANCE

p. 52

Carnet d'adresses

p. 60

Abonnement & Anciens numéros

p. 62

Agenda & petites annonces

p. 64

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

p. 66



### Dossier: L'ÉCOLOGIE CORPORELLE

Nous avons voulu, dans ce numéro, développer une  
notion qui nous tient à cœur: l'écologie corporelle.  
Une écologie environnementale, corporelle et inté-  
rieure serait en effet la vision d'un véritable écosys-  
tème yin-yang ou environnements intérieur et exté-  
rieur s'interpénètrent et se complètent dans un  
chaos harmonieux et vivant.



### Enquête: LES MASSAGES AUJOURD'HUI EN FRANCE

La France a vu fleurir depuis quelques années de  
plus en plus de praticiens spécialisés. Nous avons  
voulu faire le point sur les massages qui se sont  
implantés, du plus traditionnel au plus moderne, du  
plus exotique au plus hexagonal.



### www.generation-tao.com

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

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



# Qi Gong Traditionnel Tai Ji Quan (Tai Chi) - Shen Qi Quan M. T. C - Tuina (massage chinois)

COURS - STAGES - FORMATION PROFESSIONNELLE

une des plus  
anciennes écoles  
en France  
de disciplines  
énergétiques

stage de Qi Gong thérapeutique  
en Chine  
du 10 au 31 août 2008

Tous nos programmes et stages d'été :

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

L'Institut du Quimetao est un lieu de référence qui a formé de nombreux professeurs en Qi Gong, Tai Ji Quan, Da Cheng Quan, Shen Qi Quan et Médecine Traditionnelle Chinoise. L'Institut fait venir régulièrement de grands maîtres de Chine parmi les plus réputés, pour des stages et sessions de formation professionnelle. Des stages d'étude approfondie sont également organisés en Chine, à la source de ces trésors millénaires.

INSTITUT DU QUIMETAO



巴黎中醫武術學院

57, avenue du Maine, 75014 Paris - Tél. : 01 43 20 70 66 - Email : [quimetao@free.fr](mailto:quimetao@free.fr) - [www.quimetao.net](http://www.quimetao.net)

## wushustore

votre boutique spécialisée dans les arts martiaux et de santé chinois

[www.wushustore.com](http://www.wushustore.com)

commandes en ligne, livraison rapide

### Livres français



L1001 Quintessence du Qi Gong 24,70 €	L1005 Tai Ji style Wu 18,30 €	L1003 Essentiel du Tai Ji Quan 17,50 €	L1004 Tai Ji Quan style Chen 22,90 €	L1006 8 pièces de brocart 12 €
--	--	---	---	---

### DVD chinois (sous-titres anglais)



DW143-04 Mains Collantes athlétiques du Tai Ji 36 €	DW143-03 Capture du Tai Ji Quan 36 €	DW143-02 Mains Collantes applications du Tai Ji 36 €	DW143-01 Mains Collantes formestradi- nelles 36 €	DW142-06-07 Sabre printemps et automne du Taiji 39,99 €
--	---	---	--	--

### CD audio 5 éléments (série basée sur le Yi Ching pour la pratique)



TCD3109 Métal-Poumons 22 €	TCD3110 Bois-Foie 22 €	TCD3111 Eau-Reins 22 €	TCD3112 Feu-Cœur 22 €	TCD3113 Terre-Rate 22 €
----------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------------

Des centaines d'autres références dans notre boutique en ligne [wushustore.com](http://wushustore.com)  
CD vidéo, kimonos, armes, épées, sabres, protections, équipements, vêtements, chaussures, etc...

### DVD français



GCB332 Tai Chi Chuan Applications Martiales 27 €	GCB330 Tai Chi Chuan 8 formes 25 €	GCB331 Tai Chi Chuan 23 formes 27 €	GCB231 QI GONG Découverte 25 €	GCB274 8 Pièces de Brocart & 5 animaux 25 €
---	---	--	---	--

### BON DE COMMANDE et (ou) demande de catalogue gratuit

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

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M ☐ A remplir en majuscules, merci.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : ..... Tél. : .....

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

.....	.....	.....	..... €
-------	-------	-------	---------

.....	.....	.....	..... €
-------	-------	-------	---------

.....	.....	.....	..... €
-------	-------	-------	---------

Cata	Catalogue gratuit	.....	0 €
------	-------------------	-------	-----

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

☐ Ordinaire : 4,50 € pour le 1<sup>er</sup> pièce, 2 € par pièce sup. (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Quimetao en cas de perte du colis).

☐ Colissimo RD (fortement conseillé) : 10 € pour le 1<sup>er</sup> pièce, 2 € par pièce sup.

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

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

E0308 Date : ..... (Bon pour accord) Signature : .....

\* Prix valables jusqu'au 30 septembre 2008





par Pol Charoy  
& Imanou Risselard

## Le souffle de l'écologie corporelle

Nous tous aimons à nous retirer dans une nature comme celle que nous chérissions tant enfant, et à nous recueillir dans les bras ressource de notre mère. Cette idée même de « mère nature », chère à tous les peuples primordiaux, s'inscrit dans notre mémoire ancestrale, à la naissance même de l'apparition de la vie animale sur cette planète.

Aujourd'hui, nous savons scientifiquement ce que les anciens connaissaient intuitivement ; à savoir que nous devons notre atmosphère terrestre au végétal et au soleil. Cette alchimie miraculeuse, la photosynthèse, nous fournissant l'air que nous respirons. Et c'est certainement pour cette raison que ces peuples ancestraux se vivaient comme les fils et filles de la terre et du ciel et entretenaient un lien mystique et mythique avec, entre autre, « l'esprit de la forêt ».

**Prendre soin  
de ce souffle  
qui nous  
verticalise.**

Ne devons-nous pas simplement réaliser que ce souffle de vie qui nous traverse nous a été donné par l'union de ce couple, végétal/soleil (yin/yang) ? Ce souffle que nous sommes appelés à rendre un jour fait de nous, à la fois, les dépositaires et les gardiens de ce trésor. Trésor de nos jours, oublié et menacé.

La prise de conscience de ce privilège offert si généreusement et sans condition devrait nous inciter à préserver et à transmettre aux générations futures ce patrimoine et cette connaissance tombés dans les limbes de l'oubli, des raisons et du possible, de notre apparition sur notre terre ; car il nous faut prendre soin de ce souffle qui nous verticalise, nous inspire et nous aspire vers notre propre évolution engendrée originellement par l'alchimie de la terre et du soleil.

Et, en réalité, comme nous l'enseigne l'origine du mot spirituel qui est issu des racines latines « spir, spirare, et spiritus » qui signifient « souffle, souffler et le souffle », peut-être ne somme-nous que la forme incarnée d'une spirale de souffle en évolution... Respect et préservation sont de notre devoir. ☘



Nous sommes heureux de vous annoncer qu'Yves Michel, fondateur des Editions du Souffle d'Or, sera l'invité d'honneur du prochain numéro de Génération Tao et pour l'occasion, rédacteur en chef d'un dossier spécial consacré à l'argent et à une économie alternative.

## SOLIDAIRES AVEC LES VICTIMES DU TREMBLEMENT DE TERRE

### Du Tibet à la Chine, la souffrance est une...

Pour nous, du Tibet à la Chine, la souffrance n'est qu'une.

Si vous avez été ému(e) par le drame survenu dans la région de Chengdu le 12 mai dernier, vous pouvez apporter votre aide par l'intermédiaire de l'Institut du Quimétao qui recueille vos

dons pour les envoyer aux sinistrés.

Pour lire l'appel du Dr Liu Jun Jian, directeur du Quimétao, et obtenir ses coordonnées, vous pouvez taper ce lien dans votre navigateur internet : <http://www.generationtao.com/temporaire/quimetao-soutien.pdf>

## 14<sup>e</sup> Journée Nationale de Qi Gong

### Coup de chapeau !

photos: Frédéric Villbrandt



Au moment où nous écrivons ces lignes, la 14<sup>e</sup> Journée Nationale du Qi Gong organisée par la FEQGAE (Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques) vient de se terminer (le 8 juin). Comme chaque année, une ambiance festive, de la pratique... Beaucoup de pratique ! Et un public de plus en plus nombreux. Une réussite dans toute la France ! Bienvenue à Montpellier, la huitième ville de cette nouvelle saison, avec Marseille, Grenoble, Paris, Rennes, Strasbourg, Toulouse et Tours. A l'année prochaine ! Comme chaque année, depuis 1997, nous serons là.

Plus d'infos dans le prochain numéro...

FEQGAE • tél. : 04 42 93 34 31 • email : [feqgae@free.fr](mailto:feqgae@free.fr)

site : [www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

photos: Frédéric Villbrandt



## LE SIFOU fait sa météo...



Mes amis, voilà qu'arrive le temps de jouer ! Les JO de Pékin en août 2008 devraient d'ailleurs se dérouler sous le signe du nuage... Je sais qu'en France, les nuages à la veille de l'été ne nous prédisent rien de bon, mais dans la tradition chinoise, il y a un nuage de bon augure, dont la signification est : « Origine commune, coexistence harmonieuse »... enfin tout ce que l'on souhaite pour ces jeux ! Ces nuages se retrouvent sur la base de la torche olympique qui a vécu, on le sait, bien des péripéties ces derniers temps, et surtout à Paris, n'est-ce pas ? Mais le saviez-vous ? Cette torche est composée de quatre éléments : le nuage de bon augure, la couleur rouge laqué symbole de la Chine, la place centrale de l'homme et enfin la technique, qui portent tous quatre à la fois,

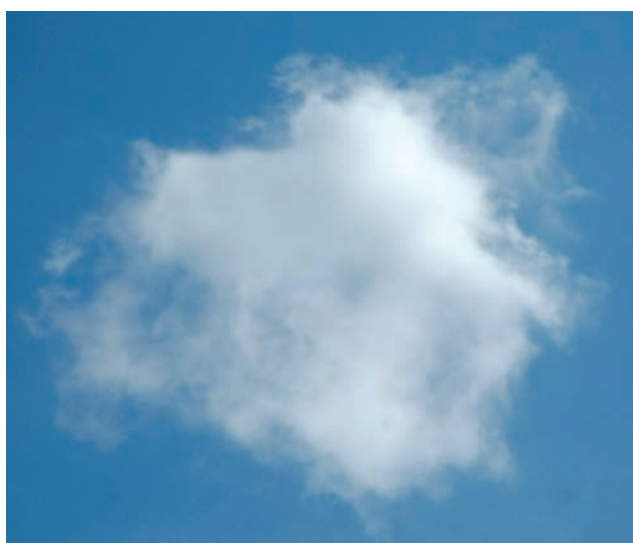


photo: Jean-Marc Lefèvre


l'idée de comprendre et de répandre l'essence de la civilisation orientale, et l'idée d'une nature en harmonie, au sein de laquelle un homme généreux et à l'esprit large trouverait sa place — ce que l'esprit olympique est aussi censé incarner. Si votre vieux Sifou se permettait ce jeu de mots, les Chinois entendent bien « faire la pluie et le beau temps pendant ces Jeux Olympiques »... au sens littéral comme au sens figuré. Car vous n'êtes pas sans savoir que Pékin souffrant régulièrement de pénurie d'eau, les autorités sont habituées à tirer des roquettes — j'en ai les méridiens qui frissonnent ! — afin de déclencher des averses. Elles espèrent donc utiliser aussi des roquettes afin de « percer les nuages ». Peut-être ceux que mon ami Reich fabriquait ? En tous cas, j'ai entendu dire que les organisateurs des Jeux reconnaissent toutefois qu'empêcher la pluie de tomber constitue une tâche autrement plus difficile... Après la pluie vient le beau temps dirait mon cher ami Lao Tseu... Bon, je ne me souviens plus exactement, ça fait assez longtemps, mais ça voulait dire quelque chose comme cela, croyez-en votre vieux vieux Sifou, qui s'entraîne pour 2012 !



心身研究所

# La Danse des cinq Animaux

## WU WUDONG WU



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

**Stage en Ardèche  
du 20 au 26 juillet**

**Institut Xin'an**

Tél/Fax **04 66 32 24 86**  
[www.institut-xinan.com](http://www.institut-xinan.com)

致柔家

# ZHI ROU JIA

L'École du Développement de la Douceur

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

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

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

**TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN**  
 Master class en collaboration avec L'École d'Arts  
 Internes Génération Tao.

**Zhi Rou Jia, L'école du Développement de la Douceur**  
 Le village, 21230 Champignolles  
 Portable : 06 13 92 28 71 - 06 13 92 05 91  
 e.mail : [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr) - site : [www.zhiroujia.com](http://www.zhiroujia.com)

Laurence CORTADELLAS   Jean-Michel CHOMET   Bruno REPETTO

## QI GONG MÉDICAL

Traitement des pathologies par le QI GONG



**FORMATION COMPLETE**

Promotion à partir d'avril 2008

Et

**Stage d'été pour praticiens**

**du 9 au 14 août 2008**  
**avec Maître Zhang Wenchun**

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

ECOLE de l'ENERGIE  
des 4 SAISONS

(Médecine Chinoise et QI GONG)

En Haute Savoie (près d'ANNECY)  
et dans l'Aude (à BUGARACH)

Hébergement sur place ou à proximité

Tél 04 50 77 11 84 / 06 84 18 46 85 – mail [riviere.g@libertysurf.fr](mailto:riviere.g@libertysurf.fr)

Notre site : [www.mtc-qigong.fr](http://www.mtc-qigong.fr)



东方传统医学院

# COLLEGE DES SCIENCES ORIENTALES

ECOLE AGREEE PAR L'ACADEMY OF CHINESE PSYCHOLOGY DE HONGKONG

PSYCHOLOGIE CHINOISE XIN LI®

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

ACUPUNCTURE

> Cursus sur 3 ans (Agrégé FNMTTC)

MASSAGE CHINOIS

> Certificat de praticien sur 1 an

SEXOLOGIE CHINOISE XIN XUE

> Formation sur 1 ou 2 ans

---

COLLEGE DES SCIENCES ORIENTALES

MONTPELLIER-PARIS-TOULOUSE-LAUSANNE

Tel 04.66.77.42.30

[www.college-des-sciences-orientales.com](http://www.college-des-sciences-orientales.com)



# Di Zhen, tremblement de terre 地震

Cyrille Javary nous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoise. Il nous parle aujourd'hui de l'idéogramme *di zhen*, tristement d'actualité, qui désigne un tremblement de terre...

La terre a tremblé en mai dans la province du Sichuan, juste à l'endroit où la plaque tectonique chinoise est en friction avec le plateau tibétain. La géologie serait-elle devenue symbolique ?

Un tremblement de terre est toujours un désastre, mais il est aussi considéré comme un signe grave par les Chinois, manifestant le mécontentement du ciel ou la chute d'une dynastie. Personne en Chine n'a oublié le terrible tremblement de terre de Tang Shan (fin juillet 1976; 280.000 victimes) qui fut suivi cinq semaines plus tard de la mort de Mao. Celui-ci quittait ce monde pour, comme on le disait à l'époque, aller rejoindre Karl Marx. En chinois en effet, un tremblement de terre est bien plus qu'un frissonnement du sol. Les deux idéogrammes qui l'écrivent : *dì zhèn*, disent bien cela. Le premier, *dì* <sup>(1)</sup> est formé du signe général de la terre, *tu* <sup>(2)</sup>, précisé par le caractère *ye* <sup>(3)</sup>, qui, dans le discours, exprime une notion de forte identité, et dans l'écriture, l'idée de caractéristique fondamentale. Par exemple, combiné avec le signe du cheval, il forme *chí* <sup>(4)</sup>, qui veut dire : « galoper », désignant le galop comme caractéristique fondamentale du cheval. Ici, il désigne le « principe terre », le sol nourricier, plutôt que la « matière terre », le pouvoir fécondant de la terre, plutôt que la réalité matérielle de l'humus. C'est dans ce sens que ce mot a été choisi comme image naturelle du trigramme *kun* <sup>(5)</sup>. Exprimant dans la langue courante les idées de région, terrain, place, disposition, etc., ce mot joue aussi un rôle grammatical : celui de suffixe donnant au mot qui précède une valeur adverbiale, ou transformant un verbe d'action en verbe d'état, usage qui est en relation analogique avec l'idée d'« épaissement », le processus de « yinnification » que ce trigramme évoque.

Le second terme est *zhèn* <sup>(6)</sup> qui signifie : « choc, secousse ». Il est formé du signe général de la pluie : *yu* <sup>(7)</sup>, commun à tous les phénomènes météorologiques, et du caractère *chén* <sup>(8)</sup> (qui

anciennement représentait peut-être une sorte de houe en bois). Ce dernier est un très vieil idéogramme puisqu'il fait partie de la série des 12 « Branches Terrestres », dans laquelle il occupe la cinquième place, analogue à la période du jour qui va de 7h à 9h, et dont l'animal totémique est le dragon. C'est pour cela qu'on retrouve ce

signe *chén* combiné avec le signe du soleil pour désigner le matin : *chen* <sup>(9)</sup>, et avec un groupe représentant à l'origine des mains à l'œuvre pour désigner les paysans : *nóng* <sup>(10)</sup>. Le mot *zhèn* est aussi le nom du trigramme <sup>(11)</sup> : dont l'image naturelle est le tonnerre, en référence aux violents orages printaniers qui réveillent la nature et le fluide vital symbolisé par le dragon.

Mais il n'y a pas que la terre qui ait tremblé le 12 mai, il y eut aussi la confiance que les Chinois accordent aux chiffres. Or, ceux-ci ont été soigneusement calculés depuis le tout début de l'aventure des JO. Par exemple, l'emblème officiel a été dévoilé en grande pompe le 3 août 2003 au Temple du Ciel. Le choix du jour ne devait rien au hasard. Bien plus que l'élégance de la date elle-même : 3/8/3, c'est sa vectorisation qui était porteur

se de signification : ce jour-là se situait exactement 5 ans et 5 jours avant le 8/8/8, jour où débiteront à 8h08 les Olympiades pékinoises. Tout cela parce que le 5, garant d'un bon fonctionnement (l'expression : *wu xíng* <sup>(12)</sup> les 5 agir, peut se lire : « le 5 marche bien »), renforçait le pouvoir largement bénéfique attribué au 8. Or, voilà que la terre a tremblé au Sichuan, huit jours après que la flamme olympique ait été montée au sommet de la montagne-mère de l'himalaya, et surtout 88 jours avant l'ouverture des J.O. ! Voilà ce qui inquiète le plus les Chinois en ce moment : quel nouveau désastre va s'abattre sur nous ? Et sur la blogosphère chinoise, l'interrogation qui circulait d'un bout à l'autre du pays était : « Notre 8 si bénéfique se serait-il retourné contre nous ? ». ■

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



## PORTRAIT

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



# Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong - Stages & Formations  
**QI GONG - TAIJIQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN**

Tél/fax +33(0)324403052 - [www.iteqg.com](http://www.iteqg.com) - [bruno.rogissart@wanadoo.fr](mailto:bruno.rogissart@wanadoo.fr)

PARIS

Membre de la FFWaemc et Fédération Européenne de TCC&QG

BRUXELLES

**NOUVEAU !** achetez nos articles directement sur notre boutique en ligne

# www.iteqg.com

## Formations & Stages

1- Formation à la pratique  
et à l'enseignement du QI GONG à Paris 7ème  
Prochaine rentrée fin octobre 2008. (15ème année !)

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

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

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

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

Pédagogie & Préparation aux diplômes fédéraux.

Cycle dispensé également à BRUXELLES (6ème promotion)

2- Formation en TAIJIQUAN STYLE  
CHEN - en forêt d'ardennes mai et août 2008  
forme 48 - épée - tui shou - chansi Gong.

3- Stages BAGUAZHANG (3 jours en juin à PARIS)

documentations sur simple demande ou à télécharger sur notre site.

### Collection QI GONG



DVDQ001  
ZHI NENG QI GONG  
1ère & 2ème Méthodes  
34,50 €

DVDQ002  
BADUAN JIN  
YI JIN JING - 25 €

DVDQ003  
QI GONG  
des 5 animaux - 26 €

DVDQ04a  
WUDANG QI GONG - 30 €

DVDQ05  
Les 4 Animaux Divins - 30 €

DVDQ06a  
Taiji QiGong niveau  
"élémentaires", - 30 €

DVDQ06b  
Taiji QiGong niveau  
"intermédiaires", - 30 €

DVDQ07  
Taiji QiGong niveau  
"avancés", - 30 €

DVDQ08  
Automassages du  
Qi Gong, - 30 €

DVDQ09  
QI GONG des 6 sons  
thérapeutiques, - 30 €



### Collection Arts martiaux chinois internes

DVD ou VHS

TAIJIQUAN style Chen  
forme 24 + QI GONG de  
l'enroulement spirales.  
DVDTJQ01 30 €

TAIJIQUAN à l'épée  
du style CHEN  
forme en 49 mouvements  
VHSTJQ02 25 €  
DVDTJQ02 30 €

DACHENGQUAN  
1ER NIVEAU  
VHSDCQ01- 25 €  
DVDDCQ01- 30 €

L'épée du style Yang  
en 32 mouvements  
VHSTCC01 - 25 €  
DVDTCC01 - 30 €

### Nouveautés QI GONG

DVDQ010 - WUDANG HUN YUAN NEIGONG  
1er et 2ème niveaux - 30 €  
DVDQ011a - TAIJICHI GONG  
QI GONG avec bâtonnet 1er et 2ème niveaux - 30 €



### 2 Livres de QI GONG par Bruno Rogissart.



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

A NOUVEAU  
DISPONIBLE



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

### Livre 3 - réf LTCC 01

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



### Nouveauté



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

4- ACADEMIE DE TAICHI CHUAN  
style yang traditionnel (ATCSYT)  
lignée de Yang Sau Chung  
cours réguliers dans 10 villes de France - stages we

Formation de pratiquants et d'enseignants  
Stage d'été en ardèche du 14 au 19 juillet 2008  
Pension complète au château des célestins  
Forme 108 - épée - Tuishou - Dalu - gym taoïste  
Retrouvez toutes les infos sur le site

<http://atct.iteqg.com>



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

### SUR NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE

ACHETEZ EGALEMENT : ZAFUS - ARMES - TEXTILES ...

### BON DE COMMANDE

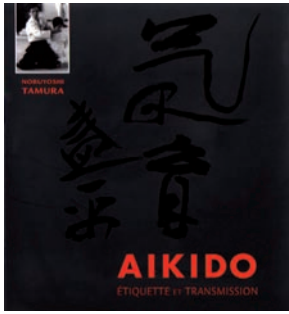
03/08

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

**NOUVEAU !** achetez nos articles directement sur notre boutique en ligne  
[www.iteqg.com](http://www.iteqg.com)

Réf	Titre	Qté	Prix
-----	-------	-----	------



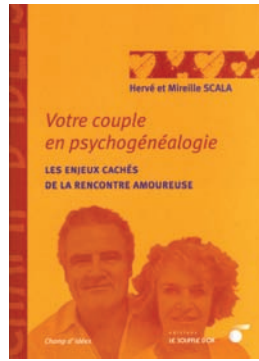


### Aïkido, étiquette et transmission

par Nobuyoshi Tamura

Depuis quarante ans, Nobuyoshi Tamura transmet l'Aïkido en France. Ayant fait partie des plus proches de son fondateur, O Sensei Morihei Ueshiba, il nous donne à travers ce livre des préceptes fondamentaux pour une pratique harmonieuse. Il nous fait partager photographies et anecdotes qui réjouiront enseignants et débutants.

Budo Editions 21,95 €

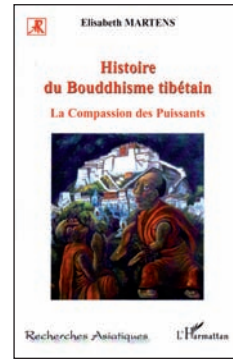


### Votre couple en psychogénéalogie

par Hervé et Mireille Scala

Ah, les enjeux de la rencontre amoureuse ! L'amour est-il si hasardeux ? Ce livre s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent approfondir leur relation et en comprendre les mécanismes. Un magnifique moyen de faire de la rencontre amoureuse un véhicule en or pour la connaissance de soi.

www.souffledor.fr 20 €



### Histoire du Bouddhisme tibétain

par Elisabeth Martens

L'auteure, chargée de cours de Religions et Philosophies d'Extrême-Orient, invite le lecteur à parcourir les coulisses du Bouddhisme tibétain. La lecture en filigrane du « conflit sino-tibétain » montre la stratégie géopolitique engagée par l'Occident pendant la Guerre Froide afin de combattre le drapeau rouge chinois... Incontournable pour s'enrichir d'un autre regard sur le Tibet.

L'Harmattan 25,50 €

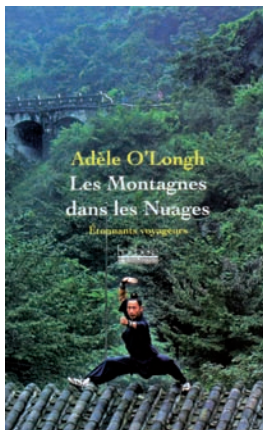


### Chine, 30 ans de photographies de l'AFP

texte de P.-A. Donnet

Trois cents photographies puisées dans les archives de l'AFP, de 1978 à 2008, images qui aident au décryptage de la mutation profonde de la Chine. Les textes d'un ancien correspondant à Pékin soutiennent les photographies et commentent le bouleversement de la société chinoise, de Deng Xiaoping à nos jours. Pour les amateurs de belles photographies également.

Ed. Philippe Picquier 24,50 €

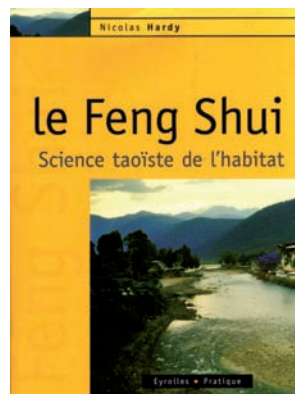


### Les Montagnes dans les Nuages

par Adèle O'Longh

Rien ne destinait l'auteure à partir en Chine... Le livre qui s'en suit est donc dépourvu de présupposés et d'exotisme aux images mille fois vues : rebondissant et frais nous suivons Monsieur Lin, médecin traditionnel qui l'emmène dans ses bagages, et nous partageons les rencontres de la narratrice dans un voyage qui la transformera profondément.

Editions Hoëbeke, 19 €

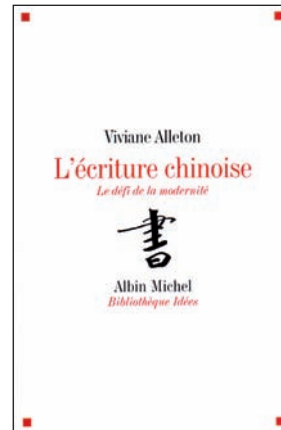


### Le Feng Shui, Science taoïste de l'habitat

par Nicolas Hardy

Instructeur à la prestigieuse Yap Cheng Hai Academy, Nicolas Hardy nous fait profiter de ses connaissances dans ce guide pratique : des illustrations, un texte de référence, des études de cas, il fait ainsi le tour de la question et invite à mieux vivre au quotidien dans cet art de vivre en harmonie avec son environnement.

Editions Eyrolles, 20 €

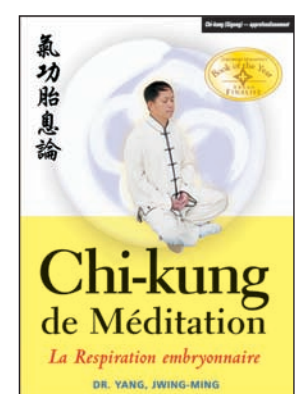


### L'écriture Chinoise, le défi de la modernité

par Viviane Alleton

L'auteure est l'une des meilleures spécialistes françaises de la linguistique chinoise. Elle bouscule dans cet ouvrage nombre d'idées reçues sur les différences entre notre alphabet et les caractères chinois, la difficulté de l'apprentissage, l'analphabétisme, et l'entrée en modernité de cette écriture si différente de l'anglais de communication. Passionnant !

Albin Michel, 19 €



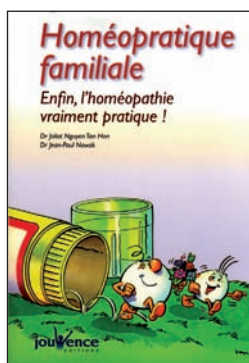
### Chi-kung de méditation

par le Dr Yang Jwing-Ming

Le Dr Yang Jwing-Ming est aujourd'hui bien connu des spécialistes et ses ouvrages attirent en France un grand nombre de passionnés. Ce dernier ouvrage attisera leur curiosité sans aucun doute, car la respiration embryonnaire, au cœur du sujet, est une pratique centrale du Qi Gong (Chi-kung). Dense, et pétri de connaissances. Incontournable.

Budo Editions, 36,50 €





### Homéopratique familiale

par les Dr. Joliot Nguyen Tan Hon et Dr. Jean-Paul Nowak

Deux médecins homéopathes rendent accessibles tous les grands principes de cette médecine, sans jargon indigeste ni théories complexes: tout y est passé en revue de manière dynamique et didactique, à l'aide de dessins forts sympathiques! L'Homéopratique porte vraiment bien son nom: pour tous, tout le temps, et dans n'importe quelle situation.

Jouvence Editions, 21,50 €

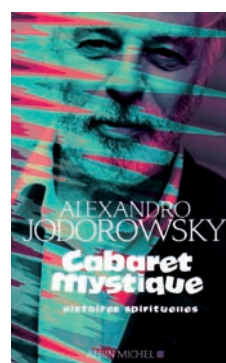


### Les ventouses en médecine chinoise traditionnelle

par J. Fournier et P. Lakhdari

La thérapie par ventouse est une médecine naturelle simple qui appartient au patrimoine de l'humanité. Les auteurs, tous deux praticiens de médecines alternatives, ont écrit un véritable manuel accessible aux professionnels comme aux néophytes.

Robert Jauze éditeur, 25 €



### Cabaret Mystique

par Alexandro Jodorowsky

Nous ne présentons plus, ni l'auteur, ni son fameux cabaret mystique, à la croisée des chemins entre psychothérapie et théâtralisation, passage obligatoire des curieux de sens, des chercheurs d'eux-mêmes et surtout de la communication vivante de ce re-créateur génial qui utilise la blague comme conte initiatique. Indispensable pour un regard neuf!

Albin Michel, 20 €



### Tibet, la question qui dérange

par Claude B. Levenson

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

Albin Michel, 19 €



### Votre première visite chez le naturopathe

par la FENAHMAN

La FENAHMAN, Fédération Française de Naturopathie, propose cet ouvrage pratique afin de répondre à ces questions simples: qu'est-ce que la naturopathie, comment se déroule une visite chez un naturopathe, qui consulte et pourquoi? Les fiches techniques sont là pour appuyer le concept de « médecin intérieur » et pour vous aider à comprendre la thérapie par la naturopathie.

Le Souffle d'Or, 6 €



### Raconte-moi ta naissance...

par Claire d'Henneze

Très beau livre à la fois poétique et clair, qui, par des exemples précis, nous fait prendre conscience de notre rapport à notre propre naissance. Par l'Analyse Psycho-Organique, elle aide les êtres à traverser cette arrivée sur terre afin de les libérer de ce qui les limite.

Editions Alphée, 16,90 €

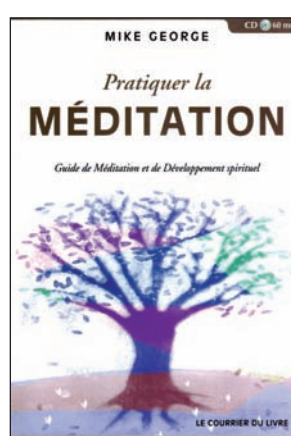


### Le régime sino-minceur

par Gérard Edde

Enfin la réédition de ce livre dont l'auteur est bien connu des lecteurs de Génération Tao. Pédagogique, clair, agréable à lire, cet ouvrage s'appuie sur les « secrets de bon sens » pour mincir en harmonie avec les lois de la MTC. Recettes, études, exercices, et une semaine personnalisée de régénération du corps, pour vous permettre d'en finir avec le yo-yo, et de vivre en bonne santé!

Guy Trédaniel éditeur, 18 €



### Pratiquer la méditation

par Mike George

Cours de base de méditation du Raja Yoga. Dix leçons soutenues par des exercices pratiques qui proposent, en posant les fondements de la méditation, un développement spirituel régulier. Agréable, simple et bien illustré, il répond aux questions fréquentes concernant cette pratique. Un CD est inclus pour soutenir, à l'aide de commentaires, votre progression.

Le Courrier du livre, 22 €





création graphique: Frédéric Villbrandt



**A** l'heure des prises de conscience écologiques, nous avons voulu développer une notion qui nous tient à cœur : l'écologie corporelle. Car s'il est essentiel de préserver notre environnement, il est aussi primordial de préserver notre « nature », dont parlent si bien Pol Charoy et Imanou Risselard. Il n'est dans ce cas plus question d'un corps et d'un esprit conçus comme deux entités séparées, mais d'un « corporel » vivant qui est à la fois chair, énergie,

## L'ÉCOLOGIE CORPORELLE

émotions, pensées, esprit, perceptions, ressenti, action... Le tout fonctionnant tel un véritable écosystème que décrit Georges Charles à travers l'exemple d'une méditation taoïste où le corps humain est perçu comme un organisme vivant cohérent. Sans oublier l'énergie sexuelle, dont l'épanouissement est facteur d'équilibre, comme nous le partage le Dr Yves Réquena.

Une écologie environnementale, corporelle et intérieure serait la vision d'un véritable écosystème yin-yang où environnements intérieur et extérieur s'interpénètrent et se complètent dans un chaos harmonieux et vivant.

# L'écologie *corporelle*

« Une relation à soi-même respectueuse. »

*propos recueillis par Sandrine Toutard*

L'écologie corporelle est une notion que Génération Tao développe depuis maintenant plusieurs années. Les fondateurs du magazine, Pol Charoy et Imanou Risselard, reviennent sur cette notion, sa nécessité et son potentiel.

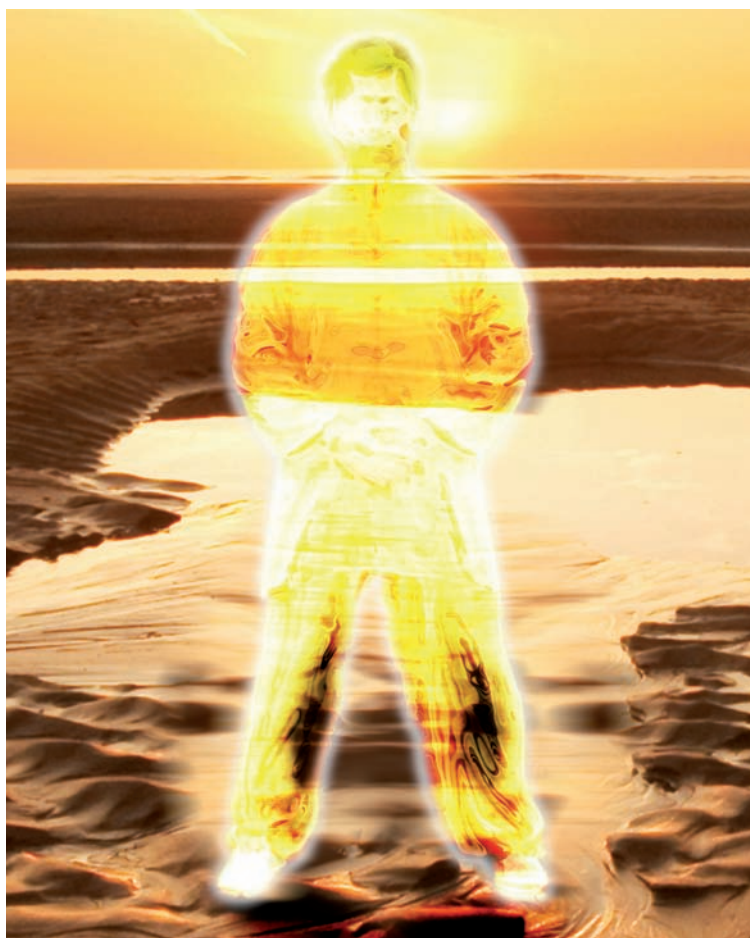


Illustration : Frédéric Vilbrandt

**Gtao :** Dans la notion d'écologie corporelle, il y a écologie et corps : de quel corps s'agit-il ?

**Pol Charoy :** Nous parlons d'écologie corporelle, et non d'écologie du corps. L'« écologie du corps » induit une relation qui sépare le corps de la tête (le mental), et c'est ce que nous vivons depuis des siècles avec le Judéo-christianisme. Les pulsions et les émotions du corps (l'emportement, la colère, etc.) sont vécues le plus souvent comme négatives, tandis que l'esprit et la pensée sont vécus comme plus proches de la conception du divin. La notion d'écologie corporelle nous amène à nous poser cette question : quelle est ma relation à mon corps et à mon corporel ? Est-elle proche ? différente ? C'est quoi un corps ?

**Imanou Risselard :** Dans cette coupure entre le corps et l'esprit, nous avons été jusqu'à extraire le corps de la nature, le lieu dans lequel nous évoluons. C'est important, car ces séparations ont été successives dans l'histoire de l'humanité.

**P. C. :** Quand nous parlons d'écologie corporelle, nous réintroduisons la notion du « corporel », c'est-à-dire une relation à soi qui ne soit pas seulement biomécanique, à travers un corps qui ne soit pas à utiliser, à exploiter professionnellement dans le travail, ou à utiliser dans le cadre d'une performance sportive...

**I. R. :** ... Pas un corps à soumettre...

**P. C. :** ...A dresser. Nous préférons l'idée d'un « corporel sensoriel », un corps de sentiment, de perception, de ressenti, d'émotion... Qui est aussi un corps de chair, de tendons et de muscles, d'action, de mise en mouvement, dans lequel vibre aussi l'esprit. Le mental fait bien partie de la tête, la tête faisant partie du corps — ou que l'on me dise le contraire ! — car mes pensées, mes émotions sont mon corps, et cette notion est fondamentale !

**I. R. :** C'est impalpable, mais le fonctionnement du mental fait partie du corps !

**Gtao :** Et pourquoi « écologie » ?

**P. C. :** Nous sommes sensibles à l'écologie et aux actions des écologistes depuis longtemps. Mais notre expérience dans l'analyse du mouvement nous a fait constater que tout en défendant de magnifiques pensées et en agissant avec justesse et efficacité, les militants écologistes entretiennent pour beaucoup une relation désastreuse à leur propre terre corporelle. Cette observation nous a touchés et nous a fait souligner la nécessité complémentaire aujourd'hui de nous préoccuper de notre corporel, nécessité que l'on retrouve dans le développement de cette notion : l'« écologie corporelle ».

**Gtao :** L'idée serait : « Ne fais pas à ton corps ce que tu ne ferais pas à la Terre ».



**P. C.:** Bien sûr, et inversement. Mais restons vigilants, car notre société vit souvent des contradictions difficiles à résoudre. Ce « ne fais pas » nous situe dans une dynamique de mouvement systématiquement « contre ». Nous nous battons contre des forces très puissantes, et en devenant les chevaliers d'une cause, il nous devient difficile d'écouter nos propres besoins de pacification : ceux de notre corporalité, de notre esprit, de notre âme...

**I. R.:** ...Et de notre mouvement.

**P. C.:** Il faudrait davantage entrer dans une écoute de nos besoins, de notre sensibilité, voire même chercher à épanouir cette subtilité. A travers notre expérience du Wutao<sup>(1)</sup> et de la Trans-analyse<sup>(2)</sup>, nous avons vu en effet beaucoup de personnes venir vers nous pour renforcer leur corps, et non leur corporel. Or, le renforcement d'une « cuirasse », comme la définissait Wilhelm Reich, inhibe certaines parties du corporel, du sensitif. Et nous continuons à être exploités — et à nous exploiter nous-mêmes — dans un travail, une situation de couple, une relation au monde, qui ne nous épanouissent pas. Les personnes veulent être aidées pour être plus adaptées au monde. Notre pratique — et d'autres — est plus subversive vis-à-vis de l'adaptation sociale, parce qu'éveiller le sensoriel, le sentiment du geste, une subtilité à soi-même, ne convient pas au rythme social dans lequel nous vivons, entre autre, aujourd'hui en France. Ne pas forcer le corps, mais écouter pourquoi je rencontre telle limite dans un mouvement, pourquoi j'ai telle tension, correspond à une écoute respectueuse de soi, et donc à l'intégration d'une véritable écologie corporelle. Dans ce cheminement, il faut d'abord accepter son héritage corporel plutôt que de vouloir un autre corps.

**GTao:** Cette acceptation est-elle absolument nécessaire ?

**I. R.:** Oui, car c'est en acceptant que je vais pouvoir créer de nouveaux espaces dans mon corporel marqué par des blessures et des adaptations. Le mouvement peut alors se remettre en route : dans un geste martial, poétique, artistique, ou tout simplement sensible. Je vais pouvoir par exemple utiliser mon ouïe d'une façon toute nouvelle et entendre des harmoniques que je n'entendais pas. Dans le mouvement, je pourrai voir des subtilités qui m'étaient auparavant invisibles.

**GTao:** C'est quoi « être en relation écologique avec soi-même » ?

**P. C.:** C'est une relation à soi-même respectueuse. C'est le contraire de ce que nous faisons vivre à la planète : même s'il y a une prise

de conscience plus importante aujourd'hui, nous avons exploité la terre sans aucune pensée pour les générations futures. Comme nous avons exploité la femme, les immigrés... Nous sommes dans le besoin de prendre, d'exploiter, d'obtenir un résultat par rapport à la pérennité organique et à la matière qui nous est donnée. Nous exploitons ce que la terre nous donne. Nous agissons de la même manière dans ce rapport à nous-mêmes : nous voulons exploiter ce que la vie nous donne au lieu de le préserver, de l'épanouir, de le faire fleurir. Etymologiquement, écologie vient du grec *oikos* qui veut dire maison, et *logos* qui signifie discours, science... L'écologie est donc une science qui s'occupe de la relation entre les êtres vivants et le milieu naturel où ils vivent. Nous devons nous respecter comme nous devons respecter la terre, les ressources, être attentif à la qualité de production, au renouvellement des matières. Transposer l'écologie environnementale au corporel était donc naturel et parlant pour tout le monde.

**I. R.:** La vie nous a été confiée, et c'est à nous de l'épanouir. Et pas seulement l'asservir.

Derrière cette notion, il y a un potentiel sur lequel nous devons veiller.

Nous sommes les gardiens de cette vie et nous devons donner tout notre possible, y compris dans la performance de « l'inutile », mais cet « inutile » va nous apporter un épanouissement, et une connaissance plus profonde de nous-mêmes.

La notion d'épanouissement est pour moi écologique : ce n'est pas seulement préserver en l'état, mais c'est aussi développer. Et laisser la nature, notre nature, se développer selon sa nature ! Pour cela, nous devons être à l'écoute de cette nature qui a envie de se développer, lui en donner les moyens, et accompagner le mouvement du développement.

**P. C.:** Nous avons constaté que notre aspiration écologique était parfois animée par une peur du devenir et de l'avenir. On se retire derrière un certain conservatisme en disant : « C'était mieux avant, quand nous produisions peu ». Mais jusqu'où allons nous retourner « avant » ? Au chasseur-cueilleur ? Pourquoi pas d'ailleurs. Mais manifestement le chemin ne nous paraît pas très ouvert pour ça... Et puis je pense qu'il existe un mouvement d'évolution humaine : du chasseur-cueilleur à l'agriculteur, du rural à l'urbanisme des cités. Nous pouvons rester vigilants et guetter du coin de l'œil cette évolution, pour que le mouvement s'endigue dans de bonnes directions, mais nous sommes bien obligés de constater que partout sur cette terre, les choses ont évolué dans ce sens-là. Et s'il reste encore quelques témoins de cette époque ancienne, nous devons les respecter, mais sans forcé-

**Nous voulons  
exploiter ce  
que la vie  
nous donne.**

ment tous y retourner. Je pense que l'écologie aura gagné dans son pouvoir d'action quand nous aurons une écologie qui ne sera plus « contre », et qui sera suffisamment intégrée pour être « avec », et avec la technologie d'aujourd'hui. Ce qui commence d'ailleurs ici et là à se réaliser.

**GTao: Ne pas avoir peur de l'avenir... Quelle action cela a-t-il sur nos comportements ?**

**P. C.:** Cela veut dire que je ne dois pas seulement me préserver. Le principe de vie intégrale développé par Noguchi, le maître d'Itsuo Tsuda, est à ce titre très intéressant. Dans cette optique, si je suis une fleur, je dois fleurir. Et toute mon attention consiste à faire en sorte que je puisse fleurir. Est-ce que je vais fleurir pendant une journée puis flétrir ? Ou au bout d'un an ? Dix ans ? Peu importe. Peut-être certaines personnes sont-elles amenées à fleurir dans la longévité, d'autres dans la fulgurance...

**I. R.:** La vie intégrale, c'est accepter notre nature, ce mystère qu'il y a en nous. Cela dit aussi que, moi, individu, mais aussi, l'Humain, nous ne sommes pas finis : nous ne sommes pas arrêtés à l'Homus Travaillus Cravatus... Costumus !

**P. C.:** Il y aurait ainsi une mémoire du devenir en nous, comme il y a déjà l'arbre dans la graine et le chêne dans le gland. Dans ce sens, il nous faut des pratiques corporelles qui puissent permettre d'arroser ce devenir pour qu'il se déploie. En laissant cette nature et cette mémoire du devenir s'exprimer. Je rentre alors dans une écologie corporelle qui écoute la biodiversité des humains dans leur nature propre. Si nous parlons beaucoup de biodiversité pour les plantes, nous n'en parlons pas assez pour les êtres humains, sauf sur un plan artistique. Or, il serait intéressant de s'inspirer du développement d'une forêt. Celle-ci se développe, réduit son expansion, puis se développe à nouveau par la multitude et une diversité vivante. Nous pourrions suivre ce même mouvement, c'est-à-dire un développement de l'humain, qui s'arrête pour se développer dans une biodiversité : à travers des actes culturels, différentes façons de bouger et de s'exprimer... La biodiversité crée la richesse qui va permettre à « la forêt humaine » de perdurer éternellement. Si au contraire les humains se concentrent sur l'expansion d'un seul modèle, uniforme, ils « s'expanseront » jusqu'à en mourir, et ils ne pourront pas se renouveler puisqu'il n'y aura plus suffisamment de biodiversité.

**I. R.:** En fonction de notre nature, nous pouvons consciemment nous donner cet épanouissement. C'est aussi ce qui nous différencie des

mondes animal ou végétal : nous avons la conscience de notre propre développement. La conscience de la conscience (awareness of consciousness). Qui peut nous permettre justement la prise en charge de cette biodiversité. Nous sommes bien en lien avec notre nature profonde, puisque nous utilisons le mot nature pour nous définir ! Mais il est marquant de voir que nous sommes coupés de celle-ci. Or, sortir de cette nature, c'est sortir de cette conscience collective, c'est comme si nous nous étions mis à part. Comme si nous étions posés là et que nous ne faisons pas/plus partie de l'ensemble. C'est aujourd'hui tout ce qui crée ces bouleversements, ces catastrophes dont nous sommes responsables. En nous connectant à ce principe d'écologie corporelle, nous nous réintégrons dans un phénomène écologique global.

**P. C.:** L'idée de longévité des anciens Chinois taoïstes a été un peu pervertie. Elle est devenue individuelle au lieu d'être collective. Pour reprendre la notion du Yang Sheng, que Cyrille J.-D. Javary a traduite par « nourrir le vivre », elle signifie qu'il faut nourrir le vivre en soi et à travers soi. Et ce principe s'applique à la culture chinoise. Ainsi pour les Chinois (en dehors des planifications de naissances liées à la surpopulation), il est très important de faire des enfants, de procréer : je me dois de prolonger le vivre à travers moi et pas simplement pour moi. Et cela rejoint le principe d'écologie corporelle : préserver la longévité de l'Humain à travers la préservation de la longévité du vivre en moi. Comme je veux transmettre ce vivre (parce qu'il est important qu'il soit transmis), je vais être attentif à la qualité de ce que je vais transmettre. Je vais, pour cela, entrer dans une écoute à mon environnement, à moi-même, dans une qualité d'attention et de respect de ce qui m'a été donné.

**I. R.:** Entre le moment de notre naissance et notre mort, nous avons tout ce temps pour nourrir le vivre. Il nous faut prendre soin de ce souffle, même si ce n'est pas une chose visible. Dans la notion de longévité, il y a aussi la notion d'espace et d'immensité. Et c'est bon de pouvoir toucher dans une vie d'Homme l'immensité de ce souffle qui nous a été donné et ce qu'il nous apporte... C'est comme si nous touchions notre propre immensité.

**P. C.:** Et c'est un paradoxe : nous pouvons toucher l'immensité, l'éternité, dans un moment où nous savons que nous allons rendre notre dernier souffle, comme si l'immortalité était éphémère... ■

Pour en savoir plus et retrouver les notes, consultez le carnet d'adresses p. 60.

*Un corps  
de perception,  
de ressenti,  
de chair.*





# Une sexualité *consciente*

## Une nouvelle écologie de la sexualité

par le Docteur Yves Réquena

photo extraite de l'ouvrage « *Délicatesses* »

par Yves Réquena paru aux éditions Guy Trédaniel

Vivre une sexualité épanouie garantit notre équilibre psycho-corporel et énergétique. Dans ce sens, cette dimension fait partie intégrante d'une écologie corporelle.

Cultiver le principe vital dans la chambre à coucher, ainsi nomme-t-on, dans la tradition chinoise, l'art de l'amour pratiqué en conscience. Cet art chinois dont l'origine se perd dans la nuit des temps, devrait-il pouvoir s'actualiser au plus grand bénéfice de nos contemporains ?

### Sexe d'hier et d'aujourd'hui

Dans la perspective de l'écologie corporelle, nul doute que la sexualité est supposée tenir une place centrale. Instinct de reproduction au départ, elle est le support de l'affect, du lien à l'autre, du sexe opposé ou du même sexe et permet la relation durable et l'attachement. Depuis Freud, le lien est établi entre les troubles de la personnalité et le développement des étapes de la sexualité. Inversement, les troubles sexuels ou les comportements extrêmes peuvent altérer la personnalité et retentir sur les sentiments d'épanouissement, de propulsion au bonheur. Parfois, ou même souvent, amour et épanouissement sexuel

sont synonymes de réalisation personnelle et semblent inaccessibles au sujet dans la voie où il se trouve engagé, comme une chimère. La sexualité ne se sépare pas de l'affect. Cependant tout est question d'équilibre, de pondération. La science moderne démontre, de son côté, le rôle de la sexualité sur la santé, en diminuant le stress, en augmentant l'immunité. En écho, la médecine chinoise lie l'énergie sexuelle (qu'elle nomme Jing Qi) à la vitalité, à l'essence. Cette essence induit tous les métabolismes, répare quand le corps est malade, fortifie le corps et décuple les capacités physiques et psychiques lorsqu'elle est cultivée par le Qi Gong et la sexualité consciente. Cultiver le Jing, c'est aussi, selon les médecins chinois, mieux maîtriser ses émotions, entretenir ses capacités psychiques et mentales, comme la mémoire, l'attention, la créativité... Le Jing concerne encore le cycle menstruel et les

étapes de la vie génitale de la femme comme de l'homme, depuis la maturation et la puberté, jusqu'à l'andropause, la ménopause et l'involution de cette fonction avec l'âge. Dès que le Mathusalem Pang Ze a ouvert la voie, en enseignant ces femmes qui initieront le premier empereur, la sexualité a été considérée, dans la tradition chinoise, comme un moyen d'entretenir sa santé, de se régénérer, de soigner diverses maladies, de ralentir le vieillissement, au point que cet art a toujours été enseigné par les médecins de génération en génération. C'est la technique préventive par excellence : le joyau.

**Donner une orientation nouvelle à sa sexualité.**

Techniquement parlant, le but principal est de retarder l'orgasme, voire de le suspendre ; de retarder chez l'homme l'éjaculation, voire de l'espaçer, en l'économisant. De cette rhétorique, un peu figée par le dogme, il en ressort des applications modernes actualisées qui pourraient être plus généralisées.

### Perspectives

Ces applications, tant du point de vue de la théorie que des conseils pratiques adaptés, devraient constituer une aide précieuse pour :

- Eduquer les jeunes à une nouvelle sensibilité dans l'acte amoureux, en opposant ce modèle à l'influence de la pornographie banalisée sur internet, comme désastreuse déviation de leur éducation sexuelle, laissée sauvage, à l'abandon, par la démission fréquente des parents et du milieu éducatif (...)

Retrouvez la suite de l'article p. 66.

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

**NE RATEZ PAS LE NUMÉRO EXCEPTIONNEL DU MOIS DE DECEMBRE CONSACRÉ À L'ÉNERGIE SEXUELLE. RÉDACTEUR EN CHEF INVITÉ : Dr YVES REQUENA**



**PORTRAIT**

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

# Méditation et *nutrition*

## Une qualité d'écoute et d'attention

par Georges Charles

Georges Charles nous propose un voyage intérieur au pays des saveurs grâce à une ancienne méditation taoïste et à une réflexion sur la qualité de notre alimentation.

Ancienne  
représentation  
taoïste de la vision  
intérieure du corps.

Dans la méditation taoïste qui suit, où l'on pratique l'introspection et la visualisation d'un monde intérieur, on retrouve la clé désignant anciennement la maison, la maisonnée, et par extension, le territoire d'un clan. Or, le terme écologie provient lui-même du grec *oikos*, la maison, l'habitat, et *logos* qui, dans ce cas, désigne la science, l'étude. Il peut donc être, sans contresens, question de « l'étude

**S'harmoniser  
au sein du  
Grand Flux.**

du territoire intérieur » qui fait le juste pendant avec l'étude, ou la science, du « territoire extérieur », donc du Feng Shui, avant que celui-ci ne consiste en la vente de carillons et de fontaines glougloutantes... Macrocosme « naturel » et microcosme « corporel » sont ainsi mis en relation pour former un tout, une unité fondamentale.



crédit photo: DR

### Notre territoire intérieur

Pour l'adepte de cette pratique, le ciel, l'être humain et la terre unissent leurs pulsions au sein du Tao. C'est le « retour à l'unité » dans l'harmonie de la multitude. L'invisible (le Jing), l'impalpable (le Qi), l'inaudible (le Shen) ne font qu'Un. Cela correspond au chapitre 14 du *Daodejing* (*Tao Te King*). Ainsi le flux céleste (Shen Qi), le flux humain (Ren Qi ou Taixi), le flux tellurique (Jing Qi) s'harmonisent au sein du Grand Flux (Tai Su) pour former « autre chose encore » (Hua): l'Elixir d'Or (Jin Dan), qui permet la transmutation de ce qui est grossier en subtil. Et d'obtenir ainsi une autre vision « entière » unissant macrocosme et microcosme. Or, le but de l'écologie n'est-il pas justement de retrouver cette harmonie entre l'être humain et la nature, avec cet « autre chose encore » que les taoïstes ne nomment pas? Si le symbole est à l'esprit ce que l'outil est à la main, la méditation symbolique d'un voyage intérieur est comme « le tour de France » d'un apprenti qui, apprenant à utiliser les outils et s'initiant au cours de son périple, devient en mesure de réaliser une œuvre et d'atteindre à une certaine maîtrise. Donc, à être maître de soi. Or, il semble que l'être humain ne soit plus maître de lui, ni de ce qu'il a réalisé sans aucunement tenir compte de son « habitat » qu'il finit par détruire. Le Prince Liu Han, au deuxième siècle avant notre ère, écrivait déjà dans le *Huainanzi*: « Lorsque la nature peut se passer de l'être humain, l'être humain ne peut se passer de la nature, il est donc nécessaire que l'être humain respecte la nature au risque de disparaître ». Je vous propose donc la méditation ci-contre — étymolo-



giquement « action centrée »— afin de redécouvrir un autre monde : le vôtre.

## La vision taoïste de la nutrition

On se rend compte que dans cette méditation, il est question des organes. Or, la vision taoïste de la nutrition consiste à établir une harmonie favorable à ses organes et, surtout, à leur fonc-

tion. Dans cette hypothèse, tout ce que l'on va ingérer possède une action favorable ou défavorable à la fonction organique, donc à l'équilibre même du « microcosme intérieur ».

### Nutrition et comportements

Dans cette conception très classique, les « entités organiques » qui sont la partie la plus subtile de la fonction des organes, peuvent modifier

## MEDITATION TAOÏSTE

### La Maison des calendriers des Rois de la Chine ancienne

La vision intérieure s'obtient en intervertissant le regard, en l'intériorisant. Cela s'effectue en tournant les pupilles vers l'intérieur tout en conservant les yeux mi-clos pour laisser pénétrer la lumière extérieure. Les yeux relayant l'éclat des astres et en y ajoutant leur propre lumière deviennent alors le soleil et la lune de l'univers intérieur. Ces sources de lumière doivent ensuite être dirigées vers le centre situé au milieu de front entre les deux sourcils où une troisième source de lumière, identifiée avec l'étoile polaire, réfléchit la lumière des yeux et la renvoie vers l'intérieur.

Le paysage de l'intérieur de la tête se manifeste dans la vision d'une montagne élevée, ou plutôt d'une chaîne de pics qui entourent un lac central qui serait comme le centre d'un ancien volcan. Ce lac d'altitude se situe à mi-hauteur entre l'oreiller de jade, le centre de l'occiput, et le point situé entre les sourcils, nommé miroir céleste ou paire de champs célestes, symbolisé par une passe située entre deux grosses pierres. Au milieu de ce lac se dresse un palais. Il est composé de neuf pièces, huit sur le pourtour carré, une au milieu. C'est le Palais des Lumières, de l'illumination scintillante (Ming Tang) ou « Maison des Calendriers des Rois de la Chine Ancienne ». Devant ce palais et le lac qui l'entoure s'ouvre une vallée, le nez. L'entrée de la vallée est gardée par deux tours, les oreilles. Dans la tour de droite est suspendu un tambour de bronze. Dans la tour de gauche est suspendue une pierre musicale. Quand les Esprits (Shen) pénètrent ou ressortent par la Paire de Champs Célestes, on les fait tinter en « battant les tambours de bronze et en faisant retentir le tonnerre ». Cela provoque le jaillissement de la Liqueur de Jade (la salive) qui alors se mêle avec le souffle (Qi), provoquant une « Pilule de Jade » que l'on avale. Au fond de la vallée court donc un ruisseau qui amène l'eau de grand lac dans un plus petit, correspondant à la bouche où il surgit en fontaine. Le petit lac est traversé par un pont, le « Pont des Pies du Haut », la langue. Ce pont donne accès à une rive inférieure sur laquelle se dresse une haute tour de douze étages, la trachée. Cette tour se dresse sur une vaste place comportant neuf piliers et une porte monumentale de couleur pourpre nommée la « Place de la Porte des Piliers Célestes ». Elle marque la frontière entre le monde supérieur et les contrées médianes.

Ces contrées médianes sont éclairées par une autre paire de luminaires, les seins.

La terre du milieu de cette contrée centrale est recouverte de nuages, les poumons, qui dissimulent les astres centraux de la Grande Ourse. En dessous, une grande demeure s'élève, colorée de rouge flamboyant, le cœur. Devant ce Palais Ecarlate s'étend une vaste cour de terre jaune, la rate. C'est l'aire sacrée du corps et le lieu de réunion de ses habitants. Cette aire débouche sur un pavillon appelé la Chambre Purpurine, la vésicule biliaire, qui est le lieu de retraite contigu à l'aire sacrée. Plus loin on voit un grand bâtiment appelé Grenier des entrepôts. C'est l'estomac. Au-delà de l'estomac, une vaste forêt de pins toujours verts sur laquelle souffle la brise marque l'emplacement du foie. Dans cette contrée médiane se situent également les Autels des Esprits du Sol et des Moissons situés dans deux pavillons de marbre blanc, le gros intestin, et rose, l'intestin grêle. Ces pavillons marquent les limites inférieures des Contrées Médianes.

Au-delà de ces pavillons situés au bord d'un rivage battu par les flots commence le monde inférieur et aquatique. Les deux reins y représentent les principes essentiels du yin/yang contenant l'Essence de l'Origine Antique et l'Essence de l'Origine Ancestrale.

A nouveau, comme la lune et le soleil, ils étendent leur lumière sur le vaste océan des souffles dans lequel nage une grande tortue noire. Du milieu de cet océan jaillit Kun Lun, la Montagne sacrée, comportant également des Palais où se réunissent les Esprits, se présente comme renversée et de base étroite, ressemblant ainsi à un champignon magique dont le sommet creux, le nombril plonge au plus profond de l'océan dans le champ de cinabre, la source de l'origine de toute vie. Atteindre cette profondeur, c'est pénétrer les origines mêmes de la vie et vibrer à son unisson.

**Ecole de la Petite Réalisation du Joyau Ecarlate  
Lingbao Ming Xiaodanpai Nei Gong**

**Cette méditation a été publiée et décrite plus complètement dans  
Le lit du dragon par Georges Charles, publié aux Editions Chariot d'Or.**

le comportement même de l'individu. Nutrition et comportement sont donc intimement liés. La joie, la réflexion, la tristesse, l'intention, la décision peuvent être influencées par cette alimentation. Cela dépasse donc la simple notion de bien-être ou même de santé. Si l'on comprend que l'aliment peut être utilisé pour rétablir la santé, des aliments inappropriés peuvent tout aussi bien être facteurs de troubles organiques et comportementaux, donc de maladies. Le bon sens populaire incite les parents à normalement expliquer à leurs enfants qu'on ne joue pas avec la nourriture. Et pourtant ce sont des adultes, parfois même des scientifiques que l'on considère comme responsables, qui jouent avec les aliments, donc avec notre nourriture et, par conséquent avec notre santé et même avec notre comportement, donc avec notre vie. Combien d'industriels consomment-ils en famille les aliments qu'ils produisent ? Monsieur Panzani, ou ses descendants, mangent-ils des nouilles en boîtes ?

### Le choix de la qualité

Le choix et la qualité de nos aliments influent sur notre vie et sur notre mode de vie beaucoup plus profondément qu'on ne le pense généralement. Malheureusement, à cause des normes officielles et imposées, le quantitatif a remplacé le qualitatif. Les normes qualitatives ne concernent désormais plus que la quantité. Un aliment est considéré comme « naturel » lorsqu'il est moins pollué qu'un produit totalement médiocre. Et donc vendu plus cher alors qu'il s'agit, en fait, d'un produit tel qu'il devrait simplement être. Nous payons de plus en plus cher le simple droit de ne plus être empoisonnés. Cette notion de qualité ne se résume pas seulement à une analyse se matérialisant par des chiffres incompréhensibles au commun des mortels ou expliqués par ceux-là mêmes qui les ont définis. Donc manipulés. L'aliment ne consiste pas uniquement en sa matière, mais également en son énergie intrinsèque qui elle-même est autre que des notions de glucides, lipides, protéines et autres vitamines et sels minéraux. Une alimentation parfaitement déshumanisée peut se composer uniquement de ces composantes, mais elle correspond alors à ce que l'on fournit dans des services hospitaliers spécialisés à des individus en phase latente de survie.

**Retrouver  
l'aliment  
authentique.**

### Survivre et vivre

Or, entre entretenir la survie et vivre, il existe une petite différence qui est, justement, liée à la qualité et non à la seule quantité. Ainsi dans cette notion taoïste, on pourrait dire chinoise, de la nutrition, il est question de matières mais aussi de liquides, d'aériens, de subtils et d'autres choses encore qui demeurent indéfinissables, mais qui sont, littéralement, « essentielles ». Dans le simple fait que l'essence (Jing) ou le souffle-énergie (Qi) d'un produit demeurent essentiels à l'individu. Textures, saveurs, couleurs, odeurs, natures des aliments et surtout manière dont ils sont traités, ou maltraités, participent en profondeur à la santé physique et psychique de l'individu. La nutrition (Yin-shi) ne peut donc se limiter à des concepts, certes concrets, mais qui ne concernent que des notions quantitatives et qui ne tiennent pas compte de la qualité de la nourriture. La façon de cultiver, de récolter, de préparer, de cuire, d'assaisonner, de présenter les aliments, agit davantage sur l'être humain que des chiffres. D'autant plus que personne n'est finalement d'accord sur ceux-ci. Les Américains sont probablement ceux qui accordent la plus grande importance à ces chiffres, c'est pourtant le pays où il y a le plus d'obèses, de maladies cardio-vasculaires, d'accidents cérébraux et de phénomènes allergiques, sans parler de désordres comportementaux. Et aussi celui où, généralement, on mange le plus et le plus mal sur la planète. Jusqu'à porter atteinte à celle-ci. « Think big » (penser gros – ou grand – donc en chiffres) ne semble donc pas être la solution idéale pour le futur de l'humanité. Il faut simplement, comme le proposait Confucius, retrouver le « bon sens ». Mais, en Chine comme ailleurs, le confusionnisme des chiffres a remplacé le confucianisme du bon sens. Et, comme l'affirmait Wang Zemin : « Il est difficile de demeurer taoïste chez des gens qui ne respectent pas même Confucius ». Retrouver l'aliment authentique tout en respectant l'environnement et l'être humain, le préparer en tenant compte de cet aspect qualitatif, puis le consommer avec respect c'est simplement le bon sens. C'est une partie essentielle de l'écologie et même de l'économie. ■

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



### PORTRAIT

Pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, il découvre aux Etats-Unis le « Cong Fu ». Il commencera à enseigner le Wushu en 1974. Lassé des débats fédéraux, il initie la création de la Convention Nationale des Enseignants des Arts Classiques du Tao. Il est également auteur de plusieurs ouvrages dont *Le rituel du dragon*, publié aux éditions du Chariot d'or.



crédit photo: Fotolia / Acik



# L'écologie de l'espace *théâtral*

## Tout est relation

par Giovanni Fusetti

Et si on regardait la scène comme un écosystème et vice-versa ?

J'ai eu la chance, avant de me dédier au théâtre et à ses variations, de suivre une formation universitaire en agriculture et en écologie. La vision écologique du monde a depuis ce temps continué à m'inspirer, et s'est métissée avec ma pratique artistique.

### Un système d'interdépendance

Une simple définition de l'écologie pourrait être l'étude des interactions entre les organismes vivants. Son principal objet d'observation concerne les écosystèmes et les réseaux d'organismes vivants et non vivants qui sont entre eux interdépendants. Les règles de jeu d'un écosystème sont simples et universelles. Tout est en relation. Tout est relation. Mise à part la connaissance en détail de l'aspect biologique et biochimique des interactions, l'écologie nous rappelle la dynamique de l'énergie dans les systèmes vivants. L'énergie et les éléments circulent, la matière organique est transformée : pas de déchets, que de la transformation. Les excréments des uns sont la nourriture des autres. Tout pousse et se développe par étapes progressives, vers un équilibre dynamique capable de se maintenir dans le temps : le climax. La nature maximise la biodiversité, les économistes maximisent la production. Petit problème : la pollution et les déchets qui ne sont plus utilisables, les personnes qui ne sont plus intégrables, les pays qui vont à la dérive, les individus qui sont submergés par des drames qu'ils n'arrivent plus à transformer en évolution personnelle et... en fertilité du cœur et de l'âme.

### Des êtres de relation

L'écologie ne s'intéresse pas aux organismes isolés mais en relation. Nous sommes des êtres vivants et en tant que tels, nous sommes des êtres de relation. Nous pourrions dire que nous sommes nos relations : je respire l'oxygène produit par les arbres, donc je suis l'arbre. Le poison est l'eau de la mer, l'herbe est le sol, le sol est la pluie... Une vision simple et ancestrale. L'arbre est le sol, mais entre les deux, il y a la force mystérieuse qui fait que le système, tout en gardant l'équilibre et la durabilité, exprime des variations, des discontinuités, des mutations, de nouvelles façons de résoudre les problèmes d'adaptation. L'évolution est à l'œuvre. Je viens de mes ancêtres mais le nouveau est à

l'œuvre en moi : alchimie de la conscience qui évolue. Nous sommes le devenir de nos relations...

### La scène théâtrale : un écosystème

Ce sublime système d'interactions se retrouve dans notre corps. Depuis toujours, les humains ont vu dans le corps humain une métaphore du monde et dans ses parties, des parties du monde. C'est ainsi que le chaman, de tout temps, a appelé d'autres forces et principes actifs de la nature à aider l'humain à rééquilibrer son écosystème corporel. Les règles simples du jeu de l'écologie suivent les règles de l'écriture du monde. Et le théâtre, qui par sa nature veut être représentation du monde et de ses écritures, peut être vu avec un regard écologique. Dans mes années de pratique théâtrale, j'ai découvert que la scène était un écosystème, c'est-à-dire un système dans lequel tous les éléments sont interdépendants. Chaque

**Le corps humain, une métaphore du monde.**

fois qu'un comédien entre dans l'espace théâtral, il entre dans un espace métaphorique, l'espace/temps des contes. Par le jeu de l'« action et réaction », chaque élément (mot, geste) influence les autres : le crescendo dramatique grandit, l'énergie circule, les thèmes se développent en variations... Ce sont les principes fondateurs du fonctionnement d'un écosystème où la biodiversité, les différentes espèces animales et végétales dansent ensemble dans une écriture rythmique précise et une vaste synchronicité. Il n'y a pas non plus de « déchets » : des gestes perdus, des personnages qui entrent dans l'histoire et qui disparaissent sans effets... Les erreurs d'écriture. Chaque histoire enfin a un début et une fin, puis elle reste dans la mémoire des spectateurs pour être compostée et devenir le sol fertile pour générer d'autres histoires, vraies ou métaphoriques. Et c'est ainsi que le cycle continue... Notre corps est le corps de la planète Terre, Gaïa. Et Gaïa est notre *oikos*, notre maison, dans le sens de l'anglais *home*, le foyer. A nous de décider quelle histoire nous voulons écrire sur cette planète, si belle et mystérieuse, si simple et si complexe, si puissante et si fragile... Notre corps... ■

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



### PORTRAIT

Artiste, pédagogue, Gestalt thérapeute et « explorateur existentiel », Giovanni Fusetti, après une formation scientifique en écologie et agriculture, plonge dans les voies artistiques et pédagogiques. Il est formé à Paris à l'Ecole Internationale de Théâtre Jacques Lecoq. Depuis plusieurs années, il concentre sa recherche sur le mouvement théâtral et, en particulier, sur le clown et le théâtre de masques. Avec Pol Charoy & Imanou Risselard ils conjuguent en 2001 leurs expériences et naît ainsi le premier stage de Tao du Clown. D'autres thèmes suivront dont le Masque Neutre, la théâtralisation de la roue, etc.

# La fibre *éthique*

## Etre en accord avec sa nature

*propos recueillis par Cécile Bercegeay*

Découvrons ensemble la marque Fibrétic créée par Martine Gueye, son engagement éthique et passionné, et ses produits de qualité biologique.



créativité de l'artiste ! De ma passion pour les tissus et les matières naturelles qui emplissent mes bagages ! Et enfin, de la volonté de participer à la mise en valeur de cette richesse de création, de tradition et de matières, sur un marché européen haut de gamme. Je travaille maintenant depuis deux ans à la mise au point d'une gamme de vêtements d'intérieur, de détente, et de tissus de décoration en coton biologique issu du Sénégal, du Mali ou du Burkina Faso. Ces produits sont tissés et confectionnés sur place par des artisans hautement qualifiés, selon une filière équitable.

**GTao : Je crois savoir que vous travaillez au cœur du processus encore récent de la culture du coton biologique.**

M. G. : L'histoire des textiles que propose Fibrétic débute dans les villages, comme dans la province cotonnière du Sénégal oriental par exemple, où groupements de producteurs et associations de villageoises ont repris espoir : le coton pouvant être une richesse ! Jusqu'en 1994, le bilan dans cette région cotonnière se résumait en effet en trois points : l'endettement des producteurs qui cultivaient le coton conventionnel, l'effet néfaste des pesticides de synthèse sur la santé et la dégradation des sols liée à l'utilisation abusive d'engrais. Et puis

l'organisation Enda-Pronat<sup>(1)</sup> pour l'environnement et le développement du

Tiers Monde expérimenta, avec deux producteurs, l'efficacité du Neem<sup>(2)</sup> comme biopesticide et fertilisant organique, prouvant ainsi la faisabilité de la culture biologique du coton. L'expérimentation s'étendit à d'autres producteurs qui s'organisèrent en fédération. En 1998, le premier

certificat de coton biologique agréé par Eco-cert fut accordé. En 2005, la fédération comptait 1000 producteurs sur 80 villages. Le coton est actuellement certifié biologique (Eco-cert) et équitable (FloCert). La reconnaissance de la valeur de cette fibre biologique et équitable a créé une dynamique sur la filière locale : des tisserands traditionnels reprennent aujourd'hui leur activité, des groupements féminins, comptant plus de 200 femmes, filent le coton

**GTao : Bonjour Martine, quand avez-vous créé Fibrétic ?**

Martine Gueye : Fibrétic a à peine un an d'existence et commence à faire écho de salon en salon : salon Zen, Noël en bio, Natura-Bio, Vivre Autrement, etc. Sur le stand, les visiteurs effleurent les tissus, s'enroulent dans une étole, se glissent dans un kimono, complimentent la qualité et se demandent quelle est cette matière. Je les informe : « C'est du coton biologique écrit ou aux teintures végétales, produit et confectionné au Mali ou au Sénégal »... « l'odeur de ces coussins, ce sont des fibres de vétiver tissées avec le coton qui donnent au textile une odeur délicate ! ».

**GTao : D'où vous est venue l'idée de ce projet ?**

M. G. : Le projet m'est venu de la mémoire vive de mes années vécues en Algérie et à Madagascar où j'ai enseigné ; des voyages réalisés à la découverte d'autres cultures, d'un continent à l'autre. De mon émerveillement aussi devant l'artisanat d'art d'ici et d'ailleurs associant le geste habile et sûr de l'artisan à la



### **PORTRAIT**

Martine Gueye a une formation scientifique, avec un doctorat en Géophysique. C'est dans la banlieue d'Alger puis à Madagascar qu'elle commence à exercer son métier d'enseignante. Passionnée par l'artisanat de qualité, qui transmet la créativité de l'homme, elle s'investit depuis 2 ans, dans la création de Fibrétic qui propose des matières nobles dans un échange équitable.

**Le geste  
habile et sûr  
de l'artisan.**





crédit photo: Martine Gueye

fibre qui, tissé seul ou avec le fil de filature, donne un textile très original. Ces mêmes groupements mènent des recherches sur les techniques de teinture naturelle en réintroduisant, entre autre, la culture de l'indigotier. Enfin, une charte sénégalaise d'engagement au commerce équitable est en cours. Son but est de relier les partenaires de la filière textile dans un cadre qui garantisse le caractère équitable et environnemental des différentes étapes: production, tissage, confection. Face à la concurrence des autres pays et aux fluctuations du cours du coton, le Sénégal et d'autres pays, tels que le Mali et le Burkina Faso, avec le soutien d'Helvetas<sup>(3)</sup>, ont trouvé un intérêt économique à convertir une partie de leur production en coton biologique et équitable, et une fierté à valoriser les atouts locaux.

#### **GTao: Quelles difficultés rencontrez-vous en tant que petit acheteur ?**

M. G. : Tout n'est pas simple car, pour que la filière locale fonctionne, il faut que le coton produit soit acheté par les utilisateurs, et que la filature et le tissage soient réalisés sur place. Cela me demande un investissement important, dès la récolte, pour éviter que des investisseurs étrangers n'exportent la totalité du coton produit, cassant ainsi la filière potentielle.

#### **GTao: Fibrétic semble vraiment engagée au côté du changement, pour une écologie au quotidien.**

M. G. : Fibrétic s'implique dans l'effort de maintenir et de développer l'activité locale en participant à l'achat de la matière première, en sélectionnant les textiles haut de gamme dans les ateliers et en faisant confectionner ses créations auprès de tailleurs, afin de présenter un produit issu d'une Afrique riche de ses matières et de ses savoirs répondant ainsi à notre souci d'éthique, de confort et d'harmonie. ■



crédit photo: Martine Gueye

(1) Créé en 1982, Pronat œuvre pour la promotion d'une agriculture saine et durable dans plusieurs zones d'intensification agricole du Sénégal.

(2) Neem: arbre présent dans de nombreux pays sub-sahariens. Ses feuilles servent de médicaments pour soigner le paludisme et ses fruits, dont on fait de l'huile, sont un parfait insecticide naturel, inoffensif pour l'homme et les animaux.

(3) Helvetas: première organisation privée suisse de coopération au développement fondée en 1955. L'activité principale d'Helvetas est la réalisation de projets de développement à l'étranger.

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

Génération Tao et Fibrétic se sont rencontrés sur le salon Zen et le projet de proposer une sélection d'articles sur le site Génération Tao vient de se concrétiser ! Vous pouvez désormais découvrir et acheter cette gamme d'articles sur le site : Kimonos, étoles, vêtements d'intérieurs, coussins...

## **AVOIR LA FIBRE NATURELLE !**

Nous sommes ravis de pouvoir vous présenter Martine Gueye et Fibrétic, qui participent à l'émergence d'un nouveau comportement: c'est-à-dire, le souci de la qualité de ce qui nous entoure et dans ce cas, de ce que nous portons. Car finalement, quoi de plus proche et de plus omniprésent que le vêtement? Tellement proche que nous avons fini par oublier l'importance de connaître la qualité de la matière de notre pull, de notre t-shirt, d'un sous-vêtement... Pourtant aujourd'hui, nous portons davantage notre attention sur la composition des produits cosmétiques, des produits ménagers ou de notre alimentation, mais nous ne donnons pas encore une grande importance à la qualité des fibres qui nous habillent. Il faut dire que le nombre de marques de vêtements que j'appelle « inflammables » a explosé et que le coût de la qualité a un prix. Mais quand on commence à comparer et à éveiller son attention, grâce au toucher, à l'odeur ou à la vue, on s'aperçoit qu'une fibre de coton biologique, de bambou, de chanvre, d'alpaga ou de soie naturelle, n'a vraiment rien à voir avec le synthétique. Arrive alors la question de l'impact de ces fibres synthétiques gorgées de polluants sur notre santé? On voit déjà apparaître, chez les grandes marques, un début d'intérêt pour la fibre bio mais l'acte important est de soutenir les petites marques qui s'engagent avec l'envie sincère et éthique de redonner le goût du naturel.

Cécile Bercegeay

# La vibration de la guimbarde

« Juste ressentir... »

*propos recueillis par Sandrine Toutard*

Tombé sous le charme de la musique de ce compositeur chinois vivant en France, GTao ne pouvait que s'intéresser à Wang Li. Ce porteur de modernité redécouvre un instrument vieux de plus de 4000 ans : la guimbarde, si populaire et pourtant si mystérieuse. Rencontre avec Wang Li, l'homme qui murmure aux oreilles...

**GTao : Pourquoi êtes-vous parti de Chine ?**

Wang Li : Depuis petit, je suis contre le système présent en Chine. À l'école par exemple, je n'arrivais à trouver aucune liberté, et cela m'a empêché d'être un bon élève. Depuis sept ans que je vis en France, je me suis bien rendu compte que ce n'était finalement pas la faute du système : en réalité, j'étais trop léger, sans patience, je n'arrivais pas à comprendre la Chine, je ne voyais que la surface des choses sans arriver à m'adapter. Mais pour vous répondre plus précisément, c'est par hasard que je suis arrivé là. C'est bien aussi le hasard...

**GTao : Et comment en êtes-vous venu à jouer de la guimbarde ?**

W. L. : Il y avait longtemps que j'en jouais, mais pas plus que ça. Comme je ne suis pas quelqu'un de patient, de laborieux, je n'en ai d'abord rien fait. J'ai commencé à

« Sans maîtrise, on ne peut pas jouer plus de vingt secondes ! »



crédit photo : Wang Li - Photographie : Sang Wang

vraiment m'y consacrer il y a sept ans quand je suis venu en France. En effet, les choses ne se sont pas passées du tout comme je me les imaginais... Je suis assez naïf ! Je pensais juste à aller ailleurs dans le monde : un pays riche, ou pauvre, n'importe où, mais il fallait qu'on me laisse sortir ! Qu'on me laisse tranquille ! Je pensais changer d'endroit, voir du monde, faire pleins de belles rencontres, mais finalement, je me suis retrouvé seul. J'ai commencé par vivre dans une chapelle à Issy-les-Moulineaux avec des moines séminaristes ! Et ça s'est avéré être une grande chance pour moi, parce que (et pour cause), ils ne m'ont jamais distrait ! C'est à ce moment-là que j'ai commencé à travailler vraiment sérieusement.

**GTao : Que diriez-vous de la guimbarde ?**

W. L. : C'est un instrument de langage : quand vous en jouez, le son vient de là... derrière vous. Le système de la guimbarde est basique, facile : c'est juste une lamelle qui vibre. La question est de savoir comment faire quelque chose qui ressemble à de la musique avec seulement une lamelle qui vibre... Bien sûr, il existe des exercices, mais il faut aussi beaucoup de compréhension. Avant en passant devant un cd, je pouvais me dire que c'était forcément de la bonne musique puisque c'était sur un disque. Au final, j'ai compris que la musique pouvait être tellement d'autres choses, que ça pouvait être tout ! Et ce que l'on entend sur un cd, souvent, ce n'est pas de la musique. La musique, ça peut-être toi, le silence, tout peut-être musique... L'important, c'est la communication. C'est cette communication qui est très difficile à obtenir. Pendant plusieurs années, je n'y suis d'ailleurs pas arrivé du tout. Parce que je me sentais encore très jeune, que je débordais d'énergie et que j'avais très envie de m'extérioriser. Et parce qu'au début de cette aventure, je ne voyais pas très loin, même pas cet endroit tellement tranquille, tellement immense...

**GTao : D'où vient cet instrument ?**

W. L. : C'est toujours très mystérieux d'où vient un instrument. On me dit souvent qu'il n'existe rien à propos de la guimbarde, mais j'ai recensé plus de 3000 livres sur son histoire ! Elle doit avoir au moins 4000 ans en Chine. Mais le vrai mystère est : pourquoi joue-t-on de la guimbarde ? Elle existe dans toutes les cultures ! Amérique du Sud, Europe de l'Est, partout ! C'est un des instruments de musique les plus anciens et les plus connus



dans le monde. Pourtant, la guimbarde en Chine a déjà presque disparu. Ce n'est plus un instrument courant. Et il y a peut-être une seule personne sur 500 qui sait ce qu'est une guimbarde, alors qu'il y a 1500 ans la guimbarde était jouée par les gens un peu riches, qui aimaient la littérature et la calligraphie.

**GTao : Pourquoi cet instrument a-t-il disparu ?**

W. L. : La guimbarde est un tout petit instrument, mais assez cher, puisqu'une bonne fabrication demande deux semaines de travail. Je travaille quatre heures par jour pour la fabrication d'une guimbarde, et c'est un travail fatigant car il faut être très précis !

**GTao : La guimbarde fut utilisée par les chamans : est-ce une expérience que vous avez approchée ?**

W. L. : Le chaman est souvent l'homme le plus intelligent du village, quelqu'un qui voit très loin. Il peut prédire, et moi je le crois. Mais il a quelque chose de différent des autres que moi je n'ai pas. Je ne peux pas prédire, ni prévoir, ni avoir cette entière compréhension. Je ne peux même pas méditer ! Tout le monde peut faire de la méditation : mais méditer !

**GTao : Et jouer, ce n'est pas méditer ?**

W. L. : Oui, peut-être... Mais j'en suis quand même assez loin ! Quand je joue dans cette qualité de vibration, que je réussis à rentrer dans ce monde particulier, alors nous pouvons communiquer : pas seulement moi, mais une salle entière. D'un seul coup, je vois le ciel, l'automne, la terre, et la relation entre toutes les personnes. Mais ce n'est pas moi qui décide. En Occident, les gens cherchent un résultat, et veulent savoir : pourquoi est-ce que je tombe malade aujourd'hui ? Je vais aller chez un médecin et il va me dire ce que j'ai eu en un claquement de doigts ! En Orient, en Inde, en Chine, si vous lisez bien les traditions anciennes, tu ne demandes pas : c'est le ciel qui sait.

**GTao : Le dialogue est très présent sur votre disque.**

W. L. : Pas toujours, il y a aussi du monologue. J'en profite car la guimbarde est vraiment un instrument de langage. Quand je joue, c'est comme s'il y avait plusieurs personnes qui jouaient ensemble, mais je suis le seul à faire vibrer la lame. J'imagine. Je me mets en situation de parler avec les personnes les plus importantes de ma vie. Et je parle avec elles dans la vibration de la guimbarde.

**GTao : Qu'est-ce que vous entendez par « c'est un instrument de langage » ?**

W. L. : La guimbarde est un outil pour séduire.

crédit photo : Wang Li - Photographie : Sang Wang



***Je n'ai  
jamais appris,  
ni pratiqué  
quoi que ce  
soit.***

C'est même un instrument très érotique. Imaginons que nous soyons en ce moment à la montagne, et que je te dise : « Tu es très jolie et je t'aime bien ». Tu vas me censurer de suite ! Parce que tu ne peux pas accepter tout ce que je te dis. Et en réalité, je ne peux pas non plus te raconter tout cela ! Ça serait très vulgaire ! Mais je vais pouvoir te dire la même chose à travers la guimbarde, sans être vulgaire. Et tu vas tout comprendre. Et tu vas me dire si tu es d'accord... ou non ! C'est aussi un instrument pour aider la transe. Quand j'ai envie de me retrouver à un endroit, grâce à la répétition du son et à la création d'une vibration autour de moi, je suis tout de suite propulsé. Mais pour cela il faut vraiment un guide, un chaman. Même s'il y a aujourd'hui beaucoup d'escrocs et de folklore dans ce domaine.

**GTao : Et le travail du souffle, vous l'avez appris ou bien cela vous est venu naturellement ?**

W. L. : Je n'ai jamais appris, ni pratiqué quoi que ce soit. Il faut juste ressentir. Le premier son que j'ai sorti était vraiment laid. J'ai cherché à savoir pourquoi et au bout de six mois, j'ai commencé à ouvrir ma gorge, à voir comment l'utiliser. Un an après, j'ai su comment descendre la sensation, petit à petit, jusqu'en bas du ventre. Puis j'ai compris comment le son pouvait arriver jusqu'à ce niveau, sans ressentir de fatigue. Car sans maîtrise, on ne peut pas jouer plus de vingt secondes !

**GTao : J'ai vu que vous travailliez aussi avec des jeunes. Pour un jeune homme qui manquait de patience, vous vous retrouvez à l'enseigner aux autres : la boucle est bouclée ?**

W. L. : Peut-être que c'est une manière de voir les choses, effectivement... (il éclate de rire) Mais il me reste beaucoup de chemin à parcourir ! ☘

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

## PORTRAIT

Wang Li est né à Shandong en Chine. Il est fils unique de parents militaires chinois. Il a passé son enfance avec ses grands-parents dans un complexe résidentiel appartenant à l'Armée Populaire. En 2001, sorti de l'université, il refuse le travail que ses parents lui destinent. Il décide de partir seul pour Paris. Après plusieurs mois de vie d'errance, il trouve par hasard un hébergement au séminaire Saint-Sulpice à Issy-les-Moulineaux. Durant plus de trois ans de vie au séminaire, il mène une vie d'ermite, d'une simplicité extrême, mais qui lui permet de dépasser ses tourments intérieurs de jeunesse. Il a depuis trouvé sa voie dans la musique et a rencontré l'amour.

# Nos maîtres... *les animaux !*

## Du zoo au dojo

par Roger Itier

crédit photo : Roger Itier / photographe : Denis Boulanger  
création graphique : Frédéric Villbrandt

Les arts martiaux, quelles que soient leurs origines, sont nés de l'observation animale. Leurs racines sont à la fois animistes et chamaniques. Le Wushu ne fait pas exception à la règle. Pénétrez aujourd'hui dans l'univers chamanique de la pratique. Devenez aigle, tigre ou serpent.

**L**a nature a depuis toujours été une source inépuisable d'inspiration pour l'homme. Ne dit-on pas « Mère nature », parce que nous y trouvons de quoi nous nourrir, nous abriter, nous vêtir et nous protéger. L'homme de la préhistoire dut très tôt observer la nature pour y puiser les instruments qui assureraient sa survie. Les animaux qu'il chassait pour se nourrir et se vêtir furent pour lui des proies, mais aussi ses premiers professeurs d'arts martiaux. Par imitation des animaux, l'homme accéda à la symbolisation des techniques martiales en les ritualisant et en leur donnant une dimension presque magique !

### *L'homme, un virtuose dans l'observation des animaux*

Les pratiques martiales les plus anciennes nous viennent de l'Inde et de la Chine. Très tôt les styles zoomorphiques furent une composante majeure des systèmes martiaux extrême-orientaux. L'homme et l'animal font partie du même écosystème et il est naturel que l'un et l'autre soient liés dans un rapport hiérarchique très précis. L'homme est le prédateur suprême, malgré une plus grande faiblesse physique comparée à certains animaux ; il a compensé ce handicap par son intelligence et sa possibilité unique de se représenter de l'extérieur : le seul à franchir, ainsi que le nomment les psychanalystes, le stade du miroir. En effet, un animal ne peut reconnaître son reflet et ne peut être créatif ou évolutif au niveau des techniques de combat qu'il utilise. Il agit par instinct. L'homme, quant à lui, est en perpétuel devenir, il s'adapte, il est doué d'intelligence stratégique, il évalue, il analyse et agit en fonction de tous les paramètres qui conduisent vers l'efficacité. Ces deux comportements distincts

Haïfa dans une  
technique du tigre.



sont de l'ordre de l'inné ou de l'acquis. Malgré tout, parfois, l'homme et l'animal confrontés à une agression peuvent réagir de la même façon. L'animal attaqué reste figé, puis se redresse pour attaquer à son tour. L'homme, lorsqu'il est agressé, adopte le même comportement. Grâce à des manœuvres d'intimidation, il agit par réaction de substitution et détourne son angoisse de l'affrontement et son issue incertaine vers un autre objet. Par exemple, taper du poing sur la table, tout comme le taureau gratte le sol avant sa charge. Dans les deux cas, aucun n'attaque directement; c'est la phase de l'intimidation. Les grands maîtres d'arts martiaux ont établi la plupart des techniques de combat à partir de l'observation des combats d'animaux, ensuite théorisés; ils ont ajouté des principes énergétiques régis par les lois universelles.

### *Les armes naturelles inspirées des animaux*

La première chose que l'homme ait tenté d'imiter chez l'animal, ce sont ses armes naturelles: crocs, griffes, pattes, gueule, becs, pinces; le règne animal ne manque pas d'imagination quand il s'agit de survie! Que ce soit sur terre, dans les airs ou dans l'eau, l'homme, par son observation attentive des rixes qui opposent les animaux entre eux a su reproduire les stratégies victorieuses et il a adopté les armes naturelles de ces derniers afin d'être en harmonie avec la tactique de combat animalière qu'il avait observée. Les formes de main peuvent se classer en cinq catégories: le poing (le bélier, le singe), la paume (l'ours), l'extrémité des doigts (le serpent), le crochet (la mante religieuse), les griffes (les griffes du tigre, les pattes du léopard, les serres de l'aigle, et même les griffes du dragon).

### *Quelques techniques inspirées des animaux*

- **La queue du dragon:** « Le dragon approche sa proie, et avec sa queue, il frappe! »: c'est par cette tirade que Bruce Lee concluait un enchaînement dans la célèbre scène de combat du film « La fureur du Dragon ». Le coup de pied retourné est aux arts martiaux ce que la Joconde est au musée du Louvre, c'est-à-dire un « must ». Son exécution est subordonnée aux qualités qui symbolisent le dragon, cet animal mythique: souplesse, vitesse, puissance, équilibre, coordination et beauté.

- **Bongsao:** le Wing Chun a été créé par une femme après son instruction auprès d'une nonne bouddhiste: Ng Mui. « Bongsao » est une technique de blocage qui imite le mouvement de la grue cherchant sa nourriture. L'avantage de ce blocage est d'utiliser le minimum d'énergie avec un maximum de puissance, associés à une précision diabolique.

- « **La grue blanche déploie ses ailes** »: le langage poétique est l'apanage des styles chinois. La « grue blanche déploie ses ailes » est une



Pauline en posture de l'aigle.

technique typique du Taijiquan qui met en œuvre un mouvement coordonné des deux bras décrivant deux arcs de cercles, à l'image de l'oiseau qui ébroue ses ailes.

- « **L'hirondelle en vol effleure les flots** »: ce mouvement décrit l'action des hirondelles qui au printemps s'abreuvent en plein vol. Elles piquent vers le plan d'eau à la manière d'un canadaïr qui remplit son réservoir sans amerrir. Cette technique est employée généralement pour passer sous une attaque afin de ramasser les jambes de l'adversaire et de le projeter.

## **Les styles martiaux qui s'inspirèrent de la nature**

C'est sans conteste les arts martiaux chinois qui ont été les plus prolifiques dans l'art de l'imitation animalière. Le Temple de Shaolin est le dépositaire presque exclusif de cette version natura-

### **CULTIVER L' « ÉTAT »**

L'origine de tous ces styles est chamanique avant d'être technique. Si le pratiquant se limite à une imitation de l'animal, la forme sera vidée de sa substance primordiale. La qualité d'observation des anciens résidait aussi dans leur capacité à entrer en communion avec l'esprit et la force de l'animal. Ainsi, je ne fais pas l'aigle, le tigre ou le singe, je deviens aigle, tigre, singe, et j'intègre l'acuité de l'aigle, la puissance féline du tigre, la vivacité du singe. J'entre alors dans une transe, un « état » de conscience particulier que l'on pourrait décrire comme « chamanique », dans le sens où j'entre en relation vivante avec l'esprit et les qualités de l'animal.

Pol Charoy & Imanou Risselard

liste du Wushu. Naturellement, les arts martiaux chinois sont très diversifiés et il existe une multitude d'écoles qui ont été créées dans d'autres lieux que les Temples. Cependant la boxe des cinq poings, issue du monastère de la Jeune forêt, est celle qui nous est parvenue presque qu'intacte...

### *Le Kung-Fu version Shaolin*

L'intérêt du Temple de Shaolin par rapport aux styles zoomorphiques est considérable. En effet, l'école de la nature fut très importante pour les moines; par la méditation quotidienne et l'observation du monde, cette école conduisit à structurer des styles qui étaient non seulement le reflet des qualités physiques que les animaux leur inspiraient, mais aussi des astuces stratégiques qu'ils déployaient pour se défendre ou chasser. Il en découla une cohérence technique basée sur les cinq animaux du Shaolin Wuxingquan: le tigre, qui symbolise la puissance et la férocité; la panthère ou léopard, qui symbolise la vitesse et l'agilité; la grue, qui symbolise la précision et la longévité; le serpent, qui symbolise la force interne, ou le singe, qui symbolise la ruse et l'astuce; le dragon, qui symbolise la fluidité et l'intelligence martiale. Les Chinois pensent que parmi tous ces animaux, le dragon possède l'esprit le plus élevé et le plus fort, car il peut se déplacer sur terre, sur mer et dans les airs. Quant au tigre, il tire sa puissance de sa forte musculature et de la solidité de son ossature. Et la panthère, tout comme le tigre, est réputée pour sa puissance, mais celle-ci est alliée à son agilité qui lui permet entre autre de grimper aux arbres, ce qui n'est pas le cas du tigre. La grue, elle, est un symbole de longévité: il est dit dans la tradition populaire qu'une grue vit 1000 ans! Elle symbolise alors la capacité à gérer son énergie vitale en protégeant l'essence de son corps (Jing).

Enfin le serpent représente la faculté à accumuler l'énergie (Qi), la respiration joue donc un rôle fondamental dans ce système. Ces animaux constituent des systèmes et non pas des styles, c'est-à-dire une manière de concevoir, de ressentir et de travailler les mouvements.

### *Le Qigong des animaux pour préserver sa santé*

Les boxes imitatives (Xiangxingquan) remontent à la plus haute antiquité, et l'observation du monde animal donna, non seulement des techniques martiales, mais aussi (et c'est lié) des techniques de santé créées par un médecin du nom de Hua Tuo au 2ème siècle de notre ère. Il mit au point des exercices de Qigong gymniques appelés « Jeu des 5 animaux » (Wuqinxu) dont les mouvements imitent les attitudes du cerf, du tigre, de l'ours, du singe et de la grue. Ce célèbre médecin vivait à l'époque de la dynastie des Han. Il affirmait la nécessité, pour l'être humain, de se soumettre à des exercices, afin de faire circuler son énergie (Qi). La filiation entre ces techniques de Qigong développées par Hua Tuo et le bestiaire des systèmes martiaux de Shaolin est avérée par des écrits historiques. La démarche initiale de Hua Tuo fut reprise par toute une succession de futurs fondateurs d'autres écoles. Presque tous, pour ne pas dire la totalité d'entre eux, observèrent les mouvements des animaux et de divers comportements dans la nature. Ils étudièrent les principales postures de défense et d'attaques et cherchèrent, avant tout, à capter l'essence des attitudes des animaux en combat, tel le serpent qui se meut à une allure régulière, puis ondule, se balance et frappe subitement sa proie qui ne voit pas venir la mort. Le combat de la mangouste et du cobra est une autre vision d'affrontement possible entre deux animaux qui, à chaque attaque,

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Pourquoi le Tigre et le Dragon sont-ils des animaux si emblématiques des arts martiaux? En effet, dans le Wushu, le Tigre et le Dragon sont des animaux très présents, tant au niveau de la technique martiale que de la philosophie et de l'aspect symbolique qu'ils revêtent. Les moines de Shaolin, lorsqu'ils se présentaient aux épreuves des 36 chambres souterraines qui allaient les consacrer « Maître », se voyaient infliger toute une série d'épreuves pour éprouver leurs connaissances de l'art du Shaolinquan, mais également leur capacité à s'adapter à l'environnement hostile qui leur était proposé. A la fin de ces terribles épreuves, si le récipiendaire avait réussi à franchir tous les obstacles, il ne lui restait qu'une épreuve ultime celle du « Feu ». Pour sortir du Temple (au sens propre comme au sens figuré), il lui fallait emprunter une issue qui était obstruée par une urne de plus de 100 kg dans laquelle brûlaient en permanence des charbons ardents. Pour passer de l'autre côté de la passe « symbolique » qui séparait le monde profane de celui de l'initié, il devait prendre à bras-

le-corps cette urne et se frayer un chemin vers la liberté. S'il réussissait cette opération délicate qui nécessitait force, placement, souplesse, coordination et intelligence, on lui imprimait dans la chair et sur ses avant-bras les stigmates de sa réussite aux épreuves du Temple, c'est-à-dire un Tigre à gauche et un Dragon à droite. Véritable diplôme avant l'heure, le Tigre et le Dragon ainsi marqués sur les bras du nouveau Maître de Shaolin, lui rappelait à tout jamais les épreuves qu'il avait franchies mais également son engagement dans la lutte qu'il devait en permanence livrer à l'oppression du peuple de Bouddha. N'oublions pas que ce rite ancestral a été perpétué par les sociétés secrètes chinoises (triade initiatique) qui l'ont adapté et en ont fait la genèse de leur récit fondateur.

Roger Ilier



crédit photo: Roger Ilier

Roger Ilier  
dans une  
technique  
du dragon.



peuvent être vaincus. De l'observation de ces animaux, de leurs mouvements et de leurs façons de combattre sont nées des techniques martiales qui ont ensuite participé à l'évolution de la logique de combat des écoles. Dans les écoles de style interne, les animaux ne sont pas oubliés. Ils sont présents dans la terminologie technique, par exemple en Taijiquan: les manœuvres « Ye ma feng zong » (séparer la crinière du cheval), ou bien encore « Bai he lian xi » (la grue blanche déploie ses ailes). Le Baguazhang n'est pas en reste avec l'imitation des déplacements du dragon et surtout le Xingyiquan (Boxe de la forme et de la pensée) qui met en pratique douze animaux: le cheval, le tigre, l'ours, le léopard, le faucon, le dragon, le serpent, l'hirondelle, le singe, la tortue, le coq et l'araignée d'eau qui sont en fait tous les représentants de la faune vivante où les maîtres taoïstes se retiraient pour méditer: souvent dans des régions montagneuses isolées et peu accessibles.

#### *Le Wushu moderne et les styles d'imitation*

Le Wushu moderne a conservé quelques styles figuratifs qui sont classifiés dans la catégorie n° 6 des épreuves de compétition chinoise. Ces boxes sont caractérisées par des mouvements vifs et alertes, rappelant ceux des animaux qu'elles imitent, et alliées aux sauts, bondissements, roulades et culbutes d'une grande difficulté technique et de haute valeur artistique. Parmi les styles zoomorphiques on peut distinguer différentes boxes, notamment :

- de la mante religieuse: cette école a été créée par un certain Wang Long à la fin de la dynastie des Ming (1644). Désavantagé par sa petite taille, il se serait inspiré des attitudes d'une mante religieuse qu'il aurait observée au combat face à un insecte deux fois plus gros qu'elle !
- du singe : c'est un style très ancien qui fait partie de la mythologie chinoise. Présent dans l'Opéra de Pékin, le roi des singes est une figure emblématique du bestiaire chinois. Il incarne la puissance solaire, c'est pour cette raison que les démonstrateurs se vêtissent de jaune. Il représente également l'agilité et la ruse qui caractérisent l'animal. On dit de son fondateur Kao Zhe qu'il fut enfermé dans une cage gardée par un groupe de singes qu'il devait affronter s'il voulait s'enfuir. Kao Zhe observa attentivement les singes qui l'entouraient et constata que chacun d'entre eux possédait une technique spéciale qui rendait le comportement du groupe totalement imprévisible. Lorsqu'il parvint plus tard à s'échapper, il créa un style de combat s'inspirant de ses observations.

Tous les mouvements des différentes écoles esquissent avec plus ou moins de similitude ceux des espèces animales. Mais ce qui est important, c'est de découvrir la signification des actions plutôt que d'apprendre passivement la forme extérieure, sans donner une

dimension presque magique à l'ensemble. L'homme et l'animal ne font plus qu'un: c'est par ce cheminement que le pratiquant d'arts martiaux redécouvre le tigre qui sommeille en lui... ■

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



Ken Chung  
en posture du serpent.

#### **PORTRAIT**

Expert en Wushu, spécialiste de l'histoire et de la théorie des arts martiaux chinois, vice-Champion du Monde, Roger Itier est né en 1960. Il commence la pratique des arts martiaux dès l'âge de 14 ans. Il obtient au cours de sa carrière d'athlète plusieurs titres internationaux de champion. La voie de l'enseignement le conduit à se perfectionner en Asie sous la férule des plus grands maîtres contemporains. Passionné de dessin et par les arts picturaux, il enseigne aujourd'hui tous les aspects des arts martiaux chinois. Il est Président de la FWS, Fédération de Wushu et a écrit « Le grand livre du Kung Fu Wushu » paru aux éditions de Vecchi.

# Test

## Quel animal êtes-vous ?

1. Dans la vie quotidienne, lorsque survient un obstacle :

- A / Vous faites face tout de suite.
- B / Vous analysez les possibilités qui s'offrent à vous.
- C / Vous trouvez toujours une solution.
- D / Vous devenez agité(e).
- E / Vous préférez attendre une ouverture.

2. Quelle qualité symbolise le mieux pour vous les arts martiaux ?

- A / La puissance.
- B / La vitesse.
- C / La coordination.
- D / La précision.
- E / La souplesse.

3. Si vous aviez un milieu naturel à choisir, cela serait ?

- A / La jungle.
- B / La forêt.
- C / La mer.
- D / La montagne.
- E / Le désert.

4. Parmi ces armes, quelle est celle que vous choisissez ?

- A / La hallebarde.
- B / La lance.
- C / Le bâton.
- D / L'épée.
- E / Le sabre.

5. Avez-vous un animal de compagnie ?

- A / Un chat.
- B / Un chien.
- C / Des reptiles.
- D / Un oiseau.
- E / Des poissons.

6. Quel type de saveurs préférez-vous ?

- A / Sucré.
- B / Amer.
- C / Doux.
- D / Acide.
- E / Salé.

7. Quelle est votre couleur favorite ?

- A / Bleu.
- B / Rouge.
- C / Jaune.
- D / Blanche.
- E / Noire.

8. Quel type de personne est susceptible de vous agacer ?

- A / Soupe au lait.
- B / Envahisseur.
- C / Casse-pieds.
- D / Râleur.
- E / Moralisateur.

9. Quel est le sens que vous utilisez le plus ?

- A / La vision.
- B / L'audition.
- C / La gustation.
- D / L'olfaction.
- E / Le toucher.

10. Quelle qualité emporte le plus facilement votre faveur ?

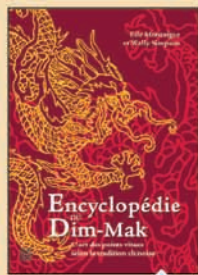
- A / L'imagination.
- B / La créativité.
- C / La volonté.
- D / L'intuition.
- E / La prudence.

Réponses :

Si vous avez collecté un maximum de A, vous êtes un Tigre.  
Si vous avez collecté un maximum de B, vous êtes un Léopard.  
Si vous avez collecté un maximum de C, vous êtes un Dragon.  
Si vous avez collecté un maximum de D, vous êtes une Grue.  
Si vous avez collecté un maximum de E, vous êtes un Serpent.







1

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



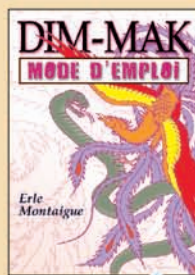
2

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



3

Second volume de Henry Plée sur les points vitaux : les "points qui rendent la vie". Kuatsu (réanimation), Seifuku (repositionnement des os). Inédit. 664 p., 22x31, édition luxe relié toile. **59,50 €**



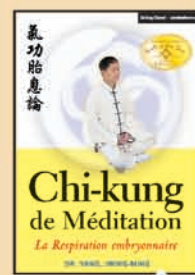
4

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



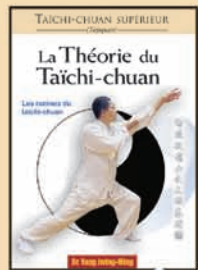
5

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



6

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



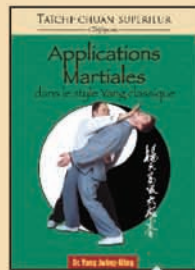
7

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



8

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



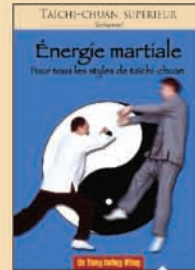
9

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



10

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



11

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



12

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



13

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



14

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



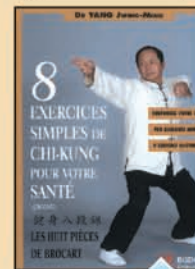
15

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



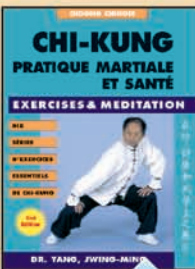
16

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



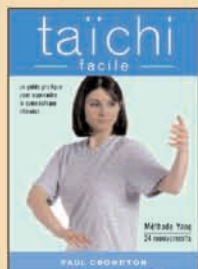
17

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



18

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



19

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



20

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



21

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



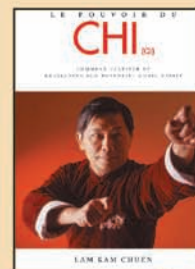
22

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



23

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



24

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



25

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

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

tous nos livres et dvd sur **www.budo.fr**

- ☐ 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€
- ☐ 2. ANATOMIE ESSENTIELLE - 29€
- ☐ 3. POINTS DE VIE - 59,50€
- ☐ 4. DIM-MAK MODE D'EMPLOI - 25€
- ☐ 5. YOGA TAOISTE ET ENERGIE SEXUELLE - 27€
- ☐ 6. CHI-KUNG DE MEDITATION - 36,50€
- ☐ 7. THEORIE DU TAI-CHI-CHUAN - 32,50€
- ☐ 8. CHI-KUNG DU TAI-CHI - 32,50€
- ☐ 9. APPLICATIONS MARTIALES - 34,50€
- ☐ 10. TAI CHI STYLE YANG - 34,50€

- ☐ 11. ENERGIE MARTIALE - 32,50€
- ☐ 12. MEDICINE DU TAO - 25€
- ☐ 13. MASSAGE CHI-KUNG - 29,95€
- ☐ 14. GUERIR LE MAL DE DOS - 29€
- ☐ 15. RACINES DU CHI-KUNG - 34,50€
- ☐ 16. CHI-KUNG DE DA MO - 36,50€
- ☐ 17. 8 EXERCICES SIMPLES DE SANTÉ - 11,95€
- ☐ 18. CHI-KUNG PRATIQUE MARTIALE - 19,50€
- ☐ 19. TAI-CHI FACILE - 14,95€
- ☐ 20. LES ARTS MARTIAUX - 45€

- ☐ 21. KUNG FU SHAOLIN - 34,50€
- ☐ 22. SECRETS DU STYLE YANG - 25€
- ☐ 23. SECRETS DU STYLE WU - 25€
- ☐ 24. LE POUVOIR DU CHI - 22,50€
- ☐ 25. L'ART DE LA CALLIGRAPHIE - 14,50€

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

### Calcul et report

Nombre d'ouvrages : .....  
Montant de la commande : ..... €  
Participation frais de port : ...3,00... €

Votre règlement : ..... €

☐ chèque - ☐ mandat (4308606H La Source)

☐ Carte bancaire : expiration - - / - -

n° - - - - -

Indiquez votre adresse sur papier libre



# L'art de s'étirer

## Se réveiller en douceur

par Isabelle Martinez d'après les propos de  
Pol Charoy, Imanou Risselard & Cécile Bercegeay\*

S'étirer comme le chat? S'étirer comme on respire? Ou au cours d'une journée?  
Le Stretching Wutao vous propose une méthode toute en douceur et en simplicité  
pour vous offrir le plaisir d'un mouvement naturel.

**L**e stretching Wutao propose une voie corporelle: plonger au cœur de ce réflexe animal dans l'attention de notre conscience humaine, ouvrir des espaces insoupçonnés dans nos tissus, rassurer nos cellules, pulser l'instinct vital pour en toucher son élan originel, faire « swinguer » l'élasticité de nos tendons, et suspendre les aiguilles de notre horloge biologique dans la joyeuse rencontre de son éternité.

*Elle est retrouvée!*

*- Quoi? - L'Éternité.*

*C'est la mer mêlée*

*Au soleil.*

Arthur Rimbaud

### *L'entrebâillement: la subtile demande corporelle*

S'étirer dans un bâillement est déjà un entre-deux, celui d'un réflexe inconscient et d'une réponse immédiate à une demande corporelle. A l'inverse d'un exercice anticipé par le mental, l'étirement quotidien répond à un besoin corporel. Et lorsque la demande naît du corporel, la réponse ne mécanise pas, ne force pas, semble suivre un cheminement naturel dans le respect de nos amplitudes. L'étirement du matin est ce petit moment sacré d'éternité, dans lequel se pointe le flair d'une conscience encore endormie, le

meilleur passage, peut-être, du lâcher-prise, celui dans lequel notre mental s'abandonne, et où notre inconscient se présente timidement au jour. Cet espace savoureux d'éveil, l'avez-vous remarqué, nous souhaiterions tous l'allonger, le faire perdurer de cette douceur que nous nous donnons, sans même y penser. Nous quittons à regret ce douillet réconfort d'élongation et de sourire intérieur, un peu en sursaut de réveil, au pied du lit. Comme nous nous arrachons à nous-même... Dans l'écoute mystérieuse (ni consciente, ni inconsciente) de cette demande corporelle d'éveil sans réveil, nous nous surprenons, chez nous, au bureau, à laisser une minute, quelques secondes, notre tâche, nos tensions, nos « prises de tête », pour et encore, sans même y penser, retrouver dans la microseconde d'une permission, pour nous accorder, dans un étirement de soulagement, notre petite récréation clandestine: celle de souffler pour ne pas s'essouffler. En se basant sur cette nécessité corporelle, les cours de « Stretch » ont anticipé ce besoin naturel. Cependant, et généralement, anticiper va « mentaliser » cette nécessité, et enclencher des mouvements mécaniques afin de répondre cette fois, non pas à notre nature, mais plus particulièrement aux projections que nous nous en faisons, l'idée d'un corps que nous voudrions atteindre: une beauté, une performance, la volonté d'atteindre une souplesse, d'aller plus vite que le temps, ou bien de nous préparer sans le savoir parfois à la rencontre sexuelle. Le Stretch véhicule ainsi nos propres stéréotypes, mais parfois, aussi, se fait voie comme en « Stretch Wutao ». Ici, on « se réflexe » (on conscientise ce réflexe du petit matin) et l'on ouvre le passage de notre instinct vital à celui de notre propre élan vital.

**Un corporel  
que nous  
n'écoutons  
pas.**

### *Stretcher dans quel rapport à soi?*

*Je n'ai jamais voulu avoir l'intention de me faire mal.*

Imanou Risselard

Comme le soulignent Pol Charoy et Imanou Risselard, le paradoxe du Stretch réside dans

Ci-dessous, Cécile Bercegeay : l'étirement du matin est ce petit moment sacré d'éternité.



photo : Jean-Marc Lefèvre



une démarche à se faire du bien mais... en se faisant du mal. La recherche d'un étirement sans douleur innovée par les créateurs du Wutao va principalement avoir comme point de départ cette question essentielle : comment accéder avec plaisir à ce qui n'est pas plaisant ? Avant de toucher cette conscience corporelle, le pratiquant va rencontrer principalement ses habitudes et entretenir bien souvent un rapport à lui-même dont il n'a pas encore conscience. Ainsi nous allons tous plutôt dans notre habitude de forcer nos amplitudes, progresser en fermeture, en écrasement, en grand écart de jambes, sans même nous rendre compte que notre visage grimace et s'accompagne d'une onomatopée spontanée : « aïe », d'une pensée bizarre qui nous paraît « normale » : « Ah, c'est bon, Hum ça fait mal ! C'est super, je progresse là ». Nous avançons alors dans nos possibles, mais seulement, oui seulement, dans la mesure d'une douleur. Complice alors de notre propre « auto-violence », participant nous-même à un « abus » : celui d'un corporel que nous n'écoutons pas, comme si au bout du compte nous passions à côté de nous-mêmes, comme si de cette douleur nous n'en étions pas le principal acteur, ou qu'au mieux, elle était nécessaire ; comme si le désir à soi passait au-dessus d'une acceptation, d'un oui complice, celui d'une permission amoureuse à soi-même, mais aussi celui de ne pas savoir entendre murmurer notre état sensitif innocent en attente, en attente d'une reconnaissance, la sienne propre : *Mais faut-il obligatoirement passer par la douleur pour amplifier ce qu'effectivement nous avons tendance à réduire et à limiter ? Comment sortir de notre premier conditionnement d'enfant, celui dans lequel l'accent est mis sur les dysfonctionnements, la maladie, et non pas sur le sensoriel, sur l'écoute de la présence d'un bonheur interne et organique ? Comment apprendre à ressentir ses contours dans le sensoriel et aller dans une culture du subtil ?*

Pol Charoy et Imanou Risselard

### Stretch Wutao : vers une écologie corporelle

*Oser, oser passer déjà à un état de conscience à soi dans l'amour.*

Imanou Risselard  
Avez-vous remarqué à quel point l'étirement « stretch » est avant toute chose ouverture corporelle ? Dans le Stretch Wutao, cet appel à soi, et souvent aussi appel à l'autre, réside dans l'écoute de ce qui s'ouvre. Il y a sa propre demande et acceptation à se laisser pénétrer dans un espace parfois perdu, celui d'une qualité féminine et de sa réceptivité : étirer pour se préparer, étirer pour être disponible et rencon-

trer dans des espaces internes insoupçonnés le sentiment d'amour. Parfois ce sentiment d'amour et d'être se heurte à un temps corporel. Il se perd alors dans l'opposition du ressenti d'une âme éternelle contrainte aux limites de notre véhicule. Comment s'échapper du naufrage, celui du temps qui passe et d'un corps vieillissant ? Cette course à ce que nous voudrions atteindre (plus jeune, plus beau, plus fort...) impose l'idée d'un corps utile et propose dans la plupart des pratiques de passer d'une posture à l'autre sans écoute, sans saveur, sans se donner le temps de passer l'information à notre corporalité. Parfois le temps s'arrête, mais dans un corps segmenté, en isolant du reste une partie qui sera travaillée certes, mais sans qu'on en touche sa dimension globale de chaîne et d'enchaînement musculaire. Le Stretch Wutao propose l'écoute de son intimité, et le point de départ en sera l'intention : chercher, étirer dans la fibre avec le mouvement de l'onde orgasmique, à partir de la posture du bassin et de son « relâcher ». C'est progresser dans l'élasticité d'une transe, c'est ne pas s'amplifier mais s'ajuster, « swinguer » dans un étirement relâché des fascias, des muscles et des tendons dans un souffle, dans son inspir et son expir. C'est avant tout retrouver son amplitude originelle, celle dans laquelle se réconcilie joyeusement sa part « mortaliste » et « immortaliste », celle d'un espace dans lequel maintenant le message et

On suit ses propres courbes, ses lignes et on ressent son axe. Car « stretch Wutao », c'est stretch le cou, les bras, les mains, les pieds et même les yeux.

**L'étirement  
quotidien  
répond à  
un besoin  
corporel.**

### PORTRAIT

La rencontre de Cécile Bercegeay avec Imanou Risselard et Pol Charoy, les créateurs du Wutao, a lieu en 1999. Instantanément conquise par leur manière de bouger, elle trouve dans la pratique du Wutao un lieu d'exploration et une voie d'éveil. Elle pratique assidûment auprès de Pol Charoy et Imanou Risselard. Depuis, elle enseigne également le Wutao Sol et le Stretch Wutao.



photo: Jean-Marc Lefèvre

« L'attention à soi révèle une noblesse: on tombe dans la posture, on tombe dans l'état, et la beauté apparaît. »

l'information pour le passage d'ouverture s'entend, s'accueille, se rassure. L'attention sera portée à la motilité intérieure et à ses vagues spiralées et internes, dans un état d'écoute de notre mouvement de vie et de sa pulsation. Il n'y a plus force et grimace. Il y a alors échange de soi à soi, son sourire complice l'accompagnant. La réponse arrive à un moment donné d'accord et d'harmonie dans un dialogue d'un corporel ressenti global, en complémentarité entre les muscles de la chaîne postérieure et inférieure, dans le travail des fermetures et des arcs, dans l'alternance d'un ying-yang et d'un sentiment d'éternité, non pas linéaire, mais spiralé.

*Stretch Wutao, fibre de vie:  
trop belle pour moi ?*

*L'attention à soi révèle une noblesse:  
on tombe dans la posture, on tombe dans l'état,  
et la beauté apparaît.* Cécile Bercegeay



## PORTRAIT

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

## LE WUTAO

Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard: Wushu, Yoga, Danse et Bio-énergie occidentale... En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes: « Wu » pour danse et « Tao » qui évoque l'idée de cheminer (Voie). Ainsi Wutao pourrait être traduit par « Voie, ou Danse, de la vie ». La pratique se concentre sur le déploiement d'une ondulation de la colonne vertébrale déclenchée par le relâchement du bassin, à partir de laquelle s'anime tout un ensemble de mouvements réalisés dans un profond respect de l'être et de sa corporalité.

A mettre du vivant dans ce micromouvement, nous nous touchons nous-même dans notre intimité et sa réconciliation. On suit alors ses propres courbes, ses lignes et on ressent son axe. Car « stretch Wutao », c'est stretch le cou, les bras, les mains, les pieds et même les yeux. C'est, comme le soulignent Pol Charoy et Imanou Risselard, aller là où on ne s'attend pas, comme par exemple pratiquer le stretching du poignet et observer sa rotation, les amplitudes de sa main, ou de son petit doigt. C'est l'étirement comme prolongement dans une justesse, une justesse des doigts aux pieds, mais c'est aussi se tonifier dans la détente. Et « ça » fleurit dans la détente et son relâchement, et « ça » fleurit une beauté d'épanouissement: une beauté dans une posture remplie, pleine, habitée. Une beauté reliée à une grâce sensuelle et noble car interne: la fibre alors ne se déchire pas, ne se froisse pas, ni ne s'abîme. Imaginez passer votre crème de soin quotidien dans un geste brusque, dans un frottement indelicat, pensez-vous qu'elle en sera efficace ou perdra-t-elle en qualité de pénétration et de réparation? Ainsi accompagner l' « âge de la fibre » dans le Stretch Wutao, c'est comme réaliser un soin de beauté interne de la cellule qui va se voir dans son éternité, c'est se gorger de Qi dans le souffle, c'est être goulu(e) d'inspirer et dans l'expir, laisser partir ses « impuretés ». Cette beauté de ne vouloir ni être plus, ni être moins, mais juste sentir sa justesse en s'en donnant les passages, en osant aller dans ce temps, celui de son éternité et de son élan vital, celui d'un temps à temps, car il est toujours grand temps d'un entretien et d'une nourriture, celle d'une écologie corporelle, et se donner le temps de s'étirer. Alors qu'attendez-vous? ☘

\* Les propos de cet article sont inspirés d'un entretien sur le Stretch Wutao avec les créateurs du Wutao, Pol Charoy et Imanou Risselard (février 2008), ainsi qu'un interview avec Cécile Bercegeay, enseignante de Stretch Wutao (janvier 2008).

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

**UNIQUE ! PROFITEZ  
DE L'INTERACTIVITÉ INTERNET  
et découvrez des vidéos sur:  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)**



INSTITUT INTERNATIONAL DE DAO YIN YANG SHENG GONG

Ecole de Qi Gong  
du  
Professeur Zhang Guang De

Stages en octobre et en avril avec :

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

iidyysg 2, rue Darrichon 64200 BIARRITZ

Tel 05 22 35 47 Fax 05 59 59 33 60

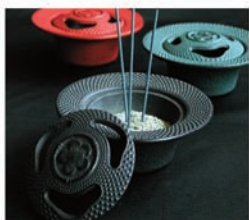
Email : iidyysg@yahoo.fr Website : <http://dyysg.free.fr>



accueil du mardi au samedi de  
10h30 à 19h

175, rue de Tolbiac 75013 PARIS

tél : 01 45 88 24 09 [www.boutiquezen.com](http://www.boutiquezen.com)



zafus  
zafutons  
kimonos, yukatas,  
vêtements pour la  
pratique du zen, yoga,  
shiatsu, massages,  
encens japonais  
carillons feng-shui,  
livres sur le bouddhisme,  
le zen, la spiritualité, etc.



**EURONATURE**

25 ANNÉES D'EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

**FORMEZ VOUS AUX TECHNIQUES CORPORELLES**

- ☛ Massages de Bien-Être
- ☛ Réflexologie Plantaire

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

Tél. **01 48 44 89 75**

FORMATIONS A PARIS / AIX EN PROVENCE / LYON / TOULOUSE

**GÉNÉRATION TAO**

VOUS PROPOSE

**STAGES D'ETE**

dans les Alpes  
les Arcs/Courbaton

dans un cadre magnifique  
à 1600 m d'altitude

**Wutao**  
la danse du Tao  
Souffle Alchimique  
Essence du geste

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



Bagua

Spirale Onde

Tai Ji

Cercle ...

animés par Pol Charoy  
et Imanou Risselard

*Eveiller  
l'âme du corps*

Renseignements/réservations

tél : 06 20 89 63 32

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

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



# Nadia Volf

**« Prendre soin de son corps est un signe de démocratie. »**

Pour ce premier numéro d'EnergéSciences dont vous pouvez retrouver l'intégralité sur [www.generation-tao.com/energesciences](http://www.generation-tao.com/energesciences), nous souhaitons rencontrer une personnalité spécialisée en énergétique chinoise taoïste et en science moderne. Docteur en médecine, Docteur ès Sciences, agrégée en neuro-pharmacologie, le Dr Nadia Volf pratique l'acupuncture depuis plus de trente ans. Rencontre avec une scientifique du 3e millénaire.



photo : Jean-Marie Périot

**EnergéSciences :** Bonjour Nadia, et tout d'abord, merci de nous avoir fait l'honneur d'être la marraine de ce premier numéro d'EnergéSciences. Notre première question sera la suivante : quand on parle d'énergie, qu'est-ce que cela évoque pour vous ?

Dr Nadia Volf : L'énergie, le Qi, comme l'ont nommé les anciens chinois, est quelque chose de matériel, physique, palpable que l'on essaie de comprendre aujourd'hui avec les moyens scientifiques modernes. En acupuncture par exemple, on doit connaître exactement l'action de chaque point. Si je stimule le 4 du Gros Intestin, je sais que ce point va agir sur la circulation du sang dans le cerveau, et donc sur les migraines et les maux de tête. Je sais aussi qu'il va permettre de stimuler le fonctionnement du Gros intestin, enlever les spasmes, et normaliser le péristaltisme intestinal, enfin qu'il va agir sur les défenses immunitaires du patient. En résumé, on sait cliniquement ce que chaque point d'acupuncture doit apporter en fonction de sa localisation et de ses vertus. Mais je crois qu'avec les découvertes à venir sur les flux d'énergie, il sera possible d'agir encore plus efficacement qu'avec une aiguille, et même d'avoir une action sur l'ensemble du système du corps humain.

**ESciences :** Quel lien faites-vous entre la science et l'énergie ?

Dr. N. V. : L'énergie fait partie de la science bien sûr.

**ESciences :** Et entre la science et l'acupuncture dont vous avez fait votre spécialité ?

Dr. N. V. : L'acupuncture est l'une des premières médecines au monde, le premier livre d'acupuncture date en effet d'environ 5000 ans et la statuette en bronze sur laquelle apparaissent tous les points d'acupuncture est apparue entre 1023 et 1031 av. J.C. L'acupuncture a été conçue empiriquement par l'observation des médecins chinois en s'appuyant sur les connaissances philosophiques de la Chine ancienne. Aujourd'hui, l'acupuncture est validée par la science moderne et confirmée par les recherches scientifiques à travers les meilleures universités du monde. C'est à partir de l'année 2000, quand l'acupuncture a été reconnue en faculté de sciences par l'Académie de médecine américaine, qu'un flux de projets scientifiques a atterri dans les plus grandes universités américaines : Ontario, Columbia, Stanford... Et dans les universités du monde entier, principalement anglaises avec Oxford, Cambridge, mais aussi japonaises, et bien sûr chinoises. Toutes ces universités ont entrepris des recherches, chacune selon leur propre protocole, mais toujours en s'appuyant sur un protocole scientifique moderne.

**ESciences :** La France aujourd'hui évolue aussi de ce côté-là. L'acupuncture est présente à l'université. Pourquoi n'existe-t-il pas davantage de recherches scientifiques ?

*L'énergie est quelque chose de matériel, physique, palpable.*





Dr. N. V. : Je pense que c'est un problème financier. Aux Etats-Unis, une partie des universités et des programmes de recherches est financée par des fonds privés. Si un projet de recherches est admis par le conseil scientifique, on lui attribue une somme d'argent pendant une durée déterminée, par exemple, trois ans. Au bout de ces trois ans, le groupe de recherches doit présenter les preuves de ses expériences. A partir de ce moment-là, le financement est prolongé ou non. Quand le système universitaire français évoluera, que des fonds privés pourront intervenir dans le financement d'un projet, cela donnera une bulle d'oxygène au fonctionnement de l'université et à la recherche. Les recherches scientifiques sur l'acupuncture pourront alors avancer.

## ESciences: Comment la recherche scientifique en acupuncture fonctionne-t-elle ?

Dr. N. V. : Les protocoles de recherches sont aujourd'hui essentiellement cliniques ou expérimentaux. Ils sont conformes à toutes les règles de recherches scientifiques modernes, autrement dit, identiques à ceux utilisés par la pharmacologie et la recherche de médicaments. C'est une recherche en double aveugle : c'est-à-dire que l'on compare l'action sur le point d'acupuncture actif par rapport au groupe de contrôle sans acupuncture et au groupe dont les points qui ont été stimulés sont non actifs (points placebo). On utilise bien entendu un groupe de personnes dit homogène, c'est-à-dire qui ont le même profil (terrain, symptômes, réactions, etc.) ou des animaux. Les actions anesthésiques et antalgiques de l'acupuncture ont ainsi été démontrées sur des groupes animaliers et humains.

## ESciences: Comment cela se passe-t-il concrètement ?

Dr. N. V. : Pour démontrer l'efficacité antalgique de l'acupuncture par exemple, les chercheurs ont mesuré le seuil de douleur d'un rat avant de lui appliquer des aiguilles sur des points précis. Puis le seuil de douleur a de nouveau été mesuré. Pour que l'expérimentation soit validée, il a fallu qu'elle soit répétée sur une centaine de spécimens.

## ESciences: Ce qui signifie que les systèmes des méridiens du rat et des êtres humains sont les mêmes...

Dr. N. V. : C'est le même système avec des repères anatomiques différents. Il faut savoir que chaque point d'acupuncture est associé à un repère anatomique. La localisation des points est donc identique. Les points situés au niveau des vertèbres ou des espaces

intervertébraux, des grandes articulations, sont faciles à trouver.

## ESciences: Quelles sont aujourd'hui les recherches les plus innovantes ?

Dr. N. V. : Les recherches en acupuncture au niveau génétique sont vraiment passionnantes, et c'est totalement nouveau, parce que beaucoup plus difficile à réaliser. L'action antalgique de l'acupuncture est facile à démontrer : les points sont stimulés, la douleur s'arrête, il est facile de le vérifier statistiquement. Il est aussi facile de constater son efficacité sur le péristaltisme intestinal, la pression artérielle, les substances biochimiques comme les endorphines, parce que l'acupuncture change leur taux dans le sang. Tout ce qui s'appuie en somme sur des repères fonctionnels. Mais les recherches sur le plan génétique sont plus complexes à démontrer, et c'est pourtant ce qui est en train de se réaliser. Par exemple, une revue scientifique américaine (voir encadré « références » page suivante) vient de publier les résultats d'expériences réalisées avec des rats auxquels le gène de vieillissement précoce a été inoculé. En trois jours, les rats vieillissaient. Ils perdaient leurs poils, montraient des signes d'ostéoporose... Et tous les signes de vieillissement précoce. Dans le même temps, le gène a été injecté à un autre groupe de rats qui recevaient un traitement d'acupuncture. Résultat ? Le gène de vieillissement précoce ne s'est pas manifesté ! Aucun signe : les rats ne perdaient pas leurs poils, continuaient à courir... Le gène était toujours présent dans le sang, mais il ne s'était pas activé. En conclusion : il serait possible que l'acupuncture puisse agir sur les manifestations génétiques. Le gène d'une pathologie n'est pas obligé de s'exprimer. Il peut s'exprimer dans des conditions qui permettent sa manifestation, et l'acupuncture pourrait empêcher ces conditions de se mettre en place. Nous en attendons la confirmation par de prochaines expériences.

## ESciences: C'est l'immortalité...

Dr. N. V. : Ce n'est pas sans raison que les anciens Chinois disaient que l'utilisation de l'acupuncture rendait immortel... Mais parlons ici de longévité. Les légendes chinoises racontent que les empereurs chinois vivaient jusqu'à 120 ans et pouvaient concevoir des enfants jusqu'à 92 ans. La question n'est pas qu'ils le fassent, mais d'avoir assez d'énergie pour le faire. Chaque matin, leur médecin venait les voir et leur donnait une séance d'acupuncture.

## ESciences: Tous ces résultats sont issus aujourd'hui d'expériences empiriques, mais la science arrive-t-elle à expliquer

## L'acupuncture agit sur les manifestations génétiques.

### PORTRAIT

Née en 1961 à Saint-Petersbourg, reçue major de la faculté de médecine de Léninegrad, spécialisée en neurologie et en acupuncture, Nadia Volf est nommée professeur à 26 ans. Mais elle ne peut enseigner... Parce que Nadia est juive et que l'administration russe le déplore. Menacée, harcelée, elle décide de fuir la Russie avec son mari et leur fils caché dans le coffre de la voiture. Aujourd'hui, chercheuse, médecin-acupunctrice française, elle est auteure d'ouvrages à succès : « Vos mains sont votre premier médecin » et « Soyez invulnérable » publiés aux éditions Robert Laffont. Retrouvez son parcours dans son autobiographie : « J'ai choisi la liberté », publiée aux éditions Xo (2006).



*Nous ne sommes pas encore parvenus à canaliser le Qi.*

## cette efficacité ? Explique-elle la manifestation du Qi ?

Dr. N. V. : Non. Mais prenons l'exemple de l'électricité. Comme elle est invisible, on a cru pendant des siècles que les éclairs et la foudre dans le ciel, c'était dieu... qui jouait au golf ! Et lorsque la laine prenait feu après avoir été frottée par une ébonite, on pensait que c'était un sort jeté par une sorcière. Aujourd'hui, le phénomène de l'électricité a été découvert et celle-ci canalisée. A tel point que l'on ne pourrait plus imaginer notre vie sans électricité. Mais ce n'est pas parce que l'on n'a pas su ce qu'elle était pendant des siècles, qu'elle n'existait pas.

## ESciences : Croyez-vous que la science soit prête à expliquer la manifestation du Qi ?

Dr. N. V. : Je crois que nous sommes entrés dans le siècle de l'acupuncture, plusieurs étapes ayant déjà été franchies. On ne peut déjà plus nier ses effets parce qu'ils ont été constatés scientifiquement dans plusieurs domaines. Mais nous ne sommes pas encore parvenus à canaliser le Qi, c'est-à-dire, pour reprendre la comparaison avec l'électricité, à mettre cette énergie dans les fils pour provoquer la lumière. Cette période de recherches qui s'ouvre est excitante car la prochaine étape consiste à découvrir cette énergie vitale sous une forme explicable scientifiquement.

## ESciences : Ce sera une révolution scientifique.

Dr. N. V. : Cette prochaine étape permettra de faire évoluer l'acupuncture, mais aussi toute la science moderne.

## ESciences : Comment envisagez-vous l'évolution du monde ?

Dr. N. V. : Dans le bon sens, je l'espère... Je crois que c'est la connaissance — dont la médecine fait partie — et la culture générale qui peuvent transformer et faire évoluer le monde dans les meilleures conditions possibles. Elles peuvent permettre aux personnes de changer elles-mêmes, d'être plus ouvertes au monde et de le comprendre davantage. La connaissance du corps fait partie de cette évolution. Et je pense que prendre soin de son corps est un signe de démocratie, comme nous l'a montré la Grèce antique. Il y avait déjà l'acupuncture, les massages, des soins préventifs pour permettre la longévité, et surtout pour garantir un bien-être... Quand le corps fonctionne bien, la tête fonctionne bien. Or les régimes totalitaires ont intérêt à ce que le peuple soit malade. Plus le peuple est malade et fatigué, plus on peut l'opprimer et le gouverner facilement en imposant n'importe quoi

et en entretenant la peur. Dans la Chine ancienne, l'acupuncture était réservée aux familles impériales. Les acupuncteurs errants qui soignaient le peuple étaient interdits. Pendant l'inquisition en France, en Espagne, ou en Italie, on disait toujours : « Pense à l'esprit, oublie ton corps ». En Russie, la vodka était le moyen utilisé pour opprimer l'esprit des gens. Depuis le temps des tsars et pendant la présidence de Leonid Brejnev, toutes les fêtes étaient célébrées avec distribution gratuite de vodka. Le peuple était fatigué, malade, alcoolisé. Il était facile de le gouverner. Or, si l'on est en pleine forme et vigoureux, quand il y a répression, on se réveille le matin et on se demande ce qui se passe : on se révolte. C'est pourquoi je crois que notre intérêt aujourd'hui pour des moyens de santé préventifs comme l'acupuncture, la longévité, notre envie de comprendre comment notre corps fonctionne, sont un signe profond de démocratie. Dans ce sens, mon vœu le plus cher est que s'instaurent dans les classes, à partir du collège, des cours de soins du corps pour apprendre aux enfants, dès l'âge de douze ans, à soulager les petits maux quotidiens par un geste simple, en stimulant les points d'acupuncture : un rhume, un mal de tête. Cela leur permettrait de se sentir bien et d'ouvrir leur esprit. Ce serait une véritable connaissance. ■

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

## REFERENCES

Les recherches sur l'action de l'acupuncture sur l'expression des gènes ont été publiées dans le très respectable « Neuroscience letter » et « American J. of chine Medecine ».

- Ding X, Yu J, Yu T, Fu Y, Han J. « **Acupuncture regulates the aging-related changes in gene profile expression of the hippocampus in senescence-accelerated mouse** » (SAMP10). *Neurosci Lett.* 2006 May 15; 399 (1-2):11-6.
- Wen T, Fan X, Li M, Han J, Shi X, Xing L. « **Changes of metallothionein 1 and 3 mRNA levels with age in brain of senescence-accelerated mice and the effects of acupuncture** ». *Am J Chin Med.* 2006; 34 (3):435-47.
- Fu Y, Yu JC, Ding XR, Han JX. « **Study on expression of brain aging-relative genes HSP86 and HSP84 and effects of acupuncture in the SAMP10 mouse** ». *Zhongguo Zhen Jiu.* 2006 Apr; 26 (4):283-6.)

Vous pouvez retrouver toutes ces références sur le site anglophone « Pubmed » réservé aux publications scientifiques médicales :

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed)

*C'est la connaissance et la culture générale qui peuvent transformer le monde.*



# Lou Yong Zhineng

et  
**Nei Gong de la Voie cachée**

Formations - Stages



**1. Niveau de base : 4 jours**

- **Lou Yong Zhineng** de Maître Huang Zhen Hui : technique sino-tibétaine (apparentée au Qi Gong, au Tai Chi...) Une initiation pour les débutants et un enrichissement pour les pratiquants confirmés.
- **Nei Gong** une initiation aux étonnantes techniques énergétiques par les Méridiens et les Tan Tien.

**2. Niveau supérieur**

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

**Tarifs** (hors hébergement et repas)

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

Possibilité d'hébergement de qualité et restauration végétarienne biologique

**libre université du Samadeva**

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

**GRATUIT**  
Demandez le DVD de démonstration

# 王氏黃家中醫學院

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

Réalisez-la avec :  
**L'ACADEMIE WANG de MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE**



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

- **CURSUS DE PRATICIEN** en massages chinois : 2 ans (week-end) - THÉRAPIE MANUELLE ET ÉNERGÉTIQUE CHINOISE - QI GONG
- **CURSUS DE PRATICIEN** en MTC : 3-5 ans (week-end) - ACUPUNCTURE - PHARMACOPÉE - THÉRAPIE MANUELLE - QI GONG
- **STAGE CLINIQUE** possible dans les hôpitaux chinois sanctionné par un CERTIFICAT délivré par l'université d'accueil
- **FORMATION EN LIGNE** possible (par internet)

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



## Institut Européen de Qi Gong

Dirigé par Yves Réquena

### ETE 2008 - TEMINAIRES EXCEPTIONNELS

**Inscrivez-vous dès maintenant !**

- ◆ **Les Mouvements du Bonheur** avec Yves Réquena du 21 au 25 juillet
- ◆ **Zhi Neng Qi Gong 3<sup>ème</sup> Niveau** avec Zhang Wen Chun du 21 au 25 juillet
- ◆ **Le Tai Ji Quan des 24 Mouvements** avec Wei Na du 26 au 28 juillet
- ◆ **Diététique Chinoise** avec Pierre Svetoslavsky du 29 au 31 juillet
- ◆ **Les 5 Animaux** avec Yves Réquena du 29 au 31 juillet
- ◆ **Yin Jin Jing** avec Andréas Beskow du 29 juillet au 2 août
- ◆ **Qi Gong des 5 Oiseaux** avec Fumin Wang Guo du 29 juillet au 2 août
- ◆ **Yi Jing et Feng Shui** avec Cyrille Javary et Kimli Fong-Yan du 29 juillet au 2 août
- ◆ **Qi Gong des Yeux** avec Liao Yi Lin du 1 au 3 août

**Renseignements et inscriptions :**  
**Institut Européen de Qi Gong - www.ieqg.com - info@ieqg.com**  
**Tél. : 04 42 50 28 14**



# Sexualité *féminine*

## La connaissance des œufs de jade

*propos recueillis par Sandrine Toutard & Marie Delaneau*

A travers son expérience des arts énergétiques taoïstes, et de pratiques qui s'adressent aux femmes, Anna Miassedova nous parle du Taoïsme comme voie d'épanouissement. Elle nous éclaire également sur le mystère et les vertus des fameux œufs de jade.

**GTao :** Dans votre cheminement Anna, pourquoi vous être plus particulièrement intéressée aux femmes ?

Anna Miassedova : Comme j'ai moi-même beaucoup participé à des stages sur la sexualité féminine, ce choix a été assez naturel. Quant à l'école taoïste, je trouve son essence très féminine puisqu'elle est guidée essentiellement par le ressenti. La rencontre avec les femmes m'émeut et me touche toujours.

**GTao :** Quel est le profil des femmes qui participent à vos stages ?

A. M. : L'âge moyen se situe autour de 40 ans. A cet âge, je crois que les femmes sont suffisamment mûres pour se connecter à elles-mêmes. Avant, elles sont davantage tournées vers l'extérieur. C'est un âge propice où elles pressentent leur force intérieure, même si celle-ci est encore tapie sous les décombres de leurs blessures.

**GTao :** Toutes les femmes sont-elles blessées ?

A. M. : Oui, selon mon expérience : lors de la puberté, au cours de leur sexualité... Certaines femmes héritent aussi de blessures qui leur ont été transmises de manière ancestrale. La qualité féminine tend vers la profondeur : elle est proche de la terre, de la chair, du sang et donc emmagasine plus de choses. L'homme, dans sa nature (nous parlons de manière générale, bien sûr), est plus extraverti, il est moins au contact avec cette profondeur, et quand il se met en route, c'est soit par son côté yin, soit par une femme ! Quoi qu'il en soit, le chemin de la femme passe par l'autoguérison.

**GTao :** Voyez-vous des différences entre les problèmes énergétiques et psychologiques des femmes ?

A. M. : Tout est lié, je ne vois pas de distinction entre l'énergétique et le psychologique, et d'ailleurs le chemin de la femme serait de se sentir elle-même dans un état de centrage où tout est réuni. C'est alors qu'elle connecte

l'état de guérison, qu'elle développe sa propre intelligence de guérison, et qu'elle va se diriger vers les bonnes personnes. Pour que la femme puisse toucher cet état, il faut que cela se passe avec beaucoup de simplicité. Les exercices que je propose sont donc des exercices simples : sentir son corps, ressentir son ventre, respirer profondément...

**GTao :** Pouvez-vous nous dire quelle est l'importance des rituels ?

A. M. : Les rituels sont des histoires à raconter pour le subconscient, car il faut savoir que le subconscient se conduit un peu comme un enfant... ! Et nous les femmes, nous avons un accès direct et très fort à ce subconscient. Le rituel sert de support pour que le subconscient fasse une pause. Lors de mes stages sur le « Tao sexuel de la femme », je propose un seul rituel : la purification de l'utérus. Mais il existe plusieurs rituels qu'il serait bon de réaliser dans notre chemin de femme. De plus, tout peut devenir un rituel si la femme le veut, mais pour moi ce n'est pas le but. Pour la femme, il est très précieux de se recueillir ensemble parce que cela porte déjà les bases de la guérison. Que chacune puisse se connecter à elle-même et avec les autres. La notion de partage fait partie de la nature féminine : j'ai pu observer que lorsque la femme possède quelque chose de bon, elle ne le garde pas pour elle ! La question est alors : comment faire pour qu'elle garde cette notion de partage en restant connectée à elle-même ? Pendant le stage, les femmes puisent leur force dans ce partage dépourvu d'intention, mais pourtant très intime et très délicat.

**GTao :** Pouvez-vous nous parler des œufs de jade dont l'utilisation éveille toujours une certaine curiosité ?

A. M. : La connaissance et l'utilisation de l'œuf énergétique nous viennent de la Chine antique, le jade étant signe de pureté et de vitalité. Quand un enfant naissait, on parlait



### PORTRAIT

Née à Moscou, comédienne, formée à la méthode Stanislavski, Anna Miassedova découvre les pratiques énergétiques taoïstes il y a 12 ans, et décide de s'y consacrer. Elle a ainsi étudié auprès de grands instructeurs tels que Mantak Chia et Juan Li en suivant leurs stages à travers le monde. Elle est aujourd'hui enseignante, notamment au Centre d'Arts Corporels Génération Tao.





de l'époque de jade, ce temps où l'enfant souffrait encore aux anges. Cet œuf sert à maintenir la zone pelvienne consciente et saine. C'est très important pour la femme qui est de nature à laisser « couler vers le bas » (les organes, les tissus, etc.). Dans cette « porte de la vie et de la mort », apporter de la conscience, c'est déjà changer. Contrairement à ce que l'on croit, les parois vaginales ne sont pas très sensibles. On peut prendre comme exemple les inflammations causées par les tampons hygiéniques, inflammations que les femmes ne sentent pas toujours. C'est pour cela qu'il est important d'utiliser un objet pur, lisse, et non traité chimiquement. Tous les œufs ne sont pas en jade. Ils peuvent être en quartz rose ou en obsidienne volcanique. Chaque matériau a une indication, mais je dis aux femmes de plutôt se laisser guider par leur intuition pour choisir leur œuf énergétique. Il existe évidemment des peurs autour d'un objet que l'on introduit dans son « intérieur », et c'est aussi à cause de ces peurs légitimes que je propose des exercices simples. Plus l'exercice est simple, plus il nourrit la nature Yin de la femme. Sinon, elle risque d'emprunter le chemin de l'homme, plus Yang. La simplicité va lui permettre d'avoir confiance en elle pendant l'exercice.

**GTao : Existe-t-il des contre-indications à ces exercices ?**

A. M. : En effet, quand le terrain est fibromateux, il n'est pas bon de travailler ce muscle : le fibrome est susceptible de grossir. On doit alors privilégier la douceur et l'évacuation de cet excès de chaleur interne par les émotions (par exemple) et aider à vider la charge énergétique. Avant de s'endormir, la femme peut envoyer l'intention de nettoyer la négativité, puis au matin, elle retire l'œuf et le purifie, en le mettant au soleil, et/ou en le lavant au gros sel... Parfois les femmes retrouvent leur œuf jauni ou même craquelé, et dans

ce cas, le mieux est de l'enterrer, et de l'offrir à la Terre. Pour un kyste, c'est autre chose : le kyste est un froid intense qui s'est solidifié, en lien avec le système hormonal. Il peut alors être réchauffé avec l'œuf et avec l'aide de l'orbite microcosmique. C'est même conseillé aux femmes qui ont une tendance à se refroidir intérieurement, ou à celles qui ont constamment les extrémités froides.

**GTao : Vous intéressez-vous aussi au Dan Tian ?**

A. M. : Oui, car la femme doit établir la base de son autoguérison dans son Dan Tian qui a la possibilité de tout intégrer et de tout digérer. Il n'y a aucune contre-indication à créer ce centre d'énergie dans le ventre. Le cœur est trop subtil, la tête trop « explosée », mais le ventre, pour les taoïstes, est le centre privilégié pour se sentir et être.

**GTao : Comment abordez-vous ce travail sur l'intimité des femmes ?**

A. M. : Dès le début, je dis aux femmes qu'elles pourront faire l'exercice seulement et uniquement si elles le sentent : c'est leur liberté. Ce sont elles qui choisissent leur œuf (différentes tailles, couleur). Je leur recommande de ne pas le choisir avec la tête, mais plutôt avec leur ressenti : par exemple ne pas forcément choisir un quartz rose parce qu'elles savent qu'il ouvre le cœur ! Et l'exercice n'a lieu que le lendemain : cela apaise beaucoup. On ne peut pas forcer une femme : c'est comme quand elle est enceinte, on ne peut pas lui dire « accouche » ! Quand on introduit un objet dans son « intérieur », il y a des émois inattendus, des colères, des émotions... La femme doit surtout se laisser le temps et s'approprier.

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

**ET RETROUVEZ LES VIDÉOS D'ANNA MIASSEDOVA SUR LE SITE : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)**

La connaissance et l'utilisation de l'œuf énergétique nous viennent de la Chine antique, le jade étant signe de pureté et de vitalité.

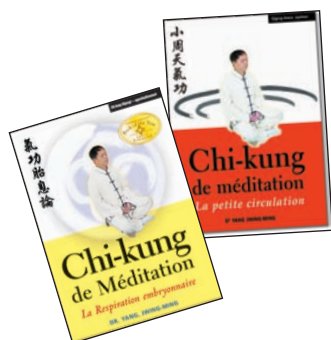
**Cet œuf sert à maintenir la zone pelvienne consciente.**

# Kan et Li, le feu et l'eau

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

Deux des concepts les plus fondamentaux de la pratique du Qi Gong sont les théories du Yin/Yang et de Kan/Li. Ces deux concepts sont souvent source de confusion au sein de la communauté des pratiquants et ce, même en Chine.

Yang Jwing-Ming, auteur de l'ouvrage « Chi-Kung de méditation » paru aux Editions Budo, nous éclaire sur le sujet.



Le travail de Kan et Li est depuis fort longtemps d'une importance majeure aux yeux des pratiquants de qi gong. Les termes Kan et Li apparaissent souvent dans les documents et les manuscrits du qi gong. Dans les Huit Trigrammes (Bagua), Kan représente « l'eau » et Li, le « feu ». Les noms « courants » de l'eau et du feu sont eux aussi souvent et indistinctement utilisés pour désigner cette dualité.

## Kan, Li et Yin/Yang

En premier Lieu, vous devez bien faire la distinction selon laquelle, bien que Kan et Li et Yin et Yang soient étroitement liés, Kan et Li ne sont pas Yin et Yang. Kan est l'eau, capable de rafraîchir et tempérer votre corps en le rendant plus Yin. Li est le feu, capable de réchauffer votre corps en le rendant plus Yang. Ainsi, Kan et Li sont des méthodes, ou des causes, là où Yin et Yang sont des résultats. Lorsque Kan et Li sont correctement ajustés, alors Yin et Yang sont équilibrés et peuvent interagir harmonieusement.

Du point de vue des pratiquants de qi gong, le corps humain est toujours trop Yang, à moins d'être malade ou de ne pas avoir été alimenté depuis longtemps, ce qui emmènerait effectivement le corps vers un état trop Yin. Lorsque le corps humain est trop Yang, il brûle et dégénère. On pense d'ailleurs communément que c'est là l'une des causes principales du vieillissement. Dès lors, si vous êtes capable d'utiliser l'eau pour rafraîchir votre corps, vous êtes en réalité capable de ralentir votre processus de dégénérescence, prolongeant d'autant la durée de votre vie. Je pense sincèrement qu'en tant que pratiquant de qi gong, vous devriez garder ce sujet en tête de votre programme d'études et de recherches.

Si vous désirez apprendre à ajuster Kan et Li, vous devez comprendre que « eau » et « feu » veulent dire beaucoup de choses lorsque l'on

parle du corps humain. Le premier sens qu'ils peuvent revêtir concerne votre chi.

## Kan, Li et Chi

Le chi peut en effet être soit feu, soit eau. Lorsque votre chi n'est pas pur et qu'il échauffe votre corps et déstabilise votre esprit, il est alors considéré comme un chi Feu. Le chi pur, qui est capable de tempérer vos corps physique et spirituel en les rendant plus Yin, est considéré comme un chi Eau. Toutefois, votre corps ne peut jamais être totalement Eau. Si l'eau est capable de rafraîchir le feu, elle ne doit cependant pas l'éteindre complètement car cela voudrait alors signifier la mort. Il est encore dit que le chi Feu stimule et agite les émotions, et qu'à leur tour, ces émotions engendrent un « esprit ». Cet esprit est appelé Xin (littéralement, « cœur »). Il est considéré comme étant un esprit Feu, Yang, ou émotionnel. A l'inverse, l'esprit engendré par un chi Eau est calme, stable et sage. Cet esprit-là est appelé Yi. Il est considéré comme étant un esprit Eau ou esprit de raison. Si votre esprit est nourri de chi Feu, alors, et même s'il est élevé, il connaîtra dispersion et confusion (esprit Yang). Naturellement, l'esprit nourri et élevé par un chi Eau sera, à l'inverse, ferme et stable (esprit Yin). Lorsque votre Yi est capable de gouverner votre Xin de manière efficace, alors votre volonté (intention émotionnelle forte) peut être ferme.

Vous pouvez donc, à la suite de cette brève explication, constater que [...] pour réguler le Yin et le Yang dans votre corps, vous devez apprendre à réguler vos chi Eau et Feu. Pour faire cela de manière réellement efficace, vous devez commencer par connaître les sources de Kan et Li.

## Les Kan et Li de la respiration

Pour le qi gong, la respiration est considérée comme étant une « stratégie » qui donne la capacité de guider le chi avec efficacité. Ainsi,



photo: Jean-Marc Lefèvre



lorsque vous êtes excité, votre corps est Yang et vous expirez plus longuement que vous n'inspirez afin que l'excès de chi soit conduit vers la peau pour y être dissipé dans l'énergie environnante. A l'inverse, lorsque vous êtes triste, votre corps est Yin, et vous inspirez plus longuement que vous n'expirez afin de guider votre chi vers vos moelles dans le but de l'y conserver. Ainsi, la respiration peut être l'une des principales causes du changement de votre corps de Yang en Yin et vice-versa. Dès lors, la respiration a un Kan et un Li.

De manière générale, et dans l'état normal de votre corps, l'inspiration est considérée comme une activité Eau car elle emmène votre chi vers la profondeur et vos moelles afin de l'y conserver. Cela, en réduisant la quantité d'énergie dans les muscles et les tendons, apaise et rafraîchit le Yang dans votre corps. L'expiration, elle, est considérée comme une activité Yang car elle amène votre chi vers vos muscles, vos tendons et vers la peau afin de les énergétiser. Cela a pour résultat évident d'accroître et de favoriser le Yang dans votre organisme. Lorsque le corps est plus Yang que son environnement, le chi en excès est tout naturellement dispersé vers l'extérieur.

Pour fonctionner de manière harmonieuse, votre corps a besoin de l'équilibre entre Yin et Yang. Habituellement, vos inspirations et vos expirations devraient être de valeur égale. Toutefois, lorsque votre corps est excité et qu'il est trop Yang, vous pouvez vous servir d'inspirations plus longues et plus profondes pour calmer votre esprit/mental et guider votre chi vers la profondeur pour ramener votre corps vers un état plus Yin.

Il est particulièrement important de bien comprendre comment respirer correctement pour la pratique du qi gong. Il faut en effet savoir que c'est l'expiration qui emmène le chi vers les Cinq Centres (Baihui, les deux points Laogong, et les deux points Yongquan) et vers la peau pour être échangé avec les énergies environnantes. L'inspiration quant à elle, emmène le chi profondément à l'intérieur pour atteindre les organes internes et les moelles.

### Les Kan et Li du mental

Selon la tradition chinoise, l'humain est doté de deux esprits: Xin et Yi. Xin se traduit littéralement par « cour »; il est considéré comme un esprit engendré par les perturbations émotionnelles. Dès lors, Xin peut être traduit par « esprit émotionnel ». Le terme chinois de Yi est constitué de trois caractères ou clefs. La clef supérieure a le sens de « établir », la clef médiane, elle, désigne l'action de parler », et enfin, la clef inférieure désigne le « cœur ». Cela revient à dire que l'esprit émotionnel est sous contrôle lorsque vous parlez. Dès lors, Yi peut être tra-

duit par « esprit de sagesse » ou « esprit rationnel ». Parce que l'esprit émotionnel perturbe les émotions et excite, avec pour résultat l'excitation du corps physique (Yang), il est considéré comme Li. A l'inverse, l'esprit de sagesse capable de vous calmer, de vous pacifier et de vous permettre de penser clairement (Yin) est, lui, considéré comme Kan.

Aux yeux de l'entraînement qi gong, le mental est considéré comme le « général » chargé de diriger la bataille. C'est le général qui décide de la stratégie à mettre en œuvre (la respiration) et qui contrôle les mouvements des soldats (le chi). Dès lors, en tant que général, vous devez contrôler votre Xin (esprit émotionnel) et vous servir de votre Yi (esprit de raison) pour jauger et comprendre la situation, de façon à ce qu'enfin vous puissiez décider de la meilleure stratégie à mettre en place.

En qi gong, on considère que l'esprit de raison doit d'abord dominer la situation pour générer une idée. Cette idée engendre et exécute la stratégie (la respiration), mais aussi la force qui met en mouvement le chi. De manière générale, lorsque votre mental est excité, agressif et énergétisé, la stratégie (respiration) est plus offensive (favorisant l'expiration) et la circulation du chi plus vigoureuse et expansive. Ce mental agressif est considéré comme étant un mental Feu car il favorise et fait croître le Yang dans votre corps. A l'inverse, lorsque la stratégie est plus défensive (favorisant l'inspiration), la circulation est alors plus calme et condensée. Ainsi, un mental calme ou déprimé est considéré comme étant un mental Eau, car il favorise et fait croître le Yin dans votre corps.

Vous pouvez maintenant constater que le Kan Li du mental est plus important que les Kan Li de la respiration. Après tout, c'est le mental qui décide des stratégies à appliquer. De ce fait, les régulations du mental et de la respiration sont les deux techniques les plus élémentaires à être mises en œuvre pour réguler le Yin et le Yang dans votre corps. La régulation du mental et celle de la respiration ne peuvent être séparées. En effet, lorsque le mental est régulé, la respiration peut aussi l'être. De plus lorsque la respiration est régulée, le mental peut alors pénétrer les états les plus profonds de la concentration et du calme. ■

Prochain numéro : « Kan et Li du Shen, le facteur décisif ».

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

## Réguler le mental et la respiration.

# 離

photo: Jean-Marc Lefèvre

LI



### PORTRAIT

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

# Le massage hawaïen *lomilomi*

## Toute la sagesse ancestrale de l'île arc-en-ciel

par Carole Berger

Très populaire à Hawaï, en Australie, au Japon et dans certains pays d'Europe comme l'Allemagne, la notoriété du massage *Lomilomi* en France se développe depuis seulement quelques années. Découverte...

Les premiers documents sur le *lomilomi* remontent aux voyages du Capitaine Cook à Hawaï en 1779, mais ce massage traditionnel énergétique fait partie de la culture hawaïenne depuis les origines, c'est-à-dire vers l'an 500 de notre ère.

### Ses vertus

Le *lomilomi* tel qu'il est enseigné aujourd'hui en France est particulièrement adapté aux hommes et à leurs tensions musculaires, aux personnes stressées qui ont besoin d'apaiser leur mental, ou bien encore celles en situation de surpoids ou d'obésité, car les pressions coulées des avant-bras leur permettent de se reconnecter à leur schéma corporel. Elles peuvent retrouver des sensations très plaisantes et réconfortantes. Rappelons que le *lomilomi* fait partie d'un ensemble plus vaste de techniques et d'outils au service de l'équilibre de chacun :

- Le *La'aulapa'au* : l'utilisation des plantes médicinales par ingestion ou apposition directe sur la peau. C'est une forme de médecine traditionnelle.
- Le *Ho'opono'ono* : cette philosophie hawaïenne d'harmonie de soi avec son environnement s'appuie sur un ensemble de comportements, règles de vie, afin que corps, esprit et émotion, gardent un équilibre juste et bienfaisant. C'est tout l'esprit du *Aloha* qui s'exprime.
- La détoxification par les bains de vapeur et une alimentation naturelle et équilibrée.

Les soins apportés au corps pour qu'il reste en bonne santé ont toujours été un engagement majeur dans la culture hawaïenne. Il est essentiel d'avoir un corps sain, nettoyé régulièrement de ses toxines physiques ou émotionnelles, pour être en communion avec tout ce qui nous entoure. Dans cet espace de paix avec soi-même, le *lomilomi*, qui se transmet de génération en génération dans les familles hawaïennes, doit être étudié dans le respect des connaissances des anciens (les *Elders*). Généralement enseigné par des *Kahunas* (maîtres et chefs de village) à des élèves choisis (*Uhane*), il est aujourd'hui l'héritage de la culture hawaïenne.

### Huna, la philosophie hawaïenne

Quand on parle du *lomilomi*, on ne peut pas

### Qu'est-ce que le *lomilomi* ?

« LomiLomi » signifie « casser en petits morceaux », malaxer, presser, écraser, frotter, frictionner. C'est un massage profond et rythmé pendant lequel le corps peut se relâcher en toute sécurité. En dehors de ses bienfaits physiques (relance circulatoire, réduction des tensions musculaires, drainant, dynamisant ou relaxant...), il permet un réel relâchement et une stimulation comme des sensations qui ouvrent souvent le chemin vers une transformation intérieure plus profonde.



credit photo: Fotolia / NorthShoreSurfPhotos



oublier de parler de la philosophie hawaïenne (*Huna*), de la spiritualité des Hawaïens, ni de l'esprit dans lequel le massage doit être pratiqué, car le lomilomi fait partie intégrante de toute la spiritualité ancestrale d'Hawaï, selon laquelle une énergie circule en chaque être vivant, qu'il soit minéral, végétal ou animal. Les Hawaïens, attachés à une culture où ce que l'on ne voit pas est aussi essentiel que ce que l'on voit, pensent que tout est lié: le physique, l'émotionnel et le spirituel. Ils expliquent la vie en termes de flux d'énergie. Le massage agit sur ce flux global et rassemble les parties séparées. L'homme retrouve alors son équilibre, essentiel à une bonne relation avec lui-même et avec les autres. Les anciens vous diraient: « Ayez un but pour vous-même et l'énergie sera heureuse de vous servir, n'en doutez pas ». C'est ce qu'on appelle la loi de la manifestation (*Kanawai Moakaaka*), une des lois parmi d'autres que les anciens enseignent. Les lois de la manifestation, du pardon de soi, ou de l'acceptation, participent à une intégration harmonieuse de l'Homme dans son environnement. Le massage lomilomi s'inscrit dans cette philosophie ancestrale et implique le masseur dans la mise en avant d'une intention juste, du souffle juste, et d'un rythme rappelant les vagues s'échouant sur les plages de sable noir de la Grande Ile.

### Souffle et rythme

La notion de souffle, symbole de la vie, est essentielle. La magie naît du mariage entre une

**Aime ce corps  
comme si  
c'était le tien.**

respiration particulière du masseur qu'il adopte lors de son travail (le *Ha* hawaïen, racine du mot *Aloha*) et une écoute attentive de la respiration de son client. Le massage est puissant, profond et rythmé. Parce que le travail se fait avec les avant-bras et les coudes, combinant de longues pressions glissées, des stretchings doux et des acupressions (des points de pression des coudes ou des doigts sur des zones du corps qui sont des points « concentrés » de passage des énergies), le massage peut être très relaxant ou au contraire très dynamisant, en fonction du rythme choisi par le masseur. C'est un long mouvement rythmé et continu, aussi rythmé que les vagues dansant sur les rives d'Hawaï. Chaque partie du corps est malaxée, chauffée, étirée, enveloppée, avant d'être reconnectée à l'ensemble du corps pour que l'équilibre soit restauré. Le lomilomi est né, il y a très longtemps, dans la croyance que l'Homme vit en harmonie avec la Nature. Nous pouvons, tout simplement, si nous le souhaitons, nous laisser aller à le ressentir.. ■

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

 **article complet  
sur le web**  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

### J'AI TESTÉ POUR VOUS...

Comment décrire la particularité du *lomilomi*? Première sensation: plus qu'un massage, un rythme... Je ne voudrais pas vous ressortir le cliché du mouvement d'une vague qui parcourt le corps, mais... j'ose quand même. La sensation d'enveloppement restera sans nul doute le maître mot de cette séance. Sans oublier la surprise. Car non, le massage hawaïen n'est pas une sorte d'exotisme que l'on peut nous servir volontiers pour répondre à notre quête d'un ailleurs. Les pressions sont douces, mais appuyées et précises. L'intention du toucher est ténue. Avant-bras et coudes participent au mouvement. La technique et les gestes assurés montrent bien que le lomilomi est un art qui, s'il peut se rapprocher d'autres traditions, a su préserver son âme.

Delphine L'huillier



crédit photos: Carole Berger



crédit photos: Carole Berger



### PORTRAIT

Carole Berger est formatrice du centre Tip Touch, spécialiste du *lomilomi*, masso-thérapeute diplômée de l'Institut d'Acupression de Berkeley (Californie) et de l'Académie de Massage Thérapeutique de Hilo (Hawaï) fondée par Nancy Kahalewai. Sa connexion très particulière avec la Grande Ile d'Hawaï, où elle a vécu plus de trois ans, la pousse à y retourner régulièrement pour continuer son travail avec les anciens et entrer toujours plus profondément dans cette culture de paix et d'harmonie.

# L'art de *l'harmonie*

## Le Kum Nye

par Laurence Cortadellas

Le Kum Nye est un ensemble de pratiques psycho-corporelles issues de la tradition du Dzogchen tibétain. L'auteur, Laurence Cortadellas, enseignante de Qi Gong, nous évoque les qualités et les effets de ces techniques ancestrales qui conduisent à l'harmonie du corps et de l'esprit.

**L**e Dzogchen, qui veut dire « Grande Perfection », est l'état d'éveil naturel et inné auquel tout être humain est susceptible d'accéder. C'est le plus secret des trois tantra intérieurs du canon bouddhiste et le moins ritualisé. Pour accéder à cet état d'une grande profondeur, il faut suivre un entraînement long et difficile qui mêle pratique méditative et exercices corporels (Kum Nye), et il faut savoir que très peu d'entre nous connaîtront ces états exceptionnels. Mais en travaillant quotidienne-

### En quoi consiste le Kum Nye ?

*Kum* signifie « corps d'énergie » ou « corps de souffle ». Il s'agit d'un corps subtil et généralement invisible mais perceptible et bien réel. *Nye* se traduit par « massage » ou « interaction ». Il existe de nombreuses formes de Kum Nye, peut-être autant que d'écoles bouddhistes et non bouddhistes tibétaines, comme par exemple dans le Bön Po, le chamanisme originel tibétain. Ce sont de très anciennes méthodes de travail bio-énergétiques, nées de la double influence de la médecine ayurvédique, médecine traditionnelle de l'Inde antique, et du bouddhisme.

### Une voie féminine

Certaines méthodes, comme celle d'Aro Lingma par exemple, sont basées sur le Dzogchen Long-Dé (série de l'espace), qui tendent vers l'auto-libération, un niveau extrêmement profond de réalisation très difficile à atteindre. Khyungchen Aro Lingma (1886-1923) était une femme, lama de la tradition Nyingma, l'une des quatre grandes écoles bouddhistes tibétaines. Elle était un Tértön, un lama visionnaire qui dit-on a reçu ses révélations directement de Yeshé Tsogyal, un Bouddha féminin dont les émanations sont apparues au Tibet dès le début du 9<sup>e</sup> siècle.

Dans ce type d'orientation, on court-circuite complètement l'esprit conceptuel, ou petit esprit, pour accéder à la nature de l'Esprit, le Grand Esprit. La nature de l'Esprit est l'espace sans commencement ni fin, sans limite, ni division, on parle alors d'Esprit non duel.

Il est intéressant de voir que des femmes sont reliées à la tradition du Kum Nyé et ce n'est certainement pas un hasard car l'on peut dire que c'est une voie qui utilise des valeurs et des principes féminins pour progresser. La douceur, la réceptivité, la patience, le silence, l'opiniâtreté et la détente sont des qualités indispensables pour percevoir la richesse de cette exploration.

### Une voie de guérison

D'autres méthodes, comme celle développée

### PORTRAIT

Comédienne professionnelle pendant 15 ans, Laurence Cortadellas s'initie très tôt aux techniques corporelles. Elle étudie la danse contemporaine avec, entre autres, Peter Goss, mais aussi la relaxation et la danse contact. Elle découvre en 1989 le Qi Gong et la M. T. C. Diplômée de la FAEQG, elle enseigne le Qi Gong depuis 1994. Elle crée en 1997 une formation pour adultes au Qi Gong des enfants. Avec son mari Jean-Michel Chomet, ils ont créé Zhi Rou Jia, « l'école du développement et de la douceur » où ils forment des pratiquants et des enseignants en Qi Gong et Nei Gong.



Crédit photo : Fotolia / yeti

ment et en se consacrant à la méditation et au Kum Nye, ceux qui sont sincèrement impliqués et désireux de progresser dans cette voie peuvent goûter aux merveilleuses sensations et images offertes par la découverte de ces paysages intérieurs, à la fois très doux et très intenses, qui parcourent ce chemin.



par Thartang Tulku, un lama qui a émigré en Californie en 1969 et créé dès 1972 l'Institut Nyingma, appartiennent aux tantra médicaux. Tout en respectant les valeurs féminines que nous avons évoquées plus haut, ces tantra agissent sur la santé et amènent la guérison du cœur, du corps et de l'esprit. Ils préparent à la voie méditative par la régulation du souffle respiratoire qui entraîne la régulation des « souffles internes », car il existe une corrélation entre ces souffles et l'esprit, on dit même que « l'esprit chevauche les souffles ».

## Une voie de transformation

Ces pratiques sont orientées vers la transformation de l'être. Selon Thartang Tulku, les exercices proposés dans son enseignement sont des exercices de relaxation préparatoires au Nying Tchick Tsa Lung. Le Tsa Lung est un système de travail énergétique très ciblé et très avancé propre à la tradition tibétaine. Le Nying Tchick Tsa Lung appartient à la tradition dont est issu Thartang Tulku. *Tsa* se traduit par « nerfs/canaux », et *Lung*, par flux d'énergie. Ce sont ces flux qui sont transportés par les Tsa. Ce travail consiste en une activation des

## UN PEU DE PRATIQUE... Libérer la nuque

Laurence Cortadellas nous invite à pratiquer avec elle... Confortablement installé(e) sur votre zafu en posture à l'aise, posez vos mains sur vos genoux et détendez-vous en utilisant la respiration bouche/nez. Comme nous l'avions souligné dans l'article précédent, pour accéder à un état de revitalisation profonde, il est indispensable que vous soyez paisible, relaxé et extrêmement attentif à tous les sentiments et sensations que vous allez avoir l'occasion de percevoir tout au long de l'exercice. Essayez d'accueillir ces informations avec neutralité sans les interpréter, ni les juger et sans chercher à les éviter ou les retenir suivant qu'elles sont agréables ou désagréables. Développer et stabiliser cette qualité d'ouverture et de disponibilité demande de l'entraînement, ne vous découragez pas, le temps, la douceur et le silence sont vos fidèles alliés. Si parfois au cours de l'exercice, vous ressentez des tensions, des crispations voire des blocages, ralentissez encore tout en respirant doucement, jusqu'à ce que le mouvement devienne extrêmement subtil. C'est ainsi que progressivement vous libérerez les stagnations énergétiques disséminées dans tout votre corps et permettrez à l'énergie de se remettre à circuler librement.



Position de départ.



Baissez lentement le menton vers la poitrine tout en respirant doucement et régulièrement. Allez le plus loin possible sans forcer, restez là quelques instants en vous immergeant dans votre ressenti.



Relevez toujours très lentement le menton et continuez jusqu'à ce que votre visage soit tourné vers le ciel. Veillez à ne pas tasser vos cervicales. Pour éviter cela, placez l'intention dans l'allongement de la gorge à l'avant du cou.



Soupirez profondément en ouvrant largement la bouche et en laissant aller légèrement la tête en arrière. Refermez doucement la bouche et revenez très lentement à la position de départ.



Tournez lentement la tête à droite, en veillant à garder votre axe bien vertical. Allez le plus loin possible sans forcer, restez là quelques instants. Revenez à la position de départ.



Faites la même chose à gauche.



Inclinez délicatement la tête à droite de manière à ce que votre oreille droite se rapproche de votre épaule droite, restez quelques instants. Revenez lentement.



Faites la même chose à gauche.

## UN PEU DE PRATIQUE... Libérer la nuque (suite)



Décrivez de très lentes rotations de la tête, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis après un temps de pause, en sens inverse. Là aussi, veillez à dessiner des cercles le plus large possible sans jamais forcer et en étant toujours très à l'écoute de vos sensations.



Pendant ces rotations, puis en position immobile, focalisez-vous avec légèreté sur la base de votre crâne, en dessous de l'os occipital. Respirez doucement dans cette zone, imaginez-la moelleuse comme la nuque d'un nouveau-né. Laissez les sensations associées se diffuser, et si elles sont agréables, propagez-les dans le corps tout entier. Si les sensations ne sont pas agréables, évoquez un visage aimé, un souvenir heureux, et utilisez les sensations qui vont naître de cette évocation. Prolongez l'expérience autant de temps que vous le souhaitez !

photos: Jean-Marc Lefèvre

flux énergétiques dans les canaux de souffle pour la réalisation spirituelle.

### Des exercices pour trouver l'harmonie

Le mot tibétain *lama* signifie « l'enseignant externe », mais aussi « l'enseignant interne », qui n'est rien d'autre que notre propre nature éveillée. Le rôle du Lama est d'être un miroir pour ses élèves: reflet de ses qualités d'éveil, mais aussi de sa confusion. Les Lamas encouragent leurs apprentis à considérer leur vie entière comme une pratique: à la fois au niveau de l'entraînement quotidien, mais aussi dans la vie de tous les jours.

### Réveiller notre corps d'énergie

Le bouddhisme est axé sur la libération de la souffrance et la conscience de la mort. Cette libération vient de la reconnaissance de notre essence véritable, non assujettie aux contingences matérielles, et à la conscience de l'interdépendance de toutes les formes de vie manifestées. Dans ce contexte, la guérison passe par

l'intégration de la relation corps/esprit. Dans cette conception du vivant, la santé qui prend en compte les trois plans, physique, émotionnel et mental consiste à restaurer l'harmonie entre le corps, le psychisme, la sphère sensorielle et le monde environnant. Le Kum Nye stabilisé par la méditation est un processus qui peut nous permettre d'accéder à cet équilibre et à cette harmonie. Il s'agit de réveiller notre corps d'énergie en agissant sur notre corps physique par l'intermédiaire d'actions ciblées. Les Kum Nye recèlent de nombreux exercices très variés, certains d'une extrême lenteur et d'une grande subtilité, d'autres ressemblant à des mouvements et postures de Yoga, d'autres très rapides et carrément gymniques.

**Libérer  
les forces  
vibratoires.**

### Une relaxation subtile

Comme une sorte de méditation en mouvement, c'est une forme active de relaxation subtile, précise et très efficace. Cet entraînement permet de libérer les tensions émotionnelles, psychologiques et physiques qui se logent au sein de l'organisme. De nombreux exercices peuvent aider à libérer ces blocages



profondément ancrés dans les tissus. Chacun d'entre eux peut conduire à un sentiment de libération, de détente et de joie extraordinaire-ment profond.

Dans le cadre de l'entraînement proposé par le Lama Tarthang Tulku, ces actions, ou plutôt ces non-actions, ressemblent en fait à des mises en situation qui vont nous amener à un niveau de conscience sensorielle de plus en plus poussé. Cette nouvelle sensibilité va nous permettre d'éprouver des sentiments et des sensations que nous ne percevons pas d'ordinaire et d'accéder à des états de détente d'une infinie subtilité. Ces états merveilleusement régénérateurs vont progressivement lever les blocages et libérer les forces vibratoires (sur les plans physique, émotionnel et mental) qui nous parcourent, nous baignent intérieurement, nous enveloppent et rayonnent autour de nous. Une respiration spécifique et des approches variées vont permettre à chacun, suivant son tempérament et sa capacité d'attention, de trouver le chemin vers la libération de ses espaces intérieurs.

J'espère avec cet article avoir éveillé votre curiosité vis-à-vis de cette pratique de grande

valeur. Le Kum Nye est pour moi une source de joie et de réflexion quotidienne qui m'a permis d'approfondir et d'enrichir ma recherche dans le Qi Gong. Bien que très éloigné théoriquement, il m'a amené à fortement développer ma capacité à percevoir subtilement, et ce dans tous les plans, et également à stabiliser mon attention, qualités incomparables pour accéder à toute la profondeur du travail énergétique, quelle que soit sa forme. Que vous pratiquiez une discipline martiale ou énergétique, le Kum Nye vous étonnera et vous apportera joie et épanouissement! ☸

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

 **article complet  
sur le web**  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

## UN PEU DE PRATIQUE... La respiration bouche / nez



### LA POSITION ASSISE

Laurence Cortadellas en posture à l'aise ou birmane: jambes croisées, les chevilles placées l'une devant l'autre, le bassin posé sur un coussin ferme plus haut que les jambes posées Comme un trépied, le dos bien aligné. Vous pouvez également pratiquer assis sur une chaise.

Bouche légèrement entrouverte, la pointe de la langue derrière les gencives de la mâchoire supérieure, détendez progressivement la gorge, le ventre et la colonne vertébrale. Respirez doucement par la bouche et le nez en même temps.



# Xin Li, la psychologie *chinoise*

## L'apaisement du cœur et l'éveil du corps

par Michel Deydier-Bastide

La psychologie chinoise ? Un scoop ? Non, une science humaniste appelée Xin Li, dont l'approche se différencie de la psychologie occidentale. On vous laisse découvrir.



crédit photo : DR

même temps, car lorsqu'on creuse un puits, il faut l'étayer pour éviter qu'il ne s'effondre. Mais avant d'aborder ces deux thèmes, qu'est-ce que la psychologie chinoise ?

### *Xin Li, la psychologie chinoise*

Xin Li est une science humaniste méthodique, engendrée par le très ancien taoïsme post-néolithique de la « première Chine », antérieurement à l'Empereur Jaune\*. Elle nous explique comment retrouver et conserver la santé mentale, et acquérir en quelque sorte, une certaine « logique de vie ». Elle nous propose d'améliorer sans cesse notre conscience, notre esprit et notre corps, pour que se développent en nous le sens de l'autocritique et de la responsabilité, le respect de l'autre et de l'environnement (au sens large), la fluidité de l'énergie mentale (*Xin Qi*). La psychologie chinoise originelle Xin Li n'est donc pas une psychologie au sens occidental mais un art de comprendre, de ressentir, et de s'accorder avec l'infini du temps et de l'espace (Tao). Xin Li explique les mécanismes des cinq émotions fondamentales (la colère, la joie, le souci, la tristesse, la peur), sources des autres combinaisons émotionnelles, elle apporte aussi un panorama très explicite sur les outils mentaux tels que les facultés mentales, les instincts, les trois états de conscience *Shen*, *Hun* et *Po*, elle nous explique ce qu'est la conscience, nous éclaire sur la santé mentale, la sagesse, et apporte, par ses méthodes d'accompagnement, l'apaisement du cœur et l'éveil du corps.

### *Se connaître, c'est quoi ?*

Selon la tradition taoïste, se connaître, c'est :

1- Savoir comment est globalement structurée la personnalité de l'être humain, soit :

- une base innée de la personnalité, formée à la naissance, issue du *Jing*.
- un noyau de la personnalité formé à 7 ans, le *He Xin*, qui n'est autre que la personnalité « vraie ».
- une personnalité apparente, le *Wai Xing*, construite dès l'âge de 7 ans comme une cuirasse plus ou moins épaisse, cachant la personnalité « vraie ».

2- Avoir repéré en soi ce qui nous bloque et ce qui nous fait avancer : les *Can Shen*

Depuis la nuit des temps, la sagesse de l'ancienne Chine recèle des clefs pour la santé et le bonheur, pour l'individu et la société. Si ces enseignements avaient été suivis, peut-être les populations de Chine et du Monde pourraient-elles vivre bien plus heureuses aujourd'hui. Parmi les nombreux sujets qu'elle aborde, la psychologie chinoise, appelée *Xin Li*\*, nous montre notamment comment mieux réussir sa vie par la connaissance de sa personnalité « vraie ». En effet, tous les enseignements du taoïsme chinois ancien convergent en un seul point : être soi pour être vraiment, pour être sans paraître, sans être obligé de posséder des richesses ou du savoir. Lao-Tseu disait : « La seule façon d'accomplir est d'être ». Selon Xin Li, chaque personne est unique, exceptionnelle. Chaque individu, lorsqu'il n'est pas atteint de maladie mentale, possède forcément des capacités, des talents irremplaçables qui, lorsqu'ils sont découverts et exploités, permettent à chacun de faire de meilleurs choix, de bien se positionner par rapport aux autres, c'est-à-dire de prendre la place qui est la sienne dans l'infini du temps et de l'espace (que les Chinois anciens nommaient le Dao, ou Tao). Pour cela, la première chose est de mieux se connaître. La deuxième est de s'améliorer pour devenir fier de soi et acquérir la confiance en soi. Les deux sont menées en



### PORTRAIT

Médecin traditionnel chinois, ancien élève du Pr Lo Chi Kwong (HongKong), Michel Deydier-Bastide est l'auteur du « Traité de psychologie traditionnelle chinoise » et de divers ouvrages de médecine chinoise. Il est aussi Directeur occidental de l'ACP de HongKong et de l'enseignement au CSO.





(programmes mentaux construits par notre éducation et notre vécu) et les *Wu Qing* (5 émotions: colère, joie, souci, tristesse, peur et leurs mélanges), les 3 grands toxiques de l'esprit *San Xin Du* (culpabilité, orgueil, haine) et la conscience, *Liang Xin*.

N'oublions pas, comme nous le rappelle Lao Tseu dans le *Tao Te King*, que ce que nous sommes chacun, personne ne l'est et nous ne serons jamais ce que sont les autres. Chacun a sa place quelque part, et il ne tient qu'à lui de la prendre, de jouer le rôle que lui seul pourra aussi bien tenir. L'humanité, qui est un ensemble dans le Tao, est un bouquet de fleurs composé de pièces uniques, chacune ayant sa beauté et ses pouvoirs. L'humanité est comme un diamant qui pourrait scintiller de plus de six milliards de facettes différentes, et ainsi voir plus clair. On peut appeler cela la conscience collective. Dès lors que l'individu est dans son rôle, il devient plus fort et plus heureux. Il se reconnaît lui-même et peut enfin se réaliser.

### *S'améliorer, c'est quoi ?*

Selon la tradition taoïste, s'améliorer, c'est:

1- Se nettoyer des comportements réflexes basés sur l'auto-protection et sur l'emprise, qui ne font qu'éloigner de soi-même. A travers ces comportements, on trouve tout ce qui est malsain en soi: l'orgueil (si répandu), le manque d'amour (de soi et des autres), la culpabilité et les émotions douloureuses portées par chacun (parmi les 5 *Wu Qing* et leurs mélanges). Une des grandes clefs est de faire chaque jour quelque chose pour s'améliorer. Celui qui modifie chaque jour un peu de son comportement avance à un rythme efficace. Il ne sert à rien de vouloir aller trop vite. Lao Tseu disait: « Nul ne peut faire deux pas à la fois », et encore: « Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas ».

### 2- Se renforcer:

- en faisant l'expérience quotidienne de baser son comportement sur l'harmonisation: « Je m'adapte, je cherche à comprendre, je reste confiant, responsable, je suis positif », etc.)

- en exprimant ce que l'on est, par des choix concrets au niveau du travail, du couple, de la société, montrer que l'on a ses propres idées, ses goûts personnels, ses aspirations, que l'on peut fonctionner en dehors des idées reçues, des modes, des avis des autres, d'une attitude « conforme ». Etre soi avant toi. Or, il se trouve que des dualités et des doutes existent en chacun de nous, à des degrés divers, et toujours selon la qualité de notre unification. Car nous sommes imparfaits, ce qui nous donne la possi-

bilité de nous améliorer. Yin et Yang sont des principes relatifs, il y a dans chacun un peu de l'autre. En effet, aucune nuit n'est totalement noire et il est vain de chercher la perfection.

Notre cerveau le sait et fonctionne mieux sans la contrainte du perfectionnisme. La voie n'est pas de devenir parfait mais de s'améliorer. Lao Tseu disait encore: « Le but n'est pas le

but, c'est la voie ».

- en œuvrant chaque jour un peu vers une meilleure maîtrise de son corps et de son esprit: *han yang*.

- en cultivant en soi les 12 vertus de la sagesse: l'humilité, la bonté, la compassion, le respect, la justesse, le pardon, la contemplation, la gratitude, le courage, la curiosité, l'humour, la confiance. 福

\* Xin Li, à l'origine, signifie « intérieur de soi (du cœur et de l'esprit). La traduction par le terme psychologie est très proche idéographiquement.

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

Xin Li résulte d'un voie initialisée par les légendaires Chen Jen (dont l'histoire est notamment relatée par Lie Tseu) et a perduré au cours des siècles à travers les enseignements de nombreux taoïstes, tous inspirés d'une même quête, celle de la connaissance de l'esprit.

**La seule façon  
d'accomplir  
est d'être.**

# LES MASSAGES AUJOURD'HUI EN FRANCE

Aujourd'hui le Spa est à la mode en France. Un des éléments de réussite de ces centres de soin et de beauté : le massage. L'hexagone a ainsi vu fleurir depuis quelques années de plus en plus de praticiens spécialisés, des disciplines parfois loufoques, et pas toujours de la meilleure qualité pour un public averti... Nous avons voulu faire le point sur les massages qui se sont implantés, du plus traditionnel au plus moderne, du plus exotique au plus hexagonal. Une enquête réalisée comme un guide pour mieux vous y retrouver entre les différentes spécialités et un carnet d'adresses que vous pourrez consulter p. 60. La liste des pratiques, des fédérations et des formations que vous trouverez ici n'est bien sûr pas exhaustive. Et nous nous excusons d'ores et déjà auprès de celles et ceux que nous n'aurions pas cités. Qu'ils(elles) se fassent connaître, nous adressent des articles, et nous viendrons tester avec bonheur ce qu'elles proposent et les publierons avec plaisir.

*Une enquête proposée par la rédaction*



crédit photos: Carole Berger

## Massage hawaïen

**Traduction :** *lomilomi* signifie « casser en petits morceaux », malaxer, presser, frotter, frictionner.

**Origines :** Hawaï.

**Fondateurs :** chaque famille hawaïenne a développé son propre massage.

**Date de création :** sans doute aux environs de 500 ans avt JC, date à laquelle serait apparue la culture hawaïenne.

**Spécificité :** intimement lié la culture et à la spiritualité hawaïenne (voir article p. 44).

**Tenue :** nu.

**Technique :** l'utilisation des avant-bras et des coudes, combinée à de longues pressions glissées, des stretchings doux et des acupressions.

**Vertus :** apaisant et tonifiant.

**Appréciation :** la force et la douceur de l'île volcanique rayonnent à travers ce massage. Le corps garde en mémoire un rythme qui lui est transmis par le praticien.



## Massage ayurvédique

**Traduction :** Ayurveda signifie en sanscrit « science de la vie ».

**Origines :** Inde.

**Fondateurs :** difficilement identifiables.

**Date de création :** difficilement datable.

**Spécificité :** le massage ayurvédique est bien plus qu'un massage, c'est un art de vivre. On utilise de grandes quantités d'huiles, toutes associées à des préparations spéciales et adaptées. Qui a goûté à la sensation onctueuse et au plaisir d'une huile chaude glissant sur le corps, s'en souvient à jamais...

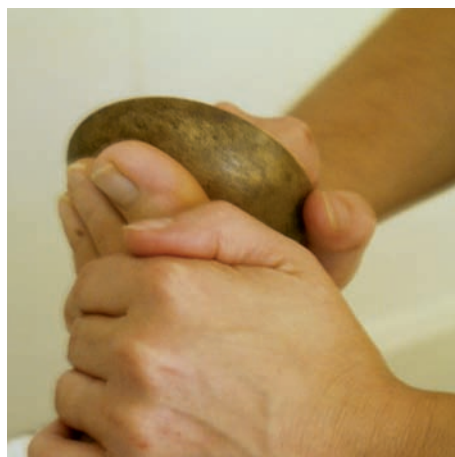
**Tenue :** nu.

**Technique :** une technique rigoureuse, avec des passages réguliers et des pressions énergétiques.

**Vertus :** relaxant et tonifiant, mais il existe une telle quantité de pratiques possédant toutes des spécificités que le mieux est de vous renseigner auprès d'un professionnel qui saura vous conseiller.

**Exception française :** bien que sa pratique existe depuis maintenant de nombreuses années en France, il reste très peu diffusé, tout comme son pendant martial, le Kalarippayat.

**Appréciation :** véritable dépaysement pour le corps. Quel que soit le type de massage, c'est une découverte pour les sens.



crédit photo : Institut Maxam Photographie : Douglas Py



Photo extraite de l'ouvrage : « Le Massage Ayurvedique » par Gita Ramesh, Editions Guy Tredaniel.

## Shiatsu

**Traduction :** Shi signifie « doigt » et Atsu, « pression ».

**Origines :** Japon.

**Fondateurs :** le Shiatsu a connu un réel essor au début du 20<sup>e</sup> siècle grâce à Tokujiro Namikoshi. Citons également Matsunaga Sensei qui créa le courant du Zen Shiatsu.

**Date de création :** la MTC aurait été introduite au Japon par les Coréens, au 5<sup>e</sup> siècle. Le massage traditionnel japonais était alors appelé *Anma*, ce qui signifie « presser, frotter » ou « essuyer ».

**Spécificité :** le praticien utilise la puissance du Hara pour ses soins, et particulièrement ses pouces. Le Shiatsu est lié à la philosophie taoïste et aux principes des vides et des pleins de l'énergétique chinoise. Dans la plus pure des traditions, le praticien shiatsuki pratique aussi le zen.

**Tenue :** habillé.

**Technique :** pression des pouces ou des mains sur les méridiens et les points d'acupression, étirements.

**Vertus :** tous les méridiens du corps sont stimulés pour un rééquilibrage global. Il existe néanmoins des soins spécifiques. La qualité du Shiatsu induit une écoute intime de soi.

**Exception française :** sans doute le plus pratiqué aujourd'hui en France. Sa pratique est ici considérée comme plus douce qu'au Japon où les pressions sont nettement plus appuyées.

**Appréciation :** profondément énergétique. Il agit en profondeur. Déconseillé aux personnes qui souhaitent se faire masser, au sens littéral du terme.



crédit photo : Isabelle Lauding

## Tui Na

**Traduction :** An-Mo était le terme le plus ancien utilisé : An signifiant « presser » et Mo, « frictionner ». Le terme Tui Na signifie « pousser » et « prendre ».

**Origines :** Chine.

**Fondateurs :** inconnu.

**Date de création :** les premières traces de la pratique remontent au 3<sup>e</sup> siècle avant notre ère, et la découverte des rouleaux de soie de Ma Wang Dui.

**Spécificité :** c'est l'une des cinq branches de la médecine chinoise. Le massage peut être très localisé sur les points de tension ou les nœuds énergétiques établis d'après un diagnostic.

**Tenue :** la partie massée est dénudée.

**Technique :** pressions, frictions ou frottements, pincements, roulements, assouplissements, secouements... Le Tui Na agit sur les points d'acupuncture, les tissus et les articulations.

**Vertus :** à la fois thérapeutique, préventif et adapté pour le bien-être.

Sa pratique participe à une harmonisation de la circulation du Qi. Il agit sur les tissus, les organes et l'énergie. Recommandé pour les douleurs rhumatismales et les affections motrices, les problèmes digestifs, gynécologiques, respiratoires, etc.

**Exception française :** le public recherche souvent un praticien qui soit d'origine chinoise. Il existe pourtant aujourd'hui des praticiens français en Tui Na très compétents et bien formés.

**Appréciation :** si son efficacité est redoutable, les pressions, très toniques, le sont aussi !



photo : Jean-Marc Lefèvre



Crédit photo : Fotolia

## Massage indonésien

**Origines :** Indonésie.

**Date de création :** inconnue.

**Fondateurs :** pas de fondateurs, mais on trouve dans chaque village indonésien, et particulièrement à Sumatra, Java et Bali, des *dukun pidjet*, qui peuvent être aussi maître de cérémonie, guérisseur, sorcier...

**Spécificité :** le frottement est particulièrement utilisé par certain(e)s *dukun*.

**Tenue :** corps dénudé enroulé dans un batik (pièce de tissu traditionnel).

**Technique :** particulière à chaque *dukun pidjet* : pressions, frottements... Tout le corps est massé couché, le massage se terminant assis.

**Vertus :** relaxant et revigorant.

**Exception française :** rarement pratiqué en France.

**Appréciation :** sa tonicité est particulièrement agréable. Un massage indonésien, quelle que soit la technique, reste profondément énergétique.



crédit photo : Jean-Marc de Grave



# Qi Gong

THÉRAPEUTIQUE



Pour la 1<sup>ère</sup> fois en France  
**Maître Zhang Wen Chun**

docteur en MTC,  
professeur à l'université de Jiangxi,  
disciple de Maître Pang He Ming  
fondateur du Zhi Neng Qi Gong

nous enseigne  
le **Zhi Neng Qi Gong**  
ou **Qi Gong de la sagesse**  
1<sup>ère</sup> méthode Peng Qi Guan Ding Fa,  
2<sup>ème</sup> méthode Xing Shen Zhuang

**du 26 juillet au 1<sup>er</sup> août  
à Montpellier**

tél. 06 12 92 12 92  
site : [www.edentao.fr](http://www.edentao.fr)

## Institut Français de Shiatsu et de Psychologie Corporelle Appliquée



fondé et dirigé par Michel Odoul

Modules d'initiation  
ouverts à tous, tout au long de l'année, en

**Shiatsu, Amma,  
Réflexologie Plantaire,  
Huiles Essentielles.**



Formations professionnelles  
diplômantes uniques en Europe en

**Shiatsu, Psycho-énergétique et  
Psychologie Corporelle Appliquée,**

### Réflexologies

Réflexologie Plantaire « douce » Sud Africaine,  
Réflexologie Plantaire Chinoise,  
Réflexologie Plantaire danoise type « Ingham »,  
Réflexologie Faciale « Dien' Cham »,

### Huiles Essentielles

Aromathérapie, Phyto-énergétique,  
Olfactothérapie

Renseignements: Institut Français de Shiatsu,  
106 rue Monge, 75005 PARIS

tél: 01. 45.87.83.17. fax: 01.45.87.65.96

e-mail: [institutfrancaisdeshiatsu@wanadoo.fr](mailto:institutfrancaisdeshiatsu@wanadoo.fr)

[www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr)

## L'école de la METAREFLEXOLOGIE®

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

### RELAXATION-REFLEXOLOGIE- METAREFLEXOLOGIE®



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

#### ✓ Durée des formations

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

#### ✓ Chaque année est organisée comme suit:

(Septembre à Juin) 20 j complets en 5 sessions de 4 j (du Jeudi au Dimanche)  
✓ Les contrôles continus et individualisés. Les diplômes sont sanctionnés par un  
Certificat d'aptitudes et de connaissances Professionnelles .

#### ✓ Examens

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

#### ✓ Lieu de formation

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

Vous trouverez sur le site [www.sante-holistique.com](http://www.sante-holistique.com) : Programmes, Calendriers,  
Accès, Hébergements, Elèves diplômés.

Par mail [contact@sante-holistique.com](mailto:contact@sante-holistique.com) vous obtiendrez les dossiers d'inscription

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



**Arlette LEFEBVRE**

Podo-Cinésio-Réflexologue, Posturologue, Naturopathe,  
Directrice de l'enseignement. Ses connaissances scien-  
tifiques, son intuition, son approche analytique et globa-  
le, son parcours personnel, sa compassion et son expé-  
rience professionnelle sont les caractéristiques de ses  
compétences, de sa qualité d'être et de son charisme.

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

Site: [www.sante-holistique.com](http://www.sante-holistique.com) Membre fondateur de la fFPER: [www.fFPER.org](http://www.fFPER.org)

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

30 ans d'Existence

## SENSITIVE GESTALT MASSAGE®

Je suis

Corps, Emotion, Langage, Action et Relation...

du Massage Californien

au Sensitive Gestalt Massage® (SGM)

Approche Psychocorporelle

Techniques de Bien-Être

Sit-up Massage : méthode Margaret Elke

**Formations Certifiantes**

**Stages d'Été**



**iffp**

**ULLA BANDELOW**

Institut Français de Formation Psychocorporelle

Tél. 01 39 70 60 39

[sgmiffp@wanadoo.fr](mailto:sgmiffp@wanadoo.fr)

**[www.sgmiffp.com](http://www.sgmiffp.com)**

crédit photo: Matéo Magariños



## Chi Nei Tsang

**Traduction :** Chi signifie « énergie », Nei « interne », et Tsang « organe ».

**Origines :** Chine.

**Fondateurs :** le Chi Nei Tsang était pratiqué par les anciens taoïstes. Réactualisé par Mantak Chia.

**Date de création :** inconnue.

**Spécificité :** concentré sur le buste et la région abdominale, le Chi Nei Tsang agit directement sur les organes. Sa pratique considère le ventre comme notre 2e cerveau qui détermine notre vie affective. Son toucher est très subtil.

**Tenue :** ventre nu !

**Technique :** pétrissage et malaxage, avec les pouces, les coudes, le tranchant de la main, le bout des doigts.

**Vertus :** il participe à diminuer les énergies « viciées » accumulées dans les principaux organes du corps. Il agit notamment pour libérer les émotions.

**Exception française :** citons le nom d'un français au parcours atypique, Gilles Marin, qui réside aujourd'hui aux Etats-Unis, mais qui vient régulièrement en France pour des formations. Il a développé un Chi Nei Tsang somato-émotionnel.

**Appréciation :** délicat et subtil, le Chi Nei Tsang agit en profondeur. Une pratique à part dans l'univers des massages. Son extension, le Karsai Nei Tsang, massage des organes sexuels, quand il est pratiqué par des personnes compétentes et subtiles (attention à bien vous informer), est une expérience rare et précieuse, car de nombreuses tensions physiques, émotionnelles et psychiques sont liées à cette zone encore taboue.

## Massage thaïlandais

**Traduction :** le massage thaï est appelé Nuad Bo Rarn, qui signifie « ancien massage médical ».

**Origines :** Thaïlande, avec des influences chinoises et indiennes.

**Fondateur :** le nom du docteur indien Shivago Komarpaj est souvent cité.

**Date de création :** la méthode aurait été introduite en Thaïlande il y a 2500 ans.

crédit photo: Benji Drouet - photo: Philippe Pinçon



**Spécificité :** les postures ! Le massage thaï est en effet considéré comme un véritable Yoga à deux : les postures du praticien et celles du receveur peuvent paraître « acrobatiques ».

**Tenue :** de confortables vêtements traditionnels en coton (si possible).

**Technique :** pétrissage, pressions sur l'ensemble du corps, stimulation des lignes d'énergie, compressions circulatoires, mobilisations articulaires, étirements.

**Vertus :** il harmonise la circulation de l'énergie dans l'organisme. Apaise et dynamise. Il est recommandé pour de nombreuses pathologies chroniques.

**Exception française :** de nombreux Français partis en voyage en Thaïlande reviennent avec l'envie de poursuivre leur expérience dans l'hexagone... Beaucoup de Français sont aussi partis en Thaïlande pour se former.

**Appréciation :** Ouhaouh, ça stretche ! On se sent plus grand !



# www.shiatsu.fr

Notre école est, en France, **LA SEULE ÉCOLE** à offrir des formations structurées tout au long de l'année en semaine (journée ou soirée) et en week-ends. **Nous vous offrons la possibilité de devenir l'artisan de votre propre réussite en favorisant l'intégration de la théorie et de la pratique** (stage en équipe marketing, supervision, anatomie, relation d'aide...)

## 2 écoles professionnelles : PARIS & MARSEILLE



SHIATSU RELAXATION - SHIATSU DE LA PERSONNE AGÉE

SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE SHIATSU DU BÉBÉ

SHIATSU ASSIS - SHIATSU - RELAXATION POUR HOMMES D'AFFAIRES

SHIATSU EN ENTREPRISE - SHIATSU POUR FUMEURS

SHIATSU FAMILIAL 100 h  
SHIATSU DÉCOUVERTE 250 h  
SHIATSU LIBERTÉ 1.000 h

**ÉCOLE DE SHIATSU André Nahum**

41, rue de Paradis 75010 Paris (près Gare de l'Est - Gare du Nord)

**Tél 01 45 23 48 88**

© publimage  
R.C. Paris A671035277 000119



**ÉCOLE EUROPÉENNE  
DU TOUCHER-MASSAGE®**  
INSTITUT DE FORMATION  
JOËL SAVATOFSKI

- Stages d'initiation
- Formations certifiantes
  - > Praticien de massage bien-être
  - > Praticien massage assis minute

Paris - Lyon - Dijon - Nantes -  
Montpellier - Pointe à Pitre.

Stages vacances / Été - Hiver  
France - Maroc

**03 80 74 27 57 [toucher-massage.com](http://toucher-massage.com)**

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

法国中医医生联合会



**Développer la médecine chinoise en France**

**Soutenir le pluralisme de la médecine**

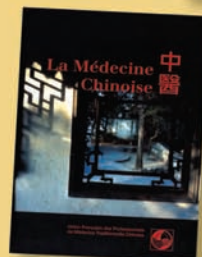
**Pour une autre idée de la santé**

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

### POUR RECEVOIR :

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

**CONTACTEZ-NOUS !**



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

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

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

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



## Réflexologie plantaire

**Origines :** Chine, Inde, Egypte.

**Fondateur :** l'écriture du Nei Jing Sou Wen est attribuée à l'Empereur Jaune, Huang-Ti. Mais le médecin légendaire Hua To est aussi cité.

**Date de création :** le plus ancien document est issu du Nei Jing Sou Wen, la bible de la MTC, daté d'environ 2700 ans avt JC.

**Spécificité :** agit directement sur le pied où se reflètent toutes les parties du corps et de l'organisme.



crédit photo: Fotolia / e-pyton

**Tenue :** pieds nus !

**Technique :** pressions, ponçages, étirements tissulaires, etc. sur les zones réflexes des pieds.

**Vertus :** il agit particulièrement sur le système nerveux.

**Appréciation :** au-delà de son efficacité thérapeutique, la détente du pied... c'est le pied ! Même si les sensations ne sont pas toujours agréables !

## Massage Suédois

**Origines :** Suède.

**Fondateur :** Peter Henrik Ling.

**Date de création :** 20e siècle.

**Spécificité :** il a donné naissance aux massages pratiqués par les kinésithérapeutes, et notamment adressés aux sportifs.

**Tenue :** nu.

**Technique :** des pressions profondes et énergiques.

**Vertus :** tonique, il agit particulièrement sur la masse musculaire et les articulations.

**Exception française :** peu répandu en France par rapport aux Etats-Unis.

**Appréciation :** un(e) bon(ne) praticien(ne) vous fera apprécier cette technique, mais celle-ci commence à dater. Notons qu'il faut savoir profiter de la modernité et qu'il existe aujourd'hui des techniques mélangées qui ont intégré une dimension orientale.



crédit photo: Arts of Touch - photo: Michael Perin Wogenburg

## Massage Arts of Touch®

**Origines :** Etats-Unis & France.

**Fondateurs :** Ray & Clotilde Swartley.

**Date de création :** les années 90.

**Spécificité :** le plus enveloppant de tous les massages. A la fois tonique et profond, subtil et doux. La qualité du toucher est privilégiée. L'intégration du massage latéral Esalen est une réussite.

**Tenue :** nu et enveloppé dans un drap.

**Technique :** pétrissage, enroulements, glissements... Le praticien entre dans une communion de mouvement avec le receveur.

**Vertus :** détente et une profonde reconnexion à soi.

**Exception française :** nous avons la chance de les avoir en France !

**Appréciation :** yes ! Ce massage est totalement moderne et a su allier les qualités des massages traditionnels et contemporains. Relaxation et voyage intérieur garantis !



## Massage Créatif®

**Origines :** France.

**Fondateur :** Frédéric Bonfils.

**Date de création :** récente.

**Spécificité :** la tonicité du massage suédois alliée à la douceur du massage californien.

**Tenue :** nu.

**Technique :** longs mouvements doux, fluides et enveloppants.

**Vertus :** relaxant.

**Exception française :** son créateur est français ! Il a développé toute une panoplie de massages qui mélangent différentes techniques, comme le massage Asia® dont nous vous reparlerons dans un prochain numéro.

**Appréciation :** idéal quand on souhaite une détente profonde et que le corps a besoin d'être malaxé/massé.

## Amma assis

**Origines :** Japon.

**Fondateur :** il a été développé en Occident par David Palmer.

**Date de création :** le Amma assis a pris son essor très récemment.

**Spécificité :** particulièrement adapté aux massages courts en entreprise.

**Tenue :** habillé.

**Technique :** on retrouve les mêmes techniques que dans un Shiatsu traditionnel, adaptées à la pratique sur chaise. Les coudes sont fréquemment utilisés.

**Vertus :** pour une détente rapide.

**Appréciation :** quinze minutes de massage par jour sur chaise ? Toute l'équipe de Génération Tao a voté pour !



Crédit photo: Jean-Marc Lefèvre

## Sensitive Gestalt Massage ou massage californien

**Origines :** Etats-Unis, Californie. Influences de l'Extrême-Orient et du massage suédois.

**Fondatrice :** Margaret Elke.

**Date de création :** 1960-70.

**Spécificité :** plus qu'un massage, il est considéré comme une technique psycho-corporelle. Le receveur est allongé sur une table. Le praticien procède à ce que la Sensitive Gestalt massage appelle la « délinéation », soit un massage qui parcourt rigoureusement le schéma corporel. L'accent est mis sur le plaisir et la sensualité.

**Tenue :** nu.

**Technique :** pétrissages, effleurages, pressions, étirements, rotations, mobilisations, images corporelles, interventions verbales...

**Vertus :** la réunification dans l'intégration de soi comme un tout et une reconnexion sensuelle à notre corporalité.

**Exception française :** peu répandu en France par rapport aux Etats-Unis.

**Appréciation :** il existe autant de massages californiens que de praticiens. Le tout est de trouver une « bonne main », comme il est dit dans le jargon, c'est-à-dire un(e) praticien(ne) qui, au-delà de la technique utilisée, possède un véritable sens du toucher.

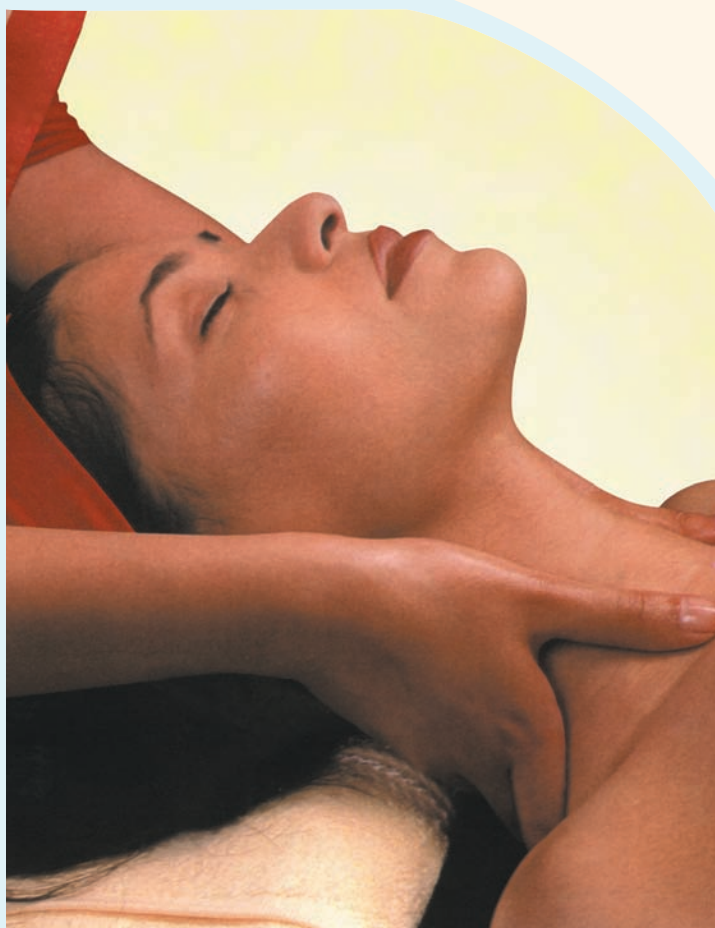


Photo extraite de l'ouvrage : « Le Massage Ayurvedique » par Gita Ramesh, Editions Guy Tredaniel.

## CARNET D'ADRESSES

### Infos

#### Idées au gramme

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

### DOSSIER : Ecologie corporelle

#### Ecologie corporelle

► Pour contacter Pol Charoy & Imanou : [polimanou@generation-tao.com](mailto:polimanou@generation-tao.com)  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
► Retrouvez leurs prochains stages dans la rubrique agenda : Wutao & Art du combat.  
► Pour en savoir plus :  
(1) : le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard : Wushu, Yoga, Bio-énergie occidentale... En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes : « Wu » pour danse et « Tao » qui évoque l'idée de cheminer. Ainsi Wutao pourrait être traduit par « Voie, ou Danse, de la vie ».  
(2) : la Trans-analyse® fait partie de la grande famille des arts initiatiques. Elle intègre une dimension énergétique basée sur la traversée des états de conscience non ordinaires (« trans- ») induits par le mouvement et le souffle, et une dimension analytique de reconnaissance, de prise de conscience et d'intégration de ces traversées.

#### Méditation taoïste

► Pour contacter Georges Charles : Arts Classiques du Tao  
<http://www.tao-yin.com>  
tél. : 02 32 97 02 94  
► Retrouvez ses prochains stages dans la rubrique agenda.

### Une sexualité consciente

► Contact avec l'auteur : [info@yves-requena.com](mailto:info@yves-requena.com)  
► Une formation aujourd'hui voit le jour à l'usage des professeurs de Qi Gong, des éducateurs, des sexologues, des psychothérapeutes, des conseillers conjugaux et des médecins.  
► Pour en savoir plus :  
(1) « Délicatesses, le meilleur de l'amour par l'énergétique chinoise » par Yves Réquena et Marie Borrel - Guy Trédaniel 2007.  
(2) « Les enseignements sexuels du Dragon de Jade : Méthodes taoïstes pour la revitalisation sexuelle masculine » par Hsi Lai et Bernard Dubant - éd. Guy Trédaniel 2003.  
(3) « Sou Nü Jing : Le merveilleux traité de sexualité chinoise » par Maurice Mussat - éd. Médicis 2003.  
(4) « L'art d'aimer à la chinoise » par Liao Yi Lin - éd. La Martinière 2007.  
(5) « Yin et Yang, homme et femme » - séminaire par Yves Réquena et Hélène Zimmerman en novembre 2008. Ce séminaire fait également partie du cycle « Qi Gong anti-âge ».  
► Pour tout renseignement : [www.ieqg.com](http://www.ieqg.com)  
tél. : 04 42 50 28 14

### L'espace théâtral

Pour contacter Giovanni Fusetti : [giovanni.fusetti@helikos.com](mailto:giovanni.fusetti@helikos.com)  
[www.giovannifusetti.com](http://www.giovannifusetti.com)

### CULTURE & SOCIÉTÉ

#### Wang Li

Vous pouvez vous procurer le Cd de Wang Li en vous rendant sur le site de Génération Tao : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com) et la boutique.  
ou : [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)  
Et pour en savoir plus : <http://aspiration.free.fr>

### LA VOIE

## DU MOUVEMENT

### Nos maîtres... les animaux

Pour contacter Roger Itier : [roger.itier@federationwushu.org](mailto:roger.itier@federationwushu.org)  
Retrouvez ses prochains stages dans la rubrique agenda : art du combat

### L'art de s'étirer

Pour contacter Isabelle Martinez : [isa@mouvarts.fr](mailto:isa@mouvarts.fr)  
Et Cécile Bercegeay qui enseigne au Centre d'Arts Corporels Génération Tao : [cecile@generation-tao.com](mailto:cecile@generation-tao.com)  
tél. : 01 42 40 48 30  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

## SANTÉ & BIEN-ETRE

### Sexualité féminine

Anna Miassedova enseigne au CAC de Génération Tao et organise des stages régulièrement dans l'année.  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
tél. : 01 42 409 48 30  
Pour la contacter : [anna.miassedova@laposte.net](mailto:anna.miassedova@laposte.net)

### Le massage hawaïen

Carole Berger est formatrice. A noter : 1er DVD de Lomilomi en français est disponible en vpc dans le cadre d'une série de 12 DVD de massages du monde.  
[www.tiptouch.com](http://www.tiptouch.com)  
tél. : 01 46 89 63 30

### Kum Nye

Laurence Cortadellas anime des stages et des formations tout au long de l'année.  
Pour la contacter : [site:zhiroujia.com](mailto:site:zhiroujia.com)  
tél. : 06 13 92 28 71  
Retrouvez ses prochains stages dans la rubrique agenda.

### Xin Li

L'enseignement de Xin Li est encadré par l'Académie de Psychologie Chinoise Xin Li de HongKong, et dispensé, en France et en Europe par le Collège des Sciences Orientales  
<http://www.college-des->

[sciences-orientales.com](http://sciences-orientales.com)  
tél. : 06 67 26 05 54  
<http://www.academychinespsy.com>  
<http://www.acp-asia.tw>

## ENQUETE : Les massages aujourd'hui en France

### • LOMILOMI

► [www.tiptouch.com](http://www.tiptouch.com)  
tél. : 01 46 89 63 30  
► [sud-formation-massage.com](http://sud-formation-massage.com)

### • AYURVÉDIQUE

► Association APMA (Association pour la Promotion du Massage Ayurvédique) à Paris  
Formation initiale et perfectionnement :  
tél. : 01 45 39 88 09  
[paris.apma@libertysurf.fr](mailto:paris.apma@libertysurf.fr)  
► Centre Tapovan  
[www.tapovan.com.fr](http://www.tapovan.com.fr)  
► Association Kalarippayat C.V.N. en région parisienne  
tél. : 01 48 18 75 66  
[cvn.kalari@kalarippayat.asso.fr](mailto:cvn.kalari@kalarippayat.asso.fr)  
► Maxam à Paris  
[www.maxam.cc](http://www.maxam.cc)  
tél. : 0 820 820 618

### • SHIATSU

► FFST (Fédération Française de Shiatsu Traditionnel) à Paris : formation au Certificat fédéral de praticien en Shiatsu : 3 ans de cursus.  
tél. : 01 42 29 64 22  
[shiatsu@ffst.fr](mailto:shiatsu@ffst.fr)  
► IFS de Michel Odoul à Paris : [www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr)  
tél. : 01 45 87 83 17  
► Ecole de Shiatsu à Paris et à Marseille. Cours en semaine, en journée, en soirée et en week-end.  
[www.shiatsu.fr](http://www.shiatsu.fr)  
tél. : 01 45 23 48 88  
► Très zen : Isabelle Laading en Bourgogne : [www.ateliersdubateauivre.com](http://www.ateliersdubateauivre.com)  
tél. : 03 85 54 56 31

### • TUI NA

► Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise (CFMTC) :  
[site:www.cfmte.org](http://site:www.cfmte.org)  
email : [presidence@cfmte.org](mailto:presidence@cfmte.org)  
ou : [info-cfmte@cfmte.org](mailto:info-cfmte@cfmte.org)  
► Union Française des Professionnels de Médecine



Traditionnelle Chinoise (UFPMTIC)  
 tél. : 01 45 23 15 52  
 email : info@ufpmic.com  
 site : www.ufpmic.com  
 > Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise (FNMTIC) :  
 tél. : 08 70 30 48 70  
 email : contact@fnmtic.fr  
 site : www.fnmtic.fr  
 > CFTMC : Centre de Formation de Techniques Manuelles d'Asie  
 tuina.mtc.free.fr  
 tél. : 04 74 68 09 57  
 > Institut Xinan près de Montpellier.  
 Formation en 3 ans.  
 www.institut-xinan.com  
 > Maxam à Paris  
 www.maxam.cc  
 tél. : 08 20 82 06 18  
 • Indonésien  
 > Ecole Azenday à Paris  
 tél. : 01 46 36 11 11  
 info@formation-massage.com  
 Formations à Nantes, Nice, Bordeaux, Marseille, Lyon.  
 > espace-france-asie.com  
 tél. : 01 49 26 08 88  
 • **CHI NEI TSANG**  
 > The Chi Nei Tsang Institute de Gilles Marin :  
 chineitsang.marin.free.fr  
 Contact et information en France M. & C. Marin :  
 marcmarin@chineitsang.com  
 tél. : 04 93 08 84 46  
 > Cours hebdomadaires à Paris avec Martine Scrive au CAC.  
 tél. : 01 42 40 48 30  
 www.generation-tao.com  
 • **KARSAI NEI TSANG**  
 > Saumya Comer et Wilbert Wils au Centre « Les Temps du Corps » :  
 tél. : 01 48 01 68 28  
 www.tempsducors.asso.fr  
 • **THAILANDAIS**  
 > Benj Drouet, près de Tours  
 www.beaute-et-tao.com  
 tél. : 06 72 82 51 81  
 > www.espace-france-asie.com  
 tél. : 01 49 26 08 88  
 contact @ espace-france-asie.com  
 > ARTEC à Montpellier et à Paris  
 www.artec.fr  
 > www.lemassagethai.com  
 > www.massage-thai-paris.fr  
 • **REFLEXOLOGIE**

**PLANTAIRE**  
 > IFR de Michel Odoul à Paris  
 tél. : 01 45 87 83 17  
 institutfrancais-dereflexologie@wanadoo.fr  
 > reflexo33@wanadoo.fr à Bordeaux  
 > Fédération Française de Réflexologie Plantaire :  
 www.reflexologues.fr  
 > Jean-Pierre Krasensky  
 jean-pierre.krasensky@wanadoo.fr  
 tél. : 01 42 02 79 64  
 > Action reflexo Formation :  
 www.action-reflexo.com  
 • **SUEDOIS**  
 > Formation massage californien-suédois : www.formation-massage.com  
 • **ARTS OF TOUCH®**  
 contact@artsoftouch.com tél. : 06 21 87 16 35  
 • **MASSAGE CRÉATIF®**  
 Institut Figari :  
 www.massage-creatif.com  
 • **AMMA ASSIS**  
 > Maxam à Paris  
 www.maxam.cc  
 tél. : 08 20 82 06 18  
 > Touch Line de Tony Neuman : www.touchline.ch  
 • **SENSITIVE GESTALT MASSAGE**  
 > IFAS : Ecole humaniste de Gestalt à Paris. contact@gestalt.fr  
 tél. : 01 44 59 37 27  
 > Le Centre Elzeard :  
 www.elzeard.com  
 • **EN PLUS**  
 > www.allo-massage.com  
 C'est plus de 1000 masseurs kinésithérapeutes à travers toute la France.

## AGENDA

### Zhi Rou Jia

- Avec Laurence Cortadellas, du 1er au 5 juillet : Kum Nye, relaxation & Qi Gong de la femme.
- Avec Jean Michel Chomet, du 1er au 5 juillet, initiation au « Yang Sheng Shu », l'art de nourrir la Vie.
- > En août, retrouvez-les en Ardèche, au domaine du Taillé, pour pratiquer le Tai Ji & le Qi Gong.

- Avec Jean-Michel Chomet : Du 11 au 16 août, séminaires avancés. Travail sur la forme de Yang Sau Chung, Armes du Wudang, Gong Fang, Tui Shou, Da Lü & Nei Gong. Du 19 au 23 août, stage de Tai Ji Yang pour tous ; Ji Ben Gong, étude de la longue forme de Yang Sau Chung, Gong Fang, Tui Shou & Nei Gong.
- Avec Laurence Cortadellas, du 19 au 23 août, Qi Gong-Nei Gong Pour tous.  
 site : zhiroujia.com  
 tél. : 06 13 92 28 71 & 06 13 92 05 91

### Stages en juillet

- Souffle Alchimique et Wutao Sol avec Pol Charoy & Imanou Risselard, créateurs du Wutao. Du 1er au 3 juillet, de 18h30 à 20h.
- Chi Nei Tsang avec Martine Scrive, diplômée de Chi Nei Tsang par Gilles Marin, du 1er au 4 juillet, de 14h30 à 17h30.
- Qi Gong des 5 animaux avec Gao Chao Cai, spécialiste en Qi Gong et Taiji : du 5 au 6 juillet, de 10h à 12h30 et de 14h à 16h30.
- Taiji de l'épée avec Gao Chao Cai, spécialiste des armes du Taiji. Du 7 au 10 juillet, de 18h30 à 20h30.  
 tél. : 01 42 40 48 30  
 centre@generation-tao.com  
 www.generation-tao.com

### Stages d'été avec Georges Charles

- En Italie à Predappio d'Alta du 7 au 12 juillet 2008 ; & Paulhac en Margeride (Lozère) ; Initiation du 4 au 8 août et perfectionnement du 11 au 15 août 2008 de Tao-Yin Qigong du Ling Pao Ming Xingyiquan de l'Ecole San Yiquan et armes (bâton, épée, éventail).
- Stage de rentrée de Tao-Yin Qigong à Royan, les 27 et 28 septembre.  
 Arts Classiques du Tao  
 http://www.tao-yin.com  
 tél. : 02 32 97 02 94

### Stages pour enfants

Un accueil cet été à Gap

pour les 8/12 ans autour des « arts martiaux, nature et naturel » du 7 au 18 juillet.  
 Académie d'arts martiaux  
 acad05@wanadoo.fr

### Un festival d'arts taoïstes avec l'IEQG

- Taiji des 24 mouvements, du 26 au 28 Juillet.  
 Animé par Wei Na.
- Qi Gong des 5 animaux, Du 29 au 31 Juillet.  
 Animé par Yves Réquena.
- Zhi Neng Qi Gong : du 21 au 25 Juillet. Animé par Zhang Wen Chun.
- Yi Jing et Feng Shui, du 29 juillet au 2 Août.  
 Animé par Cyrille Javary et Kimli Fong Yan.
- Qi Gong des 5 oiseaux et le Qi Gong de Shao Lin, du 29 juillet au 2 août.  
 Animé par Fumin Wang Guo.
- Yi Jin Jing, du 29 juillet au 2 août. Animé par A. Beskow.
- Qi Gong des 5 animaux du 29 au 31 juillet.  
 Animé par Yves Réquena.
- Diététique Chinoise, du 29 au 31 juillet.  
 Animé par P. Svetoslavsky.
- Wuo Tai : du 21 au 25 Juillet. Animé par R. Combes.
- Qi Gong des yeux, du 1er au 3 août. Animé par Liao Yi Lin. I.E.Q.G  
 tél. : 04 42 50 28 14  
 email : info@ieqg.com

### Ecolonies de vacances

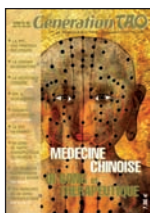
L'association « Sous la lune » propose des colonies de vacances aux 8-12 ans. Scientifiques, artistes et enfants s'amuse à découvrir une nouvelle manière d'être au monde à travers des thématiques écologiques  
 Prochaine colonie du 6 au 13 juillet.  
 infos@souslalune.org  
 tél. : 01 48 01 93 88

### Au-delà de la peur et de la colère, la vie

Séminaire animé par G. Guasch et A.M Filliozat. Découvrez les aspects utiles de la colère, et comment cette émotion et d'autres peuvent « alimenter » notre vitalité.

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

## Commandez les anciens numéros



48

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



47

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



46

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



45

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



44

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



43

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



42

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



41

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



40

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



39

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



37

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



Hors-série n°1

### La bible du Kung Fu Wushu

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



Hors-série n°4

### Massages énergétiques et thérapies manuelles

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



Hors-série n°5

### Le livre de la naissance

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



Hors-série n°6

### Le livre du Qi Gong

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

**ATTENTION! N° 1, 2, 3, 4, 5, 7, 15, 16, 17, 18, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés!**

**Cochez les numéros souhaités**

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

**Choisissez votre formule d'anciens numéros**

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

**Cochez les hors-série**

☐ HS 1 ☐ HS 3 ☐ HS 4 ☐ HS 5 ☐ HS 6

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

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

☐ je souhaite recevoir une facture acquittée

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

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



# ABONNEZ-VOUS

## Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



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

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

**le magazine (4 numéros)  
+ internet  
pendant 1 an**

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

**Offre couplée  
magazine  
+  
Internet**



## Abonnement internet

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

## BULLETIN D'ABONNEMENT

**Nom :** ..... **Prénom :** .....

**Adresse :** .....

**Code postal :** ..... **Ville :** .....

**Pays :** ..... **Tél. :** .....

**Email :** .....

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

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

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

té. Du 12 au 14 juillet.  
Le Cercle Psychosomatique  
tél. : 01 42 27 31 89  
lecerclepsychosom@gmail.com

### La marche du jeûne

Le 16 juillet prochain, un groupe d'hommes et de femmes parcourra à pied 500 kilomètres en France. L'itinéraire précis est visible sur le site Internet de La Croisade pour la Santé : [www.croisadepourlasante.org](http://www.croisadepourlasante.org)

### 7e Salon du Bien-Être de Dijon

Les 26 - 27 - 28 septembre 2008 au parc des expositions de Dijon.  
[www.forcexpo.fr](http://www.forcexpo.fr)

### Feng Shui

Du 1er au 6 juillet, 6 jours pour découvrir le Ba Zhai et les étoiles volantes.  
[infos@marip.com](mailto:infos@marip.com)  
tél. : 01 42 51 39 33

### Formation professeur de Qi Gong

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

### Taiji Quan style Chen forme 48 et épée

L'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong tiendra son stage d'été du 26 au 30 août en forêt d'Ardennes sous la direction de Bruno Rogissart - stages accessibles par les débutants et les avancés.  
<http://www.iteqg.com>  
tél/fax : 03 24 40 30 52

### Stage d'été Wushu

Du 21 juillet 26 juillet et du 26 juillet au 2 août : stage de Kungfu Wushu sur la côte d'Azur (Sophia-Antipolis) avec deux grands

experts : Tony Dehas et Roger Itier.  
tél. : 06 20 28 47 74

### Hunyuan Taiji Quan style Chen

Stage d'été de Hunyuan Taiji Quan style Chen, les 3-4 et 11-12-13 Juillet avec Madame Lac Le-My.  
[info@hunyuanfrance.com](mailto:info@hunyuanfrance.com)  
tél. : 01 48 90 49 89  
Et : 06 30 58 06 12.  
[www.hunyuanfrance.com](http://www.hunyuanfrance.com)

### Formation Taiji Quan style Yang Sau Chung

> Stage d'été en Ardèche du 14 au 19 juillet.  
Accessible aux débutants et aux avancés.  
> L'académie de Taichi Chuan style yang traditionnel dirigée par Bruno Rogissart poursuivra sa formation pour pratiquants et enseignants à Paris et à Lyon au cours de la saison 2008-2009.  
<http://atct.iteqg.com>  
tél/fax : 03 24 40 30 52

### Art du combat

Du 7 au 10 juillet, séminaire d'art du combat avec Pol Charoy, ancien champion du monde de Kung Fu Wushu, et Roger Itier, champion et vice-champion du monde, de 19h à 21h30.  
tél. : 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

### Shiatsu en juillet

Profitez du mois de juillet pour compléter ou démarrer votre formation en shiatsu. L'école de Shiatsu vous propose à Paris, du 28 juin au 24 juillet de nombreux stages, en journée et en week-end. [www.shiatsu.fr](http://www.shiatsu.fr)  
tél. : 01 45 23 48 88

### Zhi Neng Qi Gong

Stage de Zhi Neng Qi Gong ou Qi Gong de la sagesse. 1ère et 2ème méthode (Peng Qi Guan Ding Fa et Xing Shen Zhuang) par Maître Zhang

Wen Chun, Dr en MTC, Maître de conférence à l'université de Jiangxi et disciple direct de Maître Pang He Ming.  
Du 26 juillet au 1er août à Montpellier.  
tél. : 06 12 92 12 92  
[www.edentao.fr](http://www.edentao.fr)

### Stage d'été, souffle alchimique, énergie et geste martial

Dans un décor alpin somptueux, à 1600 m d'altitude, venez vous régénérer en fluidifiant votre souffle et votre Qi, découvrir les richesses et les potentiels de votre respiration, vous exercer à la pratique du Wutao, une discipline contemporaine influencée par le métissage des principes primordiaux taoïstes, des arts martiaux et de la bio-énergétique occidentale. Les stages sont animés par Pol Charoy, ancien champion du monde de Kung Fu Wushu & Imanou Risselard, tous les deux à la source du Wutao.  
DATES :  
• Du 26 juillet au 2 août  
• Du 2 août au 9 août  
tél. : 01 42 40 48 30  
& 06 20 89 63 32

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

### Hui Gong et Qi Gong

• Stage de Hui Gong avec Maître Jian Liujun : « Qi Gong pour améliorer les fonctions du cerveau ». les 12/13 juillet 2008.  
• Stage d'été de Qi Gong avec Maître Jian Liujun. Du 2 au 6 juillet 2008 Institut du Quimétao  
tél. : 01 43 20 70 66  
[quimetao@free.fr](mailto:quimetao@free.fr)  
[www.quimetao.net](http://www.quimetao.net)

### Xin Li

L'Académie Chinoise de Psychologie Xin Li, en partenariat avec le Collège des Sciences Orientales, vous propose deux stages permettant de découvrir l'univers de la psychologie chinoise.  
Stage de découverte le 15 juillet.  
Stage complet : du 15 au 18 juillet.  
Ces stages seront suivis de la 2ème Convention annuelle de psychologie chinoise Xin Li le 19 juillet.  
Collège des Sciences Orientales  
<http://www.college-des-sciences-orientales.com>  
tél. : 06 67 26 05 54



**formation massage**  
**biopulse®**  
Ecole agréée par la Fédération Française de Massage de Bien-Être

**Techniques et approches corporelles des massages du monde et de la psychologie biodynamique**

**Massage Biodynamique**  
**31 juillet - 2 août 2008**  
**Résidentiel - Proche d'Avignon**

**Initiation 1er Cycle**  
**9, 10 et 11 août 2008**  
**Résidentiel au Hameau de l'Etoile (34)**

**Massage Thaï**  
**16, 17 et 18 juillet 2008**  
**Avignon**

Pour en savoir plus  
[www.massagebiopulse.com](http://www.massagebiopulse.com)  
[formationbiopulse@gmail.com](mailto:formationbiopulse@gmail.com)  
Renato Pappalardo - Tél. : 06 10 04 14 70



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



**N° 50**

**Dossier spécial :**

**MAÎTRE DE L'ARGENT**  
**Rédacteur en chef invité**  
**Yves Michel, fondateur**  
**des Editions du Souffle d'Or**

**Guide :**

**DES ADRESSES POUR PRATIQUER**  
**ET SE FORMER A LA RENTREE**

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

**LES ARTICLES**

- Rencontre avec Cai Gao Chao :  
jouer chaque style de Taiji Quan
- Karma, la loi des actes par Danièle Masset...

**EnergéSciences N° 1**

**LES VIDEOS**

- Les Différences de C. Javary : Le Temple du Ciel
- Yangsheng : nourrir le vivre,  
avec Dr Denis Colin, Cyrille J.-D. Javary...

**Le Centre d'Arts Corporels GTao**  
**LOUE 3 SALLES à Paris 19<sup>ème</sup>**



- 2 salles  
lumineuses,  
spacieuses,  
chaleureuses,  
au calme,  
très zen, avec  
parquet et poutres  
apparentes, rare.

115 m<sup>2</sup>  
80 m<sup>2</sup>



- 1 salle  
de pratique  
consacrée aux  
arts martiaux  
externes.

100 m<sup>2</sup>



**tél. : 01 42 40 48 30** [cecile@generation-tao.com](mailto:cecile@generation-tao.com)  
**www.generation-tao.com**  
**week-ends & cours hebdomadaires**

**REGIE PUBLICITE**

**Génération Tao**

144, bd de la Villette - 75019 Paris

tél. : **01 48 24 42 42**

contact : 06 60 29 30 00

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



**Renseignements techniques**

magazine gratuit en ligne : 68 pages

**Remise des ordres de typons :**

3 semaines avant date de parution. Trame 150.

**Prochaine parution :**

Génération Tao n° 50 : 20 SEPTEMBRE 2008

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

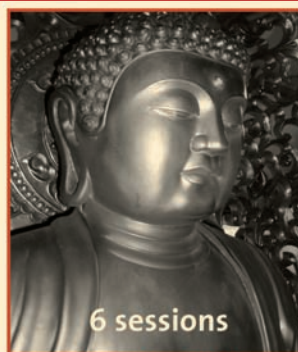
**VOUS POUVEZ DES MAINTENANT**  
**INSCRIRE VOS DATES DE STAGES,**  
**VOS PETITES ANNONCES :**

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

**Rubrique : Agenda**

**Rubrique : Petites Annonces**

**C'EST GRATUIT !**



6 sessions

**du 4 juillet**  
**au 31 août 2008**

**Pratique du**  
**bouddhisme**  
**zen Sôtô**

**au temple zen**  
**de la Gendronnière**

**Val-de-Loire**



- 1<sup>re</sup> session : du 4 au 8 juillet par Katia Kôren Robel
- 2<sup>e</sup> session : du 10 au 18 juillet par Gérard Chinrei Pilet
- 3<sup>e</sup> session : du 21 au 29 juillet par Taiun Jean-Pierre Faure
- 4<sup>e</sup> session : du 1<sup>er</sup> au 9 août par Raphaël Dôkô Triet
- 5<sup>e</sup> session : du 12 au 20 août par Mokuho Guy Mercier
- 6<sup>e</sup> session : du 23 au 31 août par Yuno Roland Rech

**POUR TOUTS RENSEIGNEMENTS :**

**Association Zen Internationale** - 175 rue de Tolbiac - 75013 Paris  
[azi-tolbiac@wanadoo.fr](mailto:azi-tolbiac@wanadoo.fr) - Tél. : 33 (0)1 45 89 14 00 - fax : 33 (0)1 53 80 14 33  
**Temple zen de la Gendronnière** - 41120 Valaire  
[lagendronniere@club-internet.fr](mailto:lagendronniere@club-internet.fr) - Tél. : 33 (0)2 54 44 04 86 - 33 (0)2 54 44 04 87  
<http://www.zen-azi.org>

Fondateur Maître Taisen Deshimaru

Suite de l'article « Une sexualité consciente » par le Dr Yves Réquena p. 17

- Stimuler, grâce notamment au Qi Gong, la libido défaillante de l'adulte, consécutive: du stress, du surmenage, de l'intoxication alimentaire et de l'environnement, de la dépression, des anti-dépresseurs, des anti-hypertenseurs, de l'usage du tabac, du haschich et des drogues, de la consommation excessive d'alcool, des maladies chroniques (cancer, fibromyalgies, maladies auto-immunes...).
  - Stimuler la libido défaillante suite à une baisse de la motivation à faire l'amour, provoquée par le désintérêt de la chose exécutée banalement, rapidement, égoïstement, par des partenaires frustrés, non éduqués et bruts de décoffrage.
  - Participer, comme un des moyens pertinents, à résoudre les blocages de la fonction sexuelle consécutifs: à des abus sexuels, à l'inceste.
  - Restimuler la sexualité dans la vie de couple et favoriser la rupture avec la routine, en donnant à la fois: un but et une motivation à partager, une restimulation très nette du désir réciproque par la suspension de l'orgasme de l'un des partenaires ou des deux.
  - Donner une orientation nouvelle à sa sexualité dans un épanouissement spirituel et de la personnalité en suivant la voie de « l'alchimie interne » qui consiste à transformer l'essence Jing et la faire remonter « pour nourrir le cerveau » (Shen). Pang Ze dans le *Sou Nü Jing* parle de Shenming: « lumière de l'esprit ».
  - Augmenter la sensibilité corporelle, augmenter la puissance orgasmique et ainsi ressentir plus de plaisir durant l'acte et jouir plus fort au moment de l'orgasme.
  - Favoriser la sensibilité vaginale et par conséquent l'orgasme vaginal dont tant de femmes sont dépourvues.
  - Retarder l'éjaculation précoce et participer à la guérir.
  - Récupérer une fonction érectile qui commence à défaillir.
  - Prolonger la jeunesse et la vigueur de la fonction sexuelle, et ainsi prolonger la vie sexuelle active longtemps après la ménopause et l'andropause.
  - Utiliser l'économie du Jing et la redirection par la visualisation vers les zones malades pour recouvrer la santé en cas de maladie.
- Les moyens qui seront proposés pour progresser dans la voie de cette sexualité traditionnelle sont: le Qi Gong, la méditation, le massage sensuel énergétique, l'apprentissage du « savoir-faire l'amour en conscience ».
- L'art de la chambre à coucher de la tradition chinoise pourrait alors largement contribuer à une nouvelle écologie de la sexualité dans la dimension de l'écologie intérieure corporelle et psychique dans cette époque contemporaine à la fois libérée et à la recherche de repères et de stabilité. ☞

# L'intensité de la quête

## Un feu ardent



par Delphine  
L'huillier

*Tous ceux qui ont brûlé d'une quête intense ont trouvé le soleil levant. Les autres ne font que croire.*  
Osho Rajneesh

Selon toutes les traditions, et à travers toutes les époques, la quête initiatique a été assimilée à un désir intense, un feu brûlant qui nous poussent toujours plus loin à chercher la Vérité, à travers l'Amour, et guidés par la flamme de la Conscience.

Quand le printemps arrive, que la sève monte, le désir s'élève et appelle l'émoi. Une force intime et puissante, assoupie pendant les longues nuits d'hiver, se réveille. Ardente. Vibrante. Cet appel irrésistible, si nous le suivons, nous conduit toujours plus haut, toujours plus avant, vers de nouvelles rencontres, une nouvelle connaissance de l'autre, de soi. Une compréhension du monde, de ses mécanismes et de ses élans de vie. Si de cet appel je choisis de faire une voie, si ce désir est perçu comme un appel de l'âme, l'autre devient un miroir dans lequel je peux m'entrevoir. Parce que l'âme a toujours soif. L'âme toujours cherche à s'épanouir. L'âme toujours choisit la liberté de Conscience.

Je ressens encore et toujours cette quête intense, imprégnée de surprises, teintée parfois de confusion, à jamais éclairante.

Le désir alors se meut de mille formes et m'entraîne dans des espaces inconnus, vers une érotisation parfois insoupçonnée.

Mon âme, profondément sensuelle, peut aimer sans limites, entièrement, intégralement. Elle se moque des genres, des couleurs et des classes, des lieux et du temps, elle se déploie, inextinguiblement... simplement.

Car elle ne connaît pas le danger. Elle prend le risque de vivre, donc d'aimer. Une seconde d'inattention, et elle s'efface. La peur, la honte, la frustration, le faux, refont surface. Mais elle respire l'authenticité. La vérité nue. « Demande et il te sera donné » dit l'ange dans *Les dialogues avec l'ange\**. Alors si un désir intense cet été vous anime, osez demander. Et sachez que l'acte est irréversible. La réponse imprévisible. Ce qui vous est demandé: une confiance totale, absolue. Ce qui vous sera donné, sachez le reconnaître et accueillez-le avec toute sa dimension sacrée. Peut-être découvrirez-vous que la réponse dépasse vos attentes conscientes et répond à une demande inconsciente. A l'urgente nécessité d'un dépassement, ou à une compréhension de vous-même. Soyez sûr aussi que vous devrez vous mettre en route pour intégrer ce qui ne manquera peut-être pas de vous bouleverser.

Il y a peu, j'ai osé demander. Je ne suis pas pour autant restée passive. J'ai agi, traversé certaines inhibitions pour favoriser l'espace du possible. La réponse est arrivée. Sans prendre le chemin que j'aurais imaginé. Sans passer par l'éveil du désir que je connaissais. Mais j'ai dit « oui » à ce qui se présentait. A la simplicité du moment et de ce qui était là, sans chercher à côté, ou en dehors. Et si, aujourd'hui, mon esprit s'en trouve bouleversé, que mes émotions s'agitent, que mes énergies s'animent, mon âme, elle se réjouit, et sait. Qu'un instant de grâce s'est posé. ☞

### PORTRAIT

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





心安研究所

Enseignement validé par l'institut de Qigong de Shanghai

Centre à MONTPELLIER

1<sup>ère</sup> école de formation en

*Qigong médical*

**WAIQI LIAOFA®**

*Soin par projection de l'énergie*

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

[www.institut-xinan.com](http://www.institut-xinan.com)



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



# TAIJI QUAN style CHEN



Découvrir - Apprendre - Se perfectionner  
avec l'IRAP et le Maître Wang Xian



**Stage d'été avec Maître Wang Xian**

Fécamp (76) du 28 juillet au 1<sup>er</sup> août

du 4 au 8 août

renseignements au : 06 26 87 09 87

**Toute l'année en France et en Espagne**

Cours réguliers dans 20 départements

- Stages divers toute l'année.

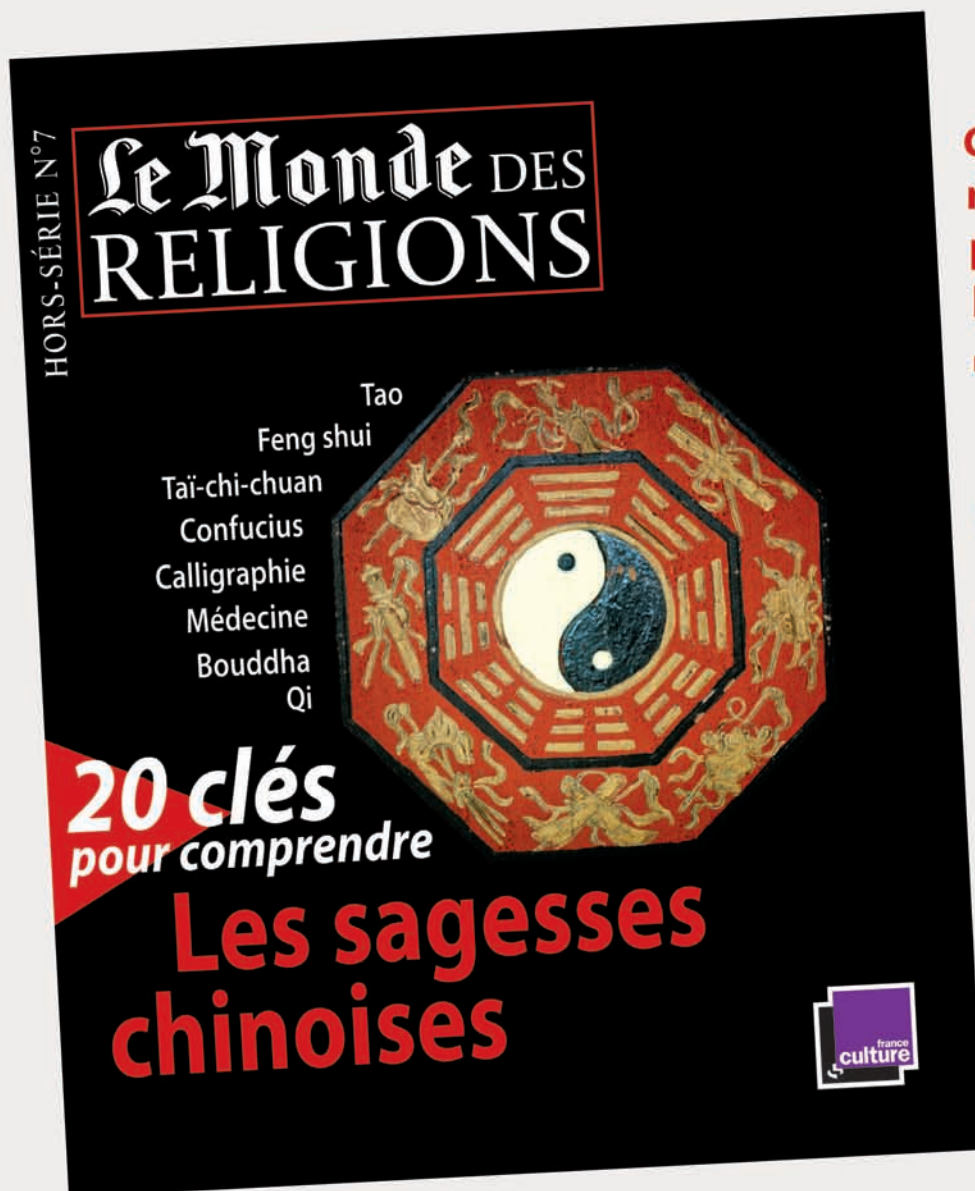
Une école de cadres dirigée par les  
disciples français et supervisée par  
Wang Xian permet de développer et  
de stimuler l'accès à l'enseignement.



[www.wangxian.com](http://www.wangxian.com) - Tél. : 05 59 28 15 07 ou 06 84 18 28 78  
email : [alain.caudine@wanadoo.fr](mailto:alain.caudine@wanadoo.fr)



# Découvrez le nouveau hors-série de la collection *20 clés pour comprendre*



## Chamanisme, religions, philosophies : pour comprendre l'esprit chinois

- Feng shui, acupuncture, taï-chi-chuan : la science des souffles.
- L'alchimie taoïste et la quête d'immortalité.
- Bouddha et Confucius : la Voie et l'harmonie.
- Culte des ancêtres et religion populaire.
- Arts divinatoires, astrologie et magie des nombres.
- Sagesse et business dans la Chine d'aujourd'hui.

**6,90€**

Hors-série de 84 pages  
Format 19 x 23 cm

**BON DE COMMANDE** à découper ou à photocopier et à nous retourner avec votre règlement par chèque bancaire ou postal à : **Le Monde des Religions/VPC** - TSA 81305 - 75212 PARIS CEDEX 13

**N° Indigo** 0 825 801 046

(Paiement par CB uniquement) 0,15 € TTC / MN

Site Internet : [www.laboutiquelemondedesreligions.fr](http://www.laboutiquelemondedesreligions.fr)

**COMMANDEZ**  
EN BELGIQUE  
(00 32) 70 233 304  
EN SUISSE  
(00 41) 22 860 84 01

Je commande	Réf.	Prix	Qté	Total
HS Sagesse chinoises	08.4067	6,90€	.....	.....€
Participation aux frais d'envoi	08.9800			3€
Total de la commande				.....€

Offre valable dans la limite des stocks disponibles jusqu'au 31/12/2008 pour la France métropolitaine, Belgique, Suisse.

En application de la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant, en vous adressant au service des abonnements. Ces informations peuvent être exploitées par des sociétés partenaires de Malesherbes Publications.

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code postal [ ][ ][ ][ ][ ][ ]

Ville.....

Tél [ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ]

E-mail..... **8E4B**