

Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 54 • septembre 2009



■ ARTS DU MOUVEMENT SAGESSES DE VIE

Qi Gong du cœur

Danse des 5 rythmes

Tao du bâton, Wutao...

■ DIGITOPUNCTURE

Soulagez vos douleurs !

■ QI GONG

8 Villes célèbrent le Qi en France

■ BIOTAO

Energies naturelles et artificielles



Rejoignez
la Fédération
de tous les
Arts Martiaux
Chinois

法國武術總會

Fédération de Wushu et Sanda
146, boulevard de la Villette PARIS 75019
Tél. : 06 98 86 41 53 / 06 20 28 47 74
Mail : info@federationwushu.org

federationwushu.org



Sommaire

N° 54

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

L'équipe de Génération Tao

taoteam@generation-tao.com

COMITE EDITORIAL

sous la direction de:

Delphine Lhuillier : delphine@generation-tao.com

avec: Pol Charoy & Imanou Risselard, Sandrine

Toutard, Dominique Radisson, Cécile

Bercegeay, Arnaud Mattlinger, Marie Delaneau

Ont contribué à ce numéro:

DOSSIER: ARTS DU MOUVEMENT,

SAGESSES DE VIE

Isabelle Martinez, Deborah Bacon,

Hacène Aït Aïder, Jérôme Ravenet

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Françoise Laurent-Huck, Anne Egron,

Chantal Sourdeval, Ke Wen,

Jérôme Chaput, Anthony Fabie,

Jean-Pierre Cotugno, Thierry Doctrinal,

Huang Shi Zhen, Tian Li Yang,

Yves Réquena

BIOTAO

Maxence Layet

ENERGESCENCES

Alexandre Clément

CO-NAISSANCE DE SOI

Dominic Boudreau, Arouna Lipschitz

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Vanessa Boren, Marga Vianu,

Dr Jean-Claude Trokiner

Michel Deydier-Bastide

RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Sandrine Ravenet,

Frédéric Villbrandt, Marie-Anne André,

Meng Wu, Christine Gatineau, Lekha Singh,

Véronique Latour, S. Dos, Santos, E. Saillel,

A. Von Inssiedel, Féodor Tamarsky

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

www.fotolia.fr, Jérôme Ravenet, A. Fabie, J. Chaput,

T. Doctrinal, Ke Wen, F. Laurent-Huck, J.-P. Cotugno,

A. Egron, Y. Réquena, Arouna Lipschitz, Dominic

Boudreau, Imanou, Boris Joly-Erard, Ed. Aubanel,

Deborah Bacon, Gabrielle Roth, Marga Vianu,

M. Deydier-Bastide, Nicolas Briet, Thierry Plée

COUVERTURE

Frédéric Villbrandt

INTERNET

Dominique Radisson

COMMUNICATION • RELATIONS MEDIAS

Marie-France Lafarge, Cécile Bercegeay

REGIE PUB

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

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

Nevada Nimifi / 30, allée de la Recherche

1070 Bruxelles - Belgique

COMMISSION PARITAIRE:

n° 1109 K 86845

Dépôt: 20 DECEMBRE 2009

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

GENERATION TAO

144, bd de la Villette - 75019 Paris

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

Pub: 06 60 29 30 00

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

Editao

p. 5

Infos

p. 6

Idées au gramme: *Chuàng zào*, Créer par Cyrille J.-D. Javary

p. 6

La chronique des Créatifs Culturels: changer de vie par Delphine Lhuillier

p. 8

DOSSIER: ARTS DU MOUVEMENT, SAGESSES DE VIE

p. 12

Une philosophie corporelle: Eveiller l'âme du corps par Isabelle Martinez

p. 14

Danser les 5 rythmes: « La vie est mouvement » avec Deborah Bacon

p. 18

Le Tao du bâton: « Le bâton, c'est la liberté! » avec Hacène Aït Aïder

p. 22

La prière du Cœur, un Qi Gong chrétien? par Jérôme Ravenet

p. 28

Culture & Société

La 15e Journée Nationale de Qi Gong: 8 villes célèbrent le Qi

p. 32

Rencontres avec des moines taoïstes avec Huang Shi Zhen & Tian Li Yang

p. 38

Tao & Taoïsme, avec Yves Réquena

p. 40

Biotao

Electromagnétisme, des ondes et des hommes par Maxence Layet

p. 42

Co-naissance de Soi

Le Tao de l'Amoureux par Arouna Lipschitz

p. 44

La thérapie d'Acceptation & d'Engagement par Dominic Boudreau

p. 46

EnergéSciences

Mouvement Ondulatoire Primordial & MRP par Alexandre Clément

p. 48

Santé & Bien-être

Feng Shui & purification de l'espace par Vanessa Boren

p. 50

Soulagez vos douleurs, la digitopuncture en toute simplicité par Dr J.C. Trokiner

p. 54

Désir & orgasme, le plaisir féminin par Marga Vianu

p. 56

Xin Li: La tristesse, Bei par Michel Deydier-Bastide

p. 58

Carnet d'adresses & Agenda

p. 60

Abonnement & Anciens numéros

p. 64

Le mot de la fin... par Delphine Lhuillier

p. 66



Dossier: ARTS DU MOUVEMENT, SAGESSE DE VIE

Le mouvement se trouve au cœur du cheminement spirituel taoïste: mouvement des fluides, du souffle vital... L'être humain cherchant à se mouvoir en harmonie avec la pulsation cosmique. Dans ce sens, tout art du mouvement ne porterait-il pas en lui une sagesse de vie infinie? Des éléments réponses dans ce dossier 100 % qui bouge!

www.generation-tao.com

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

• **rédaction:** redaction@generation-tao.com

• **courrier:** courrier@generation-tao.com

• **abonnements:** abonnements@generation-tao.com

• **publicité:** pub@generation-tao.com

Couverture:
Frédéric Villbrandt

Photos:

Tian Li Yang par Christine
Gatineau & Cécile Chastang
par Jean-Marc Lefèvre

nouveau consommateur

le magazine
de la
consommation
responsable

Tous les deux mois retrouvez l'actualité de la consommation responsable

et une autre manière de consommer dans le plaisir, l'harmonie, le bien-être et la sagesse. Le Nouveau Consommateur éclaire sur nos gestes quotidiens (la préservation de la planète, la biodiversité, les transports alternatifs, l'économie solidaire, l'alimentation bio, le commerce équitable, les énergies renouvelables, l'habitat sain, le jardinage vert, le bien-être et la santé au naturel, les voyages solidaires...).

NOUVELLE
FORMULE
-40%

1 AN (5 N°) > 15 €
2 ANS (10 N°) > 28 €



Nous écrire sur papier libre : Oui, je souhaite m'abonner, pour 1 ou 2 ans.
Inscrire vos coordonnées complètes + joindre un chèque bancaire ou postal (15 ou 28 €)
à retourner au > Nouveau Consommateur - Relations Abonnés - 34 rue de Bagnolet - Bât B - 75020 Paris



par Pol Charoy
& Imanou Risselard

Je suis mouvement

« Je pense, donc je suis ». A cette célèbre pensée nous préférons celle de « Je suis mouvement, donc je suis »... « Je moove, donc je vis ». La France, notre pays, est réputée pour être le royaume de la pensée critique. Réputation qui induit chez nos grands penseurs, comme chez nos hommes politiques, une capacité à produire des discours aux magnifiques envolées philosophiques et aux traits d'esprit, suscitant hélas trop souvent l'enthousiasme de la non-action. Pourtant ne parle-t-on pas dans ce pays de Voltaire de « courant de pensée », et cette idée n'induit-elle pas le concept de mouvement ? Derrière cette expression se cache une connaissance intuitive, celle que **l'une des énergies les plus subtiles de l'être humain, à savoir la « pensée », se comporte comme un fluide, comme une onde**. Et, déroulant le fil de cette pensée, il nous semble qu'elle ressemble fortement à la notion taoïste d'énergie qu'est le Qi. Concept symbolisé par l'idée la plus enracinée dans la philosophie taoïste de l'aspect « immuable du changement » ; la seule chose qui soit stable dans ce bas-monde est donc bien le mouvement qui traverse la vie. **Traversé par ce mouvement, « je suis mouvement, donc je suis ».**

Ce simple adage un peu revisité recèle à lui tout seul la richesse d'une connaissance dont les Taoïstes s'abreuvent et dans laquelle ils puisent leurs observations « instinctivement ». Comme celle d'être et non celle d'avoir, c'est-à-dire de ne pas avoir un corps, mais d'être corps, de ne pas avoir un foie, des reins, un cœur ou une tête, etc. Mais d'être corps, foie, reins, cœur ou tête...

Pour nous, l'incarnation de cette idée passe par **la nécessité d'intégrer que l'état de notre pensée est obligatoirement lié à la qualité et à l'état de ce foie, cette rate, ces reins, ce cœur ou cette tête**. Et donc que ma pensée est aussi une émanation liée à l'état de ma corporalité tout entière et à sa sensibilité. C'est pourquoi, à notre sens, les « acting » de Qi Gong, de Yoga ou autres ne sont pas uniquement des exercices pour un simple renforcement de la santé, pour faire barrage aux agressions extérieures sous toutes ses formes, mais peut-être aussi et surtout, **des pratiques visant à une augmentation de notre sensibilité au monde du subtil**. Voilà pourquoi nous insistons beaucoup sur le fait que ces pratiques sont des voies corporelles initiatiques et artistiques et qu'en cela elles privilégient le mouvement corporel pour incarner la dynamique de mouvements plus subtils comme les émotions. Que celles-ci une fois libérées laissent la place aux sentiments du geste, pour ensuite se raffiner encore et « en corps » jusqu'à ne devenir qu'intention et incorporer le Shen, l'esprit.

Alors, Eros et Thanatos, pulsion de vie et pulsion de mort ?

Mais si la mort pulsait ça se saurait ! La mort se caractérise par l'absence de mouvement, de pulsation. S'il y a pulsion de mort, nous parlons en fin de compte d'envie, de désir, donc de mouvement, donc de vie...

La vie est donc mouvement vers... Vers une envie de partage, de chaleur, de découverte, de plaisir, etc. Voire même l'envie de mourir, signifiant une impossibilité d'aller vers cette vie au point d'en désirer la mort ! **Comme si « la mort voulait vivre »**. Mais là encore il s'agit bien d'un mouvement de vie vers... !

C'est pourquoi **la qualité de notre mouvement ou de notre geste nous détermine peut-être plus que la qualité de nos pensées !** La noblesse d'une posture, la fluidité d'un geste, la performance d'un enchaînement en disent peut-être plus long sur la qualité de notre être que nos écrits... A la « société des gens de lettres » ne devrions-nous pas, non pas opposer, mais affirmer, une « société des gens de gestes » comme l'a déjà conscientisé et créé Albert Palma, pionnier du Shintaido en Europe.

L'article d'Alexandre Clément sur le Mouvement Ondulatoire Primordial et le Mouvement Respiratoire Primaire dans les traditions taoïste & ostéopathique (p.48) vous plongera dans cette idée que : « Je suis mouvement ». Dès l'embryogénèse, le développement de la vie organique anime l'embryon de mouvements primordiaux, d'ondulations et d'oscillations à partir d'un axe de vie qui deviendra plus tard notre colonne vertébrale... Verticalité si importante, si essentielle que nous la retrouvons comme base dans tous les arts corporels.

Et pour commencer, nous vous invitons à vivre notre dossier : « Arts du Mouvement, Sagesses de Vie ». ■



Chuàng zào, Créer

par Cyrille J.-D. Javary

Comme à chaque numéro, Cyrille Javary nous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoises. Il nous éclaire aujourd'hui sur l'idéogramme *chuàng zào*, qui signifie « créer ».



On imagine souvent la Chine comme un empire immobile, arc-bouté sur son passé, rebelle à l'innovation et au changement. C'est oublier combien l'Occident est redevable de tout ce qui a été inventé en Chine.

Le poète Henri Michaux l'avait pourtant noté dans son magnifique journal de voyage en Asie publié sous le joli titre « Un barbare en Asie » : *Tout ce qui se peut inventer en se bricolant, la poudre, la boussole, l'imprimerie, les Chinois l'ont inventé*. Très connues, ces trois inventions qui, parvenant en Occident vont y bousculer l'ordre féodal et y permettre l'essor de la bourgeoisie capitaliste, ne sont pourtant que l'écume de ce que les Chinois ont apporté au monde. Car il faudrait y ajouter au moins : l'arbalète

(-400 avant notre ère), la brouette (100 de notre ère), le gouvernail axial (même époque), le pont suspendu (idem), le moulinet des cannes à pêche, l'étrier et le harnais d'épaule pour les chevaux (300 de notre ère) qui, parvenu en Occident quinze siècles plus tard, en permettant le transport de pierres beaucoup plus lourdes, a permis de bâtir les cathédrales gothiques. Les allumettes (600 de notre ère), le pont à arc surbaissé (700 de notre ère), le rouet (1100 de notre ère), etc.

Or, toutes ces inventions n'ont pas été le fait d'ingénieurs, mais de mandarins ingénieux, toujours recrutés par le système des examens impériaux, auxquels chacun pouvait se présenter; système qui, au final, faisait que l'Etat avait toujours à son service les meilleurs cerveaux du pays.

« Créer » se dit actuellement en chinois par le binôme : *chuàng zào* (1), combinant le verbe *chuàng* (2) : créer, établir, réaliser, avec le verbe *zào* (3) qui veut dire : faire, créer, fabriquer,

construire, établir. Si l'on désire mettre l'accent sur la créativité, on rajoute alors à ce binôme le caractère *xìng* (4) qui désigne en quelque sorte la nature propre, la potentialité d'une personne ou d'une situation.

« Innovation » se dit aussi *chuàng xīn* (5), littéralement : créer du nouveau. Cependant, innover n'est pas, pour l'esprit chinois, forcément faire du nouveau, mais toujours faire de l'adapté, bien entendu à une situation nouvelle. Ce qui n'est pas exactement la manière dont nous concevons la création dans le cadre de la pensée indo-européenne qui est la nôtre. Alors que la conception occidentale de la création, par exemple artistique, consiste à faire surgir du jamais vu, la créativité à la chinoise demande à l'artiste, non de faire surgir

un monde, mais plutôt de réagencer de manière originale un vocabulaire graphique ou poétique entièrement préétabli et connu de tous. Les tableaux de peinture de paysage chinois en fournissent un bon exemple. On dirait qu'ils se ressemblent tous, pourtant aucun n'est pareil. Le répertoire pictural est connu et codifié (il existe même des dictionnaires des formes picturales) c'est à l'artiste de l'utiliser de manière nouvelle! Ce qui peut nous aider à nous figurer cette manière de concevoir la création toujours renouvelée, ce sont les jeux de cartes.

L'ensemble des 52 cartes est toujours le même, pourtant aucune partie ne ressemble à une autre, à cause de la donne, bien sûr, mais surtout à cause de la manière dont on la joue. Favoriser l'innovation c'est en Chine battre à nouveau les mêmes cartes. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

<p>1. <i>Chuàng zào</i>: Créer.</p>	
<p>2. <i>Chuàng</i>: créer, réaliser.</p>	<p>3. <i>Zào</i>: Faire, créer, fabriquer.</p>
<p>4. <i>Xìng</i>: potentialité.</p>	<p>5. <i>Chuàng xīn</i>: Innovation.</p>



PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoises anciennes et modernes. Il est aussi traducteur du Yi Jing, fondement depuis 25 siècles du mode de pensée 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.

Innover est toujours faire de l'adapté.

Changer de vie

par Delphine Lhuillier

Régulièrement, nous vous faisons mieux connaître les Créatifs Culturels. Aujourd'hui, Nicolas Briet a décidé de quitter l'industrie pharmaceutique pour se consacrer à la création d'un Eco-centre, plus en cohérence avec ses aspirations et ses valeurs.



photo: Nicolas Briet

Nicolas Briet, avant de « changer de vie » travaillait dans l'industrie pharmaceutique depuis 8 ans: *Au départ, j'aimais beaucoup ce que je faisais. C'était passionnant. Comprendre la structure et les fonctions des principes actifs de plantes, les molécules bio-actives. Comment celles-ci interagissent sur les systèmes vivants.* Mais au bout d'un certain temps, sa façon de penser et ses valeurs commencent à bouger: *Je changeais, et mon métier, lui, ne changeait pas. J'ai travaillé sur la conception d'anxiolytiques, or, je connaissais des méthodes autres que les produits chimiques pour traiter l'anxiété. Je me suis donc retrouvé en décalage par rapport à mes convictions et mes valeurs. Je devais soigner avec des produits toxiques alors que j'étais convaincu que ce n'était pas la meilleure approche! Ça faisait 5 ans que j'essayais de changer de voie.* Puis en 2006, c'est le déclic: *J'ai eu envie d'aller plus loin et de faire véritablement quelque chose pour transformer la société. J'ai eu l'idée de créer un centre alternatif où l'on peut stimuler ses réflexions, rencontrer des personnes dans la même dynamique et trouver une grande ouverture d'esprit.*

L'aventure peut dès lors commencer, mais il lui faut trouver un lieu. C'est chose faite en 2007. Avec quelques amis, Nicolas crée l'éco-centre du Tiocan, face à Genève, dans le pays de Gex: *J'ai appris et expérimenté beaucoup de choses ces 10 dernières années et j'ai maintenant envie d'incarner cette nouvelle conscience que j'ai pu découvrir. L'idée est vraiment d'expérimenter de nouvelles manières de vivre ensemble, plus constructives et coopératives.* Et pas seulement. L'objectif écologique se trouve aussi au centre du projet: *Nous sommes vigilants aux conséquences environnementales de nos activités: à notre consommation d'eau, à la nourriture que nous achetons. Nous tentons de consommer local, bio et de saison. Nous utilisons un four solaire pour chauffer l'eau et cuisiner. Nous trions nos déchets et tentons d'en produire le moins possible. Nous investiguons de nouvelles manières d'accomplir les tâches quotidiennes, mais de manière plus écolo. Ensuite, nous parta-*

geons nos expériences avec toutes les personnes qui passent par le Tiocan et celles-ci peuvent décider de l'intégrer dans leur vie ou pas.

Stages de chant improvisé, de communication non violente, d'écologie profonde, de prise de décision et rassemblements de Créatifs Culturels sont au programme du centre. L'expérimentation des méthodes participatives comme la sociocratie*, l'utilisation du consensus dans les prises de

décisions, les « world café »* trouvent aussi une place de choix: *J'ai découvert*

ces méthodes assez récemment. Lors d'un séminaire sur l'intelligence collective et la gestion de réunions. Pour que celles-ci soient plus constructives. Ces méthodes permettent de transformer la dynamique au sein du groupe et son niveau de coopération et d'unité. De faire émerger une intelligence

du groupe. Le monde étant d'une telle complexité, je pense que l'intelligence d'un seul homme ne suffit plus. Et je me suis dit que maintenant que j'étais conscient de ce qui était possible, je ne me contenterais de rien de moins. Pour toutes ces raisons, Nicolas, à la lecture de L'émergence des Créatifs Culturels (éd. Yves Michel), s'est tout de suite reconnu dans ce mouvement: Comme eux, j'ai ce sentiment que le monde actuel ne me convient pas du tout et que j'ai une envie profonde de créer une nouvelle société. Je me reconnais particulièrement dans les valeurs spirituelles qui sont essentielles pour moi. Et puis, les Créatifs Culturels se mettent d'eux-mêmes à l'œuvre. Je m'intéresse également à la médecine naturelle, je fais attention à ce que je mange, à ce que j'achète. De plus en plus, je regarde d'où ça vient, comment c'est fabriqué, quelles sont les conséquences environnementales ou sociales et éthiques. Je fais également attention à qui je donne mon argent car je considère l'argent comme une énergie. Je suis donc vigilant à qui ou quel système j'alimente. Ce nouveau cheminement le fait passer à l'action: Il est grand temps de réfléchir et d'imaginer une autre société qui fonctionne différemment et de l'expérimenter. Tout ça à besoin d'être ré-exploré et re-pensé. Bravo pour cette magnifique aventure humaine! ■

* Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

L'intelligence d'un seul homme ne suffit pas.



PORTRAIT

Nicolas Briet est né en 1962. Il a grandi en Vendée et dans la Sarthe. Il étudie la chimie appliquée à l'IUT du Mans et la chimie médicinale à Kingston University (près de Londres). Il travaille dans la recherche pharmaceutique à Cambridge, Lyon et Genève, de 1998 à 2008. Il Voyage pendant 6 mois en Asie en 2002. Il s'occupe maintenant à plein-temps d'Objectif Gaïa depuis juin 2008.



LE SIFOU

Enfin la paix...



Illustration de Frédéric Jamnitsky

Par les mille tours de ma barbichette, foi de vieux Sifou, ils m'ont enfin entendu ! Mes reins vont pouvoir s'apaiser et mes ancêtres reposer en paix : le patrimoine des arts martiaux va être préservé, les vieux sifou comme moi soutenus dans leurs vieux jours. Il est vaillant cet homme, Thierry Plée, à entreprendre cette colossale œuvre ! Et puis il va y avoir j'en suis sûr la jeune génération qui va fleurir comme au printemps la nouvelle sève... Pour que le sens du Tao ne se perde, que la Voie des arts martiaux perdure, soyons toujours plus nombreux !

Vous pouvez soutenir d'ores et déjà le Fonds International pour la préservation des Arts Martiaux :
20 rue des Petits Champs • 75002 Paris
tél. : 01 64 24 58 10
inscription@fipam.org • www.fipam.org
Génération Tao vous tiendra régulièrement informé sur le magazine papier et le site internet :
www.generation-tao.com des nouvelles de la Fondation.

SALON ZEN

L'art de cultiver la confiance et le lien

Cette année encore, vous pourrez nous retrouver sur notre stand du salon Zen. Nous serons ravis de vous y rencontrer et de partager un moment avec vous. Nous animerons également des ateliers de Taiji et de Wutao et des démonstrations en extérieur de Wushu : un voyage de l'externe à l'interne, avec Roger Ilier et ses élèves, et toute la Taoteam de Génération Tao !

Au programme également cette année, de nombreux ateliers de jeux de développement personnel à ne pas manquer.

Du 1er au 5 octobre 2009, à l'Espace Champerret à Paris : www.salon-zen.fr

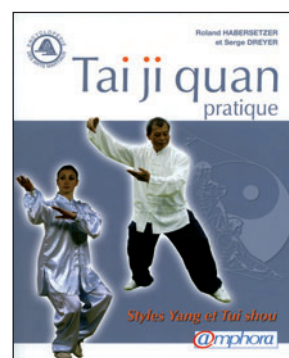


La voie du milieu

par Robert Thurman

L'auteur expose une voie du milieu qui soit une solution pour la Chine et le Tibet. Il propose ainsi que le président chinois et le dalaï-lama fassent chacun cinq pas, permettant ainsi au problème du Tibet d'être définitivement résolu et à la Chine de s'engager sur la voie d'une collaboration prospère, stable et harmonieuse avec ses voisins. Un livre pour garder espoir.

Guy Trédaniel 21 €



Tai Ji Quan pratique

par Roland Habersetzer & Serge Dreyer

Les auteurs commencent par rappeler les principes fondamentaux du Tai ji quan et par en expliquer les origines philosophiques et historiques. Puis, grâce à de nombreuses illustrations et à des consignes simples, ils détaillent 108 mouvements du Yang et les exercices essentiels du Tui shou.

Amphora 27,50 €



ZHI ROU JIA

L'École du Développement de la Douceur 致柔家

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

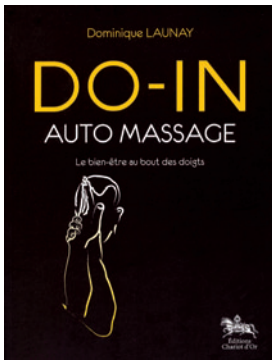
QI GONG - NEI GONG
Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise. Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FEQGAE). Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du QI GONG

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

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

Zhi Rou Jia, L'École du Développement de la Douceur
Le village, 21230 Champignolles
Portable : 06 13 92 28 71 - 06 13 92 05 91
e.mail : zhiroujia@orange.fr - site : www.zhiroujia.com

Laurence CORTADELLAS
Jean-Michel CHOMET
Bruno REPETTO



DO-IN, auto-massage
par Dominique Launay

L'auto massage est un réflexe universel pour atténuer la douleur physique et prévenir les maladies. L'auteur propose un ensemble d'exercices simples et structurés, très clairement illustrés. Aussi bien pour les néophytes que pour les enseignants ou étudiants en shiatsu, en massages...

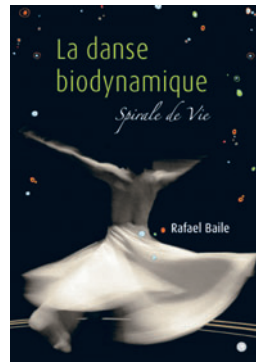
Chariot d'Or 22 €



Entrez dans la pratique du Qi Gong
par Ke Wen

Trois parties pour apprendre et progresser à son rythme: les mouvements de base du Qi Gong, les postures pour renforcer l'énergie et les bases théoriques pour comprendre le fonctionnement de l'énergie. Un très bel ouvrage, pratique et accessible, illustré de nombreuses photos et agrémenté d'un DVD de 80 minutes. A ne pas manquer!

Le Courrier du livre 23,90 €



La danse biodynamique
par Rafaël Baile

Dans la lignée de la psychologie biodynamique où se retrouvent les travaux de Reich sur la structure musculaire et l'expression émotionnelle, la libre association psychanalytique et l'intégration viscérale des affects de l'auto-régulation, l'auteur explore la dimension dansée de ses recherches en portant l'accent sur l'aspect énergétique.

Ed. Souffle d'Or 24,50 €



Bien vivre, c'est simple! Le ki, la santé et vous
par Tōhei Koichi

L'auteur de cet ouvrage est un grand maître d'Aïkido. Il nous rappelle ici l'essence de notre vie et ses fondamentaux pour bien vivre! Pour la tradition japonaise, tout est manifestation du Ki. C'est la force principale de l'univers. Si nous savons la préserver et bien l'utiliser, notre santé sera harmonieuse et nous serons plus aptes au bonheur. Courrons-y vite!

Éditions de l'Eveil 13,50 €



Iaido, l'art de tirer le sabre

Iaido, ou « art de dégainer le sabre » est une discipline emblématique du Budo, des arts martiaux japonais, que l'on pourrait traduire par: « Voie pour arrêter la lance ». L'Iaido est un véritable rituel initiatique dont le sens n'est pas seulement de dégainer le sabre du fourreau avec la vitesse et la pureté d'un éclair, mais aussi d'apprendre l'abandon de l'égo.

Budo Editions 19 €



Cuisine du Tao, 60 recettes

Laissez-vous tenter par ces recettes savoureuses et bienfaitantes et par toute une variété de textures, de saveurs, d'arômes et de couleurs. Les recettes sont classées par saison et pour chacune, l'auteur précise dans quel cas l'éviter et pourquoi c'est bon. A découvrir sans plus tarder!

Minerva 28,90 €



Quand l'école innove
par Julie Chupin & Aurélie Sobocinski

L'école peut se montrer créative... C'est souvent le fait d'individus profondément amoureux de la pédagogie, de l'éducation, et donc des enfants. Dans cet ouvrage, vous retrouverez Jean-Jacques Sagot qui depuis plusieurs années œuvre dans ce sens en ayant réussi le pari d'introduire le Taiji au bac. Des initiatives à soutenir...

Ed. Autrement prix NC



Alzheimer entre nous
par Elisabeth Javelaud

L'auteur assiste au lent glissement de sa mère: les souvenirs, mais aussi les gestes du quotidien s'effacent peu à peu. Comment faire face quand les souvenirs se noient dans l'oubli? Elisabeth Javelaud trouve ici le ton juste pour évoquer ses sentiments: l'incompréhension, le sentiment d'injustice, le désarroi, la colère. Récit touchant et actuel. Une véritable leçon de vie.

Ed. Yves Michel 9 €



Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG

QI GONG – TAIJIQUAN - BAGUAZHANG - DACHENGQUAN – TUINA

(Depuis 1993) - Membre de la FFWaemc.

PARIS Tél/fax 03.24.40.30.52 BRUXELLES

氣功



www.iteqg.com



Nos Formations & stages

Formation à la pratique et à l'enseignement du QI GONG à PARIS 7^{ème} ou à BRUXELLES

Prochaines rentrées en octobre 2009

Cycle 1 sur 2 années :

Certification d'études & compétences en QI GONG traditionnel

Cycle 2 (sur une 3^{ème} année) :

Professorat de QI GONG

Théorie : cycle complet d'étude en médecine traditionnelle chinoise – l'énergétique est abordée ici en parallèle directe et pour son application dans le QI GONG + l'étude et l'application du YIJING – les TUINA et la phyto-aromathérapie des cinq éléments...

Pratique : étude des différentes méthodes de QI GONG et de leurs applications spécifiques : BADUANJIN, YIJINJING, WUDANG DAOYIN QI GONG, TAIJIQIGONG, ZHI NENG QI GONG, les 5 ANIMAUX, les 6 SONS THERAPEUTIQUES, les 4 ANIMAUX DIVINS, LES NEI GONG : la méditation du sourire, l'orbite microcosmique, la respiration osseuse...

Pédagogie et préparation aux diplômes fédéraux et d'état.

Formation TUINA du bien-être

« l'art du massage chinois » sous forme de modules dissociables + des spécialisations : massages aromatiques réflexologie – pierres chaudes

Formation TAIJIQUAN style CHEN

Formes 13,24,48 – épée, sabre – Tuishou, Chansigong

Formation BAGUAZHANG & DACHENGQUAN

Enchaînements des 8 paumes du BAGUA : styles LUMEN & RONGQIAO, DACHENGQUAN formes martiales et santé.

Des stages d'été sont programmés en France et en Belgique – visitez notre site Internet



5 ouvrages techniques et pédagogiques incontournables !

Livre 1 : réf - LQG01 - 27€

QI GONG pratique des classiques originels : Les respirations – le massage général – les 8 trésors – les 12 trésors les 6 sons – les 5 animaux ... 240 pages illustrées.

Livre 2 : réf - LQG02 - 29,75€

QI GONG les exercices énergétiques du taiji les 3 formes intégrales du TAIJIQIGONG - 324 pages – illustrées

Livre 3 : réf - LQG03 - 28€

TAIJIZHANG – la paume du taiji « l'harmonie des forces en mouvement » découvrez l'enchaînement des 84 mouvements du Taijizhang - 200 pages – illustrées

Livre 4 : réf - LTCC01 - 30€

Le TAICHI CHUAN style Yang traditionnel de la forme à la fluidité au fil de l'énergie les 24 exercices de la gym taoïste – la forme longue des 108 mouvements – la poussée des mains de l'école yang – 288 pages – illustrées

Livre 5 : réf - LTCC 02 - 24€

L'épée du TAIJI style Yang traditionnel le phoenix déploie ses ailes – exclusivement pratique et consacré à la forme en 53 mouvements de l'école yang – 120 pages illustrées



Collection DVD

DVDQG01 - 34,50€
ZHINENG QI GONG
1^{ère} et 2^{ème} méthode

DVDQG02 - 25€
incluant les 2 méthodes
BADUANJIN & yijinjing

DVDQG03 - 25€
QI GONG des 5 animaux

DVDQG04 - 30€
Incluant la 1^{ère} et la 2^{ème} méthode
WUDANG DAOYIN QI GONG

DVDQG05 - 30€
QI GONG des 4 animaux divins

DVDQG6a - 30€
TAIJIQIGONG forme « élémentaire »

DVDQG6b - 30€
TAIJIQIGONG forme « intermédiaire »



Achetez directement sur la boutique en ligne du site !!!

DVDQG07 - 30€
TAIJIQIGONG forme « avancée »

DVDQG008 - 30€
Les automassages du QI GONG

DVDQG09 - 30€
QI GONG des 6 sons thérapeutiques

DVDQG10a - 30€
WUDANG HUNYUAN NEIGONG

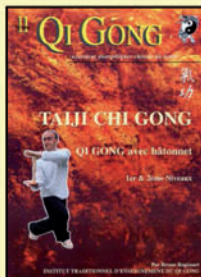
DVDQG11a - 30€
incluant 1^{er} et 2^{ème} niveaux
QI GONG avec bâtonnet « taiji ».

DVDTJQ01 - 30€
Forme 24 du taijiquan style CHEN

DVDTJQ02 - 30€
Forme 49 du taiji à l'épée style CHEN

DVDDCQ01 - 30€
DACHENGQUAN 1^{er} niveau

DVDTCC01 - 30€
L'épée du TAICHI style YANG en 32 mouvements « forme moderne »



Bon de commande - à retourner aux Editions La Tortue de Jade
7, rue du bochet bas 08500 Les Mazures

Réf	Titre	Qté	prix
.....
.....
.....

+ Frais de port Soit total :
Ordinaire : 5,10€/article + 1,21€ par art suppl.
Recommandé : 6,30€/article + 2,80€ part suppl

Aucun remboursement en cas de perte ou de vol du colis

NOM.....Prénom.....

Adresse :

Bat : Escal : Etage :

Code postal:..... ville.....


Téléphone :

Date : Signature :

ITEQG 7, rue du bochet bas
08500 LES MAZURES – France
www.iteqg.com



Photos : Tian Li Yang par Christine Gatineau & Cécile Chastang
en Wutao par Jean-Marc Lefèvre • création graphique : Frédéric Villbrandt



Le mouvement se trouve au cœur du cheminement spirituel taoïste. Son absolue nécessité est née d'observations et d'expériences empiriques. Ainsi ce qui reste figé ou bloqué est source de déséquilibres. En MTC, le Qi doit circuler dans tout le corps et en toute fluidité sous peine de déclencher des maladies. En Taiji, la tradition nous dit de « dérouler le fil de soie », c'est-à-dire de ne

ARTS DU MOUVEMENT, SAGESSES DE VIE

jamais stopper le mouvement. Dans la pensée taoïste, le mouvement est ainsi le flux continu et naturel du souffle de vie que nous autres, êtres humains, devons incarner dans un chaos harmonieux. Dans ce sens, pratiquer un art du mouvement n'est jamais anodin. Nous devons garder à la conscience que le mouvement vécu comme un art est porteur d'un accomplissement et d'un éveil : que notre art soit d'orientation martiale, de santé ou spirituel — dans le sens d'une connaissance de soi. Découvrez dans ce dossier des amoureux du mouvement — il y en a bien d'autres ! — qui mettent en avant les forces et la sagesse de vie que leur art contient et manifeste.



Une philosophie corporelle

Wutao[©], éveiller l'âme du corps

par Isabelle Martinez

Imanou Risselard dans un mouvement de Wutao par Frédéric Villbrandt

La pensée occidentale dissocie le corps et l'âme à la différence de la pensée taoïste qui place le Shen au cœur de sa pratique alchimique. Et si notre âme siègeait dans la moelle de nos os et de notre colonne vertébrale? Et qu'il soit possible de nous y reconnecter si nous nous en sommes éloignés?

La séparation sous-jacente dans nos sociétés occidentales entre le corps et l'âme conditionne depuis plusieurs siècles notre rapport au monde et à soi. L'histoire de l'âme s'est toujours reliée à l'histoire du désir et des émotions, ressentis incompatibles, et ceux-ci se sont définis comme des besoins vitaux, c'est-à-dire comme des réponses à notre corps-instinct.

Une âme et un corps

Depuis l'antiquité s'est instaurée au cœur même de l'individu une fragmentation entre son véhicule et son âme. Platon, à la source de la métaphysique occidentale, révélera sa vision de l'âme constituée de trois parties: l'*epithymia* (appétit ou désir sensible) se situant dans le

ventre, le *noûs* (l'esprit) se situant dans la tête comme partie raisonnée de l'âme et le *tymos* (le cœur) se situant dans la poitrine et dont le principe est l'émotion. Pour Platon, l'âme doit s'épurer de l'emprise du désir ainsi que de celui des émotions en s'élevant par la force de l'esprit au beau et au divin en séparant le monde sensible du monde intelligible. La voie d'une recherche de « désincarnation » afin d'atteindre un idéal était lancée. Cependant, au fil des siècles, la question de l'âme semble s'être posée tout comme opposée. Niée ou intégrée, ce n'est pas tant l'âme qui suscite les difficultés « existentielles » que les notions d'élévation, de sublimation, ou bien de transcendance. Que ces notions s'appliquent à la morale, à la conscience ou bien au domaine de l'art, elles impriment fortement dans l'individu une notion d'idéal à atteindre, en dépassant quelque part nos instincts ou bien nos émotions premières.

Fondamentalement et dans l'observation de l'âme, Platon s'appuie sur la notion de trois foyers corporels. En cela, il situe l'âme exactement là où l'Occident l'a oubliée, c'est-à-dire non pas au-dessus, mais constituée elle-même par ces trois foyers corporels. La non-résolution d'une âme unifiée ou du sentiment d'unification dans une conscience globale a clairement enclenché l'objectif de s'élever et de trouver une résolution en dehors, et au-dessus de soi.

L'âme oubliée

Aujourd'hui, le développement physique ou psychocorporel s'est répandu dans beaucoup de domaines. L'exploration et l'ouverture à nos sens, à nos perceptions et à notre inconscient se sont développées au même rythme que la modernité.

Cependant, il semblerait que ce soit l'âme qui en soit oubliée. Celle-ci devient une donnée presque « intangible », à tel point qu'elle ne serait qu'une vieille histoire fantasmée de l'homme, ou bien serait raisonnablement une donnée acceptable, mais seulement dans un cadre religieux institutionnalisé. A la source de Platon, Socrate l'imbrique pourtant aux notions de sens et de sacré dans le politique et l'économique, il la pose dans un espace individuel d'alternative face au groupe, comme une inspiration qui permet de trouver l'apparence des choses, de ne pas se soumettre au conditionnement, elle n'est alors pas exempte de conséquences sur les enjeux sociétaux. Plus proche de nous et sur un mode contemporain, elle est pour Simone Weil reliée aux besoins vitaux devenant alors besoin de l'âme, une âme dont nous nous devons de prendre soin : *L'initiative et la responsabilité, le sentiment d'être utile et même indispensable, sont des besoins vitaux de l'âme humaine...*

La vérité de l'âme n'est ni dans le pour ni dans le contre, mais se définit dans sa présence par-

icipante à l'histoire de la société occidentale et universelle, présence active aujourd'hui encore dans notre inconscient, nos mémoires et notre corps qui, comme le souligne Imanou Risselard nous fait agir parfois inconsciemment : *Notre âme, celle qui nous inspire, qui nous aspire jusqu'à l'irrésistible et inévitable étreinte. C'est par elle, pour elle que nous agissons. Parfois inconsciemment, car il n'y a rien que nous ne puissions faire qui ne soit jugé par les hommes en bien ou en mal, en beau ou en laid, en grand ou en petit; rien ne lui est étranger...*

L'âme réveillée

Eveiller l'âme du corps, dans le Wutao, c'est retraverser cette histoire collective et vécue individuellement dans une traversée des trois foyers corporels. Par la pratique, on « défroisse » les « plis », héritages à la fois ancestraux et familiaux, afin de toucher une unification de données qui pour certains est bien réelle (sans trop savoir où et comment la vivre) et pour d'autres fantasmée ou imaginaire.

Car nous avons tous à un moment donné décidé de quelques solutions au sujet de notre âme. Pour certains, elle n'existe pas, pour d'autres elle ne peut se vivre totalement, mais seulement dans des espaces réservés comme ceux du domaine artistique, spirituel ou exotique. C'est peut-être parce que nous nous en sommes égarés, éloignés. Mais parfois des éclairs de perceptions un peu plus incarnés nous traversent. Quand la conscience des sens, celle des émotions et du désir s'affine, ne se nie plus, ne se couvre plus d'une chape d'ignorance, s'éclaire peu à peu, et nous ramène à notre corporel. Imanou témoigne de sa rencontre avec son âme, au cœur même de sa colonne vertébrale : *...Dans ce moment de communion, j'ai été littéralement projetée à l'intérieur de ma colonne vertébrale, pour y vivre une rencontre avec celle qui s'est révélée pour moi être mon âme. Notre colonne, cet arbre de vie, véritable donjon de protection, endroit secret où se love le mystère de tout le fonctionnement de notre système de vie. Ma culture Judéo-chrétienne ne m'avait pas préparée à une telle rencontre, concrète et biologique. L'image que j'avais de mon âme était à des centaines de milliers d'années de cette révélation. Pour moi, l'âme était alors quelque chose de lyrique, d'abstrait et d'extérieur à soi...*

Une révélation

L'âme et le corps sont une seule et même chose. (Spinoza) Qu'il est bon de l'entendre d'un ancien, comme un besoin de légitimer une sensation, valider en quelque sorte un domaine subjectif. Comment effectivement objectiver « l'âme », un ressenti, une intuition, une expérience tout à fait personnelle, difficilement repérable dans le processus du temps ?

LE WUTAO

Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard : arts martiaux chinois, yoga, danse, bio-énergies taoïste et occidentale...

En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes : Wu pour « danse » ou « éveil » et Tao qui évoque à la fois l'idée de cheminer (« Voie ») et le mouvement permanent de la vie dans l'alternance de deux forces complémentaires et interdépendantes : Yin-Yang. Wutao pourrait ainsi être traduit par « Danse du Tao » ou « Eveil de la vie ».

Créée dans l'intention d'« éveiller l'âme du corps », la discipline vise à fluidifier la corporalité et à libérer le mouvement tout en respectant l'intégrité du pratiquant. La corporalité désigne le corps physique, mais aussi émotionnel, mental, spirituel et énergétique, comme une seule et même réalité organique. C'est le principe d'écologie corporelle.

La pratique du Wutao « défroisse » ainsi et « reconstruit » la corporalité. Elle permet l'accès au lâcher-prise et à de véritables expansions de conscience qui traversent les voiles de la psyché.

Elle suit le mouvement de l'évolution et de l'apprentissage : de la première pulsation, au développement de l'embryon et du fœtus. De la naissance à la période postnatale. Des premières reptations sur le sol jusqu'aux quatre pattes. Du redressement à la station debout et jusqu'aux premiers pas.

La colonne vertébrale, où se love le mystère.

En effet, qui se souvient du premier moment dans lequel s'est révélée son âme ? En contemplant une œuvre d'art ? Et nous voilà projeté dans cet espace subtil, identifié « âme ». Une âme parvenue à s'incarner au travers de couleurs, de matière, ou bien de gestes...

Autour de l'âme, bien des croyances, mais pas forcément celles qui vous donnent du baume au cœur, l'envie de s'en rapprocher ou d'oser l'exprimer. Ce serait comme réveiller quelques fantômes et noirceurs inconscientes. Vivre et rencontrer son âme ravive ces peurs ancestrales comme en témoigne Imanou : *Après des années de mutisme liées à ma peur ancestrale d'être persécutée, tout comme ces femmes accusées de sorcellerie et brûlées pour avoir témoigné de leur communion avec la Mère Nature, j'ai rencontré un livre, un auteur, qui me confirmerait dans mes sensations explorées lors de séances de Taiji : « L'Âme de la Nature » de Rupert Sheldrake. Ce que j'avais vécu, expérimenté, animé, éprouvé, senti, découvert et réveillé en moi avec mes proches, et que je n'osais divulguer à l'extérieur de ce cercle intime, un homme européen, biologiste mondialement reconnu, le décrivait et l'expliquait rationnellement. Grâce à cette rencontre particulière, j'avais osé enfin rompre mon silence...*

Intelligence sensorielle : l'âme du corps

Se reconnecter corporellement à son âme, c'est se donner la permission de révéler son intelligence. Et de ne plus en avoir peur. Cette intelligence sensorielle perçue dès l'enfance ne s'est souvent ni affinée, ni épanouie dans nos familles : *Ce quelque chose de plus vaste que l'esprit de famille, une inspiration sacrée, et une intelligence plus vaste que l'intellectualisme. Cette intelligence a une sensibilité et c'est celle-ci qui vibre et qui est l'âme du corps* (Pol Charoy & Imanou). Cette âme du corps se relie à une sensation de justesse, de sensualité et de vérité, car *la vérité est sensuelle, c'est un plaisir, une plénitude, un frisson équivalent au Satori. Avec le Wutao, le mouvement juste éveille cet état* (P. C. & Imanou). Cet état plonge l'individu au cœur d'une vastitude de créativité, se connecte à l'humanité et à sa mémoire collective. Cette intelligence n'est alors pas compartimentée mais globale comme le mouvement qu'elle éveille : *Une intelligence emplie de qualité vibratoire, une présence...* (P. C. & Imanou)

Le chemin de l'âme

La voie du Wutao, chemin de l'âme, est un soupir du relâcher qui libère le sensuel et le plaisir. Il n'y a plus alors d'opposition et de confrontation entre le subtil et le sensuel, l'âme et le corps, le sensible et l'intelligible : *Plus on avance, plus on a envie d'aller dans la délicatesse, l'intensité se vit dans une prégnance, une*

présence et une réceptivité... (P. C. & Imanou)
La difficulté d'écrire sur le Wutao, comme tous les arts internes, c'est qu'il ne se lit pas mais se vit. Il est cette animation, c'est-à-dire au sens propre de ce mot : donner la vie, union de l'âme et du corps. Une philosophie corporelle ne place pas la philosophie d'un côté (la pensée) et le corps de l'autre (sa mécanique), mais crée un état de conscience non séparé. F. Nietzsche écrivait : *La philosophie est une interprétation du corps, un malentendu sur le corps*. Il est celui qui, en Occident, réveille la conscience sur l'antagonisme de l'âme et du corps. Il opère un renversement de la pensée ascétique et avec lui, en touche une totalité, celle de la sensation traversée et du plaisir, non séparés de la pensée, devenant alors esprit de joie de vie : *Je suis corps et âme. - Ainsi parle l'enfant. Et pourquoi ne parlerait-on pas comme les enfants ?*

Du Wu et du Tao

Ce qui n'a pas de nom est l'origine du ciel et de la terre; ce qui a un nom est la Mère de toutes les choses (Lao Tseu). Constitué par deux idéogrammes – Wu et Tao – le Wutao se traduit littéralement par la « danse du Tao », ou « l'éveil dans la voie ». Mais s'éveiller à quoi ? Toucher dans notre corporel une profonde sagesse, non pas celle livrée par les livres, mais celle toute personnelle de notre justesse dans le mouvement. Un mouvement dont la pédagogie ne se fonde pas seulement sur les principes d'acquisition (de l'avoir) mais sur ceux de l'être. Imprégné de philosophies orientales et plus particulièrement de la philosophie taoïste, ce mouvement ne s'arrête jamais : *Dépouillé de toute intention martiale et rejoignant sa source primordiale d'où s'élève du fond de l'âme, une gestuelle naturelle et intuitive* (P. C. & Imanou). Dans cet art énergétique devenant aussi conscience, dans une attention devenant état méditatif, l'observation affine la perception intérieure (l'invisible aspect Yin) et sa forme émergente (le visible aspect Yang). Je m'apprends à nouveau, dans une globalité, par une attention sur la manifestation en moi simultanée du Yin et du Yang.

Né de l'imprégnation du passé, du présent, voire d'un futur et de l'âme incarnée de ces créateurs qui laisse place au re-nouveau « Orient/Occident », le Wutao s'accomplit en libérant la sève créatrice qui traversera notre être pour fleurir dans sa forme unique, rejoignant en cela l'universelle vibration du tao : *La Nature m'a tout donné; alors, quand j'étudie les Anciens, pourquoi ne pourrais-je pas les transformer ? »* (Shitao – traité de peinture, 1710 environ).

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

La vérité est sensuelle, c'est un plaisir.



PORTRAIT

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



Danser les 5 rythmes®

« La vie est mouvement. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Gabrielle Roth crée dans les années 80 la Danse des 5 rythmes®. Deborah Bacon Dilts, spécialiste en techniques psychocorporelles et enseignante de la discipline, nous partage sa passion pour cet art corporel. Plus qu'une danse, elle a rencontré là une « métaphore de la vie » et une source d'enseignements au quotidien.



crédit photo: Véronique Lalour

Deborah Bacon Dilts

GTao : Bonjour Deborah, pouvez-vous nous raconter ce qui vous a conduit à la Danse des 5 rythmes ?

Deborah Bacon Dilts : La vie... La danse... J'ai commencé la danse très jeune, puis j'ai arrêté mes cours de danse contemporaine et codifiée à l'âge de 22 ans. Quelques années plus tard, j'ai débuté une formation en Psychosynthèse, un travail psychothérapeutique qui inclut le corps. La danse signifiait dans ce cadre l'expression de soi. J'ai alors développé une manière personnelle de faire bouger les personnes pour qu'elles puissent mieux se relier à leur corps, se ressentir et mettre en mouvement ce qu'il y a à l'intérieur d'elles-mêmes. C'était une exploration naturelle car le mouvement m'a toujours intéressée. Au début des années 90, j'ai eu la chance de rencontrer la première enseignante de la Danse des 5 rythmes en France, une Anglaise venue en France grâce aux éditions du Souffle d'Or. Je suis devenue interprète dans ses stages et je dansais en même temps. J'ai alors senti combien c'était une méthode complète qui réunissait tout ce qui m'était cher. Quelque temps plus tard, je me suis formée avec Gabrielle Roth, la créatrice de la Danse des 5 rythmes, pour pouvoir l'enseigner.

GTao : Quelle est l'essence de la Danse des 5 rythmes ?

D. B. D. : C'est d'abord comprendre à tous les niveaux, dans tout mon être, que la vie est mouvement et que je peux accompagner ce mouvement. Je l'avais compris intellectuellement, mais j'avais besoin d'une pratique pour l'intégrer dans mon vécu. La Danse des 5 rythmes inclut les dimensions du mental, de l'affectif, de la relation... Toutes les dimensions de la vie. « Danser les 5 rythmes » m'enseigne à travers le mouvement et dans la danse, tout ce dont j'ai besoin pour apprendre



photo: Lekha Sinah • ephoto: Gabrielle Roth



photo: Lekha Sinah • ephoto: Gabrielle Roth

Ateliers de danse de Gabrielle Roth. Déborah Bacon : « Il faut être à la fois conscient de ce qui passe autour et à l'intérieur de soi. »

à vivre en équilibre dans ma vie et aller vers une vie épanouie, présente, reliée, ouverte. J'apprends par la danse. Gabrielle Roth a créé une cartographie pour explorer les émotions, les relations, le chemin d'individuation intérieure, les différents aspects de la personnalité, les cycles de la vie, les rôles que l'on joue dans la vie... Et c'est ce qui m'intéresse depuis que je suis enfant : comment l'être humain fonctionne, ce qui nous fait souffrir et comment nous pouvons moins souffrir... Dans la Danse des 5 rythmes, j'ai trouvé les clés pour explorer ces questions et évoluer.

GTao : Quelles sont ces clés ?

D. B. D. : Il existe beaucoup de manières d'utiliser la Danse des 5 rythmes, mais une séance standard commence souvent par une prise de conscience de l'espace. La « danse des marsouins » reprend le comportement des marsouins entre eux qui, très proches les uns des autres, nagent avec fluidité sans jamais s'entrechoquer parce qu'ils ressentent ce qui se passe autour d'eux. On commence donc simplement à marcher tous ensemble dans l'espace en essayant de ressentir l'espace ouvert plutôt que les espaces fermés, en respectant l'espace de l'autre ou en observant sa conquête ou son « évitement » de l'espace de l'autre. Il faut être à la fois conscient de ce qui passe autour et à l'intérieur de soi. C'est pour moi la métaphore exacte de ce qui se passe dans la vie. Cette seule danse recèle des enseignements sans fin : comment je me laisse distraire, pourquoi je me focalise sur un espace occupé, est-ce que je suis ancré, comment je réagis au contact, est-ce que je monte dans ma tête ou est-ce que je suis présent dans mon bassin et mes pieds, là où je peux agir, changer de direction, est-ce que je suis décollé du sol ou enraciné... Tout ça est là !

GTao : La Danse des 5 rythmes permet de développer la conscience de soi-même...

D. B. D. : Toute mon attention a été développée dans ce sens dans l'enseignement que j'ai reçu. La Danse des 5 rythmes est une véritable pratique de conscience par le mouvement — conscience de soi-même, de la relation à l'autre et au monde. Gabrielle Roth ne donne pas de recettes pour enseigner, elle crée des exercices qui nous font vivre et explorer ces principes. Et chaque enseignant va les comprendre, les intégrer et les transmettre à sa manière.

GTao : Pourquoi 5 rythmes, et pas 6 ou 7 ?

D. B. D. : Pour Gabrielle, l'énergie suit des vagues, les vagues suivent des schémas. Et les schémas suivent des rythmes. Et nous, êtres humains, nous sommes énergies, vagues, schémas et rythmes. Elle a pu observer depuis

très jeune les corps bouger et des schémas se répéter. Certains étant l'expression de blocages énergétiques et d'autres l'expression de circulation énergétique. Quand l'énergie circule librement, elle circule sous forme de vagues. La vague, qui suit une courbe d'énergie qui monte et qui descend, est visualisée en 5 phases successives. Et chaque phase contient un monde d'enseignements. Ces 5 rythmes ont émergé après une très longue phase d'exploration.

GTao : Quelle est aujourd'hui votre propre expérience ?

D. B. D. : J'ai eu la chance de transmettre la Danse des 5 rythmes dans le monde entier grâce à mon mari qui voyage beaucoup. Et j'ai pu faire un constat : les êtres humains sont partout pareils en profondeur, avec de véritables différences culturelles et parfois physiologiques, mais les principes de base de la Danse des 5 rythmes fonctionnent vraiment partout. Et quand je fais « danser la vague », que ce soit en Chine, au Japon, au Brésil, au Canada ou en Suède, je retrouve des schémas identiques... avec leurs différences.

L'énergie circule sous forme de vagues.

GTao : Vous avez quelques exemples ?

D. B. D. : Tout en étant respectueux de chaque peuple, j'ai pu observer que les Japonais, par exemple, à Tokyo, avaient beaucoup de mal à entrer dans le chaos — le rythme du lâcher-prise. En Chine, dans la phase de la quiétude, j'ai vraiment senti que j'étais dans une culture qui connaissait l'état méditatif depuis des millénaires. Au Brésil, j'ai eu l'impression que les danseurs auraient pu rester toute la nuit dans le 4e rythme, le lyrique, avec une immense liberté, légèreté et joie. Des couleurs et des rythmes culturels émergent au cœur de ces rythmes universels. La Danse des 5 rythmes n'est pas une performance. Il n'y a rien à réussir, le principe essentiel étant d'écouter nos sensations et de laisser le corps bouger, comme nous sommes. Il n'y a pas non plus à savoir danser, on commence seulement par marcher... Puis on bouge la tête, les épaules, les coudes, les mains... Et la danse vient tout naturellement.

GTao : Y a-t-il des indications corporelles spécifiques à la Danse des 5 rythmes ?

D. B. D. : Il y a quelques principes de base comme :

- Faire descendre l'attention dans le corps. Très concrètement, il y a une phase appelée « la méditation des parties du corps » au cours de laquelle l'attention est amenée dans différentes parties du corps. On visite le corps partie par partie. Et on laisse le corps bouger. Comme vous le savez, l'énergie suit l'attention. Ainsi si l'attention est portée sur mon coude, celui-ci va se mettre à bouger. J'écoute

LES 5 RYTHMES EN PRATIQUE

La Danse des 5 rythmes s'appuie sur 5 phases successives qui reproduisent le mouvement de la vie.

1. FLUIDE : sentez vos pieds enracinés dans la terre. Ouvrez votre ventre comme un coquelicot, puis refermez-le comme si la nuit tombait. Imaginez que vous n'êtes plus que cercles et courbes... Abandonnez-vous aux mouvements de vos pieds. Inspirez le monde entier en vous.

2. STACCATO : concentrez-vous sur votre expir, sur sa force, sur le bruit qu'il fait. Trouvez des mouvements clairs, tranchants. Soyez puissants et linéaires. Dansez comme si votre corps entier était un immense cœur qui bat.

3. CHAOS : laissez le poids passer de l'avant à l'arrière du corps, de gauche à droite et de droite à gauche en sentant la pulsation dans vos pieds. Relâchez la mâchoire. Sentez le souffle qui vous traverse, le cœur qui bat fort. Laissez votre danse devenir folle, sauvage, désinhibée.

4. LYRIQUE : allégez-vous. Relâchez tout effort. tournez, tourbillonnez, sautillez. Laissez le poids du passé et du futur disparaître à l'horizon. Faites l'expérience de l'insoutenable légèreté de l'être.

5. QUIETUDE : dansez au ralenti. Rassemblez toute l'énergie à l'intérieur. Observez votre souffle... jusqu'à l'immobilité. Et dans ce chant du silence, embrassez le mystère de votre existence.

Ce texte est extrait de l'ouvrage « La danse des 5 rythmes® » de Gabrielle Roth, Le Courrier du Livre.

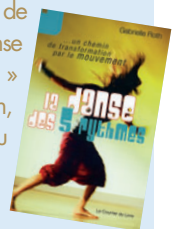




photo: I. esha Simha • eshivator, Gabrielle Roth

Gabrielle Roth

la sensation dans mon coude au fur et à mesure que le mouvement évolue. Ainsi l'attention s'ancre dans le corps.

- S'enraciner, pour habiter le corps, qu'il ne soit pas « vide ». On amène l'attention dans les pieds et le contact avec le sol, non pas en étant spectateur, mais véritablement, en descendant dedans. Et puis on explore: comment je me déplace, où se situe mon poids, le lien palpable avec le sol... Tout le travail du 1er rythme, le fluide, est de retrouver notre lien avec la terre et de garder un ancrage tout en étant dans le mouvement, car la vie ne nous laisse pas souvent rester sur place. La question étant : comment pouvoir rester enraciné tout en bougeant ? En abandonnant son poids aux pieds et à la terre.

- Rester en mouvement, quoi qu'il se passe. De cette façon, nous apprenons à accompagner le mouvement de ce qui nous traverse, instant par instant, au lieu de nous figer, de nous bloquer ou de nous arrêter dans d'autres formes de contraction. Y compris dans la dernière phase de quiétude. C'est un état où il n'y a plus aucune agitation, où nous pouvons faire l'expérience du paradoxe que l'immobilité et la danse sont la même chose.

GTao : Dans la culture asiatique, l'enracinement est étroitement lié au Dan Tian, ou Hara pour les Japonais.

D. B. D. : Dans la mise en mouvement, une fois les pieds enracinés et en mouvement, on relie le reste du corps aux pieds, et notamment le bassin. C'est dans le bassin que se situe notre « centre mouvant », ou « Moving Center » comme l'appelle Gabrielle Roth. Ensuite, à force de s'enraciner et de laisser monter l'énergie, de se fluidifier, quelque chose s'allège naturellement dans l'expansion.

GTao : Vous parlez beaucoup de liberté, mais la Danse des 5 rythmes doit aussi avoir ses codes...

D. B. D. : Bien sûr ! La structure de la vague est importante. Elle permet d'explorer certains types de choses. Quand on n'est pas fluide, c'est qu'il y a de l'inertie quelque part. Rester toujours en mouvement, se déplacer dans l'espace, garder les yeux ouverts... sont toute une somme d'indications qui permettent d'évoluer. Dans ce cas, suivre les consignes libère. Il y a toujours un juste équilibre à trouver entre structure et espace de liberté. Gabrielle Roth à ce propos dit : « Est-ce que tu as la discipline nécessaire pour être libre ? ». J'obéis au cadre et à la structure parce que ça m'enseigne. Et à l'intérieur de cet espace, je trouve ma liberté.

GTao : Quelle a été votre progression dans la pratique ?

D. B. D. : A la fois dans ma danse et dans ma vie, un enracinement de plus en plus profond, en gagnant une véritable assise et une assurance dans mon corps. Mon centre de gravité est descendu de plus en plus bas — moi qui étais beaucoup dans la tête. Je suis devenue plus réceptive, mon souffle s'est débloquent... La plupart des personnes qui commencent la Danse respirent juste assez pour survivre mais pas plus !

GTao : La respiration est-elle travaillée spécifiquement ?

D. B. D. : Si le souffle est central, on ne le travaille pas en détail. C'est davantage libérer le souffle pour accompagner le mouvement. Dans le 1er rythme, on met l'accent sur l'inspir car c'est le point de départ de la vie on laisse circuler le souffle; l'inspir fait bouger le corps. Dans le 2e rythme, le staccato, l'accent est mis sur l'expire... Je me souviens très bien du jour où mon souffle s'est libéré. Gabrielle nous suggérait d'inspirer dans le fond de la gorge de façon sonore... Et quand j'ai senti la plénitude de la respiration débloquentée, c'était tellement délicieux !

GTao : La Danse des 5 rythmes est un art corporel qui fait appel à la créativité de chacun...

D. B. D. : Oui... Je peux parfois danser longuement, et puis apparaît un mouvement que je n'avais jamais vécu. A la fois ce n'est pas moi et c'est aussi plus moi. Le mouvement se libère. Et je vois ces moments survenir chez les personnes avec qui je danse depuis longtemps. Je les vois réaliser des mouvements que je n'avais jamais vus. C'est unique et c'est source d'une joie immense. C'est sans doute ça pour moi la progression dans la Danse des 5 rythmes, de plus en plus de liberté dans le mouvement. Quelque chose d'original émerge. Et cette méthode est conçue pour que ces moments existent.

GTao : La musique est très centrale dans la Danse des 5 rythmes... De quelle manière ?

D. B. D. : En général, nous utilisons différentes musiques qui induisent ou soutiennent l'entrée dans chaque rythme. Chaque enseignant trouve des musiques qui l'inspirent — la recherche de musiques est une grande partie de mon travail ! Je travaille parfois avec un percussionniste, et il nous arrive aussi de danser sans musique pour sentir le rythme profondément en soi-même. 🎧

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Rester en mouvement, quoi qu'il se passe.

PORTRAIT

Deborah Bacon Dilts enseigne les 5 Rythmes® de Gabrielle Roth en France et ailleurs depuis 1998. Formée à diverses approches psycho-corporelles à orientation transpersonnelle, elle est formatrice de relaxologues à l'Ecole ISTHME. Elle intervient dans des formations dans le monde entier avec son mari Robert Dilts. Ils marient des approches corporelles avec la Programmation Neuro-Linguistique. Elle interprète et accompagne Richard Moss en France depuis vingt ans. Son travail est profondément imprégné de son enseignement. Et avant tout, elle aime danser.

STAGES WUTAO

éveiller l'âme du corps



A PARIS (75)

24 & 25 OCTOBRE 2009
29 NOVEMBRE 2009
21 FEVRIER 2010
27 & 28 MARS 2010
11 AVRIL 2010

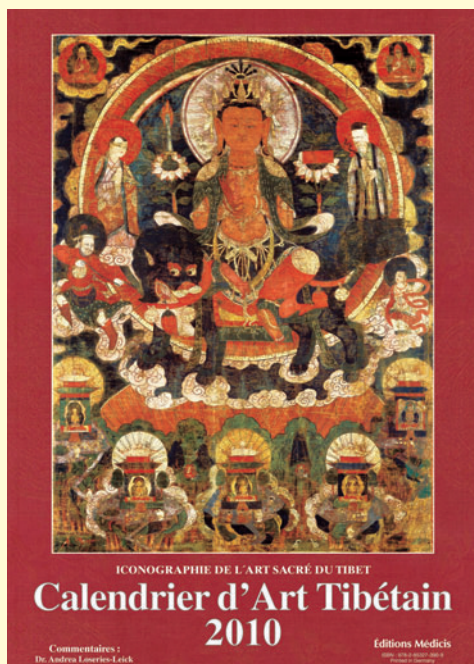
MONTIGNY LE BRETONNEUX (78)

22 NOVEMBRE 2009
24 JANVIER 2010
21 MARS 2010
30 MAI 2010

DAX (40)

17 & 18 OCTOBRE 2009
HYÈRES (83)
5 & 6 DÉCEMBRE 2009
LIVERDUN (54)
17 JANVIER 2009

Retrouvez toutes les informations sur www.wutao.fr



Disponible chez votre libraire
ou dans les centres bouddhistes
et boutiques tibétaines

Calendrier d'art Tibétain 2010

Iconographie de l'art sacré du Tibet

À la fois riches de symboles et merveilleusement décoratifs, les Thangkas et Mandalas ainsi révélés offrent autant de supports à la méditation. Ce nouveau calendrier est illustré par 13 reproductions grand format (42 x 60) provenant de musées ou de collections particulières.

Prix 35,50 €

Bon de commande

Nom

Prénom

Adresse

CP Ville

Commande exemplaire(s) du calendrier d'Art Tibétain 2010
au prix de 35,50 € l'unité plus contribution aux frais d'emballage
et d'envoi par calendrier : 5,50 €

Ci-joint chèque de €, à l'ordre de Médicis



Éditions
Médicis

Éditions Médicis
22, rue Huyghens - 75014 Paris
Tél. : 01 42 79 10 89
contact@editions-medicis.fr



Hacène Aït Aïder dans une posture de base du bâton.

Le Tao du *Bâton*

« **Le bâton, c'est la liberté !** »

propos recueillis par Delphine Lhuillier & photos de Christine Gatineau

Première arme entre toutes, le bâton et son maniement se retrouvent dans la pratique de tous les arts martiaux. Nous avons rencontré Hacène Aït Aïder à la Faute / mer lors du stage organisé par Thierry Alibert. Il nous partage ses connaissances et son intime complicité avec le bâton. Une quête philosophique : quand l'art du bâton devient une Voie. Un voyage aux portes du chamanisme : quand l'âme du bâton nous parle...



GTao : Hacène, quand votre passion pour le maniement du bâton a-t-elle commencé ?

Hacène Aït Aïder : Cela fait maintenant 23 ans que je consacre ma vie à l'étude du Wushu. La pratique du bâton — court et long — étant l'une des spécialités des arts martiaux chinois, je m'y suis tout naturellement essayé. A savoir qu'il existe toute une série de formes de plus en plus complexes. Après avoir laissé quelque temps le bâton de côté, je l'ai retrouvé quand je me suis consacré à la pratique des arts martiaux internes.

Le bâton doit vibrer.

GTao : Qu'aimez-vous dans le maniement du bâton ?

H. A. A. : C'est une expression du corps dans laquelle on peut sentir, là plus qu'ailleurs, « l'infini du corps » qui se prolonge à travers le bâton. La pratique du bâton représente aussi pour moi l'allongement et la verticalité. En fait, c'est toute l'immensité de l'espace qui peut être exploré grâce au bâton. Le bâton, c'est la liberté !

GTao : Que faut-il savoir d'essentiel ?

H. A. A. : Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le maniement du bâton n'est pas lié à l'élément Bois, mais il représente la Terre, autrement dit, le centre. Comme à chaque fin de saison, dans le système de correspondances des 5 éléments, l'élément Terre revient pour faire la transition et passer d'une saison à l'autre. Au niveau énergétique, la Rate et l'Estomac (associés à la Terre) sont donc très sollicités : ce sont toutes les énergies qui montent et qui descendent. A l'image de l'arbre qui s'enracine profondément pour s'élever vers le ciel. Physiquement, il faut donc cultiver un très bon enracinement. Car le bâton est un pilier, la pièce maîtresse qui soutient la charpente, notre colonne vertébrale. C'est aussi la mère de toutes les armes, la première à savoir maîtriser. C'est la première arme que l'on a utilisée pour chasser. Puis on lui a ajouté une pierre taillée. C'est le bâton du pèlerin... Il existe une telle symbolique qui accompagne le bâton dans toutes les traditions !

GTao : Quelles sont les vertus physiologiques de la pratique ?

H. A. A. : La structure du corps commence par le squelette qui soutient tout le corps. Le travail du bâton stimule les tendons qui s'insèrent sur les os. Sa pratique est donc un moyen de stimuler et de renforcer l'os en profondeur. De lui apporter une vibration plus profonde. Sur le plan physique, le bâton permet de prendre conscience de l'attitude du corps et de son axe naturel.

GTao : Le processus de régulation inhérent à la pratique des arts internes évolue-t-il avec le bâton ?

H. A. A. : Bien sûr, car lorsqu'on parle de régulation du corps, ça n'est jamais fini. En maniant le bâton, la régulation de la respiration prend une autre dimension. Les régulations du Qi, du sang, du mental, vont être modifiées. Tous les principes du Taiji (la lenteur, l'accord de la respiration, la circulation du souffle...) permettent de réveiller et de cultiver la sensibilité interne. Le bâton ajoute une nouvelle dimension.

UN PEU DE PRATIQUE...

Hacène Aït Aïder vous présente le premier enchaînement de la forme Tui Gun (poussée de bâton).



1. Dégagez à droite.



2. Fauchez les racines en avançant.



3. En posture du cavalier, soulevez la montagne contre une attaque descendante sur la tête.



4. Interceptez à gauche.



5. Piquez à la gorge.



6. Parez.

LE BÂTON DANS LE WUSHU

Le bâton est certainement l'arme la plus ancienne : nos ancêtres ont utilisé gourdins et massues pour prolonger leurs bras et leurs jambes. C'est pour cette raison que l'on désigne le bâton sous l'appellation de « mère » de toutes les armes. De structure plutôt longue, il existe en différentes tailles : plus petit que son porteur, de même taille ou plus

grand. Le bâton peut à longue distance : piquer, fendre, balayer, tourner, et, à courte et à longue distance : percer, frapper, se détendre et malaxer.

Extrait de l'ouvrage *Le grand livre du Kung Fu Wushu*, par Roger Itier, éd. de Vecchi.

GTao : Dans la pratique, quelle est la caractéristique du bâton ?

H. A. A. : Nous retrouvons dans la pratique du bâton — dans les arts martiaux internes — tous les principes que nous vivons dans notre pratique du Taiji auxquels s'ajoute le maniement du bâton. Tout l'art réside donc dans le maniement du bâton. Apparemment inerte, celui-ci doit pouvoir vibrer à des instants clés. Il est comme l'arbre que l'on croit immobile mais dont la sève, invisible, coule en lui. C'est le pratiquant qui insuffle cette sève. Car le bois n'est pas comme un volcan qui bouillonne et crache son feu. On peut voir, comme par transparence, que l'énergie de vie circule en lui. Il est immobile mais elle est vivante. Le bâton qui vibre, c'est l'image du tremblement de terre. Il existe à l'intérieur du bâton toute une ressource de vie, comme à l'intérieur de la terre. La terre vibre sans que cela se voie... Et puis parfois, elle nous montre sa force.

GTao : Comment fait-on vibrer le bâton ?

H. : Au niveau interne, c'est toute l'énergie que l'on peut insuffler au bâton. Toute l'énergie de la terre qui doit être transmise dans le bâton. C'est aussi faire Un avec le bâton. Ainsi le bâton double l'allongement de la personne. Plus l'ancrage et l'enracinement sont profonds, plus l'allongement est important et puissant.

GTao : Vous parlez du bâton avec beaucoup d'affection... Dormez-vous avec lui ? (rires)

H. A. A. : (rires) Je ne dors pas avec lui, mais je l'aime de plus en plus. Plus je le fréquente et plus je l'aime et je crois que le Tao — la Voie — du bâton passe par là... Bien sûr, ta question prête à rire, mais elle soulève un vrai questionnement. Lorsque j'ai appris la forme que je vais vous présenter dans cet article, je l'ai oubliée deux fois alors qu'elle me passionnait. Ce n'était pas de la négligence, je l'avais laissée de côté, mais sans jamais l'oublier vraiment, c'est pour cela que je suis revenu vers elle. Donc, je ne dors pas avec elle, mais je ne l'oublie pas non plus.

GTao : Vous dites « elle » en parlant de la forme ou du bâton ?

H. A. A. : Je considère le bâton comme une personne, comme une âme. Et il y a une vraie liberté entre elle et moi. On peut se séparer et se retrouver. Et lorsque l'on s'unit, on doit rassembler ensemble toutes nos énergies. Je suis donc revenu au bâton après l'avoir laissé de côté et je l'ai retravaillé. Cela m'a permis de mieux le connaître. Et plus je le connais, plus je l'adore.

GTao : J'ai l'impression de retrouver dans vos paroles l'idée du maître d'œuvre**qui travaille et retravaille sans cesse sa matière.**

H. A. A. : Oui, il faut beaucoup le travailler, le manipuler, le sentir, qu'il soit tout le temps là pour se familiariser avec lui.

GTao : Le bâton est-il votre arme « préférée » ?

H. A. A. : J'aime toutes les armes, car chacune a sa sensibilité. Plus je les fréquente et plus elles me donnent de nouvelles sensations. L'épée, par exemple, est plus proche de moi, de mon corps. Elle pique et tranche des deux côtés. Elle possède une fluidité et une dextérité particulières. Le bâton est lourd, l'épée légère. On dit qu'il faut « suivre » l'épée. C'est de cette manière qu'elle fonctionne. C'est vrai, j'en ai fait l'expérience ! J'ai appris à m'adapter aux particularités et aux « libertés » de chaque arme. L'épée est féminine, par sa virtuosité, mais aussi la délicatesse que l'on doit développer pour son maniement. Le bâton est plus « rustique », plus incarné. Néanmoins la douceur reste un principe fondamental dans la pratique des arts internes. A l'image de Cheng Man Ching qui parlait beaucoup de douceur dans ses écrits et du célèbre adage : « De la douceur extrême, on atteint la force extrême ». Cette délicatesse, c'est aussi pour l'enseignant, respecter les étapes de l'apprentissage, la personne qui vient vous voir pour apprendre. Lorsque je regarde la qualité et la sensibilité d'un bon pratiquant, j'ai toujours à la conscience l'ensemble de son parcours, tous les efforts qu'il aura fournis pour en arriver là,

POUR EN SAVOIR PLUS...

Le bambou donne l'une des meilleures qualités de bâton, car il est léger, flexible et dense. Il est également strié, ce qui facilite la circulation du Qi. Et il est si agréable au toucher !

En Chine, les vertus du bambou sont tellement réputées qu'on l'utilise sous forme de baguettes pour masser la voûte plantaire.

On se tapote également le corps avec de petits paquets de bambou pour stimuler le Qi.

Le Hêtre est aussi un bois conducteur.



la patience, la volonté. J'aime ce regard intérieur.

GTao: Il y a une sorte de « poésie chamanique » dans votre manière de parler de la pratique et des armes... Cela me rappelle le caractère sacré des armes dans différentes traditions martiales, y compris leur fabrication par des forgerons qui étaient aussi maîtres alchimistes.

H. A. A.: Vous savez, les armes sont très respectées en Chine, on fait attention à la manière de les tenir ou de les poser. C'est une manière de se préserver. Si on ne donne pas d'importance à une épée et qu'on l'attrape avec son tranchant, elle nous coupe. C'est aussi une manière de se voir soi-même. Si on veut se respecter, on doit respecter l'arme. Et si on la respecte, on doit la tenir correctement, sans lui faire subir de préjudices. Pour qu'elle ne soit pas néfaste. Car elle peut tuer... Ou bien sûr rendre heureux celui qui la pratique. Quant à l'espace « chamanique », bien sûr! Et c'est pourquoi j'ai mon propre bâton! Il préserve tout ce que je ressens. Je crois que c'est la relation intime que l'on crée avec le bâton qui lui insuffle aussi une force particulière. Pour moi, il est une inspiration, et l'âme du bâton me parle. Je n'ai pas besoin — plus qu'il est nécessaire — de plonger dans les livres. Le bâton m'enseigne. Je pense aussi que le bâton s'exprime par rapport à ce qu'on lui donne. C'est comme le lieu où l'on pratique. Le lieu peut dégager un « esprit magique » parce que nous sommes là pour pratiquer. S'il n'y avait que des personnes qui pique-niquent, le lieu aurait une autre dimension. En pratiquant, nous émettons une vibration particulière.

re. Avec les armes, c'est la même chose. Notre sensibilité et notre manière de pratiquer donnent une vibration particulière au bâton.

GTao: En quoi les applications martiales sont-elles importantes?

H. A. A.: Pour le combat bien sûr, mais elles permettent aussi de peaufiner la technique, de comprendre le sens des mouvements. Et puis, symboliquement, chaque posture représente sur le plan énergétique, physiologique et physique un effet spécifique sur le corps. Enfin, elles permettent de travailler l'esprit. Le fait de méditer sur une technique permet de développer et de faire progresser l'esprit dans le même sens que sa pratique. Je peux aussi mieux prendre conscience de tout ce que représente une agression. Car on peut canaliser son agressivité en répétant une même technique des centaines de fois. Cette répétition, appuyée par l'analyse — j'observe par exemple le danger particulier d'un mouvement — a des répercussions qui débouchent souvent sur une prise de conscience. L'analyse permet de prendre la pratique comme une philosophie de vie.

GTao: Pourrais-tu résumer ta vision de la pratique?

H. A. A.: Transformation et amour. Car celui qui m'a tout appris lorsque j'étais en Algérie, Ait Abdelmalek Larbi m'a inculqué l'amour. Il m'a fait comprendre que ceux qui pratiquent dans l'amour sont les meilleurs « messagers ». Et j'ai compris que le maître-mot dans la Voie des arts martiaux était Transformation. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

L'âme du bâton me parle.

PORTRAIT

Hacène Aït Aïder a commencé la pratique du Wushu à l'âge de 19 ans, en Algérie (Kabylie) avant de venir en France. Il en a aujourd'hui 42. Il a notamment participé à de nombreux championnats internationaux (en Wushu externe et interne) dont il est ressorti multiple médaillé.

Sérieusement blessé au cours d'une compétition, il a fait évoluer sa pratique en trouvant un équilibre entre l'effort physique et la préservation de l'énergie. Il enseigne à Toulouse aux enfants et aux adultes. Il est aussi praticien en énergétique chinoise, spécialisé dans la thérapie manuelle.



QUELQUES APPLICATIONS

Voici 3 applications issues d'une forme codifiée à 2 créée par l'école T.A.O. Ici, Hacène Aït Aïder avec Catherine Chastanet.

1. Sur une attaque latérale sur le flanc gauche assénée par Hacène, Catherine esquive et parade.



2. Sur un piqué à la gorge, Catherine esquive en arrière dans la posture du serpent et dégage le bâton.



3. Sur une attaque de Catherine, Hacène esquive.

La prière du Cœur

Un Qi Gong chrétien ?

par Jérôme Ravenet

Jérôme Ravenet nous entraîne au cœur de la tradition chrétienne orientale et revivifie notre culture spirituelle en établissant des parallèles entre la prière du Cœur chrétienne et le Qi Gong. Dans ce cheminement intérieur, la prière, qu'elle soit chrétienne ou taoïste, devient mouvement de vie et ouverture du cœur. En nous permettant d'accéder à la transfiguration, la prière du Cœur apparaît comme le passage incontournable pour l'accomplissement de soi.

Soyez toujours dans la joie. Priez sans cesse.

1 Th 5, 17

Comment parler de la Prière du Cœur (de la méditation chrétienne orientale) à des sinophiles, bouddhistes ou pratiquants de Qigong ? Nombreux sont ceux qui pensent – à tort – que le christianisme est enfermé dans une pensée dogmatique, rares sont ceux qui savent que le christianisme a toujours véhiculé une sensibilité mystique, représentée par de nombreux courants (la mystique rhéno-flamande avec Me Eckart, la tradition des Pères du Désert ou plus récemment le quiétisme de Mme Guyon et Fénelon) ; on se convaincra de la tradition vivace que représente l'hésychasme en relisant V. Lossky et son *Essai sur la théologie mystique de l'Église d'Orient* — réédité aux éd. du Cerf. Ces traditions mystiques inquiètent autant qu'elles vivifient le christianisme. Sans elle, il ne serait probablement plus qu'une institution religieuse, et on pourrait lui reprocher sa raideur et son assèchement. Seulement voilà, il y a la prière du Cœur !

L'énergie, c'est Dieu

La Prière du Cœur représente la quintessence de l'Orthodoxie (« La prière de Jésus est le Cœur de l'Orthodoxie » dit l'écrivain roumain N. Crainic). Nous pourrions avec un peu d'audace définir ainsi la prière du Cœur : l'état de Qi gong + la Bible, c'est-à-dire la méditation expliquée dans le vocabulaire et les notions méditerranéennes de la Bible et des Pères, lus alors comme un traité de Qi Gong. L'énergie,

qui est bien une notion chrétienne, chez Grégoire Palamas (XIV^e siècle), n'est rien d'autre que la manière dont Dieu se manifeste à nous. Bien que la nature de Dieu reste inconnaisable, nous le connaissons par ses énergies. L'énergie, c'est Dieu.

Des techniques universelles de méditation

La Prière du Cœur nous renvoie aux vieux fonds millénaires des techniques de méditation qui sont universelles et qu'on pourrait retrouver *mutatis mutandis* en Orient, dans la catégorie des Mantras, mais que les chrétiens expliquent autrement et transmettent dans un vocabulaire spécifique. Ce vocabulaire technique ne doit ni nous impressionner ni nous effrayer : il suffit de prendre le temps de retrouver les définitions et les problèmes auxquels il répond. Ce n'est ni plus ni moins compliqué que l'histoire des spiritualités chinoises.

D'où ma préoccupation du dialogue interculturel et de l'œcuménisme où le christianisme, à mon avis, n'a pas à craindre de se dissoudre. D'où également mon goût pour la pratique de la prière du Cœur qui me permet sans prosélytisme plus ou moins déguisé de discuter profitablement de la méditation avec les bouddhistes, du *dikhr* avec les musulmans soufis, et avec tous ceux qui cherchent à rencontrer Dieu, ou simplement l'Énergie, dans les voies du silence.

Le cœur, centre de la personne réunifiée

Partons de la définition de la prière selon Jean Damascène, dans l'*Expositio Fidei*, 68.



Photo: Jérôme par Sandrine Ravenet

La prière « est l'élévation de l'âme vers Dieu ou la demande qui lui est faite de ce qui est nécessaire ». Il faudra distinguer entre prière de supplication et prière d'oraison ou de contemplation.

Le terme « prière de Jésus » est un terme technique de spiritualité byzantine. Elle désigne à la fois une posture (en général assise en tailleur), une méthode de respiration (la respiration naturelle) et une invocation (en général: « Kyrie Eleison », dit au rythme de la respiration, c'est-à-dire « Seigneur, aie pitié », ou « Seigneur Jésus-Christ, aie pitié de moi », mais il y a de nombreuses variantes). On l'appelle aussi « prière du cœur », par référence à la double localisation, symbolique et anatomique, de l'intention. Le cœur est à la fois l'organe anatomique et le centre de la personnalité réunifiée.

Le Nom de Jésus :

un programme d'entraînement spirituel
 Cette référence au Cœur, notion centrale du bouddhisme, *citta* (sanskrit) ou *xin* (chinois), ainsi que les trois conditions — corps, respiration, intention — réveillent chez les pratiquants de Qigong le souvenir de leur propre méthode: corriger la posture corporelle, harmoniser le souffle et fixer l'intention (en chinois *yi* ou *xin*). Comment montrer que cette triple exigence se trouve également dans la prière de Jésus? Pour le comprendre, il faut comprendre l'étymologie hébraïque des Noms de Dieu et de

Posture, méthode de respiration et invocation.

Jésus à partir des lettres qui forment leur Nom: le tétragramme *Yod hé vav hé* dont les lettres sont reprises dans le Nom de Jésus avec en plus, la lettre *shin*. Il faut savoir ce que nous disons quand nous disons « Jésus », car il y a dans ce Nom bien plus que le nom de cet homme qui vécut en Galilée sous Hérode. Les Noms de Dieu et de Jésus contiennent un programme d'entraînement spirituel:

- *Vav* représente la colonne vertébrale et par là, l'exigence de rectitude et de verticalité imposée au corps. Postures assises ou debout: elles requièrent toutes une attention particulière à ce point d'anatomie.
- Les deux *hé* sont une référence au poumon, et par là, à la respiration. Deux fois le caractère du poumon: un pour l'inspir, un pour l'expir. Cela nous renvoie à la célèbre formule Grand Commentaire du Yi Jing: « Un yin un yang, telle est la Voie ». Principe d'alternance, d'opposition dépassée dans la complémentarité. La Chine a explicitement développé ce couple de notions, yin-yang, afin de penser ou de repérer plus facilement la contradiction: inspir-expir, chaud-froid, expansion-contraction, etc. Mais on peut évidemment s'en servir pour penser l'opposition de l'invisible et du visible, du Père et du Fils dans la perspective d'une complémentarité (car le Père n'est pas père s'il n'a pas de fils, etc.). Autrement dit, on voit avec quelle facilité les notions de yin-yang pourraient s'appliquer à la théologie occidentale.



PORTRAIT

Né en 1970, Jérôme Ravenet débute dans les arts martiaux en 1978. Il se consacre exclusivement au Kung-Fu en 1988 et se spécialise en Ba Gua Zhang, Xing Yi Quan et Tang Lang Quan depuis 1993 sous la direction de l'ancien champion et entraîneur national de Chine, Liu Jing Ru (8^e dan, Pékin). Champion de France Ba Gua Zhang, depuis 2000. Agrégé de philosophie en 1994, et Docteur en Lettres en 2001 pour une thèse sur la dimension spirituelle du Tai Ji Quan (directeur François Julien). Diplômé de l'Université de M.T.C. de Shanghai, en 2004.



Photo: Sandrine Ravennat

l'intention sans laquelle la prière n'est qu'un rabâchage stérile, un rituel creux. Quand le cœur y est tout y est; si le cœur manque, toute la religion n'est plus qu'une vaine gesticulation qui donne prise aux railleries de Freud!

De l'inaccompli à l'accomplissement

Vav, Hé, répété deux fois, Shin (voir encadré ci-contre)... Reste le Yod: première lettre des Noms de Dieu et de Jésus, la plus petite lettre de l'alphabet hébraïque. Elle ressemble à un point. En Chine, les traités d'Alchimie ne parlent-ils pas d'un art de développer un Embryon d'immortalité? Or, le Yod, en hébreu, est précisément ce Germe par lequel tout commence (symbolisé dans l'Esotérisme occidental par la lettre G qui est également la première lettre du mot God en anglais). Il est notre part d'inaccompli que la spiritualité doit porter à l'accomplissement. Et des auteurs modernes, de tendance orthodoxe, notamment Annick Souzenelle, ont abondamment souligné ce point. L'Hébreu d'ailleurs comporte l'inaccompli dans ses formes de conjugaison. Le Nom de Dieu, souvent traduit par « Je suis Celui qui est » ne devrait-il pas être traduit par « Je suis en devenir d'être »? Yod est ce je-ne-sais-quoi ou ce presque-rien, mais qui fait pourtant tout le prix de l'existence, cette présence presque imperceptible qui fait hausser les épaules des insensibles, mais qui remplit de lumière celui qui s'est soucié de la nourrir; les Orthodoxes appellent cette Illumination « Transfiguration »: elle est décrite en Mc IX, 2, Lc IX, 28 et Mt XVII, 1.

Conjunction Oppositorum & Yin-Yang

En marge de la Dogmatique dont le vocabulaire se fige au tournant des IV^e-VII^e siècles, cette complémentarité des opposés n'a pu être pensée que par des auteurs marginaux qui cherchaient dans l'ésotérisme la bouffée d'oxygène que la tradition chrétienne ne leur donnait plus. Ils se sont nommés Rose-Croix, Kabbalistes chrétiens, un peu plus tard Franc-maçons, Théosophes; mais je pense surtout aux Alchimistes: ils parlent de Conjunctio Oppositorum ou d'Harmonie: unité des contraires. Or, qu'est-ce que le Tai Ji, sinon ce cercle (unité) qui comprend en lui deux poissons inversés? En disant que le nom de Jésus contient cette idée, je ne dis pas que les Hébreux connaissaient le yin-yang et encore moins qu'ils aient été en ce point influencés par les Chinois. Je dis simplement que l'aptitude à saisir la contradiction est reconnue comme étant d'une grande fécondité pour la pensée.

L'intention du cœur

Quand au *shin* qui représente un arc tendu avec sa flèche, j'avoue que, dans mon élan, il me fait penser au caractère *zhong* qui en chinois désigne le Centre (caractère essentiel et très utilisé, notamment pour nommer la Chine elle-même qui est le Pays du Milieu): ce caractère désigne une cible traversée d'une flèche. La flèche renvoie à l'intention. Les traités d'arts martiaux, de spiritualité chinoise, etc. insistent sur le placement de l'intention avec la même insistance que les Pères insistent sur

Quand le cœur y est, tout y est!

L'Orient chrétien, point de passage

Que signifie de répéter que Jésus est le Nom du Fils de Dieu? Le détour par l'Orient chrétien nous permet de trouver un double point de passage: d'un côté vers nos propres racines que bien souvent, hélas, nous méconnaissons; de l'autre, vers l'Extrême-Orient et ses pratiques similaires, j'entends: le Qigong, qui nous fascine souvent sans bien trop comprendre pourquoi. Dans le nom de Jésus, nous reconnaissons déjà les trois paramètres qui, en Extrême-Orient, sont considérés comme déterminant toute pratique spirituelle: le corps, le souffle, l'intention. C'est un point de départ possible. Le Nom de Jésus, lu comme une sorte d'acrostiche, contient les principes de tout programme d'entraînement spirituel. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

YOD HÉ VAV HÉ

• **Vav:** la colonne vertébrale, métonymie du corps verticalisé.



• **Hé:** répété deux fois: symbole de la Conjonction des Opposés.



• **Shin:** l'intention.



• **Yod:** transfiguration.





Depuis 16 ans, le centre de culture chinoise Les Temps du Corps organise des cours, stages et formations aux techniques chinoises.

Une équipe de 20 professeurs de haut niveau vous accueille pour vous faire partager leur passion.

Au programme cette année

Des cours et stages

de Qi Gong, Tai Ji Quan, Kung Fu Wushu traditionnel

Des ateliers et conférences

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

Des formations approfondies

au Wudang Qi Gong des 5 animaux, au Qi Gong, au Hui Chun Gong, à la culture du Yangsheng, au massage énergétique chinois...



sortie du
livre de Ke Wen

Principes de bases du Qi Gong

ventes livres et DVD

Une école internationale fondée en 1988

L'ART DU CHI

Méthode Stévanovitch

Découvrir la réalité du Chi dans son propre corps. D'abord le percevoir et ensuite apprendre à le diriger grâce à un enseignement clair et précis.

L'Art du Chi est un art corporel énergétique issu du Tai Ji Quan et du Qi Gong.

- Cours hebdomadaires dans 15 pays
- Formation personnelle
- Formation d'enseignants
- Formation réservée aux thérapeutes



*Pour la formation personnelle
et formation d'enseignants:*

Dans un cadre privilégié en Provence:
Centre International Vlady Stévanovitch
0033 (0)4 92 75 93 98
stevanovitch@artduchi.com
www.artduchi.com/centreinternational

Au coeur de Paris:
Centre Vlady Stévanovitch PARIS
06 88 31 80 06
info@quatrepiliers.com
www.quatrepiliers.com

*Pour les cours hebdomadaires
dans toute la France:*

Ecole de la Voie Intérieure France
04 50 72 93 40
france@tantien.com



**L'Institut Chuzhen
de médecine chinoise**
c'est
18 années d'expérience

**Stages avec
professeurs chinois,
cours
par visioconférence**

*Le seul
enseignement
à plein temps
en Europe*

www.chuzhen.com |

10, bd de Bonne Nouvelle • 75010 • Paris • France |

contact | 01 48 00 94 18 | infos@chuzhen.com |

| stages & formations hors cursus |

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



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



Le Bagua © Photosani - Fotolia.com

15e Journée Nationale du Qi Gong

8 villes célèbrent le Qi !

reportage proposé par la rédaction

Malgré la fête des mères, les élections européennes, une finale de tennis à Roland-Garros et un temps incertain, ils ont été nombreux cette année encore, initiés ou découvreurs, à venir assister à ces 15e Journées Nationales du Qi Gong. Tels les 8 trigrammes du Ba Gua, 8 villes avaient décidé de célébrer le Qi : Tours, Nancy, Paris, Marseille, Strasbourg, Lyon, Montauban et Nantes. Nous avons sollicité les responsables de chaque ville pour qu'ils nous confient leur méthode de Qi Gong fétiche...

NANCY

Pour la première fois, la cité lorraine, Nancy, accueillait la Journée Nationale du Qi Gong. Orchestrée par Anthony Fabie, celle-ci s'est déroulée dans le Gymnase Jacquet du parc de la Pépinière.

Les Huit Pièces de Brocard

Bien évidemment, il est inutile de trop présenter cette célèbre méthode. Les Huit Pièces de Brocard sont faciles à mémoriser et permettent une entrée simple et efficace dans la pratique du Qi Gong. Très vite, on connaît des sensations de détente et de relâchement des tensions. Ne nécessitant aucune aptitude physique particulière, les débutants prennent plaisir à la pratiquer et deviennent rapidement autonomes. Dans la méthode du Professeur Zhang Guang De que j'affectionne, les enchaînements ont été mis en musique afin d'aider la pratique et le rythme de la respiration. Sollicitant l'ensemble du corps énergétique, les huit pièces de soie sont une excellente entrée en matière. Je crois, de manière générale, qu'avant d'aborder des Qi Gong plus « internes », davantage « tournés » vers des états de calme profond où l'intention prend le pas sur le mouvement, il est souhaitable de travailler d'abord notre corps et d'aller, peu à peu, dans la profondeur.



crédit photos: Anthony Fabie

Anthony Fabie, responsable des JNQG à Nancy, débute le Qi Gong il y a quinze ans avec Mme Long Xiao Angles, élève du Professeur Zhang Guang De.

Diplômé de la FEQGAE, il a suivi de nombreux stages en France, en Italie, au Luxembourg et à Pékin. Il suit parallèlement des études de MTC et de philosophie taoïste auprès du Docteur Vinh Luu.

Nous sommes des Occidentaux empreints de rationalisme, nous avons besoin de comprendre ce que l'on fait et pourquoi on le fait: du moins au début... 🧘

LYON

La journée s'est déroulée à la Halle des Sports de Meximieux dans l'Ain, orchestrée par Chantal Pinard Sourdeval. De nombreuses personnalités comme Gérard Edde ou Dominique Banizette s'étaient rendues sur place.

Tai Ji Qi Gong

Le Tai Ji Qi Gong est la méthode que je préfère et que je pratique le plus. C'est à son origine une forme en 13 mouvements composée par Xu Xuan Ping au 7e siècle après JC (618-907) sous la dynastie des Tang. Dans le courant du 20e siècle, Huang Xi Lin enseigna cette méthode à Jiao Guo Rui, qui l'a transmise à Minoru Hoshino qui l'a transmise à Dominique Banizette. Dominique explique que la pratique du Tai ji Qi Gong permet entre autres une meilleure répartition de l'énergie entre le haut et le bas et une dynamisation permanente de Chong Mai par un travail spécifique sur l'axe entre chaque geste; une amélioration de l'équilibre dans la circulation énergétique entre la droite et la gauche ainsi qu'une amélioration de la latéralisation par l'utilisation du « pas de l'arc »; un « nourrissage » efficace des énergies internes et en particulier de Jing par l'absorption dans chaque geste des différentes énergies externes et par leur mise en mouvement entre les gestes; une élasticité accrue des tendons et des muscles et une amélioration de la rythmicité des mouvements biologiques internes par

l'utilisation des forces dynamiques du corps alternées et symétriques (ouvertures- fermetures, extension- retour). Et puis, c'est un Qi Gong très esthétique à regarder ! 🧘

Chantal Pinard Sourdeval pratique le Yoga et la gymnastique avant de rencontrer le Qi Gong. Elle commence alors sa pratique pour pallier aux échecs de la médecine occidentale conventionnelle. Voyant les possibilités qu'offrait pour elle cet enseignement, elle crée dans sa commune l'Association « Corps & Souffles » en 1992.



crédit photos: L'école du Qi



photo: Marie-Anne André • crédit photos: L'école du Qi

Dominique Banizette était à Lyon pour animer des ateliers.

TOURS

Jérôme Chaput fut l'organisateur heureux de cette journée qui a accueilli quelque 200 visiteurs.

Ba Gua Xing Gong ou « Qi Gong en forme de 8 trigrammes »

Ce Qi Gong est tiré de la série des 12 Trésors de longévité. Ces techniques étaient réservées aux nobles du milieu impérial et à l'Empereur. Globalement, ce sont des exercices qui renforcent et font circuler le Qi — et spécialement le Yuan Qi* et le Qi des Reins**. Pratiques régulièrement, ils favorisent les fonctions du cerveau, augmentent l'intelligence, tonifient le Qi, nourrissent le Xue (sang) et favorisent les fonctions des méridiens.

* Le Yuan Qi: le Yuan Qi s'enracine dans les Reins, il est diffusé par les Trois Réchauffeurs dans tout le corps pour activer et propulser les activités fonctionnelles des organes-entrailles. Il est formé et transformé à partir du Jing (la quintessence) inné. En renforçant le Yuan Qi, cette méthode allonge la vie et renforce les capacités sexuelles.

** Le Qi des Reins: dans la physiologie médicale chinoise, on dit que le Qi des Reins gouverne la croissance, le développement et la reproduction, produit la moelle, remplit le cerveau, contrôle les os et transforme le sang. D'exécution quelque peu complexe, ce Qi Gong représente le symbole du Yin-Yang. Il symbolise aussi bien l'opposition, l'interdépendance, la croissance/décroissance et la transfor-



crédit photos: Jérôme Chanuit

Jérôme Chaput a débuté la pratique du Qi Gong auprès de Maître Vang Ngoc Ha, avec lequel il étudia également l'art du Tai Ji Quan du style Yang, puis fut formé par l'Institut du Quimétao. Il reçut également un enseignement en Kung Fu Choy Lay Fut auprès de Maître Tai Lam. Il est également diplômé en MTC.

mation du Yin-Yang. Lorsque l'on connaît bien son principe, il fait partie des Qi Gong les plus agréables à pratiquer. ■

NANTES

Sous l'impulsion de Thierry Doctrinal, qui favorise depuis de nombreuses années le développement du Qi Gong dans la région, plus de 700 personnes se sont déplacées au gymnase de Doulon durant cette journée.

Siu Lohan Qi Gong

Le Siu Lohan Qi Gong est sans conteste, et pour l'instant, le Qi Gong que je pratique le plus avec délice. Cette forme particulière du Shaolin Luohan Qi Gong, issue de la branche originale du moine Choy Fook (Choy Lee Fut) m'a été transmise directement par Howard Choy.

Exécutés en respiration inversée, les mouvements manifestent de

manière fluide et lisible les expressions successives de l'énergie dans la pure tradition du Taiji: le Yin, le Yang et le passage de l'un à l'autre. De ce fait, au fil de l'exécution, chacun de ces différents mouvements permet de générer de manière très claire et perceptible des flux d'énergies internes puissants et agréables dans tout le corps, selon les 5 mouvements de l'énergie: vers le haut, vers le bas, en expansion, en condensation, et selon le mouvement, en mobilisant le centre (Dan Tian) de manière statique ou dynamique.

La grande circulation céleste est pratiquée en permanence, tous les méridiens sont inondés de puissants flux et reflux. Générateur d'ondes vitales et de plaisir, ce Qi Gong général pour la santé est constitué de mouvements particuliers ciblés sur certains méridiens/organes que l'on peut répéter à loisir selon nos besoins spécifiques du moment. ■

Thierry Doctrinal enseigne depuis 20 ans les arts énergétiques. Il est notamment certifié Instructeur Senior par Mantak Chia, en Tai Ji Quan et Luohan Qigong par Howard Choy et formé en sophrologie énergétique et en Shiatsu (FFST).



PARIS

Comme chaque mois de juin, depuis maintenant 15 ans, cette Journée s'est déroulée à la Pagode de Vincennes, sous la houlette, notamment de Dominique Casays et de sa compagne Ke Wen. Plus de 1300 personnes se seront déplacées pour l'événement. Ke Wen nous présente la méthode qu'elle a choisie.

Le Wudang Qi Gong des 5 animaux

La montagne Wudang est un lieu sacré taoïste. C'est également la source des arts martiaux internes. Au cours des milliers d'années, ce Qi Gong des 5 animaux a constitué un système complet de la pratique interne qui regroupe l'esprit, la santé et la technique de combat. Cette méthode est constituée de 5 séries de mouvements : la tortue, le serpent, le dragon, le tigre et la grue. Ce sont les animaux qui représentent l'intelligence, la longévité, le sacré et la puissance. Ces 5 mouvements sont reliés aux 5 organes du corps humain. Chaque animal constitue une série de 9 mouvements qui regroupent les principes du Qi Gong : l'enracinement, la fluidité, la libération de bassin, la communication de l'énergie dans l'unité du corps; du Tai Ji Quan : le déplacement du vide au plein dans la stabilité, la mobilité du bassin

qui coordonne les mouvements entre le haut et le bas; et les arts martiaux internes : les mouvements libres et spiralés dirigés par le bassin. C'est une expression complète du corps énergétique qui lie le corps et l'esprit dans une seule manifestation. ■



crédit photos : Ke Wen - photo : Meng Wu

Après des études de médecine chinoise à l'Institut de médecine chinoise du Yunnan, Ke Wen se tourne vers la technique du Qi Gong qu'elle enseigne depuis plus de 20 ans. Elle a permis l'introduction et la diffusion des méthodes du Qi Gong en France, notamment au sein du centre de culture chinoise « Les Temps du Corps » qu'elle a créé avec son mari, Dominique Casays.

STRASBOURG

Organisée comme les deux années précédentes par l'Association Ginko, notamment par Jean-Marie et Malou Hamert, les fondateurs, ainsi que Didier Mène, le président, la manifestation a rassemblé près de 800 personnes. Françoise Laurent-Huck était l'une des intervenantes de cette journée.

Le Hui Chun Gong

Par ses techniques de préservation de la vie, le Hui Chun Gong représente l'esprit essentiel du Taoïsme. Hui Chun Gong signifie « méthode pour retourner au printemps ». Il s'agit d'une méthode de travail énergétique taoïste restée secrète pendant des siècles, jusqu'au début des années 1980. Dans l'imaginaire chinois, le printemps symbolise la jeunesse et la santé : « Retourner au printemps », c'est harmoniser son corps et son esprit, épanouir sa santé, dans la recherche de l'unité avec la nature (nature de chacun et nature extérieure). Actuellement, c'est maître Shen Xin Yang (Shanghai, Chine) qui est l'héritier de la 20e génération de cette méthode. Sa disciple, Madame Mok Zhuang Min (Singapour) est désignée comme la 21e héritière dans la lignée de transmission.

Le Hui Chun Gong reflète l'art du souffle taoïste et insiste sur le travail des trois trésors (Jing - Qi - Shen), où le Jing (l'essence vitale) produit le Qi (souffle ou énergie vitale), qui nourrit le Shen (esprit ou conscience vitale). Le Hui Chun Gong permet également un travail

intéressant sur les glandes endocrines (responsables des sécrétions hormonales), tout en renforçant le système immunitaire et en régénérant les fonctions physiologiques du corps. Cette méthode de travail énergétique avancée agit en profondeur pour nourrir et stimuler l'énergie vitale dans les reins. Les mouvements sont très lents et dirigés vers le bassin. L'énergie vitale libérée vient ainsi rajeunir les tissus à l'image de l'enfant rempli d'énergie.

Le Hui Chun Gong est constitué de neuf méthodes de travail, notamment dynamique, statique, allongé, assis, accroupi, à genoux... l'exécution complète du Taolu dynamique du Hui Chun Gong demandant environ trois quarts d'heures. ■

Françoise Laurent-Huck est Dr es Sciences, ancien chercheur en Sciences de la Vie au CNRS, formée à l'Ecole des Temps du Corps, diplômée de la FEQGAE, elle a été également formée à de nombreuses méthodes et à la culture du YangSheng avec Me Zhang Ming Liang.



crédit photos : Françoise Laurent-Huck



MARSEILLE

Jean-Pierre Cotugno découvre le Qi Gong il y a une quinzaine d'années. Elève de Yves Réquena et diplômé de l'IEQG, il a fait de nombreux stages. Spécialisé en Qi-Gong anti-âge, il s'occupe de l'association 04 Alzheimer à Manosque. Il est également Président de l'Union Régionale PACA-Corse pour la promotion du Qi Gong et des arts énergétiques.



crédit photos: Jean-Pierre Cotugno

Cette journée, organisée de main de maître, par Jean-Pierre Cotugno, s'est déroulée à la campagne Pastré, une propriété merveilleuse située face à la mer, aux îles du Frioul et du château d'If.

Le Wu Dang Qi Gong

Je pratique le Wu Dang Qi Gong depuis une douzaine d'années, et je l'enseigne maintenant, notamment à des personnes en début de

maladie d'Alzheimer, et à des personnes âgées. Cette technique permet de rétablir la santé lorsqu'elle est défaillante, à l'embellir, améliorer la souplesse de notre corps, et éveille notre esprit à une autre façon de voir les choses; elle nous permet de nous recentrer et de développer calme et sérénité. Elle renforce également notre immunité.

Le Wu Dang convient aussi bien aux adolescents, aux adultes, aux sportifs, qu'aux personnes âgées; il donne la possibilité de restituer la souplesse, de réhabiliter le corps, d'améliorer les rhumatismes, les raideurs, et cela sans effort et sans danger.

Le Wu Dang peut être enseigné aux personnes de constitution faible, peu résistantes ou malhabiles, aux convalescents et aux malades. Constitué de 15 mouvements, il a la particularité de pouvoir être « panaché » avec d'autres Qi Gong suivant la personne à qui il est destiné — je pense aux personnes en fauteuil roulant ou une personne ayant la maladie d'Alzheimer (en début de maladie). Ses effets thérapeutiques sont largement expérimentés en Chine dans les hôpitaux et font l'objet de publications médicales internationales. ▣

MONTAUBAN



crédit photos: Anne Egron

Orchestrée par Anne Egron, qui œuvre pour le Qi Gong et le Taiji depuis de nombreuses années dans la région, la journée s'est déroulée au centre de loisirs du Ramierou.

Le seul et l'unique

Je ne me suis jamais posée la question de savoir quel était mon Qi Gong préféré! Au moment de la pratique, chaque Qi Gong est à son tour, le seul et l'unique, à chaque fois renouvelé. L'essence même de cette discipline n'est-elle pas de retrouver l'état du petit enfant, l'émerveillement de la première fois. Enfermé dans le passé et ses culpabilités, dans l'avenir et ses peurs, l'instant présent étouffe. La pratique du Qi Gong le libère et rend la communion et l'amour possibles, comme un jeu où l'on ne cherche pas à gagner,

mais simplement à jouer. Comme l'archet sur la corde du violon n'offre qu'une note à la fois sans se soucier des autres, l'harmonie arrive car les autres sont là, et la pratique du Qi Gong devient un acte mélodieux. Elle peut nous apprendre aux détours de nos mûrissements, à prendre le temps de revenir sur nos pas, d'errer pour nier l'urgence, à persévérer sans entêtement, ni irrésolution, à résister sans découragement. Son but dépasse la réussite du présent car son chemin conduit ailleurs; son ambition n'est pas de gagner mais d'être gagnant, à l'intérieur, dans la région du cœur. Alors je joue le jeu: mon Qi Gong préféré? C'est l'un des premiers que j'ai pratiqué, enseigné par Maître Yuan Hong Hai: le Zhi Neng Qi Gong de Pang He Ming. ▣

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

Anne Egron débute la pratique du Taiji et du Qi Gong en 1993 et crée en 1998 l'Association « La fille de Jade ». Elle s'initie auprès de différents maîtres comme Yuan Hong Hai, Wang Xian (style Chen), Kunlin Zhang... Elle est également formée en MTC.

Abonnez-vous !

5 bonnes raisons d'en profiter



LE MAGAZINE DE RÉFÉRENCE DE TOUTES LES MÉDECINES ALTERNATIVES.

Alternative Santé, c'est chaque mois 52 pages d'enquêtes approfondies, d'articles indépendants de tout pouvoir et de conseils pratiques pour prendre en main votre santé et vivre en harmonie avec votre corps et votre environnement.

- 1 Vous ne **manquez aucun numéro.**
- 2 Vous faites **des économies** par rapport au prix de vente en kiosque.
- 3 Vous **recevez votre magazine directement chez vous** dans votre boîte aux lettres.
- 4 Vous êtes **satisfait(e)... ou remboursé(e)** des numéros restant à recevoir.
- 5 Vous aurez le plaisir de **découvrir en exclusivité les médecines alternatives pour prendre en main votre santé.**

6 mois d'abonnement
(6 numéros)

EN CADEAU
1 hors-série au choix

pour seulement

25€* au lieu de **32,40€**

soit jusqu'à 22% de réduction!



Bulletin d'abonnement

À compléter et à renvoyer avec votre règlement sous enveloppe affranchie à ALTERNATIVE Santé - 80, rue Taitbout - 75009 Paris

Oui, je profite de cette offre d'abonnement pour recevoir :

Alternative Santé pendant 6 mois soit 6 numéros pour 25€ seulement au lieu de 32,40€

Je choisis de recevoir en cadeau le hors série (1 seul titre possible) : Le guide des vaccinations Thyroïde, Ostéoporose, Hypertension Des plantes pour se soigner

Je choisis mon mode de paiement :

Chèque bancaire ou postal (à l'ordre de ALTERNATIVE SANTÉ)

Carte bancaire : Visa Mastercard

N° : _____

expire fin : _____

Cryptogramme, les 3 derniers chiffres au dos de votre carte _____

Date et signature : _____

Je souhaite recevoir une facture acquittée

Mes coordonnées:

Mme Mlle M.

Prénom : _____

Nom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

E-mail : _____ @ _____

Offre valable jusqu'au 01/12/2009. Tarifs France métropolitaine. Pour l'étranger nous consulter abonnement@alternative-sante.fr. Conformément à la loi "informatique et libertés" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Par notre intermédiaire, ces données pourraient être communiquées à des tiers. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit d'écrire à ALTERNATIVE santé - 80, rue Taitbout - 75009 Paris.

Rencontres taoïstes

« La relation entre le Feng Shui et l'Homme est essentielle. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier, traduits du Chinois par Andréas Beskow & photos de Christine Gatineau

Grâce à l'invitation de l'Institut Européen de Qi Gong qui célébrait cet été ses 20 ans d'existence, nous avons pu rencontrer le moine taoïste Huang Shi Zhen, exceptionnellement venu en France pour transmettre son enseignement. Son nom taoïste, « marche sur l'air », nous invitait déjà au voyage...



Huang Shi Zhen en méditation.

A Satillieu, en Ardèche, dans un décor naturel d'une rare poésie, digne des plus belles peintures taoïstes, Huang Shi Zhen nous amène dans son aire de contemplation fétiche, sous un kiosque en bois dressé sur pilotis et situé en bordure de rivière.

GTao : Comment êtes-vous devenu moine ?

Huang Shi Zhen : Mes parents fréquentent les temples taoïstes depuis que je suis enfant pour prier et demander la protection des Immortels. Ils m'amenaient avec eux. A l'âge de 16 ans, lors d'une visite, j'ai ressenti un bien-être, un état de plénitude très particulier. J'ai aimé le silence qui régnait dans le temple et j'ai été comme interpellé par l'esprit des Immortels qui aident les êtres humains à trouver la voie au cours de leur vie. J'ai voulu en savoir plus sur le Taoïsme et en approfondir la connaissance. J'ai trouvé un maître dans le monastère et j'ai suivi son enseignement. Plus tard, je me suis inscrit à l'université taoïste de Pékin*. J'y ai poursuivi mes études pendant deux ans, puis je suis resté quatre ans dans le monastère de ma ville natale. A Pékin, j'ai rencontré des étudiants étrangers qui lisaient le *Tao Te King*. Je me suis dit qu'il était important que j'apprenne l'anglais pour pouvoir transmettre l'enseignement taoïste aux Occidentaux. Cela fait près de vingt ans maintenant que je pratique le Taoïsme.

GTao : Comment s'est réalisée la rencontre avec votre maître taoïste ?

H. S. Z. : C'est toujours le maître qui accepte le disciple et non le contraire. Le maître regarde si le futur élève a un bon cœur, s'il a un esprit ouvert, une vraie volonté d'apprendre et il décide de lui enseigner ou non.

GTao : En quoi consistent ces enseignements ?

H. S. Z. : On étudie notamment le chant,



Le Feng Shui se trouve au cœur de la pratique taoïste.

les Sutras et la méditation : les postures assises, les différents cycles de respiration. Mais aussi la calligraphie qui permet d'affiner la relation avec soi-même. Ce que l'on trouve dans la méditation se retrouve en calligraphie dans l'action. C'est une concentration qui permet d'être en communion avec son Shen, son esprit.

GTao : Quelle est la spécificité de la méditation taoïste ?

H. S. Z. : On y parle notamment des trois trésors de la pratique : le soleil, la lune et les étoiles. C'est une pratique qui vise à cultiver la paix intérieure et la contemplation. On travaille également différentes énergies : le Jing, l'essence (qui se trouve dans le sperme), le Qi, l'énergie qui circule et le Shen, l'esprit. La pratique de la méditation vise à éveiller l'esprit à travers ces énergies et à les mettre en cycle. Quand on pratique, le Jing se transforme en Qi, puis le Qi en Shen. On apprend à maîtriser l'énergie vitale contenue dans le sperme pour qu'elle ne se perde pas, et ainsi préserver la longévité. Le Jing peut ainsi être transformé en Qi et peut nourrir le Shen, l'intérieur. Alors, on garde cette vitalité tout le temps. C'est le principe de base de l'alchimie interne taoïste : Nei Tan. En Chine, il est dit qu'à chaque fois que l'on éjacule, on perd plusieurs jours de vie. On perd de l'énergie et on n'a plus de force.

GTao : Et pour les femmes ?

H. S. Z. : C'est la même pratique. L'énergie vitale est contenue dans le sang des menstruations. La pratique de la méditation vise à freiner, voire stopper les règles pour ne pas perdre le Jing. Certaines pratiques de Qi Gong réservées aux femmes permettent de transmuter cette énergie pour préserver la vitalité**.

GTao : La pratique taoïste est animée d'une grande poésie, très proche de la nature. Comment cela se traduit-il pour vous ?

H. S. Z. : Le Feng Shui se trouve au cœur de la pratique taoïste. Tout est en relation. Un lieu en harmonie amène la paix à l'intérieur de soi. Il y a un plaisir à regarder la nature, il est alors plus facile de travailler. La relation entre le Feng Shui et l'Homme est essentielle pour se réaliser.

GTao : Quelle est l'importance pour vous des Immortels ?

H. S. Z. : Les Immortels, hommes et femmes, sont des êtres qui se sont réalisés dans le Tao. Ce sont des guides spirituels pour chacun. Je travaille tous les jours avec Lu Dong Bing, l'un des huit Immortels qui représente la Connaissance. Il sait tout. Il a écrit un livre qui explique comment la pratique doit être réalisée. Je me relie à lui dans l'assise au cours de mes voyages intérieurs.

Le Tao est dans tout et partout.

GTao : Quelle est l'essence du Tao pour vous ?

H. S. Z. : Tout est Tao. Le Tao est dans tout et partout.

GTao : Et que signifie la réalisation ?

H. S. Z. : Celui ou celle qui se réalise dans le Tao est celui qui parvient à la Connaissance et qui peut enseigner aux autres comment trouver la Voie. Le but du Taoïste étant d'avoir la jeunesse éternelle. ❏

* Ce cursus peut s'apparenter aux études théologiques des prêtres chrétiens.

** Les pratiques qui sont décrites ici correspondent à un enseignement et à un cadre spécifiques. Utilisées dans un autre contexte, elles peuvent se révéler déséquilibrantes.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Tian Li Yang.



MINI PORTRAIT CHINOIS

Le moine taoïste du Mont Wu Dang, Tian Li Yang, maître en Wushu et Len Qi Gong, était également présent. Nous en avons profité pour leur demander à tous les deux de se prêter à un mini portrait chinois. Un pur moment de joie et d'éclats de rire.

Si vous étiez un animal ?

Tian Li Yang : Un Chien, pour sa loyauté.
Huang Shi Zhen : Un singe, pour sa liberté.

Si vous étiez une fleur ?

T. L. Y. : C'est difficile, j'ai trop d'amour pour toutes les fleurs !
H. S. Z. : Le bambou, parce qu'il est creux (vide) et qu'il grandit peu à peu.

Si vous étiez une couleur ?

T. L. Y. : Vert, comme la nature.
H. S. Z. : Blanc, pour sa clarté.

Si vous étiez un élément ?

T. L. Y. : Le rayon du soleil, pour son Qi.
H. S. Z. : Un nuage blanc.

Si vous étiez un plat ?

T. L. Y. : La pomme de terre, et c'est sans raison aucune !
H. S. Z. : Le riz sucré.



Tao & Taoïsme

« On vous ouvre la porte... »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Pour compléter notre rencontre avec Huang Shi Zhen et Tian Li Yang, nous avons voulu interroger Yves Réquena qui les a invités — avec l'IEQG — pour qu'il nous partage son approche du Tao et du Taoïsme.

GTao: Que signifie pour vous le Tao ?

Yves Réquena : Le Tao, c'est la voie ; la voie que nécessairement la vie trace dans son émergence, à partir du néant. Elle est d'une telle perfection d'intelligence et de cohérence, que chaque être inconscient le manifeste sans le savoir. Et que chaque être doué de raison est invité à suivre la Voie pour son épanouissement et sa réalisation personnelle, tout en participant à renforcer cette harmonie universelle.

GTao: Quelles sont pour vous son essence et sa richesse ?

Y. R. : Son essence est le « naturel », et sa richesse, tout ce qui est déjà offert par la vie et qui est déjà là.

GTao: Et faites-vous une différence entre Tao et Taoïsme ?

Y. R. : Le Taoïsme est constitué de la Religion, des enseignements spirituels et des méthodes pour raffiner en chacun la compréhension de ce qu'est le Tao et parvenir à sa réalisation. L'individu s'efface alors au profit de la nature et des 10 000 êtres: son esprit s'unit à l'essence de toutes choses, le vide absolu: *wuji*.

GTao: Vous considérez-vous comme un Taoïste ? Et sous quels aspects ?

Y. R. : En Chine, si tu dis que tu es Taoïste, on te demande alors quel est ton Maître. Bien sûr, on peut revendiquer d'être taoïste sympathisant sans avoir fait la démarche auprès d'un Maître. J'ai été sympathisant pendant 25 années. Huang Shi Zhen m'a accepté comme son *tudi*, son disciple, depuis 2007. Car ce n'est pas le disciple qui choisit son Maître, mais le Maître qui choisit son ou ses disciples. Être taoïste, c'est tout simplement être relié par filiation et par son Maître aux générations antérieures remontant jusqu'à Lao Ze. C'est pouvoir demander l'aide des Immortels, ce que dans les autres religions

on appelle les Saints, et c'est avoir aussi le « visa » sur son passeport Tao pour aller à la rencontre de tous les Maîtres taoïstes existant en Chine ou ailleurs, et demander à partager leurs méthodes et leurs connaissances. On vous ouvre la porte. On n'a aucun compte à rendre à son Maître, seulement le respect. Comme celui qu'on doit à son père, on doit le respect à celui qui vous a accueilli dans le Taoïsme. On le maintient informé de notre itinéraire, on reçoit ses enseignements, on lui demande conseil quand on cherche un Maître de calligraphie, de Médecine traditionnelle, de Feng Shui, de rituels, d'arts martiaux, de Qi Gong.

GTao: En quoi le Tao et le Taoïsme peuvent-ils être aujourd'hui utiles à l'Occident ?

Y. R. : Le Taoïsme peut être utile aujourd'hui à l'Occident dans les valeurs qu'il véhicule: la liberté et la responsabilité de chaque être; le respect et la spécificité de soi comme être unique au monde; l'amour et la compassion pour les autres; les 10 000 facettes de soi-même dans la communauté des hommes sur cette planète; cultiver les vertus comme la générosité, la tolérance, la patience; aider, partager, offrir. Et pour la planète, le Taoïsme est la voie qui respecte la nature comme le Maître ultime. Nous devrions plutôt suivre la nature et ses lois que d'imposer nos lois à la nature. En ce sens, le Taoïsme véhicule une dimension écologique grandiose, et il y a urgence.

GTao: Je crois qu'une Association taoïste existe en France... Quel est son but ?

Y. R. : Oui, une association taoïste existe en France, l'Association Française Taoïste, fondée par une Française, Karine Martin, la présidente d'honneur aujourd'hui. Elle réside en Chine depuis 10 ans. Elle y est une célébrité, car elle connaît le Tao sur le bout des cils, et l'enseigne même aux Chinois. Son Maître est Huang Shi Zhen. Elle est comme notre grande sœur. Elle sera l'invitée de l'Institut Européen de Qi Gong l'an prochain. En France, l'association œuvre par conférences, colloques et publications pour faire connaître tous les aspects et toutes les techniques du Taoïsme. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Sa richesse,
tout ce qui
est déjà offert
par la vie.



PORTRAIT

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

Psychologie chinoise Xin Li®

> Coursus personnel ou professionnel, formations par week-ends et stages

Niveau personnel sur 2 ans **certificat**
Niveau professionnel sur 4 ans **diplôme et DES**
Formation d'enseignants sur 5 ans **Master PC**

> Cours à distance

> Stages d'été

> Convention annuelle en été

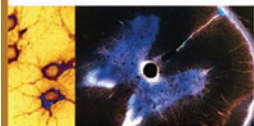
Sexologie chinoise Xing Xue®

> Formation à titre personnel: sur 1 ou 1 stage d'une semaine avec délivrance d'une attestation d'études

> Formation de spécialisation: sur 1 ou 1 stage, réservée aux étudiants de Xin Li®, et sanctionnée par un Certificat de spécialisation en Xing Xue®

中医心理学院

ACADEMIE de PSYCHOLOGIE CHINOISE XIN LI®



ECOLE AGREEE PAR L'ACADEMY OF CHINESE PSYCHOLOGY DE HONGKONG

Tel 04.66.77.42.30 06.67.26.05.54

Site : <http://www.psychologiechinoise.com>

www.shiatsu.fr

Notre école est, en France, **LA SEULE ECOLE** 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 AGEE

SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE SHIATSU DU BEBE

SHIATSU ASSIS - SHIATSU - RELAXATION POUR HOMMES D'AFFAIRES

SHIATSU EN ENTREPRISE - SHIATSU POUR FUMEURS

SHIATSU FAMILIAL 100 h

SHIATSU DECOUVERTE 250 h

SHIATSU LIBERTÉ 1.000 h

ECOLE DE SHIATSU André Nahum

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

Tél 01 45 23 48 88

© publimag
Rég Paris A67103527700019

心安研究所

Institut Xin'an



Enseignement validé par l'institut de Qigong de Shanghai

Centre à MONTPELLIER

1^{ère} école de formation en

Qigong médical

WAIQI LIAOFA®

Soin par projection de l'énergie

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

www.institut-xinan.com



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





Electromagnétisme

Des ondes et des hommes

par Maxence Layet

Elles nous traversent du matin au soir et du soir au matin : ondes Wi-Fi, téléphonie mobile, lignes à haute-tension... Difficile aujourd'hui de s'en passer. Mais ces que sont ces énergies et quels sont leurs risques ?

Les ondes du Wi-Fi et la téléphonie mobile sont des ondes électromagnétiques. Des ondes de pure énergie, voisines de la lumière visible, des ultraviolets, des infrarouges et des rayons X. Hormis la lumière visible, étroite frange d'ondes électromagnétiques que nos yeux savent capter, ces rayonnements intangibles échappent apparemment à nos sens. Mais ce n'est pas parce qu'on ne les voit pas qu'il n'y a rien. Elles nous baignent, nous cernent, nous bombardent d'énergie en permanence. Les ondes électromagnétiques représentent avec la gravitation l'une des forces fondamentales présentes dans l'univers. Ces émissions d'énergie associant lumière, électricité et magnétisme, s'organisent le long de ce qu'on appelle le spectre électromagnétique. Une dimension quasiment illimitée, qui va des ondes électromagnétiques dites extrêmement basses fréquences à celles des micro-ondes.

Les rayonnements électromagnétiques artificiels

Aux rayonnements électromagnétiques naturels, ceux émis par le soleil, le cosmos, des planètes comme Jupiter ou la Terre, mais aussi n'importe quel organisme vivant — corps humain inclus — s'ajoutent, depuis une certaine d'années en gros, des rayonnements électromagnétiques artificiels. C'est-à-dire produits par l'homme. Ces ondes électromagnétiques, nous en fabriquons tout le temps. Au fil du réseau électrique, en écoutant la radio, en branchant une télé, via la télécommande du magné-



© Moreno Novello - Fotolia.com

toscope, d'un décodeur ou de la chaîne hi-fi... Sans oublier, bien sûr, le four à micro-ondes, les écoute-bébés, les radio-amateurs ou le téléphone mobile. Les casques sans fil, les consoles et accessoires de jeu vidéo, les périphériques informatiques représentent d'autres sources d'émissions non négligeables. Nous baignons au milieu d'elles, et elles nous traversent en permanence.

L'environnement électromagnétique

Dans les faits, la science divise le spectre électromagnétique en deux grandes parties : les rayonnements ionisants et les rayonnements non-ionisants, séparés par la lumière visible à l'œil nu. Aux premiers découverts, les ionisants, les doses d'énergie les plus élevées. C'est-à-dire les plus pénétrantes. C'est pourquoi ils sont si dangereux et endommagent la matière. En arrachant les électrons à leur orbite autour des atomes pour les emporter avec eux, ces rayons ionisants cassent les liaisons atomiques et génèrent des atomes ou des molécules « ionisées ». On y trouve les radiations cosmiques, les rayons gamma, ainsi que les rayons X et la majorité des ultraviolets.

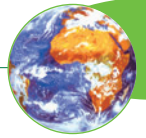
Toutes les autres ondes électromagnétiques, celles aux gammes de fréquences inférieures à celles de la lumière visible, composent la grande famille des rayonnements non-ionisants. On les retrouve dans les infrarouges, les ondes radio, le radar, la technologie des téléphones mobiles et du four à micro-ondes, les émissions télé. Selon leur longueur d'onde, ces rayonne-



PORTRAIT

Journaliste d'investigation scientifique, Maxence Layet est spécialiste des nouvelles technologies de l'énergie, santé et environnement électromagnétiques. Outre le guide pratique *Survivre au téléphone mobile et aux réseaux sans fil*, paru en avril 2009 au Courrier du Livre, il a aussi signé *L'Énergie Secrète de l'Univers*. Il est aussi l'auteur du blog et du film documentaire *Sous le feu des ondes*.





ments non-ionisants naturels et artificiels sont décomposés en différents sous-groupes. Des portions les plus longues, les basses fréquences, aux plus courtes, les radiofréquences. Ou celles, encore plus courtes, des hyperfréquences utilisées en téléphonie mobile et dont les longueurs d'onde se situent entre le mètre et le millimètre. Par exemple à 33 cm dans le cas du téléphone mobile GSM, à 14 cm dans le système UMTS, ou enfin 12 cm pour les ondes émises par les fours à micro-ondes ou le Wi-Fi. Comme ces radiations électromagnétiques véhiculent moins d'énergie, leur impact est sans effet sur les électrons... et donc officiellement considéré comme sans danger pour l'homme. Jusqu'à présent.

L'invasion des micro-ondes

Au naturel, le bruit de fond des champs et rayonnements micro-ondes vient de l'espace, en particulier du soleil. Il est extrêmement faible. Quelques milliardièmes de watt en journée. Voire 1000 fois moins durant la nuit. Aujourd'hui, globalement, avec l'essor des technologies sans fil, le bruit de fond hyperfréquences n'a plus rien à voir. « Le rapport entre l'intensité de fond du rayonnement naturel et celle du rayonnement artificiel peut varier de 10p9 à 10p24, » observait un rapport de l'OMS dès 1981. Selon l'intervalle de fréquences, les expositions résultant des sources artificielles d'ondes radioélectriques et micro-ondes sont couramment de plusieurs millions, voire plusieurs milliards de fois plus élevées que l'exposition résultant des radiations naturelles. Et le niveau continue de monter...

Ainsi, le Fonds National Suisse de Recherche Scientifique a admis dans un communiqué diffusé en mai 2009 que dans les vingt dernières années « la généralisation croissante de la téléphonie mobile, de la technologie Wireless LAN et d'autres applications de communication mobile » a multiplié par 10 ces sources de rayonnement. En clair, les mesures faites par les universités de Bâle et de Berne au nom de l'administration suisse montrent que les émissions télé et radio ne représentent que 10 % des rayonnements micro-ondes reçus par les personnes. Pour le reste, les expositions aux micro-ondes sont dues aux antennes relais (32 %), aux téléphones mobiles eux-mêmes (29,1 %) et aux téléphones sans fils domestiques de type DECT (22,7 %).

Electrosensibilités ?

Le cas le plus connu est sans doute celui de la norvégienne Gro Harlem Brundtland. Alors directrice de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), celle-ci a révélé son électrosensibilité au public en 2002. Cette femme d'une soixantaine d'années, personnalité politique de premier plan, à l'origine du concept de

développement durable et plusieurs fois Premier ministre de son pays, est en effet capable de détecter à quelques mètres de distance si un téléphone portable est allumé ou non. Des tests menés avec ses propres collaborateurs confirment qu'elle tombe juste à chaque fois. Portée de son électro-sens: 4 mètres. Durée des migraines: 30 mn à une heure. Et ses symptômes sont identiques avec les téléphones sans fil d'intérieur. Tout a commencé pour elle par une sensation de chaleur autour de l'oreille, puis les maux de tête ont suivi. Son électrosensibilité, elle vit avec, écourte ses communications passées sur les mobiles des autres. Et se méfie désormais de son ordinateur portable. « Si je le tiens pour lire ce qui est à l'écran, c'est comme si je recevais un choc électrique à travers les bras. »

A un degré ou un autre, nous sommes tous électrosensibles. Car nous sommes tous êtres électromagnétiques mêlant ondes cérébrales, influx nerveux ou musculaires, résistance électrique cutanée... Une biochimie à l'origine de rayonnements en tous genres ! En 1973, Ronald Pethig, un biologiste du Pays de Galles, a évalué le nombre de réactions chimiques présentes dans le corps humain. Et de là, la quantité d'électrons en circulation.

En total cumulé, cela donne un courant de 200 ampères. Les quelque dix mille milliards de cellules vivantes qui nous composent abritent une activité électrique constante et intense. Ces variations de potentiel électrique, mesurées en millièmes voire en millionnièmes de volt de part et d'autre de toute membrane cellulaire, les biologistes les appellent « polarisation » ou « dépolarisation » cellulaire. La répétition de ces courants électriques infimes, particulièrement brefs, due au va-et-vient des ions traversant la membrane, génère une flopée de signaux électromagnétiques ultra-faibles.

En 1993, l'OMS soulignait dans un rapport sur l'état des connaissances en matière de champs électromagnétiques naturels et artificiels que « le corps humain émet des champs électromagnétiques à des fréquences allant jusqu'à 300 gigahertz ». C'est-à-dire au beau milieu, mais aussi au-delà des gammes de fréquences aujourd'hui utilisées par la radio-diffusion, les satellites, les téléphones mobiles, le Wi-fi... Cette activité « bio-électromagnétique » du vivant, naturelle, est mise à mal par la prolifération des signaux des communications sans fil, qui s'accumulent, envahissant l'air ambiant. L'Agence européenne pour l'environnement a ainsi jugé, en septembre 2007, qu'il serait « prudent que les autorités en charge de la santé recommandent de réduire les expositions, en particulier pour les groupes vulnérables comme les enfants. » ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

UNE NOUVELLE ENERGIE PERVERSE ?

Et si notre société moderne, avec sa prolifération de rayonnements en tous genres était en train d'inventer une nouvelle forme d'énergie perverse ? A base d'ondes porteuses, d'antennes relais et de téléphones mobiles ? Non, pas si l'on se fonde sur les symptômes décrits par les victimes de pollutions électromagnétiques. Montrer des rougeurs, une migraine, souffrir d'insomnies, suffit à la médecine chinoise pour rattacher le problème à l'une des énergies perverses déjà connues. Ou à une combinaison d'entre elles. Selon cette stricte correspondance des symptômes, l'excès d'énergie électromagnétique conjugue les énergies perverses Chaleur, Vent et Sécheresse. Le professeur Vinh Luu, à Montpellier, considère pour sa part que nous sommes confrontés à un risque sans précédent : « Les ondes les plus dangereuses, pour moi, sont les micro-ondes. Parce qu'elles perturbent les molécules d'eau qui sont le récepteur d'énergie qui transmet la vie. C'est pourquoi, sur le long terme, les micro-ondes s'apparentent à une nouvelle énergie perverse ».

LES RISQUES

L'exposition aux pollutions électromagnétiques génère différents symptômes, effets biologiques et risques sanitaires : l'usage d'un téléphone mobile, par exemple avant le sommeil, entraîne des modifications de l'activité cérébrale. La production de radicaux libres et le vieillissement accéléré des tissus ont aussi été décrits. Les scientifiques et les médecins insistent aussi sur les risques pesant sur les organismes en développement, notamment l'impact sur le développement nerveux...

Des ondes de pure énergie.

Le Tao de l'Amoureux

Apprendre à aimer

par Arouna Lipschitz

Ah, l'amour! Dans toute culture, sur tous les continents, à la source de tant de légendes, de contes et de scénarios. Découvrez ici la « Voie de l'Amoureux » comme sagesse initiatique et chemin d'épanouissement.

La « Voie de l'amoureux » ou Tao de l'amoureux — puisque Tao veut dire voie — est un chemin initiatique moderne qui s'adresse à tous ceux et celles qui pensent que la réussite de leur vie amoureuse est un critère essentiel à l'idée qu'ils se font d'une vie réussie. Pourquoi initiatique? Parce que le devenir

amoureux est pour moi la quête contemporaine du Graal et que je m'appuie sur la connaissance des lois de l'univers et de l'énergie pour inviter chacun à co-créeer de nouveaux commencements dans sa vie.

Initio, initial, commencement: c'est l'étymologie même du mot initiation. Se mettre à l'origine de ce qui nous arrive est une invitation à prendre la responsabilité de ce que nous attirons dans nos vies. Responsable mais pas coupable! Pas victime non plus des schémas répétitifs qui « pourrissent » nos relations et dont il est capital de se libérer si on veut initier au lieu de répéter.

Qui dit tradition initiatique dit aussi épreuves initiatiques, en ce sens la Voie de l'amoureux est un chemin d'étude et d'apprentissage de développement relationnel qui met à l'épreuve notre développement personnel.

Est-ce que nos différentes pratiques corporelles, thérapeutiques ou spirituelles augmentent notre compétence relationnelle? C'est avec cette question comme bâton de pèlerin que l'on avance sur la Voie de l'amoureux.

Aimer, ça s'apprend

L'amour ne suffit pas à être un grand amoureux, une amoureuse épanouie: en prendre conscience nous amène à accepter l'idée que tomber en amour ne se commande certes pas, mais qu'en revanche aimer ça s'apprend. Si, à partir de cet éveil, malgré les bleus à l'âme et les blessures du cœur encaissés en chemin, nous ne renonçons pas à notre quête, là commence la Voie de l'amoureux.

Mon livre *52 clés pour vivre l'amour* résume les étapes incontournables du voyage en offrant réflexions et outils pour lever les obstacles relationnels et nourrir notre courage d'aimer et d'être aimé. Car il en faut! Nos mémoires sont si lourdes... Recevoir nous rend si vulnérables... Donner nous fait si peur...

Au commencement est le désir

Je pars de l'idée que sans l'impulsion d'une



Illustration: Frédéric Villbrandt

mystérieuse force, la création n'aurait jamais existé. Nous sommes donc enfants d'un désir de vie humaine. C'est pourquoi tant que nous n'aimons pas la vie sur terre en dépit de nos malheurs existentiels, nous ne pouvons pas nous ouvrir au désir, à l'éros, la pulsion amoureuse... Et la libido ne reste pas longtemps au rendez-vous. De même que le corps est animé par l'énergie sexuelle — ses pulsions et ses besoins naturels comme boire, manger, dormir et faire l'amour — le cœur est animé par une énergie qui a ses pulsions propres qui toutes répondent au besoin vital d'aimer et d'être aimé. Ah! le plaisir de pouvoir dire à quelqu'un: « Je t'adore »...

Être érotique, au sens initiatique du terme, c'est avoir envie d'avoir envie, une expression énergétique de l'éros qui s'enracine et se nourrit du plaisir d'être en-vie, littéralement de notre joie de vivre. Comment être amoureux de quelqu'un si on n'est pas d'abord et avant tout un grand amoureux de la vie?

D'où la première étape sur la Voie de l'amoureux: guérir de la nostalgie de l'ailleurs — de l'absolu, de la fusion, de la perfection, du désir d'avoir ou d'être « tout » sous toutes ses formes: Prince Charmant, princesse de rêve, couple parfait, etc.

Dire un oui inconditionnel à notre naissance en dépit de nos parents, de notre famille, de notre passé est la condition sine qua non du désir durable. Tant qu'on ne s'est pas réconcilié avec son incarnation, la pulsion de mort domine la pulsion de vie dans nos échanges.

Alors que faire en attendant d'être totalement guéri et naturellement désirant? Développer son corps amoureux en apprenant à relier énergétiquement cœur et sexe à partir de la tête car « l'énergie suit la pensée ».

Développer son corps amoureux

Si vous amenez votre conscience sur votre envie d'avoir envie, votre pensée va nourrir l'énergie-cœur et déclencher l'éros, l'énergie amoureuse. Cette envie va « booster » la libido, la force de vie qui dépend plus de la tête qu'on pourrait le croire.

La tradition taoïste explique que le point de départ de l'énergie sexuelle est le sexe chez l'homme, le cœur chez la femme. Il faut donc toucher le méridien du cœur pour que la libido se réveille chez une femme et il suffit de toucher le sexe pour que la libido se réveille chez un homme. Un fait grandement reconnu au point de le considérer comme une fatalité: « Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus », les deux sexes ne se comprendront donc jamais, au mieux, chacun doit être très tolérant envers la structure psychique de l'autre.

Le besoin vital d'aimer et d'être aimé.

C'est oublier la fondation complémentaire et interdépendante du Tao, à savoir que nous avons tous en nous une énergie masculine et féminine, un yin dans le yang et un yang dans le yin. Il y a donc deux Mars et deux Vénus dans un couple! Et si l'on veut que l'homme et la femme se rencontrent vraiment et que cela dure longtemps, les deux doivent apprendre à connecter l'énergie-cœur à l'énergie sexuelle, l'organe cœur à l'organe sexe, à partir de l'envie d'avoir envie et du plaisir d'être en-vie.

La danse du donner et du recevoir

Troisième volet indispensable du travail de l'amoureux en devenir: s'engager à travailler sur son féminin-masculin intérieur pour en finir avec la plainte et l'insatiable besoin d'attention propre au féminin négatif de

ceux que j'appelle les passifs-agressifs et sortir du rapport de forces et de domination qui caractérisent le masculin négatif des doux-tyrans.

La danse du donner et du recevoir, du prendre en charge et du prendre soin dans une réciprocité de l'envie de faire plaisir à l'autre (à ne pas confondre avec le vouloir plaire) est l'enjeu de relations conscientes qui permettent d'en finir avec la guerre des sexes: une contribution à la paix dans le monde.

« Aimer, c'est prendre soin de la solitude de l'autre sans prétendre la combler » (Christian Bobin)... J'ajouterai qu'aimer, c'est aussi prendre en charge son envie d'avoir envie sans prétendre que l'autre la réveille...

On aura bien compris qu'être un amoureux durable ne va pas de soi. On ne tombe pas amoureux, on le devient... Tous les jours un peu plus, un peu mieux et à jamais. La Voie de l'amoureux est ouverte à l'infini du désir, d'une tension insatiable, d'un voyage inachevable et jouissif... Jouissance de l'artiste, la part créative en nous, qui sait que pour cultiver un talent, on ne doit jamais cesser de faire des gammes. Il nous arrivera en chemin de rater des notes, d'avoir à retravailler notre partition, à revenir sur des morceaux de plus en plus subtils du passif-agressif ou du doux-tyran: des efforts pour des moments de grâce où l'on se dira que le chemin en vaut la peine. On sera fier d'être en cohérence et en congruence avec l'idée qu'on a d'une vie réussie dans laquelle on aura appris à mieux aimer et à se laisser aimer... imparfaitement. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



PORTRAIT

Philosophe de la relation, Arouna Lipschitz a enseigné le Yoga. Aujourd'hui chercheur en psychanalyse et spiritualité, elle élabore et enseigne « La Voie de l'amoureux » : une approche initiatique de la relation. Auteur d'une trilogie autobiographique : *Dis moi si je m'approche* & *L'Un n'empêche pas l'autre* (Ed. Le Souffle d'or/J'ai Lu), *La Voie de l'amoureux* (Ed. R. Laffont/Pocket), *52 clés pour vivre l'amour* (Ed. Dervy).

Thérapie d'Acceptation & d'engagement

Le Soi réinventé

par Dominic Boudreau

Une nouvelle thérapie comportementale qui s'appuie sur l'expérience des traditions spirituelles? La Thérapie d'Acceptation et d'engagement, ou ACT, a éveillé tout notre intérêt...



credit photo: fotolia

La source de la souffrance dans le langage

Implicitement, pour toutes ces approches, la santé psychologique est l'apanage de la majorité et les états psychologiques malsains doivent être modifiés pour améliorer le bien-être. Sur ce point majeur, l'ACT s'inscrit en porte-à-faux par rapport aux autres thérapies. Premièrement, Steven Hayes, professeur de psychologie à l'Université du Nevada à Reno et instigateur de l'ACT considère que les humains sont des créatures qui souffrent, à l'instar du Bouddhisme. Et selon lui, cette souffrance trouve sa source dans le langage lui-même. Pas étonnant donc que l'on souffre pratiquement constamment! Deuxièmement, l'ACT fait partie des thérapies dites de troisième vague qui ont vu le jour au tournant des années 90 et qui se distinguent des précédentes par leur approche contextuelle. Pour l'ACT, ce ne sont pas les états psychologiques eux-mêmes que nous devons modifier mais le contexte, c'est-à-dire la relation fondamentale que nous entretenons avec ces états, pour éviter qu'ils nous contrôlent.

L'ACT (Thérapie d'Acceptation et d'engagement, prononcée en un mot, « acte ») est une psychothérapie cognitive comportementale qui n'est pas sans faire de vague: elle est même dite de troisième vague! C'est vrai qu'elle est radicalement différente des thérapies traditionnelles et qu'elle s'apparente, dans ses principes de base, aux traditions d'éveil spirituel. Doit-on d'emblée la rejeter pour autant? Certains diront qu'au contraire, enfin, la spiritualité fait son chemin dans la psychologie académique.

Se permettre de vivre pleinement.

« J'ai la pensée que je suis malheureux »

Par la pratique méditative de la pleine conscience (*mindfulness*), inspirée du Bouddhisme, nous pouvons prendre conscience de cette relation. La pleine conscience dans l'ACT permet de cultiver, de façon « expérientielle », la distinction entre un sens de soi en fusion avec les états psychologiques (le soi conceptualisé), et un sens de soi en tant que contexte où ces états prennent place. Ainsi, la pensée « je suis malheureux » provient du soi conceptualisé alors que l'ACT cultive la forme détachée « j'ai la pensée que je suis malheureux » qui provient du soi en tant que contexte.

L'expérience de la neutralité

Dans l'ACT, la fusion est problématique lorsqu'elle nous coupe du présent et nous empêche de répondre adéquatement à une situation donnée. La plupart du temps, elle engendre



PORTRAIT

Suite à des études en physique, Dominic Boudreau s'intéresse à la conscience et entreprend un doctorat en neurobiologie qu'il poursuit présentement à l'Université Laval au Québec. Il pratique depuis une dizaine d'années le Tai Ji Quan, le Ba Gua Zhang et le Xing Yi Quan. L'expérience du Wutao a considérablement approfondi sa pratique.

Les thérapies comportementales

Les thérapies comportementales ont vu le jour au début du 20e siècle en réaction à la psychanalyse axée sur la connaissance des causes inconscientes du comportement. Les comportementalistes de première vague se sont inspirés des recherches en comportement animal soutenues par une théorie d'apprentissage dans le souci de fonder empiriquement leur approche. C'est la révolution cognitive du milieu du 20e siècle qui a donné naissance aux thérapies cognitives et à la deuxième vague de thérapies comportementales en mettant l'accent sur la modification des états mentaux, en lien avec les comportements. Les comportementalistes se sont alors éloignés de leurs bases empiriques. Aujourd'hui, l'approche standard est la thérapie cognitive comportementale qui repose sur les neurosciences cognitives.

une série de comportements pour éviter, supprimer ou fuir la douleur que peuvent représenter nos états. C'est le début de la souffrance. En cultivant le soi-contexte par la pleine conscience, la défusion s'opère et la perspective acquise rend possible l'expérience de la neutralité des états psychologiques, peu importants ces états. Il est alors plus facile de les accepter pour ce qu'ils sont au lieu de les combattre. En ce sens, l'acceptation peut signifier beaucoup de changements puisque les ressources ainsi libérées par l'effritement des stratégies de combat peuvent être appliquées à d'autres fins.

Douleur et souffrance

L'ACT établit ainsi une différence fondamentale entre la douleur et la souffrance. L'échec sous toutes ses formes est un événement douloureux certes, mais pas nécessairement souffrant. A force de vouloir éviter la douleur, nous avons élaboré des stratégies psychologiques et comportementales qui, alors qu'elles nous laissent peu de ressources pour vivre une vie significative, nous occasionnent de la souffrance. C'est la rigidité psychologique. Par exemple, la personne qui cherche toujours l'approbation des autres évite la douleur possible de l'échec en transférant la responsabilité de l'échec sur les autres. Mais la déresponsabilisation engendre à la longue une dévalorisation de soi qui cause une souffrance.

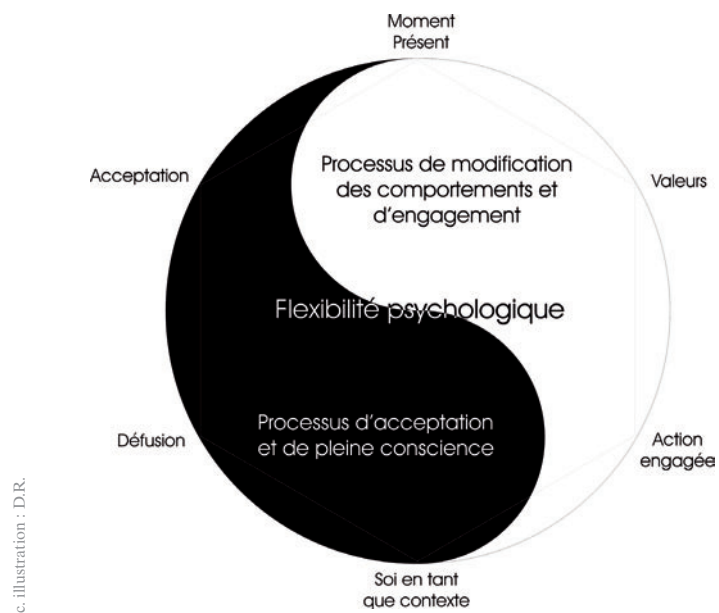
La flexibilité psychologique

L'objectif de la thérapie d'acceptation et d'engagement – la flexibilité psychologique – est de focaliser notre énergie à la réalisation de nos buts, en conformité avec nos valeurs, et ce, malgré les aléas de la vie que nous devons accepter. En fait, l'ACT fait même le pari que c'est précisément lorsque l'on se permet de vivre pleinement et conformément à nos valeurs que la douleur de vivre sera la plus grande, à l'instar de Nietzsche. Mais ce n'est pas parce qu'on a mal que l'on est nécessairement malheureux. De fait, l'expérience du soi en tant que contexte a une saveur de transcendance lorsqu'on y goûte.

Une approche scientifique

L'ACT recherche la flexibilité psychologique à travers six interventions clés (voir figure 1 et encadré). Le détachement et l'acceptation caractéristiques des traditions d'éveil spirituel sont une des pierres angulaires de l'ACT. La différence entre l'ACT et les traditions d'éveil dont elle emprunte les concepts tient en ce que l'ACT est une thérapie qui se fonde sur sa propre théorie du langage et de la cognition développée en parallèle depuis une vingtaine d'années. Dans celle-ci, l'opérationnalisation des six processus clés permet de les étudier de façon scientifique. De plus, l'ACT a été testé empiriquement à plusieurs reprises pour des conditions aussi diverses que la dépression, la dépendance, la douleur chronique, les troubles

SIX INTERVENTIONS CLES (Figure 1)



c. illustration : D.R.

L'ACT recherche donc la flexibilité psychologique à travers six interventions clés comme montré ci-dessus et expliqué ci-dessous :

- Cultiver le soi en tant que contexte.
- Distinguer les pensées de ce qu'elles représentent au lieu de s'identifier à elle (défusion).
- Accepter les pensées pour ce qu'elles sont au lieu de les combattre.
- Aborder le présent directement au lieu de vivre dans le passé et le futur.
- Affirmer ses valeurs et agir de façon engagée et conforme aux valeurs.
- Le détachement et l'acceptation.

anxieux, la psychose, les troubles bipolaires et même l'épilepsie ! Plusieurs de ces études montrent un effet similaire et même supérieur, dans certains cas, aux thérapies classiques malgré le nombre restreint de participants.

Steven Hayes et la communauté de chercheurs ACT ont réussi à transposer des éléments des traditions spirituelles en concepts scientifiques à l'intérieur d'une théorie qui permet de tester expérimentalement la validité de ces concepts. Reste à voir si elle passera l'épreuve du temps et des tests expérimentaux étendus. ■

Les sources principales :

- › « Acceptance and commitment therapy, an experiential approach to behavior change ». Steven C Hayes et al, 1999, Guilford press
 - › « A practical guide to Acceptance and commitment therapy », Steven C. Hayes et Kirk D. Strosahl, 2004, Springer.
- www.contextualpsychology.org
 › Référence francophone : www.contextualpsychology.org/act_en_francais

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



Illustration D.R.

Mouvement Ondulatoire *Primordial* & Mouvement Respiratoire Primaire

par Alexandre Clément



Idéogramme de Qi

Un océan de liquide céphalo-rachidien.



PORTRAIT

Alexandre Clément est né en 1974. D'abord musicien professionnel, saxophoniste, il s'orienta vers l'ostéopathie à l'âge de 24 ans. Diplômé de l'école supérieure d'ostéopathie où il fut intervenant, ex-assistant du Dr V. Frymann, de J.J. Debroux et de B. Quef, il a également été formé à l'ostéopathie Biosystémique par Y. Poras et à l'Ostéopathie Biodynamique par B. Darraillans. Passionné par les arts corporels il pratique le Taiji Chen, le Wutao et le Wing Chun Kung-Fu.

La pratique du Wutao[®] est axée sur le déploiement d'un Mouvement Ondulatoire Primordial qui ressemble de près au fameux MRP décrit en ostéopathie. Ondulons...

Mouvement Ondulatoire Primordial⁽¹⁾ ou Mouvement Respiratoire Primaire ? Il est étonnant de voir comme ces deux formules se ressemblent, pourtant celles-ci proviennent de cultures lointaines l'une pour l'autre. Elles ont en commun la dénomination d'un mouvement « racine », primordial, primaire.... Vivant. L'un est issu d'une création contemporaine fortement imprégnée par la tradition taoïste et l'autre de la « tradition » ostéopathique. Est-ce le pur fruit du hasard ou existe-t-il vraiment une parenté à ces deux dénominations ?

J'ai découvert le Mouvement Respiratoire Primaire (MRP) en apprenant l'ostéopathie et le Mouvement Ondulatoire Primordial (MOP[®]) en pratiquant le Taiji of Wutao et le Wutao⁽²⁾. Au premier abord, je n'ai pas perçu de rapport direct entre ces deux phénomènes, mais c'est lors d'un atelier de Wutao qu'une étrange sensation de ressemblance m'est apparue. J'ai alors décidé d'en parler avec Pol Charoy pour en savoir plus sur la vision et la connaissance qu'il avait de cette onde primordiale. A ma stupéfaction, ce que me précisait Pol au sujet des mouvements subtils du crâne — qu'il percevait nettement — retranscrivait exactement la cinétique enseignée en ostéopathie sur cette sphère. Il y avait là pour moi une exploration intéressante à partager et à approfondir sur les hypothèses de transcription de ce « souffle de vie ».

Qi et Breath of life

Le MRP, comme le MOP, est sous-tendu par un concept d'origine spirituel qui les meut; il se nomme le Breath of Life en ostéopathie et le Qi chez les Taoïstes. Tous deux sont décrits comme étant une force divine et universelle qui nous dépasse, qui se situe au-delà de notre compréhension intellectuelle; elle est créatrice de toute vie et anime ces mécanismes respiratoires primaires.

La mutation constante du Qi

Une autre façon de traduire le terme Qi est « énergie vitale ». Cependant, le qualificatif « vital » doit ici être pris dans un sens large; dans la pensée chinoise, tous les êtres vivants — aussi bien que le monde inanimé — sont habités d'une même énergie vitale (que l'on pourrait associer au mouvement des ondes-particules élémentaires): *L'univers s'auto-crée perpétuellement en une évolution constante (...) à partir d'un matériau unique, le Souffle primordial ou YuanQi, qui n'est ni matière, ni esprit*⁽³⁾.

Le caractère chinois qui désigne le Qi exprime bien son double attribut : il représente de la vapeur s'échappant d'une céréale qui chauffe. En bas, la botte de céréales — représentée dans un chaudron — suggère à la fois la base matérielle qui fait partie des manifestations du Qi ainsi que l'aspect nourricier nécessaire à la manifestation de la vitalité; la partie supérieure servant par ailleurs de forme simplifiée pour désigner le Qi, représente les vapeurs ou le fumet, et exprime la partie intangible et le mouvement ascendant de la transformation: *Le concept du Qi est intrinsèquement dynamique: il est changement perpétuel et transformation rythmée. Il se condense, se dissout, se concentre, s'étend; les manifestations à travers lesquelles il se révèle changent de caractéristiques, une forme s'intègre à une autre ou s'en sépare, il monte ou descend, le Qi est en mutation constante.*⁽⁴⁾

Le Breath of life, la fluctuation du liquide céphalo-rachidien

Le Breath of life en ostéopathie est un concept philosophique qui date de l'époque de William Garner Sutherland D.O. Dans les années 1950, celui-ci a consacré sa vie à l'avancement de l'ostéopathie et a su plus que tout autre lire entre les lignes d'Andrew Taylor Still, le fondateur. W.G. Sutherland est à l'origine de l'existence de l'os-



téopathie crânienne, il est le premier à évoquer l'existence d'un mouvement respiratoire primaire et à modéliser le mécanisme qui le sous-tend. Tout comme Still, son prédécesseur, il reconnaît au liquide céphalo-rachidien une force. Sutherland considère la fluctuation du liquide céphalo-rachidien comme le principe fondamental en ostéopathie. Il reprend l'expression de Still et explique que c'est dans la « sève de l'arbre » qu'est contenu le Breath of Life. Il relie cette notion à celle du « Highest known element » ; l'élément connu le plus élevé du corps humain déjà décrit par Still. Sutherland poursuit en parlant du « fluide intelligent » qui nourrit les cellules nerveuses à travers une transmutation avec le Breath of Life. Dans son enseignement, il développe et utilise aussi dans son langage des notions telles que « Tide » ou « Marée », « fluctuation du liquide céphalo-rachidien », « potency », « transmutation », « Intelligence »⁽⁵⁾, etc.

A la fin de sa vie, il évoquera notamment l'idée que le liquide céphalo-rachidien et le Breath of Life sont à la fois en chacun de nous et à l'extérieur de nous, nous entourant constamment: *Où est ce liquide céphalo-rachidien? Est-il seulement dans mon corps? Non. Il est en tous et chacun de nos corps. Il y a un océan de liquide céphalo-rachidien dans cette pièce. Il y a ici un fluide dans un fluide. Il y a un fluide dans un fluide. Le Souffle de vie est à l'intérieur de chacun.*⁽⁶⁾

C'est donc à partir de ces considérations que l'on peut remarquer des similitudes conceptuelles à l'origine de ces deux mouvements primordiaux. A la fois omniprésent, dynamique et étincelle du déclenchement des mouvements primordiaux du vivant. L'onde, comme le MRP, se meut sans l'aide de la respiration thoracique de départ, tous deux empreintent l'axe rachidien pour « s'expandre » ensuite vers la périphérie. La pratique donne l'accès à ces mouvements, qui au-delà du concept, devient une expérience propre à chacun. ■

Cet article sera suivi d'autres articles sur le sujet pour poursuivre ces recherches à la fois empiriques et scientifiques.

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

1. Le MOP est la formule utilisée en Wutao pour décrire l'onde.
2. Le Wutao est une création contemporaine de Pol Charoy et Imanou Risselard.
3. Robinet I. « Histoire du Taoïsme des origines au XIV^e siècle ». Ed. du Cerf, France, 1991.
4. in www.passeportsante.net
5. Etude herméneutique du « breath of life » dans l'enseignement de W.G.Sutherland D.O., 1999, E.HENRY D.O., P.BIONDO D.O.
6. SUTHERLAND W.G.S, « Teaching in the science of Osteopathy », Wales A.L., Rudra Press, 1990, P.169

LE MOUVEMENT ONDULATOIRE PRIMORDIAL DU WUTAO

Notre rencontre avec le mouvement ondulatoire est née de l'observation il y a de nombreuses années maintenant des mouvements spontanés déclenchés en bio-énergétique reichienne par les « acting ». Nous avons pu voir que l'énergie accumulée et bloquée « frappait » d'une manière pulsatoire au niveau du blocage avant qu'un passage se libère... sous une forme ondulatoire. Empiriquement, nous avons pu sentir que c'est le blocage qui crée une sensation de pulsation, mais que c'est toujours une onde qui « pousse » et passe. C'est pourquoi, bien des années plus tard, nous avons axé la pratique du Wutao sur le déploiement de cette onde souvent entravé — que Wilhelm Reich appelait orgastique (voir Génération Tao n° 16: « L'onde orgasmique »).

Comme nous étions également passionnés par les arts internes, nous avons trouvé que cette dimension manquait à la pratique. Nous avons décidé de revisiter chaque discipline sous cet éclairage.

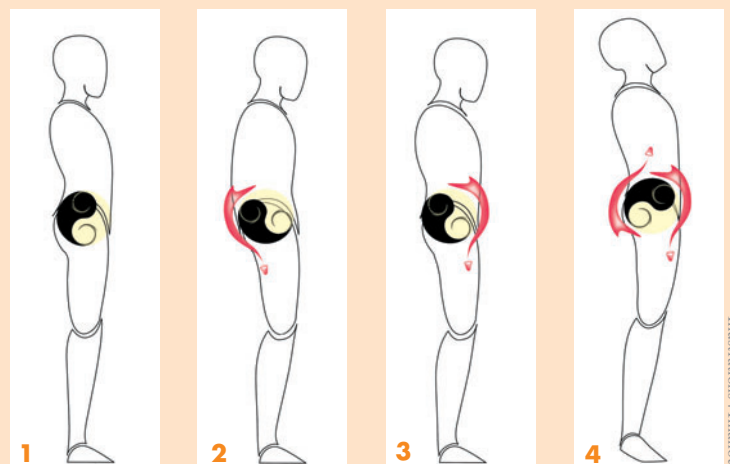
Des témoignages écrits dans des textes anciens de Nei Gong ont appuyé notre démarche. Pleinement confirmée quand nous avons découvert le Qi Gong du Taji du Dr Yang Jwing-Ming — c'était au début des années 90 — avant de retrouver l'onde chez des chercheurs et Maîtres comme Mme Liu Ya Fei ou Su Dong Cheng.

Pourquoi qualifions-nous cette onde de « Primordiale »? — Ce à quoi nous pourrions également ajouter qu'il existe un Mouvement Oscillatoire Primordial.

Parce que cette onde est « innée » — terme qui nous avait été proposé par Ke Wen il y a plusieurs années pour qualifier la spécificité de notre Qi Gong. Ce que confirme la neurologie fonctionnelle à travers l'observation de l'ontogénèse et de l'embryogénèse. Primordiale, parce que cette onde est un mouvement de vie. Elle crée la vie.

Pol Charoy & Imanou Risselard

LE DEPLOIEMENT DE L'ONDE



1. Posture de départ. Le déploiement du MOP va permettre de retrouver les courbures originelles de la colonne vertébrale de manière naturelle.
2. Le déploiement de l'onde commence par le relâchement du coccyx-sacrum, tel un soupir. Le coccyx glisse vers le sol — sans faire basculer le bassin qui empêche la circulation des fluides et le déploiement de l'onde — et efface la cambrure lombaire.
3. Tout en mouvement et en rotation, le plancher pelvien « appuie » vers la terre. L'onde commence à s'épanouir vers les foyers supérieurs.
4. Le MOP poursuit son épanouissement. Maintenez la force du bassin et la sensation d'appui du plancher pelvien vers la terre tout en ouvrant votre cœur et votre esprit, telle la montée en puissance d'une vague avant de s'échouer sur la plage. Puis l'onde redescend naturellement... Vous pouvez enchaîner le déploiement du MOP.

Illustrations : Imanou

Feng Shui & *Purification*



Pour une rentrée dans la clarté !

*extrait de l'ouvrage « Tout le Feng Shui »,
par Vanessa Boren, publié aux éditions Aubanel*

Complémentaire à la pratique du Feng Shui, ce rituel de purification vous permettra d'améliorer la qualité de vos espaces de vie, à la maison ou au travail. Idéal pour bien commencer cette rentrée. Maintenant, c'est à vous !

On a recours à ce rite pour nettoyer et laver un espace des énergies négatives ou stagnantes qui s'y trouvent. Murs, mobilier, tout ce qui est animé ou inanimé peut être atteint par ces énergies. Si l'on reste en contact, ou si l'on vit dans un endroit pollué par ces mauvaises énergies, elles peuvent nous affecter au point de modifier notre propre énergie. Les personnes qui se sentent dépri-

mées, qui ne trouvent pas de joie en elles, de légèreté, mais qui, au contraire, se sentent imprégnées de quelque chose qui ne leur appartient pas, sont certainement au contact de ces énergies dévastatrices.

On peut tenter d'établir une comparaison entre avant et après: qu'est-ce qui s'est passé depuis que j'ai emménagé dans ce lieu? Comment étais-je avant? Qu'est-ce que je suis devenu(e)? Y a-t-il d'autres raisons à ces changements de comportement que celle de mon emménagement?

Les lieux potentiellement porteurs de ces énergies-là sont des maisons dans lesquelles il y a pu y avoir un divorce, des disputes, de la violence, une personne malade, une mort, une déprime ou de la tristesse, tout simplement. S'il y a de la souffrance quelque part, elle laisse son empreinte, de même que la joie, elle aussi, imprègne une maison. Quand on veut purifier légèrement un lieu après une mésentente, ou si l'on souhaite simplement lui apporter une énergie de fraîcheur, on peut l'asperger d'eau de rose ou de lavande. Bien sûr, il existe aussi des méthodes plus approfondies. On agit selon les degrés d'importance. Clarifier, c'est un peu dégager tout ce qui peut entraver notre bonheur... Alors, allons-y!

Il faut prêter attention au passé d'un lieu: la terre, comme l'eau et tout ce qui existe, conserve la mémoire de l'expérience vécue. Avec ses ondes sensibles, elle dégage dans l'environnement ses bonnes ou mauvaises énergies. Les murs, eux aussi, gardent la mémoire des événements, qu'ils soient positifs ou négatifs. Imaginons une habitation – maison ou immeuble – construite sur un ancien cimetière ou, pire encore, sur le lieu d'une mort violente. Il est important de se renseigner sur le passé des lieux que l'on occupe... Il en est de même pour un commerce ou une entreprise: si les occupants précédents ont eu du succès, vous aurez certainement la chance à vos côtés pour réussir; s'ils ont éprouvé des difficultés, il faudra



© Inside/SDOS SANTOS • Tout le Feng Shui, Vanessa Boren, Ed. Aubanel

clarifier l'espace, lui donner une énergie nouvelle pour que tous les événements néfastes ne se reproduisent pas.

Domaines d'utilisation de la clarification de l'espace

Une clarification, c'est comme un baptême pour la maison. On pratique ce type de rituel dans toutes les religions. On purifie, on souhaite une vie toute fraîche et neuve et beaucoup de bonheur. On veut écarter la malchance. Dans certains cas, on recommence une nouvelle vie, pure et débarrassée des histoires du passé. Disputes, divorce, séparations et pertes, tout est dissous. Utiliser les deux arts en même temps, le Feng Shui et la purification de l'espace, est une expérience puissante et transformatrice qui peut être à l'origine d'un véritable tournant dans la vie de quelqu'un: élimination des blocages, de problèmes récurrents, nettoyage de l'énergie des prédécesseurs, après une maladie, un décès, pour réaliser vos désirs, accroître votre vitalité, modifier l'atmosphère, s'approprier un lieu, améliorer l'harmonie et la productivité au bureau. (...)

Pratiquer une purification

La terre entre dans un cycle nouveau à chaque pleine lune et nouvelle lune. Ce changement exerce une grande influence sur notre corps aux plans physique, psychique et émotionnel. A partir de la nouvelle lune, l'énergie de la nature est montante, c'est-à-dire croissante et, comme on peut l'observer dans le domaine de l'agriculture biodynamique, les graines poussent mieux, on plante... Alors, cette période du mois est la meilleure pour faire fleurir tous nos souhaits et projets. C'est l'occasion de procéder à des purifications et de formuler nos intentions! (...)

Préalables

Effectuez la purification lorsque vous vous sentez en forme. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez voir se réaliser dans l'avenir. Rédigez vos vœux aussi précisément que possible. (...) Datez et signez. Nettoyez et rangez votre espace de vie, balayez, passez l'aspirateur ou la serpillière et, avant toute chose, débarrassez-vous de votre bric-à-brac. Prenez un bain ou une douche ou, tout au moins, lavez-vous le visage et les mains.

Équipement de base

Pour créer un autel personnel, il convient de réunir un certain nombre d'éléments: une nappe d'une couleur pleine d'énergie positive, ou imprimée — de papillons, par exemple, qui symbolisent la transformation —, ou bien une nappe qui n'a jamais servi; du sel de mer ou du sel gemme dans un contenant hermétique; une



© Inside/E. SAULIET • Tout le Feng Shui, Vanessa Boren, Ed. Aubanel

**Asperger
d'eau de rose
ou de
lavande.**

quantité généreuse de têtes de fleurs (chrysanthèmes, selon une spécialiste), de coloris jaune, blanc et rouge (ou rose); des bougies sur un support en métal; un cristal de roche ou une améthyste; des galets ramassés par vous dans la nature; des coquillages cueillis au bord de la mer; des petits morceaux de bois pétrifié, ou tout objet en bois que vous aimez; de l'encens en bâtonnets Nitiraj ou Goddess (testés et appréciés par des experts pour leur pureté) et des supports à encens; de l'encens en grains basilica (testé par des spécialistes en Angleterre, notamment par la renommée Karen Kingston), et des charbons pour brûler l'encens; des allumettes; de l'eau de rose ou de l'eau bénite dans un contenant hermétique de type vaporisateur; une clochette balinaise ou tibétaine, ou des clochettes tingsha avec une tonalité d'une haute vibration sonore; une représentation d'Amérindiens en habit de cérémonie, d'un bouddha, d'un dieu ou d'une déesse hindoue, ou dotée d'une symbolique ou d'une intention spécifique en accord avec vos croyances. Cette représentation doit être liée à une tradition spirituelle aux racines anciennes. Prenez le temps d'arranger votre équipement d'une manière qui vous plaise.

Perception des sensations

Maintenant, allumez les bougies et trois bâtonnets d'encens. Relevez vos manches et donnez à vos mains le pouvoir de sentir — les mains et les avant-bras sont très sensibles aux énergies. Lavez-vous les mains et enlevez vos bagues, montre et bracelets. Vos mains sont posées sur les genoux, légèrement écartées l'une de l'autre, les paumes dirigées vers le haut. Détendez complètement vos mains et commencez à centrer votre attention sur vos paumes et le bout des

CONSEILS PRATIQUES

- Rangez les aliments et les boissons.
- Il est bon de boire beaucoup d'eau pendant que vous pratiquez la purification de l'espace, afin de permettre à votre énergie de circuler plus facilement.
- Otez les bijoux et objets métalliques que vous portez sur vous. Marchez pieds nus, si possible.
- Travaillez dans le silence, sans musique de fond, débranchez ou éteignez tous les appareils bruyants ou ronronnants dont le fonctionnement n'est pas indispensable.
- Ouvrez une porte ou une fenêtre, en veillant toutefois à ce qu'il n'y ait pas trop d'air qui s'engouffre.
- Localisez un « lieu de pouvoir » approprié et installez-y votre équipement. Un « lieu de pouvoir » est un endroit à partir duquel vous ressentez les énergies, où vous pouvez vous connecter avec tout l'espace de la pièce ou de la maison. Le mieux est de le positionner au centre du salon.



© Ingrid A. VON INNSIEDER • Tout le Feng Shui, Vanessa Boren, Ed. Aubanel

doigts. Restez quelques minutes avec ces sensations, puis levez vos mains au niveau de votre taille, les paumes se faisant face. Creusez-les légèrement en imaginant que vous tenez une balle très molle, de la taille d'un ballon de foot. Faites rebondir cette balle d'une paume à l'autre, comme si vous la serriez légèrement avant de la relâcher. Sentez l'énergie circuler entre vos deux paumes. Augmentez la taille de la balle pour obtenir le volume d'un ballon de plage. Ensuite, rapprochez vos paumes jusqu'à y laisser le volume d'une balle de tennis. Continuez de faire rebondir la balle entre vos deux mains. Vous sentez alors que l'énergie devient plus dense, comme si l'objet était réel. Lorsque vous vous êtes assuré(e) d'avoir enregistré les sensations pour une pratique ultérieure, désengagez vos mains en tournant vos paumes vers le haut, posez-les sur vos genoux et détendez-les. Détendez complètement votre corps et laissez votre mental se vider. Fermez vos yeux et connectez-vous à vos racines spirituelles. Si vous n'êtes pas croyant, reliez-vous simplement à la nature, comme le font les Amérindiens et d'autres peuples. Invoquez les quatre directions, le vent du nord, l'énergie rénovatrice de l'est, la chaleur du sud et la douceur de l'ouest, pour que toutes ces énergies bienfaites viennent à la rencontre de l'espace choisi pour le nettoyer de toutes les salissures que vous souhaitez voir disparaître. Essayez de vous focaliser sur l'intention de cette purification. (...) Pour essayer de comprendre l'atmosphère qui règne dans le lieu, ouvrez complètement votre cœur (...) Quand on s'ouvre à un lieu et qu'on est prêt à l'écouter, on peut ressentir les choses qui s'y sont passées. Restez complètement ouvert(e) par rapport aux sensations qui arrivent. (...)



PORTRAIT

Américaine et Mexicaine d'origine, Vanessa Boren vit en France depuis 1991. Elle a d'abord mené une carrière de rédactrice de mode avant d'étudier le Feng Shui et les rituels antiques de clarification de la maison. Elle a également suivi les enseignements de Thich Nhat Hahn. Elle a fondé une école internationale de Feng Shui, de décoration d'intérieur et de géobiologie: la Feng Shui Design School à Paris.

Faites le tour entier de la maison.

La cérémonie

Quand vous êtes prêt(e), allez à la porte d'entrée et, à partir de ce point, faites le tour entier de la maison dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Commencez en frappant vos mains, comme si vous applaudissiez très fort, en dirigeant le son vibratoire vers la porte, puis vers les murs et tous les objets, pour les nettoyer de leur énergie par l'intermédiaire du son. Suivez tous les murs, toujours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en passant dans toutes les pièces. Si la maison comporte plusieurs niveaux, commencez par le rez-de-chaussée. Poursuivez votre déambulation à chaque étage, puis revenez vers la porte d'entrée pour déverser toute l'énergie négative accumulée dans vos mains, en faisant le geste de la jeter à l'extérieur de la porte, même si la porte est fermée. Ensuite, allez vous laver les mains et les avant-bras jusqu'aux coudes, avec un peu de savon, pour vous débarrasser complètement de toute l'énergie accumulée. Revenez à votre autel pour rester connecté(e). Préparez l'encens basilica sur un charbon ardent. Quand l'encens fume bien, prenez la coupelle et revenez à la porte d'entrée. Suivez maintenant le sens positif des aiguilles d'une montre. Parcourez toutes les pièces avec l'encens, en vous assurant que les pièces et tous les objets que vous ressentez comme « lourds » soient bien baignés de la fumée de l'encens. Quand vous avez terminé, revenez à la porte d'entrée, puis tracez le symbole du chiffre 8 avec l'encens, trois fois. Revenez à l'autel vous asseoir quelques minutes pour sentir l'énergie qui commence à se transformer. Si l'encens fume encore, vous pouvez poser la coupelle à l'extérieur de la fenêtre ou de la porte pour le laisser se consumer entièrement et se refroidir. Prenez une cloche de purification d'une sonorité aiguë qui vous convient, et retournez à la porte d'entrée. Faites-la sonner trois fois, puis reprenez le parcours que vous avez suivi avec l'encens. Quand vous avez terminé, revenez à la porte d'entrée et décrivez le symbole du 8, trois fois. Le son de la cloche apporte au lieu sa nouvelle vibration positive. Pour la touche finale, vous pouvez vaporiser de l'eau de rose partout dans la maison ! Cela fait du bien, c'est comme la rosée du matin ! La purification ne vide pas le lieu de son histoire. Il la conservera. Mais la purification ôte les effets négatifs liés à des événements difficiles, lourds, qui bloquent et perturbent le quotidien des habitants. ■

Retrouvez tous les détails de ce rituel dans l'ouvrage de Vanessa Boren, « Tout le Feng Shui », publié aux éditions Aubanel.

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



Génération TAO **CENTRE D'ARTS CORPORELS**



STAGES

WUTAO

avec Pol Charoy & Imanou Risselard
24 & 25 OCTOBRE 2009
27 & 28 MARS 2010

WUTAO - SOL et STRETCHING

avec Cécile Bercegeay
29 NOVEMBRE 2009
21 FÉVRIER 2010

DANSE DE L'EVENTAIL

avec Marie Delaneau
14 & 15 NOVEMBRE 2009
13 & 14 FÉVRIER 2010

TAIJI (du Wutao au style Chen)

avec Arnaud Mattlinger
19 & 20 DÉCEMBRE 2009
27 & 28 MARS 2010

CHI NEI TSANG

avec Andrew Fretwell
7 & 8 NOVEMBRE 2009

FENG SHUI

avec Rolande Pozo
7 & 8 NOVEMBRE 2009
13 & 14 MARS 2010

TAO DU CLOWN

VOYAGE TRANS-SENSORIEL
dates à définir

Eveillez l'âme du corps

www.generation-tao.com/centre

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

Soulagez vos *douleurs* !



La digitopuncture en toute simplicité

extrait de l'ouvrage « ABC de la digitopuncture »
par le Dr Jean-Claude Trokiner, éd. Grancher

Même lorsque nous connaissons les principes de base de la MTC, il est toujours bon de se remémorer quelques points qui peuvent nous soulager de bien des maux. C'est ce que réalise le Dr Jean-Claude Trokiner dans son dernier ouvrage, *ABC de la digitopuncture* paru aux éditions Grancher.

Si il est un domaine où l'acupuncture permet d'obtenir des résultats remarquables par leur fréquence, leur intensité et leur rapidité, c'est bien celui de la douleur !

Tout médecin acupuncteur en est convaincu qui a vu bien souvent repartir le sourire aux lèvres celui ou celle qui, une demi-heure plus tôt, était entré(e) dans son cabinet de consultation plié en deux par un lumbago, une douleur sciatique, une sinusi-

Un excès d'énergie qu'il est nécessaire de disperser.

te ou une migraine. Combien de septiques ou d'incrédules n'ont-ils pas été convaincus, je devrais dire « convertis », en constatant le soulagement presque immédiat de la douleur qui les tenaillait, ou lorsqu'ils étaient les témoins impuissants de la souffrance d'un proche ?

Eh bien, même si vous ne pouvez guère espérer être aussi performant avec vos doigts que le médecin avec ses aiguilles et son art, vous verrez que le massage de points d'acupuncture bien choisis a toutes les chances de vous apporter un soulagement dans de nombreuses circonstances. En revanche, n'oubliez jamais que la douleur est souvent le seul moyen dont dispose votre corps pour vous faire savoir que quelque chose ne va pas et que, mis à part les petites douleurs dont la cause est évidente (une douleur articulaire ou musculaire après une séance de bricolage un peu intense, par exemple), il est indispensable, avant toute chose, d'en déterminer l'origine. C'est le rôle de votre médecin !

Dans la tradition chinoise, la douleur correspond à un excès d'énergie qu'il est nécessaire de « disperser ». Pour obtenir cette dispersion, vous devrez, à chaque fois, pratiquer un massage lent et prolongé, en imprimant à vos doigts un mouvement circulaire allant en sens inverse de celui des aiguilles d'une montre.

N'hésitez jamais à masser les points (où qu'ils soient) que vous trouverez très douloureux ou très sensibles à la pression dans la zone douloureuse !

Voici quelques situations au cours desquelles vous allez pouvoir devenir un acteur efficace pour soulager une douleur.

Mal à la tête ?

Le mal de tête, vous connaissez tous. Vous savez, cette douleur un peu lancinante qui vous donne l'impression que votre tête est enserrée dans un étoupe et pèse une tonne !

Le plus souvent, il s'agit d'un symptôme banal, qui « court les rues ». En revanche, il peut être



crédit photo : fotolia

MAL DE TÊTE DERRIÈRE LA TÊTE, A L'OCCIPUT & A LA NUQUE

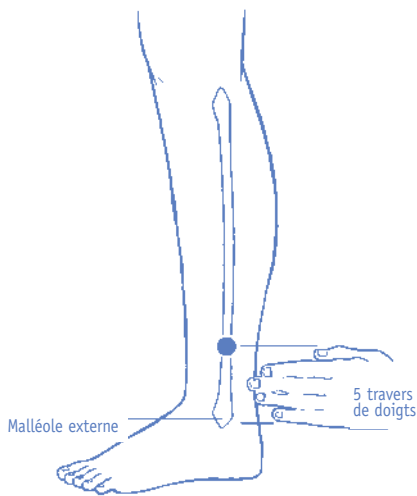


FIGURE 1

MAL DE TÊTE AUX TEMPES



FIGURE 2

MAUX DE DENTS

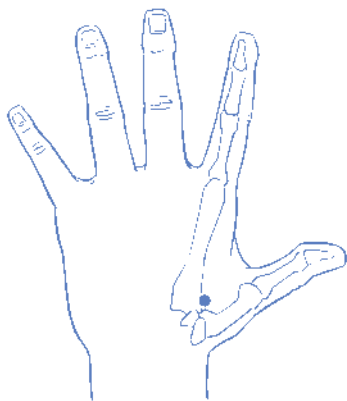


FIGURE 3

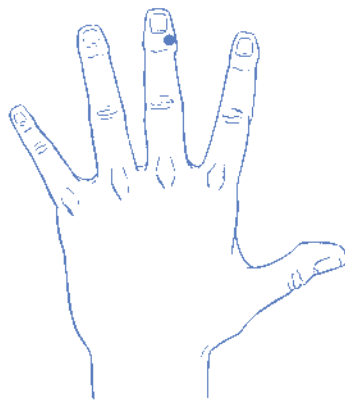


FIGURE 4

FIG. 1 : Que vous souffriez derrière la tête, à l'occiput, à la nuque ou aux tempes, massez énergiquement le point qui se situe sur la face extérieure de la jambe, le long du bord antérieur du péroné, à une distance de cinq travers de doigts de la pointe de la malléole externe. Ce point est très sensible à la pression, cela vous assurera que vous l'avez bien trouvé!

FIG. 2 : Massez ce point situé à l'extrémité interne du pli de flexion du genou, dans un petit creux sensible à la pression, contre le bas du plateau du tibia. Si vous n'avez mal qu'à une tempe, massez seulement les points situés sur la jambe opposée. Si vous avez mal aux deux tempes, massez les deux côtés du corps.

FIG. 3 : Vous trouverez le premier sur le bord externe (côté du pouce) du deuxième métacarpien, celui de l'index, juste en avant de sa réunion avec le premier métacarpien (celui du pouce), dans un petit creux très sensible à la pression.

FIG. 4 : Quant au second, vous n'aurez aucune difficulté à le repérer juste en dehors de l'angle externe de l'ongle de votre médium (côté pouce). Dans les deux cas, massez pendant quelques minutes, en recommençant autant que nécessaire, les points situés du côté de la dent douloureuse.

Illustrations : Boris Joly-Erard

dû à des causes sérieuses qui justifient toujours de prendre l'avis de votre médecin (hypertension artérielle, traumatisme crânien, prise de médicaments ou de substances toxiques, tumeur ou abcès, etc.).

La migraine est une des formes que peut prendre votre mal de tête (ou céphalée):

- Vous avez mal d'un seul côté ou, en tout cas, plus d'un côté que de l'autre;

- Votre mal de tête « bat » comme le rythme du cœur;

- Il vous empêche de réfléchir ou d'assurer la moindre activité;

- Il est accentué par l'effort;

- Il s'accompagne de nausées, parfois de vomissements;

- Il vous fait craindre le bruit et la lumière.

Voici quelques techniques de digitopuncture capables de vous apporter un soulagement appréciable, en attendant de voir avec votre

médecin si des examens complémentaires ou des mesures plus spécifiques s'imposent (figures 1 & 2).

Maux de dents ?

Il s'agit peut-être d'une inflammation de la gencive, d'une carie ou d'un abcès dentaire!

Toujours est-il que la douleur est à ce point pénible que vous êtes prêt à tout essayer pour la calmer en attendant que votre dentiste puisse vous recevoir!

Alors, précipitez-vous sur ces deux points, particulièrement efficaces et faciles d'accès.

Vous pourrez même les utiliser pendant l'intervention de votre dentiste ou après, pour limiter encore les phénomènes douloureux (figures 3 & 4). ■

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



PORTRAIT

Le docteur Jean-Claude Trokiner est un ancien externe des hôpitaux de Paris, membre de l'Association Française d'Acupuncture. Médecin homéopathe et acupuncteur, il a déjà consacré plusieurs ouvrages à la discipline.

Désir et *orgasme*

Le plaisir « féminin »

par Marga Vianu

L'énergie sexuelle a bien sûr intéressé les Taoïstes, plus souvent d'un point de vue masculin que féminin. Retour aux sources du « plaisir féminin ».

Le plaisir sexuel de la femme est en général « terra incognita » pour son partenaire. Ce n'était pas toujours ainsi, mais aujourd'hui la plupart des femmes sont conscientes qu'une sexualité épanouie fait partie intégrante de leur qualité de vie. Elles réclament leur droit au plaisir et pas seulement à celui de le procurer. Un ancien proverbe, utile d'être rappelé, dit : « Vénus cède aux caresses, non à la contrainte ».

Un peu de statistiques

Ainsi selon des études faites ces dernières années, on estime que 40 % de la population souffre de troubles sexuels à des degrés divers. Une femme sur trois est concernée par la baisse et l'absence de désir et 1/3 des hommes par les troubles érectiles.

Si on connaît et on aborde les troubles masculins, les femmes ont du mal à en parler à un spécialiste et à peine 1 femme sur 10 franchit le pas. Cela s'explique par la méconnaissance des thérapies existantes, mais aussi par pudeur et parce que la plupart des gynécologues sont des hommes, certains ayant peine à aborder ce sujet. Une campagne lancée en Suisse tente — au sein des hôpitaux universitaires — de sensibiliser les praticiens à ce sujet.

Les problèmes sexuels les plus fréquents concernent le désir et l'excitation, pour les hommes et pour les femmes; l'absence d'orgasme et l'apparition de douleurs pendant les rapports sexuels sont plus fréquents chez la femme. Notamment le « vaginisme », contraction involontaire de la musculature vaginale qui rend toute pénétration très douloureuse.

Pour les femmes, l'essentiel des consultations concerne l'absence de désir qui dans la plupart des cas est d'ordre relationnel.

Si la « médecine sexuelle » commence par exclure les causes organiques, qu'elles soient gynécologiques, neurologiques ou médicamenteuses, l'essentiel consiste à se souvenir que la sexualité ne se limite pas à une mécanique ou à l'acte sexuel lui-même. Elle est aussi — d'abord — une relation, un rapport amoureux, une manière de vivre le plaisir de son corps et de son âme. Il faut se rendre compte que l'organe principal de la vie sexuelle n'est pas davantage le vagin que le pénis, mais le « cerveau ». Cela explique que les causes relationnelles d'absence ou de panne de désir s'avèrent très fréquentes.

Dans de nombreuses cultures malheureusement, la culmination du plaisir sexuel est atteinte et expédiée par le seul partenaire masculin sans préoccupation de l'aptitude de la



© Vladimir Solov'ev - Fotolia.com

partenaire à être de la partie, voire dans l'ignorance des conditions du plaisir féminin. L'orgasme le plus célèbre de l'histoire du cinéma reste dans le film : *Quand Harry rencontre Sally*, en 1989, quand Meg Ryan, en plein restaurant, se met à feindre la culmination orgasmique... Ainsi de nombreuses femmes qui n'arrivent pas à atteindre l'orgasme jouent la comédie pour ne pas décevoir leur partenaire et lui épargner le sentiment de ne pas réussir à être un bon amant. Les femmes, depuis des millénaires, conçoivent, sans forcément jouir. Pour jouir, la femme a besoin de plus de temps d'excitation, de jeux préliminaires et de stimulations. Découvrons ensemble des moyens simples pour une sexualité épanouie.

La stimulation du clitoris

Les hommes... parfois autant que les femmes, manquent d'informations sur l'organe qui peut leur donner du plaisir — le petit bout de bonheur — ou dans le langage taoïste, « la graine de plaisir ». Les capteurs sensitifs sur le clitoris, au nombre de 10000 contre 3000 pour le pénis, se relie directement au cerveau et développent là une neuro-hormone appelée l'ocytocine — l'hormone du plaisir. Léonard de Vinci avait déjà dessiné les secrets du clitoris et un médecin du 16e siècle, Realdo Colombo, avait redécouvert le clitoris en l'assimilant à un petit pénis. Or, le clitoris, distinct de l'appareil de reproduction féminin, détient les mêmes aptitudes à la satisfaction sexuelle et c'est l'organe du plaisir féminin. En 2009, il existe encore un manque d'informations sur ce petit organe dont le nom est encore presque un tabou. Grâce à l'IRM, on a pourtant pu observer chez le fœtus qui se toucherait à cet endroit le déclenchement d'un petit frémissement de la colonne vertébrale. Depuis plus de 60 ans, les opinions concernant l'endroit du corps d'où provient l'orgasme de la femme divergent. Freud et ses disciples ainsi que Masters et Johnson et de nombreux sexologues indiquaient le clitoris comme seule source de l'orgasme féminin. C'était sans compter sur le fameux « point G ».

La stimulation vaginale du « point G »

La stimulation vaginale et/ou celle du fameux « point G » sont considérées comme d'autres sources pour stimuler l'orgasme. Or, atteindre soi-même le « point G », situé à l'intérieur du vagin, n'est pas facile pour la femme et au début, cela peut créer la sensation de devoir uriner, car ce point entoure l'urètre; c'est pour cela qu'il est préférable de vider la vessie avant d'être aidée par le partenaire dans cette stimulation.

Le massage vaginal

Les Taoïstes indiquent que grâce à la stimula-

tion manuelle, le corps entier est éveillé et revitalisé. Le massage vaginal vise plus la santé que l'excitation, car il active la circulation de l'énergie sexuelle. Pour aider à déclencher l'orgasme, il est nécessaire d'humecter le doigt avec la salive pour masser les lèvres; cela maintient l'excitation, apporte la santé et la guérison à toutes ces parties délicates.

Les 9 points érogènes principaux

La connaissance des 9 points les plus érogènes et leur massage aident à activer la jouissance féminine. Ces points sont connus depuis 3 millénaires par le massage érotique chinois. Les régions de l'aîne et du bas des jambes au-dessus de la malléole interne, réagissent fortement aux caresses (voir Génération Tao n° 47). Le désir dépend de la sécrétion des catécholamines, des hormones comme la noradrénaline qui stimulent la commande du désir située dans le cerveau émotionnel.

Le rire pelvien

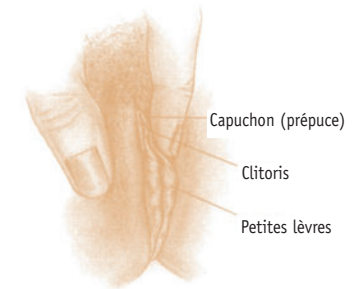
C'est une façon amusante d'entrer en contact avec soi-même et de faire vibrer vos sources énergétiques secrètes. La zone pelvienne a en fermée votre énergie sexuelle originelle et tous ses interdits. Par le rire, étendu à la zone pelvienne, on arrive à défaire la « ceinture de chasteté psychologique » et l'on ressent alors une chaleur bienfaisante et d'agréables vibrations. Cet exercice aide les femmes conditionnées à toujours devoir se contrôler. Riez ensemble avec votre partenaire et consacrez 5 minutes au rire pelvien.

Santé et plaisir

Dans le cadre d'une étude internationale réalisée sur le comportement sexuel dans la deuxième moitié de leur vie de 26 000 personnes interrogées dans 29 pays, le Dr. Edward Laumann de l'Université de Chicago relate que les hommes et les femmes ont une activité sexuelle jusqu'à 80 ans et plus. Le plaisir sexuel est en rapport avec l'état général de santé et l'état émotionnel. La répercussion de la santé sexuelle et du plaisir sur le bien-être de la personne est très importante. Lorsque, malgré le désir et la passion éprouvés pour le ou la partenaire, le corps ne suit plus, le désir s'estompe. Pour les Taoïstes, l'amour est un art qui ne se contente pas de l'instinct, mais nécessite un apprentissage visant à améliorer notre capacité sensorielle pour atteindre l'harmonie du Yin et du Yang, créatrice de sérénité. ■

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

STIMULATION DU CLITORIS



STIMULATION DU POINT « GE »



crédit illustrations: Marga Vianu

**Pour les
Taoïstes,
l'amour est
un art.**



PORTRAIT

Ingénieur chimiste et professeur senior de Tao Curatif, Marga Vianu donne des cours de : « Transformation de l'énergie sexuelle en énergie vitale ». Elle est l'auteure du livre : *20 clés pour vivre une sexualité réussie*, publié chez Guy Trédaniel.



La tristesse, *Bei* L'émotion paradoxale !

par Michel Deydier-Bastide

Retrouvez dans chaque numéro la chronique de Michel Deydier-Bastide qui nous invite à découvrir le rôle énergétique des émotions dans la MTC. Dans ce numéro, la tristesse, *Bei*, une émotion-paradoxe indispensable à la santé et au bonheur.

Si il est une émotion qui peut être tout et son contraire, c'est bien la tristesse. En effet, cette émotion influe sur plusieurs secteurs en même temps. Sa présence légère et occasionnelle rend plus réceptif, plus réaliste et compréhensif. Lorsqu'elle n'afflige pas l'individu, elle favorise l'épanouissement du corps, rapproche d'autrui et stimule l'énergie des poumons.

Ressentir pour comprendre

La tristesse, lorsqu'elle est douce et opportune, est à la fois la matrice de la sensibilité et de la sensorialité. Car l'être humain a besoin de ressentir pour comprendre.

Lorsqu'il est touché par quelque chose qui le concerne ou qui concerne une autre personne, il peut éprouver un peu de tristesse, et cela le sensibilise; dès lors il y a deux possibilités :

- La tristesse se propage-t-elle en renforçant le Qi (l'énergie) du poumon? L'être la ressent alors parfois fortement, mais elle ne l'affecte pas ou bien peu.
- La tristesse pénètre-t-elle la personne en l'affaiblissant et en la blessant profondément? L'énergie vitale est diminuée, et la souffrance s'installe pour une durée parfois importante.

Savoir être un peu triste...

En fait, la (bonne) tristesse reconnue par la psychologie chinoise Xin Li® est celle qui n'empêche pas la joie de se manifester, et qui, paradoxalement, va permettre à la joie d'être plus profonde. Le plus étonnant dans tout ça est que pour ne pas devenir trop triste, il faut savoir l'être un peu de temps en temps, et de

façon opportune, juste le temps de mieux ressentir une personne, une situation, un lieu...

Une tristesse latente

Cependant, ressentir une tristesse latente en soi n'est pas bon, ni pour les poumons, ni pour le cœur. Trop de tristesse peut alors bloquer les autres émotions ou les amplifier, et affecter profondément tous les organes. La tristesse devenue chagrin est comme un choc émotionnel continu, capable d'éroder mortellement le corps et l'esprit. Si nous sommes vraiment tristes, nous serons plus vulnérables à la colère, au souci et à la peur.

Une voie de progression

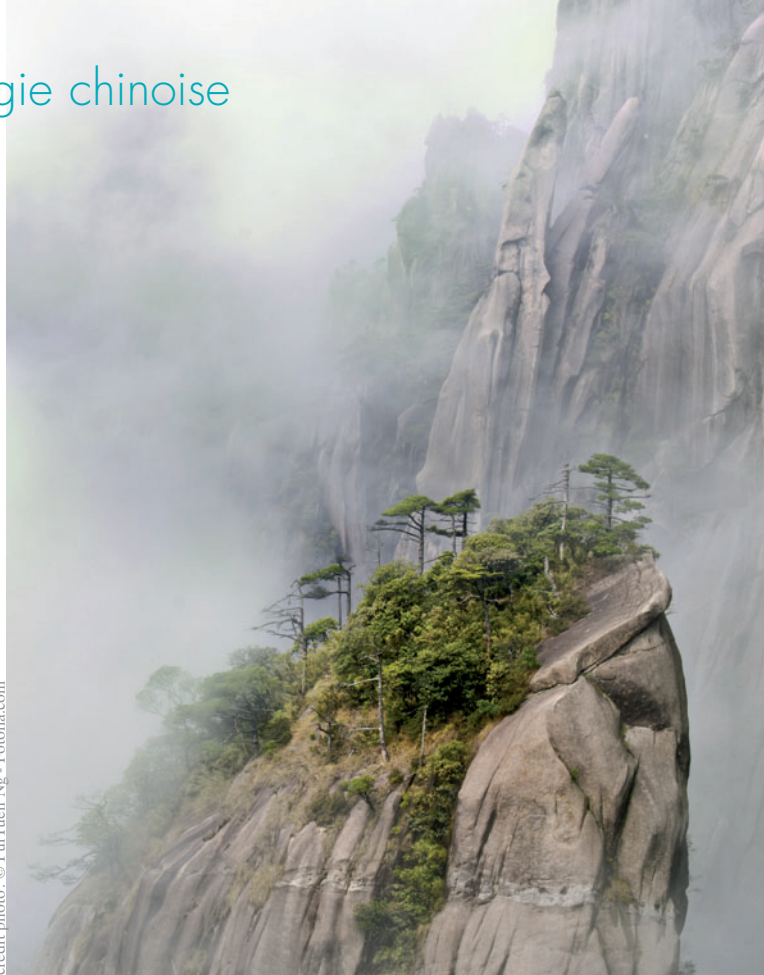
Finalement, la description occidentale culturellement admise de la tristesse porte plutôt sur son volet douloureux, alors qu'elle est ici envisagée comme une possible voie de progression.

Il est heureux de constater aujourd'hui que cette conception évolue.

Comme le dit le vieil adage: « La quantité fait le poison ». Si l'on veut préserver son équilibre émotionnel, il faudra cultiver en soi le contraire de l'indifférence, tout en se donnant les moyens de ne pas être accablé par les choses attristantes. Ce n'est donc pas dans le détachement total que se situe la voie, mais dans une attitude de compassion, d'empathie, et cela aussi bien vis-à-vis de soi que d'autrui. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

crédit photo: © PuiYuen Ng - Fotolia.com



PORTRAIT

Ancien élève du Dr Lo Chi Kwong auprès de qui il a obtenu un Doctorat en médecine orientale à Hongkong, Michel Deydier-Bastide se consacre aujourd'hui exclusivement à l'enseignement de la Psychologie Chinoise Xin Li® dont il est le fondateur. Il dirige l'Académie de Psychologie Chinoise de Hong-Kong et de France.

Liao Ch'an Qi Gong 了禅养生坊

Centre de Formation de

Qi Gong, Tai Ji,
Méditation orientale,
Médecine chinoise,
et Culture chinoise.



Cours de formation de Qi Gong, Ch'an Tai Ji,
spiritualité chinoise et méditation prodigués par
Liao Yi Lin, experte en Qi Gong
et auteure de nombreux ouvrages.
Cours de médecine chinoise dispensés par
des professeurs chinois et français renommés

lieux des cours de formation sur trois ans :
Paris, Lyon et en Chine

Inscription et renseignements :

<http://www.meditationfrance.com/liao>

Liao Ch'an Qi Gong : liaoyilin@free.fr

09 53 22 63 39 - 06 63 70 69 23

TERRES SENS

Céramiques de protection et de revitalisation pour l'homme,
son environnement, l'eau et l'alimentation
Procédé de stimulation et de régulation énergétique

Protégez-vous
des pollutions électromagnétiques
de votre environnement !

(courant 50 Hertz, ordinateur,
téléphone portable, Wi-Fi, antenne relais)

Protection électricité
+ Wi-Fi voisinage

Pendentifs harmonisants
bio-protections
électromagnétiques

Durée de vie illimitée !

Documentation complète
et gratuite sur simple demande.
Recherchons revendeurs.

TERRES SENS®

Quai Launay Razilly - Jardin-Nicolas Baudin

B.P. 80004 - 17410 ST MARTIN DE RE (FR)

Téléfax 05 46 01 01 01

E-mail : terressens@orange.fr

www.terres-sens.com



Protection téléphone portable



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

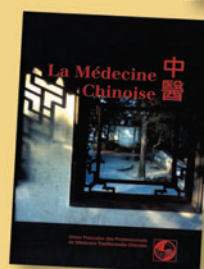
Pour une autre idée de la santé

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 - Site internet : www.ufpmtc.com

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

Créatifs Culturels

* La sociocratie, aussi appelée gouvernance par consentement, fait référence à un mode de prise de décision et de gouvernance qui permet à une organisation de se comporter comme un organisme vivant, de s'auto-organiser. Son fondement est issu des théories systémiques. L'objectif premier est de développer la co-responsabilisation des acteurs et d'utiliser le pouvoir de l'intelligence collective dans l'acte de prendre une décision qui a des conséquences sur le collectif.
 * Le « World Café » est une méthode participative unique en son genre, qui permet de faire émerger la conscience collective d'un groupe en partant de quelques questions de société bien choisies pour leur potentiel inspirant et créatif.
<http://sociocratie.unblog.fr/>
<http://www.theworldcafe.com>
 > Pour contacter Nicolas Briet ou l'Eco-Centre Tiocan :
 Association Objectif Gaia
 Le Tiocan
 Place du belvédère
 01710 Thoiry
nicolasbriet@yahoo.co.uk
www.objectifgaia.info
 > Pour tout savoir sur les Créatifs Culturels et les derniers rassemblements :
<http://www.yvesmichel.org/editions/etes-vous-creatif-culturel>

DOSSIER : Arts du mouvement, sagesse de vie

Une philosophie corporelle

> Pour contacter Isabelle Martinez : isa@mouvarts.fr
 > Retrouvez toutes les infos concernant le Wutao sur : www.wutao.fr
 > Et retrouvez tous les prochains stages de Wutao® et ses variations à Paris et en province dans la rubrique agenda : Wutao

Danse des 5 rythmes®

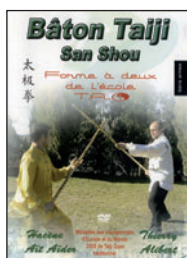
> Pour contacter Deborah Bacon : deborah.bacon@wanadoo.fr
 > Vous pouvez également retrouver toute la collection de Cd de la danse des 5 rythmes et les DVD de Gabrielle Roth aux Editions du Souffle d'Or.
www.souffledor.fr



> Et retrouvez toute l'actualité de Gabrielle Roth sur : www.gabrielleroth.com

Le Tao du bâton

> Découvrez les stages et les cours d'Hacène Aït Aïder à Toulouse : 06 83 32 13 86
 Ou : 05 61 81 01 78
hacene.aa@sfr.fr
www.hacene-aitaider.com
 > Et la forme du bâton sur ce dvd : bâton Taiji.



Pour vous le procurer : www.thierryalibert.com
 tél. : 06 08 58 45 57

Prière du cœur, un Qi Gong chrétien ?

Jérôme Ravenet - Académie de Ba Gua Zhang :
 > Cours et stages de Ba Gua, Tai Ji et Qi Gong : www.baguazhang.fr
 tél. : 06 14 59 66 85 & 06 88 88 80 98
 > Conférences de philosophie : www.phalanstere.fr
 > jerome.ravenet@laposte.net
 > Photographe : Sandrine Ravenet - ds Volubilyls
www.volubilyls.fr

CULTURE & SOCIÉTÉ

Journées Nationales du Qi Gong

• Pour toutes les infos nécessaires sur le Qi Gong et connaître le cours le plus proche de chez vous pour cette rentrée : FEQGAE
 L'Estérel A
 43 avenue Paul Cézanne
 13090 Aix en Provence
 tél. : 04 42 93 34 31
feqgae@free.fr
www.federationqiqong.com
 • Pour prendre contact avec les différents responsables :
 > Strasbourg : Jean-Marie HAMERT
jean-marie.hamert@wanadoo.fr
 tél. : 03 88 83 04 48
 > Nancy : Anthony FABIE
fabie.antho@wanadoo.fr
 tél. : 03 83 23 56 31
 > Lyon : Chantal SOURDEVAL
info@corpsetsouffles.org
 tél. : 06 10 84 89 15
 > Montauban : Anne EGRON
 La Fille de Jade
lafilledejade@free.fr
 tél. : 05 63 66 92 30
 > Nantes : Thierry DOCTRINAL
thierry.doctrinal@wanadoo.fr
 tél. : 06 83 66 23 94

> Tours : Jérôme CHAPUT
 tél. : 06 82 12 10 14
czqi@hotmail.fr
 > Marseille : Jean-Pierre COTUGNO
urqgae-paca-corse@neuf.fr
 tél. : 06 10 25 85 45

Rencontres taoïstes

> Si vous souhaitez suivre l'enseignement de Huang Shi Zhen et Tian Li Yang, vous pouvez contacter l'IEQG : www.ieqq.com
info@ieqq.com
 tél. : 04 42 50 28 14
 Chemin de Chave
 13840 Rognes

Tao & Taoïsme

> Pour contacter l'Association Française Daoïste, vous pouvez vous adresser au Président de l'Association : Jean-Louis Pisano
 10, place Pisavis
 13330 Pelissanne
jingdong@live.fr
 > Pour contacter Yves Réquena : www.yves-requena.com
info@yves-requena.com
 > Réédition en novembre de l'un des premiers ouvrages sur le Qi Gong paru en France. Par Yves Réquena. Guy Trédaniel.



BIOTAO

Electromagnétisme

> Maxence Layet est l'auteur / co-auteur de plusieurs livres, dont « L'énergie secrète de l'univers », une passionnante enquête aux frontières du Qi et de l'électromagnétisme, et « Quinton, le sérum de la vie », l'histoire naturelle et thérapeutique d'un incroyable extrait d'eau de mer, utilisé depuis plus

d'un siècle pour restaurer la santé et soigner de nombreuses maladies.

> <http://blogs.arte.tv/sous-le-feudesondes>



> Pour contacter Maxence Layet: maxence@layet.com

CO-NAISSANCE DE SOI

Le Tao de l'Amoureux

> Arouna Lipschitz propose des ateliers comme :

« L'art de la relation, apprendre à mieux aimer et être mieux aimé », « L'esprit des saisons » pour travailler sur nous-mêmes, en résonance avec l'énergie saisonnière, ou « Un nouveau regard sur l'Arbre de Vie kabbaliste ».

> Une Ecole en ligne : www.voiedelamoureux.com
secretariat@v2lam.fr
tél. : 01 40 84 03 57 & 06 61 12 30 87

> www.arouna.com

Thérapie d'Acceptation & d'engagement

> Pour contacter Dominic Boudreau : domyboud@hotmail.com
> Un livre de psychologie populaire en français sur l'ACT vient de paraître en France. Il s'agit du livre intitulé *Faire face à la souffrance, choisir la vie plutôt que la lutte avec la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement* (éditions Retz), par Benjamin Schoendorff. <http://souffranceaction.blogspot.com/>

SANTÉ & BIEN-ETRE

Feng Shui & Purification de l'espace

Pour tout connaître sur les activités de Vanessa Boren, ses formations et sa boutique :

www.lamaisonfengshui.com
La Maison Feng Shui
53 rue de Charonne
75011 Paris
tél. : 01 43 38 85 88 & 06 63 03 36 81
Feng Shui Design School
39 rue de Charonne
75011 Paris

Plaisir au féminin

> Vous pouvez découvrir les ouvrages de Marga Vianu sur le site des Editions Guy Trédaniel : www.editions-tredaniel.com
> Et vous pouvez contacter Marga Vianu pour tout savoir sur ses dates de stages et de formation :

111, bd Leader
06150 Cannes
tél. : 04 93 48 18 04
marga.vianu@bluewin.ch
www.universal-tao.com

Soulagez vos douleurs

Retrouvez l'ouvrage sur le site des éditions Grancher : www.grancher.com

Xin Li

Michel Deydier-Bastide
tél. : 06 67 26 05 54
Collège des Sciences Orientales / www.college-des-sciences-orientales.com
> Academy of Chinese Psychology Xin Li HongKong
<http://www.acp-asia.tw>

AGENDA

Zhi Rou Jia

L'école du développement de la douceur a repris ses cours à Génération Tao & au Centre de Danse de Marais. Les formations au Qi Gong - Nei Gong également. Pour la formation au Qi Gong des enfants, les inscriptions se poursuivent. Le premier atelier du dimanche aura lieu le 11 octobre au Dojo Tenchi sur le thème « Respirer, ô

invisible poème », savourer les joies de la respiration dans tous ses états... Fin octobre & début novembre commenceront les premières retraites : « Prendre soin de soi au Féminin » & « Hermès » ainsi que le Tai Ji. Tous ces rendez-vous se déroulent en Bourgogne. Toutes les infos sur le site : zhiroujia.com
zhiroujia@orange.fr
tél. : 06 13 92 05 91 & 06 13 92 28 71

Tai Ji Quan style Yang Sau Chung

Stages à Paris dirigés par Bruno Rogissart. Nouveaux cycles de stages débutants pendant les vacances de février et avril 2010. Infos en téléchargement sur : <http://www.iteqg.com>
tél. : 03 24 40 30 52

Formation en Tuina du bien-être

La Tortue de Jade « formations » dispensera à nouveau son module 1 de formation Tuina du bien-

être accessible aux débutants complets. Formation à Charleville-Mézières (gare TGV) et à Bruxelles. Information et dossier d'inscription à télécharger sur : <http://www.iteqg.com>
tél. : 03 24 40 30 52

Festival du Taiji

Du 30 octobre au 1er novembre prochain à la Chaux-de-Fonds en Suisse aura lieu la 18ème rencontre de Taiji (rhénan) et Qi Gong, et pour la 5ème fois en cette ville. Le site suivant vous donnera les détails de la rencontre de 2009 : www.taichichuan-cornelia.com

Wutao®, éveillez l'âme du corps

Toute une progression de mouvements (comme de notre naissance à nos premiers pas) se déroule en évoluant successivement debout, au sol et assis. Stages découverte.
> A Paris : 24 & 25 octobre.
> Et Wutao, debout, sol

(suite p. 62)

GTAO N° 55 20 DECEMBRE 2009

Retrouvez + de 1300 articles et des dizaines de vidéos sur www.generation-tao.com

REGIE PUBLICITE

Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris
tél. : 01 48 24 42 42

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

Renseignements techniques

magazine gratuit en ligne : 68 pages

Remise des ordres de typons :

3 semaines avant date de parution. Trame 150.

Prochaine parution :

Génération Tao n° 55 : 20 DECEMBRE 2009
Gratuit en ligne : www.generation-tao.com



& Stretching : une journée pour relâcher les tensions, assouplir les tendons/muscles, fluidifier la respiration et goûter le plaisir du mouvement dansé au sol. 29 novembre.

> Taiji : du Wutao au style Chen avec Arnaud Mattinger : 19 & 20 décembre. tél. : 06 20 89 63 32

centre@generation-tao.com
> A Montigny Le Bretonneux : 22 novembre.

tél. : 06 61 00 73 01
Mail : clairic@aol.com
> A Dax : 17 & 18 oct. dedujas@orange.fr

> A Hyères : 5 & 6 déc. tél. : 04 94 65 59 98
Et pour tout savoir sur le Wutao : www.wutao.fr

Formation au Professorat 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 — à Paris ou à Bruxelles en octobre 2009. Information et dossier d'inscription à télécharger sur : www.iteqg.com tél/fax : 03 24 40 30 52

Danse de l'éventail

Après un travail sur la fluidité du geste, la danse de l'éventail nous permettra d'exprimer la grâce, la légèreté et la féminité tout en ressentant la force de notre enracinement. A savourer !
Stage à Paris animé par Marie Delaneau : 14 & 15 novembre 2009
tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com

Ba Duan Jin, massages, Wuo Tai...

L'Institut Européen de Qi Gong vous propose de nombreux stages jusqu'à la fin de l'année :
> Ba Duan Jin : du 16 au 18 oct. Animé par Y. Réquena.
> Nourrir l'intérieur niv. 2 : du 16 au 18 octobre.

Animé par H. Zimmermann
> Massages Energétiques Chinois : du 16 au 18 oct. Animé par S. Chagnon.
> Wuo Tai : du 16 au 18 oct. Animé par Roland Combes.
> Qi Gong et Méditation : du 8 au 11 novembre. Animé par Yves Réquena et H. Zimmermann.
> Anatomie : le périnée masculin et féminin : du 4 au 6 déc. Animé par B. Calais-Germain et D. Bouat.
> Qi Gong Anti-Age 1 : agilité et forme, du 11 au 13 décembre. Animé par Y. Réquena et collaborateurs. IEQG
tél. : 04 42 50 28 14
info@ieqg.com
www.ieqg.com

Cartes OH

Pour la première fois en France, séminaire Cartes OH, « L'aventure intérieure » avec les jeux de Cartes Associatives. Et la présence exceptionnelle de leur fondateur, Moritz Egetmeyer. Découvrez un outil ludique d'exploration de l'inconscient qui développe la créativité et l'intelligence émotionnelle et permet de renouer avec l'essence de soi. Un processus de transformation puissant. Soyez parmi les premières personnes formées en France !
21 & 22 novembre à Paris.
tél. : 06 32 65 81 34
chgateau@gmail.com

Formation au professorat de Qi Gong

L'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong débutera ses prochains cycles de formation au Professorat de Qi Gong à Paris et/ou à Bruxelles en octobre 2009. Information et dossier d'inscription à télécharger sur : <http://www.iteqg.com> tél. : 03 24 40 30 52

Mouvement & Connaissance de Soi

> Tao du Clown : Le clown est une forme intérieure émergent du vide. Pas de textes

ou de formes théâtrales, de Qi Gong ou de Taiji à donner en représentation. La Voie (Tao) du clown est un voyage émotionnel, intense et fascinant.
> Voyage Trans-sensoriel : Ce stage vous invite à réveiller et à explorer votre sensorialité par le mouvement, le rythme et le souffle. Ici, « trans » signifie que vous serez amené au cours de ces deux jours à voyager et à traverser — dans votre corporalité consciente — différentes couches de l'inconscient et de l'évolution de la vie. Une expérience à vivre pour se reconnecter à nos énergies primordiales. Stages à Paris.
Pour tout renseignement : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com

Passage de grades chinois en Qi Gong

En France, l'Institut du Quimétao, pour la deuxième année consécutive, organise sous la direction du Centre Administratif de Qi Gong Chinois un passage de grades. Les formes qui doivent être présentées sont obligatoirement l'une (ou plus) des quatre formes officielles : Ba Duan Jin, Wu Qin Xi, Liu Zi Jue, Yi Jing Jing. Stage de préparation + examen : du 5 au 8 novembre 2009.
tél. : 01 43 20 70 66
quimetao@free.fr
www.quimetao.net

Le maître de Jet Li à Paris...

La FWS aura le plaisir de recevoir pour la 2e édition le grand maître Wu Bin, fin nov. et début déc. Maître Wu Bin a formé les plus grands champions de Chine, il diffusera la suite de son programme pédagogique en interne et en externe, sans oublier les armes. Nombres de places limité.
www.federationwushu.org
info@federationwushu.org

Chi Nei Tsang

Formation au massage taoïste

de l'abdomen. L'abdomen accueille, sous le nombril, le centre des énergies. Chez les femmes, il représente également le siège de la maternité. Le CNT permet de débloquent des tensions souvent profondément enfouies.
Animé par Andrew Fretwell, exceptionnellement en France. Instructeur senior auprès de Mantak Chia et fondateur de « The Art & Essence of Chi Nei Tsang School ». 7 & 8 novembre 2009.
tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com
www.generation-tao.com

Yang Jwing-Ming en France

La YMAA créé par Maître Yang Jwing-Ming, change de représentant en France. Victor Marques devient le Président de la YMAA en France. L'école se prépare au retour de Maître Yang Jwing-Ming en 2010.
YMAA France
tél. : 06 82 04 33 11
www.ymaa-france.com

Ecole du Qi

Début de la formation premier cycle le 10 octobre et stage de Tai Ji Qi Gong du 7 au 10 novembre.
Début de la formation deuxième cycle le 14 novembre. L'école du Qi •
07 Joannas

(suite p. 66)



Transformez votre **STRESS** en **VITALITÉ**

Mantak CHIA

Fondateur du TAO UNIVERSEL qu'il enseigne depuis 1979 à travers le monde. Ce système est l'aboutissement d'une longue expérience transmise dès son plus jeune âge par d'éminents maîtres chinois. Au cours de ses tournées mondiales, au printemps et à l'automne, il enseigne aussi bien à des débutants qu'à des personnes ayant des pratiques en Tai Chi, Chi Qong, Arts Martiaux ou à des thérapeutes en médecine chinoise, ayurvédique...

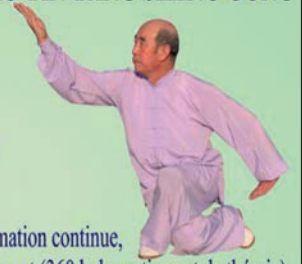
Prochain stage organisé par l'Association « Universal Tao France »

16 - 22 octobre à Bruxelles

www.universal-tao-france.net • www.universaltaofrance.net
universaltao@orange.fr • 06 68 89 90 84

INSTITUT INTERNATIONAL DE DAO YIN YANG SHENG GONG

Ecole de Qi Gong
du
Professeur Zhang Guang De



Stages en octobre et en avril avec :

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

Institut International de Dao Yin Yang Sheng Gong
2, rue Darrichon 64200 BIARRITZ
Tel 05 59 22 35 47 Fax 05 59 59 33 60

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



Acupuncture Traditionnelle

Ouverture d'un cabinet

48 rue Bassano Paris . Métro George V

Bernard DESEAU 06 20 79 72 04
bernard.deseau@laposte.net

Possibilité d'intervention à domicile

Bernard DESEAU, 56 ans, ancien élève de Charles Laville-Méry, Thierry Bollet, J-Louis Blard et Sifu KarfungWu. Membre de la Communauté Bouddhiste.

LOCATION DE SALLES

Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels G' Tao



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

01 42 40 48 30 • cecile@generation-tao.com
http://www.generation-tao.com

Week-ends & Semaine - Paris 19^{ème}

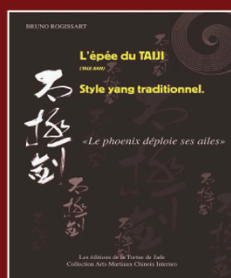
ACADEMIE DE TAICHI CHUAN TRADITIONNEL

Style YANG SAU CHUNG

Transmis par Bruno ROGISSART

Dans la lignée des Maîtres IPTAITAK
GINSOON CHU et YANG MA LEE
(fille de maître YANG SAU CHUNG).

Forme en 108 mouvements – épée – sabre – bâton
lance – perche - TUISOU – SANSHOU – DALU –
WAPU – Formes combinées mains nues et armes
TAIJIZHUANG GONG – NEIGONG – Forme rapide ...



Le Taichi Chuan Style Yang traditionnel « de la forme à la fluidité au fil de l'énergie » – la forme en 108 mouvements – la gym taoïste – le TUISHOU – les postures de CHIKUNG 280 pages – 30 €

L'épée du TAIJI style yang traditionnel « le phoenix déploie ses ailes » forme en 53 mouvements – 120 pages – 24 €

À vous procurer directement sur la boutique en ligne

Affiliée à la FFWAEMC

Dans la pure tradition de la famille YANG !!!



FORMATION ET STAGES

🌀 Paris 7^{ème} 2010

Nouveau cycle accessible aux débutants complets.

25 - 26 Février / 19 - 20 Avril 2010

Programme complet et détaillé sur le site

🌀 Stage d'été en Ardèche (à SATILLEU)

Débutants et avancés du 6 au 10 juillet 2010

NEIGONG - Forme en 108 mouvements
Forme du sabre - TAICHI avec partenaire (Tuishou Dalu - San Shou - forme combinée mains nues).

🌀 LYON 11-12-13 Décembre et 5-6-7 Mars

🌀 PLERIN (Dépt 22) 17-18 avril – TROYES 20 Nov

Liste des cours hebdomadaires sur notre site !!!

Tél/fax 03.24.40.30.52 infos et boutique en ligne ! - www.iteqg.com

Commandez les anciens numéros



53

Dossier « Yin-Yang » : une vision dynamique et circulaire; Tai Ji Quan: la globalité en mouvement?; Préséance du Yin, préférence du Yang; Wutao • Massage en France • L'art du Niwaki • Les arts martiaux, chemin initiatique? • Ba Gua Zhang & Aikido • Michèle Stévanovitch • Zen • Chi Nei Tsang avec Andrew Fretwell • Pharmacopée chinoise...



52

Dossier « Se soigner par la médecine taoïste » : L'énergie du Tao; Tuina pour les enfants; Diffuser le Qi; Médecine chinoise & Wushu; Soigner ses rhumatismes; Massage des organes • Énergie: de la science aux arts énergétiques • Lutte mongole • Le Tao & les femmes • Interview de Christian Tissier • Sexualité taoïste • Souffle & respiration...



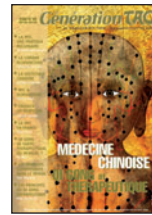
51

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



50

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



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 Spiroupolos et le Dr Denis Colin... **Dossier « Qi Gong thérapeutique ou médical? » :**...



47

Dossier « De la Chine au Japon » : De la méditation Chan à la méditation Zen, la cérémonie du thé... • Fabienne Verdier • L'art de la taille japonaise • Mythique Shaolin • L'art du Kalarippayat • Rythme et pulsation du souffle • Pensée magique et massage 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, alchimie ses émotions, La Trans-analyse • Qi gong: des témoignages venus de toute la France • Wushu: l'art de l'éventail • Médecine chinoise • Jeu de Go • Le Peuple Miao...



45

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



43

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



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 héritières du Yong-tai • astrologie: l'année du chien • préservez vos cervicales par le Qi Gong...



Hors-série n°1

La bible du Kung Fu Wushu

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



Hors-série n°4

Massages énergétiques et thérapies manuelles

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



Hors-série n°5

Le livre de la naissance

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



Hors-série n°6

Le livre du Qi Gong

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

ATTENTION! N° 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 15, 16, 17, 18, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés!

Cochez les numéros souhaités

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

Choisissez votre formule d'anciens numéros

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

Cochez les hors-série

HS 1 HS 3 HS 4 HS 5 HS 6

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

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

je souhaite recevoir une facture acquittée

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

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

ABONNEZ-VOUS

Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



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

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

le magazine (4 numéros) + internet pendant 1 an

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



Abonnement internet

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

www.generation-tao.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Pays : Tél. :

Email :

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

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

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

tél. : 04 75 88 32 63
 qigong@ecoleduqi.com
 www.ecoleduqi.com

Congrès de MTC

Un congrès mondial d'acupuncture ouvert en priorité aux praticiens, mais aussi au public intéressé (pas nécessairement médecin), aura lieu au Parlement Européen de Strasbourg du 5 au 7 novembre 2009. www.wfas2009congress.org

Feng Shui

Atelier/Découverte des principes fondamentaux du Feng à Paris. Shui Rolande Pozo. 7 & 8 novembre 2009
 tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com

Liao Ch'an Qi Gong

Du 3 au 4 octobre à Paris : Qi Gong pour la femme & Parfum de Femme sur le thème : Incarner sa féminité ; Massage avec Points d'acupuncture pour aider les troubles de la ménopause, des règles, les maladies sexuelles, etc. Stages de formation de Qi Gong, massage et méditation enseignés par Liao Yi Lin à Paris et en province : <http://www.meditationfrance.com/liao>

Le Zen à Paris

Si vous êtes à Paris du 5 au 12 novembre prochains, ne ratez pas la venue à Paris d'une délégation de sept moines conduite par le grand Maître de zen du Daitoku-ji de Kyôto, Myôho Takada. Pour l'occasion, concerts, conférences, cérémonies du thé, séances de zazen et projections de films auront lieu dans différents endroits prestigieux à Paris comme le musée Guimet, la Maison de la culture du Japon, le musée du Quai Branly, la Maison du Japon et l'église Saint-Eustache. Renseignez-vous vite auprès des Musées pour suivre l'événement : Les Sens du Zen à Paris.

Amour, Amour,

je t'aime tant...

par Delphine Lhuillier



Je pratique le Qi Gong du cœur, je médite sur mes émotions, j'essaie d'ouvrir mon cœur, parce qu'un jour il s'est fermé, verrouillé. Parce qu'un jour j'ai souffert. Et ce fut le grand vide, la séparation primordiale et originelle, la coupure, le néant. Alors, en un instant, ou progressivement, je suis devenue insensible... Imperceptiblement, je m'arrête de vivre. J'en viens presque à cultiver cet état comme un fait, une habitude. Je cherche à la transcender...

Et créant des sensations fortes, des « extras émotionnels », je veux sortir de mon corps, — j'en fais même une voie — je veux trouver la paix dans l'assise, je vais me blottir dans les bras d'Amma, je pratique pour ne plus penser à rien, je m'agite, je me lance à corps perdu dans le travail, des causes humanitaires, la réussite et l'argent, je « me case »... Pour ne plus souffrir, pour m'oublier, parfois en aimant l'autre plus que moi-même, parce que finalement... Je n'aime plus. Je perds le goût d'aimer. Je ne m'aime plus.

Mais l'amour me rattrape toujours. Son manque, sa frustration se manifestent dans mes stress, mes rancœurs, mes agressivités, mes haines, mes jalousies et mes petites quotidiennes... dans mes peurs. Et oui, bien sûr, également dans mes aspirations. Tout de même !

Car je le sais bien, on a des ailes quand on aime. Quand le cœur est ouvert. Quand tout devient possible, que mon visage s'illumine et irradie. Que je trouve le monde et l'humanité si beaux. Bien sûr, tout ça, c'est de l'alchimie organique. Le monde en réalité n'a pas changé — tout est si relatif ! — mais moi oui. Quel élan de vie ! Je sens bien là qu'il y a une source existentielle. Et que ce cœur est si essentiel.

Mais quelle est donc la clé pour l'ouvrir quand il s'est si désespérément fermé ? Il existe des techniques, des thérapies. Oui, beaucoup de techniques. Mais pourrais-je aimer grâce à une technique ? Humm, oui, parfois. En tous cas, cela mérite des efforts. Traverser ses croyances, ses conditionne-

ments, ses fantasmes et ses décalages. Oser regarder ses palliatifs : l'amour reporté sur ses enfants, investi dans une cause, consacré à soi, ses « p'tites affaires », parfois même ce qui touche nos aspirations spirituelles : prendre refuge dans la pratique, le jeûne... Et oublier l'essentiel de ce qui motive le choix de ma pratique : oui, on peut méditer et toucher des états d'éveil et des expansions de conscience tout en ayant le cœur fermé ! Ca m'est arrivé ! Avoir le cœur fermé tout en donnant de soi aux autres ! La religion connaît bien ça ! Ca peut être si douloureux d'ouvrir son cœur quand il a longtemps été fermé. Oui, ça fait mal. Mais je vous le dis, il faut persévérer, laisser peu à peu les larmes couler, suinter... ça en vaut la peine.

Pour Wilhelm Reich, la libération de l'onde orgasmique nourrit le cœur et tout l'être. Une onde freinée ou bloquée et la « peste émotionnelle » surgit : le cœur devient sec et haineux. Mais nous pouvons retrouver l'essence de cette onde et la laisser nous imprégner. Chasser les « marchands du temple » de notre âme. Et accueillir la simplicité d'un instant, d'une vérité. D'un contact. J'ai lu que le toucher est le seul sens que l'on ne peut pas perdre entièrement sans en mourir. On peut être aveugle, sourd, perdre une zone de sensibilité, mais pas sur tout le corps. Ce toucher m'a tant manqué à la naissance, et j'ai tant massé plus tard pour combler ce manque. Alors, oui, la simplicité d'une onde et aussi, simplement, se laisser toucher, physiquement, mais aussi émotionnellement... psychiquement, par tous les pores de l'être. Et oser toucher physiquement, émotionnellement, psychiquement. Je sais que bien d'autres l'ont dit avant moi. Mais la répétition a ses vertus ! Oser transformer d'anciens schémas, de vieilles souffrances qui n'ont plus lieu d'être. Etre toujours en mouvement et en mutation. Savoir se transfigurer pour devenir, non pas quelqu'un d'autre, mais ce que l'on est, ce que je suis, ce qui est. Si magnifiquement impermanent et immuable. ■

Méditer en ayant le cœur fermé ?!

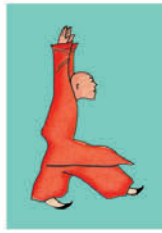
PORTRAIT

Delphine Lhuillier 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.



QI
GONG

FORMATION PROFESSIONNELLE

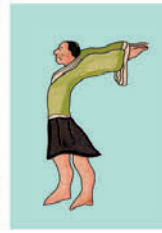


Formation animée par Yves RÉQUÉNA et spécialistes de la médecine morphologique et anti-âge (MMAA)

- Une formation professionnelle, préparant au diplôme fédéral (FEQGAE) par modules : **Certificat de compétence** : 1 an ; **Certificat de praticien** : 2 ans ; **Professorat** : 3 ans
- Séminaires ouverts à tous, à la carte, au sein d'une véritable "université libre du Qi".
- Conférences, ateliers, démonstrations, rencontres avec des chercheurs, exposés scientifiques. • À 1 heure de Lyon et à 3 heures de Paris (navette assurée gare TGV – Valence).
« Le plaisir d'apprendre et de pratiquer librement »

l'IEQG, première école de formation de professeurs de Qi Gong créée en 1989 par le Dr Y. Réquena.

QI GONG ANTI-ÂGE



Formation animée par Yves RÉQUÉNA et spécialistes de la médecine morphologique et anti-âge (MMAA)

- Une formation courte pour les professionnels en charge des seniors, maisons de retraite, APA. Un "entraînement" pour viser la performance physique et intellectuelle en avancée en âge. • Ouverte à toute personne intéressée. • **5 séminaires** : **1. Agilité et forme** : articulaire, immunité, vitalité. **2. Ressourcement et régénération** : digestif, cardio-vasculaire, pulmonaire. **3. Nourrir l'énergie, nourrir l'esprit** : cerveau et cognitif, méditation, massage de revitalisation. **4. Mouvements du bonheur** : gestion du stress, optimisation, énergie. **5. Fang Zhong Yang Sheng** : longévité de la sexualité, longévité par la sexualité, massage sensoriel.

l'IEQG, une équipe de 20 enseignants de Qi Gong et multidisciplinaires.



Institut Européen de Qi Gong

Tél. 04 42 50 28 14 / Fax. 04 42 50 12 89 / www.ieqg.com / info@ieqg.com
Chemin de Chave - 13840 Rognes / N° DE FORMATION CONTINUE : 93130375713



RENTREE : 16-17-18 OCTOBRE 2009

MASSAGES ÉNERGÉTIQUES CHINOIS



Animée par Sylvie CHAGNON, diplômée de l'hôpital sino-japonais de Pékin, de l'hôpital de massage traditionnel chinois de Pékin certifiée en réflexologie plantaire au Takoma Park Institute (Washington)

- Une formation en 2 ans théorique de MTC et pratique de massages énergétiques chinois pour les kinésithérapeutes, les sages-femmes, les énergéticiens et employés de spa.
- Une formation utile à tous pour massages en famille...

THÈMES : Tuina et réflexologie du visage, des pieds, du ventre, du dos. Évaluation énergétique et rééquilibrage par les massages des méridiens...

l'IEQG, une notoriété internationale.

QI GONG SAGES-FEMMES FEMMES D'ÉNERGIE



Formation animée par Yves RÉQUÉNA et une équipe de médecins, gynécologue, endocrinologue, sage-femme.

- Une formation en 2 ans pour les sages-femmes et gynécologues.
- Une formation au savoir et au mieux-être pour toutes les femmes intéressées.

THÈMES : Puberté, aménorrhée, régularisation du cycle, accompagnement de la grossesse, préparation à l'accouchement, rééducation périnéale, ménopause, infertilité, libido, prolongement de la vie sexuelle, longévité, mémoire, développement personnel.

l'IEQG, l'audace dans l'innovation, la rigueur dans la tradition.

LE COURRIER DU LIVRE

29 RUE DE CONDÉ - 75006 PARIS

T 01 43 54 18 91 - F 01 46 33 95 89 - info@guytredaniel.fr

www.editions-tredaniel.com



21 x 21 cm- 204 pages
978-2-7029-0724-5
entièrement en couleurs
DVD 80 minutes
23,90 €



EN VENTE CHEZ VOTRE LIBRAIRE

distribution/diffusion : Dilisco