

# *Génération* TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 57 • JUIN 2010

■ **FEMMES  
du TAO :**  
L'essence  
du féminin

■ **QI GONG**  
Une pratique anti-âge

■ **PILATES**  
Une gymnastique psychocorporelle

■ **SECRETS DE BEAUTÉ**  
Belle & Tao !



INSTITUT DU QUIMETAO  
巴黎中醫武術學院

# Stage exceptionnel de Shen Qi Quan assuré par

## Maître ZHANG Jinhe



Shen Qi Quan, un art de combat contemporain d'une très grande efficacité martiale. Basé sur les techniques de combats traditionnelles chinoises, il n'est pas constitué d'enchaînements compliqués, mais plutôt d'un ensemble de techniques simples et facilement assimilables. La phase initiale renforce globalement l'organisme par des techniques statiques ou lentes; à l'issue de ce travail, on peut alors pratiquer les techniques martiales.

Dates: 15 Juillet - 25 Juillet 2010  
(Places limitées)

Renseignements: 01 43 20 70 66

57, avenue du Maine, 75014 Paris - Tél. : 01 43 20 70 66 - Email : quimetao@gmail.com - www.quimetao.net

VOTRE BOUTIQUE SPÉCIALISÉE DANS LES ARTS MARTIAUX  
ET LES ARTS DE SANTÉ CHINOIS

# WUSHUSTORE

www.wushustore.com

### Livres français



<b>L1001</b> Quintessence du Qi Gong 24,70 €	<b>L1006</b> Les Huit Pièces de Brocart 12€	<b>LGM003</b> La Chine au quotidien 18 €	<b>L1002</b> Da Cheng Quan 20,60 €	<b>L1007</b> Tai Ji Quan de la famille CHEN 28 €
---	--	---	---	---

### DVD français



<b>DQMT1009</b> Purification de la Moelle (1) 31 €	<b>DQMT1010</b> Purification de la Moelle (2) 31 €	<b>DQMT1013</b> L'Oie sauvage 31 €	<b>DQMT1014</b> Tai Ji Qi Gong 31 €	<b>DQMT1011</b> Yi Jin Jing 31 €
---	---	--	---	--

### DVD chinois (sous-titres anglais)



<b>DW081-35</b> Shaolin Technique base 40 €	<b>DW083-32</b> Shaolin boxe du Tigre 40 €	<b>DVD007</b> Tai ji Chen 2er enchaînement 40 €	<b>DVD-8307</b> Tai Ji formes 88 (2 dvds) 65€	<b>DVD006</b> Tai ji Chen 1er enchaînement (2 dvds) 70 €
--	---	--	--	--

### CD audio (Série de musique cristal)



<b>TCD-6058</b> Cristal Romantique 22 €	<b>TCD-6052</b> Scintillement de Rosée 22 €	<b>TCD-6055</b> Scintillement des Yeux 22 €	<b>TCD-6056</b> Vacillation de Lumière 22 €	<b>CSCCD-256</b> Souffle de Fleurs 22 €
--	--	--	--	---

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

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

Mme  Mlle  M  A remplir en majuscules, merci.  
Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
CP : ..... Ville : ..... Tél. : .....

E-mail : .....

Réf.	Titre d'article	Quantité	Prix
.....	.....	.....	..... €
.....	.....	.....	..... €
.....	Catalogue gratuit	.....	0 €

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

- Colissimo sans signature : 12 € pour la 1<sup>ère</sup> pièce, 1,50 € par pièce supplémentaire.  
 Colissimo Recommandé : 15 € pour la 1<sup>ère</sup> pièce, 2 € par pièce supplémentaire.

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

Ci-joint un chèque de ..... € à l'ordre de Quimetao.  
(Pour les pays étrangers, paiement exclusivement par mandat poste).

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

\* Prix valables jusqu'au 30 Août 2010

P0510

# Sommaire

## N° 57

### 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  
http://illustration108.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 Mattinger,  
Marie Delaneau, Isabelle Martinez,

#### Ont contribué à ce numéro:

##### INFOS

Cyrille J.-D. Javary, Etienne Hayem,  
Ezzedine El Mestiri

##### DOSSIER: FEMMES DU TAO

Catherine Despeux, Maître Liu Ya Fei,  
Sarina Stone, Imanou Risselard,  
Bernadette Blin, Etienne Hayem

##### CULTURE ET SOCIÉTÉ

Cyrille J.-D. Javary, Pham Xuan Tong

##### VOIE DU MOUVEMENT

Fred Evrard, Géraldine George,  
Piccarda di Montereale, Rafael Beile

##### CO-NAISSANCE DE SOI

Isabelle Martinez, Christine Gatineau

##### SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Dr Yves Réquena, Liao Yi Lin,  
Jean-Louis Abrassart

##### RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

##### PHOTOGRAPHIES & ILLUSTRATIONS

Frédéric Villbrandt, Jean-Marc Lefèvre,  
François Lollichon, Cécile Bercegeay,  
Delphine Lhuillier, Gilbert Falissard,  
Sandrine Toutard

##### CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

www.fotolia.fr, Génération Tao,  
Budo Editions, Editions Souffle d'Or,  
Féodor Tamarsky, IRETT, Sarina Stone,  
Pham Xuan Tong, Piccarda di Montereale,  
Rafael Baile, Fred Evrard, Jean-Louis Abrassart,  
Guy trédaniel éditeur, Liao Yi Lin

##### COUVERTURE

création graphique: Frédéric Villbrandt  
photo © Danel - Fotolia

##### INTERNET

Dominique Radisson

##### REGIE PUB

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

##### SUIVI DE FABRICATION

André Martin

##### IMPRIMERIE

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

##### COMMISSION PARITAIRE:

n° 1114K86845

Dépôt: JUIN 2010

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

Idées au gramme: Enseignement & transmission par Cyrille J.-D. Javary  
Créatifs Culturels: Amap & Jardins de Cocagne par Etienne Hayem  
Chronique: Chevaucher son « animalité » par Cécile Bercegeay  
Tao's Folies  
Chronique: Gaspillage alimentaire par Ezzedine El Mestiri

p. 6

p. 6

p. 8

p. 10

p. 11

p. 12

### DOSSIER: FEMMES DU TAO

Catherine Despeux: « Laisser cette source couler en soi. »  
Maître Liu Ya Fei: « Grâce, force, souplesse et féminité. »  
Sarina Stone: « Equilibrer mes émotions, c'est un voyage sans fin. »  
Imanou Risselard: « De l'intime à l'ultime. »  
Bernadette Blin: « La conscience incarnée dans un corps vivant. »

p. 14

p. 16

p. 20

p. 22

p. 24

p. 26

### Culture & Société

Confucius & l'époque moderne par Cyrille J.-D. Javary  
La FIPAM: 12 Sages... pour préserver le patrimoine des arts martiaux

p. 28

p. 30

### Voie du Mouvement

Kali Majapahit par Fred Evrard  
Cheng Man Ching par Géraldine George  
La méthode Pilates par Piccarda di Montereale  
La danse biodynamique par Rafael Baile

p. 32

p. 34

p. 36

p. 38

### Co-naissance de Soi

La voie du Tribal Tarot par Isabelle Martinez  
Des jeux pour cet été! par Christine Gatineau

p. 40

p. 44

### Santé & Bien-être

Qi Gong anti-âge par Dr Yves Réquena  
Le Wutao dans les maisons de retraite par Sandrine Toutard  
Secrets de beauté par Liao Yi Lin  
La relation d'aide au toucher par Jean-Louis Abrassart

p. 46

p. 50

p. 54

p. 56

Carnet d'adresses & Agenda

p. 60

Abonnements & Anciens numéros

p. 63

Le mot de la fin... par Delphine Lhuillier

p. 66



### Dossier: FEMMES DU TAO

Honneur aux femmes dans ce numéro d'été où nous avons  
souhaité mettre en valeur et vous partager le parcours et  
les idées de cinq personnalités venues de plusieurs conti-  
nents. C'est dans une perspective large et métissée du Tao  
que nous avons rencontré chacune d'entre elles. Certaines  
se situant au cœur de la pensée chinoise, d'autres vivant un  
Tao à l'occidental, toutes engagées sur une voie. Et c'est en  
cela qu'elles sont toutes pour nous des femmes du Tao.

### 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



# salon zen

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET BIEN-ÊTRE  
TRADITIONS DE L'ORIENT

**30 sept. 4 oct. 2010**

11h-19h nocturne 21h le vendredi 1<sup>er</sup> oct.

Espace Champerret • Paris 17<sup>e</sup>

**[www.salon-zen.fr](http://www.salon-zen.fr)**

01 45 56 09 09

**Entrée gratuite**  
avec cette annonce  
ou à télécharger  
sur le site



GT

téva

Direct Matin

fémininbio.com

buddhachangel

massage  
-Zen-Thérapie.com

meditationfrance.com

prima  
Source d'inspiration



Pol Charoy & Imanou Risselard  
photo : Jean-Marc Lefèvre

*Une vision globale et le respect de la nature.*

## Et si Lao-tseu était une femme ?

*Ou qu'une femme lui ait chuchoté amoureusement les secrets du Tao ?*

Tao, cheminement, voie et voix de femmes pour ce numéro de Génération Tao... Pourquoi ? Et pourquoi pas ! Nous avons déjà abordé ce thème : « Femmes du Tao » dans le N° 9 du magazine. Il nous semblait alors important de redonner la parole à ces nombreuses femmes qui empruntent aujourd'hui une voie globale inspirée par le Tao.

**Dans les traditions anciennes, la femme était majoritairement exclue des rites initiatiques, les savoirs anciens nous faisant croire que la femme n'était pas digne de la « connaissance ».**

Et si la femme était traditionnellement exclue des initiations parce que seuls les hommes avaient besoin de rituels pour se relier aux mystères du monde?... **Leurs compagnes possédaient cette connaissance intrinsèquement**, de par leur nature (la femme étant en harmonie avec les cycles lunaires); ce qui leur conférait un avantage sur les hommes. Devant cette « inégalité », les hommes ont alors réagi en développant, pendant de nombreux siècles, des organisations sociales de soumission et d'exploitation de la nature avantagée de la femme et de ses ressources de créativité. Soumission et exploitation qu'ils ont reproduites avec la nature généreuse de la terre et ses ressources énergétiques jusqu'à l'exploitation outrancière à laquelle nous assistons aujourd'hui.

Si l'on y regarde de plus près... Par sa vision globale du monde et son respect de la nature, le Tao n'a pu être révélé qu'à une femme, ou à un homme ayant tellement cultivé son féminin qu'il a décidé que la vie devait se vivre dans un « non agir » pour se réaliser et s'épanouir harmonieusement.

**Qui étaient les compagnes de Lao-tseu\* ?** Nous devrions nous pencher sur cet aspect de l'histoire pour peut-être découvrir ces femmes qui ont participé à l'émergence de ces « **Hommes lunaires** » qui sont éclairés de leur **intérieurité alchimisée**. C'est là peut-être la source de la voie du Tao.

Alors, le fondateur que je suis de Génération Tao, se doit de saluer devant vous, chers lecteurs, celle qui lui a chuchoté et révélé la profondeur des secrets de son intimité avec le Tao : merci Imanou d'être là pour avoir insufflé l'homme lunaire que je suis devenu.

Retrouvez certaines de ces femmes dans notre dossier :

- **Catherine Despeux**, sinologue, éminente référence en France de la culture taoïste.
- **Maître Liu Ya Fei**, créatrice du Qi Gong de la femme, directrice du Centre National de Qi Gong de Beidaihe, experte dans l'art du Qi.
- **Sarina Stone**, d'origine américaine, de passage en France, spécialiste de la bio-énergétique taoïste issue du courant de Mantak Chia.
- **Imanou Risselard**, cofondatrice du magazine Génération Tao et du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels, créatrice du Wutao®.
- **Bernadette Blin**, présidente de l'IRETT, Institut de Recherche et d'Etudes en Thérapie Transpersonnelle.

Mesdames, c'est à vous... ■

Pol CHAROY

\* En sachant que Lao-tseu, tout comme Homère pour les Grecs, représentait plusieurs personnes et différentes sources de connaissance.



# Enseignement & *transmission*

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 la notion d'enseignement.

**L**es Chinois n'ont pas de la religion la même idée que nous. Ce n'est pas avec le mot « religion » qu'ils désignent les trois fondamentaux de leur culture, mais avec l'expression Sān Jiào 三教, littéralement : les « trois enseignements », car il s'agit de trois manières de vivre et de mourir. Comme le dit le père Larre : *Le Confucianisme n'est pas une religion, le Taoïsme est un ensemble de pratiques de longue vie avec des aspects religieux, et le Bouddhisme, philosophie de l'existence importée des Indes, est ce qui ressemble le plus à une religion organisée à dominante monastique. (...) Ce sont des enseignements, parce qu'ils professent, avec autorité, ce qui intéresse en Chine : la signification ultime de la vie de l'être humain, des modèles d'existence. Maintenant que des cultes s'organisent pour fixer l'enseignement et permettre, par la célébration, une communion*

*de vie entre Chinois, rien de plus naturel et de plus nécessaire. Et si par « religion », on entend surtout les aspects culturels de la vie familiale et sociale, il faut alors, au-dessus des trois religions, établir dans toute son autorité mystérieuse et bien réelle, le culte des ancêtres.*

## De l'enseignement à la transmission

« Enseignement » dérive en français d'une très vieille racine indo-européenne : *sek*, qui disait l'idée de : couper, sectionner, et qui a notamment donné le mot : signe. De là, il n'y a qu'un pas à franchir pour en arriver à ce qui *dé-sign*e, comme une : enseigne qui renseigne. « Enseigner », c'est donc d'abord : signaler, faire connaître, donner une indication qui précise une chose ou une idée, en la séparant des autres. Ce n'est que bien plus tard qu'« enseignement » prendra le sens qu'il a maintenant de transmission d'un savoir ou de connaissances. En chinois, l'enseignement ne s'enracine pas sur l'idée de dissociation, mais sur celle de transmission. Le caractère qui l'écrit 教 jiāo, est composé de deux éléments. A droite 攴 un signe qui est globalement un marqueur d'autorité. A gauche, un idéogramme à part entière : 孝 xiào, qui est un des maîtres mots de la culture chinoise puisqu'il désigne ce que nous appelons maladroitement la piété filiale. Ce caractère 孝 xiào est lui-même composé par la superposition de deux mots ; en haut 老 lǎo, qui signifie « vieux et honorable » et en dessous 子 zǐ : enfant, fils. La combinaison des deux fait apparaître une image fort significative par la scène qu'elle évoque : un honorable vieillard, à qui l'âge a rendu la marche difficile, est aidé dans sa marche par un jeune enfant. Les deux avancent vers l'avenir. « Piété filiale », la traduction usuelle de 孝 xiào écrête complètement cette valeur fondamentale de réciprocité entre génération dont l'autorité fonde la valeur de l'enseignement comme transmission d'une génération à l'autre.

## Le culte des ancêtres

Comme tout ce que pense l'esprit chinois, cette transmission n'est pas à sens unique, elle fonctionne par aller et retour ; et c'est ce mouvement de balancier qui relie la piété filiale avec le culte aux ancêtres, chacun étant la conséquence et le prolongement de l'autre. Par exemple, le grand deuil de trois ans que l'on devait tenir à la mort de ses parents et pendant lequel les fonctionnaires impériaux, tout en continuant de percevoir leurs émoluments\*, étaient mis en congé pour pouvoir se consacrer à leur souvenir, est justifié comme étant l'écho

des trois années qui suivent la naissance, lorsque le nouveau-né dépend entièrement de ses parents.

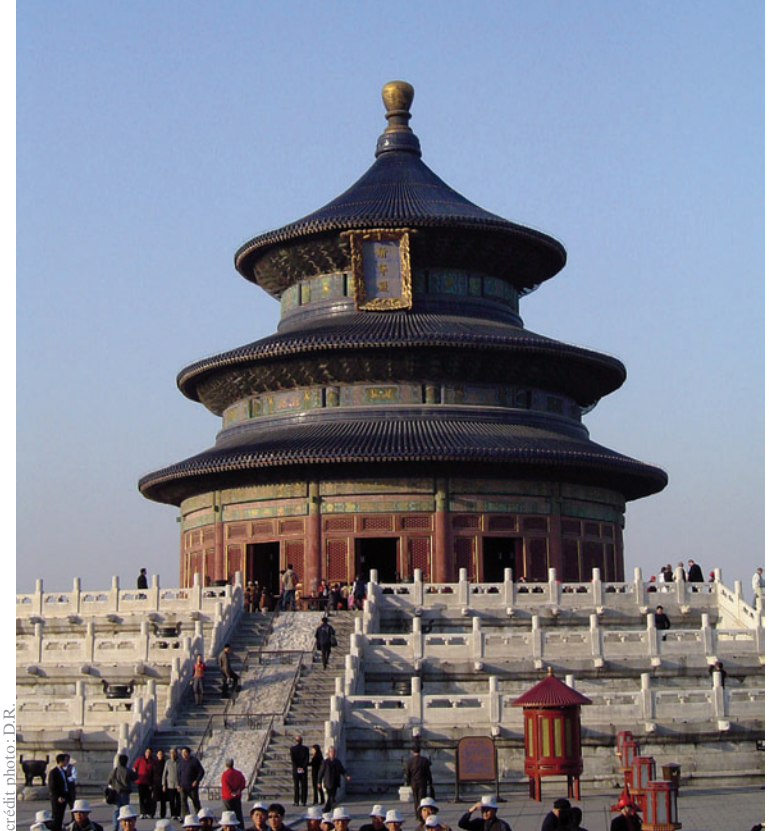
Dans le même ordre d'idée, et toujours façonné par le battement Yin/Yang, pour l'esprit chinois, les défunts ne sont pas morts : ils sont partis vivre ailleurs, dans un monde invisible qui n'est pas pour autant radicalement séparé du monde des vivants. C'est ce qui fonde le « culte aux ancêtres », lui aussi fort mal nommé car il ne s'agit ni d'un « culte », mot qui appartient au domaine religieux, ni d'une superstition spectrale, mais plutôt de la tranquille affirmation en une infinie confiance dans l'éternité de la vie. Le devoir naturel de la piété filiale, à savoir nourrir et entretenir ses parents devenus trop vieux pour y pourvoir par eux-mêmes, ne s'arrête pas à leur décès. Ce qui entraîne une double obligation : d'abord continuer à pourvoir à leur bien-être quotidien dans le monde où ils demeurent, et aussi leur assurer une descendance mâle qui poursuivra le rituel à son tour.

Cette idée de l'au-delà, et l'attitude qui en découle, résulte d'un renversement complet dans la conception des relations entre les vivants et les défunts qui est apparu sur les rives du Fleuve Jaune il y a environ trois mille ans. Auparavant, comme dans toutes les cultures où régnait l'animisme archaïque, les défunts étaient vécus en Chine comme des entités toutes-puissantes qui devaient impérativement être conciliées par des sacrifices et des offrandes. Dans la perspective de la piété filiale, ce rapport de force s'inverse.

Puisque c'est aux enfants qu'incombe la charge de nourrir leurs parents, même après leur mort. Ce sont les défunts qui alors dépendent des vivants et non plus le contraire. Enraciné dans cette conception transgénérationnelle, le culte aux ancêtres prendra la forme d'offrandes de nourritures réelles (dont les défunts ne goûtent que la part subtile, la part matérielle étant ensuite dégustée en famille), et aussi de toutes sortes de substituts en papier d'objets de la vie quotidienne et de liasses de billets symboliques qui leur permettront de subvenir à leurs besoins dans le monde où ils vivent. Tout cela étant transmis au moyen du feu, lequel a le pouvoir de rendre les choses invisibles sans altérer leur substance.

### Le Temple du Ciel

Une autre conséquence essentielle de ce point de vue dérive de l'homothétie entre la structure familiale et la structure étatique, la correspondance entre l'administration terrestre et la bureaucratie céleste qui a abouti à ce qu'il faut bien appeler la « religion laïque impériale », et dont la « cathédrale » est le Temple du Ciel, symbole architectural de Pékin, car il ne peut y avoir de Temple du Ciel que dans la capitale où résidait l'empereur. Dans ce magnifique bâtiment,



crédit photo : D.R.

Tiān tán, le temple du ciel: « Dans ce magnifique bâtiment, on n'y priait aucun dieu! ».

on n'y priait aucun dieu! Consacré à aucune divinité, le Temple du Ciel n'est pas un temple à proprement parler, mais un oratoire privé, uniquement consacré au culte ancestral, où l'empereur, dont le titre le plus important est : Fils du Ciel, rendait hommage à son père, le ciel. Et c'est pourquoi son nom chinois : tiān tán 天坛 littéralement : « autel pour le sacrifice rituel au ciel » ne comporte pas la notion de temple.

Il n'y a en Chine qu'un seul ciel et il ne représente ni un dieu, ni un lieu. L'idéogramme qui le désigne 天 tiān, le dit sans ambages. Il s'écrit à partir du caractère désignant l'être humain 人 rén (les deux pieds écartés bien posés sur le sol). De cette mince silhouette dérive l'idéogramme évoquant la grandeur 大 dà, qui représente ce même être humain écartant les bras (le trait horizontal), mimant le geste universel qui évoque l'idée de grandeur. Pour en arriver au ciel 天 tiān, il suffit de surmonter le caractère 大 dà d'un trait horizontal, évocateur d'une limite. Voilà qui définit le ciel comme : la limite supérieure de la grandeur. Définition que chacun peut constater de visu : rien sur terre n'est plus grand que le ciel et qui convient aussi bien au ciel qu'au Ciel, car elle pose un rang, pas une nature.

Confucius parlait souvent du ciel mais pour lui, comme pour tous les philosophes chinois, le ciel n'est pas un dieu, mais le nom donné à une sorte de régulateur impersonnel assurant la bonne marche des saisons et le bien-être de tous les vivants. ■

\* Rétribution, avantage pécuniaire.

Retrouvez la diaphérence de Cyrille J.-D. Javary consacrée au Temple du Ciel sur : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**Une infinie confiance dans l'éternité.**



© François LOLLICHON

### 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.



# Amap & Jardins de Cocagne

Et si nous décidions de trouver de nouvelles sources d'approvisionnement? Voici des solutions simples...

**P**ar les temps qui courent, avec la biodiversité, l'usure des sols et la relocalisation, il devient essentiel de bien faire attention à ce que nous avons dans nos assiettes. Il ne s'agit plus simplement de l'aspect de la nourriture, mais aussi de son histoire. Quel est ce fruit, ce légume qui est dans mon assiette? D'où vient-il? Dans quelles conditions a-t-il été sélectionné, planté, traité, élevé, arrosé, emballé, transporté?

Le pic pétrolier entraîne une attention particulière portée au transport de nos fruits et légumes: faire attention à bien manger des légumes de saison, par exemple éviter de manger des avocats qui viennent du Pérou. La biodiversité étant en danger, il faut également porter notre attention sur le respect de la nature, la façon dont nos aliments sont traités, le respect de la terre grâce à la biodynamie, aux jachères et autres procédés qui tendent à disparaître dans les cultures intensives. Enfin, manger une salade bon marché d'Andalousie une fois que l'on connaît les conditions de travail dans lesquelles elles sont produites n'est plus non plus une solution envisageable. Alors quelles solutions s'offrent à nous pour nous nourrir en toute tranquillité en respectant la Terre et le vivant, en respectant l'humain qui les prépare comme les contraintes liées à nos excès de pollutions énergétiques? Aujourd'hui, j'aimerais vous parler de deux solutions simples: les AMAP, Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne, puis les Jardins de Cocagne. On les appelle circuits courts, car elles minimisent le nombre d'intermédiaires entre le producteur et le consommateur, c'est ainsi qu'elles recréent du lien et rapprochent les Hommes tout en apportant de la transparence.

**Recréent  
du lien et  
rapprochent  
les Hommes.**

cieuses de l'homme et du vivant. Le prix est décidé de manière équitable, pour qu'à la fois le producteur rentre dans ses frais et que cela reste abordable pour les consommateurs. Chaque semaine, la composition du panier varie et c'est ainsi au consommateur de découvrir ce qui est présent pour en assurer la complète consommation alors que dans l'agro-industrie, nombre de produits restent non consommés dans les rayons. Trouver une AMAP près de chez soi est relativement facile. Par contre, entrer dans la liste des privilégiés est plus difficile étant donné la demande. S'il est relativement facile de trouver des consommateurs intéressés par une meilleure alimentation, un souci de l'environnement, il est plus difficile de trouver des agriculteurs qui appliquent les règles nécessaires au label Agriculture Biologique, qui demande une formation de maraîcher bio, un terrain, et une adaptation des terres traditionnelles pour passer en agriculture biologique. On compte aujourd'hui quelque 750 AMAPs pour 30 000 familles, soit 90 000 personnes. C'est un phénomène récent puisque les premiers paniers distribués en France datent de 2001.

## Les Jardins de Cocagne

Plus de 100 Jardins qui représentent 3400 salariés. Si la mission des Jardins de Cocagne est également de fournir des paniers bio à 20 000 familles d'adhérents consommateurs, la manière de faire consiste à impliquer des personnes en situation précaire et qui rencontrent des difficultés d'ordre professionnel, social ou personnel. Grâce à 600 encadrants et 1500 bénévoles, les Jardins de Cocagne permettent donc de lutter contre l'exclusion et la précarité en replaçant des personnes en difficultés au centre de la vie sociale. En contact avec la terre, ils apportent régulièrement aux consommateurs du quartier le panier de fruits et légumes biologiques qui les reconnectent avec une agriculture saine. Enfin, grâce aux cahiers des charges et des chartes précises, on retrouve dans les jardins de cocagne comme dans les AMAP le respect de la Terre, des humains, une préservation de la biodiversité des sols et de l'eau. ■

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



## PORTRAIT

Jeune diplômé de l'ISTEC (Ecole Supérieure de Commerce et de Marketing) avec un master en organisation d'événements, Etienne Hayem est passionné par le flux à tous les niveaux. Après un mémoire de recherche sur l'avenir des croissances énergétiques et environnementales, il s'intéresse à la refonte du système monétaire qui représente en terme de flux le système sanguin de notre société.

## Les AMAP

Une AMAP représente un contrat entre un producteur qui se lance dans la démarche bio et un groupe de consommateurs. Le contrat varie selon le producteur, la saison, le nombre de consommateurs, il peut s'agir aussi bien de légumes, de fruits, de produits laitiers comme de viande. Ainsi, de manière périodique, le producteur fournit des paniers réalisés grâce à une agriculture biologique, avec des fruits et des légumes de saison et des méthodes agronomiques sou-

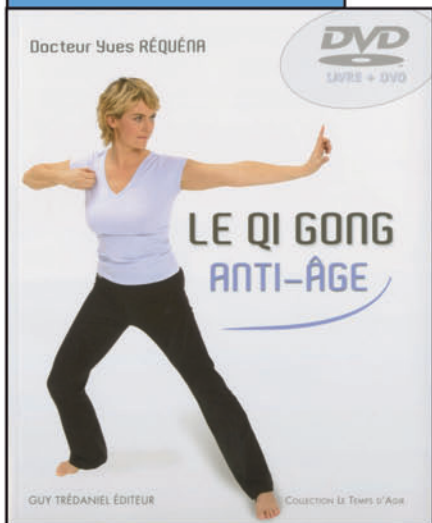


# Guy Trédaniel Éditeur

19, rue Saint Séverin 75005 Paris

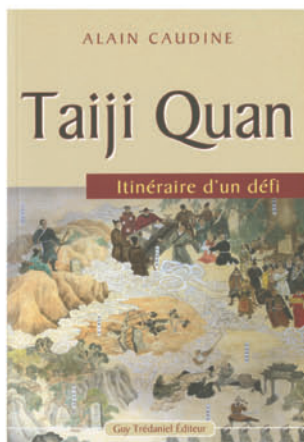
Tél : 01 43 36 41 05 – Fax : 01 43 31 07 45

Vient de paraître :



1. Dr Yves Réquena  
19.5 x 23.5 - 224 Pages  
26 €

+ un DVD de 80 min



2. Alain Caudine  
15 x 22 - 190 pages  
17 €



3. Yvonne Jansen-Schulze  
16 x 22 - 210 pages  
18 €

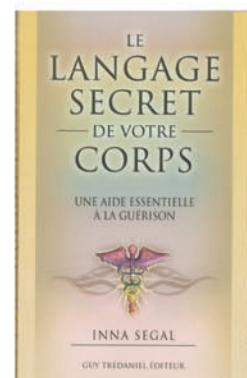


4. Ke Wen  
21 x 21 - 204 pages  
+ un DVD de 80 min  
23.90 €

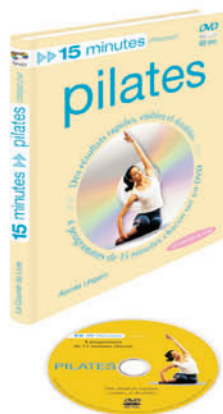


5. Dr Yves Réquena  
18 x 20 - 206 Pages  
24.90 €

Pour plus d'informations :  
[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)



6. Inna Segal  
16 x 24 - 246 Pages  
20 €



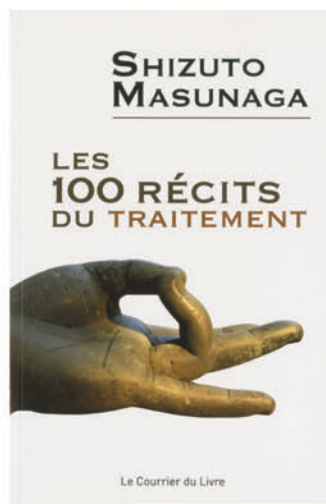
7. Alycea Ungaro  
19 x 24 - 148 Pages  
19.90 €



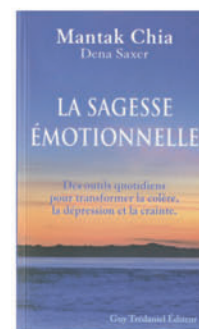
8. Louise Grime  
19 x 24 - 148 Pages  
19.90 €



9. Suzanne Martin  
19 x 24 - 148 Pages  
19.90 €



10. Shizuto Masunaga  
16 x 24 - 440 pages  
24.90 €



11. Mantak Chia  
13 x 22 - 220 Pages  
18 €

Bon de commande à renvoyer à :  
Guy Trédaniel Éditeur - 19, rue Saint Séverin 75005 Paris

- 1. Qi Gong Anti Âge – 26 €
- 2. Taiji Quan – 17 €
- 3. Le Massage Ayurvédique du Bébé – 18 €
- 4. Entrez dans la pratique du Qi Gong – 23.90 €
- 5. A la découverte du Qi Gong – 24.90 €
- 6. Le langage secret du corps – 20 €
- 7. 15 mn Pilates + DVD – 19.90 €
- 8. 15 mn Yoga + DVD – 19.90 €
- 9. 15 mn un dos... + DVD – 19.90 €
- 10. Les 100 récits du Traitement – 24.90 €
- 11. La Sagesse Émotionnelle – 18.30 €

Nombre d'ouvrage(s) : .....EX

Montant de la commande : .....€

Frais de port : .....  
( 2 Euros par livre – Franco à partir de 80 Euros )

Votre règlement : .....  
 Chèque  
 Carte bancaire :  
– Expiration : ...../.....

N° : .....

Email : .....@.....

# Chevaucher son « animalité » !

Un élan vital !

par Cécile Bercegeay



crédit photo : www.fotolia.com • Viktoria Makarova • créa : Imanou

La saison d'été met nos sens en éveil, notre être tout entier cherche à se mettre en contact avec l'extérieur et à se connecter aux éléments. L'élan et l'envie de cette énergie éveillent en moi aujourd'hui un rythme particulier, proche du rythme animal, un sentiment de force et de liberté, quand tous nos sens sont habités. Nos pratiques corporelles, quand elles sont voies de liberté et de transformation, nous permettent aussi de vibrer au son de ce rythme et de plonger au cœur de l'un des règnes fondateurs de notre évolution pour entrer en relation avec l'une de nos forces ancestrales les plus puissantes : notre animalité. En tant que femmes, chevaucher notre animalité est un passage très important vers une confiance et un accomplissement essentiels à notre épanouissement. L'expérience de la force retrouvée dans l'état d'animalité nous donne un autre regard sur nous-mêmes. Nous pouvons nous sentir plus autonomes et plus tranquilles car nous reconnaissons alors notre propre puissance et nous sommes capables de l'intégrer.

Le lâcher-prise induit par le rythme intense de cette transe nous permet de traverser les peurs et les retenues qui viennent souvent freiner notre élan vital et nous privent de l'expression d'une sensualité « animale » primordiale.

Une  
sensualité  
animale  
primordiale.

Les notions d'agressivité et de prédation peuvent enfin être abordées pour cheminer vers une profonde compréhension et nous réconcilier avec une juste agressivité instinctive.

Certains peuvent penser que vivre notre « animalité », pour la femme et pour l'homme, est une régression. Que nous avons évolué. Mais qui pense comme cela ? Est-ce vraiment notre être global ? Quelles peurs et quels jugements peuvent bien nous empêcher de vivre ce rythme, cette qualité d'énergie, où l'on sent son corps pleinement présent, où tous nos sens s'aiguissent, où notre chair, notre sang, nos muscles et nos tendons s'allient pour être en alerte, enfin disponibles au mouvement.

Et quels mouvements ! Celui qui nous assure protection et sécurité ou celui qui nous met en chasse, celui qui nous fait galoper et nous donne un sentiment de liberté et de plaisir, celui qui nous fait nous surpasser... Et quelles qualités ! celle qui nous donne une vision d'une extraordinaire sensibilité, celle qui nous permet d'être à l'écoute, celle qui nous donne la vitesse et nous relie à notre instinct... Alors pourquoi nous priver de revisiter cette animalité et nous amputer d'une telle force d'intelligence et de vitalité ?

Je garde en mémoire un jour où je vis mon professeur pratiquer la forme Chen de Tai Ji Quan dans différentes vitesses : de la vitesse minérale à la vitesse animale, en passant par le végétal. Quelle maîtrise et quelle liberté de geste ! Sentir qu'en lui s'était alchimisée toute son évolution pour être simplement mouvement, pour être traversé par le mouvement. En Trans-analyse\*, il est dit qu'à sa naissance, l'être humain doit tout apprendre, qu'il n'est pas fini, mais qu'il garde en lui la mémoire de son évolution et celle de son devenir. Chaque règne traversé nous enseigne encore et nourrit notre humanité, et même si cela prend du temps pour se laisser aller, il est si bon d'entendre leur rythme et leur musicalité. Le rythme, c'est la vie et quand un corps se met en rythme dans l'écoute de chaque rythme, la pratique change, elle devient plus vivante et vibrante, voie d'exploration et de connaissance, ouverte vers l'évolution. ■

\* La Trans-analyse est une méthode de co-naissance de soi créée par Pol Charoy, Imanou Risselard et Giovanni Fusetti.

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



## PORTRAIT

Formée au mouvement par Pol Charoy & Imanou Risselard, les créateurs du Wutao®, qu'elle rencontre en 1999. Elle enseigne le Wutao aujourd'hui en cours réguliers à Paris et en stage dans toute la France. Ses autres spécialités sont le Wutao Sol et le Stretching/Wutao.

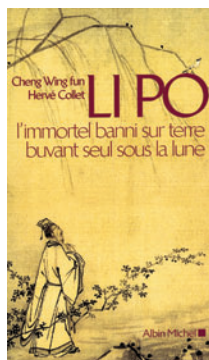


**Les trois sagesse chinoises**

par Cyrille J.-D. Javary

A partir de sa connaissance intime de la Chine, notre ami Cyrille J.-D. Javary nous introduit à la perception qu'ont les Chinois de leur univers spirituel. Il nous donne les clés pour l'aborder à partir des mots chinois eux-mêmes, loin de pensées occidentales inadéquates. Il nous montre ce que ces sagesse ont d'universel et en quoi elles nous permettent de mieux comprendre la Chine actuelle.

Albin Michel 17 €



**Li Po, l'immortel banni sur terre buvant seul sous la lune**

par Cheng Wing Fun & Hervé Collet

Autour de ses poèmes, les auteurs présentent une passionnante biographie de Li Po. Ils nous convient à un voyage initiatique sur le Long Fleuve et dans les montagnes sacrées; voyage au cours duquel, nous croiserons des ermites taoïstes, des maîtres Chan, des amis poètes, des courtisanes et le Fils du Ciel en personne.

Albin Michel 15 €



**Lao-tseu**

par Catherine Despeux

L'auteure nous propose ici des visages différents de la pensée de Lao-tseu à travers trois commentaires; l'un reflète la pensée des communautés taoïstes laïques, un autre insiste sur les pratiques de la longévité et enfin le troisième, correspond à l'interprétation donnée dans la majorité des traductions existantes. Découvrez ou redécouvrez cette grande figure de la pensée chinoise.

Philippe Entrelacs 15 €

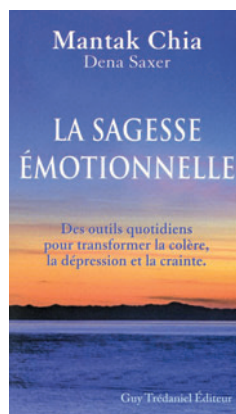


**Le temps du goût**

par Régine Zekri-Hurstel & Jacques Puisais

Quand deux scientifiques, un œnologue et une neurologue, allient leurs connaissances, leurs expériences et leur complicité intellectuelle au service du goût, l'univers sensoriel est métamorphosé. Devenez acteurs de vos perceptions en découvrant les significations de votre façon de manger. A savourer sans délai!

Editions Privat 14,50 €



**La sagesse émotionnelle**

par Mantak Chia & Dena Saxer

Cet ouvrage révèle des techniques issues de la sagesse taoïste pour sortir du stress, de l'inquiétude, de la colère etc. afin d'accéder à l'harmonie et à la joie grâce au travail sur les énergies internes.

Guy Trédaniel Editeur 18 €

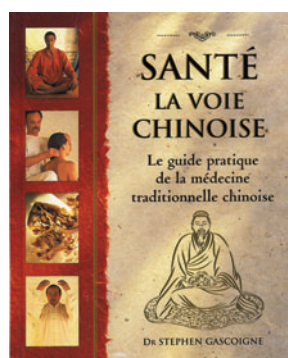


**J'ai appris à guérir de la polyarthrite, des médicaments...**

par Martine Menahem

Maladie et guérison alternent durant 40 ans de vie, tout un parcours qui prend la forme d'une exploration de soi et d'un questionnement sans complaisance. L'auteure dégage une compréhension du corps et des processus de guérison au creux de ce chemin tracé pas à pas, un chemin à l'écoute de soi et des autres.

Le Souffle d'Or 13 €

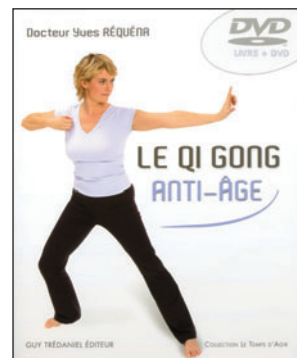


**Santé, la voie chinoise**

par Dr Stephen Gascoigne

Ce guide pratique, abondamment illustré, constitue une excellente approche des principes et des techniques de la MTC et nous apprend à en faire usage dans la vie quotidienne. Plantes médicinales chinoises, massage, Qi Gong, alimentation, méditation et mode de vie constituent les grands chapitres de ce livre.

Editions de l'Eveil 19,90 €



**Qi Gong anti-âge**

par Dr Yves Réquena

A la fois simple et complet, ce livre est un véritable guide pratique vers un état de supra-santé. Il s'adresse à tous, même aux jeunes. Ici, Yves Réquena apporte les clés pratiques et les concepts pour montrer comment pratiquer avec assiduité un Qi Gong anti-âge. Agrémenté d'un DVD, ce livre vous accompagnera sur le chemin de la pratique.

Guy Trédaniel éditeur 26 €





Le compost, une solution ! • crédit photo: D.R.

## Gaspillage alimentaire

par Ezzedine El Mestiri, fondateur et directeur du magazine *Nouveau Consommateur*

Le gaspillage alimentaire est un phénomène emblématique de notre société de consommation. Il nous interpelle à plus d'un titre. D'abord, vis-à-vis de la réalité cruelle d'un monde où les uns gaspillent la nourriture quand d'autres n'ont rien ou ont du mal à s'alimenter. Ensuite, vis-à-vis des impacts en termes de déchets accumulés dans notre environnement. Comment admettre une telle aberration sociale, économique et environnementale ? De nombreuses études nous indiquent que plus de 25 % du contenu de notre poubelle (ménagère et publique) est constitué de restes de repas, de produits entamés ou même de produits encore emballés. Et ce gaspillage augmente durant les périodes de fêtes. En France, nous ne disposons pas de chiffres exacts, mais comme partout en Europe, le gaspillage alimentaire est en passe d'y devenir une habitude de consommation ! Aux Etats-Unis par exemple, 30 % de la nourriture produite est ainsi jetée chaque année représentant près de 50 milliards de dollars.

Si le gaspillage est dû en grande partie à notre comportement de consommateur, il survient aussi tout au long des chaînes de production et de distribution. Un phénomène dont les causes sont autant sociales que commerciales. Les réflexions et les actions au niveau de la gouvernance politique ne cherchent pas à faire connaître cette réalité. Elles refusent aussi d'analyser les causes de ce gaspillage et surtout ses effets sur le devenir d'une planète appelée de plus en plus à nourrir une population en croissance. Silence aussi sur cette aberration quand les médias cherchent à interroger tous les acteurs de cette chaîne « non vertueuse » du gaspillage : producteurs, distributeurs, consommateurs... Alors, pourquoi gaspillons-nous à ce

point ? Les causes sont multiples : modification des structures et de l'organisation familiales, des rythmes de vie, des perceptions développées vis-à-vis des denrées alimentaires, une mauvaise interprétation des dates de consommation... Outre ces causes sociologiques, certaines caractéristiques des marchés et pratiques commerciales semblent influencer le gaspillage du fait des ménages.

Savez-vous que notre assiette, c'est un 1/3 des émissions de gaz à effet de serre ? Energie grise et gaspillée dans tout le processus de la culture d'un aliment, sa production, sa transformation, son emballage, son transport, sa valeur, sa distribution. Depuis la production jusqu'au traitement des déchets, le cycle de vie de la nourriture est une incohérence écologique.

Mais il ne s'agit pas de moins manger, mais plutôt de mieux manger et partager ! En Europe, un tiers au moins de la nourriture produite est jeté ; ce qui représente chaque année environ 30 milliards d'euros : une somme colossale, qui équivaut à cinq fois le montant de l'aide internationale annuelle accordée aux pays pauvres. Cette somme serait suffisante pour sauver de la faim près de 150 millions de personnes...

Et à notre niveau, comment y remédier ? Par des petits gestes au quotidien : privilégier l'achat aux producteurs, établir les menus de la semaine, préparer notre liste de courses avant d'acheter, cuisiner des légumes et des fruits de saison, vérifier la date de péremption avant d'acheter un produit, apprendre à conserver les aliments, utiliser les restes en étant créatif, réduire nos déchets, tout simplement. Et

le faire en pratiquant le compostage.

Contrairement aux autres types de biens, les produits alimentaires sont biodégradables. Le compostage est primordial et devrait être implanté à tous les niveaux de notre vie quotidienne : *Etrange société que la nôtre.*

*Nous croulons sous les déchets. La majorité d'entre eux est brûlée dans des incinérateurs qui produisent, entre autres, des dioxines. Or, près d'un tiers des déchets de nos poubelles est constitué de restes provenant de nos cuisines et de nos jardins, constate Denis Pépin\*. Alors pourquoi aller chercher dans les jardineries des engrais chimiques, du terreau ou un compost industriel, quand on peut utiliser ses déchets une fois compostés comme fertilisant, et le meilleur ? C'est votre jardin, ravi d'être aussi bien traité et respecté qui vous sera reconnaissant. Environ 50 % des déchets peuvent être utilisés pour le compostage. Le compostage, c'est non seulement un moyen rentable de réduire la quantité de nos déchets, mais c'est également la base d'un excellent engrais pour améliorer la texture et la fertilité du sol. ■*

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



### PORTRAIT

Ezzedine El Mestiri est fondateur et directeur de la rédaction du magazine *Nouveau Consommateur* : [www.nouveaunconsommateur.com](http://www.nouveaunconsommateur.com) depuis 2003. Il est auteur de nombreux ouvrages de sociologie et manuels pratiques consacrés à la consommation responsable et notamment *Le Nouveau Consommateur*, *Dimensions éthiques et enjeux planétaires* (Editions l'Harmattan, 2003) et *La Consommation écologique* (Editions Jouvence, 2007).

30 % de la nourriture jetée !

# Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG

QI GONG – TAIJIQUAN - BAGUAZHANG - DACHENGQUAN – TUINA

PARIS Tél/fax 03.24.40.30.52 BRUXELLES



# www.iteqg.com

# 氣功

## Nos Formations & stages

Formation à la pratique et à l'enseignement du QI GONG à PARIS 7<sup>ème</sup> ou à BRUXELLES

Prochaines rentrées en octobre 2010

Cycle 1 sur 2 années :

Certification d'études & de compétences en QI GONG traditionnel

Cycle 2 (sur une 3<sup>ème</sup> année) :

Professorat de QI GONG

**Théorie :** Éléments fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise appliqués aux arts énergétiques chinois – étude et application du YIJING –

**Pratique :** notre programme d'études porte sur trois grands chapitres : 1- Les méthodes de QI GONG traditionnels 2- les QI GONG Taoistes du mont WUDANG et les styles apparentés 3- LE NEI GONG : Qi Gong méditatifs de développement interne (*programme détaillé sur le site*)

**Le massage énergétique chinois et la phyto-aromathérapie des cinq éléments...**

**Pédagogie et préparation aux différents diplômes fédéraux et d'état.**

À Charleville-Mézières (accès gare TGV) à 45' de Reims – 1h30 de PARIS-EST

Formation de Praticien TUINA & Techniques manuelles de bien-être (agrée FFMBE)

sous forme de modules dissociables + des spécialisations : massages aromatiques – réflexologie – pierres chaudes

Formation & stages de TAIJIQUAN style CHEN

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

Formation, stages BAGUAZHANG & DACHENGQUAN

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



Dossiers d'information & d'inscription à télécharger sur notre Site Web

Les Éditions de la Tortue de Jade

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 ... 264 pages illustrées. **Nouvelle édition !!!**

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

**Achetez sur notre boutique en ligne !!!**



## Collection DVD

DVDQG01 ZHINENG QI GONG 1<sup>ère</sup> & 2<sup>ème</sup> méthodes – 29€

DVDQG02 BADUANJIN & YIJINJING incluant les 2 méthodes - 25€

DVDQG03 QI GONG des 5 animaux - 25€

DVDQG04 WUDANG DAOYIN QI GONG 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> méthodes - 30€

DVDQG05 QI GONG des 4 animaux divins - 30€

DVDQG6a TAIJIQIGONG forme « élémentaire » - 30€

DVDQG6b TAIJIQIGONG forme « intermédiaire » - 30€\*

DVDQG07 TAIJIQIGONG forme « avancée » - 30€

DVDQG008 Les automassages du QI GONG - 30€

DVDQG09 QI GONG des 6 sons curatifs - 30€

DVDQG10a WUDANG HUNYUAN NEI GONG - 30€

## Nouveau Livre !

**QI GONG Cheminer dans le bien être Matière pratique - Recueil de formes traditionnelles**

Par Bruno ROGISSART réf LQG04 - 296 Pages – 29€ Plus de 300 photos !

Retrouvez dans cet ouvrage le **QI GONG DES PAYSANS CHINOIS** Les 8 pièces de brocart de YUEFEI Les célèbres **DAMO YIJINJING !**



DVDQG11a QI GONG avec bâtonnet incluant 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> niveaux - 30€

DVDTJQ01 Forme 24 du Taijiquan style CHEN - 30€

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

DVDDCQ01 DACHENGQUAN 1<sup>er</sup> niveau - 30€

DVDTCC01 L'épée du TAICHI style YANG en 32 mouvements - 25€

Chaussures Feivue 19.50€  
ZAFUS 29.50€  
Grand choix de livres,  
Baumes & huiles essentielles  
Bols tibétains, CD musicaux  
Pantalons & kimonos...

## Bon de commande

aux Editions de 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.

Aucun remboursement en cas de perte ou de vol du colis

Recommandé : 6,30€/article + 2,80€/part suppl

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



Honneur aux femmes dans ce numéro d'été où nous avons souhaité mettre en valeur et vous partager le parcours et les idées de cinq personnalités venues de plusieurs continents. C'est dans une perspective large et métissée du Tao que nous avons rencontré chacune d'entre elles. Certaines se situant au cœur de la pensée chinoise, d'autres vivant un Tao à l'occidental, toutes engagées sur une voie. Et c'est en cela qu'elles sont toutes pour nous des femmes du Tao :

- Catherine Despeux, sinologue, éminente référence en France de la culture taoïste.

## **FEMMES DU TAO L'ESSENCE DU FÉMININ**

- Maître Liu Ya Fei, créatrice du Qi Gong de la femme, directrice du Centre National de Qi Gong de Beidaihe, experte dans l'art du Qi.
- Sarina Stone, d'origine américaine, de passage en France, spécialiste de la bio-énergétique taoïste issue du courant de Mantak Chia.
- Imanou Risselard, cofondatrice du magazine Génération Tao et du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels, créatrice du Wutao®.
- Bernadette Blin, présidente de l'IRETT, Institut de Recherche et d'Etudes en Thérapie Transpersonnelle. Mesdames, c'est à vous...

# Catherine Despeux

« Laisser cette source couler en soi. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Quel fervent pratiquant de Tai Ji Quan n'a pas lu l'ouvrage : « Taiji Quan, art martial, technique de longue vie » ? Quel passionné du Tao ne s'est pas plongé dans la lecture de « Taoïsme et corps humain » ? Ainsi Catherine Despeux est-elle devenue une figure emblématique et incontournable du Tao en France.

Elle se raconte et nous partage sa vision du Tao.



crédit photo: DR

**GTao : Catherine, quand et comment avez-vous découvert le Tao pour la première fois ?**

Catherine Despeux : J'ai découvert le Tao à l'âge de 14 ans. Mes parents étaient abonnés à un club du livre et recevaient régulièrement des ouvrages que je lisais avec beaucoup de plaisir, j'aimais lire. Un jour, ils reçurent une traduction du *Livre de la voie et de la vertu* attribué à Laozi ; je la lus et relus avec fascination, je me souviens encore de la couverture en tissu gris recouverte d'une jaquette en rhodoïd transparent.

**GTao : Qu'est-ce qui vous a séduit ?**

C. D. : Je fus séduite dans ce texte par le contraste avec ce que l'on m'apprenait : ce qui était important, ce n'était pas le plein, mais le vide, il ne fallait pas chercher la force mais la souplesse, etc. Je pourrais citer encore bien d'autres choses qui m'ont fascinée, comme l'importance du calme, de l'eau, du souffle de vie qui imprègne toute chose. Par la suite, lorsque, après des études de chinois aux Langues Orientales, je partis faire un séjour linguistique de quatre ans à Taiwan, je me plongeais dans divers aspects de la culture chinoise : chant théâtral, cithare, acupuncture, Tai Ji Quan ; j'ai pu rencontrer des boudhistes, des taoïstes, des personnes d'une grande qualité humaine, ce fut un enchantement. Avec le recul, j'ai le sentiment que je ne comprenais pas grand chose, mais que je me suis alors imprégnée de visions du monde sur lesquelles peu à peu je pus mettre des mots et qui devinrent plus précises lorsque je pus lire des textes du Canon taoïste.

**GTao : Comment exprimeriez-vous le Tao ?**

C. D. : Comment exprimer le Tao puisque le premier chapitre du livre de Laozi avertit que la Voie que l'on peut énoncer n'est pas la voie constante et que celle-ci ne peut avoir de qualités particulières ? Ce que je pourrais en exprimer change selon les situations, selon les intérêts du moment. Maintenant, j'aurais envie de dire ce qu'en dit Zhuangzi, que le Tao se trouve partout, même dans les choses les plus viles et qu'il peut être appréhendé à chaque instant de la vie, dans le calme comme dans le mouvement, que c'est quelque chose de très simple mais qui, tel un oiseau, nous effleure sans qu'on sache le reconnaître. Dès qu'on veut le saisir, il nous échappe. Le Tao, la Voie, c'est ce que l'on parcourt, autrement dit, le Tao, c'est en premier lieu le chemin et le cheminement.

**GTao : Quelle différence faites-vous entre le Tao, le Taoïsme et Lao zi ?**

C. D. : Le Tao, la Voie, est un concept général de la pensée chinoise, nombre de penseurs chinois de l'antiquité tels que les légistes ou les confucéens ont eu leur conception de la Voie. Laozi, personnage de légende qui aurait vécu





au VIe-Ve siècle avant notre ère, est probablement un pseudonyme pour un groupe de personnes au sein desquelles circulaient des idées réunies dans le *Livre de la Voie et de sa vertu* que l'on attribue à Laozi. Cet ouvrage indique des recettes pour trouver la Voie et la réaliser dans la vie de chaque jour, pour soi-même, à travers une culture de soi dans laquelle les exercices respiratoires et contemplatifs jouent un rôle essentiel, pour la société en y faisant régner l'harmonie, et pour l'Etat quand il s'agit du souverain ou d'un fonctionnaire qui peut y trouver des recettes de gouvernement. Cet ouvrage, qui a exercé une influence considérable dans la culture chinoise, est devenu dans les premiers siècles de notre ère le texte de référence de communautés religieuses qui furent à l'origine d'un grand courant religieux que l'on a appelé en Occident « taoïsme ». Ce que l'on appelle taoïsme correspond en Chine, d'une part à la pensée de grands personnages de l'antiquité comme Laozi et Zhuangzi, d'autre part à des manifestations religieuses de cette pensée, avec des liturgies, des rituels, un clergé etc. Le taoïsme religieux comprend de multiples sectes fort diverses dont certaines très influencées par le bouddhisme.

**GTao : Peut-on dire que l'on ne comprend le Tao que si l'on en fait l'expérience ?**

C. D. : Je ne crois pas que le Tao corresponde à une expérience quelconque, c'est quelque chose que l'on vit, qui s'exprime à travers soi, on expérimente des états, mais pas le Tao.

Le Tao est la source, la « mère de tout sous le ciel » : on le trouve dans le Wuwei, « non agir », non pas au sens de ne rien faire, mais de lâcher prise, de laisser cette source couler en soi et s'exprimer à travers soi. Cela se passe dans les plus petites choses de la vie quotidienne, dans une odeur, un regard, un geste bien exécuté, un beau paysage. Zhuangzi le dit, le Tao est partout. Vouloir expérimenter ou comprendre le Tao, c'est passer à côté.

**GTao : Que conseilleriez-vous à une personne qui souhaiterait suivre la voie du Tao ? Par quoi commencer ?**

C. D. : Si quelqu'un souhaite suivre la voie du Tao, il n'est rien de plus efficace à mon sens que d'apprendre une pratique, quelle qu'elle soit et de s'y exercer régulièrement. Ce peut être la calligraphie, le Tai Ji Quan, le Qi Gong, un art martial, mais aussi une pratique occidentale comme la peinture, la danse, la musique, le chant ou toute autre activité. Ce qui compte n'est pas tant la technique elle-même que la façon dont on effectue cet apprentissage, dont on chemine (le Tao). Il est vrai que, selon Laozi, tous nos maux proviennent de ce que l'on a un corps. Aussi la connaissance par le corps est-elle fondamentale, de même que les disciplines corporelles développées en Chine, notamment par les taoïstes. Il est essentiel de ne pas s'en tenir à un savoir intellectuel, c'est, je crois ce que veut dire Laozi quand il préconise de délaissé le savoir, mais cela ne signifie pas pour autant

Laozi, personnage de légende qui aurait vécu au VIe-Ve siècle avant notre ère, est probablement un pseudonyme pour un groupe de personnes.



photo: Catherine Despeux

Ce que l'on appelle taoïsme correspond en Chine, d'une part à la pensée de grands personnages de l'antiquité comme Laozi et Zhuangzi, d'autre part à des manifestations religieuses de cette pensée, avec des liturgies, des rituels, un clergé etc.

qu'il faut rejeter l'intellect, un outil parmi d'autres dans le cheminement pour vivre dans la voie du Tao. On peut par exemple lire chaque jour un chapitre du livre de Laozi ou de celui de Zhuangzi, et s'efforcer de l'appliquer dans la vie du jour, y réfléchir, observer, examiner et puis, tout oublier.

**GTao: Vous considérez-vous comme Taoïste ?**

C. D.: Non, je ne me considère pas comme taoïste. Une Française, Karine Martin, a fait la démarche de devenir taoïste, elle vit en Chine dans les temples, apprend avec des maîtres, a fait six mois de retraite dans le silence d'un ermitage en haut d'une montagne. Ma démarche est différente, je suis autant nourrie par le taoïsme, le bouddhisme, le confucianisme, que certains textes de la pensée occidentale, au fond, je suis plus sensible à la qualité de personnes qui ont jalonné ma vie qu'à une doctrine particulière et, de ce point de vue, l'apport des taoïstes fut certes très important.

**GTao: Selon vous, à notre époque, que peut apporter le Tao au monde et à l'Occident en particulier ?**

C. D.: Le Tao peut nous apporter tant de choses ! La joie de vivre, l'harmonie, la simplicité, la confiance dans la possibilité de trouver soi-même son bonheur et un équilibre de santé. Les taoïstes, encore plus que les médecins chinois, sont convaincus que chacun a la capacité de se soigner soi-même, voire de rester en bonne santé, en laissant le souffle, le Qi, circuler librement, en sachant se nourrir des

échanges constants entre l'intérieur de soi et l'extérieur, que ce soit avec la nature ou avec des individus. Actuellement je suis responsable des études de l'école Ling, une école qui enseigne l'acupuncture et les massages chinois. Ce qui m'importe n'est pas de transmettre une technique, cela, d'autres sont plus compétents que moi pour le faire. Je souhaiterais, entre autres, faire comprendre ce que j'ai moi-même appris auprès d'un médecin taoïste, à savoir comment l'aiguille n'est qu'un outil pour rétablir la correspondance entre les souffles qui circulent dans le corps du patient et ceux de la nature ; la manipulation de l'aiguille est essentielle : selon le mouvement qu'on lui imprime et selon la profondeur de puncture, on rééquilibre les énergies du ciel, de la terre ou de l'humain. L'aiguille est aussi la prolongation des doigts du thérapeute, outil par lequel est rééquilibrée la correspondance entre la circulation des souffles du patient et la circulation des souffles du thérapeute et ce rééquilibrage est bénéfique pour les deux, le patient et le thérapeute car, dans l'optique du Tao, il n'y a pas quelqu'un qui soigne et quelqu'un qui est soigné, mais harmonisation des souffles. Il y aurait bien d'autres choses à dire sur la façon de considérer la maladie et la santé, soi et l'autre, dans le taoïsme. La santé est une préoccupation majeure de beaucoup de gens, c'est pourquoi j'ai choisi cet exemple, mais l'on pourrait en donner bien d'autres.

**GTao: Quelle est selon vous la place des femmes dans le Tao d'hier et aujourd'hui ?**

C. D.: Dans la religion taoïste, les femmes ont occupé une place, certes, mais qui dépendait de sa place dans la société de l'époque. De manière générale, elle restait à une position inférieure : l'égalité du yin et du yang est une rhétorique qui ne résiste pas à la réalité des faits, encore aujourd'hui, si vous allez dans les temples taoïstes mixtes, vous verrez que les femmes ont souvent un rôle de servante. Il n'empêche que le taoïsme a eu des femmes remarquables, y compris des princesses, qui ont eu une véritable carrière religieuse, pour certaines ce furent des mystiques, mais elles restent une minorité. Aujourd'hui, le discours se veut égalitaire, les écoles de formation des taoïstes comprennent des écoles pour hommes et des écoles pour femmes. Récemment, une femme a été nommée abbesse d'un des plus grands temples taoïstes de la ville de Wuhan dans la province du Hubei, ce fut un événement sans précédent, avec des cérémonies fastueuses et des discours des représentants politiques locaux. ■

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



**PORTRAIT**

Catherine Despeux est professeur émérite à l'Inalco (Institut national des langues et civilisations orientales). Elle travaille sur l'histoire de la médecine chinoise et du taoïsme. Elle s'est spécialisée dans l'étude des techniques taoïstes du corps, du souffle et de l'esprit. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages devenus des références comme « Taiji Quan, art martial, technique de longue vie », Guy Trédaniel. Vient de paraître, « Lao-Tseu », éd. Entre-lacs.



# Sélection de livres TAICHI-ÉNERGIE-SANTÉ-PHILOSOPHIE



EDM  
59,50

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



PV  
43,50

Tout sur les points vitaux ! Best seller de nos éditions, ce livre présente les techniques de points vitaux des 32 écoles traditionnelles japonaises. 368p., 21x32, NB.



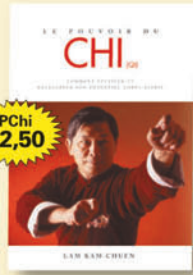
PVie  
59,50

Maître Henry Plée présente les « points qui soignent » : Katsu, Seifu, Ki-ai. Un best seller de depuis plusieurs années. 664p., 22x33. 547 ill. NB.



SVC  
19,90

L'auteur met l'accent sur la nécessité de cultiver la souplesse corporelle et de diminuer la déperdition d'énergies. Ouvrage abondamment illustré. 128 p., 18,6x26,1, en NB.



PChi  
22,50

Le pouvoir du chi (Qi). Comment développer l'énergie interne martiale et améliorer sa santé par les exercices de Da Cheng Quan. Livre en couleurs, 160 p., 17 x 25.



MT2  
25€

Manuel pratique de diététique et de phytothérapie (médecine par les plantes). Autre conception de la santé et les mille et un moyens du bien-être au quotidien... 256p., 17x22, couleurs.



TF  
14,95

Excellent ouvrage pour débiter le taïchi-chuan. Forme Yang la plus connue : les 24 et 48 mouvements simplifiés de la méthode de Pékin. 96p., 17x25, en couleurs.



TSAM  
34,50

Applications des mouvements de la forme Yang au combat, explications martiales, exercice des « mains collantes » commun à toutes les écoles chinoises. 368p., 17x24, NB.



CKDM  
36,50

Le chi-kung supérieur de Boddhidharma (DaMo). Les secrets de la jeunesse : transformation des muscles et tendons, nettoyage de la moelle et du cerveau. 352p., 17 x 24, NB.



QS  
25€

Présentation théorique et pratique de cette forme orientale de chi-kung puisant ses racines dans les cultures sibériennes et chinoises. Exercices pour un travail personnel d'autorégulation. 280p., 17x24.



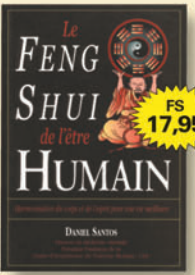
PQ  
25€

Explication des principes de base profitable à toute activité axée sur la régulation des processus internes de l'organisme. Série d'enchaînements de Qi Gong de l'école Zhen. 400p., 17x24.



MDF  
15€

Propose d'explorer la vie et la mort à travers des investigations scientifiques qui permettent de soutenir l'idée d'une survie de la conscience après la mort. 160p., 14,5x21, NB.



FS  
17,95

Le FS est ici envisagé comme un instrument de réalisation intérieure : ses principes sont étendus au corps. Harmonisation du corps et de l'esprit pour une vie meilleure. 224p., 15,5x22,5, NB.



CEV  
11,95

Le classique chinois du Hui-Ming Ching le plus important et célèbre traité énergétique sur les arts de longévité. Commenté par Eva Wong. 128p., 14,5 x 21, NB.



MC  
18€

Guide complet des arts physiques taoïstes. Alimentation, exercices mentaux et corporels. Présente les connaissances des moines chinois aux Européens. 256p., 15,5x 22,5.



MSCB  
17,95

Ce livre rescende une partie des discours et ateliers de maître Ni qui a donné au cours de ses voyages autour du monde en 1986-1987. 224p., 15,5x22,5, NB.



ESSZ  
14,95

Livre d'initiation au zen écrit par l'ambassadeur Soto Zen japonais en Europe : Sekkei Harada. Un livre simple qui répond aux bonnes questions. 160p., 14,5x 21, NB.



BV  
13,50

Ce petit manuel japonais nous enseigne à apprendre à utiliser notre énergie vitale au quotidien et repousser le stress, la maladie et les idées noires. 160 p., 14 x 21.



108C  
10,95

Pour découvrir les trésors du vrai taïchi : 108 clés pour comprendre le taïchi et améliorer sa pratique. Des conseils tirés d'une expérience d'enseignant. 120p., 19x10,5, ill. NB.



101R  
10,95

Livre destiné tant aux pratiquants d'arts martiaux qu'à ceux qui cherchent à améliorer leur santé. Un bon 1<sup>er</sup> livre pour aller plus loin dans votre compréhension. 120p., 19x10,5.



SAMT  
10,95

Longtemps tenus secrets, ces chants, poèmes nous sont révélés. Yang Jwing-Ming les a traduits au plus juste, commentés pour les rendre plus accessibles. 144p., 19x10,5, NB.



SSYT  
25€

Tous les écrits traditionnels des grands maîtres et des fondateurs du taïchi de l'école Yang. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 224 p., 17x24.



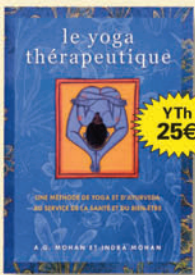
SSWT  
25€

Autre école importante de taïchi, l'école Wu est connue pour son travail aux mains collantes. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 128 p., 17x24.



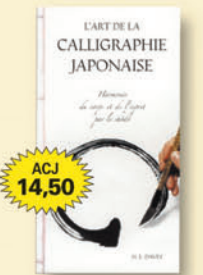
SSLWT  
25€

Dr Yang présente et commente les textes anciens des écoles Li et Wu. Composé de chants, poèmes et traités. Un ouvrage fondamental pour les adeptes. 144p./17x24/NB.



YTh  
25€

Guide essentiel pour résoudre ses problèmes de santé grâce à des postures et techniques de respiration de l'Asana, Pranayama et Ayurveda. 224 p., 17 x 24.



ACJ  
14,50

Ce livre enseigne l'art du pinceau, réunissant précision, calme et concentration... grâce à l'unification corps/esprit. 168 pages, 12x 22,5, ill. NB.

### BON DE COMMANDE

à retourner à: BUDO Éditions,  
77123 Noisy-sur-École  
commande carte bancaire  
Tél 01 6424 7038 - Fax 01 6424 7222  
Tous nos produits sur [www.budo.fr](http://www.budo.fr)

**cadeaux**

120 pages en couleurs sur les ouvrages d'arts martiaux : 300 titres !  
Demandez votre exemplaire sans obligation d'achat.

Je commande 2 livres au moins, je reçois :  
 poster Points vitaux (format 60 x 80, double face : vue de face et vue de dos)

Réf. : 4308606 H La Source

Je commande 2 livres au moins, je reçois :  
 poster Points vitaux (format 60 x 80, double face : vue de face et vue de dos)

TOTAL FRAIS DE PORT €

TOTAL DE LA COMMANDE €

Frais d'expédition France et Europe 5€  
Frais d'expédition DOM-TOM-Etranger :  
DOM par avion eco = + 20 % de la commande  
TOM-ETRANGER avion eco = + 30 % de la com.



photo: Cécile Bercegar

## Maître *Liu Ya Fei*

« Grâce, force, souplesse et féminité. »

*par Delphine Lhuillier*

Difficile d'être reconnue comme Maître de Qi Gong en Chine quand on naît femme. Madame Liu Ya Fei, qui a élaboré un Qi Gong spécifique pour la femme, s'impose pourtant depuis maintenant plusieurs années comme un Maître dans son art. Sa place dans ce dossier était incontournable\*.

**GTao: Maître Mme Liu, pouvez-vous nous parler du Qi Gong de la femme. En quoi consiste sa pratique ?**

Mme Liu: Le Qi Gong de la femme est avant tout un Qi Gong de la santé, donc orienté vers la prévention et le traitement thérapeutique. De celui-ci ressortent deux caractéristiques: la première est une notion essentielle en M.T.C. qui consiste à régulariser globalement le corps, c'est-à-dire à renforcer l'ensemble du système

immunitaire (l'équilibre Yin-Yang, harmoniser tous les organes, etc.), et la deuxième, qui consiste à bien savoir ce que l'on fait en pratiquant le Qi Gong selon son état et son symptôme.

**GTao: Vous avez développé cette technique de façon personnelle. N'existait-il donc pas de Qi Gong pour les femmes auparavant ?**

Mme Liu Ya Fei: Le Nei Yang Gong est une méthode complète de Qi Gong médical que le Docteur Liu Gui Zhen, mon père, a créée. Il existait dans celle-ci quelques exercices qui traitaient déjà des maux typiquement féminins. Les soins que j'ai pratiqués pendant plus de vingt ans en hôpital et en clinique auprès de nombreuses patientes m'ont permis d'accumuler l'expérience et les connaissances nécessaires à la réalisation d'une véritable méthode totalement consacrée à la femme.

**GTao: Il n'y a pas beaucoup de Maîtres femmes en Chine...**

Mme Liu: Il est vrai qu'il n'existe pas beaucoup de Maîtres de Qi Gong femmes en Chine et la pratique a été beaucoup balisée par les hommes et leur ressenti. Je crois depuis longtemps que cet aspect féminin du travail manque. Le corps de la femme est différent de celui de l'homme; il était donc nécessaire de développer cette nouvelle dimension.

**GTao: Quelle technique est réellement spécifique à la femme ?**

Mme Liu: Le premier point qui la distingue de l'homme est le besoin pour la femme de développer le côté Yin de son énergie vitale, dans la grâce, la force, la souplesse et la féminité. Pour le corps énergétique, les méridiens les plus concernés sont: Ren Mai (le vaisseau conception), Dai Mai (le méridien de la ceinture) et Chong Mai (le méridien central). Vue de l'extérieur, la pratique physique juste doit manifester cette beauté, cette subtilité et cette grâce symboliques du corps féminin.

**GTao: A ce propos, vous nous avez montré des mouvements de Qi Gong dont les postures étaient très basses et enracinées.**

Mme Liu: Pour que le Qi circule de manière fluide dans tout le corps, que tous les méridiens soient irrigués, la conscience et l'esprit doivent diriger l'énergie. Il faut chercher à structurer et à purifier le corps en renforçant les muscles et les tendons. C'est seulement après cette phase importante qu'il est possible d'activer l'énergie, de commencer à lui donner une intention pour la diriger et avoir une efficacité thérapeutique. A un troisième niveau, le pratiquant doit sentir et se demander où se trouvent l'énergie, l'esprit, où il sent une déficience pour renforcer, où il sent une plénitude pour disperser, et ainsi réussir à harmoniser et

réguler l'ensemble de l'être. Dans ma pratique, j'ai pu remarquer que certaines écoles étaient davantage attachées à réguler le souffle, Tiao Xi, ou cultivaient leur conscience, Tiao Shen, en ramenant le corps, Tiao Sheng, à une moindre importance. Or, au premier niveau de la pratique, il est essentiel de réguler harmonieusement le corps, le souffle et l'esprit en accordant une place toute particulière à l'entraînement du corps qui se trouve à la base de tout le travail énergétique.

**GTao: Le développement des qualités corporelles passe donc par le travail des muscles et des tendons, y compris pour les femmes ?**

Mme Liu: Il faut ouvrir le corps et renforcer les muscles pour que l'énergie circule: relâcher le bassin, cultiver la force d'élasticité, etc. Certaines personnes pratiquent pendant vingt ans sans jamais évoluer parce qu'elles restent trop concentrées sur leur esprit sans être incarnées. Elles n'ont pas bien compris la relation entre le corps, le souffle et l'esprit et s'attachent à un élément mental en négligeant les deux autres. Mais le corps reste la base du travail énergétique.

**GTao: Avez-vous beaucoup pratiqué avec votre père? Quels acquis reçus de son enseignement vous ont nourrie dans la création de ce Qi Gong des femmes ?**

Mme Liu: J'ai commencé la pratique du Qi Gong très tôt, à l'âge de huit ans, car j'étais une enfant faible et malade. J'ai beaucoup travaillé avec mon père qui m'a enseigné tous les principes du Nei Yang Gong, sans distinction particulière entre l'homme et la femme. Une méthode complète de Qi Gong a son commencement et ses finitions: en réalité, dans les premières années de pratique, il n'y a pas de raisons de faire cette distinction entre les sexes. Ce n'est qu'à partir d'un certain niveau de sensations, une fois que les bases solides de Qi Gong sont installées, que nous éprouvons la nécessité impérieuse de répondre à cette différence physiologique. Il existe ainsi un Qi Gong spécifique de l'homme. Mon père m'a en fait transmis beaucoup de son expérience pour concrétiser certains exercices et les enrichir.

**GTao: Vos exercices peuvent-ils apporter un bien-être à l'homme ?**

Mme Liu: Oui. Tous les exercices traitant les problèmes de dos, de colonne vertébrale. Mais la façon de bouger, de pratiquer est différente. La femme bouge dans la grâce, la souplesse, l'homme dans la rigueur et la force. C'est l'intention qui doit changer... comme dans le Wu Shu.

**GTao: Que recherchez-vous aujourd'hui dans votre pratique ?**

Mme Liu: La pratique du Qi Gong, pour moi, ne réside plus dans l'apparence. L'essentiel, c'est qu'il puisse parler d'un corps vivant et refléter une harmonie entre l'intention (Yi), l'énergie (Qi) et la force (Li). Nous parlons d'ailleurs souvent d'un état de pratique du Qi Gong. Le corps est présent dans sa forme, mais c'est l'esprit du corps qui se manifeste à travers celui-ci. Selon le niveau de pratique des personnes, on entre plus ou moins facilement dans cet état. Un bon pratiquant ou un maître y entre immédiatement. En fait, plus on pratique et plus c'est facile.

**GTao: Cet état nous poursuit-il dans le quotidien ?**

Mme Liu: Il doit se manifester surtout dans notre quotidien: il devient progressivement une façon d'être. On ne peut être différent dans et à l'extérieur de la pratique. Pratiquer véritablement le Qi Gong cultive l'unité; l'unité d'être.

**GTao: Vers quoi s'orientent votre recherche ?**

Mme Liu: Avant, les pratiques du Qi Gong étaient éparpillées à travers toute la Chine et les savoirs restaient le plus souvent à la porte du maître. Mon père a fondé le Qi Gong médical afin que cette science puisse être appliquée dans tous les hôpitaux, offrant ses bienfaits à une majorité de personnes; ma recherche est une continuation de son œuvre. Je travaille pour améliorer la qualité des résultats dans les hôpitaux. En tant que femme, il est naturel que mon travail soit aussi de faire tout ce que je peux pour soulager les maux des femmes.

**GTao: N'est-ce pas une petite révolution en Chine ?**

Mme Liu: Oui, on peut le dire. Mon père, comme beaucoup de maîtres de Qi Gong pendant la Révolution Populaire, a été arrêté, emprisonné et condamné, en partie parce qu'il avait justement soigné et guéri certaines personnes par des techniques traitant les problèmes sexuels. Après, il a bien sûr été réhabilité et reconnu. Le Qi Gong a traversé des chemins difficiles et compliqués. Pour moi, il est important de continuer son travail, même si les temps ont changé. Ainsi, les femmes sont actives et dynamiques, elles prennent leur existence en main et font des recherches très profondes. On entre plus aujourd'hui dans un travail de libération de l'être. ■

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

\* Cet entretien est une composition de plusieurs rencontres réalisées dans les n° 7, 15, 36, 48, 47 de Génération Tao. Vous pouvez en retrouver l'intégralité sur le site: [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

*Pratiquer  
le Qi Gong  
cultive  
l'unité.*

## PORTRAIT

Maître madame Liu Ya Fei dirige le Centre National de Qi Gong de Beidaïhe en Chine. Fille de Maître Liu Gun Zhen, elle a été influencée dès l'enfance par la culture énergétique et a commencé à pratiquer les arts martiaux à l'âge de 5 ans. Praticienne en médecine chinoise et Qi Gong thérapeutique, invitée en France par les Temps du Corps depuis de nombreuses années, elle a développé à travers le monde son enseignement du Qi Gong de la femme qu'elle a créé.

# Sarina Stone

« Equilibrer mes émotions, c'est un voyage sans fin. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

De passage en France, Sarina Stone nous a accordé un entretien. Elle nous partage sa découverte du Tao, nous évoque sa pratique, son enseignement du Chi Nei Tsang et son expérience auprès des femmes.

**GTao :** Sarina, comment votre amour du Tao et de l'énergie est-il né ?

Sarina Stone : Quand j'avais 25 ans, je dirigeais une troupe de théâtre aux Etats-Unis. Le directeur artistique avait apporté un livre et une cassette sur le sourire intérieur et les six sons de guérison de Mantak Chia. La troupe a commencé à appliquer ces principes taoïstes, notamment par le massage. Pour ma part, j'avais des problèmes de dos récurrents. L'exercice consistait à visualiser un sourire dans ma colonne pendant le massage et que mes muscles se détendaient. En huit mois, ma colonne s'est ajustée à 90 %. Je suis tombée amoureuse de ces techniques et je suis partie pour New-York rencontrer Mantak Chia. Le stage fut très intense. J'ai demandé à Mantak Chia comment il réussissait à transmettre une telle énergie. Il m'a répondu qu'il était devenu enseignant et qu'il devait pratiquer tous les jours pour assurer son travail. Je me suis donc formée pour devenir enseignante.

**GTao :** Vous pratiquez donc tous les jours ?

S. S. : Pendant ma formation, et cela pendant des années, j'ai pratiqué chaque jour, plusieurs heures... Mais c'est parce que je n'apprends pas très vite (rires). Aujourd'hui, je continue à pratiquer tous les jours, mais peu. La connexion est rapide. Dans le sens aussi où j'utilise les techniques lorsque je sens quand j'en ai besoin. Si par exemple je mange trop de fromages et de pain français (rires), je connais une technique qui va me permettre de corriger l'excès. De la même façon, si je dois rester douze heures dans un avion, il existe aussi une pratique adaptée pour que mon dos ne souffre pas trop. Je crois que l'on pratique beaucoup au départ pour pouvoir laisser toutes ces techniques de côté le moment venu. On pratique pour pouvoir provoquer le



crédit photo : Sarina Stone

changement, et quand le changement est réalisé, qu'il est acquis, on passe à autre chose.

**GTao :** C'est quoi pour vous le Qi Gong ?

S. S. : Toutes les pratiques énergétiques sont des Qi Gong : le Chi Nei Tsang (1), les techniques pour l'équilibre hormonal, quand j'aime mon compagnon...

**GTao :** Comment vos sensations ont-elles évolué au cours du temps ?

S. S. : Pour répondre à votre question, je dois vous dire que je reviens de loin... Dans les années 80, je faisais partie du star-system à Hollywood : je buvais, je fumais... Et c'est dans cet état d'esprit que j'ai découvert le Tao. Mon état physique abîmé reflétait mon état mental. Mais je ne comprenais pas le lien entre les deux. Toutes mes premières années de formation ont donc consisté à transformer les énergies négatives en énergies positives en faisant circuler l'énergie. Lorsque les années ont passé, que j'ai commencé à être en mesure de regarder mes émotions, je me suis aperçue que je pouvais développer ma capacité à transformer le Qi négatif en Qi positif. Lorsque ma santé mentale a commencé à être plus équilibrée, ma santé physique a suivi. J'ai pu en faire l'expérience.

**GTao :** Les émotions sont souvent taboues dans la pratique traditionnelle du Qi Gong. Comment les abordez-vous ?

S. S. : J'ai dû me confronter à mes émotions.

## PORTRAIT

Sarina Stone est américaine. Elle s'est formée auprès de Mantak Chia et de Gilles Marin pour le Chi Nei Tsang. Elle s'est spécialisée dans le rééquilibrage hormonal pour les femmes et l'alchimie sexuelle. Elle enseigne également le Qi Gong et la méditation depuis 15 ans.

Aujourd'hui, je veux juste avoir le choix. Si mon ami me dit quelque chose qui me fait souffrir, je veux avoir le choix de prendre ce qu'il me dit personnellement ou pas. Si je vais en France pour enseigner et que je ne gagne pas d'argent, je veux avoir le choix de me sentir contrariée ou non. Mais je suis une femme, et je ne veux pas contrôler mes émotions ! Je souhaite seulement accéder à un état d'équilibre. Si je peux comprendre ces maîtres qui souhaitent gérer les émotions et que j'ai beaucoup de respect pour leur travail, je pense qu'ils vivent dans une grotte et pas dans le monde. Equilibrer mes émotions est un travail qui se réalise ici et c'est un voyage sans fin.

**GTao : C'est ce que vous transmettez dans votre pratique du Chi Nei Tsang ?**

S. S. : Le Chi Nei Tsang permet d'aller chercher dans les organes les émotions en déséquilibre. La technique permet au receveur de libérer ses mémoires émotionnelles, cellulaires. On l'invite également à se prendre en main pour réaliser cet équilibre. Je vous donne un exemple. Parfois, une personne peut avoir traversé une période négative qui va affecter toute la suite de son fonctionnement. Elle n'a pas consciemment réalisé que cet événement a affecté sa perception de la réalité et sa manière d'être au monde. Mon expérience m'a montré que le corps physique est un espace de stockage où ce qui est immatériel devient matériel. Le praticien va partir à la recherche de ces enkystements énergétiques pour les libérer. Les fréquences vibratoires émotionnelles se modifient sous son action. Les mémoires qui ont été libérées disparaissent à jamais ; ce qui n'empêche pas que d'autres mauvaises expériences ne surviennent.

**GTao : D'autres techniques ont cette même approche, comme l'ostéopathie ou des méthodes psycho-corporelles... Quelle est la spécificité du Chi Nei Tsang ?**

S. S. : Quand on donne un Chi Nei Tsang, on enseigne dans le même temps. Le but du praticien étant de peu à peu s'effacer jusqu'à devenir obsolète. Je ne pourrais certainement pas apprendre à devenir ostéopathe, en revanche, je peux apprendre à me donner un massage, à méditer et à devenir autonome pour prendre soin de mes propres énergies. Mon enseignant m'a toujours dit de ne pas appeler mes patients des patients, mais des étudiants.

**GTao : Selon vous, le Chi Nei Tsang peut-il donc tout guérir ?**

S. S. : Je pense que notre esprit peut à lui seul nous rendre malade. Le Chi Nei Tsang est une opportunité qui nous est donnée de pouvoir travailler sur nous-même avec une

tierce personne qui nous soutient. L'idée est de travailler main dans la main, ensemble.

**GTao : Pouvez-vous parler de l'essence de votre pratique avec les femmes ?**

S. S. : On appelle cette pratique « Healing Love », car on essaie de combiner l'énergie sexuelle et l'ouverture du cœur pour créer un Qi plus fort pour la longévité et la santé. Mes ateliers prêtent attention au système reproducteur et à l'énergie sexuelle pour maintenir la santé. Mais pour que les personnes comprennent bien, j'évite de dire « énergie sexuelle », mais plutôt « énergie reproductive ». Ce qui m'intéresse est de parler de la production d'hormones et de la respiration ovarienne.

**GTao : Quelle est la spécificité de cette respiration ?**

S. S. : On a pu le constater sur des tests sanguins, cette respiration conduit à favoriser la production de progestérone et de testostérone (2). Si vous combinez la respiration ovarienne avec le massage de la poitrine (qui produit de l'œstrogène), vous devez parvenir à un équilibre hormonal masculin-féminin. Les syndromes prémenstruels sont également soulagés. La pratique conduit à une pleine conscience et l'énergie dans les ovaires est renforcée. L'énergie est orientée des ovaires vers l'utérus, de façon spiralée, pour favoriser la circulation et pour créer une puissante énergie dans tout le corps. C'est bon pour la peau, les cheveux. On rajeunit.

**GTao : Faut-il être une femme pour transmettre ces techniques ?**

S. S. : Dans le Tao Universel, les pratiques du Tao masculin et féminin sont enseignées à tout le monde. Je pourrais donc vous les transmettre, mais j'ai choisi récemment de ne plus enseigner les pratiques masculines aux hommes car le travail sur le physique implique un toucher corporel et je reste tout de même plus à l'aise avec les femmes.

**GTao : Pouvez-vous nous dire ce que le Tao vous a apporté aujourd'hui ?**

S. S. : Je crois que l'on a beaucoup de chance de vivre à une époque où on a la liberté d'explorer le potentiel humain. Le Tao est la voie de la nature et un des chemins qui illustre cette exploration. Dans le Tao, on dit : « Sois maître de toi-même. » ■

(1) Massage taoïste des organes internes développé par Mantak Chia.

(2) NDLR : La testostérone est liée à la libido des femmes.

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

**BIO-ÉNERGÉTIQUE TAOÏSTE & CHI NEI TSANG**



- Le Healing Tao ou Bioénergétique Taoïste est une méthode organisée, compilée et synthétisée par Mantak Chia et son équipe. Elle compte aujourd'hui plus de 500 instructeurs certifiés dans le monde entier.

- Le Chi Nei Tsang signifie « travailler l'énergie des organes internes ». Il était utilisé par les moines taoïstes pour désintoxiquer, fortifier leur corps, digérer les charges émotionnelles et maintenir une haute énergie pour exécuter les plus hauts niveaux d'entraînements spirituels. Si Mantak Chia a rendu célèbre cette technique, Gilles Marin, l'a élargie par une approche plus attentive à l'écoute du ressenti et des émotions comme facteur de guérison et de changement.

- Signalons également la parution de l'ouvrage de Martine Menahem, enseignante de Chi Nei Tsang et de Qi Gong : « J'ai appris à guérir de la polyarthrite, des médicaments et surtout du reste... », co-édition Souffle d'Or & GTao.



# Imanou Risselard

« De l'intime à l'ultime. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Difficile de décrire ce que par essence on ne décrit pas. Imanou Risselard nous livre ici en toute simplicité sa rencontre intime et amoureuse, sensorielle et incarnée, invisible et consciente avec le Tao.

## **GTao : Imanou, quelle a été votre première rencontre avec le Tao ?**

Imanou Risselard : Mais, réellement, pouvons-nous rencontrer le Tao?... Pour ma part, jusqu'à ce jour, j'ai plutôt eu le sentiment d'avoir passé mon temps à ôter un à un les voiles qui le dissimulent à mes sens, d'avoir passé du temps à dissiper les malentendus que l'engagement sur la voie traîne et creuse dans son sillon.

Cet engagement exige, jour après jour et d'instant en instant, la poursuite de cette inlassable mise à nu, de faire tomber les masques, de déceler les passages maintenus aux secrets et d'ouvrir les portes dérobées de l'inconscient et des états modifiés de conscience. Afin de libérer de toute histoire, de toute intention, cet espace où tout existe en potentialité, où rien n'a encore commencé et où tout est possible. Car chaque jour qui se lève porte en son sein cette douce et exigeante question silencieuse : celle de l'engagement total. Cette voie, je l'ai choisie et je m'y suis engagée. Et c'est cela qui enrichit mon quotidien ordinaire. C'est probablement pour cette raison que j'ai toujours eu la sensation surprenante et étrange que le Tao se met à raisonner avec celui ou celle qui se met à chercher et se cherche. Qu'à chaque pas fait sur le chemin, les réponses apparaissent comme par enchantement sous le pied du questeur et de la questeuse.

## **GTao : Qu'est-ce qui vous a séduite dans le Tao ?**

I. R. : Cette question me surprend et me plaît à la fois car je suis ce que l'on appelle une amoureuse de la voie et une amoureuse sur la voie. C'est par mes sens que j'appréhende et que j'expérimente, non par l'étude, bien que je n'y sois absolument pas opposée, mais c'est parce que je suis tout simplement dyslexique, dyscalculie et dysorthographique. Alors, c'est par mon corps poétique et sensoriel que j'entre en résonance avec le Tao. C'est dans des états particuliers de conscience que j'ai ressenti une relation de réciprocité. J'ai pu ressentir que si j'aimais ou si je questionnais le Tao, et bien, lui aussi m'aimait et me répondait. Que si je faisais un pas vers lui, lui faisait deux pas vers moi. Cela peut bien sûr paraître étrange d'avoir un sentiment d'immanence amoureuse lié au Tao, mais si ce qui est au-dedans est au-dehors, si ce qui est en haut est en bas, s'il est vrai que la quête appelle le questeur, que la découverte appelle son chercheur, et pour tout cela peu importe le temps qu'il faut... des jours, des mois, des siècles, l'un et l'autre finissent toujours par se trouver, alors, ne serait-ce pas là



ce magnétisme invisible qui relie et existe entre les amoureux ? J'ai un jour entendu dire que les planètes étaient reliées entre elles par un lien d'amour... Alors, l'amoureuse entend, ressent son amoureux. Alors, pour moi, il n'était plus question de chercher un alter ego. Il n'était pas question de posséder la connaissance ou le Tao, mais de m'y abandonner. Et il est arrivé ce qui devait arriver, je l'avoue sans rougir, je suis tombée en amour. Oui, je suis tombée sous le charme envoûtant du Tao et cela me va bien ainsi...

**GTao : Comment décririez-vous le Tao ?**

I. R. : Au risque de paraître impersonnelle, à mes yeux, le Tao est sublime, indicible, car il est tout et il n'est rien, tout à la fois, au sens où il n'y a rien d'important en particulier et tout est particulièrement important. Il est simultanément le contenant et le contenu.

**GTao : Quelle est votre vision du Tao ?**

I. R. : C'est une question difficile pour moi, car j'ai l'impression sincère, qu'au fond de moi, dès que je veux en parler, ça m'échappe. Je vais en dire des banalités et je sens à quel point je n'en connais que les contours. En plus de cela, dire le Tao le fige. Et une fois dit, ce que je dis n'existe déjà plus. Ne signifie plus rien. Je peux vivre le Tao, le sentir, le percevoir, en action mais ce que j'en dis m'échappe.

**GTao : Selon vous, le Tao est-il empirique ?**

I. R. : Oui, et pour deux raisons : parce que mon attirance pour le Tao est apparue par résonance avec ce qu'il est et ce que je suis (intimement)... Et pour moi, comment pourrait-il en être autrement puisque le Tao originellement repose sur une connaissance issue de l'observation et de l'expérimentation de la biosphère dans laquelle nous évoluons.

**GTao : En quoi est-ce une vision si moderne ?**

I. R. : C'est indéniablement une vision contemporaine, mais je dirais que c'est encore plus que cela : une vision atemporelle. C'est ce qui la caractérise : être perpétuellement à l'unisson avec ce qui est immuablement en changement. Elle traverse donc les âges sans jamais prendre une ride. Est c'est en cela que, même si je m'en amuse, je dis de la science anti-âge qu'elle suit sans le savoir les traces de l'immortalité taoïste. Nous découvrons chaque jour de nouvelles données scientifiques qui repoussent les limites que l'humain s'était donné. De sorte que les neurosciences admettent et affirment que nous renouvelons à l'infini nos cellules neuronales et que nous créons sans cesse de nouvelles combinaisons donnant des possibilités infinies. Or, le temps nous vouait jusqu'alors inéluctablement

à une déchéance... et à la mort. Le dogme du neurone condamné et incapable de se renouveler s'effondre. Je trouve intéressant qu'à travers ses ajustements, la science nous amène à reconsidérer la vision finie que nous avons de nous-mêmes et qu'elle nous permette d'intégrer ce qui en nous est immuable (je ne me risquerais pas à dire d'immortelle...). Alors, la mort serait-elle une fâcheuse habitude ?

**GTao : Comment une femme peut-elle incarner le Tao ? Différemment d'un homme ?**

I. R. : J'estime que nous, les femmes, sommes des privilégiées car il existe un lien indéfectible entre toutes les femmes, entre toutes les « femelles » qui vivent sur cette terre. Ce lien, qu'on le veuille ou non, que l'on y pense ou pas, existe bel et bien. Nous sommes en plus de cela unies à la lune depuis la nuit des temps. Oui, et dans une relation si intime que notre cycle de fécondité est lié, rythmé par ses mouvements. Alors, pour moi, on ne peut pas imaginer vivre le Tao plus que cela, et je dirais même que c'est la porte pour toutes celles qui désirent y accéder, sans « mysticisme délirant », mais dans la simplicité paradoxale du mystère de notre place dans l'univers. Nous nous devons ainsi d'avoir une pensée de soutien et une pensée élogieuse pour nos compagnons et pour tous les hommes qui se sont engagés sur cette voie.

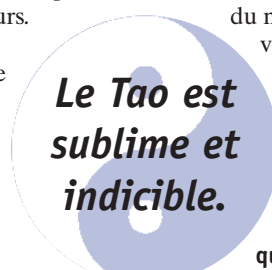
**GTao : Avec Pol Charoy, votre compagnon, vous dites des Taoïstes qu'ils sont les ancêtres de l'écologie...**

I. R. : Pour la simple et bonne raison que le corps humain est représenté dans les traités taoïstes comme une montagne. La philosophie corporelle du « corps-nature » incorpore l'humain dans les cycles de la nature. Elle considère notre corps comme une terre et implique de fait de porter une attention et une relation toute particulières à « notre nature »... qui sait retrouver le chemin vers sa terre... son entourage, ses proches, jusqu'à l'étendre au corps social et tout naturellement à notre planète.

**GTao : Génération Tao en 2010... Comment décririez-vous cette génération ?**

I. R. : Elle sera Taoïste ou ne sera pas ! Plus sérieusement, je crois qu'elle n'a plus trop le choix de tergiverser car toutes nos ressources énergétiques sont plus que gravement atteintes. Si l'ambiance apocalyptique et la prise de conscience que nous vivons sont un bien nécessaire, elles « spasment » tout à la fois notre psychisme et sclérosent notre créativité. Créativité qui est pourtant l'unique moyen d'imaginer des possibles quant à notre devenir... ■

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



**PORTRAIT**

Imanou Risselard est avant tout une créatrice inspirée par les sens du sacré exprimé dans l'art scénique (masque neutre, danse), pictural et corporel. Aujourd'hui, après avoir investi ses qualités dans le magazine Génération Tao et le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels (qu'elle a co-crées avec Pol Charoy), elle se consacre à la transmission du Wutao® et à la Trans-analyse®.



crédit photo: I-RETT

# Bernadette Blin

« Une conscience incarnée dans un corps vivant. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier et Etienne Hayem

Si l'on considère le Tao comme un cheminement incarné dans la globalité, le parcours de Bernadette Blin s'en approche au plus près...

## PORTRAIT

Psychologue et psychothérapeute depuis plus de 30 ans, formatrice et superviseure, diplômée de l'École Parisienne de Gestalt, formée à la Respiration Holotropique et à la Psychologie Transpersonnelle auprès de S. Grof en Californie, Bernadette Blin a fondé l'I-RETT (Institut de Recherches et d'Études en Thérapies Transpersonnelles).

Auteure d'un livre co-écrit avec Brigitte Chavas (2009) : « Guérir l'ego, révéler l'être » (Guy Trédaniel).



**GTao: Bernadette, pouvez-vous situer votre parcours ?**

Bernadette Blin : Je suis psychologue de formation. A l'âge de 25 ans, je me suis intéressée aux thérapies humanistes et psychosomatiques qui commençaient à arriver en France dans un cercle encore très intime. Je me suis passionnée pour ces approches — alors que parallèlement je suivais une analyse jungienne — j'ai exploré, expérimenté et me suis formée. A l'époque, il n'y avait pas encore de véritables écoles pour se former à la psychothérapie et je réalise l'immense progrès accompli aujourd'hui dans la structuration des cursus de formation proposés par les différentes écoles représentatives des grandes méthodes de la psychothérapie. Mais ce fut une époque formidable de créativité foisonnante où tout paraissait possible ! Au départ de cette aventure, j'ai, entre autre, été formée

par un psychiatre mexicain : Rafael Estrada Villa, directeur de l'Institut Wilhelm Reich de Mexico et disciple de Swami Muktananda. Rafael était un grand humaniste, plein d'humilité et il m'a touchée dans sa description du rôle du psychothérapeute qui devait avant tout, selon lui, se définir comme étant au service de la personne et non comme un spécialiste détenteur d'un savoir.

**GTao: A quel moment vous êtes-vous tournée vers les pratiques de respiration ?**

B. B. : Vers cette même époque. Il se trouve qu'en 1977, Dominique Levadoux, qui était une amie formée au Rebirth auprès de Leonard Orr, introduisit cette technique en France. De façon tout à fait intuitive, j'ai senti que le Rebirth me permettrait de retrouver ces dimensions d'ouverture que j'avais découvertes avec Rafael. Je me suis donc formée auprès d'elle. J'ai, à travers mes expériences, à ce moment-là, pu vérifier que par la respiration il était possible d'accéder à d'autres plans de conscience. C'est en poursuivant ce chemin que dans les années 70-80, avec mon mari, nous avons mis au point une technique, combinant la respiration hyperventilée, la musique et un travail sur le corps, que nous avons introduite dans nos groupes de thérapie. Ma rencontre avec Stanislav Grof m'a permis de faire évoluer cette technique. Ce fut une deuxième rencontre essentielle pour moi et une nouvelle étape dans ma pratique de psychothérapeute.

**GTao: Quelle est la place du corps dans votre pratique ?**

B. B. : Essentielle. Tout ce que nous vivons dans notre vie (et cela inclut la vie prénatale) est inscrit dans notre corps. Il y a une mémoire cellulaire qu'il est difficile d'atteindre par des techniques uniquement verbales. De plus, au fil de ma pratique, j'ai pu constater que cette reliance au corps ouvrait souvent les portes d'une dimension autre qu'on peut appeler spirituelle. Par un ancrage dans la partie la plus « matérielle » de notre être, on s'ouvre sur la dimension la plus subtile !... Intégrer le corps dans le processus thérapeutique est pour moi une nécessité et une évidence.

**GTao: Comment avez-vous découvert les thérapies transpersonnelles ?**

B. B. : Quand les premiers livres de Stanislav Grof (voir encadré) ont été traduits en français, j'ai immédiatement su que c'était ce que je recherchais. J'ai donc entamé ma formation à la Respiration Holotropique et à la psychologie transpersonnelle avec lui en Californie. C'était en 1989. Cette formation apportait une théorie, un cadre et une technique qui, 20 ans après, sont toujours d'actualité. Tout comme la cartographie de la psyché qu'il a élaborée et par laquelle il donne du sens aux différentes dimensions de la conscience.

**GTao : En quoi consiste la respiration holotropique ?**

B. B. : La Respiration Holotropique est un outil extraordinaire mis au point par le Dr Stanislav Grof. C'est une mise en œuvre assez simple, mais qui requiert une grande compétence d'accompagnement. Elle associe une respiration hyperventilée, un programme de musiques évocatrices spécifiques, un travail sur le corps adapté au vécu de la personne, le tout dans un contexte à la fois très cadré, sécurisant et permissif. La Respiration Holotropique nous met en contact aussi bien avec notre lumière qu'avec notre ombre. On peut vivre ou « revivre » des expériences biographiques et des expériences de l'ordre du périnatal (de la conception à la naissance) aussi. Des expériences qui ont besoin d'être assimilées ou nettoyées, d'être reconnues et accueillies dans un climat d'amour inconditionnel, fondement d'un vécu réparateur. On peut aussi vivre des expériences d'ouverture à des dimensions transpersonnelles, des états mystiques qui vont permettre de nous sentir reliés aux autres, à la création, à tout ce qui est. C'est ainsi que nous pouvons, par exemple, expérimenter le fait que nous sommes tous interconnectés et donc solidaires.

**GTao : Quelles sont les différences entre les psychothérapies classiques et transpersonnelles ?**

B. B. : Tout comme dans les psychothérapies classiques, les psychothérapeutes transpersonnels s'intéressent à l'ego, car nous savons qu'il est primordial d'en prendre soin, de l'aider, de l'accompagner. Et nous considérons cependant qu'il n'est pas la finalité. C'est une des grandes différences entre les psychothérapies classiques et transpersonnelles. Notre travail en thérapie transpersonnelle serait de faire en sorte que l'ego suffisamment accueilli et pris en compte reste à sa place en permettant du coup au patient de se relier à sa dimension la plus vaste, la dimension de l'être, espace inconditionné qui finalement « soutient » l'ego.

**GTao : Quel lien faites-vous entre votre pratique du Tai Ji Quan et la psychologie transpersonnelle ?**

B. B. : Dans les deux cas, c'est un travail sur l'énergie dans lequel on développe une authentique présence et conscience du corps. Le Taiji donne ainsi un ancrage qui peut aider la pratique de la Respiration Holotropique, en amont autant qu'en aval. Sa pratique permet de développer une conscience de l'axe, du lien entre la terre et le ciel, entre la réalité terrestre matérielle et d'autres dimensions. Il m'est arrivé au cours d'expériences personnelles d'état élargi de conscience de me retrouver en train de pratiquer le Taiji. Ce fut pour moi comme incarner la puissance et la beauté. J'étais allongée et

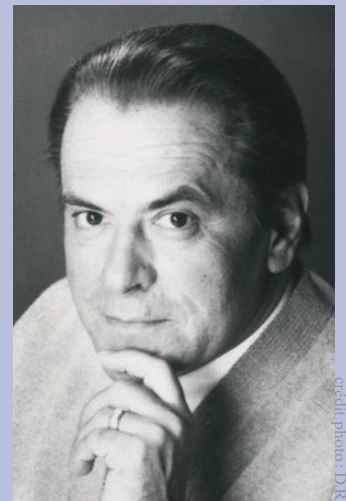
je sentais l'énergie se modeler. Ma pratique du Taiji s'est améliorée après cette expérience-là. Une autre fois, au cours d'une séance, j'étais en train de traverser un moment difficile quand, tout à coup, je fus saisie par la vibration d'une musique qui m'a redressée. Je me suis retrouvée debout, à pratiquer une forme de Taiji spontané qui ressemblait à une danse. J'ai découvert là, dans cet espace et dans mon corps, un enracinement extraordinaire. Cette expérience m'a sortie d'une phase dépressive. L'état de « victime » que je traversais avait disparu. Dans tous les séminaires proposés en Animathérapie\*, les pratiques corporelles ont un rôle essentiel pour garder le lien avec le corps et travailler l'enracinement.

**GTao : La respiration holotropique et la psychologie transpersonnelle sont-elles une Voie ?**

B. B. : C'est sans nul doute un chemin de découverte de soi. A titre personnel, cela ne me suffit pas tout à fait, j'ai aussi besoin de suivre une voie spirituelle qui dépasse le cadre de la psychologie transpersonnelle qui la prend cependant en compte. C'est notamment pour cette raison que je travaille beaucoup avec un enseignant spirituel, Richard Moss qui se situe en dehors de toute école. A l'inverse de Stanislav Grof, il ne se positionne pas comme un thérapeute. Si le maître spirituel est éveillé, le thérapeute transpersonnel ne l'est pas forcément. Pour Grof, l'état modifié de conscience peut guérir la personne. Guérir et devenir conscient sont donc deux objectifs différents : c'est la différence entre une psychothérapie transpersonnelle et une démarche spirituelle. Il arrive que des thérapeutes transpersonnels s'inscrivent davantage dans un accompagnement spirituel, mais ils restent des psychothérapeutes, pas des maîtres spirituels, en donnant néanmoins aux personnes la possibilité de se mettre en route pour réaliser un travail sur elles-mêmes. L'essentiel pour un thérapeute, une fois qu'il a acquis les bases de sa pratique, est d'approfondir son niveau de conscience, en assumant ses parts de lumière et d'ombre. Plus il accomplit ce travail, plus sa qualité d'accompagnateur va s'affiner, comme un cristal qui deviendrait de plus en plus pur. Ceci dit, nous ne délivrons pas un enseignement, nous sommes là pour accompagner les gens dans leur cheminement. Quant à moi, la voie que je suis incarne le développement d'une conscience de plus en plus vaste ancrée dans un corps vivant. ■

\* L'Animathérapie est une synthèse élaborée à partir de la Respiration Holotropique, d'une approche d'écoute du corps et de l'énergie, un travail sur les émotions, la créativité et le développement d'une « Conscience-Présence ».

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

**STANISLAV GROF**

Stanislav Grof est psychiatre, avec plus de 40 ans de recherches sur les états de conscience non-ordinaires (induits par des substances psychédéliques et par la Respiration Holotropique™).

Né à Prague, où il a fait ses études, il y a commencé ses recherches sur le LSD avant d'émigrer aux Etats-Unis pour prendre la direction d'un laboratoire de recherches dans le Maryland. En 1973, après l'interdiction de l'utilisation du LSD, il a créé, avec sa femme Christina, une autre approche d'induction d'états modifiés de conscience, la Respiration Holotropique™. Il vit en Californie.

Co-fondateur de l'Association internationale du transpersonnel (ITA), il est l'un des fondateurs et chefs de file de la psychologie transpersonnelle. Il a écrit de très nombreux articles et livres traduits dans une vingtaine de langues. En octobre 2007 il a reçu le prestigieux prix Vision 97 décerné par la Fondation de Dagmar et Vaclav Havel à Prague, qui récompense des personnes dont les travaux sont porteurs de potentiels de transformation significatifs pour l'avenir.



# Confucius & l'époque moderne

## Puiser à la source...

par Cyrille J.-D. Javary

Maître Kong, Confucius, homme de sagesse souvent méconnu, dont l'image fut parfois utilisée, le message mal interprété, mérite pourtant que l'Occident lui prête toute son attention.

Àu début du XXe siècle, la Chine a porté sur son propre passé culturel un regard dépité. Du Confucianisme, on ne retenait que ce qu'en avaient favorisé des dynasties réactionnaires, le conformisme, le respect borné de la hiérarchie, oubliant les principes soulignés par

son fondateur: l'impératif éthique, la nécessité de justice, le devoir de critique envers le prince et le père lorsque ceux-ci sont dans l'erreur, l'exigence à toujours préférer la voie juste à celle du pouvoir.

### Maître Kong, héraut tutélaire

Après avoir pris la tête du parti Guomindang et trahi, en 1927, son alliance avec le Parti Communiste à l'occasion du cruel massacre de Shanghai (raconté par Malraux dans « La condition humaine »), Tchang Kai-Shek enrôla Maître Kong (Confucius en chinois) comme héraut tutélaire de la campagne de moralité sociale qu'il avait intitulée « Vie Nouvelle ». Le 77<sup>e</sup> descendant en ligne directe de Confucius, Kong Decheng, un garçonnet de huit ans qui venait juste d'être intronisé en charge du culte ancestral de son illustre ancêtre fut couvert d'honneurs. Vingt ans plus tard, lorsque Tchang Kai-Shek, vaincu, se réfugie à Taiwan, il emmène avec lui Kong Decheng, ce qui a placé Mao dans une situation délicate. Il n'était pas concevable, même pour un révolutionnaire, d'interrompre la tradition bi millénaire du culte rendu à la mémoire de Confucius, mais il n'était pas possible de le poursuivre en l'absence de son descendant légitime. En nommant Mme Kong Demao, la sœur de Kong Decheng, en charge des cérémonies, cette contradiction était résolue par un joli coup double: conserver une tradition tout en la révolutionnant de manière positive, car jamais, dans toute l'histoire chinoise, une femme n'avait été en charge du rôle principal dans le rite ancestral.

### Confucius critiqué et réhabilité

Puis vint le durcissement du régime et la Révolution culturelle durant laquelle Confucius fut de plus en plus critiqué, notamment avec une extrême virulence durant la campagne Pi Lin Kong. Après la mort de Mao (1976), Deng Xiaoping va chercher comment combler le vide idéologique causé par l'abandon du maoïsme. Des intellectuels vont alors proposer, comme à la fin du XIXe siècle, d'y substituer en bloc les valeurs occidentales: capitalisme, démocratie, société civile. Devant l'échec de ce mouvement



Confucius.

crédit: photo: D.R.

venant trop tôt et surtout trop contraire à l'orgueil national, on va ressortir Confucius de sa pénitence.

Dès 1978, le gouvernement organise un colloque national visant à réhabiliter le message de Confucius et durant toute la décennie des années 80 d'importants débats auront lieu. Un de leurs aboutissements sera le « printemps de Pékin » en 1989. Fondamentalement confucéennes, les revendications des étudiants place Tian An Men ne demandaient pas un changement de régime, une restauration morale. Le mouvement ayant pris dans le pays entier des proportions inquiétantes pour la poursuite des réformes, il y fut mis un terme avec brutalité. Par contrecoup, en septembre de la même année, le Premier ministre Li Peng est venu en personne à Qufu, la ville natale de Confucius, assister aux imposantes cérémonies organisées pour le 2540<sup>e</sup> anniversaire de la naissance du sage.

### L'élévation des valeurs asiatiques

Dans la préface de leur remarquable traduction des « Philosophes confucianistes », Charles Le Blanc et Rémi Mathieu font remarquer que « l'avènement des « petits dragons », Singapour en tête, a été le fait nouveau qui, dans les années 1990, a autorisé la réévaluation positive de l'héritage du passé. (Car) leur réussite économique était attribuée non pas au modèle capitaliste, mais à des « valeurs asiatiques » qui, rejetant l'individualisme occidental, prônaient la solidarité familiale, l'obéissance à l'autorité politique, et surtout le primat de l'intérêt collectif sur les intérêts privés ». *Ce cocktail gagnant, remarque Ursula Gauthier, Lee Kwan-Yew, ancien Premier ministre de Singapour, grand V.R.P. de l'asiatisme conquérant, y voit un héritage du confucianisme – ordre, obéissance aux supérieurs, dévouement à l'État, piété filiale. La vénérable doctrine du Sage serait non pas un obstacle comme l'ont cru des générations de Chinois assoiffés de modernité mais un facteur favorable au développement. (...) Présentant l'avantage de mettre fin à cent cinquante ans de complexe d'infériorité, ce point de vue arrive à point nommé. Contesté à l'intérieur, ostracisé à l'extérieur pour sa brutalité dans le règlement du Printemps de Pékin, le régime chinois s'associe sans réserve en 1993 à la Déclaration de Bangkok, signée par tous les pays autoritaires de la région qui proclame une « version asiatique » des droits de l'homme.*

### Confucius, le come-back

Une quinzaine d'années plus tard, on constate en Chine un grand retour du confucianisme, à la fois institutionnel et médiatique. A l'intérieur, la refonte des cursus scolaires lui accorde une place de plus en plus importante. Des filières de « philosophie confucéenne » sont créées dans

les universités, des sociétés savantes se forment et se réunissent en congrès annuels. A l'extérieur, depuis 2004, des « Instituts Confucius » financés par le gouvernement chinois se répandent dans le monde à un rythme soutenu (en 2010, il y en avait déjà plus de 500).

Monsieur Feng Zhe, qui a ouvert une école confucéenne dans la banlieue chic de Pékin, explique à Caroline Puel: *Pendant des générations, nous n'avons appris que des valeurs importées d'Occident, marxisme compris. Tout cela a forgé notre complexe d'infériorité. En redécouvrant notre culture, nous récupérons une confiance en nous. Et puis Confucius est universel. Ce n'est pas un dieu, c'est un sage et ses réflexions sont étonnamment adaptées à notre époque si changeante.*

On serait assez porté à le croire devant le film à grand spectacle « Confucius » de la réalisatrice Hu Mei avec Chow Yun-Fat (« Tigre & dragon ») dans le rôle-titre, ou encore des succès de librairie comme « Anecdotes de la morale traditionnelle », un recueil de fables confucianistes à l'usage des enfants publié en

**Tian An Men  
fondamentalement  
confucéen.**

2003 par Monsieur Zhou Guodian, professeur à Pékin, qui s'est vendu à huit millions d'exemplaires. Ou encore Mme Yu Dan, 42 ans, cheveux courts et allure moderne, enseignante à l'Ecole Normale de Pékin, devenue une véritable star en 2006 en commentant des citations de Confucius au cours de l'émission

« Lecture Room » de CCTV, la chaîne culturelle de la télévision d'Etat. Du livre qu'elle en a tiré « Ce que j'ai appris du Lun Yu » (Lun Yu est le titre chinois des « Entretiens » de Confucius), il s'est vendu en Chine plus de dix millions d'exemplaires (copies pirates incluses), lui rapportant un million de dollars de droits d'auteurs. Et ce n'est pas fini car, traduit en anglais, il a été retraduit en français et fait un malheur dans les kiosques des gares sous le titre racoleur « Le Bonheur selon Confucius, Petit manuel de sagesse universelle » (Belfond 2009), titre d'autant plus ahurissant que le mot « bonheur » ne se trouve nulle part dans les Entretiens. Mais à le lire, on se demande vraiment ce que Mme Yu Dan a bien pu apprendre de Confucius à part le sens des affaires. En effet, la vigueur roborative de son message est remplacée par un délayage insipide de platitudes à l'eau de rose. Pour Confucius comme pour bien d'autres, il vaut bien mieux aller directement à la source, surtout que maintenant il en existe en français plusieurs excellentes traductions. ■

Découvrez le dernier ouvrage de Cyril J.-D. Javary paru aux éd. Albin Michel : « Les Trois sagesse chinoises ».

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



© François LOLLICHON  
**PORTRAIT**

Cyril 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.

# 12 Sages...

## Pour préserver le patrimoine des arts martiaux

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Il restait encore quelques membres du Conseil des Sages de la Fondation Internationale pour la Préservation des Arts Martiaux à vous présenter. Aujourd'hui, Maître PHAM Xuân Tòng.



Illustration : Fédor Tamarsky



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

### Maître PHAM Xuân Tòng,

Fondateur et dépositaire du Qwan Ki Do ou Quán Khí Dao

#### 1. Que signifie pour vous la Voie (Tao, Do) dans les Arts Martiaux ?

La voie « Dao ou Tao ou Do » a toujours été dans les cultures d'origine chinoise une doctrine qui permet à celui qui voudrait y pénétrer de découvrir l'étonnante ouverture vers le monde de l'esprit. En effet, cette voie est l'harmonisation du Âm ou Yin (aspect négatif), représentant le mental, mais aussi la conscience et l'éveil. Duong ou Yang (aspect positif) représente le physique (entraînements, formation du corps). Ce principe du trigramme Âm – Duong – Dao révèle au niveau de la pratique des arts martiaux la formation de l'homme vrai, et pas seulement de l'homme fort. Le grand sage Lao Tu (Lao-tseu) ne cessait de clamer au monde cette pensée : *La perfection pour celui qui commande, c'est d'être pacifique; pour celui qui combat, c'est d'être sans colère; pour celui qui veut vaincre, c'est de ne pas lutter; et pour celui qui se sert des hommes, c'est de se mettre au-dessous d'eux.*

#### 2. Quelles sont pour vous les vertus des arts martiaux et que peuvent-ils apporter aujourd'hui à la société ?

*Tous les Arts Martiaux sont bons. Seuls les pratiquants peuvent être mauvais...* La vie moderne ne contribue pas à la formation des activités morales et esthétiques, ce n'est pas en assistant à un cours qu'on apprend à distinguer le bien du mal et le laid du beau. La morale et l'art ne s'enseignent pas comme les mathématiques. Comprendre et sentir sont deux choses profondément différentes. On ne peut saisir la signification de la morale et de l'art que dans les milieux où ces choses sont présentes. Planifiés avec diligence, les arts martiaux insufflent une armature à la fois morale et organique.

#### 3. Quel est le sens pour vous de la fondation ?

Nous sommes tous assis sur nos trésors sans le savoir. Nous côtoyons quotidiennement cette richesse. L'essentiel est de découvrir cette voie, savoir discerner quel est le visage d'une énergie latente qui conduit au succès. Le secret de cette forme ouvre les yeux et les yeux ouverts montrent le chemin à suivre. Si les êtres humains dédiaient une partie de leur existence à se découvrir eux-mêmes, l'humanité accéderait à un niveau de perfection sans pareil parce que l'empire de la volonté annihilerait tout ce qui est mesquin en lui et alors le bonheur rayonnerait dans toute sa splendeur. La Fondation est un temple où seront déposées toutes ces richesses, car la connaissance n'appartient pas à une seule personne, elle appartient à l'humanité. ■

# Agir aujourd'hui pour transmettre demain



- Fonds documentaire
- Bibliothèque
- Cinémathèque
- Publications

- Centre de recherche
- Colloques
- Musée
- Séminaires

# F I P A M

F O N D S I N T E R N A T I O N A L P O U R  
L A P R É S E R V A T I O N D E S  
A R T S M A R T I A U X

[www.fipam.org](http://www.fipam.org)

Organisme Non Gouvernemental à vocation philanthropique

Agrément préfectoral n°2009 du 18 décembre 2009

Mécènes du FIPAM, ils soutiennent nos actions

KARATÉ  
**BUSHIDO**



**BUDO**  
Editions

[Generation-tao.com](http://Generation-tao.com)

殘心 *zanshin*

# Kali Majapahit

## Le Yin-Yang des arts martiaux philippins

par Fred Evrard



crédit photo: Fred Evrard

Assez rare pour attiser notre curiosité, voici un Français reconnu en Asie comme expert en arts martiaux : Fred Evrard. Issu du métissage de toutes ses expériences, il a même créé son style : le Kali Majapahit, un art martial efficace qu'il transmet comme une véritable voie.

En 2009, les forces spéciales de la police nationale des Philippines engagent, pour entraîner ses commandos en combat rapproché, un français, Fred Evrard, afin de leur enseigner un art martial « philippin », le Kali. Après trois jours de stage, les policiers philippins sont très surpris de (re)découvrir un art martial extrêmement efficace, mais aussi une philosophie et un système de renforcement de la santé et de prévention de la maladie applicable immédiatement. Le général de la base déclarera à la fin du stage que Fred Evrard avait rendu ses hommes plus efficaces, mais aussi plus humains dans l'exercice de leurs fonctions.

### *Kali, l'art du corps en mouvement*

Le mot Kali dériverait de la fameuse épée Malaise, le Keris, devenu Karis puis Kalis aux philippines. Cet art martial philippin, d'abord

issu des expériences guerrières des tribus indigènes, fut également influencé par le Kuntao des Hakkas du sud de la Chine, le Muay Boran thaïlandais et le Pencak Silat indonésien. En effet, durant la dynastie Tang, au 9<sup>e</sup> siècle, existaient des relations commerciales entre la Chine, la péninsule Malaise et les Philippines. Les commerçants amenèrent avec eux leurs systèmes de combat. Ces échanges eurent une grande influence sur le développement des arts martiaux philippins. Selon une autre hypothèse, le mot Kali pourrait être un acronyme dérivé des mots Kamot (qui signifie « corps ») et Lihok (qui signifie « mouvement »); le Kali serait donc « l'art du corps en mouvement ». Au 16<sup>e</sup> siècle, avec l'invasion espagnole, l'escrime occidentale fait son apparition, et avec elle, ce qui deviendra l'une des caractéristiques de l'enseignement des arts martiaux philippins, les fameux angles d'attaque.

### *L'empire javanais Majapahit*

Majapahit était le nom d'un grand empire javanais, entre le 13<sup>e</sup> et le 16<sup>e</sup> siècle. L'empire Majapahit succéda ainsi à l'empire Srivijayan, et s'étendit dans toute l'Asie du Sud-Est, jusqu'aux Philippines. Ce fut l'âge d'or de la culture malaise. A son apogée, l'empire Majapahit comprenait ce que l'on nomme aujourd'hui ; l'Indonésie, la Malaisie, Singapour, le sud de la Thaïlande, le Cambodge, Brunei, Bornéo et les Philippines. Fortement imprégnés de culture Hindo-bouddhiste, les guerriers Majapahit amenèrent leur philosophie et leurs styles de Pencak Silat aux Philippines, principalement dans le sud (Mindanao et Sulu). Sous l'influence unificatrice de l'Empire Majapahit naîtra un style martial typique de l'Asie du Sud-Est, qui comprend plusieurs courants (Pencak Silat, Muay Thai, Kali, Bando...).

### *Hilot, les arts de santé*

Rares sont les écoles d'arts martiaux philippins qui ont une vraie approche énergétique et un réel intérêt pour la santé, tel que l'on peut le considérer dans les arts martiaux chinois par exemple. Beaucoup en parlent, mais peu l'incluent dans leur enseignement (et encore moins dès les débuts de l'apprentissage).

En Kali Majapahit, tous les arts de santé (guérison énergétique, prévention, massages) sont regroupés sous le terme Hilot. Le travail énergétique plus axé « martial » se nomme Panlohob na Lakas (littéralement : « travail da force interne »).



Hilot est un mot philippin qui signifie guérisseur, ou encore santé. La palette technique du Hilot englobe le massage, l'ostéopathie et la correction posturale, les exercices de respiration, l'acupression et le travail sur les méridiens, la psychologie/psychothérapie, l'imposition des mains (magnétisme) et peut être la discipline la plus importante: la diététique (l'équilibre acido-basique). Bien que relativement récente, l'école diététique de l'équilibre acido-basique (ou acide / alcalin) a été introduite dans l'enseignement traditionnel du Hilot pour aider les élèves à améliorer leur santé, stabiliser leur poids, améliorer le travail énergétique, etc. L'acidification du sang qui résulte d'une mauvaise alimentation, d'une mauvaise respiration et du stress de la vie moderne est la source de très nombreux troubles de santé. Les maux les plus courants résultant de l'acidification du sang sont dus au ralentissement de l'activité des enzymes que l'acidification provoque, à la déminéralisation des tissus et aux lésions organiques engendrées par les fortes concentrations d'acides. Parmi eux, on trouvera le manque chronique d'énergie, la prise de poids avec concentration de masse grasseuse, fatigue et frilosité, tendance dépressive, sensibilité des dents, brûlures rectales ou urinaires, peau sèche, fissurée ou crevassée et eczéma secs, etc.

### *Panlohob na Lakas, les arts énergétiques*

Le travail énergétique du Kali Majapahit est tout d'abord lié à la purification des corps physique et éthérique. Pour ce faire, la diététique (éventuellement le jeûne), la respiration, la pensée positive et le rire, la pratique martiale, les exercices cardio-vasculaires, la suppression du tabac, de l'alcool, des sodas, du café, et selon les choix de l'élève, de la viande, du lait de vache et du gluten sont utilisés. Viennent ensuite la méditation assise, la posture de l'arbre, et d'autres techniques qui viennent compléter le travail du Kali et du Hilot, afin de renforcer l'énergie des reins et de travailler le Qi.

Il est évident que le Kali Majapahit en tant que simple discipline martiale est accessible à toutes et à tous, et que seuls les élèves qui le désirent seront guidés vers les pratiques plus intenses du Panlohob na Lakas. La plupart recevront des conseils de santé, tel que boire plus d'eau, mieux respirer, mieux se tenir, etc., sans avoir spécialement à changer leurs habitudes alimentaires et sociales. Une bonne partie des élèves décide néanmoins de se prendre en main et de travailler à s'améliorer en tentant de suivre ces paroles du Bouddha vieilles de plus de 2000 ans: « Purifier vos pensées, vos paroles et vos actions ». Cette petite phrase de Confucius nous y encourage aussi: « Savoir ce qui est juste et ne pas le faire, est la pire des choses ». ■

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



crédit photo: Fred Evrard



crédit photo: Fred Evrard



crédit photo: Fred Evrard

Ci-contre, Guru Utama Khamin, Maître de Silat de Fred Evrard et de sa compagne Lila, à Singapour.

En photo d'ouverture (page précédente), pratique du Kampilan et du Barong (épées traditionnelles philippines) par Fred Evrard et sa compagne Lila.

Ci-contre, Fred Evrard et sa compagne Lila au Japon, avec leur maître de sabre Sekiguchi Sensei, 21e Soke du Muso Jikiden Eishin Ryu.

Ci-dessous, Fred Evrard en posture de Taiji Chen de l'école Hunyuan de Maître Feng Zhiqiang.

## PORTRAIT

Fred Evrard commence sa pratique des arts martiaux vers l'âge de 7 ans avec le Judo, puis découvre les arts martiaux chinois aux côtés de Frédéric Lisowski, Pol Charoy et Zhang Xiaoyan. Après 6 ans passés à Tahiti et un « tour du monde des arts martiaux » qui durera 4 ans, cet ex-parisien, formé à l'ostéopathie, s'installera à Singapour en 2006 et ouvrira, avec sa femme Lila, la première école professionnelle d'arts martiaux et de santé en Asie. Il a aujourd'hui 38 ans.

# Cheng Man Ching

## Maître des Cinq Excellences

par Géraldine George

Cheng Man Ching est l'un des maîtres de Tai Ji Quan les plus connus en Occident. Surnommé le Maître des Cinq Excellences, il était à la fois médecin, peintre, calligraphe, poète et enseignant réputé de Tai Ji Quan.

**N**é en 1902, à Wenzhou, en Chine, Cheng Man Ching quitte son pays en 1949 pour Formose, au moment de la révolution et y fonde l'école Shih Chung : « le juste rythme ». Son parcours est atypique : victime dans sa jeu-



crédit photos: D.R.

nesse d'une maladie très grave et invalidante, il réussit à retrouver sa mobilité et son équilibre grâce à une pratique intense du Taiji. Cheng Man Ching fut un des plus fidèles disciples de l'école de Yang Chen Fu, lui-même descendant d'une grande lignée de Maîtres de Taiji.

### *Maître des Cinq Excellences*

Cheng Man Ching a transmis la forme longue, dite des 108 pas, de son Professeur Yang Chen Fu avant de créer, avec l'autorisation de son Maître, à partir de la forme Yang originelle, une forme plus courte, dite « des 37 pas ». Il adapta les mouvements alors très intériorisés et près du corps à son état physique. Comme nombre de lettrés et de personnes garantes des traditions millénaires de la Chine, Cheng Man Ching s'exila pour fuir la révolution culturelle de Mao. Il émigra à New York dans les années soixante. Années d'explosions et de joie euphoriques de l'après Vietnam, les Américains, très tournés à l'époque vers les tendances orientales, l'accueillent chaleureusement. En 1964, suite à une démonstration spectaculaire, il ouvre à New York l'Institut de Taiji où il enseignera pendant 10 ans et formera des centaines de pratiquants. Tels les grands maîtres de la tradition chinoise, sa formation était très complète : surnommé le « Maître des Cinq Excellences », il fut à la fois médecin, peintre, calligraphe, poète et Maître reconnu de Taiji. En tant que médecin, il a publié plusieurs ouvrages fondamentaux d'herboristerie et d'acupuncture. Comme peintre et calligraphe, il est considéré comme un gardien de la tradition et il est le seul peintre à avoir une salle qui lui est entièrement consacrée au National Museum de Taipei. Mais sa renommée internationale est surtout basée sur son enseignement du Taiji. Nombre d'élèves qui ont travaillé avec lui à Taïwan et aux USA sont à leur tour des enseignants reconnus.

### *Le Taiji de Maître Cheng Man Ching*

Cheng Man Ching a développé tout au long de sa vie une voie très personnelle de Taiji. S'inspirant des principes taoïstes et confucéens, sa pratique permet de favoriser la connaissance de soi et l'accueil de l'autre, dans un esprit de non-violence. Il existe selon son enseignement trois exercices essentiels de Tai Ji Quan : la forme des 37 Pas, la poussée des mains (Tui Shou) et le jeu de l'épée (Tai Ji Jien). Il insiste également sur la pratique des méditations

taoïstes des « 9 circulations », qui permettent d'ouvrir la petite circulation céleste (présente tout au long de la forme de Taiji). La forme des 37 pas est considérée comme l'exercice de base à pratiquer régulièrement et les principes abordés doivent être suivis dans la pratique. En voici les points essentiels :

- La tête érigée vers le ciel, comme suspendue par le sommet du crâne.
- Les épaules et les bras doux et détendus.
- Le corps détendu, chaque respiration convergeant vers le bas du ventre.
- Laisser les bras et les jambes suivre le mouvement du bassin et de la taille de façon à ce que tout le corps bouge à l'unisson. Aucune partie ne doit être en résistance avec une autre ou chercher à bouger séparément.
- Les paupières sont légèrement baissées comme si l'on était en réflexion.
- Le corps doit être équilibré et confortable, résistant et doux.
- Le déroulement du mouvement doit être régulier et lisse, du début à la fin de la forme.
- Le poids du corps n'est toujours que sur une seule jambe à la fois. L'équilibre toujours parfait.

Cheng Man Ching décrit ainsi la pratique du Tai Ji Quan comme si l'on nageait sur la terre. Avec cette pensée à l'esprit, l'étudiant peut développer sa coordination et sa sensibilité, en considérant l'air comme s'il avait la consistance de l'eau.

### La poussée des mains

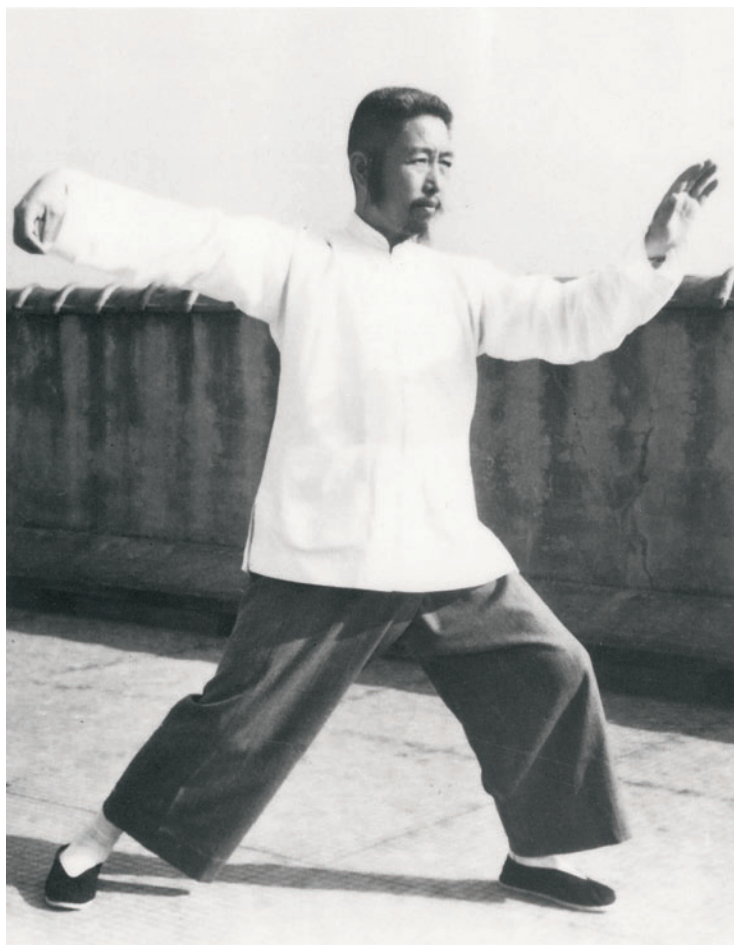
Les points essentiels des principes de la forme peuvent être pratiqués et testés dans le jeu du Tui Shou. La pratique de Cheng Man Ching est une combinaison des mouvements fondamentaux pour : dévier, neutraliser, presser, pousser. La pratique permet de développer : une qualité de toucher (Tin Jing), un timing précis et la stabilité du centre d'équilibre.

### L'épée

Les mouvements de l'épée sont basés sur les mêmes principes que la forme des 37 pas en ajoutant un travail des pieds plus rapide et léger. Pour Cheng Man Ching, quelle que soit l'action, tout le corps doit être le plus mobile et le plus léger possible ! Si léger, que si on ajoutait une plume, on alourdirait son propre poids. Si mobile, qu'une mouche ne pourrait se poser, sans induire un changement de mouvement : *Si je devais choisir un art, je choisirais le Tai Chi, car c'est celui qui rentre le plus en connexion avec les gens. Il doit être pratiqué dans un but de santé et d'autodéfense, dans cet ordre de priorité. Et par-dessus tout, pratiquez avec le cœur !* \* ■

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

\* Citation extraite de l'ouvrage « Cheng Man Ching, mes mots sont faciles à comprendre », publié au



crédit photo: D.R.

## SUR LES TRACES DE CHENG MAN CHING

Le 4e Forum de Tai Ji Quan dédié à Cheng Man Ching se déroulera du 31 juillet au 3 août à Foix, dans l'Ariège. La ville de Foix, en Ariège Pyrénées, est un site naturel idéal, entouré de montagnes qui inspirent au ressourcement ! Différentes nuances du Tai Ji Quan de Cheng Man Ching seront présentées au cours de ces journées qui rassembleront des participants venus de toute l'Europe.

Quatre journées pour favoriser les rencontres entre les différentes écoles, tout en étant ouvertes à tous les pratiquants des arts martiaux internes.

Au programme, une compétition ouverte au public avec la remise du trophée Cheng Man Ching, des ateliers, un forum conférence, une exposition de photos sur Cheng Man Ching par le photographe américain et expert en Taiji, Ken Van Sickle, accompagnée de peintures du maître, une exposition conférence sur la Chine du thé « Pu'er » et une soirée festive. A noter qu'une demi-journée d'atelier adapté sera consacrée aux personnes à mobilité réduite et aux seniors.



### PORTRAIT

Géraldine George est professeure de Qi Gong au sein de l'association « Au fil de soi ». Elle a suivi les enseignements de Bruno Rogissart, Bruno Lazzari, l'école du Chi, Mantak Chia, et William Nelson en Tai Ji Quan forme Cheng Man Ching. Praticienne en MTC, elle s'est spécialisée dans les soins d'acupression.

# La méthode *Pilates*

## Une gymnastique psychocorporelle

par Piccarda di Montereale

Découvrez cette méthode qui, dans le rôle essentiel accordé à certains principes, ne manquera pas de vous rappeler les arts énergétiques, et par sa pratique, affinera votre perception globale du corps.

*Tout être humain naît avec un droit universel, le droit de rester en bonne santé. J. H. Pilates*

La méthode Pilates (prononcez pilatesse), porte le nom de son créateur, Joseph Hubertus Pilates (appelé Joe par ses amis), gymnaste, boxeur et plongeur allemand né à Dusseldorf (Allemagne) en 1880. Parce qu'il avait gravement souffert, durant son enfance, d'asthme, de rhumatismes et de rachitisme, Joseph Pilates se passionne tôt pour l'étude de l'anatomie et du mouvement, pour le Yoga et les arts martiaux. Il devient vite un athlète accompli et se façonne un corps parfait. A partir de cette idée, il élabore un répertoire complet de plus de 500 mouvements spécifiques pour permettre de « rajeunir » et d'assouplir la colonne vertébrale et les articulations. Inspirée des écrits des philosophes grecs, des enseignements de la pensée orientale et de l'étude du mouvement animal, sa méthode qu'il baptise « contrôlogie » est fondée sur 7 principes fondamentaux : la respiration, le centre (le « core » ou « power house »), la concentration, le contrôle, la précision, la fluidité et la visualisation. Lorsqu'ils ouvrent avec sa femme Clara, leur premier studio à New York, sa méthode devient rapidement célèbre chez les danseurs (G. Balanchine, Martha Graham...), les acteurs, les athlètes, les femmes au foyer de la bonne société. Après sa mort accidentelle en 1967, à l'âge de 87 ans, sa femme dirigera le studio. Il faudra toutefois attendre les années 90 pour que le tout Hollywood redécouvre les bienfaits de cette méthode, que le Pilates soit enfin officiellement reconnu et que le monde l'adopte à son tour.

### Comment ça marche ?

*En dix séances, vous sentirez la différence, en vingt, vous verrez la différence et en trente séances vous aurez un corps tout neuf.*

Joseph Pilates fut l'inventeur de machines (comme le Reformer ou le Cadillac) spécifiques pour la réhabilitation. Elles utilisent la gravité et des ressorts détachables qui permettent une résistance progressive contrôlée ainsi qu'une assistance aux mouvements. Le travail avec les machines contient tous les principes du Pilates sur tapis, mais est plus précis et plus ciblé que le travail sans supports. Il est donc recommandé pour la réhabilitation et, plus particulièrement, pour renforcer des parties spécifiques du corps. Un des avantages du Pilates sur tapis, autrement dit « Mat (= tapis) Pilates » ou « Matwork », outre celui d'être totalement « portable », est de développer plus rapidement une perception globale du corps, ou « proprioception », c'est-à-dire qu'il sensibilise à des sensations qui proviennent des muscles, des tendons et des articulations. En étant exécuté dans l'espace, le travail sur tapis contribue à améliorer l'équilibre et à corriger les défauts posturaux à travers une action d'opposition musculaire qui peut être appliquée très facilement dans la plupart des actions de la vie quotidienne. Le Mat pilates est fondé sur des exercices simples, dynamiques ou statiques, principalement exécutés au sol en respirant profondément. Les effets extraordinaires de cette gymnastique psychocorporelle provoquent notamment la correction de défauts de posture et le réaligement général de la colonne vertébrale et des asymétries du corps, la réduction des problèmes de dos, nuque et bassin (lombalgie, sciatique, problèmes cervicaux, traumas, etc.), l'amélioration de l'élasticité musculaire et articulaire de tout le corps, l'amélioration du tonus musculaire et le remodelage profond du ventre, des cuisses et des fessiers, la diminution des symptômes liés au stress et une meilleure capacité de relaxation. Plusieurs principes généraux caractérisent la pratique.

### La Respiration

Dans la méthode Pilates, tout commence avec la respiration : « Le premier et dernier acte vital », selon Pilates. Une respiration correcte est essentielle pour assurer le juste apport d'oxygène aux muscles et aux organes. Cette importance est telle dans la pratique que pour chaque exercice les moments d'inspiration et d'expiration doivent être clairement indiqués par l'enseignant. Une circulation améliorée favorise une meilleure proprioception, ce qui

Inspiré par  
le mouvement  
des animaux.



### PORTRAIT

Piccarda di Montereale, ancienne danseuse classique, pratique le Pilates depuis presque 20 ans. Elle s'est formée aux Etats-Unis et au Canada avec la méthode Stott Pilates et enseigne le Mat Pilates (Pilates sur Tapis) depuis 9 ans.

rend plus facile la concentration sur les actions du corps. On retrouve ici le même rôle essentiel de la respiration que dans les disciplines orientales qui avaient inspiré Pilates (Yoga et Taiji), mais au lieu de vider le mental, on cherche plutôt là à réveiller l'auto-conscience pour se sentir, être conscient des mouvements du corps, y compris ceux qui dans la vie quotidienne ne sont pas utilisés.

### *Contrôle et Concentration*

La concentration amène au contrôle du corps: les mouvements doivent être exécutés lentement, en douceur. Une pratique régulière aide à surmonter les difficultés, au point que le temps pendant les séances semble s'écouler de plus en plus vite. Petit à petit et spontanément, le temps de pratique est prolongé. Pilates écrit: *Bouger sans contrôle peut amener à se blesser; la méthode Pilates enseigne à avoir le plein contrôle de son corps et à ne plus être à son service.*

### *Le Centrage*

Pilates avait nommé Power House, « Générateur de l'énergie », la partie du tronc comprise entre la base de la cage thoracique et le bassin. Dans une vision frontale, cette aire comprend les muscles abdominaux (transversaux, droits et obliques); dans une vision postérieure, les grands dorsaux, le carré lombaire et les fessiers. En renforçant la Power House, on peut rééquilibrer la posture du buste et créer un véritable centre de force pour les mouvements des extrémités qui deviennent plus fluides et ergonomiques. Le risque de blessure est diminué, ainsi que les problèmes de dos et de nuque.

### *La Précision et la Visualisation*

Contrôle et ergonomie dans l'effort rendent possible le fait d'exécuter chaque mouvement d'une manière précise. La visualisation aide l'élève à rendre plus précis le mouvement grâce aux images les plus variées, comme penser au mouvement fluide du miel qui coule.

### *La Fluidité*

Beaucoup d'images que Pilates utilisait pour expliquer ses exercices ont été inspirées par les mouvements des animaux, la zoologie étant une des passions de sa jeunesse. Il avait observé en effet que l'homme est le seul animal à développer des postures incorrectes. Les causes en sont nombreuses: trop de sédentarité, activités qui empêchent les mouvements fluides, problèmes psychologiques... En observant les animaux, on remarque qu'ils utilisent tous les muscles du corps. Le développement de la fluidité avec la méthode Pilates confère aux humains la souplesse et la grâce dans les gestes les plus simples du quotidien. ■

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

## UN PEU DE PRATIQUE... Single Leg Stretch : étirement de jambe isolé avec Piccarda di Montereale

Un exercice d'abdominaux qui développe la coordination et la stabilité du tronc et de la tête.



1. Position de départ: couché(e) sur le dos, le haut du dos fléchi et soulevé du tapis, la colonne lombaire en appui sur le tapis. Les jambes se placent en position « tablette », Les mains reposent contre l'extérieur des tibias, les omoplates stabilisées.



2. Pour préparer, **inspirez**... Puis **expirez** en étendant une jambe vers l'avant à 45 degrés du sol, en plaçant la main droite à l'extérieur sur la cheville et l'autre main à l'intérieur sur le genou.



3. **Inspirez** et commencez à échanger la position des mains et des jambes. **Expirez** et étendez complètement l'autre jambe, en replaçant les mains sur la jambe maintenant fléchie. **Inspirez** et commencez à changer de jambe. Répétez l'enchaînement 8 à 10 fois.

# Danse *Biodynamique*

Retrouver son « corps félin » !

par Rafael Baile



Thérapeute psychocorporel et danseur, Rafael Baile nous raconte son parcours qui l'a mené à créer la danse biodynamique. Un art du mouvement qui conduit chacun d'entre nous à retrouver son « corps félin ».

Synthèse des grandes disciplines corporelles qui intègrent les lois fondamentales du mouvement, la danse biodynamique cherche à libérer le corps de toutes les contraintes artificielles en le ramenant à sa psychomotricité naturelle : le « corps félin ».

Dans une quête de vérité universelle révélant les règles immuables du corps en mouvement, elle jette des ponts entre l'Occident (Wilhelm Reich) et l'Orient (Itsuo Tsuda<sup>(1)</sup>), l'ancien monde (Rudolf Steiner) et le nouveau monde (Temple Fay<sup>(2)</sup> et Béatrice Padovan<sup>(3)</sup>).

### *Retrouver une intégrité psychocorporelle*

Cette recherche avait commencé alors que j'étais encore étudiant à l'École de Psychologie Biodynamique de Montpellier. D'abord à travers toute l'approche reichienne, démontrant la correspondance entre le refoulé psychique et le corps réprimé. La libération des cuirasses musculaires, tissulaires, viscérales, ainsi que les effets du mouvement organomique, démontrait de toute évidence le réel pouvoir de désintoxication de ce travail sur les différents tissus du corps au sein même de la cellule, de son noyau. La pulsation universelle, régénératrice du mouvement de vie, est ainsi restimulée.

Ensuite, lorsque j'ai mis en place un atelier d'expression corporelle à l'Hôpital Psychiatrique d'Aix-en-Provence et que j'ai commencé à recevoir des patients en séance individuelle, ma recherche s'est orientée très concrètement sur les possibilités de réparer les carences dans la structure du corps par le mouvement. Je me suis intéressé alors au mouvement régénérateur d'Itsuo Tsuda afin de défaire les tensions, les blocages, voire les déformations posturales liées

crédit photo : Rafael Baile

à la névrose et à la psychose. Puis j'ai intégré les théories de Steiner sur le langage du corps, ainsi que les recherches de Temple Fay et Béatrice Padovan sur la mise en place du développement de l'ontogenèse. Celles-ci ont élaboré ainsi tout un système de reconstruction de l'édifice psychocorporel : mouvement fœtal, de naissance, de l'évolution des espèces (petite enfance), primitif (enfance), mouvement accompagné (enfance, adolescence), pour arriver enfin à la danse, aboutissement final du processus de reconstruction. Je devenais ainsi malgré moi une sorte de mécanicien qui réajuste, remplace, répare les pièces défectueuses du « véhicule » afin qu'il puisse au mieux acheminer le « conducteur » à sa destination.

### Le corps félin

A travers toutes mes recherches en psychothérapie, je voyais bien comment le mouvement de vie circulait ou ne circulait plus dans le corps, mais en tant que danseur, je voulais absolument découvrir ce centre fondamental d'où le mouvement part et revient. Ce qui fait que le corps est mis en mouvement sans être obligé de le faire, à la manière d'un souffle qui le traverse. C'est alors que j'ai trouvé le dénominateur commun à toutes mes interrogations : lorsqu'un enfant tombe, pourquoi ne se fait-il pas mal ? Pourquoi les chats se récupèrent-ils toujours sur leurs pattes ? Pourquoi tout à coup, au cours des ateliers, les psychotiques retrouvaient-ils un corps avec un centre, un axe et une expression cohérente ? Avaient-ils ainsi retrouvé, au moins en partie, l'intelligence instinctive de ce corps félin ? Ce corps félin, qui est toujours relié à son centre, peut récupérer son poids, aussi bien en statique qu'en déplacement et donc gérer n'importe quel déséquilibre, à la manière d'une boussole qui le ramènerait toujours dans son centre de gravité. Malheureusement, bien peu d'entre nous ont gardé ce corps-là, et la plupart de ceux qui l'ont eu, l'ont perdu suite à un accident, un choc, ou une sédentarité excessive.

### La diaphragme, clé du mouvement biodynamique

Là où va la respiration vont également les fluides et l'énergie, et donc le mouvement. La colonne vertébrale étant l'axe principal de la propagation du mouvement respiratoire qui circule de manière ondulatoire, toute déformation ou blocage de celle-ci est une entrave à la bonne circulation de l'énergie dans le corps. Ce mouvement stimule l'aérodynamisme de la colonne, surtout en statique verticale. Il entretient un corps sain, souple, agile, le préservant d'un vieillissement prématuré. Libérer le mouvement de la respiration était une préoccupation majeure de Wilhelm Reich, notamment avec le fameux mouvement

respiratoire de la « méduse », souvent limité par des diaphragmes verrouillés dans l'inspir, témoins du refoulé émotionnel.

Réalisant l'importance du diaphragme dans la liberté du mouvement de la colonne, je me suis improvisé « déverrouilleur » de diaphragmes... Une fois les diaphragmes déverrouillés, les gens retrouvaient, comme par enchantement, un bassin et une colonne fluide, avec des appuis en relation avec le centre de gravité et un axe tout aussi libre que leur respiration.

Sans le savoir, je mettais en place la structure de base du mouvement biodynamique directement calée sur le mouvement de la respiration : le sacrum qui impulse, la poitrine qui décale en ouvrant en avant et le « relâché » du diaphragme qui ramène le buste dans l'assiette du bassin. Très vite, la rééducation se faisait toute seule dans le délié d'une marche féline, et sur la musique, les élèves se laissaient aller au plaisir du mouvement, sans se rendre compte qu'ils dansaient déjà (les corps oscillent, se déplacent, partent en spirale, jaillissent... toujours dans la

**Ce corps félin  
toujours relié  
à son centre.**

récupération du poids du corps, tel un chat qui dans n'importe quel déséquilibre récupère toujours son centre de gravité). Alors que les pieds et le bassin marquent le rythme avec de plus en plus d'assurance et de précision, le haut du corps suspend, étire la mélodie. Les corps libres semblent surfer sur la vague du mouvement biodynamique qui le traverse tout en l'unifiant. Il n'y a plus à faire, mais à être pleinement à l'écoute du ressenti du moment, en résonance avec la musique et ainsi habiter l'expression pour que le mouvement prenne sens et devienne une danse.

Ainsi la danse biodynamique ne s'apparente pas à une technique de pas que l'on reproduirait le mieux possible à force de répétitions et d'entraînements, telle que nous l'avons développée, elle ressemble davantage à une approche organique du mouvement qui, en réparant les carences et les blocages dans le corps, offre la possibilité de nous rendre l'agilité du « corps félin » dont la grâce et l'aisance peuvent nous permettre d'exprimer la danse sous sa forme universelle. ■

- (1) Itsuo Studa : Maître japonais, créateur du mouvement régénérateur.
- (2) Temple Fay : Neuropsychologue américain des années 30, à l'origine de la méthode de Réorganisation Neurologique (à partir des différentes phases du mouvement de l'évolution des espèces).
- (3) Béatrice Padovan : Orthophoniste brésilienne qui a intégré la Réorganisation Neurologique dans son travail de rééducation.

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

### PORTRAIT

Rafael Baile est danseur professionnel (ex-soliste au Ballet-théâtre d'Aquitaine), thérapeute psycho-corporel (diplôme de l'École de Psychologie Biodynamique de Montpellier), créateur de la Danse Biodynamique. Animateur de cours, d'ateliers et de stages en France et à l'étranger. Formateur d'accompagnants, d'animateurs et de danseurs en Danse Biodynamique. Rafael Baile a publié « La danse biodynamique, Spirale de Vie » aux éditions Le Souffle d'Or.



# La voie du Tribal *Tarot*

## Une créativité sensorielle

par Isabelle Martinez

Chaque membre de l'équipe de Génération Tao a plus d'une corde à son arc. Découvrez dans ce numéro une nouvelle facette de la rédactrice en chef du magazine, Delphine Lhuillier...

Comment allier le plaisir du jeu à une connaissance de soi tout en s'immergeant dans un art visuel et une poésie de l'être ? Regardez bien autour de vous, car cet art populaire circule depuis bien des siècles dans nos familles, nos foyers, nos amis et nos réseaux. Il

Médito, la sagesse du géant.



se transforme au gré du collectif et des individus, s'interprète, se détourne, et même parfois se collectionne. Avez-vous déjà eu vos cartes en main ? Cartes à tirer, cartes à jouer, jeux de voyances, jeux de croyances ?

Et si nous regardions de plus près les cartes que nous prenons en main. Ce qu'elles nous racontent, ce qu'elles nous renvoient, les choix que nous faisons d'elles et leur place dans nos vies. Chaque carte porte en elle une image. Ses formes symboliques, ses couleurs, ses contours sont comme un miroir du monde qui nous anime. Les premières cartes à jouer, précieuses car rehaussées d'or fin, étaient peintes à la main par des artistes et s'adressaient à l'élite. Très rapidement rattrapées par une utilisation populaire, plus simples et « modestes », elles circulent et se multiplient d'abord grâce à la technique du pochoir puis de l'imprimerie. Dès 1420, des fabricants suisses et allemands produisent des jeux par milliers, ce qui incitera l'Eglise à en interdire l'usage et à organiser des autodafés. Désignent-elles alors une expression libre, dangereuse et permissive ?

### *Les cartes au cœur de l'art*

En 1940, un groupe d'artistes se réfugie à Marseille. C'est le temps d'une répression avec le régime de Vichy et les alternatifs de l'époque attendent de se procurer un visa pour échapper à ce régime. André Breton décide de créer un jeu de cartes rénovant le tarot : le jeu de Marseille. Parmi eux, Wifredo Lam, Ernst, Brauner, Masson, Lam, Dominguez... Ils dessinent deux figures et actualisent ainsi une mythologie propre à chacun d'entre eux, les vieux symboles ne leur correspondant plus. Entre écriture automatique et référence culturelle, des figures apparaissent et incarnent des personnages tels Baudelaire, Freud, Hegel, Lautréamont.

Pour réaliser ce jeu, ils utilisent de simples feuilles de Canson et une palette se réduisant aux trois couleurs primaires, de l'encre de chine. Ces cartes seront reprises d'un seul trait par Robert Langlade afin d'en garder une vibration unifiée et collective.

Il n'est pas anodin que ce groupe d'artistes surréalistes s'intéresse dans ce moment difficile au tarot de Marseille. En effet, propre à leur exploration du sacré et de l'inconscient, de la perception d'un hasard « objectif », le jeu de cartes allie de plus le plaisir du jeu à une lecture individuelle devenant universelle. Le Tribal Tarot créé par Delphine Lhuillier propose cette lecture devenant interactive et multiple : d'une part visuelle, par l'impact de ses figures primordiales, d'autre part analytique par les clés d'un texte les accompagnant et enfin propre à chacun par une place d'interprétation libre. Tremplin d'un imaginaire rehaussant nos questionnements d'une dimension sacrée ou légendaire, les cartes nous transcendent et nous offrent une mise en distance. Elles nous permettent d'accéder parfois à un point d'observation



neutre sur nos blocages ou nos difficultés à avancer : une mise en conscience, celle de savoir prendre ses cartes en main.

### *Tribal Tarot, la voie des cartes*

Le Tribal Tarot va naître du cheminement initiatique de son auteure. Reliée dans ses études à un professeur d'anthropologie, Delphine Lhuillier étudie les jeux divinatoires et écrit son mémoire sur ce sujet. Un appel intérieur l'incite à éclairer des zones inconscientes et lui ouvre les portes d'une disponibilité à rentrer dans l'espace d'une « clairvoyance » à tâtons. Cet attrait, parallèlement à son mémoire, prend forme dans des Mandalas, puis des figures aux lignes épurées, dessinées spontanément sur des feuilles de grands formats. Ainsi naissent les premiers personnages du Tribal Tarot. Le jeu s'enrichira alors au fur et à mesure de son parcours initiatique, de ses rencontres et de ses prises de conscience. C'est à travers sa propre connaissance et son cheminement en Trans-analyse® que Delphine perçoit dans les jeux divinatoires un système de croyances individuelles : *Tout le cheminement qui a guidé l'inspiration du Tribal Tarot est issu de la Trans-analyse initiée par les recherches empiriques de Pol Charoy et Imanou Risselard auxquelles se sont associées les compétences de Giovanni Fusetti. L'ensemble de tous les personnages du Tribal Tarot est une transposition métaphorique de la « roue des personnages », pilier central de la Trans-analyse...* (D. L.) Elle lâche prise alors sur son lien avec la clairvoyance, une clairvoyance qu'elle entrevoit chez elle comme un besoin de contrôler une peur panique. Elle intègre cette prise de conscience et met en place un atelier qui propose aux participants de créer leur propre jeu afin de percevoir leurs croyances personnelles et subjectives.

Le Tribal Tarot n'est cependant pas abandonné ; il s'enrichit plutôt de nouvelles possibilités. Delphine perçoit maintenant un système de croyances propre à chacune des figures, incarnant une mythologie individuelle, une légende de naissance, porteuse de blessures originelles et de messages de vie, mais aussi une forme énergétique et une dynamique corporelle : *C'est le grand enseignement de la Trans-analyse, à la fois inspirée par la bio-énergétique taoïste et les recherches théâtrales sur le mouvement de Jacques Lecoq. Elevées à leur dimension initiatique, ces influences nous enseignent que notre corps, modelé par les circonstances et les événements qui ont surgi dans notre histoire, laisse transparaître des « plis », des « formes » (bassin basculé, dos voûté...) et des dynamiques corporelles (je suis aspiré par l'espace, je le subis, je le pousse...). Je peux en prendre conscience, les libérer, les jouer et les « défroisser.* (D. L.)

Delphine va alors définir et affiner les caracté-

**Ces formes  
sont des  
entités  
vivantes.**



Totem des Zékai.

ristiques de chaque personnage, qu'elle décline dans un texte accompagnant chaque figure. Elle s'appuie aussi sur les Marvels, ces héros aux supers pouvoirs dont les blessures sont à la fois leur force et leur faiblesse, ouvrant ainsi le passage (tout comme en Trans-analyse) du traumatique à un déterminisme : *Chaque personnage possède des forces intrinsèques très puissantes qu'il doit savoir épanouir et canaliser.* (D.L.). Dans l'éclairage de chaque figure et de leurs spécificités, des tribus se dessinent, l'auteure visionne un monde parallèle, une planète peuplée de ses entités regroupées dans des familles : ainsi naissent la planète Mambatta, ses sept tribus, ses quarante-cinq personnages, et un passage initiatique symbolisé par la carte du miroir : *Le filtre de ma propre histoire lorsque je regarde le monde.*

### *Une créativité sensorielle*

A l'instar de l'écriture automatique des Surréalistes, les figures du Tribal Tarot surgissent d'un premier jet spontané, mais sont ensuite scannées puis coloriées par ordinateur : *Cela vient... Je dessine comme quelque chose qui est déjà là. Je me laisse inspirer, je m'amuse de voir que c'est aussi mon histoire, des parties de moi ou de personnes que je croise.* Cependant, si comme André Breton, Delphine Lhuillier laisse un « automatisme psychique pur » agir, ses figures se remplissent d'une créativité sensorielle. Les couleurs vives soulignent visuellement ce sensoriel et la vibration que renvoie chaque personnage est portée par un rythme de souffle, spécifique à chaque forme : *Ces formes au niveau sensoriel sont des entités vivantes.* (D.L.)



### **PORTRAIT**

Diplômée en ethnométhodologie (DESS), Delphine Lhuillier entre dans l'aventure du magazine Génération Tao en 1997 dont elle devient rédactrice en chef en 2002. Elle est aujourd'hui également chroniqueuse au Nouveau Consommateur. Elle a participé à la création du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels à Paris en 2003. Professeure de Wutao® formée à la Trans-analyse® par Pol Charoy, Imanou Risselard et Giovanni Fusetti.

Figures à la fois primordiales, flirtant avec la Bande Dessinée, d'un imaginaire relié à l'enfance, empli d'énergies, d'une musicalité sous-jacente et d'humour, l'art de Delphine Lhuillier est proche du style de la Figuration Libre avec des artistes comme Combas, Di Rosa, François Boisrond... ou d'artistes américains comme Keith Haring, Jean Michel Basquiat, mais est aussi emprunt d'un esthétisme à résonance psychédélique.

### Célébrer ses énergies primordiales

Ces images reliées aux arts visuels appartiennent cependant à une nouvelle famille, celle des jeux pour la connaissance de soi. C'est à l'occasion du premier Festival des Jeux et Outils Ludiques de développement personnel organisé par le Souffle d'Or au Centre Génération Tao que Delphine Lhuillier va ainsi proposer en « 3D » son jeu de Tribal Tarot à travers la création d'un atelier. Une transposition s'appuyant sur la Trans-analyse dans laquelle 40 personnes sont invitées à célébrer leurs énergies primordiales en activant leur souffle et ses rythmes.

**Activer le souffle, la corporalité et ses rythmes.**

Des tribus se constituent alors selon la prédominance de l'un ou l'autre de leur centre énergétique (Dan Tian) : les pulsions vitales et les formes « grotesques » du 1er Dan Tian, la dimension affective et les formes « dramatiques » du 2e Dan Tian, enfin la dimension mentale et les formes « tragiques » du 3e Dan Tian. Des tribus amenées à se rencontrer en se référant à une figure totémique issue du Tribal Tarot.

Aujourd'hui, Delphine, outre le développement créatif de ces ateliers souhaiterait accomplir l'évolution de son œuvre, dans la réalisation de ses personnages en totem de 3,50 mètres de hauteur sur 2 mètres de large. Rendues à leur réalité organique, ces entités seraient alors restituées à la Nature, leur terre d'origine, dans un labyrinthe initiatique permettant au public de plonger au cœur d'un chemin initiatique et sensoriel, afin de saisir une vision nouvelle du monde et de lui-même. ■

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

## PORTRAIT D'ISABELLE MARTINEZ selon le TRIBAL TAROT

Voici la carte de l'instant issue du Tribal Tarot ([www.tribal-tarot.fr](http://www.tribal-tarot.fr)) que j'ai tirée en écrivant cet article :

### CRIPSHOW, le lion à la crinière verdoyante

**LA LEGENDE DE CRIPSHOW :** il existe sur la planète Mambatta une savane à nulle autre pareille. D'un vert intense, elle ressemble à une jungle, mais ses hautes herbes dégagent le parfum d'un soleil chaud et frémissant. On dit qu'elle abrite un lion unique et resplendissant... D'un vert intense. C'est Cripshow, le lion à la crinière verdoyante. La légende raconte qu'il fut découvert et élevé par des gazelles au long cou. Il ne se nourrit que de plantes et de verdure.

**SA FORME ÉNERGÉTIQUE & SA DYNAMIQUE CORPORELLE :** un corps massif que surplombe un long cou. Il porte une crinière éclatante. Puissant et agile, il allie la force et la souplesse.

**SON RÔLE :** guider toutes les tribus de la planète Mambatta vers la non-violence.

**SES SUPER(S) POUVOIR(S) :** il peut, par sa seule présence, et en un instant, faire se dissoudre en chacun de nous toute forme de violence, physique, verbale ou émotionnelle.

**SES FORCE(S) :** la puissance et la maîtrise. La transcendance et l'amour du sacré.

**SON TALON D'ACHILLE :** quand le fauve se réveille...

**SES VERTU(S) :** avoir su transcender ses instincts par amour, répondre à des priorités plus fondamentales et plus sacrées pour lui qu'à ses propres besoins.

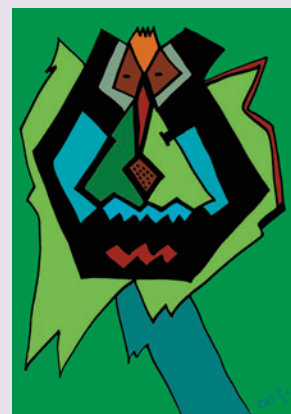
**SES AGENT(S) TOXIQUE(S) :** faire croire que ce choix le satisfait pleinement. Il peut nier sa véritable nature en dissimulant l'envie qui s'éveille parfois de « dévorer », ce qui le mine et le rend insupportable.

**SA POLARITÉ PSYCHIQUE & SON ASPIRATION MYSTIQUE :** masochiste ascète, il a une grande maîtrise de lui-même, mais il peut devenir facilement psycho-rigide.

**SA BLESSURE INITIATIQUE :** adopté et élevé avec tant d'amour par des gazelles au long cou, il s'est juré de ne jamais dévorer d'autres animaux. Il porte en lui la blessure de ne pas savoir pourquoi il s'est retrouvé seul, abandonné.

**SON TOTEM :** la tribu des Hautes Herbes.

**SON MESSAGE :** « Tu peux beaucoup plus que tu aimes à le croire. »



### 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 : Mou'Arts qu'elle a cofondée. Elle pratique le Wutao et a été formée en Trans-analyse par Pol Charoy et Imanou Risselard, enrichissant par ce travail ses propositions pédagogiques.



Institut de Recherche et d'Etude  
en Thérapie Transpersonnelle  
01 30 37 17 31 – info@irett.net  
www.irett.net

Vous propose :

### Des Formations

Une formation à la Psychothérapie transpersonnelle  
en 3 cycles ainsi qu'une formation à la Respiration  
Holotropique.

### Des Séminaires d'été intensifs

Voyages au cœur de soi et Rites de passage

Du 4 au 10 juillet 2010

Les 4 Archétypes : Guerrier, Guérisseur, Visionnaire  
et Instructeur Transpersonnel.

Du 19 au 24 juillet 2010

Les 4 « S » :

Sensibilité, Sensualité, Sexualité et Spiritualité.

Du 24 au 28 août 2010

### Des Evénements

## STANISLAV GROF

« Psychologie du Futur, recherche moderne  
sur la conscience. »

Les 16 et 17 octobre 2010

A PARIS

## L'école de la METAREFLEXOLOGIE®

Se former pour... un métier, une passion

Développez votre potentiel. Elargissez votre champ d'activité  
Offrez vos compétences Recevez gratification et considération

Soyez parmi les meilleurs ... Travaillez dans l'excellence

**PRATICIEN EN RELAXATION** 1 an 150 h (\*)  
Travail sur le stress et renforcement des défenses naturelles: Massage Ayur Védique- Polarités-  
Massages spécifiques : dos, pied, jambe, main, bras, visage. Relaxation musicale guidée.

**PRATICIEN EN REFLEXOLOGIE** 1 an 150 h (\*)  
Restaurer la santé par le toucher réflexe podal et le conseil en naturopathie.  
L'énergétique chinoise (MTC) et la Biologie sont la base du bilan énergétique et des proto-  
colles de travail. De vrais outils professionnels d'une efficacité certaine et notoire.

**PRATICIEN EN METAREFLEXOLOGIE** 2 ans 300 h (\*)  
Aider à la guérison par la résolution des conflits générateurs des somatisations. Au pro-  
gramme différents outils comme : PNL- Poulx de Nogier- Fréquences- YIKing- Arbre des  
Séphirots- Conflits et Biologie- utilisation de filtres de détection...

**Aide à l'installation** L'école informe les stagiaires sur les plans juridiques, fiscaux,  
comptables et filières financières  
**Organisation des formations (\*)** Chaque formation débute en septembre-octobre  
jusqu'à mai-Juin totalisant 20 jours complets en 5 sessions de 4 jours ( du jeudi  
matin au Dimanche après-midi)



L'école de la METAREFLEXOLOGIE®  
Arlette LEFEBVRE

Podo-cinésio réflexologue, Posturologue, Naturopathe  
91 rue du Jardin des Plantes - 59000 LILLE  
Tel. 03 20 22 99 87 - GSM 06 86 40 16 31  
www.sante-holistique.com

Membre fondateur de la ffPER - www.ffPER.org

La connaissance est la clé de votre réussite  
et de votre épanouissement professionnel

## 4<sup>e</sup> FORUM EUROPEEN TAI CHI CHUAN CHENG MAN CHING 2010



Compétitions, démonstrations, ateliers intensifs par les Maîtres  
de Tai Chi de la 1ère génération de Maître Cheng Man Ching  
venus d'Asie, conférences, projections de films, expositions...

Un événement exceptionnel pour tous  
les pratiquants de Tai Chi d'Europe !!

FOIX Ariège-Pyrénées  
31 JUILLET - 3 AOUT 2010

www.aufildesoi.org Tél. : 05 61 01 73 55

心安研究所

Institut Xin'an

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

Qigong médical

WAIQI LIAOFA®



Le traitement par émission de l'énergie - Waiqi Liaofo -  
est une des techniques majeures de la  
Médecine Traditionnelle Chinoise

Enseignement validé par

l'Institut de Qigong de Shanghai

Hameau de l'Etoile  
34380 St-Martin de Londres

Institut Xin'an

Tél/Fax 04 66 32 24 86

www.institut-xinan.com

# Des jeux pour cet été !

## Explorez et goûtez le temps d' « être ensemble »

par Christine Gatineau

Les longues journées estivales, les vacances, chez soi ou tout près du paradis, sont propices au jeu. Vous partez en couple, retrouvez la famille ou votre tribu d'amis? Vous avez envie de détente, de convivialité, d'authenticité, de grain à moudre? Osez explorer le temps d'être ensemble et y apporter une touche de conscience particulière en passant par la voie ludique. Voici quelques jeux de saison, qui sont aussi de belles idées de cadeaux... A vous de jouer!

### POUR JOUER ENTRE AMIS...

Prendre du recul, sonder des questions-clés de la vie, développer des projets, mieux comprendre les composantes de notre personnalité et celles des autres... partager des moments intenses et profonds, tout en s'amusant. Le jeu peut aussi bien nourrir le plan personnel que collectif.



*Le Jeu de la Transformation, le jeu qui peut changer votre vie*

Ce jeu mythique né il y a 30 ans à la Fondation Findhorn, écovillage célèbre dans le monde, a aidé des centaines de milliers de personnes à déployer leurs talents et à entrer dans une dynamique de changement. Sur le « sentier de vie » des joueurs, diverses situations se présentent à partir des nombreux accessoires du jeu: cases du plateau, cartes de lumière, d'ombre, feedbacks, cartes des anges, jetons de conscience... à recevoir ou à donner. Un accès progressif à la dimension spirituelle. Une magnifique source d'inspiration. *Jeu de plateau, 2 à 4 joueurs, durée de 5h à plusieurs jours, Le Souffle d'Or.*

#### Le Jeu du Tao

Chaque joueur/héros va clarifier ses souhaits et ses désirs, afin d'atteindre un objectif ou de réaliser un projet, et éprouver sa capacité d'engagement, tout en apportant son expérience personnelle pour aider les autres participants. Ce jeu humaniste est fondé sur un vaste travail de synthèse de diverses sagesses traditionnelles, approches introspectives et recherches en psychologie. *Jeu de plateau, 4 à 6 joueurs, durée de 4h à plusieurs jours, Albin Michel / Tao Village.*

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

### POUR JOUER EN COUPLE...

Pour le plaisir de se découvrir ou de se re-découvrir, dynamiser l'élan de votre « Nous deux », en couple ou entre ami(e)s.

#### L'Odyssée du Couple

Dans ce jeu de sagesse et de créativité amoureuse, l'aventure consiste à traverser 6 mondes comme 6 phases de la relation: mystère de la rencontre, roue du désir, désert des différences, mine d'or des métamorphoses, arbre d'amour, jardin d'abondance. Pour explorer les différences hommes-femmes, les polarités, mieux comprendre son partenaire, découvrir des aspects inattendus de la relation! *Jeu de plateau, 2 à 6 joueurs, durée de 2h ou soirée, Monique Grande, Le Souffle d'Or.*



#### Toi & Moi

Jeu convivial, poétique et profond, pour jouer avec son conjoint, un ami ou une personne nouvellement rencontrée... Briser la glace, être authentique, parler de soi, écouter l'autre, faire circuler la parole n'est pas toujours aisé. Un joueur tire une carte au hasard, lit la question à son partenaire qui y répond. Puis les rôles s'inversent. *Jeu de cartes, 2 joueurs, durée 20 mn/1h, Frédérique Epelly, Le Souffle d'Or.*



#### PORTRAIT

Christine Gatineau est responsable marketing des éditions Le Souffle d'Or depuis neuf ans, en charge du développement du secteur jeux. Traductrice du guide des Cartes Associatives: « Les Fraises derrière la fenêtre », éditions OH, 2008. Elle anime des ateliers d'initiation et des formations aux Cartes Associatives.

### POUR JOUER AVEC LES ENFANTS...

#### Le Perlipapotte

Ressource idéale pour la communication adultes-enfants (à partir de 6 ans). Il s'agit de se raconter les petites et grandes choses de la vie: joies, peurs, plaisirs, doutes et rêves. La parole tourne comme par magie et c'est une belle aventure qui commence! L'étui se glisse dans une poche ou un sac.

*Jeu de cartes, durée 20 mn/1h, Frédérique Epelly, Le Souffle d'Or.*



王氏黃家中醫學院

**Vous voulez**

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

Réalisez-la avec :

**L'ACADEMIE WANG de  
MEDECINE  
TRADITIONNELLE  
CHINOISE**



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

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

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

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

■ FORMATION EN LIGNE possible (par internet)

Renseignements

33, rue Bayard, 31000 Toulouse  
Tél. : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23  
[www.awmtc@free.fr](http://www.awmtc@free.fr) · [www.awmtc.asso.fr](http://www.awmtc.asso.fr)

ECOLE de l'ONDE du DRAGON



## Qi Gong

**FORMATION à Nantes**

Instructeur Associé, école Mantak CHIA  
Enseignant de Qi Gong en 3 années

**STAGES à Paris et Nantes**  
pour débutants et experts



Universal  
Healing Tao

**Thierry Doctrinal**

Pédagogie Inédite de  
l'ONDE du DRAGON



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

## Découvrir, approfondir le TAIJI QUAN style CHEN avec l'IRAP et Maître WANG XI'AN



**IRAP** INSTITUT DE RECHERCHES  
DES ARTS DU POING  
DE MAÎTRE WANG XIAN  
TAIJI QUAN STYLE CHEN SECTION FRANCE

Dans toute la France :  
stages- cours- formations  
voyages en Chine à Chenjiagou  
(berceau du Taiji quan)

Tel : 05 59 28 15 07  
[alain.caudine@wanadoo.fr](mailto:alain.caudine@wanadoo.fr)  
[www.wangxian.com](http://www.wangxian.com)

10<sup>ème</sup> année de Stages en France

## Maître HOWARD CHOY expert international QI GONG et TAÏ JI QUAN

SHAOLIN LUOHAN Qigong

La LANCE du Taï Ji Quan

Taï Ji Quan approfondi

CONNECTION au Qi



Lignée directe  
Yang Sauchung et Chen Yong Fa

à NANTES

19, 20 et 21 NOV  
7, 8 et 9 JAN 2011  
25, 26 et 27 MARS

à PARIS

14 ET 15 MAI

à NANTES

2 et 3 JUIN

à RENNES

4 ET 5 JUIN

Programme complet : [www.tai-ji-centre.net](http://www.tai-ji-centre.net)

Contact : 06 83 66 23 94



© anrenn • Fotolia.com

## Qi Gong *anti-âge*

### Stimuler le Jing des reins

texte et iconos d'après l'ouvrage « Le Qi Gong anti-âge »  
par Dr Yves Réquena, Guy Trédaniel éditeur



Ralentir le vieillissement par le Qi Gong, c'est possible? Le Qi Gong n'est-il pas l'art de la longévité? Explications corroborées par la science occidentale...

**A** l'inverse de l'Occident, dans la civilisation chinoise, et depuis son origine jusqu'à nos jours, soit 4000 à 5000 ans d'histoire, la longévité a été une préoccupation prioritaire, fondamentale. Vivre longtemps en pleine possession de ses moyens est plus qu'un vœu pieux, c'est un devoir. Confucius disait: « Il faut rendre le corps à la mort tel qu'on l'a reçu à la naissance ».

Dans la métaphore des alchimistes chinois, on parlait, on parle encore, d'immortalité,

c'est-à-dire, de longévité exceptionnelle. Cette longévité exceptionnelle implique une action sur sa propre physiologie, une transformation de celle-ci produisant un ralentissement du vieillissement et même une régénération, une rejuvénation, amenant les sujets à littéralement se régénérer.

Pour cela, il faut nourrir le principe vital, le Yang Sheng, qui recouvre tout ce qui fait la vie d'un individu et de son organisme. Il faut que le Qi, le flux vital, se propage dans tout le corps jusqu'à la moindre cellule. Les anciens affirment que « si une zone quelconque du corps ne reçoit plus de Qi, elle meurt ». Nourrissons ainsi le Qi et l'organisme tout entier s'en trouvera stimulé, régénéré ou réparé.

Ce Qi global du corps s'appelle en médecine chinoise: Zhen Qi, ce qui signifie le Qi authentique, le Qi vrai ou le Qi correct. Il se divise en différentes sortes de Qi qui peuvent être

regroupées en deux catégories: les énergies héréditaires et les énergies acquises.

### Les énergies héréditaires

On les appelle aussi énergies du Ciel antérieur. Elles sont au nombre de deux: Yuan Qi (énergie de l'origine) et Jing Qi (énergie essentielle). Elles sont héritées des parents, donc des gamètes: spermatozoïde et ovule. Elles nous accompagnent et participent au développement fœtal tout au long de notre vie intra-utérine.

### Les énergies acquises

On les appelle aussi énergies du Ciel postérieur. Elles sont au nombre de quatre: Yong Qi (énergie nourricière), Wei Qi (énergie de défense), Jing Qi (énergie essentielle acquise) et Zhong Qi (énergie ancestrale). C'est notre organisme qui les fabrique à partir de l'air que nous respirons et des aliments que nous ingérons.

### L'usure du Yuan Qi

Yuan Qi est donc le Qi originel qui nous relie à la source de la vie. Il est à l'origine du réchauffement corporel, de l'instinct de survie et de l'instinct de procréation. L'usure du Yuan Qi entraîne: « Le dessèchement des tissus, l'enraidissement, la fonte des muscles, le durcissement des tendons, la diminution des capacités cérébrales, l'épuisement des forces et finalement l'extinction de la vie ». Ainsi les symptômes du déclin de Yuan Qi décrits par les médecins chinois correspondent à l'évidence à ceux du vieillissement cellulaire dont le nombre de réplifications est limité pour une espèce donnée.

La médecine chinoise enseigne que Yuan Qi est

stocké dans l'espace entre les reins, cette zone appelée Ming Men qui veut dire « porte de la vie, porte de la destinée ». Yuan Qi est relié, parmi les cinq organes, au rein lui-même. Le rein est dit « l'organe racine de la vie ». Yuan Qi dépendant des reins, fortifier le Qi des reins contribue à fortifier la vitalité et à freiner le processus inexorable du vieillissement.

### Le Jing Qi, la quintessence

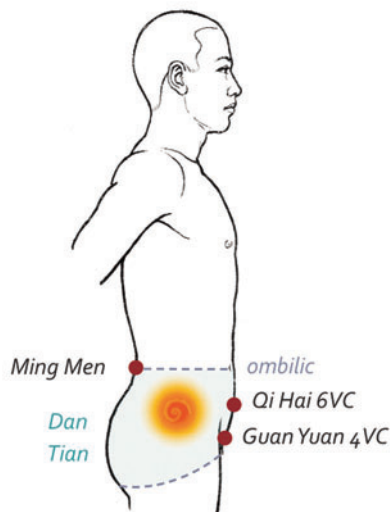
Attardons-nous sur le Jing Qi. Energie du Ciel antérieur, on l'appelle énergie essentielle, ou l'essence, tout simplement. L'essence, c'est la quintessence de l'énergie. Elle est stockée, elle aussi, dans les reins. Après la naissance, elle sera constamment entretenue par l'essence absorbée à partir des aliments (Ciel postérieur). Elles vont former ensemble la substance fondamentale de la reproduction.

Si le Jing favorise la reproduction et la fécondité, il est aussi responsable de la croissance à partir de la naissance: croissance et développement du squelette, pousse des dents et des cheveux. Entre la puberté et la maturité, les dents de sagesse poussent, le corps devient robuste. Tout cela est atteint à l'âge de 25 ans environ. Puis vient le déclin silencieux dans les décennies suivantes, mais néanmoins réel, pour devenir plus évident à partir de 40 ans, et manifeste à la ménopause et à l'andropause. Le vieillissement n'est rien d'autre que la perte progressive du Jing, pour les médecins chinois. Les signes évolués de la spoliation de cette énergie Jing avec le temps ne sont rien d'autre que ceux de la sénilité.

En conclusion, le Jing est si important aux yeux des Chinois qu'il faut le considérer, lui aussi,

**Fortifier  
le Qi  
des reins!**

## NOURRIR LE JING



### Le BAS-VENTRE

Une façon d'atteindre le Jing se situe à l'avant. Très exactement le point d'acupuncture Qi Hai, le 6<sup>e</sup> point du Vaisseau Concepteur (VC). Qi Hai veut dire « l'océan du Qi ». Un autre point, non négligeable, le Guan Yuan, le 4<sup>e</sup> VC qui signifie « barrière de Yuan Qi », c'est-à-dire, le point par lequel l'énergie Yuan qui vient de la profondeur émerge à la surface. Quand l'énergie Jing est cultivée en quantité suffisante dans le Dan Tian et le bas-ventre, elle va pouvoir forcer les circuits habituels des méridiens curieux à arroser les organes nobles: moelle osseuse, moelle épinière, cerveau, glandes endocrines.

### MING MEN, LA REGION LOMBAIRE

S'il fallait citer un point où se trouve le Jing, nous dirions le Ming Men. C'est un point d'acupuncture. Très exactement, il se situe entre la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> vertèbre lombaire, sur la même horizontale que le nombril. Il correspond à la région des reins. Les reins en tant qu'organes font partie des lieux du Jing. On stimule le Jing en massant cette région du Ming Men et en stimulant les reins par quelques exercices spécifiques.



### 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).

comme l'essentiel du principe vital. Il est si précieux dans cette civilisation qu'il est comparé ou assimilé au jade, cette pierre si appréciée des Chinois. Dans les temps anciens, les parents qui se destinaient à procréer se préparaient par une diététique, une pharmacopée particulière et surtout des exercices de Qi Gong pour produire le Jing de meilleure qualité possible pour le futur bébé. Mais, comme ce Jing est croissant jusqu'à la puberté et même au-delà jusqu'à 25 ans, la civilisation chinoise considère qu'il serait favorable pour tous de commencer le Qi Gong avant la puberté, pour nourrir et développer le Jing avant, et pour bénéficier d'une essence de vie optimisée pour le restant de ses jours. (...) De toute manière, le Qi Gong est considéré comme une gymnastique de longévité, et sa pratique régulière, la plus précoce possible et durant toute la vie représente, pour les Chinois, le meilleur atout pour une longévité maximum. Comme on dit encore: il n'est jamais trop tard pour bien faire. Et même en commençant le Qi Gong tard dans la vie, on en ressentira toujours de manière progressive les effets de rejuvénation. ■

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

## JING & BIOLOGIE OCCIDENTALE

Synthèse des corrélations évidentes entre le Jing et les fonctions biologiques occidentales. Le Jing recouvre donc la notion de:

- Gamète, ovule, spermatozoïde et héritage chromosomique parental ;
- Hormones de la surrénale: adrénaline, aldostérone, cortisol, DHEA, corticoïdes sexuels; la surrénale, autrement dit le Jing des reins, est encore placée au premier rang d'un des facteurs du vieillissement: le stress. Le stress, en effet, peut entraîner une usure plus rapide de l'organisme et menacer le bon équilibre de notre immunité. On a élucidé les mécanismes mis en jeu de la manière suivante. En cas de stress, la surrénale doit sécréter une quantité accrue d'adrénaline par la médullo-surrénale. Puis elle est relayée par la sécrétion du cortisol et en troisième étape par la testostérone (hommes comme femmes).
- Hormones sexuelles des glandes génitales: œstrogènes, progestérone, testostérone ;
- Hormone de croissance ou *growth hormone*: l'augmentation du Jing jusqu'à la puberté puis sa décroissance après 25 ans correspondent à la pleine période de sécrétion de l'hormone de croissance qui, on le sait maintenant, commence à décliner à partir de ce moment-là et signe le début du vieillissement physiologique, même si celui-ci devient manifeste plus tard vers la quarantaine.
- Hormone antidiurétique ;
- Hormones de la thyroïde: T3, T4 ;
- Hormone sécrétée par le rein: l'érythropoïétine (EPO) ;
- Hormone de l'épiphyse: mélatonine ;
- Hormones de la parathyroïde: la frilosité, signe de la baisse du métabolisme de base, et le ralentissement de l'activité ont une relation probable avec les hormones de la thyroïde, qui elles aussi décroissent avec l'âge.
- Dopamine: c'est un neuromédiateur du cerveau et de la moelle épinière. Cette substance activée procure l'envie de vivre, la motivation à agir, et aussi à s'accoupler; elle augmente la libido. Un déficit endogène de ce neuromédiateur conduit à la dépression, l'aboulie ou les syndromes parkinsoniens. La médecine chinoise enseigne que le Jing circule dans les méridiens curieux pour énergétiser la moelle épinière, le cerveau, mais aussi la moelle osseuse et les glandes endocrines. Toute la démarche du Qi Gong consiste à intensifier la pénétration du Jing dans ces méridiens, et par conséquent, dans la moelle épinière et le cerveau. Une autre manière de ralentir le vieillissement cérébral...

### LA PUISSANCE DES MEMBRES INFÉRIEURS

La force des membres inférieurs dépend de la puissance du QI, des reins et donc du Jing. Lorsque celui-ci s'épuise, la force musculaire diminue, l'équilibre aussi, avec ankylose des hanches, des genoux, des chevilles et risque de chute.

Inversement, fortifier les jambes fortifie le Jing. C'est avec ce raisonnement que les anciens ont mis au point les postures statiques: Zhang, Zuong, Gong, d'embrasser l'arbre, qui toutes ont pour réputation de renforcer le Jing et les reins. Les marches lentes et les déplacements lents auront le même effet tout en agissant encore plus directement sur l'équilibre.



© photo: Gilbert Falissard



# Programme 2010-2011



## Nouvelle formation en AROMATHÉRAPIE

Cycle de deux ans de formation professionnelle et de spécialisation dans une médecine naturelle de premier plan, axée sur une approche fonctionnelle et thérapeutique globale

Conception et animation : Pierre FRANCHOMME

- Lieu des études : Paris pour les sessions ; Roumanie pour les universités d'été
- Durée des études : 2 ans à raison de 4 sessions par an : vendredi, samedi et dimanche et de 6 jours d'université d'été



## Formations en QI GONG

- Formation professionnelle en Qi Gong
- Formation de praticien de Qi Gong
- Formation au Master en Qi Gong
- Parcours spécifiques :
  - Qi Gong anti-âge
  - Psychologie énergétique
- Séminaires libres, séminaires ouverts à tous, tout au long de l'année



## TUINA, massage & énergie Une formation courte en 1 an

La possibilité d'acquérir une compétence solide et une spécialisation au développement exponentiel  
Enseignement de Sylvie CHAGNON

- La théorie est abordée, la pratique est privilégiée
- Lieu des ateliers : Satillieu (07). Hôtel La Gentilhommière
- Durée de la formation : 4 week-ends + 1 semaine l'été
- Public : Toute personne intéressée par le Massage Chinois

Institut Européen  
de  
**Qi Gong**

dirigé par Yves Réquena

L'audace dans l'innovation  
la rigueur dans la tradition  
Une équipe de 20 enseignants  
de Qi Gong et multidisciplinaires

Consultez le détail de  
toutes les formations  
proposées par l'IEQG  
sur [www.ieqq.com](http://www.ieqq.com)

INSTITUT EUROPEEN  
DE QI GONG

N° Formation continue :  
93130375713

Chemin de chavé  
13840 Rognes

Tél : 04 42 50 28 14

Fax : 04 42 50 12 89

E-mail : [info@ieqq.com](mailto:info@ieqq.com)

Web : [www.ieqq.com](http://www.ieqq.com)



Notre institut est enregistré  
auprès de la Direction  
Régionale du Travail PACA.  
Conventions possibles avec  
divers organismes.  
Renseignez vous auprès de  
votre employeur.

# Amplifier le *Vivant*

## Le Wutao® dans les maisons de retraite

par Sandrine Toutard

Vous connaissez tous la chanson de Jacques Brel, « les vieux ». Toute une génération d'anciens se retrouve aujourd'hui en fin de vie dans les maisons de retraite. Sandrine Toutard, professeur de Wutao, nous partage l'expérience de sa transmission... Une expérience de vie.

Ma première impression quand j'ai commencé la pratique du Wutao avec les personnes âgées a été une profonde surprise : j'avais devant moi, non pas un panel de seniors digne d'une publicité, mais réellement des personnes âgées, avec des corps de personnes âgées et pour beaucoup, puisque je travaille avec eux essentiellement dans des



photo: Sandrine Toutard

maisons de retraite, avec des pathologies de personnes âgées. Il n'était donc pas possible pour moi de faire « comme si » le mouvement allait de soi. Surtout que pour toute cette génération, je parle là des personnes qui ont entre 80 et 100 ans, la notion de bien-être, de se faire du bien, ou encore la notion d'art corporel, d'art énergétique et d'écoute de soi sont au mieux des idées inconnues, sinon inutiles, superflues et farfelues.

### Question de génération...

Cette tranche d'âge est une génération de « durs à cuire » qui a traversé tellement de choses, physiquement et émotionnellement, que l'idée même de s'occuper de soi lui est étrangère. Certaines formes de corps sont « abîmées », non pas à cause de la vieillesse, mais en lien avec une croissance qui a connu des carences, notamment de malnutrition, conjuguées à un travail difficile et souvent dur. Les personnes âgées ont davantage eu l'habitude de vivre avec, de compenser à la place de chercher à soigner : c'est une manière de faire vraiment commune aux personnes que j'ai rencontrées ! J'ai vu aussi des corps qui n'ont absolument pas l'habitude de ne rien faire et pour lesquels le retrait de la société active a sans doute été douloureux, incompréhensible.

### Défroisser et amplifier

La qualité première du Wutao est que cet art corporel n'est pas exotique, pas au sens où on entend ce mot, mais dans le sens où nous n'allons pas chercher ailleurs que dans le corps et de manière naturelle, une façon de bouger, de défroisser le corps et de le remettre en mouvement. En pratiquant assis (beaucoup de personnes étant contraintes à rester dans un fauteuil roulant ou médical), le déroulement d'une séance consiste à repérer des points de blocage énergétiques visibles, ainsi que des capacités de mouvements déjà existants et d'aller défroisser les premiers afin d'amplifier les seconds. Cette notion d'amplification du vivant, les personnes âgées y sont très sensibles et elles comprennent par expérience que la vie veut vivre et qu'elle passe, comme elle le peut, dans le corps.

### Relâcher la mâchoire

J'ai pu observer que le visage des personnes âgées avait tendance à se figer dans une ou deux expressions, comme un masque qui n'afficherait qu'une seule couleur. Que ce masque est dû,

## UN PEU DE PRATIQUE...

### Regarder par dessus son épaule avec Sandrine Toutard

Cet exercice est excellent pour les personnes âgées qui n'ont dans la vie de tous les jours plus aucune occasion d'aller regarder derrière elles en tournant la tête. Se « priver » de cette fonction participe au rétrécissement de leur espace et les contraint petit à petit à une vision de plus en plus linéaire, avec toute la révélation énergétique et psychologique que cela entraîne. Quel que soit votre âge, amusez-vous à faire cet exercice régulièrement. Peut-être serez vous surpris de constater à quel point la ceinture scapulaire, les cervicales et le plancher du plexus solaire ne bougent plus... Respirez alors profondément et partez de votre amplitude pour gagner en motilité et en mobilité !



**1.** En position assise, relâchez le poids des épaules et cherchez à la fois une suspension au sommet du crâne (racines du Ciel) et un enracinement dans votre bassin (Dan Tian). Ressentez un maximum de poids sur le tabouret (racines de la Terre). La colonne vertébrale s'étire. Les hanches, genoux, pieds et chevilles « regardent » dans la même direction pendant tout l'exercice.



**2.** Tournez la tête, de manière lente, comme si vous aviez le corps de face et le visage de profil. La colonne vertébrale s'enroule. Si vous ne pouvez par tourner autant, respectez-vous dans vos sensations et ne tournez que légèrement la tête, sans que cela vous fasse mal. Faites ce trajet en respirant profondément et en relâchant la mâchoire.



**3.** Tournez à présent lentement les épaules. Veillez à ne pas les « tirer » vers l'arrière. Les épaules doivent rester relâchées, sur une « même ligne ». Vous pouvez alors constater que la tête a l'amplitude nécessaire pour aller regarder un peu plus loin derrière. Continuez à respirer profondément.



**4.** Prenez conscience de votre plexus solaire et faites-le pivoter dans le même sens que la tête et les épaules qui suivent la torsion de la colonne vertébrale : la tête peut aller regarder plus loin derrière. Les épaules sont toujours alignées, presque de profil. Continuez à respirer et revenez lentement en suivant les étapes inverses : d'abord le plexus...



**5.** ...Puis les épaules, en continuant à respirer profondément ...



**6.** Revenez à la position initiale et refaites le même parcours de l'autre côté, puis recommencez en allant de plus en plus loin dans la torsion. Répétez le mouvement quotidiennement.

en partie (quand la maladie n'en est pas la cause), à un manque d'expressions émotionnelles. J'ai attribué ce manque à un emploi du temps répétitif et régulier ainsi qu'à un phénomène commun à toutes les personnes qui avancent en âge: l'appareil dentaire. Les anciens n'ouvrent plus la bouche de peur de perdre leurs dents... Ils parlent moins fort, ne rient pas bouche ouverte, et même se retiennent de bâiller! Toute la pratique du souffle consiste alors à remettre en circulation le visage, en lâchant la mâchoire, en cherchant le rire, le son. Peu à peu, la mâchoire se repose sans perdre le bénéfice de l'ouverture qui s'est engagée.

### Une douce présence...

Si le travail du souffle<sup>(1)</sup> leur est étranger, celui de la respiration par contre est connu de toute cette génération qui a pratiqué des mouvements de gymnastique respiratoire à l'école. Il est alors assez simple de leur faire toucher les bienfaits d'une pratique basée sur l'exploration de la respiration! Associer souffle et mouvement, même de petite amplitude, les aide aussi à détendre leur quotidien, à lâcher les tracas, les ruminations perpétuelles et à toucher l'instant présent. L'atelier devient une parenthèse paisible dans leur quotidien. Ils ont la possibilité de partager cet état avec les personnes qu'ils côtoient tous les jours et de goûter la tranquillité d'une douce présence. Ce qui n'est pas toujours le cas des relations et des échanges au quotidien, les personnes n'ayant pas toutes le même niveau de présence. La vieillesse et la maladie d'Alzheimer sont en effet malheureusement assez liées en maisons de retraite et les réactions d'intolérance face à ce qui est une peur pour beaucoup ne sont pas rares...

### Une transmission transgénérationnelle

Dans le déroulement complet d'une séance de Wutao, la motilité<sup>(2)</sup> s'amplifie pour devenir mobilité. Les mouvements de base adaptés aux personnes âgées se pratiquent en assise fixe. Elles peuvent alors prendre conscience de l'appui de leur plancher pelvien. Notez que la pratique adaptée aux personnes âgées convient



photo: Sandrine Toutard

à chacun d'entre nous! Les points de fixité dont j'ai parlé se repèrent à n'importe quel âge! C'est toute la qualité du Wutao, en tant qu'art d'écologie corporelle, qui permet cette transmission transgénérationnelle. Aussi, un mouvement que j'enseigne régulièrement en maison de retraite, pour remobiliser la ceinture scapulaire, est très intéressant à repérer pour chacun: l'écologie de mon corporel passe aussi par l'entretien de fonctions naturelles comme tourner la tête, enrrouler/dérouler les épaules, etc. C'est aussi être conscient de l'espace dans lequel je vis afin de déjouer au maximum le phénomène de rétrécissement de l'espace que nous pouvons observer en vieillissant. Je crois que, sans prendre une importance démesurée, une personne âgée devrait avoir sa place dans le corps social, pleine, large, à l'instar de ce que nous essayons de faire par la pratique du Wutao dans le fait de remplir l'entière globalité de sa corporalité. ■

**Remettre  
en circulation  
le visage.**

(1) La pratique du Souffle en Wutao associe le mouvement pulsatoire et ondulatoire primordial de la colonne vertébrale à la respiration pulmonaire et à l'attention consciente.

(2) La motilité correspond aux mouvements internes.

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

### POUR EN SAVOIR PLUS...

Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard: Wushu, 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: le 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 pratique du Wutao « défroisse » 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.

Le Wutao se pratique debout, assis et au sol.



### PORTRAIT

Archéologue de formation, Sandrine Toutard rencontre Génération Tao et ses fondateurs Pol Charoy et Imanou Risselard en 1998 auprès desquels elle se forme au Wutao® et à la Trans-analyse®. Membre de la rédaction, professeur de Wutao et accompagnatrice en Trans-analyse, elle donne des cours à Paris et en province à travers son association Wutao Yin. Plus particulièrement spécialisée dans le Wutao assis, elle intervient aussi dans des maisons de retraite, qu'elles soient médicalisées ou non.

# ECOLE DU WUTAO

*éveiller l'âme du corps*



## DEVENEZ ENSEIGNANT DE WUTAO

Une formation en 2 ans  
sous la direction de Pol Charoy & Imanou Risselard

**Pré-inscription obligatoire : septembre 2010**  
**Début de la formation : octobre 2010**

conditions de pré-inscription & renseignements  
[contact@wutao.fr](mailto:contact@wutao.fr) • 06 65 66 12 39  
Tout connaître sur le Wutao : [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

IMHOTEP



## Centre IMHOTEP

Enseignement  
en acupuncture traditionnelle  
depuis 1995

Le Centre IMHOTEP propose  
une formation théorique  
et pratique en 3 ans

**Les cours sont dispensés  
à PARIS**

Tél. 01 34 51 72 66  
[info@centre-imhotep.com](mailto:info@centre-imhotep.com)

Correspondance :  
64 rue Pereire 78100 Saint-Germain-en-Laye

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





© Edyta Pawlowska - Fotolia.com

# Secrets de *Beauté*

## Les conseils du Tao

par Liao Yi Lin

Eclat, brillance, beauté! La qualité de notre peau reflète notre équilibre énergétique. Quelques secrets à appliquer dès cet été.

Toutes les femmes ont envie d'être belles, d'avoir un visage florissant. Tant d'efforts et tant de temps sont consacrés au maquillage afin d'avoir une peau éclatante et le visage rayonnant. Mais sachez que les produits de maquillage vous abîment plus ou moins la peau. Après plus de vingt ans de « travaux » artificiels, une fois démaquillée, vous semblez avoir dix ans de plus. Existerait-il alors de meilleures méthodes pour vous rendre belles? La beauté vient non seulement de l'intérieur de vous, de votre caractère, de votre esprit, de votre âme, mais surtout, elle manifeste l'état de santé de vos cinq organes. Dans la médecine traditionnelle chinoise en effet, l'apparence du corps provient de la santé des organes internes. Si l'on arrive à en saisir les principes, nous arrivons à avoir un visage sans aspérités et une peau brillante.

### *Une peau rugueuse*

Une peau rugueuse et couverte de crevasses signifie que le fonctionnement du Poumon

s'affaiblit. Vous devez prêter davantage attention à bien respirer et pratiquer quelques mouvements de Qi Gong pour renforcer l'énergie du Poumon tous les matins. Mangez également des aliments qui nourrissent mieux l'organe :

- **Fruits:** noix, figes, mangues, pêches fraîches, poires, abricots, bananes, kiwis, fraises.
- **Graines:** avoine, cacahuètes, sésame noir, amandes, haricots jaunes, flageolets, haricots verts germés.
- **Légumes:** piments, patates douces, asperges, poireaux, carottes, oignons, tomates, navets, choux, champignons, ciboulette verte.
- **Viandes et poissons:** viande de cheval, anguilles, foie de canard, poulet, bœuf, mouton.

### *Une peau terne*

Une peau sans éclat, terne et pâle signifie que le fonctionnement de votre Cœur commence à être faible. Vous devez veiller à n'être ni trop excitée, ni trop dépressive. Allez danser, chanter et essayez de faire ce qui vous ouvre le cœur. Faites-vous plaisir!

Exécutez quelques mouvements de Qi Gong pour améliorer l'énergie du Cœur et nourrissez-vous bien avec des aliments pour le Cœur :

- **Fruits:** abricots, oranges, pommes, litchis, yeux de dragons, fraises, poires, raisins.
- **Graines:** noix de cajou, noix, châtaignes, haricots rouges, jaunes et verts, pignons, sojas germés.
- **Légumes:** épinards, riz, navets, haricots verts, salades, choux de Shanghai, champignons, tomates, oignons.
- **Viandes et poissons:** poissons de mer, mouton, etc.

### *Une peau « sale »*

Une peau qui paraît toujours « sale », comme si

elle était couverte de poussières, des tâches au niveau des tempes, signifie que l'énergie du Foie est bien bloquée. Vous avez peut-être eu trop de frustrations, d'émotions non exprimées ou de la colère refoulée. Alors, parlez-en à vos amis, à votre thérapeute. Plus efficace encore, pratiquez en plus quelques mouvements de Qi Gong : les Sauts de Tigre ou le Regard du Chien par exemple pour évacuer l'énergie colérique stagnante.

Pour renforcer votre Foie, les aliments suivants sont les plus conseillés :

- **Fruits :** bananes, citrons, raisins, fraises, kiwis, poires.
- **Graines :** cacahuètes, blé, noix, noix de cajou, châtaignes, haricots noirs, amandes.
- **Légumes :** champignons parfumés, épinards, navets, salades, choux de Shanghai, tomates, oignons.
- **Viandes :** poulet, foie de cochon, reins de cochon, bœuf, mouton, etc.

### Des boutons ?

Une peau qui a souvent des boutons, des tâches foncées résistantes et des boutons qui ne disparaissent pas d'eux-mêmes, sans être éclatés, signifie que vous avez des glaires causées par l'Humidité qui persistent et bloquent la circulation de l'énergie et du sang. Dans ce cas, vous devrez pratiquer des mouvements de Qi Gong pour faciliter la circulation de l'énergie de la Rate. Bien sûr, il ne faut pas oublier de bien évacuer les toxines dans le corps. Traitez bien la constipation par les mouvements de Qi Gong et par l'auto-massage des points d'acupuncture.

### Peau granuleuse ?

Pour celles qui souffrent fréquemment d'une peau granuleuse, je donnerai ici deux remèdes simples. Vous pouvez les suivre jusqu'à disparition des boutons et ceci, sans effet secondaire :

- **Massez le ventre avec les poings serrés**, de haut en bas, et de bas en haut, pendant 10 minutes par jour (avant de dormir et au réveil). Ainsi, vous serez en train d'améliorer la circulation de l'énergie des méridiens de l'Estomac et de la Rate. Cette pratique aide également pour la constipation et pour maigrir.
- **Massez le point « grand assaut »**, Fo3, facile à trouver sur le pied, qui fait évacuer le Feu du Foie. Il aide également beaucoup à évacuer les toxines dans le sang. Il se situe entre le gros orteil et le deuxième orteil. Remontez sur le dos du pied de 3-4 cm, jusque dans un creux, bien souvent douloureux : environ 200 fois par jour. Et bien sûr, n'oubliez pas de vous nourrir avec les aliments qui chassent les « glaires », éliminent l'Humidité et qui renforcent l'énergie de la Rate.
- **Fruits :** clémentines, oranges, citrons, raisins, fraises, pêches, kiwis, poires.



Massez le point « grand assaut », F3, qui se situe entre le gros orteil et le deuxième orteil.

- **Graines :** maïs, haricots jaunes, pignons de pin, dattes rouges, noix, noix de cajou, amandes, châtaignes, sésame jaune, flageolets.
- **Légumes :** algues, brocolis, tomates, épinards, navets, salades, choux, champignons.
- **Viandes :** bœuf, foie de cochon, reins de cochon, mouton, etc.

### Des cheveux qui tombent...

Des cheveux qui tombent en pagaille et des cheveux qui paraissent secs et sans allure, signifient que le fonctionnement des Reins est affecté. Après un choc psychologique, vos cheveux peuvent blanchir plus vite.

Je me souviens pendant mon adolescence d'un ami d'école qui eut un grave accident de voiture ; les cheveux de sa mère blanchirent en une nuit ! La peur blesse profondément l'énergie des Reins.

Pour avoir de beaux cheveux, vous devrez faire des mouvements qui visent à renforcer les Reins. Il vaut mieux que vous mangiez plus d'aliments qui tonifient l'énergie des Reins :

- **Légumes et graines :** riz noir, haricots noirs, sésame noir, champignons noirs, pois, châtaignes, riz complet, haricots verts, sojas germés, graines de tournesol.
  - **Viandes et poissons :** têtes de poisson, anguilles, poulets noirs, porc, jaunes d'œufs.
- Prenez bien soin de vos organes, non seulement vous gagnerez en beauté et en éclat, mais vous vous épargnerez aussi toutes sortes de graves maladies. Vous rajeunirez et vivrez une vie équilibrée et joyeuse. ■

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

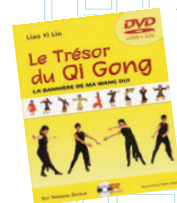
## La santé des organes internes.



### PORTRAIT

Liao Yi Lin est fondatrice de l'Ecole Liao Ch'an Qi Gong. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont « Le Trésor du Qi Gong, la Bannière Ma Wang Dui », 2008, Guy Trédaniel. Licenciée de philosophie et de littérature chinoise de l'Université de Hong-Kong. Diplômée de la section réalisation de l'école de cinéma la FEMIS à Paris.

Scénariste, réalisatrice et productrice de films documentaires et fictions.



# La Relation d'Aide au *Toucher*

## Faire parler le corps

par Jean-Louis Abrassart



Il existe aujourd'hui de nombreuses méthodes de massage connues en France : des plus traditionnelles et le plus souvent d'origine asiatique, comme le Shiatsu ou le Tui Na aux plus contemporaines et occidentales comme le massage Art of Touch ou le massage Créatif. La Relation d'Aide au Toucher va plus loin dans l'exploration du toucher et nous offre une méthode psycho-corporelle où le toucher demeure au cœur de la pratique. Découverte...

*C'est par le corps que j'éprouve le monde et les autres, que je ne cesse d'en faire l'expérience et ce, jusqu'à la fin.*

*Etre au monde... c'est ne pas cesser d'éprouver, de sentir, d'être touché... par les autres et par les événements.*

Gérard Bailhache, « Le corps », collectif, éditions de l'atelier

L'engouement pour les techniques de massage montre à l'évidence un besoin grandissant de réintroduire et de développer la dimension du toucher dans la recherche d'un mieux-être et d'une vie plus épanouie. Pourtant, dans la majorité des cas, ces techniques visent au soulagement de symptômes physiques et à l'obtention d'un bénéfice corporel

crédit photo: Jean-Louis Abrassart • Stéphanie Nadin



sans prendre réellement en compte les attitudes de vie et les causes psychiques associées au mal-être corporel. D'une certaine manière, elles contribuent à occulter le rôle que peut jouer le toucher dans un processus d'aide thérapeutique qui prend en compte l'intégralité de la personne. J'aimerais illustrer ici tout ce que peut apporter le toucher dans un tel processus.

### *Un toucher bien spécifique*

Dans la Relation d'Aide par le Toucher, le but n'est pas d'avoir directement un résultat sur le corps physique, comme dans les méthodes de massage par exemple, mais de « faire parler » les tensions du corps grâce à un toucher spécifique associé à la respiration. Ce toucher spécifique, caractéristique de cette méthode, a été synthétisé à partir d'éléments de différentes techniques (massage californien, Shiat-su, réflexologie, polarités...). Il va permettre au praticien d'entrer en contact avec la tension et de l'aider, non pas à se relâcher, mais à relâcher son « contenu », qui peut être sensoriel, émotionnel, mémoriel (vécu du passé) ou comportemental. La tension, qu'elle soit musculaire, respiratoire ou organique est toujours répressive : c'est une prison qui renferme les vécus que le patient a besoin de rencontrer et de délivrer pour aller mieux dans sa vie.

La Relation d'Aide par le Toucher ne se définit pas essentiellement par sa technicité, elle implique plutôt les conditions et les compétences suivantes :

- L'intention du thérapeute d'aider le patient dans sa vie et pas seulement de le soigner dans son corps.
- La mise en œuvre d'un toucher qui favorise l'apparition de vécus intérieurs psychologiques et non la disparition des tensions.
- L'investissement du patient et donc sa participation active et responsable au processus par sa respiration et sa parole.
- L'intégration des vécus intérieurs psychologiques dans une optique d'amélioration de la vie et des relations.

Le toucher reste essentiel dans la méthode,

il peut être physique ou énergétique, il est d'abord écoute avant d'être intervention. C'est lui qui catalyse tout le processus de libération et de réparation de vie en l'empêchant de se « mentaliser » et de s'enliser comme trop souvent dans les psychothérapies verbales. La main du praticien dose son mouvement et sa pression pour qu'avec le relâchement de la tension s'instaure un dialogue avec les sensations, les affects et les réminiscences qui en résultent.

### *Le corps montre le chemin*

Concrètement, lorsqu'un patient vient nous voir, toute sa vie actuelle, mais aussi passée, est là dans son corps, sa posture, sa respiration, dans le fonctionnement des organes internes et dans ses énergies, mais surtout dans son vécu corporel, dans la manière dont il se ressent dans sa vie. C'est ce que nous appelons

**Le toucher est écoute avant d'être intervention.**

l'« état présent de corps et de vie » qui reflète la problématique pour laquelle la personne vient consulter. A partir d'une anamnèse psychosomatique et grâce aux tensions cachées que son toucher révèle au thérapeute, ce dernier engage d'abord une action progressive pour libérer des nœuds et les blocages du corps. Cette action amène à un nouveau vécu corporel, « l'état après-toucher ».

La seconde partie de la séance consiste à identifier cet état et à l'élaborer avec toutes les résonances qu'il peut avoir dans la vie actuelle et passée du patient. L'hypothèse fondamentale de la Relation d'Aide par le Toucher, vérifiée par la pratique, est que cet « état corporel après-toucher » est l'état dont la personne a besoin pour se libérer de sa problématique.

Cette problématique n'est pas envisagée ici comme un problème psychologique interne à résoudre, mais comme une incitation pour que le patient se positionne différemment dans sa vie. La résolution des difficultés passe par le corps et l'état après-toucher oriente vers une issue en apportant des éléments nouveaux dans la perception de la problématique et les étapes à traverser pour la résoudre. Tout se passe comme si « le corps connaissait le chemin ».

J'aimerais m'appuyer sur quelques exemples :

## **POUR EN SAVOIR PLUS...**

Trois présupposés de la Relation d'Aide par le Toucher :

- Toute problématique de vie se retrouve dans le corps et inversement.
- Tout changement dans la vie entraîne un changement dans le corps et inversement.
- La qualité de la relation entre le thérapeute et le patient est un facteur essentiel de réussite dans la Relation d'Aide par le Toucher.

La Relation d'Aide par le Toucher (points de repère importants) :

- Associe le corps, le toucher et la parole.
- Demande au patient de s'investir.
- Demande de 10 à 15 séances d'environ 1 heure.
- Aide à résoudre les problèmes psychosomatiques récurrents.
- Aide à modifier les attitudes de vie inadéquates.



crédit photo: Jean-Louis Abrassart • Stéphane Nadin

des mémoires émotionnelles, à réintégrer des souvenirs du passé, à reconnaître des besoins réprimés, à clarifier des conflits relationnels, à explorer l'imaginaire. Dans chaque cas, le praticien utilise des techniques d'intégration bien précises mises au point par l'expérience dans le cadre de la Relation d'Aide par le Toucher.

### Une thérapie pour la vie

L'aller-retour permanent entre le corps et la vie donne à la démarche sa puissance et permet sur 10 à 15 séances de dépasser une problématique et les symptômes psychosomatiques qui l'accompagnent. La Relation d'Aide peut ainsi se définir comme une thérapie brève à médiation corporelle. La participation du patient, physiquement par la mobilisation de sa respiration et intérieurement dans les moments d'intégration verbale, le renvoie à sa propre responsabilité dans la possibilité d'un mieux-être et de changements d'attitudes de vie à mettre en place. Le praticien ne se définit pas comme « guérisseur », mais comme facilitateur et accompagnateur de la démarche du patient.

Les praticiens en Relation d'Aide par le Toucher sont d'abord formés à développer une qualité de toucher et de présence à l'autre qui conditionne les résultats obtenus. Ce toucher s'appuie fondamentalement sur la compassion qui se développe spontanément dans le contact avec la souffrance corporelle. Clyde W. Ford, dans « Les cicatrices émotionnelles » (Guy Trédaniel éditeur) écrit : « La compassion est

une méthode active pour être un avec la souffrance et pour suivre la souffrance là où elle nous conduit. La mobilisation de la compassion, de la capacité à être un avec la souffrance, est la guérison ».

Les praticiens se forment aussi à l'approche verbale qui intègre des outils de différentes psychothérapies comme la Gestalt, la PNL, l'analyse bio-énergétique et la psychologie jungienne des profondeurs qui leur permettent de réellement prendre en charge une personne dans son intégralité. Cela nécessite de pouvoir établir une véritable relation thérapeutique qui évite les écueils du conseil, de la directivité, du pouvoir et de la dépendance. C'est pourquoi de nombreux soignants (ostéopathes, infirmières, thérapeutes en médecines naturelles...) confrontés aux réactions de leurs patients, se forment également à ces outils qu'ils associent à leur pratique et évitent ainsi de faire de la « psychologie sauvage ».

Toucher un corps, c'est toucher une vie, c'est toucher la Vie pour que la personne retrouve la voie de la confiance, de la santé et de l'épanouissement. ■

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

**Toucher  
un corps,  
c'est toucher  
une vie.**

Carole « a mal entre les omoplates depuis plusieurs mois, ce qui l'empêche de bien respirer » et malgré les traitements qu'elle a essayés, sa douleur revient régulièrement. Je lui ai demandé ce qu'elle vivait en ce moment dans sa vie : « une déception sentimentale, m'a-t-elle répondu, et pourtant ça aurait pu marcher, mais c'est comme si une partie de moi avait peur de s'engager ». Bien qu'elle n'en souffre pas explicitement, je me rends compte que Carole a les genoux très raides, qu'elle est crispée autour des yeux et que son colon est irrité. Plusieurs séances de toucher sur ces quatre zones, celle douloureuse plus les trois dernières, permettent à Carole de se rendre compte qu'elle est « toujours sur ses gardes », comme si elle attendait que l'autre la critique. A la fin d'une séance, elle retrouve la tristesse de n'être « jamais assez bien » pour sa mère, puis elle met à jour du ressentiment envers celle-ci, ressentiment qu'elle peut finalement lui exprimer en la visualisant devant elle. La douleur dans le dos et l'oppression respiratoire disparaissent, alors qu'en même temps, elle se reconstruit une meilleure image d'elle-même et qu'elle se sent prête à nouveau à engager une relation.

Cela aurait pu être Pierre qui ne s'entend pas avec ses collègues de travail et souffre de l'estomac depuis des années ou Nathalie et son cou raide qui se demandent avec la cinquantaine ce qu'ils vont faire de leur vie; Elisabeth avec sa sensation d'étouffer et son désir insatisfait d'enfant ou encore Georges qui a tant de mal à dormir depuis son accident.

Le processus, selon les problématiques de départ et les séances, peut amener à exprimer



### PORTRAIT

Après des études d'ingénieur Grandes Ecoles, Jean-Louis Abrassart s'initie dès 1973 à la pratique du Yoga et du Shiatsu. Pionnier du Massage Californien en France avec son premier livre paru en 1983, il se forme ensuite à différentes approches de psychothérapie (Bio-énergie, Gestalt, PNL...) pour créer et enseigner depuis 1988 la Formation à la Relation d'Aide par le Toucher. Disciple du Lama tibétain Kalou Rinpotché depuis 1976 il enseigne parallèlement la méditation et la guérison énergétique. Il est l'auteur de nombreux livres et DVD aux éditions Trédaniel et Ellebore.

# OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE

abonnez-vous au seul magazine professionnel des thérapeutes des médecines naturelles



Le premier magazine qui aide les thérapeutes à mieux gérer leur activité.

*Profession Thérapeute* réunit de nombreux experts dans les domaines :

- ▶ commercial
- ▶ marketing
- ▶ juridique
- ▶ fiscal
- ▶ comptable
- ▶ organisation
- ▶ formation...

*Profession Thérapeute*, c'est aussi un annuaire qui regroupe plus de 10 000 thérapeutes des médecines naturelles sur [annuaire-therapeutes.com](http://annuaire-therapeutes.com) (inscription gratuite)

## BULLETIN D'ABONNEMENT

À renvoyer à : Profession Thérapeute, 18 à 24 quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19 – Tél. : 01 44 84 85 09.

**Oui**, je profite de l'offre spéciale découverte

Je m'abonne 1 an, soit 4 numéros, à « Profession Thérapeute » pour 19 € seulement au lieu de 32 € soit près de 50 % d'économie.

**Mes coordonnées :**

Mme Nom : .....

Mlle Prénom : .....

M. Adresse : .....

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

Ville : .....

E-mail : .....@.....

Tél. : .....

Date de naissance (facultatif) : .....

**Je règle par :**

Chèque bancaire à l'ordre de *Profession Thérapeute*

Carte bancaire n°

Date de validité /..... Cryptogramme

Date et signature obligatoires

Offre réservée aux écoles et valable deux mois. En application de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978, les informations ci-dessus sont indispensables à l'enregistrement de votre abonnement. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification auprès de « Profession Thérapeute ». Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres organismes. En cas de refus, il suffit de nous prévenir par simple courrier.

## CARNET D'ADRESSES

### Infos

#### Idées au gramme

> Cyrille J.-D. Javary  
 tél. : 01 43 31 08 18  
[cjd.javary@wanadoo.fr](mailto:cjd.javary@wanadoo.fr)  
 > Le stage résidentiel d'été du Centre Djohi aura lieu du 5 au 11 juillet 2010 à l'Arche de Saint-Antoine (entre Grenoble et Valence). Ouvert à tous les publics, son thème est : Découverte et approfondissement du Yi Jing. L'apprentissage se déroulera en alternant théorie et pratique et sous forme de conférences plénières et d'ateliers en petits groupes.  
[www.djohi.org](http://www.djohi.org)

#### Créatifs Culturels

> A l'origine des Jardins de Cocagne, un modèle suisse qui fut ajouté au volet social. C'est en 1991 que s'implante le premier jardin en France, créé par Jean Guy Henckel qui en est l'actuel directeur national.  
 > A lire :  
 — aux éd. Delcourt : « Rural », E. Davodeau, 2001.  
 — aux éditions Yves Michel : « Les AMAP : un nouveau pacte entre producteurs et consommateurs ? » de Claire Lamine; « Au-delà du bio : la consom'action » de Jean-Pierre Rimsky-Korsakoff; « Bon, propre et juste, éthique de la gastronomie et souveraineté alimentaire » de Carlo Petrini.  
 > Sur la toile :  
[www.reseau-amap.org](http://www.reseau-amap.org)  
[reseaucocagne.asso.fr](http://reseaucocagne.asso.fr)  
[www.terredeliens.org](http://www.terredeliens.org)  
 > Pour tout savoir sur les Créatifs Culturels :  
<http://www.yvesmichel.org/editions/etes-vous-creatif-culturel>  
 > Pour contacter Etienne Hayem : [me@zoupic.com](mailto:me@zoupic.com)

#### Chevaucher son « animalité »

> Pour contacter

Cécile Bercegeay :  
[cecile@generation-tao.com](mailto:cecile@generation-tao.com)  
 tél. : 06 20 89 63 32  
 Retrouvez ses dates de stage dans la rubrique Wutao de l'agenda ou :  
[www.cecileb.com](http://www.cecileb.com)  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

#### Vers une consommation assagie

> A lire : « Compost et paillage au jardin », éditions Terre Vivante.  
 > Retrouvez Ezzedine El Mestiri dans le « Nouveau Consommateur » :  
[nouveaunconsommateur.com](http://nouveaunconsommateur.com)

#### DOSSIER : Femmes du Tao

##### Catherine Despeux

> A lire : une étude collective dirigée par Catherine Despeux sur les manuscrits médicaux trouvés dans une grotte de Dunhuang : « Médecine, religion et société dans la Chine médiévale. Etudes de manuscrits de Dunhuang et de Turfan » vient d'être publiée. Paris, Institut des hautes études chinoises, Collège de France, 2010.  
 > Pour contacter Catherine Despeux : [catherine.despeux@wanadoo.fr](mailto:catherine.despeux@wanadoo.fr)  
 > Vous pouvez également découvrir l'école de MTC créée par Monique Drapier dont fait partie Catherine Despeux : [www.ecole-ling.fr](http://www.ecole-ling.fr)

##### Maître Liu Ya Fei

> Retrouvez ses prochains stages sur le site des Temps du corps :  
[www.tempsducorps.asso.fr](http://www.tempsducorps.asso.fr)

##### Sarina Stone

> Vous pouvez contacter en anglais Sarina Stone par email : [sarwa@chifamily.com](mailto:sarwa@chifamily.com)  
 Et sur son site : [www.taolady.com](http://www.taolady.com)  
 > Mais également par le Centre d'Arts & d'Ecologie Coporels, à Paris, où elle donnera des stages en novembre prochain sur l'alchimie sexuelle taoïste

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

##### Imanou Risselard

Retrouvez toutes les infos concernant les activités d'Imanou Risselard sur :  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)  
 & [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
 > Une nouvelle formation d'enseignants en Wutao, éveiller l'âme du corps, commencera à la rentrée prochaine. Réservez dès maintenant. Contactez Marie Delaneau au :  
 06 65 66 12 39  
 > Et ne manquez pas les stages de cet été aux Arcs 1600 (Savoie) du 25 au 30 juillet et du 1er au 6 août.  
 tél. : 06 20 89 63 32  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

##### Bernadette Blin

> Bernadette Blin est Présidente de l'IRETT. L'IRETT est un centre de thérapie et un institut de formation destiné à faire connaître et à diffuser les approches Transpersonnelles en psychothérapie. Il propose une formation en psychothérapie sur 3 cycles, une formation à la Respiration Holotropique ainsi que des séminaires thérapeutiques de Respiration Holotropique et des événements avec des intervenants comme Stanislav Grof, Richard Moss, John Welwood et bien d'autres encore...  
 > Stanislav Grof sera présent les 16 & 17 octobre prochains à Paris.  
 Contact : IRETT  
 Bernadette Blin  
 tél. : 01 30 37 17 31  
[info@irett.net](mailto:info@irett.net)  
[www.irett.net](http://www.irett.net)

## CULTURE & SOCIÉTÉ

### Confucius

Cyrille J.-D. Javary  
 tél. : 01 43 31 08 18  
[cjd.javary@wanadoo.fr](mailto:cjd.javary@wanadoo.fr)  
[www.djohi.org](http://www.djohi.org)

### FIPAM

> Pour tout connaître sur Maître Pham Xuan Tong et son art :  
[info@qwankido.org](mailto:info@qwankido.org)  
[www.qwankido.org](http://www.qwankido.org)

## VOIE DU MOUVEMENT

### Cheng Man Ching

L'association « Au Fil de Soi » fait partie de la Fédération des Ecoles Cheng Man Ching France. Pour assister au Forum, inscriptions et renseignements sur le site de l'association « Au Fil de Soi » :  
[www.aufildesoi.org](http://www.aufildesoi.org)  
 tél. : 00 33 (0)5 61 01 73 55

### Kali Majapahit

Pour contacter Fred Evrard :  
[fred.evrard@kali-majapahit.com](mailto:fred.evrard@kali-majapahit.com)  
 Et retrouvez de nombreuses photos, des vidéos et pleins d'infos sur son site :  
[www.kali-majapahit.com](http://www.kali-majapahit.com)

### La méthode Pilates

Pour contacter Piccarda di Montereale :  
 tél. 01 42 00 54 20  
[info@anjaliom.com](mailto:info@anjaliom.com)  
[www.anjaliom.com](http://www.anjaliom.com)

### Danse biodynamique

Pour contacter Rafael Baile :  
[rafaelbaile@live.fr](mailto:rafaelbaile@live.fr)  
 Retrouvez toutes les infos sur son site :  
[www.dansebiodynamique.com](http://www.dansebiodynamique.com)

## CO-NAISSANCE DE SOI

### Tribal Tarot

> Si vous êtes intéressé(e) par le Tribal Tarot, vous pouvez réaliser un tirage sur le site :  
[www.tribal-tarot.fr](http://www.tribal-tarot.fr)  
 > Si vous êtes intéressé(e) par des ateliers, vous pouvez contacter Delphine Lhuillier :  
[delphine@generation-tao.com](mailto:delphine@generation-tao.com)  
 tél. : 06 64 49 25 05  
 > Prochain atelier : 10 juillet prochain, en Ardèche.

› Dès la rentrée de septembre, des ateliers de Souffle & Tribal Tarot, à Paris et de nouvelles dates de stage.  
› Pour contacter Isabelle Martinez : isa@mouvarts.fr

### Des jeux cet été !

› Jeux du Souffle d'Or disponibles en librairies, boutiques, et auprès de l'éditeur :  
[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)  
Pour aller plus loin :  
› Jeux pour la connaissance de soi :  
[jeux-connaissance-de-soi.fr](http://jeux-connaissance-de-soi.fr)  
› Jeu de la Transformation :  
[jeu-de-la-transformation.fr](http://jeu-de-la-transformation.fr)  
› Jeux à tester en ligne :  
[www.souffledor.fr/extras/carte.php](http://www.souffledor.fr/extras/carte.php)  
› Le Jeu du Tao :  
[www.taovillage.com](http://www.taovillage.com)  
› Pour contacter Christine Gatineau :  
[cgatineau@souffledor.fr](mailto:cgatineau@souffledor.fr)

## SANTÉ & BIEN-ETRE

### Qi Gong anti-âge

Retrouvez toutes les activités d'Yves Réquena sur son site :  
[www.yves-requena.com](http://www.yves-requena.com)  
[info@yves-requena.com](mailto:info@yves-requena.com)  
Et : [www.ieqq.com](http://www.ieqq.com)  
Pour ses stages, voir dans la rubrique agenda : Préparez votre rentrée !

### Le Wutao en maison de retraite

Sandrine Toutard intervient dans les maisons de retraite. Si vous êtes intéressé, vous pouvez la contacter :  
[sandrine@generation-tao.com](mailto:sandrine@generation-tao.com)  
tél. : 06 18 46 66 43  
Sandrine donne également des stages de Wutao pour tous et Wutao assis à Paris et en province.  
Retrouvez ses activités sur son site : [wutaoyin.fr](http://wutaoyin.fr)

### Secrets de beauté

Liao Yi Lin organise un stage cet été, du 2 au 6 août au Domaine de Taillé : Qi Gong, méditation et massage, amincissement et rajeu-

nissement sur le thème : l'art de vivre chinois, les clés d'une vie épanouissante. Séances de massage en présence du spécialiste en MTC et biokinergie Gérard Olivier :  
[www.go-biokinergie.com](http://www.go-biokinergie.com)  
• Stages de Formation organisés par Liao Ch'an Qi Gong.  
tél. : 01 42 54 85 31  
<http://www.meditationfrance.com/liao>  
[liaoqianqigong.over-blog.com](http://liaoqianqigong.over-blog.com)

### Relation d'Aide au Toucher

• Le site de Jean-Louis Abrassart et de la Relation d'Aide par le Toucher :  
[www.toucher.fr](http://www.toucher.fr)  
[somatosynthese@toucher.fr](mailto:somatosynthese@toucher.fr)  
Somatosynthèse  
13 Avenue d'Aygu  
26200 Montélimar  
tél. : 04 75 04 21 02 & 06 98 50 11 62  
• Contacts régionaux :  
PARIS : Epanouissens Marilyn EYMA  
tél. : 06 12 90 47 85 & Bénédicte ROUSSEAU  
tél. : 06 13 21 22 83  
[epanouissens@gmail.com](mailto:epanouissens@gmail.com)  
LYON : Cathy FELIX  
tél. : 06 87 55 51 10 ou 04 75 01 95 03  
[cathy.felix@orange.fr](mailto:cathy.felix@orange.fr)  
AIX-LES-BAINS : Marie LEGENDRE  
tél. : 06 07 56 41 05 ou 04 79 87 72 19  
[marie.somato@orange.fr](mailto:marie.somato@orange.fr)

## AGENDA

### Anticipez votre rentrée !

› Ba Duan Jin, du 15 au 17 octobre, animé par Yves Réquena.  
› Dao Yin Yang Sheng Gong-Cardiovasculaire du 15 au 17 octobre, animé par H.Zimmermann.  
› Massages Energétiques Chinois du 15 au 17 octobre, animé par S.Chagnon.  
› Wuo Tai du 15 au 17 octobre, animé

**TAICHITAO**

09.51.31.91.34

Fabricant de tenues de TAI CHI et de QI GONG en région Rhones Alpes. (Loire 42)

Visitez le site [www.taichitao.fr](http://www.taichitao.fr)

TARIFS spécial Club

Catalogue sur simple demande  
VINAMI  
rue des Roches  
42330 St GALMIER  
mail : [vinami@gmail.com](mailto:vinami@gmail.com)

Enfin des tenues de qualité à prix raisonnables

## LOCATION DE SALLES

### Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels GTao

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

01 42 40 48 30 • [cecile@generation-tao.com](mailto:cecile@generation-tao.com)  
<http://www.generation-tao.com>  
Week-ends & Semaine - Paris 19<sup>ème</sup>

## REGIE PUBLICITE

### Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris  
tél. : **01 48 24 42 42**  
contact : 0660293000 • [pub@generation-tao.com](mailto:pub@generation-tao.com)

**Renseignements techniques**  
magazine gratuit en ligne : 68 pages

**Remise des ordres de typons :**  
3 semaines avant date de parution. Trame 150.

**PROCHAINE PARUTION :**  
Génération Tao n° 58 : 25 SEPTEMBRE 2010  
Gratuit en ligne : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

par Roland Combes.  
 > Qi Gong, émotions et Mindfulness, du 11 au 14 novembre, animé par Yves Réquena et G.Jouve.  
 > Qi Gong Anti-Age 1 : Agilité et forme, du 10 au 12 décembre, animé par Y.Réquena et X.Briffault.  
 > Etirements des méridiens, du 14 au 15 janvier 2011, animé par Y.Réquena et A.Tomas.  
 > Nourrir l'intérieur, du 14 au 15 janvier 2011, animé par H.Zimmermann.  
**IEQG**  
 tél. : 04 42 50 28 14  
 info@ieqq.com  
 www.ieqq.com

### Tai Ji Quan

> Pour tous, en Ardèche, avec Jean-Michel Chomet, du 24 au 28 août  
 > pour avancés et professeurs, en Ardèche, avec Jean-Michel Chomet, du 16 au 21 août.  
 tél. : 04 75 87 10 38  
 domainedutaille@wanadoo.fr  
 zhiroujia.com  
 zhiroujia@orange.fr  
 tél. : 06 13 92 28 71

### Qi Gong pour tous

Qi Gong pour tous en août, en Ardèche, avec Laurence Cortadellas, du 24 au 28 août.  
 tél. : 04 75 87 10 38  
 domainedutaille@wanadoo.fr  
 zhiroujia.com  
 zhiroujia@orange.fr  
 tél. : 06 13 92 28 71

### Passage de grades en Qi Gong

L'Institut du Quimétao et le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporels Génération Tao organiseront des passages de grades en Qi Gong la saison prochaine. Renseignez-vous dès maintenant.  
 tél. : 01 42 40 48 30  
 centre@generation-tao.com

### Wutao®, éveillez l'âme du corps

Le Wutao vise à fluidifier la corporalité et à libérer le mouvement. La pratique insiste sur le déploiement de

l'ondulation pulsatoire et primordiale de la colonne vertébrale. Toute une progression de mouvements se déroule en évoluant successivement debout, au sol et assis.  
 > Stages d'été aux Arcs 1600 (Savoie) du 25 au 30 juillet et du 1er au 6 août.  
 Et pour tout savoir sur le Wutao : [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)  
 tél. : 06 20 89 63 32  
 contact@wutao.fr

### PORTES OUVERTES au Centre d'Arts & d'Ecologie Corporels Génération Tao

Les Portes ouvertes auront lieu les 11 et 12 septembre prochains. Venez rencontrer l'équipe de GTao à cette occasion et découvrir les disciplines du Centre dans un lieu unique grâce au ateliers.  
 Au programme : Wutao, Qi Gong, Taiji style Yang, Chen, Tao Jeet of Kundo, Pilates, Yoga, Danse de l'éventail, Stretching, Kung Fu, Armes, Art du Combat, etc. avec des experts passionnés.  
 Entrée libre. 10% de réduction sur les forfaits.  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
 tél. : 01 42 40 48 30

### Tai Ji Quan Style Chen

> Stages de Taiji Quan style Chen formes 13, 48 et épée avec Bruno Rogissart du 23 au 27 août à Charleville Mézières.  
 infos : [www.iteqq.com](http://www.iteqq.com)  
<http://www.iteqq.com>  
 tél. : 03 24 40 30 52

### Formation Qi Gong

> A Paris : Prochaine rentrée les 16 & 17 octobre.  
 > A Bruxelles : les 23 & 24 octobre.  
 Information et dossier d'inscription à télécharger sur : <http://www.iteqq.com>  
 tél. : 03 24 40 30 52

### Stages en Islande

Découvrez un lieu de stage magnifique. Une terre

d'extrêmes où l'énergie coule à flots !  
 N'hésitez pas à vous renseigner :  
[www.alkemia.is](http://www.alkemia.is)

### Pour tout connaître sur l'Asie

La librairie You Feng est spécialiste de l'Asie depuis 1970. Plus de 448 ouvrages ont jusqu'à aujourd'hui été édités : pour apprendre le chinois, se cultiver sur le Taoïsme, le Bouddhisme, Confucius, la poésie...  
[www.you-feng.com](http://www.you-feng.com)  
 Deux librairies à Paris :  
 45 rue Monsieur le Prince 75006 Paris  
 tél. : 33 (0)1 43 25 89 98  
 Et : 66 rue Baudricourt 75013 Paris  
 tél. : 33 (0)1 53 82 16 68

### Qi Gong & Raku

& Initiation Massage Détente du 26 juillet au 30 Juillet, près de Montauban(82). Avec Anne Egron, 12 ans d'expérience, Christelle Wable et Micheline Guiral : (technique de Massage J.L. Abrassart).  
 Le Raku est une technique japonaise utilisée depuis

### EL ECOLE LING

Formation en acupuncture, moxibustion et massage à Paris

Ecole affiliée à la FNMTC

Direction des Etudes  
 Catherine DESPEUX

Pour toute information :

Tel : 06 45 34 32 91

et

[www.ecole-ling.fr](http://www.ecole-ling.fr)



### Qigong Taijiquan Daoyin Fa Peinture & Calligraphie Chinoises

Stages d'été en montagne en Haute Savoie

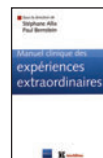
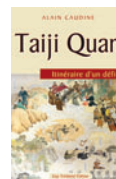
**24 au 28 juillet 2010**  
 Qigong Daoyin fa  
**29 juillet au 2 août 2010**  
 Peinture et calligraphie

Cours, stages toute l'année  
 Annecy - Saint Julien Genevois  
[contact@tao-lotus.com](mailto:contact@tao-lotus.com)  
[www.tao-lotus.com](http://www.tao-lotus.com)  
 +33 (0)6 43 07 23 57

le 16e siècle.  
 tél. : 05 63 66 92 30  
[lafilledejade@free.fr](mailto:lafilledejade@free.fr)  
<http://lafilledejade.free.fr>

### Dernière minute !

Viennent de paraître :  
 > « Taiji Quan » par Alain Caduine chez Guy Trédaniel.  
 > « Qi Gong, cheminer dans le bien-être » par Bruno Rogissart [www.iteqq.com](http://www.iteqq.com)  
 > « La vertu des steppes » par Marc Alaux [marcalaux@voila.fr](mailto:marcalaux@voila.fr)  
 > « Manuel clinique des expériences extraordinaires » sous la direction de S. Allix & P. Bernstein / inrees.com  
 Nous vous les recommandons pour cet été !



### Journée Nationale du Qi Gong

Découvrez dans le prochain numéro un large article consacré à ces journées.



crédit photo : ©François Lollichon

(suite p. 66)



# ZHI ROU JIA

L'école du développement de la douceur

Formations de pratiquants  
et d'enseignants de Qi Gong - Nei Gong  
Ar.Mo.Es. (L'Art du Mouvement Essentiel)

## Qi Gong - Nei Gong

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

## Prendre soin de soi au féminin

Régénération naturelle et Qi Gong pour les femmes.

## Qi Gong des enfants

Préparation à l'enseignement.  
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

Séminaires de formation - Master class.

## Initiation à l'alchimie intérieure

Contact :

06 13 92 28 71

06 13 92 05 91

zhiroujia@orange.fr

Laurence Cortadellas

Jean-Michel Chomet

Plus d'informations sur [www.zhiroujia.com](http://www.zhiroujia.com)

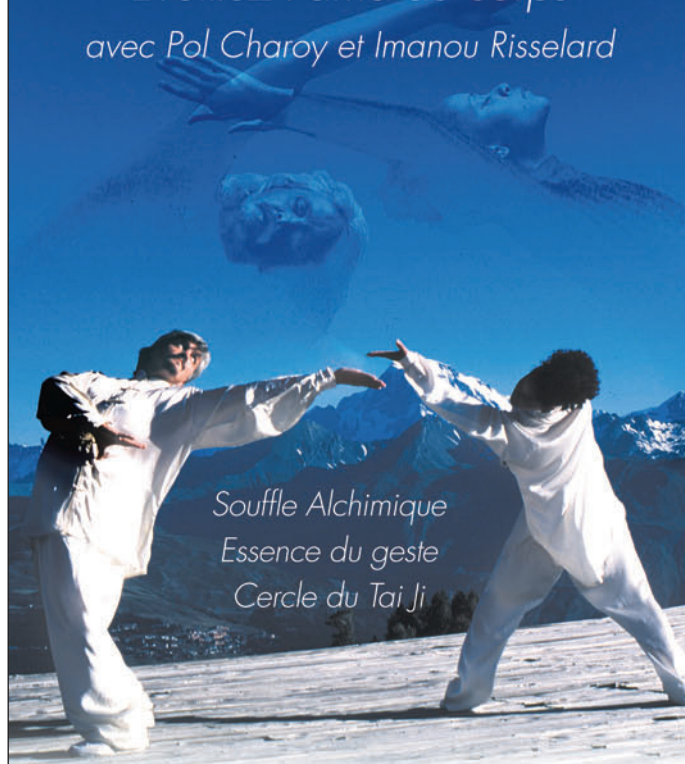
# STAGES D'ETE

dans les Alpes à 2000m  
entre terre et ciel

# Wutao

Eveillez l'âme du corps

avec Pol Charoy et Imanou Risselard



Souffle Alchimique  
Essence du geste  
Cercle du Tai Ji

## Aux ARCS 1600

du 25 au 30 juillet 2010

du 1<sup>er</sup> au 6 août 2010

### OFFRE SPECIALE

- 20 % réservé aux abonnés  
du Mag. Génération Tao  
**Renseignez-vous !**

### Réservation :

tél : 01. 42. 40. 48. 30.

Port : 06. 20. 89. 63. 32.

email : [stages@generationtao.com](mailto:stages@generationtao.com)

<http://www.generationtao.com>

<http://www.wutao.fr>

## Liao Ch'an Qi Gong 了禪養生坊

Centre de Formation de  
Qi Gong, Tai Ji,  
Méditation orientale,  
Médecine chinoise,  
et Culture chinoise



Stages 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

Stages à Paris, Lyon, Grenoble, Ardèche,  
Normandie, Chine ...

Inscription et renseignements pour l'année 2010-11

[liaoqigong@orange.fr](mailto:liaoqigong@orange.fr)

01 42 54 85 31 - 06 63 70 69 23

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

## Commandez les anciens numéros



56

**Dossier « Fleurir à l'éveil »:** Qi Gong de l'éveil • L'expérience de l'éveil • L'art du massage • Le Qi Gong vu de Chine • Le style Sun • La danse orientale • La taille japonaise • MTC & infertilité • L'aromathérapie quantique • La technologie du TheraGem • Neurosciences & Qi Gong...



55

**Dossier « L'habitat, espace du Vivre »:** L'art du Yang Sheng • Feng Shui • Ecologie intérieure et Taiji • Wutao • Citrouille amère • L'esprit de Wudang • L'enseignement secret de Morihei Ueshiba • Psychanalyse et culture chinoise • Comment mieux dormir? • Le jeu du Tao...



54

**Dossier « Arts du mouvement, sagesse de vie »:** Wutao, une philosophie corporelle; Danse des 5 rythmes?; Le Tao du bâton; La prière du cœur • Massage en France • 15e Journée Nationale du Qi Gong • Rencontre avec des moines taoïstes • Feng Shui • La digitopuncture • Xin Li, la psychologie chinoise • Désir et orgasme...



53

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



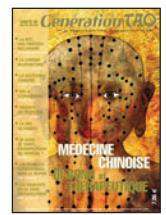
52

**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 • Energie: de la science aux arts énergétiques • Lutte mongole • Le Tao & les femmes • Interview de Christian Tissier • Sexualité taoïste • Souffle & respiration...



49

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



48

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



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 Fillozat 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 Yongtai • astrologie: l'année du chien • préservez vos cervicales par le Qi Gong...



Hors-série n°1

### La bible du Kung Fu Wushu

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



Hors-série n°4

### Massages énergétiques et thérapies manuelles

Massage chinois • Lympo-énergie • Nuad bo rarn • Réflexologie plantaire • Shiatsu • Massage ayurvédique • Ostéopathie • Chiropratique • Rolfing...



Hors-série n°5

### Le livre de la naissance

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



Hors-série n°6

### Le livre du Qi Gong

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

**ATTENTION! N° 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 15, 16, 17, 18, 22, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés!**

**Cochez les numéros souhaités**  14  19  20  21  23  24  29  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56

### Choisissez votre formule d'anciens numéros

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

### Cochez les hors-série

HS 1  HS 3  HS 4  HS 5  HS 6

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

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

je souhaite recevoir une facture acquittée

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

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



# ABONNEZ-VOUS

## Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



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

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

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

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

**Offre couplée magazine + Internet**



## Abonnement internet

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

[www.generation-tao.com](http://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 : [michel@generation-tao.com](mailto:michel@generation-tao.com)

# Transe & extase

## Pourquoi en avoir peur ?

par Delphine Lhuillier



Comment vous sentez-vous lorsque la nuit arrive ? Seriez-vous plutôt du matin ? Moi, j'aime ces longues soirées d'été et ses clairs-obscur. J'aime encore davantage la profondeur de la nuit lorsqu'elle s'invite pour quelques heures. D'aussi loin que je m'en souviens, c'est un moment sacré pour mon inspiration. Un espace de concentration et de créativité. J'entends le silence de la nuit. J'entre en activité tandis que d'autres ferment leurs paupières et ce sentiment m'apaise. Le « bruit » du monde se pose, je peux me recueillir.

Depuis la nuit des temps et par tous les continents, la nuit inquiète, la nuit rassure. Elle nous interpelle, nous appelle. Elle suscite d'intenses émotions. C'est le hurlement de la louve, le hululement de la chouette, le royaume de la lune et des étoiles, du féminin et du sacré. Des cérémonies occultes aux déhanchements des boîtes de nuit et autres prises de psychotropes, c'est aussi le temps de tous les abus et de tous les extrêmes. Ainsi on se laisse aller, porter et conduire à la transe d'une danse, à l'extase d'une ivresse : la nuit, tous les chats sont gris...

Moi aussi, mes premières trances furent nocturnes. J'aimais ressentir la nuit la vibration de la nature : ses odeurs, ses couleurs et ses sons. Ou bien encore les murmures de la ville : ses lumières, son silence et son apaisement. J'aimais ces rencontres improbables, comme en voyage, où l'on se croise pour une nuit, une nuit seulement, où l'on se raconte tout, où on rit pour rien. Parce qu'on sait qu'on ne se reverra plus. Je me laissais envoûter par la nuit, comme si là, dans cette obscurité, je pouvais être autre. Je pouvais changer d'identité et me laisser guider : la nuit porte conseil...

J'aimais danser jusqu'à l'aube sur les rythmes trépidants et répétitifs de musiques hypnotisantes. Je ne ressentais pas la fatigue. Mon corps n'avait pas besoin de moi pour continuer à s'agiter. Mon esprit se vidait. J'étais totalement possédée par les rythmes forts qui jamais ne s'arrêtaient.

Heureusement, j'ai vite compris que ces nuits ressemblaient à un rêve et que les réveils pouvaient s'avérer difficiles. Mais je désirais retrouver ces instants magiques. Quelque chose en moi savait que cet état était porteur et réceptacle de vastes énergies. Que je pouvais alors me dépasser et me surpasser. Que j'osais ce que je n'osais pas dans un état de conscience dit « ordinaire ». Je ne connaissais plus la fatigue. J'accédais à une forme de transcendance qui en même temps m'échappait.

Mes pas m'ont alors guidée vers d'autres hori-

zons, sous le soleil de la conscience et j'ai rencontré le feu alchimique du souffle\*. Il m'a fallu l'appivoiser et me laisser appivoiser. Et puis, surtout, me laisser traverser par lui, pour qu'il m'enseigne. J'ai été accompagnée. Merveilleusement accompagnée. **La respiration et le souffle conscients ont pu alors me conduire de l'autre côté de la rive.** J'ai retrouvé des états que j'avais connus, mais cette fois-ci, telle une chamane, j'ai pris conscience des étapes pour y accéder et j'ai appris à maîtriser le chemin du retour.

Enfin, je découvrais la transe. La véritable transe. Pas un espace de possession où je serais dominée par l'emprise psychique de mon inconscient, mais un processus conscient porté par le soufflet de forge de mon souffle ou sa douce et profonde alchimie.

Quand, je suis en « transe », je suis « traversée ». Et dans cet état, mon être est capable de toutes les transformations, car il est par essence le lieu du changement, libre de tous les conditionnements. Il recèle et révèle l'infini possible de ce que je suis et de ce qui est. Je capte les forces d'une auto-régénération, des potentiels insoupçonnés.

Mais la transe aujourd'hui en Occident, comme un même pôle, fascine tout autant qu'elle fait peur. Nous sommes bien souvent limités par notre jugement : transpirer, respirer trop fort, laisser émerger des forces et des énergies primordiales, vibrer du son de l'extase, être alan-gui(e) par une onde de plaisir... Ça ne se fait pas en public ! Et si je perdais le contrôle... C'est que vous auriez envie de le perdre.

**La transe et l'extase sont des états naturels de l'âme humaine. Les empêcher d'exister, c'est s'empêcher de vivre.**

Je voudrais rappeler pour conclure que Transe vient du latin « transire » qui veut dire « aller au-delà... ». Or, si c'est un chemin tracé vers l'inconnu, n'est-ce pas le propre de l'Homme que de s'avancer vers lui ? Quant au mot Extase, il vient du grec « ekstasis » qui signifie « être hors de soi », mais aussi « transport », tel le « transport amoureux ». Ainsi, l'extase amoureuse (tout comme la transe amoureuse) nous élève et nous incarne. Il nous transporte vers un nouvel état qui n'est plus seulement limité à soi. Et si nous allons « au-delà » et « hors », ce n'est pas pour nous évaporer, mais bien pour revenir et nous ancrer entre Ciel et Terre, nourris alors d'une qualité si pleinement riche que nous en serons à jamais transformés. Aussi transe et extase nous rapprochent-elles un peu plus chaque jour, chaque nuit, de notre humanité. ■

\* Le Souffle alchimique consiste à ressentir l'adéquation du mouvement pulsatoire et ondulatoire primordial, de la respiration pulmonaire et de l'attention consciente.

# INSTITUT LUDONGMING

66 rue J.J. Rousseau 75001 PARIS - info@ludongming.fr - www.ludongming.com

## JOURNEES PORTES OUVERTES

Samedi 4 et Dimanche 5 septembre  
Qi Gong, TaiJiQuan Massage chinois  
de 10h à 18h à l'Institut

## SOIREES DEMONSTRATIONS

Samedis 26 juin ,4 et 25 septembre 2010  
à 19h30 à l'Institut

## STAGES

QiGong des Yeux, du Tigre  
6 sons et insomnie  
à Paris

## COURS

QiQong  
Tai Ji Quan  
Bagua Zhang  
Xing Yi Quan

## FORMATIONS

Qi Gong  
Massage Chinois  
Médecine Chinoise

DOCTEUR KUNLIN ZHANG, DIRECTEUR DE L'INSTITUT

Renseignements au 01 40 13 04 33



# DEVA PREMAL & MITEN

## Yoga Music

EN CONCERT

Guest **MANOSE**

**Jeudi 21 Octobre 2010**

**Espace Reuilly - 21 rue Henard - 75012 Paris**

**Ouverture des portes à 19h**

M° Ligne 8 Montgallet - Ligne 6 Dugommier

**Concert à 20h30 précises**



**TARIF UNIQUE : 28 €**  
Restauration Rapide sur place

Infos Billet

[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr) au **04 92 65 10 61**

LOCATIONS :

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

[www.carrefour.fr](http://www.carrefour.fr) - [francebillet.com](http://francebillet.com)

**0 892 68 36 22 (0.34 e/min)**



**Generation-tao.com**  
La spiritualité en mouvement

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

[www.espace-reuilly.com](http://www.espace-reuilly.com)

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



*Ne pas jeter sur la voie publique*