



A touch of zen ou parfum zen

Bienvenue à vous tous dans l'espace de Génération Tao,
le magazine sur la voie du changement intérieur.

Le printemps 2000 éclôt à des rythmes différents selon les lieux...
poussée de vie circulant autour de nous et à l'intérieur de vous.

Le contenu de ce n° 15 s'est développé à l'image de l'éclosion
à la fois silencieuse, visible et apaisante, des fleurs de cerisiers.
Chaque article, chaque auteur, dégage son parfum propre que
je vous laisse découvrir et sentir au travers des choix itinérants
de votre lecture.

Et je peux évoquer aussi les couleurs qui en émanent : l'orange
nuité de la danse balinaise, le bleu-rose du qi gong des femmes,
le rouge terre du massage thaï, la nuit étoilée des secrets de l'orbite
microcosmique, le bleu méditerranéen de l'article "Etre bien dans
son élément", la mosaïque du yoga, etc. Bien évidemment, mes
sensations peuvent se révéler différentes des vôtres car imprégnées
de subjectivité... Mais quand plusieurs subjectivités s'accordent
dans leurs sensations alors, c'est une fleur de cerisier qui éclôt
dans la croissance des consciences humaines.

Les premiers n° de Génération Tao, autant dans la forme que
dans leur contenu rédactionnel, mettaient en valeur la gestuelle
et les mouvements spiralés des arts chinois. Depuis longtemps,
nos cœurs aspiraient à davantage unir cette esthétique spiralée
avec l'esthétique élaguée inspirée de l'esprit zen.

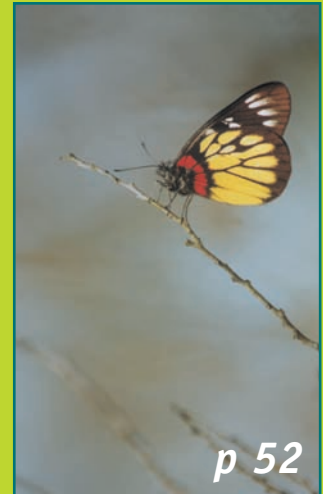
C'est chose faite aujourd'hui avec une mise en page qui privilégie
l'espace blanc, le vide du plein, le yin du yang, espace qui favorise
le calme de l'esprit dans la lecture, le temps de la digestion des
informations. A côté des postures corporelles, vous rencontrerez
aussi des photos d'ambiance, des bols, des fleurs, des arbres, des
étoiles, etc.

Dans l'ombre du travail de rédaction, cette orientation zen
de la mise en page "vide-plein" met essentiellement en lumière
les efforts conjugués de trois amoureux de la créativité artistique,
aussi bien sur le web que sur le papier : Imanou Risselard,
Dominique Radisson et Arnaud Mattlinger.

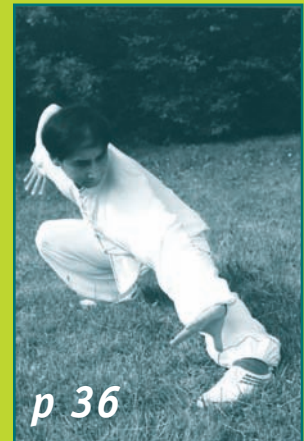
Rappelons succinctement que "zen" puise son origine du chinois
"chan" qui signifie "méditation sans objet". Mais rendons honneur
aux arts japonais qui ont généreusement diffusé son parfum au
monde entier. "A touch of zen".

Dans cette optique, la rubrique Biotao contient un article bilingue
écrit en anglais-français manifestant l'intention de Génération Tao
d'aller vers un esprit international, à l'image d'internet et du déve-
loppement rapide de notre site www.generation-tao.com.

Avant que votre attention ne se plonge dans cet espace, nous vous
donnons rendez-vous pour le n° 16 d'été entre fin juin et début
juillet et pour notre premier hors-série à paraître en septembre.



p 52



p 36



p 84

Sommaire

N°15

Infos

Agenda, échos, brèves, courrier des lecteurs, Tao's folies **p.4**

Culture et société

Astrologie et Yoga : mieux se connaître

Sur le chemin de la connaissance de soi, découvrez le système d'astrologie chinoise, le Ki des 9 étoiles, moins populaire en France que la roue des 12 animaux, écrit par une franco-anglaise spécialiste du Feng Shui. Au sommaire également, une longue interview d'André Van Lysebeth, pionnier dans la pratique du Yoga en Europe... La sagesse d'un occidental qui nous parle de l'importance des valeurs féminines. **P14**

La Voie du mouvement

Chine, Indonésie, Japon

Les témoignages de Maître Wang Tun Ken, peintre et spécialiste du Bagua Zhang et de Yita Dharma, danseuse balinaise, nous montrent qu'arts martiaux et danse sont au service d'une même quête artistique. Le portrait de Wang Xian, Maître de Taiji, et le récit de la rencontre entre Deguchi et Ueshiba, fondateur de l'aïkido, vous feront pénétrer dans l'intimité des maîtres. **P32**

Biotao

L'orbite microcosmique The microcosmic orbit

Un pas vers l'esprit international. En exclusivité, les secrets de l'orbite microcosmique, la petite céleste, en version bilingue (français/english) ! Notre "french instructor", Marc Fréjacques, nous livre les secrets taoïstes pour nous relier globalement avec notre environnement. **P58**

Santé

Dossier spécial

La femme est à l'honneur dans ce dossier spécial santé. Rencontrez Mme Liu, Maître dans l'art du Qi Gong, qui a mis au point un Qi Gong tout particulièrement destiné aux femmes. Découvrez aussi les secrets du massage thaïlandais, profitez des conseils des docteurs Yves Réquena et Liujun Jian pour le printemps et retrouvez Georges Charles dans ses recherches sur le Taiji ostéopathique. **P72**

Culture et société

Tao Chan Shen, le chant des dieux **p.12**
André Van Lysebeth, Sagesse de Yogi **p.14**
Laissons vivre la magie... par Nadia Hamam **p.20**
Astrologie : le Ki des 9 étoiles **p.22**
Thierry Plée, l'éveil d'un éditeur **p.28**

La Voie du Mouvement

Wang Xian, la simplicité d'un maître **p.32**
De la peinture chinoise à l'art de la spirale, le Ba Gua **p.36**
Regards sur la voie par M. Dussauchoy : Gardons le... **p.41**
Aïkido : Deguchi et Ueshiba (3ème partie) **p.42**
Le corps, instrument divin : la danse balinaise **p.46**

BioTao, la Voie de l'écologie et du changement

L'âme du corps **p.52**
Revue de presse **p.54**
Une histoire sans faim... **p.55**
Secrets taoïstes, l'orbite microcosmique **p.58**
Le goût de l'éveil (3), les sens de notre quête **p.64**
L'homme entre ciel et terre par Jean Motte **p.68**

Santé

L'Institut Chuzhen de médecine chinoise **p.70**
Le Qi Gong des femmes **p.72**
L'art du massage traditionnel thaïlandais **p.78**
Yves Réquena : Etre bien dans son élément **p.84**
Georges Charles, le Taiji ostéopathique (suite) **p.88**
Les conseils du Dr Jian **p.94**

Abonnement **p.95**
Anciens numéros **p.97**
Le Sifou **p.98**



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

Retrouvez Génération Tao sur internet. Vous y trouverez des informations régulières, des archives, le contenu du numéro en cours, des dates de stages et de manifestations, des liens vers d'autres sites...

Pour nous contacter:

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

Editions du Tao 10, rue de l'Echiquier 75010 Paris
tél. 01 4824 4242 fax : 01 4824 4244 mob. 06 6029 1000

Fêtes et manifestations

Fête des arts martiaux



Pour la 5ème année consécutive, l'Ecole d'Arts Martiaux des Grands Causes organise le 6 mai une fête autour des arts martiaux. A cette occasion, tous les pratiquants, accompagnés de leurs enfants, pourront se rencontrer et pratiquer ensemble sous la conduite de leur professeur et ami, Dominique Mondor. Un repas dansant sera organisé à cette occasion au Centre Européen de Tai Chi Chuan à Nant (Aveyron) et la première parution du magazine Koolchido sera

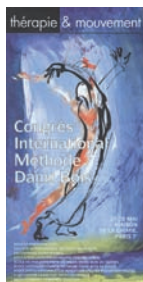
distribuée gratuitement. D'avance, nous remercions tous les bénévoles qui ont travaillé à l'organisation de cette manifestation.
Tél. : 05 65 60 20 18
dmondor@wanadoo.fr
http://mdc.millau-clicl.com

Fête Midi-Pyrénées

La deuxième fête Midi Pyrénées du Tai Chi Chuan et du Qi Gong se déroulera au Dôjo - Kuan - de Font-sorbes, à 25 kms de Toulouse, le dimanche 7 mai, en présence notamment de Jean-Jacques Galinier. Toutes les associations souhaitant y participer peuvent demander des renseignements au :
05 62 23 76 78 ou
05 61 71 24 87
afaikitai@lycosmail.com
http://www.ifrance.com/afaikitai/entrez.htm

Fasciathérapie

Le congrès international de la Méthode Danis Bois aura lieu cette année les 27 et 28 mai à la Maison de la Chimie à Paris. De nombreuses conférences inscrites au programme.



Tél : 01 45 89 24 24

Spectacle

Le samedi 24 juin, l'association le Dragon bleu associée à la ville de Verneuil propose son spectacle annuel. Cette année "Kung Fu, l'Art des Arts" avec a m m e démonstrations



de Taiji, danse russe, bolas argentin, sabre japonais, chant et bavatranatyam, sans oublier une chorégraphie revue et corrigée de West Side Story.
Rens. : 01 40 25 06 10

Fête du Qi Gong

Pour ses dix ans, l'Institut Européen de Qi Gong organisera cet été une grande fête. Plusieurs stages vous seront proposés :
 - Calligraphie chinoise avec Jok-Wah Fong
 - Yi King avec Cyrille Javary
 - Qi gong des 5 éléments avec Yves Réquena, ainsi que deux stages animés, l'un par Wenchun Zhang et l'autre par Alain Baudet. Rendez-vous au château de Teyrargues dans le Gard, du 22 au 26 juillet.
Tél. : 04 42 20 40 86
Fax : 04 42 20 06 58

Culture

Yi King, Le livre des mutations

Ezéchiël Saad de l'Ecole de Yi king Internationale propose plusieurs conférences et ateliers :
 - Le 15 mai à 20 heures : *Yi king, le Livre des Mutations, l'espace-temps dans la pensée chinoise* (suivie d'un atelier).
Atelier Z, 62 Avenue de la Grande Armée 75017 Paris
 - les 27 et 28 mai 2000 : séminaire à Paris, réponse du Yi-king à la question : Qu'est-ce que la confiance ?
 - Le 7 juillet : de la médiumnité à la rationalité dans le cadre du Congrès "La Science du Ciel dans l'Egypte ancien, l'empire Inca, les traditions Maya et chaldéenne et dans la Chine" - du 5 au 9 juillet - à Bilbao en Espagne.
Renseignements à Paris : 01 44 24 85 39 et à Bilbao : María Jesús Azkue 656 718 638

- les 22 et 23 juillet : Qui suis-je ? Week-end résidentiel de découverte, d'exploration et d'efficience avec la participation du Dr. Jean-Marc Mantel.
Tél. 04 94 54 44 11
Trimurti - Chemin du Val du Périer - 83310 Cogolin
http://essence-euro.org/aips/membres/actives et http://essence-euro.org/aips/membres/actives/saad

Feng Shui

Au Moulin de Vaux, situé à Flée, dans le Val de Loire, Philippe Aspe et Dominique Laptak Lui vous entraînent à la découverte du Feng Shui du 1er au 7 juillet. Un autre stage vous est proposé du 5 au 11 août en compagnie de Philippe Aspe et de Serge Mairet. Thème : "Le plein et le vide". Au programme, Qi Gong,

Da Cheng Quan, méditation, moxas, musicothérapie, poésie, etc.
Tél : 02 47 42 59 46
ou 06 68 60 69 91

Cuisine Chinoise

Si vous habitez la région reimoise et que la cuisine chinoise vous émoustille les papilles, l'association Jin Ding vous attend le 13 mai.
Pour plus d'informations, appelez le : 03 26 40 56 58

Alchimie intérieure

Un stage en Savoie consacré à l'Alchimie occidentale et taoïste sera animé par Jean-Michel Chomet. Du 2 au 4 juillet. Le thème qui sera abordé en cette occasion : "Les jardins d'Hermès".
Rens. : 06 62 16 56 79

La voie du mouvement

Danse balinaise

Yita Dharma vous invite à découvrir les subtilités des danses indonésiennes.
Rens. : 01 43 49 19 50
dharma@online.fr
http://dharma.online.fr

Da Cheng Quan et Qi Gong

L'association Quimetao vous propose prochainement plusieurs stages et vous informe pour cet été : Stages d'été avec le Dr Jian Liunjun :
 - le 13 mai, Qi Gong de l'amaigrissement
 - les 20 et 21 mai, Qi Gong martial
 - du 24 au 25 juin, Da Cheng Quan
 - A Paris du 5 au 9 juillet, stage d'été de Qi Gong. Au programme, les 6 sons thérapeutiques, les 5 animaux, etc. Avec Maître He Zhenwei :
 - du 18 au 23 juillet, Da



La voie du mouvement (suite)

Cheng Quan
- du 25 au 30 juillet,
Da Cheng Quan (niveau
avancé)
**Rens. : 57, avenue du
Maine 75014 Paris**
Tél. : 01 43 20 70 66

Tai ji Bang et Qi Gong
Afin de préparer la venue
de Maître Wang Feng Ming
en France, Madame Lac Le-
My organise un stage le
week-end du 20 et 21 mai.
Maître Wang Feng Ming
proposera son
stage du 1er au 4
juin à Paris. Débutants ou
initiés au Tai Ji
Bang (travail de
l'énergie avec
un bâton) sont



invités à participer.
**Pour tout renseignement,
contacter Gérard Cipres au
01 43 20 77 61 ou le
Centre de Tai Ji Quan style
Chen à Marseille au
04 91 87 42 96**



**Essence of
Change**
L'école Essen-
ce of Change
organise pro-
chainement
plusieurs stages
de Tai Ji Quan
animés par
Jean-Michel

Chomet : Style du corps flu-
de de Su Dong Chen.
- à Paris, les 20 et 21 mai et
les 24 et 25 juin
- en Savoie, du 9 au 14 juillet
et du 21 au 26 août
Rens. : 06 62 16 56 79

Taiji et Qi Gong
L'U.A.R.T Taiji Quan centre
France propose à Paris les
27 et 28 mai, au gymnase
Jean Dame, un stage de Taiji



Quan style Yang et de Qi
Gong, sous la direction de
Thierry Alibert. Le prochain
week-end de formation aux
5 degrés de l'école aura lieu
les 29, 30 avril et 1er mai à
Gourdon, dans le Lot.
Rens. : 06 08 58 45 57
ou 05 65 41 11 65

Pa Kua
Georges Saby organise un
stage de Pa Kua du 10 au 12
juin dans la région de
Nantes.
Du 9 au 14 juillet, il propose
aux pratiquants avancés un
stage de Taiji Quan dans la
région de Sarlat : méthode
de combat des 12 cercles
secrets de Yang Chao Hou
et forme fluide et vive des
deux poignards de Li Po
Kuei.
Rens. : 02 40 65 55 01

Kung Fu
Du 1er au 4 juin (WE de
l'ascension), l'association
D.R.A.G.O.N présente à
Granville en Normandie
"L'art du combat chinois à
mains nues" animé conjoint-
ement par Roger Itier et
Olivier Benghaffor cham-
pions internationaux.
**Rens. et inscriptions :
06 14 70 19 58**
ou 06 81 91 320 93

Aïkido
Stages pour tous, adultes,
adolescents et enfants
avec Alfred Vaton, 4e
Dan d'Aïkido au Dojo de
Blois :
- du 21 au 25 juin
- du 10 au 15 juillet
- du 21 au 26 août
Rens. : 02 54 58 80 10
06 62 65 32 45 (Alfred)
02 54 42 97 31 (Dojo)

Yi Quan
Ilias Calimintzos vous pro-
pose un stage en Chine du
1er au 15 juillet :
- découvrir les techniques
énergétiques et martiales du
Yi Quan, se familiariser avec
la culture chinoise, visiter la

Cité interdite, l'Opéra de
Pékin ou la Grande
Muraille.
Le stage sera dirigé par
Maître Cui Rui Bin.
Rens. : 01 43 45 82 39
kung-fu@worldnet.fr
www.worldnet.fr/-kung-fu

Taiji Quan Style Chen
Maître Wang Xian sera en
France les trois premières
semaines de juillet invité par
l'association K'ien Li. Pour
participer au stage qui se
déroulera à Parthenay...
Tél. : 05 59 28 32 81
Fax : 05 59 62 27 04
Email : kienli@wanadoo.fr

Taiji Shaolin
A Autrans dans l'Isère du 3
au 9 juillet, un stage d'été
sera dirigé par le moine Shi
De Sheng du temple de
Shaolin.
Rens. : 04 74 29 54 72
ou 04 67 45 66 74
www.kungfuasso.com

**Stage Taiji Cheng Man
Ch'ing**
La venue pour la première
fois en France de Wolfe
Lowenthal, qui vit, étudie et
enseigne dans son école à
New-York, est une occasion
de suivre au plus près les
traces du Maître CHENG
et de pénétrer plus avant
l'esprit de sa pratique.
Ouvert à tous, le stage inter-
national d'été aura lieu
du 19 au 23 juillet près de
Carcassonne.
**Rens. : Association
Présence 1, rue Chiffre
11600 Villarzel Cabardes**
Tél. : 04 68 77 18 47

Taiji à 2000 mètres
Du 23 juillet au 5 août,
Pol Charoy, Imanou et
Manikoth Vongmany vous
proposent de venir nourrir
votre énergie primordiale
aux Arcs pour un stage à
haute altitude ouvert à tous.
Au programme, Qi gong
inné, Yi Quan, Taiji, Ba Gua
Zhang, Wushu Shaolin,

souffle, ateliers.
Tél. : 01 48 24 42 42
ou 06 60 29 10 00
Fax : 01 48 24 42 44
newtao@club-internet.fr

Kalaripayat
Cécile Gordon animera un
stage de kalaripayat - arts
martiaux originaires du
Kerala en Inde - du 13 au 20
août dans la région d'An-
goulême.
Rens. : 05 61 60 40 81

Aïkido
2 stages d'été tous niveaux,
Aïkido et Tai Chi Chuan,
seront animés par Michel
Dussauchoy, 3ème Dan
d'Aïkido, Diplômé d'Etat,
du 26 au 30 juillet en Nor-
mandie et du 12 au 16 août
à l'Île d'Yeu en Vendée. Au
programme : Aïkido : étude
des bases / armes / enchaîne-
ments et contre-techniques.
Tai Chi Chuan : étude des
bases / applications à deux,
Tueshu, Sanshu / bâton /
Paochui - rapide, Fajing -.
Rens. : 01 44 23 86 32

Yang traditionnel
Formes Yang Lu Chan, Yang
Chen Fu, Wu, travail
du bâton... L'Union Art
Taijiquan organise comme
chaque année un stage, au
choix, d'une semaine ou
deux, à l'île d'Oléron, en
présence de 10 enseignants
dont Thierry Alibert, Pierre
Noitaky et Georges Saby :
Du 15 au 19 août et du 22
au 26 août.
Rens. : 02 40 65 55 01

Taiji Yang et Qi Gong
Stages en juillet et en août
à Paris et Lyon avec Maître
Sun Fa 7ème Dan.
Rens. : 04 72 07 63 82

Taiji Yang traditionnel
Stages exceptionnels (cf
GTao n°14 p.94) animés par
Maître Yang Zhenduo
(4ème génération) du 1 au 4
juin et du 5 au 7 juin à Pau.
Rens. : 05 59 02 21 86



Le labyrinthe du compagnonnage

Cher (e) ami (e),

Les compagnons de l'énergétique vous informent de leur prochaine réunion les 24 et 25 juin 2000. Pour perpétuer les travaux des anciens qui nous ont précédés dans la recherche et l'enseignement des sciences anthroposophiques, nous vous convions à venir partager le pain avec l'Autre afin de nous enrichir d'une amitié, nous découvrir et nous perfectionner dans notre savoir.

Notre premier souhait consiste à réunir des personnes qui n'ont pas le loisir de se rencontrer dans la vie quotidienne.

Notre deuxième souhait, qui est aussi notre axe de réflexion, est d'échanger avec toute personne qui se met au service du corps et de l'esprit et ceci dans une vision holistique.

Liste non exhaustive : acupuncture, ostéopathie, homéopathie, herboristerie, feng shui, shiatsu, tai chi...

A l'instar des compagnons du tour de France, nous avons notre lieu de rencontre situé aux environs de Lyon. L'adresse sera communiquée ultérieurement par courrier.

Le prix de la pension complète est estimé entre quatre cents - 60,8 Euro - et six cents francs - 91,2 Euro -. Nous vous demandons pour les frais d'organisation et de réservation un chèque de 100 francs - 15,2 Euro - à l'ordre du Centre Imhotep.

Nous vous retrouverons donc chaleureusement les 24-25 juin 2000 .

Pour faciliter les réservations d'hébergement, retournez le coupon d'inscription à l'adresse ci-dessous accompagné de votre chèque.

Pour tout renseignement complémentaire :

Par courrier : Béatrice LEROY

16, rue de Chativesle / 51100 Reims

Par téléphone : 03 26 47 35 29

Par email : centreimhotep@wanadoo.fr

COUPON D'INSCRIPTION

(à joindre impérativement avec le chèque de 100 francs)

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

TEL :

EMAIL :

PROFESSION :

A retourner à Melle LEROY, 16 rue de Chativesle 51100 Reims

Santé

Ecologie du corps et de l'esprit

Le centre culturel de tradition Ch'an, géré par l'association l'Ermitage, propose plusieurs séminaires :

- les 20 et 21 mai, Kung Fu et Taiji

- les 24 et 25 juin, Tui Na Fa Gong - soins et massages sacrés de sérénité -.

**Rens. : 01 43 38 73 85
ou 06 60 23 52 63**

Qi Gong des cinq animaux

Les stages de Dao Yin Qi Gong et du Qi gong des cinq animaux seront animés par Laurence Cortadellas :

- à Paris, le 28 mai
- en Savoie, du 9 au 14 juillet

Rens. "le taureau par les cornes" : 01 40 22 07 05

Fax : 01 45 89 23 23

M.D.B@wanadoo.fr

Qi Gong et environnement

Avec Stéphane Baguenard, professeur de Qi gong et Laurie Beaufiles, animatrice du Parc Naturel du Narbonnais, l'association Axis vous propose les 10, 11 et 12 juin, un stage pour refaire le plein d'énergie et découvrir votre environnement.

**Rens. : 54, rue Jean Micoud
31500 Toulouse**

**05 61 80 86 16 (Stéphane)
et 05 61 20 89 93**

(Raphaël)

axis_raf@club-internet.fr

Dao Yin et Qi Gong

Les 17 et 18 juin prochains, Georges Charles animera un stage à l'association Jin Ding de Reims.

Tél. : 03 26 40 56 58

Daoyin et Feng Shui

Stages d'été 2000 avec Georges Charles de Daoyin Qigong - Daoyin Fengshui - Xingyiquan - Bâton de l'Interne de Yao Fei.

- du 1er au 22 juillet inclus à

Barza d'Istra au Nord de l'Italie.

- du 14 au 19 août inclus à Paulhac en Margeride.

**Rens. : Association
IDAMCT**

**7, rue Fernand Widal
75013 PARIS**

Tél. : 02 32 97 02 94

sanyi@club-internet.fr

Massage Thaï

Pascal Huart et Philippe Masuyer organisent régulièrement des stages de formation au massage thaïlandais traditionnel à Paris et en Province dans la région d'Aix-en-Provence.

Rens. : 06 03 95 94 17

ou 06 61 11 44 58

Yoga

Des stages de Yoga seront animés cet été par André et Denise Van Lysebeth.

A Collbato en Espagne :

- du 17 au 21 juillet : le Shabda Yoga, le yoga du son. La voix à travers le souffle.

- du 23 au 29 juillet : Prānāyāma et pratyahara, etc.

A Villars en Suisse :

- du 14 au 19 août : Pratique progressive des vingt kriyas de Swami Satyananda.

- du 21 au 26 août : Mincir d'après le Charaka Samhitā.

S'adresser à l'International

Yoga Foundation, B.P 50 -

CH - 1296 Coppet Suisse

Spécimen gratuit de la revue Yoga publiée par André Van Lysebeth, rue des Goujons, B- 1070 Bruxelles.

Qi Gong et massage chinois

Stages d'été en Ardèche animés par Bruno Rogissart

- Tai Ji Quan Yang Originel de M. Chu King Hung du 18 au 23 juillet

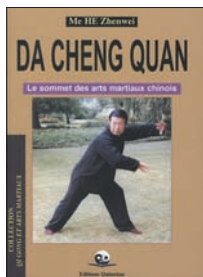
- Qi Gong et massage chinois du 24 au 29 juillet

Infos et documentation :

Tél. / fax : 03 24 40 30 52

bruno.rogissart@wanadoo.fr

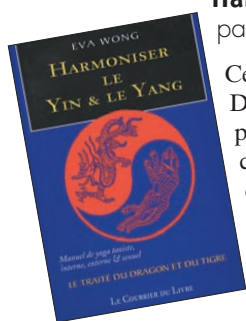
**Da Cheng Quan,
le sommet des arts martiaux chinois**
par Maître He Zhenwei



Le Da Cheng Quan est un art révolutionnaire élaboré par maître WANG Xiangzhai à partir d'autres disciplines comme le Xing Yi Quan, le Shaolin Quan, le Ba Gua Zhang, le Tai Ji Quan et le Qi Gong. Après 39 ans d'enseignement, Maître He nous offre une synthèse claire et concise des principes et techniques de cette merveilleuse discipline.

Editions Quimétao

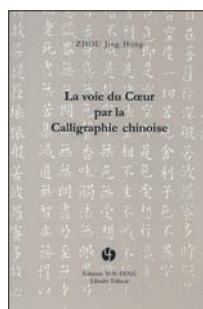
Harmoniser le Yin et le Yang
par EvaWong



Cet ouvrage est une traduction du Traité du Dragon et du Tigre, un classique alchimique particulièrement concis, et de ses deux commentaires les plus importants. Ce guide de transformation très complet traite des trois formes de pratique taoïste : l'alchimie externe, interne et sexuelle.

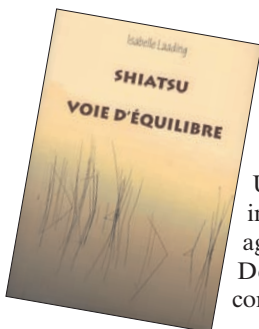
Éd. Le Courrier du Livre, 120 F

La voie du Cœur par la Calligraphie chinoise
par Zhou Jing Hong



La calligraphie chinoise fait partie intégrante du patrimoine mondial. Plusieurs styles de calligraphie existent, cependant le style kai shu ou écriture régulière en est la base. Ce livre explique la technique de cette forme de calligraphie en détaillant le Sutra du Cœur, chef-d'œuvre admirable de l'époque Tang. Bien que très anciens, ces caractères donnent une impression étonnante de grande modernité.

Editions You Feng

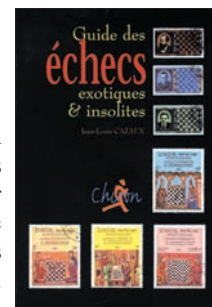


Shiatsu, voie d'équilibre
par Isabelle Lauding

Un livre pratique et complet pour débutant, initié ou thérapeute. Les dessins sont clairs, agréables à suivre, le tout très bien organisé. Décidément, rien à dire, nous vous le conseillons, tout simplement.

Editions desiris, 145 FF

**Guide des échecs
exotiques & insolites**
par Jean-Louis Cazaux



Ce livre nous entraîne dans un voyage passionnant à travers les siècles et les continents. Plonger dans ces jeux, c'est comprendre pourquoi ces règles sont devenues ce qu'elles sont aujourd'hui. Chaque jeu est placé dans son contexte historique et culturel, permettant ainsi de saisir ses différentes formes. Si les échecs doivent évoluer un jour, il se pourrait bien que la prochaine étape soit déjà annoncée dans ce livre.

Editions Chiron

Le voyage avec cerf-rouge
par Marc Paget

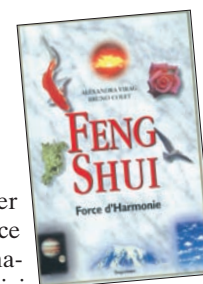


Ce roman raconte l'initiation d'un jeune irlandais par un chaman sioux en 1712.

“Vivre éveillé, vivre en accord avec soi-même dans le respect de l'humain et de son environnement au-delà des différences : de pensée, de condition sociale, de couleurs, d'intellect. Vivre pour apprendre et pour donner au-delà des richesses et du pouvoir, vivre pour la venue d'un monde nouveau où l'homme enfin Imago brisera sa chrysalide.” Marc Paget

Le souffle d'or, 130 F

**Feng Shui,
Force d'Harmonie**
par Alexandra Virag & Bruno Colet



Vous saurez tout pour organiser l'intérieur de votre maison grâce à cette science millénaire de l'habitat, que vous découvrirez ici sous sa forme la plus occidentalisée. Vous découvrirez entre autres une explication unique de l'impact du Feng Shui sur le psychisme, une approche détaillée de la puissance des couleurs, la décoration des grands centres vitaux de la maison, le rôle psychique de chaque pièce, etc.

Editions Trajectoire

La santé par l'équilibre

par le Docteur Yeshe Donden



Voici un traité complet de médecine tibétaine par le Docteur Yeshe Donden qui fut le médecin personnel du Dalaï Lama. Vous y découvrirez les fondements, les principes et les applications de la médecine tibétaine, différentes formes de diagnostic, les traitements et régimes appropriés à certains maux, le tout présenté sous la forme claire et familière de questions - réponses.

Guy Trédaniel Éditeur, 140 FF

L'esprit de la forêt

par Mario Mercier



Inspiré par les traditions chamaniques et druidiques, l'auteur nous invite au coeur de la forêt... magique, enchanteresse, éternelle... Laissez-vous guider, laissez-vous bercer, charmer. Entrez en résonance avec les arbres et découvrez le pouvoir de l'Esprit de la forêt, régénérateur des forces intérieures et porteur d'une énergie transformatrice.

Editions Accarias L'Originel, 95 FF

L'âme de la nature

par Rupert Sheldrake



Ce livre date déjà - il fut publié en 1992 - mais comment résister à l'envie de vous faire partager le travail de ce biologiste hors-norme, humaniste et amoureux de la terre. Découvrez-le, redécouvrez-le... Et savourez.

Éd. du Rocher, 145 F

Synchronicités

par Alain Brêthes

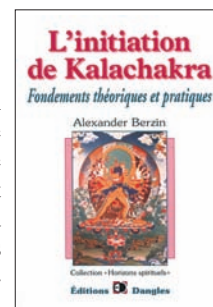


Synchronicité ou coïncidence ? L'auteur s'interroge sur ces étranges manifestations vécues au quotidien. Ont-elles un sens ? Et comment les décrypter afin d'en comprendre le message ? Certaines sont limitatives et d'autres fécondes. Comment les discerner ?

Éd. Oriane, 120 F

L'initiation de Kalachakra

par Alexander Berzin

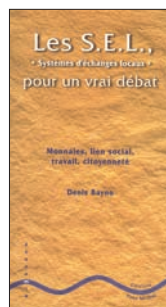


Ce livre s'adresse à ceux qui ont déjà pris part à une initiation de Kalachakra, de même qu'à ceux qui portent de l'intérêt au tantra et au bouddhisme en général. Vous pourrez ainsi mieux comprendre la voie du développement spirituel propre au tantra de Kalachakra, un système supérieur de tantras qui vise à abolir les limites imposées par les cycles du temps extérieur et intérieur qui nous empêchent d'accéder à la bouddhité.

Éd. Dangles 115 F

Les S.E.L., systèmes d'échanges locaux

par Denis Bayon



Expliqués de façon simpliste, les SEL s'apparentent à un système d'échanges de biens et de services entre adhérents. Ces échanges sont comptabilisés avec une unité propre à chaque groupe. Les S.E.L constituent donc une belle réponse aux défis de la déchirure sociale et fournissent des règles, incluant une monnaie propre, qui permettent sur une base concrète, d'établir des liens d'entraide entre personnes d'un même quartier ou village.

Éd. Yves Michel 63 F

La Chose

par Hugo Verlomme et Michka



Voilà un ouvrage sulfureux, fruit de plusieurs années de recherches : *la Chose* ou 10 raisons de briser le tabou du caca. Ainsi, vous apprendrez que l'engrais humain a permis à la Chine de préserver la fertilité de ses sols pendant plus de 4000 ans ou qu'à Lille, déjà plus de 100 bus roulent au biogaz...

Vendu en librairie dès le 2 mai ou à commander directement sur le web à : mamaeditions.com

ARTS MARTIAUX CHINOIS communiqué FFKAMA

Les portes du ciel

par Alain Drignon



Ce roman est le fruit de la rêverie érudite et inspirée d'un grand connaisseur du bouddhisme tibétain. Il nous émerge avec subtilité dans l'univers étrange et fascinant de la réincarnation au travers d'incessants va-et-

vient entre l'Europe et le Tibet.
Bon voyage !

Budo Editions

Soyez invulnérable

par Nadia Wolf



Ne soyez pas choqués par le titre, ce roman médical comme aime à l'appeler son auteur, renoue avec l'idée d'une énergie bien nourrie qui renforcera les organes, le corps tout entier, pour repousser toute maladie, c'est-à-dire toute agression virale, microbienne, etc.

Le tout est expliqué d'une manière agréable tout en étant précise.

Ed. Robert Laffont, 139 F

Bloop bidi bloop
filez donc caresser mes 9 bosses
en page 22



Génération Tao souhaitait vous donner des nouvelles des avancées fédérales en matière d'unification de toutes les composantes des arts martiaux chinois. Après deux mois de collaboration active des différents groupes, un document intitulé "proposition d'une direction technique nationale" validé par l'ensemble des 14 membres qui composent cette commission de travail, a été déposé au Ministère de la Jeunesse et Sports en date du 25 février 2000. Grâce au groupe arts martiaux chinois de la FFKAMA, nous vous livrons la teneur des implications techniques unissant lesdites composantes.

Pol Charoy

Fin 1999, les responsables des différents groupements représentatifs des arts martiaux chinois en France se sont orientés vers la création d'une future et unique **Fédération** des arts martiaux chinois.

A l'issue de cette décision, le **Ministère de la Jeunesse et des Sports** a souhaité que deux commissions distinctes, **l'une technique** et **l'autre administrative**, se chargent d'élaborer respectivement un cadre technique et un cadre administratif susceptibles de satisfaire aux diverses modalités relatives à l'organisation fonctionnelle d'une structure fédérale nationale.

Le 25 février 2000, après plusieurs mois de négociations, la **Commission Technique** composée de membres représentatifs des arts martiaux chinois de la **FFKAMA*** et de la **FTCCG** (Fédération de Tai Chi Chuan et Chi Gong) a déposé auprès du Ministère de la Jeunesse et des Sports un document commun intitulé "**Proposition d'une direction technique fédérale**" signé par l'ensemble des parties concernées.

L'organigramme de la direction technique de la **Fédération** comporte **trois niveaux** :

LE NIVEAU CENTRAL OU NATIONAL

Il s'articule autour du **Directeur Technique National (DTN)**, **des départements fédéraux et des commissions fédérales**.

Le DTN, sous l'autorité du Président de la fédération, est chargé de proposer et mettre en œuvre la politique sportive de la fédération. En tant qu'agent de l'Etat, il participe à la mise en œuvre de la politique du ministre chargé des sports.

Neuf départements fédéraux ont été arrêtés afin de répondre spécifiquement aux divers objectifs de la future fédération.

Enfin, **douze commissions fédérales** représentatives de toutes les disciplines constitutives de la fédération sont créées. Chaque commission est composée de responsables ou de ressources référentes consultés pour toutes les questions relatives à l'orientation à donner à leur discipline respective au sein des départements fédéraux.

LE NIVEAU INTER-REGIONAL

Le territoire national a été découpé en **cinq inter-régions**.

LE NIVEAU REGIONAL

Il est localement représenté par **vingt deux ligues**.

* Les signataires, membres du groupement FFKAMA sont Messieurs :
Fabrice HALOPEAU, Ilias CALIMINTZOS, Jean-Roger DIMUR, Alain PIEPLU,
Thierry PRUVOST, Pierre-Yves ROQUEFERE et Nourredine ZENATI

ORGANIGRAMME FEDERAL DTN (Direction Technique Nationale)

DEPARTEMENTS FEDERAUX :

1/Formation 2/Haut niveau 3/Grades 4/Arbitrage 5/Jeunes
6/Activités physiques pour tous 7/Universitaires 8/Corporatif 9/Médical

COMMISSIONS FEDERALES :

- Kung Fu - Tai Chi Chuan - China - Shuai Jiao - Yi Chuan - Qi Gong
- Pa Kua - Xing Yi - Dao Yin Fa - Affinitaires - Féminines - Experts
- **5 Inter-régions et 22 Ligues**

Le son dans l'eau

A l'occasion du festival Musiques en Scène, s'est déroulé à Lyon les 10-11-12 mars derniers, un concert subaquatique sous la direction de Michel Redolfi, designer sonore, ancien directeur du CIRM et du Festival de musique contemporaine "les Mancas".

Par sessions de 45 minutes, 80 personnes étaient invitées à s'immerger dans l'eau chauffée à 33°C de la piscine Garibaldi pour éprouver une nouvelle dimension sonore : ne plus écouter, mais sentir, ou même vivre, tant le son entoure, pénètre et nous transporte. La qualité sonore subaquatique dépasse nos sens, nous fait voyager. Etre le son lui-même, voilà l'incroyable sensation vécue par les quelques 1200 curieux qui ont pu profiter de la magie du lieu rendue plus forte encore par les animations lumineuses d'une artiste hollandaise.

A expérimenter absolument !

Arnaud Mattlinger



Remerciements

La 3ème rencontre conviviale de la Ligue Ile de France du 5 mars a été un succès : 69 personnes réunies sur le parquet de la Maison Internationale de la Cité Universitaire de Paris pour la poussée des mains - tui shou - ! Plusieurs ateliers se sont succédé, avec Michel Bérose, Michel Corrihons, M. Quang, Georges Chen, Jean-Luc Lesueur, Kunlin Zhang, et surtout de la poussée des mains libres orchestrée par Philippe Danel. Des enfants, des personnes âgées, du pratiquant débutant au "pousseur" chevronné, du Yang, du Chen, du Yi Quan, du Ba Gua, et une réelle convivialité...

Rien ne manquait !

Les organisateurs tiennent également à remercier Yuang Hong Hai, Jean Pai, qui avait animé la rencontre précédente, Sabine Metzlé, Philippe Raffort et toutes les personnes de bonne volonté.

Luce Condamine



Nos origines africaines

Une étude dirigée par l'anthropologue russe Igor Ovchinnikov vient de conclure que l'homme de Néanderthal ne serait pas notre ancêtre : l'homo sapiens aurait progressivement remplacé Néanderthal, probablement suite à une crise climatique. Les Homo Sapiens, certainement des envahisseurs venus d'Afrique, auraient survécu, après une longue période de cohabitation présumée.

Libération du 30 mars 2000

La soufrière taïwanaise

Après plusieurs semaines d'ambiance électrique, les élections présidentielles du 18 mars à Taïwan ont finalement donné la victoire au candidat de l'opposition Chen Shui Bian du DPP - democratic progressive party - Cette victoire met fin au règne du Kuomintang, le parti le plus riche du monde, au pouvoir depuis 1945. Malgré les menaces du gouvernement de Chine populaire, qui quelques jours avant le 18 mars rappelait encore aux électeurs qu'ils n'auraient pas de *seconde chance*, faisant peser sur l'île la menace d'un conflit armé, les taïwanais ont finalement choisi la voie du changement : Chen Shui Bian est le candidat le plus hardi sur la question de l'indépendance. Ce dernier devrait se rendre à Pékin prochainement mais le dialogue s'annonce difficile, le gouvernement chinois posant la reconnaissance de Taïwan comme une partie de la Chine comme condition préalable à tout dialogue !!!

Elsa Chalaux, correspondante à Taïwan



Bureau sympa !

La SKM - Mouvement Singapourien pour la Gentillesse - propose des séminaires de savoir-vivre en entreprise. Elle a pour objectif d'instaurer dans les affaires les gestes de bienveillance et de cultiver une atmosphère agréable et conviviale dans l'entreprise. Elle a organisé dans cette optique le 13 novembre dernier une "journée mondiale de la gentillesse" à laquelle 8 pays se sont ralliés : Singapour, le Japon, la Corée du Sud, la Thaïlande, l'Australie, la Grande Bretagne, le Canada et... les Etats-Unis.

Info extraite du magazine
Don Quichotte n° 1

Bonjour,
J'aime vraiment beaucoup votre magazine.
J'ai 13 ans et le wushu est ma passion. Mon maître est Madame Zhang Xiao Yen. Cet été, je suis allé en stage à Hangzou en Chine, et ce mois-ci, une page était consacrée à ce voyage. J'ai pu voir que ce n'étaient pas que des journalistes qui écrivaient les articles - les compétitions de wushu par Eddy Marie-Luce par exemple -.
Comme je repars à Hangzou en juin pour trois mois, seul, et sans professeur ni parents, dans une école professionnelle de wushu pour améliorer ma technique, j'aimerais savoir si le récit de cette aventure que j'écrirais pourrait être publié. Pour la réponse je vous laisse mon email : jonathan.roche@wanadoo.fr
Salut à toute l'équipe, et bravo, vous faites du bon boulot !

Jonathan Roche

Cher Jonathan,
Sache que nous sommes heureux de constater que Génération Tao séduit un jeune lectorat. Et nous sommes toujours favorable à l'idée de laisser libre cours à toute forme d'initiative. Ok donc, tout est possible ! Tu as ta chance si le texte est agréable à lire... et surtout, ramène-nous de belles photos : pratiquants, environnement, nature, temple, toi, etc.
Bien à toi et à ta passion... Et bon voyage.

La Rédaction

Chers amis,
En découvrant le nouveau numéro 14, une joie difficilement descriptible m'envahit. Un numéro qui correspond aux demandes des lecteurs, suite au questionnaire du n°13. Complet, plus de temps pour en tirer la quintessence...
Bravo encore, bien que le cahier BIOTAO je pense n'ait pas grand chose à faire dans ce journal et devrait peut être faire l'objet d'une publication à part entière !?!
Quelques articles seraient néanmoins appréciés, je pense, par le plus grand nombre ; je consomme en effet beaucoup de thé chinois, mais comment le préparer convenablement, et quel thé boire en quelle occasion ? Je fais brûler aussi beaucoup d'encens dans ma maison, mais quel encens faire brûler en quelle occasion ? Un asiatique qui est mon professeur de Tai Ji m'apprit il y a quelques mois que la science de l'encens était plus complexe que l'on croit. Sa mère ne lui a malheureusement pas légué ce savoir. Un collaborateur de GTao serait il en mesure de nous en dire plus ?
Merci pour votre magazine qui reste une boule d'air pur dans une société si angoissante et si polluée par l'égoïsme.

Jérôme Legras

Depuis la nuit des temps, les maîtres de nombreuses traditions connaissaient les pouvoirs sacrés du thé, des résines - encens -, des fleurs, des plantes, etc. Les maîtres savaient qu'avant de commencer toute forme d'évolution sur le chemin de vie, le disciple devait apaiser le coeur-esprit, autrement dit la conscience. Ils instaurèrent des rituels plus ou moins compliqués selon les pays et les traditions. Les rituels hauts en couleurs étaient réservés aux cérémonies liturgiques et les plus simples, aux chercheurs sincères et solitaires dans la voie du silence.

Le thé devait purifier les organes des troubles pathologiques en étant souvent composé de plantes médicinales. Le thé a donc plusieurs vertus, celui de soulager, mais aussi celui d'empêcher la somnolence pendant la méditation. De nos jours, il existe encore, aussi bien en Orient qu'en Occident quelques maîtres de thé ou des spécialistes en pharmacopée chinoise qui peuvent vous conseiller sur le choix que vous devez faire.

Quant à l'encens, sa fumée est le lien direct entre l'homme et le divin. Chaque encens possède son pouvoir propre.

Je consacrerai un article à cet effet dans le prochain numéro de GTao.

P.-R. Dubois

Cher Jérôme,
La publication de Biotao en magazine à part entière ne nous semble pas être une mauvaise idée du tout... et nous y avons déjà songé. Néanmoins, la cahier garde à nos yeux sa place dans Génération Tao et nous nous sommes déjà expliqués sur le sujet... sans doute pas assez ! Biotao correspond à l'idée, voire l'idéal, que nous formulons face aux mutations vécues par notre société. La pratique des arts martiaux, internes et externes, l'utilisation des médecines alternatives doivent nous porter vers une façon de vivre ancrée dans notre environnement - conscience écologique non restrictive -, alliant tradition et modernité.

Pour nous, l'ensemble de la ligne rédactionnelle de GTao forme une unité.

Enfin, pour répondre à tes interrogations sur le thé et l'encens, nous avons demandé à notre collaborateur Patrice-Raphaël Dubois de nous apporter ses lumières...

La Rédaction

Directeur de publication
Pol Charoy
Directrice Artistique
Imanou Risselard
Directeur de Rédaction & Rédacteur en Chef
Manikoth Vongmany
Rédactrice en Chef-adjointe et secrétaire de rédaction
Delphine L'huillier
Responsable de rédaction Espace féminin
Nadia Hamam
Chef de studio & internet
Dominique Radisson
Maquette et Graphisme
toutdésigné
Directeur de Communication
Pol Charoy
Les Rédacteurs
Marc Fréjacques, D. Radisson
Jean Motte, Jean Montseren
Pol Charoy, Imanou, Dr Jian M. Vongmany, N. Hamam
Georges Charles, Michel Dussauchoy, D. L'huillier
Ont contribué à ce numéro :

INFOS

Juliette Chevalier, P.R. Dubois, Fréd Serralta et Yeung Oikam

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Christian Panoux, Frédérique Cooke

SANTÉ

P. Huart & P. Masyer
Dr Yves Réquena

LA VOIE DU MOUVEMENT

Geneviève Gancet, Eddy Marie-Luce, Yita Dharmma

PHOTOGRAPHIES

Fred Serralta, Yang Koth
Jean-Marc Lefèvre

CORRESPONDANTS ETRANGERS

BELG. : F.X. Tran, P.Maes
CHINE : Sun Gen Fa, Ke Wen
JAPON : Pascal Huart
CANADA : J-P. Paloux
TAÏWAN : Elsa Chalaux

TRADUCTEURS

Y. Dharmma & Thomas Hillyard

CRÉDIT PHOTOS ET

ICONOGRAPHIES

A. Van Lysebeth,
Souffle d'Or, Budo éditions,
Guy Trédaniel éditeur,
Christine Sionnet, Dr Jian

PUBLICITÉ

Pol Charoy 06.60.29.10.00

SUIVI DE FABRICATION

B.E.R.G., Christian Ferret

IMPRIMERIE

B.E.R.G.

ISBN N° 1278-3803

Commission paritaire

n° 1199 K 77577

distribution MLP

Les Editions du TAO

10, rue de l'Echiquier

75010 Paris

Tél. : 01 48 24 42 42

Fax : 01 48 24 42 44

Pub : 01 48 24 42 42

newtao@club-internet.fr

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 New 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.

Depuis la nuit des temps résonnent dans les lieux sacrés d'une grande partie de l'Asie des chants mélodieux, œuvres de l'homme mais dignes des dieux, sons divins de bols chantants très connus dans la tradition Tibétaine et pratiqués sous le nom de Tao Chan Shen dans le Tao de l'ancienne tradition Ch'an des monts Kun Lun.



Tao Chan Shen, le chant des dieux

Propos recueillis par
Christian PANOUS auprès de
Patrice-Raphaël DUBOIS

Christian Panous : Quelle est l'origine des bols chantants et comment sont-ils fabriqués ?

Patrice-Raphaël Dubois : Leur origine remonte probablement à l'âge du bronze. Les bols seraient l'œuvre de forgerons nomades adeptes de certaines pratiques liées au chamanisme sibérien. Ces nomades descendant vers la Mongolie, la Chine et le Tibet ont emporté avec eux leurs traditions millénaires animistes. Les bols étaient offerts aux jeunes mariés en cadeau de noces. Ils s'en servaient pour se nourrir car cela complétait la nourriture en apport d'oligo-éléments nécessaires à leur équilibre.

Les bols sont coulés et martelés, ils sont constitués d'un alliage complexe de sept métaux correspondants aux sept planètes dominantes de notre système solaire. La combinaison

variable des métaux confère à chaque bol un son unique; ainsi le son juste du chant de l'ensemble des bols permet à nos corps physique et subtil de vibrer à l'unisson avec l'univers. Il en existe différentes formes selon les pays, les traditions, et selon la fabrication artisanale ou industrielle. Que les bols soient japonais, chinois ou tibétain, laqués noir, en couleur ou non, les matériaux utilisés restent les mêmes. Actuellement, certains peuvent même être en cristal.

C. P. : Quel est le pouvoir du son ? Les recherches de visions et la prise de contact avec son maître intérieur sont-elles favorisées par le travail avec les bols ?

P-R. D. : Tout ce qui est phonique permet à l'âme humaine l'élévation ou l'introspection de son propre

être. Le son a un pouvoir de communication entre les hommes et les dieux. Il permet aux Grands Etres d'apporter les messages vers les hommes sans passer par l'intellect, pour un enseignement mystique, non mental, dans la pleine conscience; cela se traduit par un passage fluide du *Shen*, "force énergétique spirituelle" et énergie raffinée, bien connue dans différentes disciplines supérieures du yoga, du qi gong, etc. Le son des bols permet donc à l'esprit de monter vers les mondes supérieurs alors que celui des tambours permet un travail de prise de conscience intérieure tout aussi vaste et grandiose. C'est pourquoi, depuis des millénaires, les hochets, cymbales, tambours, cliquettes, cloches, gongs et bols sont utilisés par les hommes à des fins thérapeutiques et de développement personnel.

C. P. : A quelles occasions peut-on écouter les bols chantants ?

P-R. D. : Au cours de différents rituels, ils marquent les réceptions de prières dans les temples. Beaucoup ne s'en servent pas officiellement mais seulement dans un but initiatique pour certains moines disciples.

C. P. : Où peut-on pratiquer actuellement ?

P-R. D. : Dans certaines écoles initiatiques de pensées laïques et philosophies diverses.

C. P. : Qui peut faire chanter les bols ?

P-R. D. : Celui qui fait chanter les bols est appelé Maître du son dans le lamaïsme. C'est un être de pouvoir, pouvoir sur les forces qui l'entourent, mais qui n'est pas un pouvoir de domination; dans la tradition sibérienne, il est appelé chaman. Seul un Maître du son initié au monde invisible peut, en faisant chanter les bols, faire monter l'âme et la guider dans différents plans et niveaux de conscience. Le Maître du son est un catalyseur qui amplifie consciemment le pouvoir universel. Un non initié ne

pourra obtenir de résultat identique au Maître du son.

C. P. : Quelles sont les répercussions sur l'organisme ?

P-R. D. : Basé sur la recherche intérieure et l'harmonie avec la nature, le son possède des effets thérapeutiques et écologiques sur le corps et l'esprit. Chaque bol selon sa taille produit un son différent. Il facilite le rééquilibrage des centres énergétiques et spirituels - chakras majeurs et points d'acupuncture qui sont des chakras mineurs - et le rééquilibrage des différents corps et champs de la conscience. Les répercussions seront différentes selon qu'on les fasse chanter ou qu'on les utilise en percussions. Qu'il soit percussions ou chant, le son des bols travaille sur les corps émotionnel, mental, causal et spirituel de chaque participant. Le son permet ainsi d'aller fouiller dans la mémoire personnelle de chaque personne et de régler des problèmes relationnels, conséquences des existences antérieures.

Les bols sont souvent associés à d'autres instruments : poissons creux, gongs, tambours... Il est possible d'y ajouter la voix humaine pour un chant extatique, ce qui peut amplifier les effets sur l'auditoire. Très souvent, le corps des auditeurs suit le mouvement vibratoire des bols qui oscille et tourne.

C. P. : Existe-t-il des enregistrements ?

P-R. D. : Il existe quelques enregistrements de bols et de gongs mais ils n'ont aucun effet réel car le matériel de retransmission ne peut retranscrire la force vibratoire de leur chant... il y a souvent saturation. Il faudrait un équipement prenant en compte la spatialisation, semblable à l'équipement de certaines salles de cinéma.

C.P.

Patrice-Raphaël Dubois enseigne au centre culturel de tradition Ch'an de l'Ermitage.

Rens. : 01 43 38 73 85



Chaque bol selon sa taille produit un son différent



Patrice-Raphaël DUBOIS en méditation



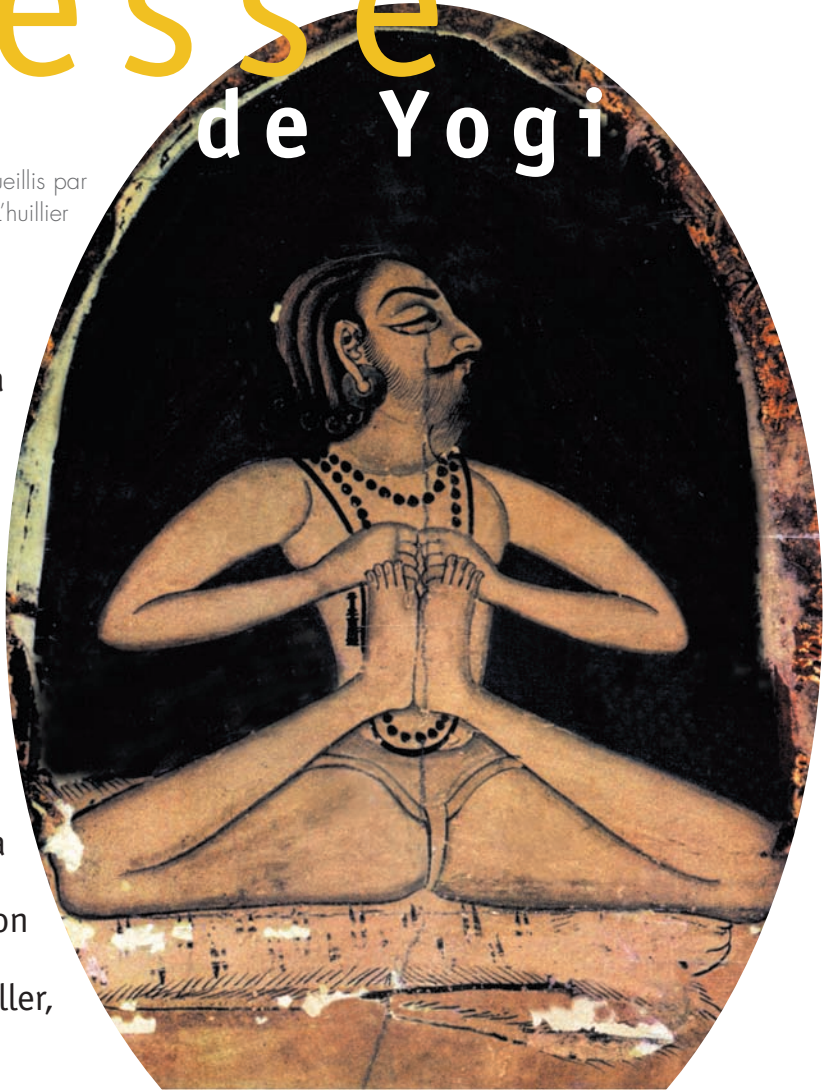
Liens GTao
 - GTao n°13 : Entre ciel et terre, la vocation d'un chaman taoïste P. 54
www.generation-tao.com

Sagesse de Yogi

Propos recueillis par
Delphine L'huillier

Tous les pratiquants de Yoga aujourd'hui en France et en Europe ne le savent peut-être pas mais tous doivent beaucoup à André Van Lysebeth. Pionnier dans l'enseignement du Hatha Yoga en Europe, il permit sa diffusion grâce à la publication d'un livre qui reste un best-seller,

J'apprends le yoga.

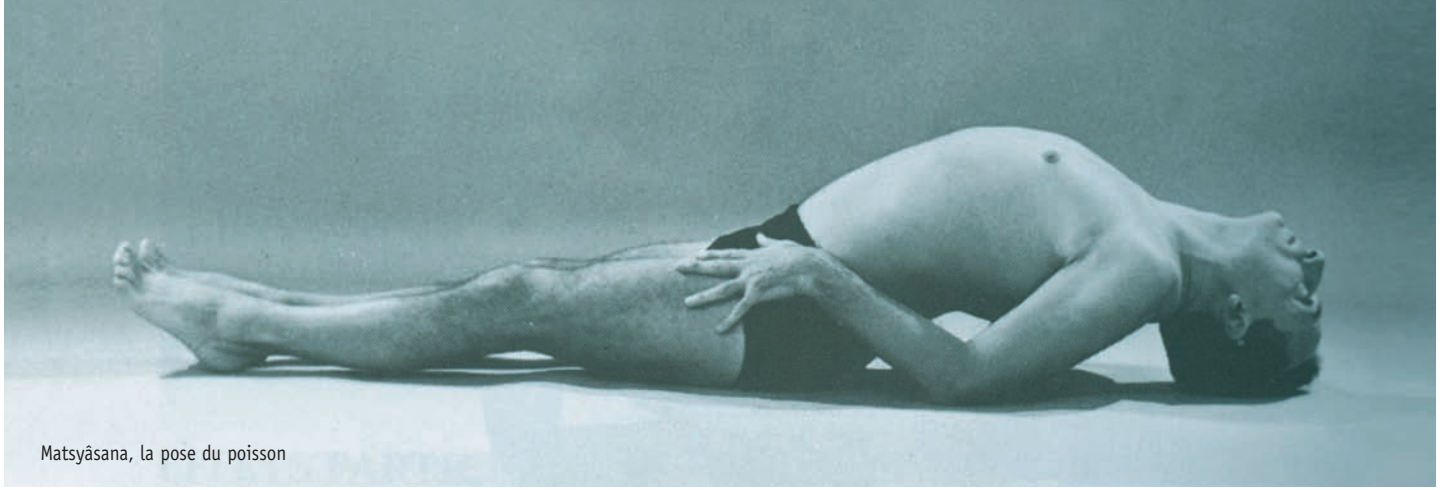


GTao : Comment le yoga était-il perçu quand vous avez commencé à pratiquer ? Aujourd'hui, le mot secte est parfois employé.

André Van Lysebeth : Vous connaissez la différence entre une religion et une secte ? Une religion est une secte qui a réussi. Le christianisme en était une à l'origine. En fait, dans les années soixante, la pratique du yoga était davantage liée à une forme de snobisme.

GTao : Malgré votre fonction de chef d'entreprise, consacriez-vous beaucoup de temps à la pratique ?

A.V. L. : De 5 heures à 8 heures du matin en commençant par une douche froide, puis je travaillais les postures pour finir par une séance de méditation.



Matsyāsana, la pose du poisson

GTao : Etes-vous toujours resté avec Swami Sivananda ?

A.V. L. : J'ai navigué entre différents *swami* et beaucoup ont séjourné à la maison. En Inde pourtant, on se marie avec son gourou et le divorce n'existe pas. Pour moi, Swami Sivananda était mon maître mais pas mon gourou.

GTao : Aujourd'hui encore, à l'âge de 80 ans, continuez-vous à pratiquer ?

A.V. L. : Je ne pratique plus qu'une heure par jour, le soir.

GTao : Est-ce l'horaire idéal ?

A.V. L. : L'essentiel est de faire.

GTao : Vous pourriez définir le yoga ?

A.V. L. : Il faut seulement découvrir qui l'on est et ce qu'il y a en nous. C'est une démarche commune avec beaucoup d'autres disciplines.

GTao : Mais faut-il forcément passer par une pratique corporelle pour se connaître ?

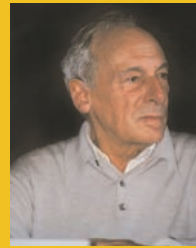
A.V. L. : Le corps doit être impliqué. Le travail des postures est l'une des composantes essentielles du yoga avec la méditation et le contrôle du souffle.

GTao : Le yoga correspond-il à une hygiène de vie ?

A.V. L. : C'est développer l'intelligence du corps car le corps sait beaucoup de choses... et beaucoup plus qu'on ne le croit. L'intelligence du corps est le reflet de l'intelligence cosmique en nous.

GTao : Comment crée-t-on un lien avec le cosmos ?

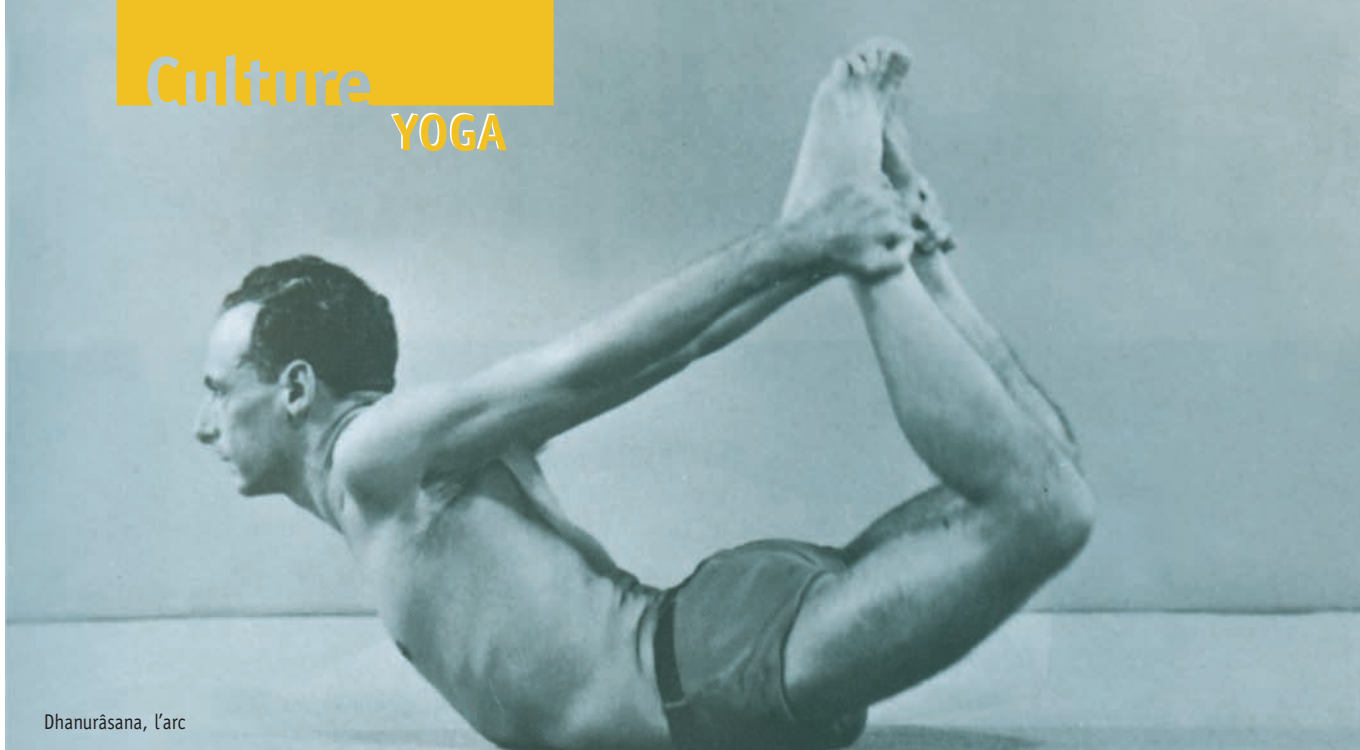
A.V.L. : Grâce à la méditation, je me rends compte que la vie qui est présente en moi est la même qui est présente en chaque être humain et chaque être vivant. Il n'y a pas deux vies sur la planète mais une seule dont nous faisons tous partie. Malheureusement, nous sommes plutôt des parasites sur cette terre quand on voit ce que l'être humain fait à la nature.



André Van Lysebeth est né en octobre 1919 à Bruxelles. Dans les années trente, il s'intéresse à l'hypnose qu'il pratique pour des amis en les insensibilisant à la douleur. Malheureux de ne pouvoir appliquer cette technique à lui-même, il découvre la méditation

indienne qu'il assimile d'abord à de l'auto-hypnose. C'est ainsi qu'il commence à pratiquer le yoga.

Après la guerre, un *swami* indien s'installe chez lui pendant un an et l'initie au hatha yoga, le yoga des postures. Il décide alors de partir quelques mois au pied de l'Himalaya dans l'*ashram* de Swami Sivananda qui avait déjà ouvert quelques centres à travers le monde. Ce dernier l'incite à créer une revue qu'André Van Lysebeth distribue en Belgique grâce à sa petite maison d'imprimerie - la revue *Yoga*, créée en 1963, est la plus ancienne et la plus diffusée des revues de yoga en langue française -. Par l'entremise de Jean Herbert, la somme des articles publiés, essentiellement consacrés à la pratique, la philosophie et la santé, devient un livre qui se vendra à des centaines de milliers d'exemplaires. Parallèlement, il donne des cours de yoga gratuits et accompagne ponctuellement un conférencier pour faire des démonstrations. A la suite d'une émission télévisée, il est remarqué et devient le professeur de yoga du roi Baudoin. Dans le même temps, le directeur d'un célèbre institut de beauté le contacte pour enseigner. Malgré quelques résistances, il finit par accepter préférant que ces cours soient donnés par une personne qualifiée. A sa grande surprise - on ne se bousculait pas pour assister à ses cours gratuits -, le succès est immédiat. L'argent récolté lui permet de financer ses voyages en Inde et d'ouvrir un institut de yoga dans lequel lui et son épouse dispenseront des cours pendant de nombreuses années. Aujourd'hui, le centre est fermé mais André Van Lysebeth qui s'est installé dans le sud de la France rejoint chaque mois Bruxelles pour y donner, dans le centre qu'il a fondé, des cours de formation à des professeurs de yoga.



Dhanurāsana, l'arc

GTao : Est-ce dû à une pénurie de conscience ?

A.V. L. : Nous méprisons la vie et nous nous l'approprions sans la connaître. Nous pouvons pourtant entrer en harmonie avec notre environnement par les pratiques de respiration et diverses techniques. La méditation permet d'entrer en relation avec le mental cosmique. La vie a commencé en même temps que l'univers et est une propriété de l'univers. Elle n'est pas née sur cette planète et nulle part ailleurs. De plus en plus de scientifiques sont de cet avis. Il existe des milliards de galaxies comportant chacune des milliards d'étoiles. Pourquoi n'existerait-il pas des planètes tournant autour d'un soleil quelconque sur lesquelles la vie soit née ? L'univers est constitué de telle façon qu'il était fatal que la vie y apparaisse.

GTao : La vie est née du développement de nos cellules...

A.V. L. : La cellule est une entité vivante, complète, consciente, qui se suffit à elle-même. Une cellule a aussi des sentiments. Elle peut être heureuse ou malheureuse. Si mes cellules sont heureuses, je serai heureux moi aussi. Le yoga participe à ce que nous prenions conscience que nos cellules nous appartiennent. Ce sont elles qui forment le substratum de notre mental global, individuel et supra collectif de toutes les cellules.

GTao : La pratique du yoga vous a-t-elle fait découvrir quelque chose qui était présent en vous depuis toujours ?

A.V. L. : On ne peut jamais faire qu'une seule chose, redécouvrir ce que l'on savait déjà.

GTao : Cela nécessite-t-il de la patience ?

A.V. L. : Il faut toujours savoir attendre. Nous sommes pressés parce que nous ne connaissons plus les lois de la vie. Vous ne verrez pas un fermier semer une graine puis

deux jours plus tard gratter le sol pour essayer d'en extraire la pousse.

GTao : Je suis surprise de vous voir commander un steak, n'êtes donc vous pas végétarien ?

A.V. L. : J'ai cessé d'être végétarien le jour où j'ai voulu donner mon sang. Il avait été refusé parce qu'il manquait de globules rouges. J'ai alors recommencé à manger un peu de viande et un an plus tard mon taux de globules rouges était assez élevé pour que l'on puisse m'en prélever.

GTao : Avez-vous adopté d'autres régimes particuliers ?

A.V. L. : Les régimes alimentaires sont très compliqués. On peut suivre un régime complètement déséquilibré et obtenir des résultats merveilleux. Le régime idéal n'est pas forcément recommandé à tout le monde.

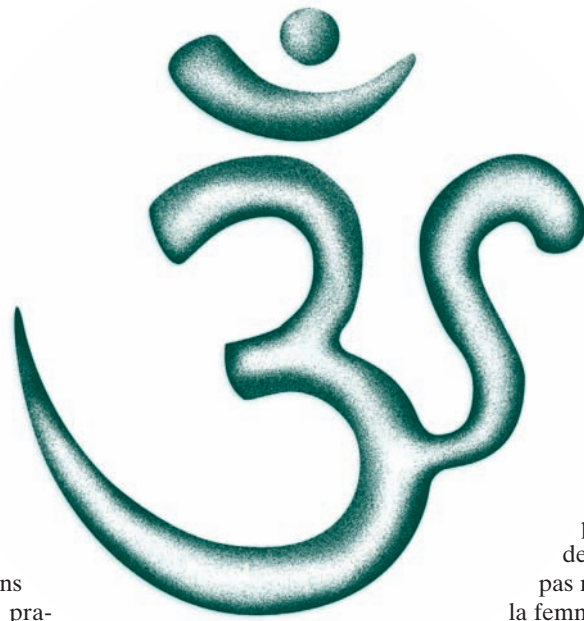
GTao : C'est peut-être aussi cela l'intelligence du corps, savoir ce qui est bon pour soi.

A.V. L. : Mais chez certains êtres humains, l'intelligence du corps ne dit plus rien, et c'est normal puisqu'ils ne l'écoutent pas. Si je vous parlais et que vous soyez en train de lire votre journal, je me fatiguerais et me tairais. Si je n'écoute pas mon corps, il finit par se lasser et se tait.

GTao : L'écoute est-elle plus importante que la recherche de la posture parfaite ?

A.V. L. : Une séance de yoga est l'occasion d'écouter son corps et d'apprendre à le connaître. La posture est seulement un cadre qui permet de nombreuses prises de conscience, du souffle entre autres et des énergies qu'il manipule.

*L'intelligence
du corps est
le reflet de
l'intelligence
cosmique en
nous*



GTao : Après 50 ans de pratique, apprend-on toujours davantage ?

A.V. L. : Evidemment, et même dans des postures très simples que je pratique depuis de nombreuses années. Il est inutile de papillonner beaucoup en yoga. La vie est finalement très répétitive : on mange, on digère, on travaille, on dort, on se réveille... mais au travers de la répétition, on peut parvenir à des choses qui le sont moins. On peut découvrir une foule de choses à partir de n'importe quoi.

GTao : La pratique du yoga n'entraîne-t-elle pas les mêmes découvertes pour chacun ?

A.V. L. : Le yoga vous fera découvrir des choses que vous ne pouvez pas prévoir... comme on ne peut pas planifier sa vie. Ce qui est prémédité réclame beaucoup trop d'efforts. Il faut seulement laisser chaque chose arriver en son temps.

GTao : Comme certaines révélations ?

A.V. L. : C'est un bien grand mot. Mais vous pouvez d'un seul coup découvrir que la vie est une unité, avoir l'intuition de ce qui est à faire ou de ce qu'il ne faut pas faire.

GTao : Vous traitez dans votre dernier livre *Tantra, le culte de la féminité* de la "répression des valeurs féminines par notre société patriarcale", cause occulte de la crise moderne, et vous affirmez que "seul le culte des valeurs de la Féminité peut apporter ce vrai changement de société dont l'être humain a besoin pour affronter les défis de notre Age du fer et de la destruction". Qu'entendez-vous par là ?

C'est l'humanité qui se réincarne à travers chaque être humain

A.V. L. : Se priver des valeurs féminines, c'est se priver de la moitié des valeurs de l'humanité. La féminité n'est pas nécessairement une propriété de la femme mais aussi de l'homme. De par son éducation, un homme ne doit pas exprimer ses émotions par les larmes... C'est une erreur car l'homme est un être émotif.

GTao : Ce sont finalement les émotions qui sont réprimées...

A.V. L. : Absolument. Le cerveau gauche masculin calcule, conceptualise. Le cerveau droit féminin prend les choses globalement, il est intuitif, ne raisonne pas mais perçoit. Notre civilisation insiste sur les valeurs masculines et forme des ingénieurs, des érudits. Pensons plutôt à revaloriser les valeurs qui sont typiquement féminines : soigner et s'occuper de la vie.

GTao : Comment considérez-vous la femme ?

A.V. L. : Comme la divinité. Imaginez une femme tout à fait laide, même si une femme tout à fait laide ne peut pas exister, et qu'elle soit enceinte. Pour son bébé, sa mère sera la beauté, la bonté, elle sera tout, alors que son père ne verra peut-être plus en elle qu'une femme laide parce qu'il n'est plus capable de la percevoir.

GTao : Mais lui aussi pourtant fut enfant...

A.V. L. : Il doit redécouvrir ce sentiment mais il ne le fera pas parce que notre société n'est pas faite pour le redécouvrir.

GTao : C'est l'une des bases du tantra.

A.V. L. : Découvrir la divinité dans la femme et dans



Ardha-Sarvangāsana

Se priver des valeurs féminines, c'est se priver de la moitié des valeurs de l'humanité



Denise Van Lysebeth

l'homme. Mais nous sommes devenus trop terre à terre et n'accédons plus à ce niveau de perception qui est seulement accessible au bébé qui n'a pas encore été déformé. Nous avons oublié que notre mère fut pour nous la déesse. En grandissant, on découvre qu'elle peut mentir, qu'elle ne sait pas tout et on la dégrade. C'est un tort.

GTao : Et la femme ?

A.V. L. : Elle doit essayer de revoir le dieu dans l'homme pour rétablir l'équilibre. Si vous avez une déesse, il faut un dieu pour percevoir la vie qu'il y a derrière chaque être vivant. Quand nous avons déménagé dans le sud de la France, ma femme a emporté une branche du saule tortillard de notre jardin. Nous l'avons replantée et nous ne nous en sommes plus occupés. L'arbre a forci et nous avons donné quelques-unes de ses branches à nos voisins. Il y a maintenant des dizaines d'arbres mais pour moi, il en existe un seul, l'arbre de Belgique. Ainsi, j'ai toujours eu des chats mais pour moi il n'y a qu'un seul chat. C'est finalement la même espèce, la même force vitale, le *prana*, qui se manifeste sous diverses formes. Le *prana* n'est pas seulement l'air que l'on respire, c'est la force vitale. Nous sommes cette essence subtile et nous ne le savons pas.

GTao : Le tantrisme est-il une autre façon d'aborder l'amour ?

A.V. L. : C'est établir une relation unique, personnelle et privilégiée avec un autre être vivant, au niveau de la déesse et du dieu.

GTao : Faut-il être discipliné ?

A.V. L. : La discipline ne correspond pas à l'idée que nous nous en faisons. C'est seulement suivre les lois de la nature ; alors la discipline ne coûte pas. Agir à contre-courant demande trop d'efforts.

GTao : Mais le yoga sollicite nos efforts...

A.V. L. : On doit faire ce que l'on peut, comme on peut, quand on peut. Diriger les énergies en soi est ce qui compte.

GTao : Ecouter son corps, ressentir les énergies et enfin les diriger... La démarche se complique.

A.V. L. : Ce n'est pas difficile. Le *prana* va là où va le mental. Le mental est ce qui perçoit notre environnement, ce qui nous permet d'être conscients. Si je dirige le mental dans mon doigt, je lui envoie de l'énergie et l'énergie arrive automatiquement. Contrôler l'énergie vitale, c'est contrôler mon mental, savoir diriger son attention vers telle ou telle partie du corps, vers tel ou tel organe.



GTao : Contrôler est parfois synonyme de rigidité...

A.V. L. : C'est seulement être capable de diriger. L'émotion est le moteur de la méditation et contrôler ses émotions, c'est éveiller délibérément les émotions que l'on souhaite éprouver par le support d'une image. Nous pouvons ainsi découvrir que nous sommes le spectateur caché derrière tout ce que l'on voit. Lorsque vous rêvez, qui regarde le rêve ? Le spectateur.

GTao : Qui est le spectateur ?

A.V. L. : Le Soi. Le reste, ce sont des mots.

GTao : Comme les chakras ?

A.V. L. : Si l'on n'a pas d'écoute, on ne découvrira jamais les chakras. Les méridiens d'acupuncture ne correspondent à aucun tracé anatomique connu. Ceux qui les ont découverts ont écouté leur corps, senti qu'il y avait des énergies qui se localisaient en certains points et que ces points étaient reliés entre eux.

GTao : Avant de nous quitter, j'aimerais vous poser une dernière question. Comment envisagez-vous la mort ?

A.V. L. : Elle fait partie du processus de la vie et c'est un processus lent. Si aujourd'hui on me coupe la tête, mes cheveux et mes ongles continueront à pousser.

GTao : Croyez-vous en la réincarnation ?

A.V. L. : Pas en une réincarnation naïve qui voit un homme mourir et se demander dans quel corps il va bien pouvoir se réincarner. En automne, les feuilles d'un arbre tombent. Au printemps, des feuilles nouvelles apparaissent. Ce ne sont pas les feuilles tombées qui se sont réincarnées mais l'arbre qui se réincarne à travers ces feuilles. C'est donc l'humanité qui se réincarne à travers chaque être humain.

■ D. L'H.

Photos extraites du livre *J'apprends le yoga* publié aux Editions Flammarion

Liens GTao

- GTao n°12 : le kalarippayat, art du combat, art de guérison P. 17
 - GTao n°14 : Albert Low, la Vérité du Zen P. 16
- www.generation-tao.com



Pour contacter M. André Van Lysebeth :

72, rue des Goujons/ B- 1070 Bruxelles

Spécimen gratuit de la revue Yoga sur simple demande à l'adresse ci-dessus.

Chaque été, les semaines internationales de Yoga sont organisées à Collbato - près de Barcelone - en Espagne : du 17 au 22 juillet et du 24 au 29 juillet, et à Villars en Suisse : du 14 au 19 août et du 21 au 26 août.

Les cours de Hatha Yoga et de Pranayama seront animés par André et Denise Van Lysebeth. C'est durant ce stage qu'auront lieu les examens pour l'accès au diplôme de professeur de yoga.

International Yoga Foundation
B. P. 50 à CH - 1296 Coppet
Suisse

Laissons vivre la magie...

Nous courons partout, dans tous les sens vers nulle part.

Connaissez-vous ce conte soufi de l'homme qui cherchait Dieu ? Il chercha dans toutes les terres, traversant mers et déserts. Des siècles durant, Jusqu'au jour où il arriva devant la porte de sa quête. Sur le bois béni était gravé en lettres rondes et simples : DIEU. Au moment de frapper, l'homme suspendit sa main ; depuis des siècles sa quête durait. Elle le réveillait les matins après l'avoir empêché de dormir les nuits. Qu'allait-il se passer maintenant ? Après avoir trouvé Dieu, il n'y aurait plus rien à chercher. Il se ravisa alors, retira ses chaussures, et sur la pointe des pieds, sans faire le moindre bruit et dans la terreur que Dieu sente sa présence, il s'enfuit. Depuis, l'homme court partout, dans tous les sens vers nulle part, le plus loin possible de la porte de Dieu.

Il court les chiffres, il court les mots, il court les droites, il court le refus, il court l'absence. Il bâtit des hautes cités pour pouvoir courir plus vite dans moins d'espace, tel un hamster.

Je circulais dans ces univers anguleux, mal à l'aise. Les yeux rivés au sol, mais pas tout à fait sur terre. La tête dans les nuages, mais je ne trouvais pas d'air. C'était comme errer tel un fantôme, parmi d'autres fantômes dans une ville illusoire. Hypnotisée, absente. Etrange, cette sensation de vie volée. Je devais bien pouvoir la trouver quelque part tapie dans un coin de nulle part, la vie, cette fameuse substance. Cela fait longtemps que je la traque. J'ai tout essayé. Je l'ai surveillée, amadouée, je lui ai tendu des pièges, je l'ai négociée ; je lui ai même menti. Mais, la coquine, elle nous connaît. Pourquoi reviendrait-elle, pour encore se faire chasser ? Alors je la regarde. Je l'écoute, je la sens, mais pas trop fort pour ne pas nous effrayer. Je la guette, l'interroge, lui souris. Je la respire. Et parfois, quand je suis vraiment silencieuse, elle me parle. Cette nuit, elle m'a dit : *Malheureux, vous avez brûlé la magie*, avant de m'emporter dans son souffle pour me raconter.

Elle m'a dit les bûchers, elles m'a dit les mensonges. Elle m'a montré ces femmes jugées pour les soins qu'elles avaient prodigués. Elle m'a montré ces casques de fers fabriqués à l'intention des bavardes trop inspirées. Elle m'a frayé le chemin dans les plis de draps où les viols étaient bénis ou légalisés. Je n'en dirai pas plus. Le sujet a déjà été déballé. Mais je vais vous dire la vérité ; l'essentiel, c'est ce qu'elle m'a fait retrouver : la magie. Sachez seulement que j'ai redansé avec elle la magie des tranes sous la pleine lune de l'été. A n'en plus jamais finir. Mais le reste, je ne peux pas vous le dire.

Et depuis, je guette, puis je goûte la magie. Je l'attends, je l'ignore, je lui jette des œillades entendues. Je lui cache ma peur de la manquer. Lorsqu'elle m'envahit, je perds la magie de mes pensées pour la retrouver... dans les yeux gris de ce chat tigré, sur le velouté d'une joue rougissante

ou encore dans les froufrous de ma robe s'excitant sur un rythme tourbillonnant. Elle me fait tourner des heures autour de la cuillère en bois dans la cocotte à petits bouillons, humant la magie du moment que nous allons partager. Je l'entends susurrer dans le brouhaha des rires égrenés, des pleurs éclatés, des cris de fureur, ou des silences apaisés.

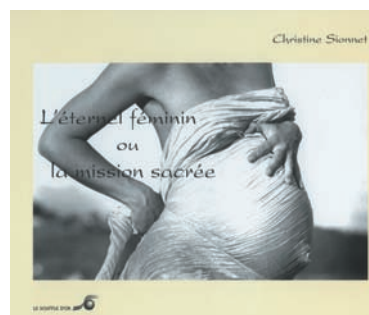
Et je souris. Je vois se proliférer tous les stades de relaxation, de croissance personnelle, de méditation, de créativité. Comme des handicapés, nous réapprenons la magie de la simplicité.

Vous avez certainement respiré ce parfum insoupçonné. Vos yeux dans le bouton de rose ou votre main soutenant la nuque offerte de votre moitié. Autour de la table où se pressent les appétits amis. Dans le vœu muet d'alléger la peine d'autrui. Un éclat bleuté dans le blanc de l'œil, le moelleux de nos pas sur le terreau. La densité d'un regard plein, une buée qui s'échappe d'une bouche en hiver. Le gémissement tacite de la chair qui jouit. Le sanglot profond qui soulage notre nuit. Vous savez bien, quand on bascule dans un monde soudain très réel ! La magie est toujours là, mais nous ne sommes plus là pour elle ; c'est l'amour qui s'évapore, d'une eau frémissante, toujours sur le point de bouillir. C'est une présence invisible ; elle n'apparaît que lorsque nous lui donnons de l'attention. Laissons donc vivre l'invisible. Quel risque prenons-nous ? Que peut-il se passer ? Vous avez peur d'un mirage ? Allons-nous décoller ? Oui, nous prenons un risque ; celui de brusquement sortir de notre prison carrée et étroite, et de retomber sur... terre, sur La Mère, tout cela dans notre chair. Nous risquons peut-être de revivre, tout simplement. Et la vie de se révéler soudain, un miracle de chaque instant.

Je me suis assise pour vous parler de féminité. Je me suis assise pour vous parler de beauté intérieure ; celles qu'on a tuées du dedans pour mieux les utiliser dehors. Je ne les ai pas même citées.

C'est aussi cela, accueillir la magie.

■ **Nadia Hamam**



Coup de coeur à ce magnifique livre de Christine Sionnet : «L'éternel féminin ou la mission sacrée», publié aux Editions du Souffle d'Or

H o m m a g e à Kahlil Gibran



L'œuvre poétique et philosophique de l'écrivain libanais Kahlil Gibran (1883-1931) aura marqué de son empreinte la conscience spirituelle du 20ème siècle avec notamment "le prophète" Almustafa, personnage à la fois réel et fictif, transmettant au peuple d'Orphalèse ses dernières paroles de sagesse et d'amour avant de prendre la mer pour rejoindre son île de naissance. Un message écrit dans le langage le plus universel, celui de l'âme.

Y.K.

Du Don

Il y a ceux qui donnent peu du beaucoup qu'ils ont - et ils le donnent pour la reconnaissance, et leurs désirs cachés rendent leurs dons impropres.

Et il y a ceux qui ont peu et qui donnent tout.

Ils croient en la vie, et en la générosité de la vie, et leur coffre n'est jamais vide.

Il y a ceux qui donnent avec joie, et cette joie est leur récompense.

Et il y a ceux que le don fait souffrir, et cette douleur est leur baptême.

Et il y a ceux qui donnent sans souffrir, sans rechercher la joie, sans idée de vertu ;

Ils donnent comme dans cette vallée le myrte donne son parfum dans l'air.

Dieu parle par les mains de ceux-là, et du fond de leurs yeux, Il sourit à la terre.

Il est bien de donner quand on nous le demande, mais il est mieux de donner sans demande, par pure compréhension.

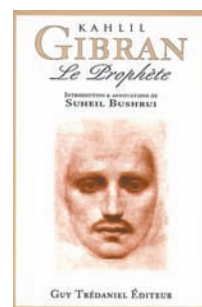
Et pour celui qui a les mains ouvertes, la quête de celui qui recevra est une joie plus grande que le don.

Et est-il quelque chose que tu veuilles retenir ?

Tout ce que tu as sera donné un jour,

Aussi, donne maintenant, pour que la saison du don puisse être tienne, et non à tes héritiers.

Extrait du livre "Le prophète", introduction & annotations de Suheil Bushrui, Guy Trédaniel éd., 196 p., 90 F



Le Ki des 9 Étoiles, d'origine chinoise, est peut-être l'un des plus anciens systèmes d'astrologie. Amusez-vous à en découvrir les grandes lignes et à calculer votre chiffre principal.

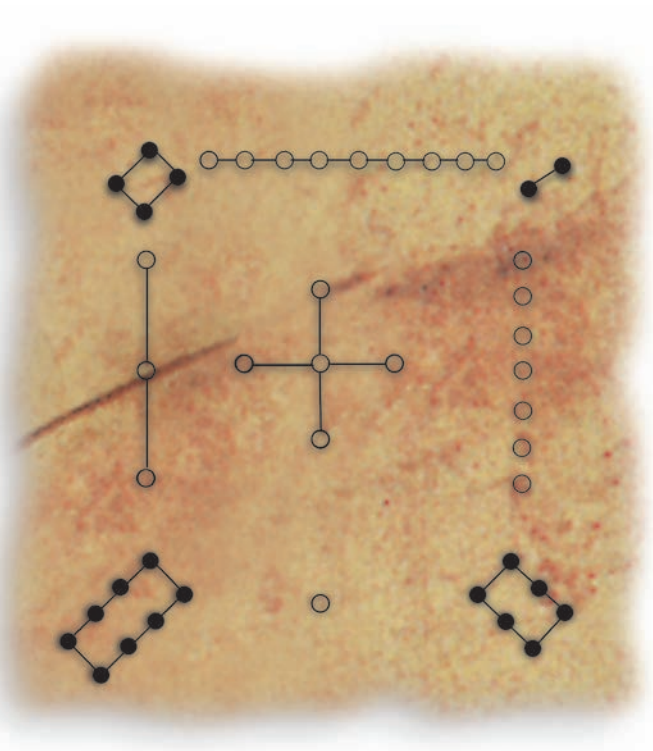
Le Ki des étoiles

Par Frédérique Cooke

Le Ki* des 9 étoiles fait partie de la cosmologie orientale traditionnelle, et son usage est aujourd'hui largement répandu dans les pays asiatiques, surtout au Japon. Il est aussi le système astrologique le plus utilisé en Feng Shui car ces disciplines trouvent toutes les deux leurs racines dans l'ancienne philosophie du *I Ching* - Yi King - et ont des liens étroits avec les concepts qui gouvernent la médecine chinoise, l'acupuncture et les arts martiaux. Un de ses principes fondamentaux, ainsi que l'outil principal, est le *Lo Shou* ou Carré Magique.

Le Lo Shou

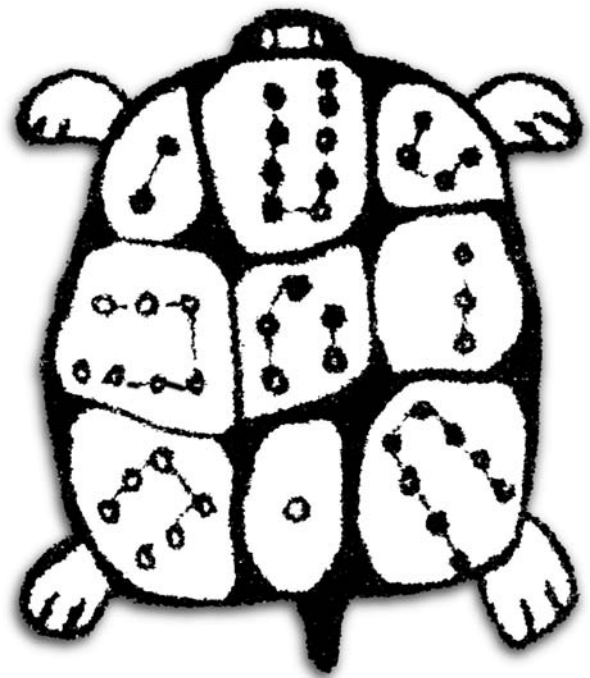
Le *Lo Shou* est un symbole mystique très ancien, dont l'origine légendaire est pittoresque. On raconte dans la *Légende de la Carapace de la Tortue* que vers les années 2200 avant J.-C., certaines régions traversées par la Rivière Jaune - Houang Ho - souffraient de fréquentes inondations dévastatrices. Un certain Fu Hsi - que l'on rencontre parfois sous le nom de Wu de Hsia - entreprit l'aménagement des berges de la rivière et réussit ainsi à débarrasser la population de ce fléau. Il devint empereur et le pays prospéra. Pendant qu'il procédait aux aménagements de la rivière,



Le Lo Shou

Wu vit une tortue sortant de l'eau. En ces temps anciens, on disait que Dieu résidait dans la carapace de la tortue, et rencontrer une tortue était une bénédiction divine, un signe de bonheur et de longévité. Sur la carapace, il remarqua d'étranges marques noires et blanches, qu'il prit pour un message divin.

La carapace forme un carré approximatif divisé en 9 sections qui contiennent chacune un groupe d'une



4	9	2
3	5	7
8	1	6

à neuf tâches. On peut schématiquement représenter la carapace de la tortue comme ci-contre...

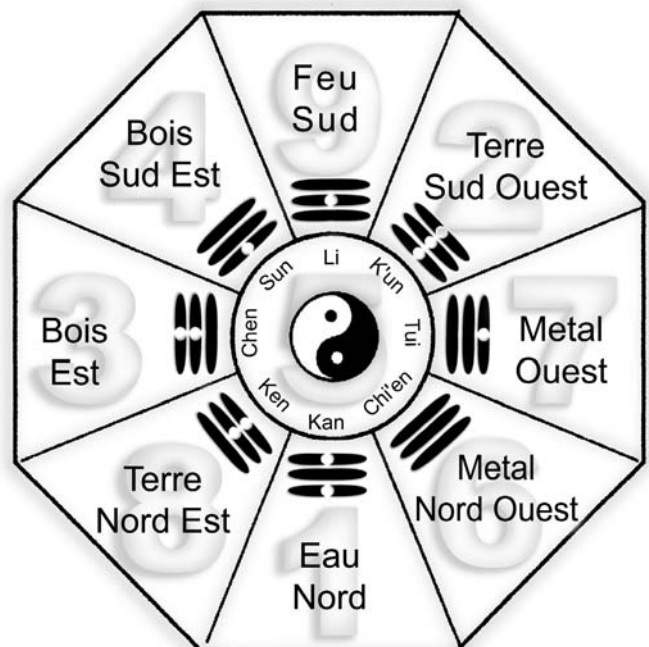
Ce qui est extraordinaire - ou magique! - c'est que si l'on additionne les chiffres verticalement, horizontalement ou en diagonal, on obtient toujours le nombre 15.

Ceci coïncide avec le nombre de jours de chacune des 24 phases de l'année solaire. Fu Hsi considéra ce fait comme une révélation divine, et se sentant inspiré par les dieux, se servit de cette découverte pour méditer sur une théorie qui lui permettrait

de gouverner le pays afin que son peuple mène une vie longue et prospère. A partir de l'observation de cette étrange carapace, il demanda aux lettrés impériaux de créer un système qui incorporerait les différentes philosophies et connaissances de l'époque. C'est ainsi que furent combinés ensemble le Carré Magique et le symbole octogonal connu sous le nom de Symbole Universel, Pa Koua ou Bagua.

On attribua à chaque section du carré magique le caractère Yin ou Yang, un trigramme, un symbole, un des cinq éléments : Feu, Terre, Métal, Eau et Bois - ou Arbre -, et une direction liée aux points cardinaux. Chaque section représente aussi d'autres concepts, tels que les saisons, des couleurs, des formes, et des éléments de l'expérience humaine.

Ce Symbole Universel devint la base fondamentale des pratiques et rituels Taoïstes, dont le système astrologique des 9 Étoiles et le Feng Shui.



Les 9 étoiles

Comme dans l'astrologie zodiacale où chacun est né sous un certain signe, dans le système des 9 Étoiles, nous avons 3 chiffres qui correspondent à notre date de naissance.

Le premier est appelé chiffre principal. Ce chiffre, similaire à notre signe solaire du Zodiaque - Bélier, Taureau, etc. - représente notre identité réelle et notre potentiel. Le second chiffre, appelé chiffre émotionnel, est semblable au signe lunaire dans le Zodiaque. Il est associé à nos années formatrices et à la façon dont nous réagissons dans nos relations avec les autres. Le troisième chiffre, appelé chiffre énergétique, est semblable à l'Ascendant et est lié à la façon dont les gens nous perçoivent et à la manière dont nous nous exprimons à travers nos actions.

Calculer son chiffre principal

Dans ce système astrologique, l'année commence le 4 février.

Si vous êtes né après le 31 décembre et avant le 4 février, votre chiffre principal sera le même que pour l'année précédente. Par exemple, si votre date de naissance est le 15 janvier 1961, 1960 sera votre année de naissance.

- Additionnez les deux derniers chiffres de votre année de naissance. Par exemple, 1958 : $5 + 8 = 13$.

Si vous obtenez un nombre à deux chiffres, le réduire à un chiffre unique en les ajoutant ensemble : $1 + 3 = 4$.

- Soustraire ce chiffre à 10 pour ceux nés entre le 5 février 1900 et le 5 février 2000 (après cette date, soustraire à 9) : $10 - 4 = 6$. Ceci est votre chiffre principal.

Si votre date de naissance est le 28 janvier 1973, 1972 sera votre année de naissance puisque vous êtes né avant le 5 février. Donc : $7 + 2 = 9$ et $10 - 9 = 1$.

Votre chiffre principal est donc 1.

Le chiffre principal des enfants nés entre le 5 février 2000 et le 5 février 2001 est 9.

Les neuf chiffres

Le chiffre principal nous aide à comprendre notre nature profonde. À chacun des 9 chiffres est attribué un élément.



Étoile Blanche d'Eau, trigramme Kan, Nord, Eau

Comme l'eau, ceux qui sont nés sous cette Étoile présentent un caractère complexe et riche : ils peuvent ressembler au lac profond et mystérieux, à la rivière lente et

majestueuse, ou à la cascade d'une montagne. Comme un long cours d'eau à travers un paysage varié, l'Étoile d'Eau voit son caractère et ses humeurs changer et évoluer suivant le terrain et les obstacles à franchir. Ainsi les personnes de ce signe apparaissent souvent timides et réservées, avec une propension à la réflexion et la philosophie. Elles ont besoin d'espace personnel, mais elles peuvent aussi se montrer extraverties, pleines de vie et d'allant.

En médecine chinoise, l'Eau étant associée aux fonctions des reins, de la vessie, de la glande surrénale et des organes sexuels, il est donc recommandé aux personnes nées sous cette étoile de prendre particulièrement soin de ces aspects de leur santé.



Étoile Noire de Terre, Trigramme Kun, Sud - Ouest, Terre

Ce trigramme, formé de 3 lignes Yin, symbolise une des énergies les plus puissantes du principe féminin, celle de la maternité. Réceptifs, doux et dévoués, à l'aise dans les situations où ils peuvent apporter aide et soutien, les 2 sont toujours prêts à servir et on peut compter sur eux pour remplir leur devoir et accomplir leur tâche. Comme leur élément, la Terre, ils nourrissent et protègent, et ils ont besoin de faire partie d'un groupe, d'une communauté ou d'une famille, sans lesquels ils se trouvent désorientés. Les 2 sont minutieux dans leur travail, avec toutefois une tendance à être trop tatillons et exigeants, ce qui les entraîne parfois à l'obsession du détail et au manque de perspective.

Les 2 ont une santé plutôt fragile et leurs points faibles sont les organes contrôlés par l'élément Terre, c'est-à-dire la rate, le pancréas et l'estomac, responsables, d'après la médecine chinoise, des systèmes immunitaire et lymphatique.



Étoile Vert Vif de Bois, Trigramme Chen, Est, Tonnerre

Les 3 ne passent pas inaperçus ! Ils sont volubiles, positifs, pleins d'énergie - trop parfois -, spontanés et chaleureux. Ne manquant ni d'initiatives, ni d'idées, ils se lassent rapidement lorsqu'ils sont confrontés à des détails, à la routine ou à des lenteurs et complètent rarement les nombreux projets qu'ils entreprennent. Ils sont loyaux et honnêtes, aussi courageux que téméraires, et comme le Tonnerre qu'ils représentent, font entendre leur voix quand ils sont pris en situation de stress.

Le symbolisme de cette Étoile, l'aube et le printemps, leur donne vitalité et énergie, mais leur manque de ténacité et de souci du détail les entraînent souvent dans l'erreur, et nombreuses sont les leçons que les 3 ont à apprendre !

Ils peuvent aussi paraître arrogants et autoritaires,



montrant peu de patience pour ceux qui préfèrent une route plus lente ou moins directe.

Les 3 jouissent en général d'une santé robuste. Le Bois gouverne les fonctions du foie et de la vésicule biliaire. Il est donc recommandé de prendre soin de son régime alimentaire afin d'éviter la fatigue et le surmenage de ces organes. Il est aussi recommandé d'éviter le stress, et des périodes de détente et de relaxation régulières sont indispensables.



Étoile Verte de Bois, Trigramme Sun, Sud - Est, Vent

Comme les 3, les 4 sont gouvernés par l'élément du Bois, mais ils ont l'esprit plus pratique qu'eux. Ils se montrent plus fiables et plus pondérés. Ils ont le sens commun très développé et se montrent très sensibles aux besoins des autres, ce qui fait d'eux d'excellents conseillers, mais les rend aussi parfois trop vulnérables à l'opinion d'autrui. Le mot-clé de leur caractère est peut-être "confiance". Ils font une confiance absolue à leurs amis, leur famille et leurs collègues, ce qui les rend très attachants, mais ce qui présente aussi le danger d'une trop grande crédulité.

Les personnes nées sous cette Étoile montrent les caractéristiques de leur symbole : le vent. Comme lui, ils peuvent tour à tour montrer la douceur d'une brise légère ou la violence d'un ouragan : c'est sans doute le signe le plus sensible aux sautes d'humeur.

Ils sont naturellement doués pour la préparation, la conception de projets, le planning en général, et toute forme de communication leur convient parfaitement. On trouve plusieurs 4 célèbres dans le cinéma, à la télévision ou dans les carrières de relations publiques.

Les conseils de santé pour les personnes nées sous cette Étoile sont les mêmes que pour l'Étoile 3, avec pourtant une recommandation particulière pour une pratique régulière de la méditation ou de techniques de relaxation.



Étoile Jaune de Terre, pas de Trigramme, Centre

La position de cette Étoile au centre du Bagua la rend exceptionnelle. Les personnes nées sous cette Étoile sont littéralement le centre d'attention de toutes les situations, tout en suscitant chez elles le désir de faire partie de tout ce qui les entoure, que ce soit en famille, au travail ou dans leur vie sociale. Cela les mène très souvent à des positions d'autorité et il n'est pas rare de les trouver dans des rôles de dirigeants.

Dans ce système astrologique, le 5 symbolise aussi la fin et le début d'un cycle. Cela se traduit par une vie de

vicissitudes, une succession de succès et d'échecs; cela n'est pas particulièrement négatif car les 5 sont très doués pour se remettre rapidement de leurs mésaventures.

Les 5 ont une grande capacité de travail et de détermination, et on les retrouve souvent dans des carrières diplomatiques, politiques ou encore commerciales, car ils ont beaucoup de succès en affaires.

Dans le domaine de la santé, à surveiller, comme pour l'Étoile 2 : la rate, le pancréas et l'estomac. Ces organes sont particulièrement sensibles à l'anxiété, il est donc recommandé aux 2 de ne pas se laisser contrôler par leurs soucis, mais de faire leur possible pour les surmonter et éviter ainsi une dépression possible.



Étoile Blanche de Métal, Trigramme Chien, Nord - Ouest, Ciel

Nés sous le symbole du ciel et de l'autorité paternelle, les 6 sont des leaders, aussi bien dans les domaines politiques et militaires que dans l'art, les sports, et les sciences. Napoléon Bonaparte, Mikhaïl Gorbatchev, Amerigo Vespucci, Salvador Dali, Pierre Renoir, Desmond Tutu et Pelé, entre autres, sont tous nés sous cette Étoile.

Les 6 ont une nature de pionniers et d'innovateurs, et de caractère indépendant, on les trouve souvent à la pointe du progrès ou à ouvrir de nouvelles voies dans des domaines variés.

De caractère noble, les 6 sont rationnels, prudents, mais aussi sociables et actifs. Ils ont une morale solide, rigide parfois, avec une tendance manichéenne. Ils sont perfectionnistes et ont des idéaux spirituels élevés, mais ne supportent pas la critique.

Les personnes nées sous cette Étoile doivent éviter le surmenage car elles ont tendance à ne pas pouvoir se limiter dans le domaine du travail. Aussi à surveiller : les organes gouvernés par le métal, c'est-à-dire les poumons, la peau - le "troisième poumon" d'après la médecine chinoise - et les intestins.



Étoile Rouge de Métal, Trigramme Tui, Ouest, Lac

Ceux qui sont nés sous cette Étoile recherchent le plaisir et adorent dépenser de l'argent! On les reconnaît à leur charme et à leur sens de l'humour, assez tranchant parfois.

Gouvernés par l'élément du Métal comme les 6, les 7 présentent des caractéristiques similaires. Ils sont positifs, réceptifs et comme les 6, des leaders naturels. Ils sont capables de se dévouer totalement à la poursuite de leurs buts... et au succès financier!

Ils sont indépendants et trouvent parfois difficile de nouer des relations durables, que ce soit en amour ou en amitié.

Ils préfèrent avoir un large cercle d'amis car ils sont très

sociables et d'excellents hôtes : ils sont généreux, flamboyants, ils aiment s'amuser et faire la fête. D'autre part, il y a aussi un côté de leur personnalité, moins évident au premier abord, qui les dirige vers l'introspection et la spiritualité.

Dans le domaine de la santé, les recommandations sont similaires à celles données pour l'Étoile 7, surtout à propos des intestins, encore plus précisément, les fonctions du côlon.



Étoile Blanche de Terre, Trigramme Ken, Nord - Est, Montagne

Cette Étoile est la troisième appartenant à l'élément Terre et partage certaines de ses caractéristiques avec les Étoiles 2 et 5.

Le symbole de la montagne explique parfaitement les traits principaux des personnes nées sous cette Étoile : solides, stables, avec une immense réserve d'énergie, mais souvent donnant l'impression d'être impénétrables et inaccessibles. Pourtant cette réserve et cette force cachée sont des qualités très précieuses dans des situations de crise, ou pour venir en aide aux autres.

Les 8 ont un sens de la justice très poussé et on les trouve souvent dans des mouvements qui se consacrent à la défense des droits humains, de l'environnement ou des animaux. Dans de telles situations, les personnes nées sous cette Étoile sont capables d'être à l'origine de changements et même de révolutions. Malgré cela, les 8 se sentent parfois mal à l'aise quand ils doivent eux-mêmes faire face aux changements imposés par la vie, ils préfèrent la sécurité du progrès lent et prévisible. S'ils résistent à ces changements, l'immobilité de la montagne devient alors stagnation.

Les conseils de la médecine chinoise pour les personnes nées sous cette Étoile visent à équilibrer les fonctions du pancréas, mais aussi à prévenir la tendance à l'hypochondrie et à l'obésité.



Étoile Violette de Feu, Trigramme Li, Sud, Feu

De même que le feu ne peut passer inaperçu, les 9 savent se faire remarquer. Ils ont les qualités de la lumière et du feu : clarté, inspiration, énergie, chaleur, passion. Ces qualités les dirigent souvent vers des situations qui demandent le genre d'action dont ils sont capables : ils peuvent naturellement motiver ceux qui manquent de direction, éclairer le chemin de ceux qui sont perdus. Ils attirent ainsi l'admiration et la reconnaissance, ce dont ils ont grand besoin : en effet, derrière leur façade flamboyante se cache un côté doux et inquiet qui requiert le soutien et l'encouragement des autres.

De toutes les Étoiles, celle-ci est la plus à l'aise quand il s'agit de communiquer : les 9 sont chez eux dans le monde du théâtre, du cinéma, du spectacle, et de la poésie.

Ils attachent beaucoup d'importance à l'apparence et à la mode et font preuve de style recherché dans leur environnement, supportant difficilement le manque de goût ou de manières. Les 9 apportent beaucoup de chaleur et de couleur dans la vie de ceux qu'ils côtoient, mais ils savent aussi se montrer *soupe-au-lait* et coléreux.

L'élément Feu contrôle les fonctions du cœur et de l'intestin grêle. Le 9 suractif doit surveiller sa circulation et son système nerveux.

Des calculs différents sont utilisés pour déterminer les deux autres chiffres afin de faire une étude astrologique individuelle complète. Ceci permet non seulement une analyse de la personnalité de chacun pendant l'enfance et à l'âge adulte, mais aussi un profil de santé, des conseils sur les carrières possibles, le développement personnel, la compatibilité avec ses partenaires, et sa place dans le Cycle des 9 années.

Ce système astrologique permet aussi de déterminer la direction et le moment favorables pour tout changement de domicile, événement qui a une grande influence sur notre bien-être.

■ F. C.

* **Ki** est utilisé ici dans sa transcription phonétique japonaise. Derrière ces différentes interprétations phonétiques : Ki, Qi, Tchi, Chi, c'est bien le même mot et concept d'origine chinoise, traduit en français par énergie, dont il s'agit.

Frédérique Cooke est d'origine française et vit en Angleterre où elle enseigne le Taiji et le Qi Gong. Elle est aussi praticienne de Feng Shui et offre des consultations à domicile pour les particuliers et les entreprises commerciales en Grande-Bretagne et en Europe, ainsi que l'étude de thèmes astraux par le système des 9 étoiles. Elle organise également des ateliers d'initiation au Feng Shui et applique les concepts traditionnels du Feng-Shui et de l'astrologie chinoise, en y incorporant aussi des méthodes plus appropriées à la culture occidentale. Frédérique Cooke, 38 upper High St. Worthing, England, BN11 1DR

Vous pouvez aussi la contacter par email ou visiter son site :

Frédérique@creativefengshui.co.uk

www.creativefengshui.co.uk

La version anglaise du texte ainsi que les prévisions astrologiques pour cette année seront rapidement disponibles sur notre site : www.generation-tao.com

Liens GTao

- GTao n°3 : Le Yi King, le livre des mutations P. 40

- GTao n°9 : La trame du Tao P. 53

- GTao n°15 : De la peinture chinoise à l'art de la spirale P. 36

www.generation-tao.com



Vlady Stévanovitch

La Voie de l'Energie

à Paris
20-21 mai 2000

Tai Ji

Tai Ji Quan et Chi

Week end exceptionnel
pour tous niveaux - 900F

L'occasion unique de
travailler avec un
grand Maître.

Réservations
01 45 38 56 95

La Ménagerie de Verre
12 Rue Lechevin - Paris 11e



ITEQQ

Formations professionnelles diplômées

- Qi Gong - Tai Ji Quan - Tuina

Prochaine rentrée octobre 2000 Paris 7°

STAGES 2000

STAGES D'ÉTÉ EN ARDÈCHE

- du 18 au 23/07 -

Tai Chi Yang Originel

- du 24 au 29/07 -

Qi Gong et massages chinois

Tél./fax : 03 24 40 30 52

Email bruno.rogissart@wanadoo.fr

Volume 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin
Méthode de tonification des muscles
et des tendons + Les 8 trésors.
Durée 60' environ. **159 FF**

Volume 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau
Qi Gong de l'intelligence du cœur
de Maître Pen He Ming.
Durée 40' environ. **159 FF**

Volume 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau.
Qi Gong de l'intelligence du cœur
de Maître Pen He Ming.
Durée 60' environ. **159 FF**

Volume 4 Wu Qin Xi
Qi Gong des 5 animaux.
Durée 45' environ. **190 FF**

Volume 5 Taiji Qi Gong
Forme en 18 exercices pour Taiji Quan.
Durée 45' environ. **190 FF**

Volume 6 Taiji Qi Gong **Nouveauté**
8 exercices élémentaires.
Durée 45' environ. **169 FF**

Volume 7 Taiji Quan **Nouveauté**
Style Chen. Forme "élémentaire"
de Pékin en 24 mouvements.
Durée 60' environ. **195 FF**



1 LIVRE Qi Gong Pratique des Classiques Originels

par Bruno Rogissart
1/les Auto-massages, 2/Badua Jin,
3/les 12 Trésors, 4/Yi Jin Jing,
5/les 6 sons et 6/les 5 animaux.
format 17x23,
240 pages,
200 photos,
150 dessins...
175 FF



La collection
des 6 vidéos
de Qi Gong
790 F

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Tél./fax : 03 24 40 30 52 Email bruno.rogissart@wanadoo.fr

Remise exceptionnelle

-10 % 2 articles et -15 % 3 articles et plus(exclus frais d'envoi et collection des 6 k7)

Réf (n° de volume)QtéPrix

Réf (n° de volume)QtéPrix

Réf (n° de volume)QtéPrix

Réf (n° de volume)QtéPrix

+ Frais de port 20 F pour 1 produit + 8 F pour chaque produit supplémentaire

Total prix :

Nom :Prénom :

Adresse :

Code Postal :Ville :

Tél. :Fax :

Pays :

Je souhaite recevoir la documentation sur les formations

Tout règlement à l'ordre de :
Editions ITEQQ BP. 3. 08 500 LES MAZURES

L'éveil d'un éditeur



Thierry Plée à Budostore

Thierry Plée est issu d'une famille pionnière des arts martiaux. Suite à sa rencontre avec son épouse, ils se plongent ensemble dans l'univers de l'édition. De l'union du verbe et du martial naîtront Budo Editions et les Editions de l'Eveil.

Propos recueillis par Nadia Hamam

GTao : Enfants, vous et votre frère avez pratiqué avec votre père, Henri Plée*. Vous êtes né et avez grandi dans l'univers des arts martiaux.

T.P. : Oui, je suis tombé dedans quand j'étais petit ! Mais contre toute attente, je suis judoka. A l'époque où mon père a commencé les arts martiaux, il n'y avait pas

de choix : seul le judo existait en Europe. On était judoka ou boxeur, point ! Puis mon père a découvert et fait découvrir le karaté à l'Europe. Ce fut son véritable amour. Nous avons commencé le judo avec mes frères, vers l'âge de 5 ans, car le karaté était encore inadapté à la petite enfance. C'est seulement vers l'âge de 9 ans que j'ai appris le karaté. Mais en grandissant, je me suis vite fatigué. Je trouvais ça rigoriste et, humainement parlant, cela ne correspondait pas à ma demande. Bien que n'étant pas un grand compétiteur, j'aimais bien la sanction du Chiai qui me permettait de mettre mes pendules à l'heure : quand on ne maîtrise pas une technique, même si ce que l'on fait est esthétiquement satisfaisant, ça ne marche pas. Et ça, c'est omniprésent en judo alors qu'en karaté, c'est... je dirais, différent. Le gros du travail se passe seul ou devant une glace. De plus, en compétition, la violence monte très vite en karaté, alors qu'en judo c'est plutôt rare, et je n'aime pas la violence. C'est donc au judo que j'ai retrouvé une spontanéité, une simplicité, une pureté dans l'acte. Le judo permet de me confronter et de me procurer un réalisme simple. Mon frère, qui préfère la beauté et la noblesse du geste, a trouvé sa vocation dans l'enseignement et est devenu professeur de karaté. J'enseigne aussi car cela fait

partie de ma formation et des habitudes familiales. Mais je me sens plutôt éditeur.

GTao : Comment avez-vous rencontré votre femme Valérie ?

T.P. : Nous nous sommes rencontrés dans le centre de la Montagne Ste Geneviève. Valérie a fait de brillantes études de philosophie - licence de lettres classiques, agrégée de philosophie - et s'est rendue très vite compte de la différence entre ce que les gens peuvent savoir et ce qu'ils peuvent être, et ce qui l'a intéressée, c'est d'être avant de savoir ! Elle a donc décidé de travailler sur le corps, lasse de voir ces philosophes arc-boutés sur leur table de travail, sans rayonnement, éteints. En même temps que la danse et la recherche sur le mouvement, elle découvre le judo, plein de liberté et d'authenticité. J'enseignais cette discipline au club, et voilà...

GTao : Quel rôle a joué Bruce Lee dans votre destin d'éditeur ?

T.P. : Bruce Lee, c'est le commun de toute ma génération. Quand il est mort en 73, tous les gamins se prenaient pour lui. Ils achetaient leur Nunchaku et en faisaient devant leur glace, se mettant des coups derrière la tête et dans les coudes sous l'œil féroce de leur héros en poster. J'ai fait pareil jusqu'à devenir plus raisonnable et me libérer du fantasme. Mais je suis toujours resté intéressé par l'homme. Je n'ai jamais compris pourquoi on sortait des livres sur lui en qualité d'acteur, et jamais en tant qu'artiste martial à proprement parler. Je suis allé chercher aux États-Unis l'éditeur des livres techniques de Bruce Lee et je lui ai signifié mon intérêt. Ses livres avaient été vendus dans toute l'Europe sauf en France, étrangement. J'ai acheté les droits, convaincu ma famille réticente et je l'ai fait. J'avais vraiment confiance. Et ça a marché.

GTao : Quels sont vos principes de sélection des manuscrits édités ?

T.P. : Cela va complètement à l'encontre des lois de marketing car je ne fonctionne qu'au feeling. Quand quelque chose m'intéresse, quand je crois qu'une personne à quelque chose à dire, je l'édite. J'édite aussi des classiques car j'estime que c'est la mémoire et qu'il est essentiel de la cultiver et l'honorer. Mais cela ne m'empêche pas d'éditer ce mois-ci un livre sur le free fight (combat sans règle, ou plutôt sans contrainte lourde) et bientôt sur les vraies techniques de combat de rue dans une optique de réalisme car je crois qu'il est nécessaire aujourd'hui d'introduire cette dimension dans un univers où le pratiquant n'établit pas toujours les limites entre la technique de l'enseignement, les circonstances et les enjeux d'un affrontement concret. Je produis prochainement aux Editions de l'Eveil un livre sur le mensonge, son sens dans le fonctionnement judéo-chrétien et le fonctionnement japonais.

GTao : Cela n'a pas trop fait de remous au départ, dans l'entreprise familiale, et quelles ont été les réactions du milieu ?

T.P. : C'est sûr qu'à l'époque, on était plus frileux, car l'édition était plus coûteuse. Mais ils ont vite pris confiance. Quant au milieu, je ne calcule pas, j'aime tout ce qui peut remettre en question nos certitudes. Si les gens achètent, c'est bien, sinon tant pis ! je ne réédite pas. Mais pour l'instant, j'ai plutôt de la chance.



De gauche à droite : Thierry, Henri (le père), Pascal et quelques petits enfants au dojo de la Montagne

GTao : Vous êtes un autodidacte de l'édition.

T.P. : Complètement ! Je préfère faire, que faire faire car je contrôle plus facilement la qualité de ce que je fais. Le destin a joué son rôle : en créant les Editions de l'éveil, j'ai dû tout reprendre depuis le début avec Valérie, ma femme. Je souhaite aujourd'hui rester dans une structure humaine comme celle que nous avons construite ensemble. C'est vrai que je passe à côté d'opportunités économiques pour continuer à faire ce en quoi je crois, mais c'est un choix et on s'en sort plutôt bien.

■ N.H.

* N. D. L. R. : Henri Plée, père du karaté européen, est le fondateur du centre de la Montagne et du centre Budostore.



Quelques ouvrages cultes :

- 1990 : "Bruce Lee vol. 1"
- 1991 : "Budo" (Ueshiba)
- 1992 : "Chin Na" (Yang JM)
- 1992 : "Tao du Jeet Kune Do" - Bruce Lee
- 1998 : "Points Vitaux" (Henri Plée) Prix Bushido 98
- 1995 : "Racines du Qi Gong" Prix Bushido 97
- 1999 : "Judo Kodokan" (Kano) Prix Bushido 99



Itinéraire d'un couple : de Budo Éditions aux Éditions de l'Eveil

Thierry et Valérie Plée ont eu envie de relancer l'édition au sein de la société familiale BUDOSTORE et leur premier bébé fut un livre sur Bruce Lee.

Ils associent leurs compétences, le bon niveau en anglais de Valérie et les connaissances en arts martiaux de Thierry, et traduisent ensemble tout l'été la méthode de combat du héros. Thierry pense que Bruce Lee est un très bon choix sur le plan du marketing pur, mais surtout ils découvrent un artiste intéressant au niveau martial, qui avait en poche une maîtrise de philosophie ! On peut d'ailleurs constater sa profondeur de réflexion dans la partie consacrée à la pensée du Jeet Kune Do.

Suite au succès de leur premier ouvrage, ils décident de se spécialiser dans la traduction d'ouvrages de notoriété internationale traduits de l'anglais au français et de privilégier la qualité de leur ligne éditoriale ; ainsi ils rendent accessibles des auteurs de renommée internationale à un public francophone.

Leur ami Emmanuel Charlot les rejoint et apporte sa pierre à l'édifice avant d'embrasser la carrière de journaliste.

Enfin, Thierry a pris son indépendance il y a trois ans et rebaptise l'entreprise Budo Editions.

Le couple s'est remis à travailler ensemble et édite alors un ouvrage différent, hommage à son père et véritable bible des pratiquants d'arts martiaux : "Les points vitaux" de Maître Henri Plée qui a une réflexion extrêmement élaborée et originale sur les arts martiaux et la recherche intérieure.

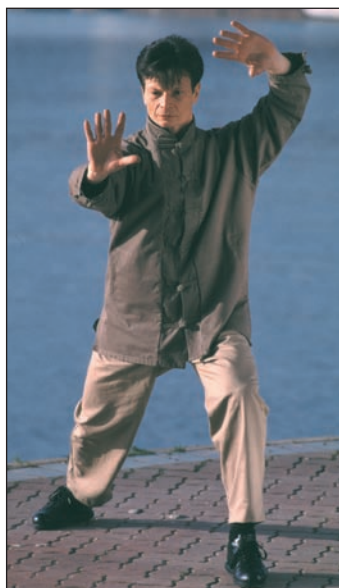
Travailler sur des manuscrits et des biographies d'Ueshiba leur a également permis de faire des découvertes, la première étant celle de cet homme merveilleux.

Progressivement, des ouvrages à dimension plus spirituelle apparaissent. Ils essayent de trouver une certaine authenticité. Thierry cherche surtout à mettre en valeur le réalisme et l'efficacité dans les ouvrages d'arts martiaux, et ils ont finalement ce même souci dans les ouvrages spirituels ; ils aiment parler de "réalisme spirituel" trouver le tangible dans la spiritualité, toujours éclairer le lien avec la réalité et leur influence réciproque.

Ils distinguent alors Budo Éditions pour les arts martiaux et les Éditions de l'Eveil pour la spiritualité humaine.

Dominique Klahr

un créateur sur la voie du Tao



GTao : Pourquoi avoir eu l'envie de créer cette ligne de vêtements ?

D. K. : La pratique du Tai Ji Quan a commencé pour moi il y a dix-neuf ans suite à un accident survenu lors d'un voyage en Thaïlande. Etant physiquement et psychologiquement affaibli, je me suis tourné naturellement vers l'exercice de cet art martial. Ma première collection inspirée par le Tai Ji Quan, je l'ai réalisée 5 ans auparavant; sa diffusion était alors confidentielle. Fort de cette expérience, l'idée d'en faire un habit "détourné" a mûri, c'est-à-dire prendre une tenue traditionnelle pour réaliser un vêtement de tous les jours et créer un style nouveau adapté à la pratique des arts martiaux.

GTao : Quelles sont vos influences ?

D. K. : *Les voyages forment la jeunesse!* J'ai suivi ce dicton très tôt. Ces pérégrinations sont toujours une source d'inspiration. L'œuvre de Sheko Ohtuka, créatrice des décennies 60 et 70 au Japon, qui a transformé le vêtement de travail en habit de mode, m'a donné une direction de recherche pour faire évoluer l'habillement traditionnel chinois : qu'il soit de bonne qualité et mieux coupé afin d'être plus approprié à nos sociétés dites modernes.

GTao : En tant que pratiquant, vous a-t-il été plus facile de mettre au point une coupe particulière ?

D. K. : A propos de la veste traditionnelle, j'ai adapté en tant que modéliste certains systèmes de *coupe-patron*, utilisés pour la ligne Kimono. Les finitions sont soignées, les points de renforts utilisés pour augmenter la résistance des parties fragiles comme le haut des fentes, l'extrémité des poches et les brides de fermetures. J'ai aussi pensé à la vie de tous les jours en ajoutant deux poches intérieures pour le portefeuille et l'indispensable téléphone portable !

GTao : Accordez-vous beaucoup d'importance au choix des tissus ?

D. K. : Les matières naturelles comme le coton ainsi que les soies sauvages de bonne qualité retiennent mon attention. Le chanvre est aussi une matière intéressante à traiter et la protection de notre environnement me donne l'idée de travailler avec des cotons bio mais ceux-ci sont d'un prix élevé... La clientèle pourrait-elle suivre ? Quant à nos fournisseurs, ils sont situés en France et en Italie et la fabrication de notre collection est réalisée en France.

GTao : Vous continuez à créer de nouveaux modèles ?

D. K. : Nous souhaitons développer une ligne complète... si le public nous suit dans nos choix.

GTao : Ce sont des vêtements que l'on peut porter été comme hiver ?

D. K. : Prochainement, il existera une veste pour pratiquer à l'extérieur en plein hiver.

GTao : Pourquoi avoir choisi le nom de Dô Création ?

D. K. : Le mot japonais Dô signifie *Voie*. En toute humilité, je souhaite donner une intention à ma créativité de styliste-modéliste en réalisant une ligne de vêtements, imprégnée d'un esprit zen, avec la participation d'artistes - peintres comme Claudia Carvalho.

GTao : Où peut-on se procurer vos vêtements ?

D. K. : Principalement par correspondance en me renvoyant le coupon ci-dessous. Vous pouvez aussi vous rendre au magasin Judogi*, sinon j'organise des Show room sur rendez-vous à mon atelier.

J. Chevalier

*Judogi 103 Bd Beaumarchais 75003 Paris tél : 01 4272 9559

Veste 625 F & 725 F

taille stature + taille

- XL 1,85 (50-52) - L 1,80 (48-50) - M 1,75 (44-46) - S 1,68 (40-42)

- Réalisé en coton léger 240 gr/m² 2 couleurs :

- Réf. VTC 001 (noir) prix 625 F et - Réf. VTC 002 (vert bocage) prix 625 F

- Réalisé en coton natté 385 gr/m² 1 couleurs : - Réf. VTC 013 (désert) prix 725 F : taille L, M et S.

T-shirt 2000 année du dragon 120 F

taille - XXL - L - M. - Réf. : TC 13 (noir), encore disponible Réf. : TL11 (noir) et TL12 (vert)

Pantalon 285 F

taille stature + taille

- XL 1,85 46-48

- L 1,80 42-46

- M 1,76 40-44

- S 1,64 36-38

Réf. : PC 002 (désert)

Réf. : PC 001 (noir) disponible en - XL - L - 50 - S

n° de référence	Quantité	Taille	Prix	• en cas de rupture de stock, 3 semaines de délai
.....	Nom :
.....	Prénom :
.....	Adresse :
.....	Code Postal :
.....	Ville :
.....	Tél :
.....	Fax :
.....	Pays :

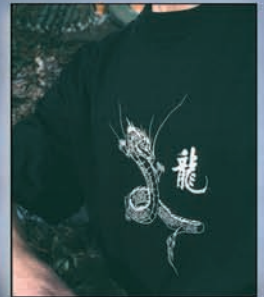
Frais de port 35 F pour la France, 55 F pour l'Europe **Total prix**

Toute commande doit être accompagnée du règlement à l'ordre de :

DÔ CRÉATION 3, rue Montholon 75009 Paris Tél : 01 45 23 02 27

DÔ
création

Veste traditionnelle 100 % coton
625 F coton léger & 725 F coton natté



Pantalon
Réf. PC002 couleur désert



Wang Xian, la simplicité d'un maître

Par Geneviève Gancet

Etre Maître ou pas, à quoi le mesure-t-on ? Dans le comportement, l'attitude ? Est-il Maître celui qui s'en donne le titre ? Ou est-il reconnu par d'autres à cette place ?



Maître Wang Xian

Des Maîtres il en est, il en fut, venus de toutes sortes d'écoles : maître de ballet, de chant, de conférence, corbeau - sur un arbre perché -, savetier, pâtissier, maître d'armes...

Empreint d'une certaine noblesse, de savoir, de savoir-faire et de savoir-être, le Maître se pare en Orient d'un supplément d'aura qui lui confère, au regard occidental en quête de spiritualité, une sorte d'autorité naturelle et... magique.

S'il est vrai qu'en Chine, dans le domaine des Arts Martiaux, la notion de Maître appartient à une hiérarchie officielle - professeur, puis professeur reconnu, Maître, puis Maître reconnu - comparable à nos hiérarchies universitaires, il en est, comme en Occident, qui en font étalage, et d'autres qui, acceptant ce titre avec la plus grande discrétion, s'en montrent dignes dans leur art de transmettre et d'enseigner.

Maître Wang Xian mérite d'être évoqué ici comme une sorte d'anti - maître, c'est-à-dire comme quelqu'un qui n'a pas besoin de se parer de ce titre pour être considéré comme tel.

La plus éloquente réponse qu'il ait donnée lors d'un stage, à une personne qui lui posait une question existentielle fort



Mouvement du simple fouet : remarquez comme le relâcher des épaules donne l'impression de bras très longs, une qualité très rare.

intéressante mais très compliquée, tient en quelques mots :

Les choses sont beaucoup plus simples que cela !

Depuis ce moment, lorsque je pratique, plus je pense à cette réponse, plus je me relâche, et plus je sens que la réponse existentielle est d'être là, maintenant... alors, être Maître ou pas !

Mais si l'on vous dit Maître, Wang Xian, c'est que l'on vous sent parfois si proche, si familier, comme Maître Chat qui, les yeux mi-clos, veille et rassure, mais peut bondir à tout instant. Si l'on vous dit Maître, c'est que l'on a presque failli dire tu, même si tu, pardon vous, ne comprenez pas un mot de français.

C'était au stage de Parthenay, en juillet 1999. Notre perle rare, formée par les plus prestigieux héritiers de la génération de Chen Wanting, était invitée par l'association Ebène, sous l'impulsion d'Alain Chauveau - voir les tribulations de trois Français en Chine en août 1998 dans le GTao n°10 -.

Ce grand chanceux de Wang Xian allait profiter de la très reposante verdure de la campagne poitevine, et frais comme un gardon - qu'il apprit avec bonheur à taquiner dans les rivières alentours - venait quotidiennement guider ses stagiaires dans l'approfondissement de la forme Chen et du Tui shou de Chenjiagou.

Depuis 4 ans que nous suivions son travail, il n'avait jamais paru aussi

disposé à transmettre son art, disponible à tous et à chacun, n'hésitant pas à guider en priorité lui-même les débutants et à corriger individuellement dans une approche personnalisée.

Et pourtant, dans cette proximité, quelque chose d'impressionnant se dégageait du personnage apparemment si calme, si peu clinquant avec ses chemisettes propres et son pantalon de tergal gris bon chic bon genre british, semblable à ces messieurs croisés mille et une fois dans les rues de Wenxian, de Beijing ou d'ailleurs en Chine.

Sa haute silhouette à l'abdomen un peu proéminent, sa démarche nonchalante et droite ne manquent certes pas d'élégance, mais son secret, son truc, ce sont les *fa jing* - sorties de force -.

Imaginez... Félin au pas feutré, au contact doux et léger, de loin, superficiel effleurement, de près, toucher subtil et profond, sensible au moindre frémissement.

Tuishou... le calme avant la tempête, l'infime secousse qui réveille l'élève leurré par tant de douceur et l'incite à la vigilance.

Observateurs lointains, vous n'y verriez que du feu, qu'un échange attentif, courtois, peut-être monotone, entre un maître chinois aux yeux discrètement malicieux et un(e) tuishouiste plein de bonne volonté mais encore si gauche !

Chez Wang Xian, l'ébauche du *fa jing*



M. Xian en Xie Bu à l'épée (pas croisé)

ressemble à un poème qui promet de sévères et fulgurantes déflagrations, juste fusion du travail énergétique et de la précision des *ch'in na*.

La force jaillissante est un coup de foudre isolé dans un ciel encore serein.

Elle ne dérange pas le paysage, n'épuise pas le ciel en trombes orageuses et dévastatrices. Aussi isolé soit-il, c'est un coup de foudre qui crépite sur sa cible précise et l'appelle dans un échange d'électricité à vif.

Et puis, tout redevient paisible, comme si rien ne s'était passé... Dire qu'il faut des années de travail pour réapprendre à réagir de manière *naturelle*, le même naturel qui habite le maître lorsqu'il s'exprime aussi bien dans la plénitude de la Forme Traditionnelle, *Lao Jia*, que dans la concentration des *fa jing*.

Wang Xian, s'il démontre et explique les techniques, s'il encourage les élèves à les expérimenter, ne cherche

Wang Xian, la simplicité d'un maître

pas quant à lui à prouver sa force ou son niveau. Nul besoin... Il ne cherche même pas à être modeste.

Ce qu'il serait tentant de nommer *Maestria*, si tant est que le terme italien élève la maîtrise jusqu'à la virtuosité, est devenu autre chose, dans la maturité de ce personnage, autre chose comme *le naturel*.

C'est aussi simple que cela.

■ G. G.

Le Tai Ji Quan originaire de Chenjiagou, petit village chinois situé dans le district de Wenxian, a été créé par Maître Chen Wangting, appartenant à la neuvième génération de la famille Chen.

Depuis plus de 300 ans, cet art, qui fut d'abord familial, s'est par la suite largement propagé. Du Tai ji Quan style Chen sont dérivées toutes les autres formes de Tai Ji Quan tels que le style Yang, les deux styles Wu, le style Sun...

Maître Wang Xian, né en 1944, est originaire de Chenjiagou où il a commencé la pratique du Tai Ji Quan dès sa plus tendre enfance, d'abord auprès de Maître Chen Zhaopi, puis auprès de Maître Chen Zhaokui.

Appartenant à la dix-neuvième génération de la famille Chen, il est à l'heure actuelle entraîneur supérieur de Wu Shu à l'échelle nationale, professeur principal du Centre de Tai Ji Quan style Chen de Chine au district de Wenxian et de l'Institut du Quimétao, affilié en France au Centre de Wenxian.

Maître Wang Xian sera en France les trois premières semaines de juillet invité par l'association K'ien Li. Pour participer au stage qui se déroulera à Parthenay...

Tél. : 05 59 28 32 81
Fax : 05 59 62 27 04
Email : kienli@wanadoo.fr

Liens GTao

- GTao n°5 : Kien'Li, la rencontre du ciel et de la flamme P 60
- GTao n°6 : Zhang Dongwu, 20e génération de l'école Chen P 61
- GTao n°10 : Les enfants du village de Chenjiagou P 9

www.generation-tao.com



Tui Shou (poussée des mains) : observez la position dite "en 3/4" typique du style Chen et la rondeur dessinée par l'arc des jambes de Maître Xian

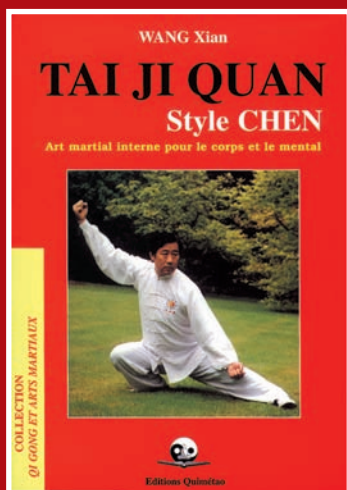


De gauche à droite : G. Gancet, Maître Xian, Alain Caudine

EDITIONS DU QUIMÉTAO



**ESPACE
BOUTIQUE**



PRIX 150 F



**2ÈME ÉDITION
PRIX 135 F**



PRIX 135 F



PRIX 110 F

Nouveaux livres

POUR LES NOUVEAUX TITRES

de la collection **commandez** avec le coupon réponse
ou bien **téléphonez** directement au :

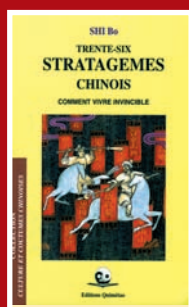
QUIMÉTAO : 01 43 20 70 66



Livre
Le thé et la santé, QIN Youpeng
136 p. **88 FF**



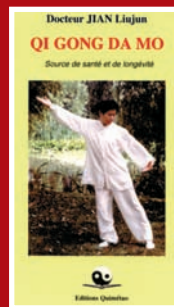
Livre
Traitement du SIDA
Dr LU a dirigé des recherches sur le SIDA.
130 pages **99F**



Livre
"Trente six Stratagèmes chinois"
225 p. **99 FF**
130 pages **99F**



Cassette vidéo
Maître ZHANG
20^{ème} génération pour le style CHEN de Taï Ji
- Durée 55'
148 FF



Cassette vidéo
Dr JIAN
"Milles mains sacrées DA MO"
- Durée 50'
135 FF



Cassette vidéo
Quintessence du Qi Gong
Dr JIAN LiuJun
- Durée 50'
150 FF



Cassette vidéo
Qi Gong - Tai Ji
Maître TONG
- Durée 60'
150 FF

Référence	Qté	Titre	Prix
.....
.....
.....
.....

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. : Fax :

Pays :

Arts pratiqués :

Frais de port : 20 F pour 1 produit,
+ 8 F pour chaque produit supplémentaire
Total prix =

Tout règlement à l'ordre de : LES EDITIONS DU QUIMÉTAO
Renseignement : 57, avenue du Maine 75014 Paris
Tél. : 01 43 20 70 66 Fax : 01 43 20 56 21 site : www.quimetao.com



On oublie bien souvent que l'art martial est un art. Maître Wang Tun Ken, spécialiste du Ba Gua Zhang issu de la 5ème génération, mais aussi peintre, nous le rappelle et établit le rapport entre deux pans de la culture chinoise, le wushu et la peinture.



De la Peinture chinoise à l'art de la Spirale

**le Ba Gua Zhang,
la paume des 8 trigrammes**

Propos recueillis
par Eddy Marie-Luce auprès
de Maître Wang Tun Ken

GTao : M. Wong, vous avez écrit un livre sur le Ba Gua Zhang (BGZ) mais vous êtes aussi peintre. Pouvez-vous, en vous présentant à nos lecteurs, nous faire découvrir votre parcours artistique ?

W. T. K. : Je suis né en 1945 à Shanghai. J'ai commencé la peinture au collège en 1956, avant d'être initié aux arts martiaux internes dont le Ba Gua Zhang en 1964. Plus tard, après le lycée, les troubles économiques et sociaux qui se déroulaient alors en Chine (1962-67) m'ont empêché d'entrer à l'université ou de trouver un travail. J'ai donc suivi les cours du professeur Shi Yi Xiu

- peintre à l'académie de recherches sur la peinture et la calligraphie chinoises - qui m'a appris les techniques de la peinture traditionnelle. J'ai connu le Wushu (1) dès l'âge de huit ans, lorsque mon père m'emmenait avec lui à 6h du matin dans les jardins, mais c'est plus tard, dès l'âge de dix ans, lorsque je suis entré à l'école de Wushu de Shanghai, que la pratique sérieuse débuta.



Bodhidharma (vers 460-534) par M. Wong Tunken, 1996

GTao : Vous pratiquez les styles internes. Quelles liaisons faites-vous entre ces branches et les théories du Ba Gua ou du Taiji ?

W. T. K. : Les doctrines du Ba Gua et du Taiji ne sont pas liées aux arts martiaux. Il faut rajouter Zhang ou Quan - paume ou poing - pour les relier à la boxe. Les arts martiaux chinois étaient en effet à leur origine des techniques de combat. Ce n'est que plus tard qu'ont été intégrés des éléments de philosophie traditionnelle et que la distinction s'est faite entre différents styles en leur associant des noms divers. Pour comprendre le Kung Fu Wushu, il faut analyser de plus près l'histoire de la Chine. Il y eut des périodes fastes et d'autres plus difficiles. Au début de la dynastie des Qing (dynastie mandchoue, 1644-1911), les arts de guerre et le combat furent interdits. Il faudra attendre la fin de cette dynastie pour que la pratique devienne libre et que le Wushu se développe. Le Ba Gua Zhang, puis le Tai Ji Quan font alors leur apparition à Pékin. Le travail étant plus souple et plus lent, la pratique moins essoufflante, le corps ne subissant aucun traumatisme, il séduit tout autant que les autres styles. Les groupes de lettrés finissent par s'y intéresser. Grâce à leurs profondes connaissances, des liens sont établis entre le Wushu et les théories issues de la culture chinoise. On appliqua alors la théorie du Ba Gua (les 8 trigrammes) au Zhuang Zhen (2) qui signifie "tourner en cercle". Les systèmes des 8 Gua essaie d'expliquer les différentes positions et parties du corps. Trois représentations du Ba Gua avaient été conçues

à des époques différentes.

Le premier Ba Gua dit du Ciel antérieur (3), élaboré par Fu Xi-Yi, reproduit 8 directions et symbolise 8 phénomènes naturels. Le second Ba Gua dit du Ciel postérieur, divisé en 64 éléments dont la création est attribuée à Zhou Wan-Wong, est utilisé comme oracle. Enfin, un dernier Ba Gua, conçu bien plus tard, est une réorganisation des deux précédents.



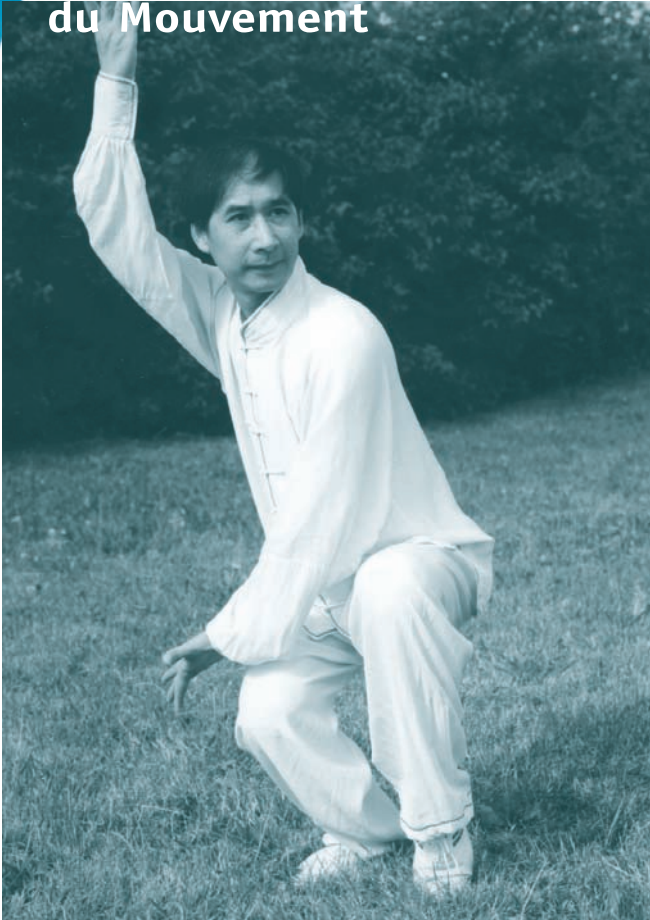
L'unification des deux Ba Gua du ciel antérieur et du ciel postérieur

GTao : Est-il alors nécessaire de comprendre la théorie du Ba Gua ou celle du Taiji et de les approfondir pour augmenter notre niveau de pratique corporelle ?

W. T. K. : En Chine, jusqu'en 1920, les sciences modernes n'existaient pas sous leur forme actuelle : physiologie, physique, mécanique, psychologie. On utilisait davantage la philosophie, la médecine traditionnelle et les éléments de la culture chinoise pour comprendre et expliquer. S'il est vrai que le nom de Ba Gua Zhang convient mieux que Zhuang Zheng, la théorie n'aide pas beaucoup à améliorer son niveau de pratique. A savoir que de nombreux maîtres de BGZ, issus de couches sociales très basses,

Le Tao, c'est lorsque notre corps cherche une union avec la nature

Le Ba Gua Zhang - prononcé Pakua Zhang, littéralement la paume des huit trigrammes - est l'un des rares styles chinois de combat qui ne soit pas défini par le mot Quan (poing). En effet, ce style préconise l'utilisation de la paume, Zhang, à la place du poing. Il se caractérise également par ses déplacements de marche circulaire autour du symbole yin-yang. Il existe huit paumes de base à l'image des huit Gua entourant le yin-yang. Leurs mutations et leurs combinaisons donnent 64 techniques (8 x 8) comme les 64 hexagrammes du I Jing - prononcé Yi King, le Livre des Mutations. Les livres chinois d'histoire attribuent la paternité du BGZ à Dong Haichuan (1797-1882) qui finit sa vie comme eunuque pour échapper à une peine de mort. Autre trait marquant du BGZ : c'est le style qui a engendré le plus de branches d'école. La raison est que Dong Haichuan n'avait pas de système défini et figé lorsqu'il transmet son savoir-faire à ses disciples qui, dotés de diverses expériences martiales, élaborèrent leur propre interprétation du style en s'appuyant sur la théorie du Ba Gua. Aujourd'hui, le gouvernement chinois s'efforce depuis plusieurs années à diffuser le BGZ. Un musée dédié à Dong Haichuan a été créé et une rencontre internationale autour du BGZ organisée en 1993.



n'ont pas eu accès aux connaissances du Ba Gua mais ce sont eux qui ont permis de développer la boxe grâce à leurs qualités de combattant. En fait, jusqu'à aujourd'hui, personne ne peut prétendre avoir vraiment compris le Ba Gua. Beaucoup passent leur vie à chercher ce que cela signifie et chacun en tire sa propre version. Le BGZ reste une pratique pour améliorer la santé, le combat... et nous conduire au Tao... Mais rares sont ceux qui y parviennent car ils ne le recherchent pas vraiment.

GTao : Qu'est-ce que le Tao ?

W. T. K. : Le Tao, pour moi chinois, c'est lorsque notre corps cherche une union, une symbiose avec la nature. Je me trouve au centre et relié à tout ce qui m'entoure, calme et en harmonie. Je vais vous raconter l'histoire d'un Maître de Xing Yi Quan, Geng Cheng Xin, qui était de caractère si irascible qu'il ne supportait pas les autres condisciples. Son corps était bloqué par la "force raide". Son niveau augmentant, il commença à regretter son attitude passée. Bien plus tard, ses relations s'améliorèrent. Il fit même l'éloge de ceux qui avaient un bien meilleur niveau que lui mais il ne voulait toujours pas montrer les méthodes secrètes de son travail. Au fil du temps, son corps devint léger et son esprit vide. L'instinct guida ses idées, son esprit et, à force de travail, il décida de partager l'ensemble de ses connaissances avec les autres. C'est ça le Wushu : être en paix et sans entraves. Ce n'est pas seulement gagner mais améliorer notre esprit pour bien vivre en société. Sun Lun Tang fut le premier à établir un lien entre le Tao et le Wushu en affirmant que le Wushu pouvait changer notre esprit et rejoindre la nature.

Les doctrines du Ba Gua et du Taiji ne sont pas liées aux arts martiaux

GTao : Dans les arts martiaux chinois, il existe des styles d'animaux. Pensez-vous que cet état de nature leur soit associé ?

W. T. K. : Dès que les hommes ont commencé à marcher debout, ils ont peu à peu perdu cet état de nature, leur instinct. A cette époque, la vie était difficile. Il fallait chercher à se nourrir ou s'habiller. On tombait facilement malade. Pour améliorer la santé et pouvoir se battre pour survivre, certaines personnes se sont inspirées du comportement animal, de leurs mouvements et de leur façon de bouger. C'est Hua To, un médecin traditionnel chinois, qui combina les mouvements des cinq animaux - Wu Xing Chuan - avec la respiration taoïste Tuna. C'est un Qi gong qui n'a rien à voir avec le combat mais qui travaille davantage sur les organes internes pour chercher à vivre plus longtemps. Hua To vécut jusqu'à un âge avancé tout comme son élève qui dépassa les quatre-vingts dix ans.

GTao : Le numéro 16 de GTao consacrera un article au Qi Gong des cinq animaux, mais pouvez-vous d'ores et déjà nous les citer ?

W. T. K. : La cigogne, à l'espérance de vie assez longue, et dont le cou est comme suspendu ; le cerf, qui, quand il dort, s'enroule sur lui-même ; le singe ; le tigre qui fait bouger tout son corps lorsqu'il se déplace, et l'ours qui a été choisi pour son dos rond et ses épaules relâchées.

GTao : On retrouve toujours un mouvement circulaire.

W. T. K. : Bien sûr. Qu'est-ce que le Nei Jia Quan, les arts internes ? C'est rond !

Comme pour le BGZ, les mouvements des cinq animaux étaient au départ indépendants les uns des autres et les formes inexistantes. Plus tard, sous la dynastie des Song (960-1279), les moines de Shaolin ont invité Pei Hu Fong au temple pour qu'il y enseigne ce qu'il avait mis au point pour le combat. Les bonzes créèrent alors les formes en les combinant à leurs méthodes.

A la fin de la dynastie des Ming (1368-1644), différents styles apparurent : la mante religieuse, le singe, l'aigle ou la grue. Dans le Xing Yi Quan, sont enseignés douze animaux et dans le BGZ, quatre, généralement le dragon, l'aigle, le singe et le tigre. Certaines branches du BGZ, pour s'adapter aux huit Gua, en ont rajouté quatre. Mais ce qu'il faut retenir pour la pratique : le caractère et l'esprit des animaux importent plus que le mouvement. A mon avis, le hasard aidant, les grands maîtres qui avaient acquis un haut niveau de pratique sont les seuls à pouvoir interpréter ce que leur a inspiré la nature. L'explication n'étant pas facile, c'est souvent l'intuition qui nous guide. Voilà pourquoi le débutant n'a pas besoin de rechercher les liaisons entre les trigrammes et les animaux.

Gtao : Et l'art dans tout cela ?

W. T. K. : On ne peut pas parler d'arts martiaux si l'on ne pratique pas un art. Tout le monde peut se battre, dès la naissance, mais dans les arts martiaux, on doit pouvoir parvenir à ses fins, même si l'on est plus faible. Si je vous attaque, je dois aussi essayer de me faire toucher le moins possible. Et si je suis plus fort, je dois pouvoir vous battre sans vous blesser... C'est ça un art martial : à quel moment toucher, faire tomber, trouver le bon angle, le bon timing et manier les contradictions, vite/lent, fort/léger, s'arrêter/repartir. C'est pourquoi la peinture chinoise convient tant aux arts martiaux. Elle s'en rapproche sur bien des points. Par rapport à l'Occident, nous utilisons beaucoup le blanc, que nous considérons comme une couleur, et le noir. Ce sont comme deux adversaires qui se préparent à s'affronter en choisissant leur place, leur angle d'attaque. Grâce à l'eau qui dilue la couleur, on peut créer différentes nuances de noir, ce qui veut dire qu'avec un coup de poing, j'ai plusieurs forces à mon actif... C'est l'interne.



Village au bord de l'eau 1997

La peinture change l'esprit

Autre exemple, pour agencer l'espace du tableau, j'organise les couleurs en remplissant d'un côté et en vidant de l'autre, sans trop de blanc, ni trop de noir... Comme les images d'une photo en noir et blanc qui apparaissent grâce aux nuances. Si je dessine beaucoup d'un côté, je laisse un peu de vide à l'intérieur pour ne pas trop surcharger... le cœur. Il faut

savoir aérer le tableau tout en maintenant le lien entre chaque point. En combat, cela se traduit par l'espace vital maintenu face à l'adversaire pour pouvoir mieux se déplacer. Cet espace vide incite l'adversaire à rentrer et je le piège à ce moment-là, en rentrant à mon tour.

D'autre part, le mouvement du pinceau décrit un arrondi avant de tracer une ligne droite. Sa pointe se trouve toujours au milieu du trait et des deux côtés, le trait reste rond. Si je l'utilise comme un balai, les points se séparent mais en pivotant, les points se relient. Dans le BGZ et le TJQ, c'est la même chose. Lorsque je donne un coup de poing, vous cherchez à le bloquer. En tournant le poignet, je vous laisse un point de contact et je rentre dans votre blocage comme avec le pinceau.

Ma peinture n'est pas séparée de ma pratique. Lorsque je peins, je suis concentré à l'intérieur, calme et tranquille. J'oublie le monde autour... Le corps se positionne correctement, la respiration est naturelle, tout s'organise spontanément. C'est le travail de l'interne. En Chine, beaucoup de peintres et de calligraphes vivent très longtemps. Je crois que la peinture change l'esprit. Mais tous les arts devraient apporter cette paix en trouvant le chemin...

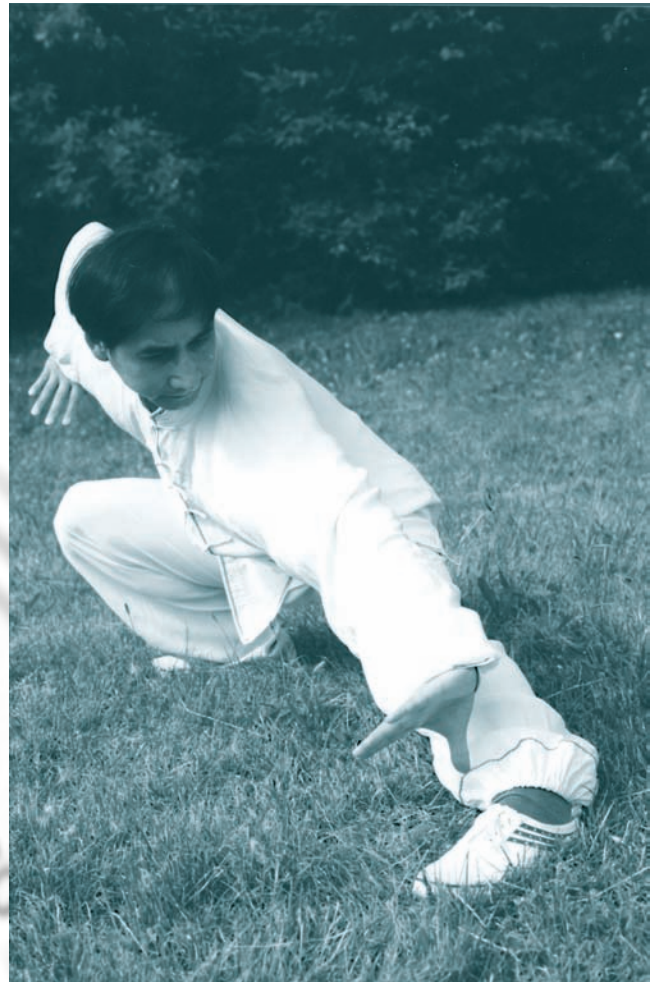


mais encore faut-il le chercher...

Dans la pratique du Wushu, on doit expliquer comment bouger, comment utiliser son corps, l'organiser pour sortir la force sans se désunir. La technique est limitée mais la façon d'utiliser notre corps est infinie car l'art n'a pas de limites, et s'il y en a une, ce n'est pas un art.

Gtao : Souhaitez-vous ajouter quelque chose ?

W. T. K. : J'aimerais apporter certaines rectifications à la préface ainsi qu'aux remerciements inscrits dans le livre de façon à dissiper un malentendu et à rétablir la vérité.



*L'art n'a pas de
limites, et
s'il y en a une, ce
n'est pas un art*

J'ai mis six mois à le concevoir et à le construire en chinois et deux ans pour le traduire en français. Bien sûr, il y eut un important travail de saisie sur ordinateur, de corrections d'orthographe et de style, ainsi que certains passages auxquels ont contribué certaines personnes de mon entourage. M. François Parot était l'une de ces personnes. D'entre elles, il a eu probablement la plus lourde charge.

Une façon de le remercier fut de lui faire confiance en lui laissant carte blanche pour la rédaction de la préface et les remerciements. En voulant se mettre en avant, il a laissé planer un doute sur l'auteur et diminuer le rôle des autres. Il ne l'a probablement pas fait exprès mais c'est regrettable. Quatre-vingts dix pour cent de ce que j'ai écrit dans ce livre, je ne l'ai encore jamais enseigné, ni montré.

■ E.M-L.

(1) Wushu : terme exact pour désigner l'ensemble des arts martiaux chinois des styles internes et externes.

(2) Zhuang Zhen ("tourner en cercle" ou à l'origine "pousser le moulin") était le nom de la pratique martiale enseignée par Dong Haichuan (1797-1882) avant qu'elle ne soit systématisée sous le nom de Ba Gua Zhang avec l'apport de la théorie du Ba Gua et les recherches de ses disciples.

(3) Ciel postérieur et Ciel antérieur : voir l'article de Georges Charles sur la Taiji ostéopathique p. 88

Pour en savoir plus, le livre de M. Wong Tun Ken, *Ba Gua Zhang ou la boîte des huit trigrammes*, publié aux Editions Guy Trédaniel, est déjà disponible en librairie. Un ouvrage de recherche complet et précis. Très intéressant.

Et si vous souhaitez contacter M. Wong Tun Ken, adressez-vous :
28, place Elysée Reclus
77176 Savigny-le-Temple
Tél. : 01 60 63 53 89

Liens GTao

- GTao n°9 : Artao, l'école des arts taoïstes P. 64 et La trame du tao P 53
- GTao n°11 : Calligraphie, miroir de la société chinoise P 40
www.generation-tao.com



Par Michel Dussauchoy

Gardons le...

Aux frontières de la géométrie, l'entre-deux, l'articulation où pulse la vie : le CONTACT

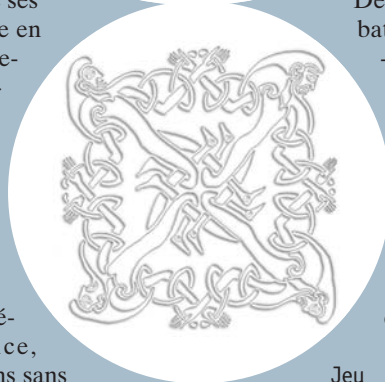
Dans la pratique de tout art, cette notion de contact est fondamentale. *L'Eutonie* - de Gerda Alexander - propose une approche intéressante. Le contact n'est pas le Toucher, c'est la prise de conscience du support matériel de la relation à l'objet. Le contact est une qualité innée, inconsciente, mais qui peut se développer en pensant vers de manière ouverte. Ce n'est pas une représentation visuelle ni intellectuelle, c'est une expérience intérieure qui engage tout l'être dans l'ici et maintenant. La qualité de contact d'un sujet dépend du degré de sa conscience corporelle, de l'intensité et de la localisation de ses tensions, de l'objet même avec lequel il entre en contact, de son histoire, et surtout de son premier vécu de contact, avec sa mère surtout - in utero déjà ! Et dans la petite enfance -

Prendre contact avec un objet, c'est ALLER vers lui en restant OUVERT, c'est échanger, être en équilibre avec l'extérieur. Equilibre des polarités, enracinement/dé-fixation de soi, agir/écouter, présence/oubli de soi, abandon/tendue, pénétration/accueil, autonomie/dépendance, seul/ensemble. Il y a toujours deux directions sans que l'autre prédomine... Ce sont deux vecteurs avec la réciprocité, entre donner et recevoir. Etre émetteur et récepteur à la fois !

Pathologie du contact : soit l'on est trop porté sur l'extérieur en perdant la réceptivité, soit l'inverse. Le contact juste conditionne le plaisir, la communication vraie, par sa dimension du respect et la gestion de la dualité vers son extinction - thème cher aux mystiques -.

Image : Racines qui s'avancent dans le sol en restant perméables.

En fait, le contact intéresse toute forme de vie : un bon artisan prend contact avec son œuvre, un bon musicien fait corps avec son instrument, etc. Qu'en est-il de l'artiste martial ? Par exemple, au niveau de la pratique d'une forme, ne pas seulement s'emparer d'elle, mais se laisser



porter, inspirer - aimer même ! - par elle, jusqu'à s'en détacher complètement... Serait-ce là le début de la maîtrise ?

Au niveau du contact avec l'adversaire, certains arts martiaux nous offrent un exemple édifiant, à savoir, l'Aïkido, toute pratique des mains collantes - Tieshu de Tai Chi Chuan entre autres - et aussi la Capoeira ! - bien que le contact ne soit pas physique -. Bien sûr, ce concept de contact juste a été explicité dans la tradition chinoise dans celui de la bipolarité Yin/Yang ! De plus, il apparaît dans la stratégie de combat de Tai Chi Chuan en 5 points : écouter - Tsou -, céder - Ting -, adhérer - Nien -, transformer - Hua - et attaquer - Fa -.

Le contact juste donne accès à la disparition progressive de la dualité, donc à la tendresse et à la jouissance. C'est une porte grande ouverte à l'autre, au TOUT AUTRE, à la CO-NAISSANCE par la co-existence, la com-pénétration du 1, du 2, du zéro et de l'infini.

Jeu : Chercher un verbe nouveau signifiant l'acte du contact juste, donner et recevoir à la fois.

■ M. D.

NDLR : nous nous sommes aperçus, mais un peu tard, de l'amputation du texte de Michel Dussauchoy dans le dernier numéro. Si vous souhaitez le relire dans son intégralité, consultez notre site Web : www.generation-tao.com

Bibliographie :

L'Eutonie de Gerda Alexander de Denise Digelman, Scarabée 1971

Entretiens sur l'Eutonie de Violetta Hemsy de Gainza chez Dervy

Celtic Art de Georges Bain

Celtic Designs de Courtney Davis - Dover

Vous pouvez contacter Michel Dussauchoy au :
06 81 77 25 78

La Voie du Mouvement

Aïkido : 3 rencontres, 3 dimensions (3^e volet)

Nous terminons notre revue des figures marquantes de la vie de Morihei Ueshiba. Après Kumagusu Minakata et Sokaku Takeda, nous abordons aujourd'hui la figure de **Onisaburo Deguchi**.



Onisaburo
Deguchi
(1871,1948)

Le 8 décembre 1935 au matin,
plusieurs centaines de policiers
investissent, à travers tout le Japon,
les lieux de culte de la secte
Omoto-kyo. Tous les dirigeants,
et plusieurs milliers de membres
sont arrêtés.

A Tokyo, les policiers font irruption
au kodokan, dojo de Morihei Ueshiba.
Ils espèrent y trouver le fondateur de l'aïkido,
et l'arrêter au titre de son appartenance au
mouvement. Mais ils trouvent un dojo vide...

Cet épisode, que les Historiens nomment second incident de l'Omoto, marque la fin des relations entre Morihei et le révérend Deguchi, dirigeant de l'Omoto-kyo, une des plus fortes figures spirituelles de ce siècle au Japon.

Un charisme inné

De son vrai nom, Kisaburo Ueda, Deguchi naît en 1871, d'une famille pauvre. Malgré son handicap social, cet autodidacte forcené qui, à l'instar de Minakata (Gtao n° 13), s'appuie sur une intelligence remarquable et une soif d'apprendre inextinguible se bâtit une connaissance encyclopédique. Il sera journaliste, fermier, colporteur, phytothérapeute, vétérinaire, entrepreneur. Surtout, c'est un artiste accompli, qui laissera une œuvre colossale : 600 000 poèmes, des dizaines de livres publiés, dont le monumental Reiki Monogatari (1), des chansons, musiques, pièces de théâtre, films, poteries, sculptures et calligraphies. Son destin prend corps à 27 ans : après le décès de son père et une grave crise spirituelle, il se retire

dans une grotte pour y jeûner et méditer. Il y connaît l'illumination et décide de revenir vers les hommes pour y délivrer la parole divine qu'il a reçue. En 1898, il rencontre une très vieille dame, Nao Deguchi, fondatrice de l'Omoto-kyo, un des innombrables ordres religieux emblématiques de cette période de transition, génératrice de confusion spirituelle, que le Japon connaît en cette fin de XIX^e siècle. Il épouse sa fille, et prend la tête du mouvement à partir de 1918. Son prestige ne fera que croître, et à la différence d'autres mouvements religieux, touchera toutes les classes de la population. Deguchi est majestueux, il impressionne par son charisme, son intuition, son talent d'orateur et ses dons artistiques. Il accomplit des guérisons miraculeuses, énonce des prédictions. Très concerné par l'action sociale, la défense des peuples et leur rapprochement, il encourage l'espéranto et établit des liens avec d'autres mouvements religieux de par le monde. Mais il n'a rien d'un mystique austère : c'est un bon vivant, qui aime porter des vêtements extravagants qu'il dessine lui-même, très espiègle, amateur de tous les plaisirs de la vie. Sous son impulsion, la secte compte des millions d'adeptes dans le pays au début des années vingt.

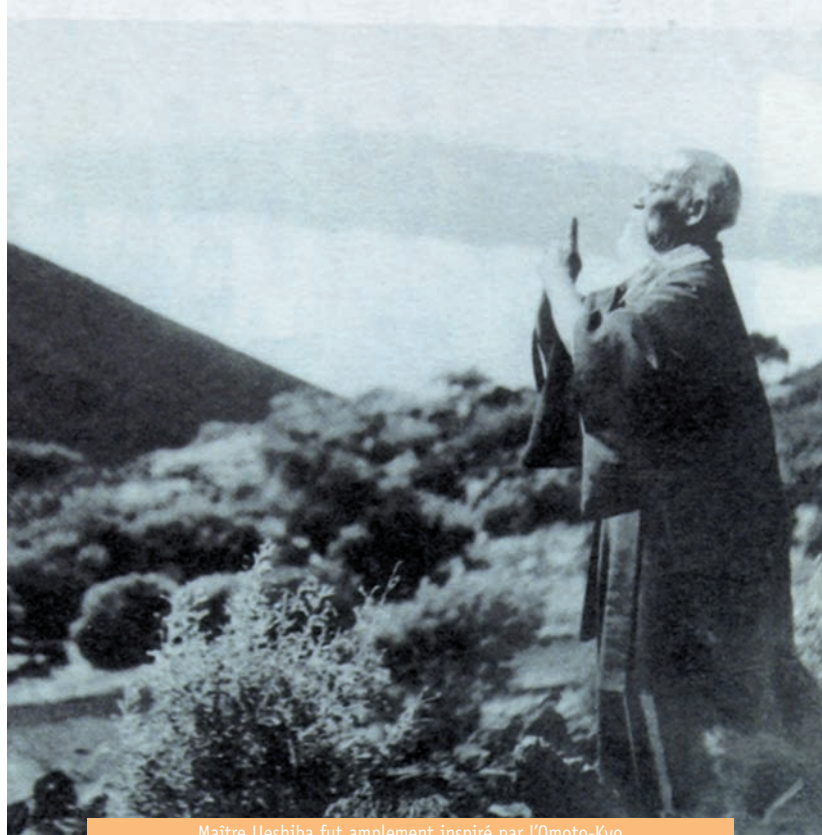
Rencontre entre hommes remarquables

On connaît l'histoire : en 1919 Morihei Ueshiba quitte l'île de Hokkaido, laissant tous ses biens personnels à Sokaku Takeda (Gtao n° 14). Il rentre à Tanabe, sa ville natale, car son père est mourant. Sur le chemin, il entend parler de Deguchi et décide de faire un détour par Ayabe, quartier général de la secte, afin de le rencontrer. Le contact avec le quartier général du mouvement et avec le révérend bouleverse si profondément Ueshiba qu'il y reste plus longtemps que prévu. A trois cents kilomètres de là, son père meurt sans son fils à ses côtés... Peu après, Morihei décide de rejoindre Ayabe avec sa famille pour suivre les enseignements de Deguchi.

Celui-ci ne tarde pas à remarquer les capacités de Morihei. A partir de 1920, il souhaite que les adeptes de l'Omoto-kyo reçoivent une formation martiale, et charge Morihei de leur enseigner son art. Ce sera la création de l'Académie Ueshiba. Celui-ci s'implique totalement dans la religion Omoto-kyo, pratiquant les rituels de purification, les jeûnes. Il forme des élèves et participe activement, en tant qu'homme de la terre, au développement de l'agriculture, considérée par Deguchi comme essentielle à l'accomplissement de l'homme (il préconise la culture biologique et la consommation d'aliments complets). Le 11 février 1921 intervient le premier incident Omoto : alertés par des rumeurs qui s'avéreront fantaisistes, les forces de l'ordre interviennent. Les dirigeants de la secte sont arrêtés et jugés, les principaux bâtiments détruits. Deguchi sera relaxé contre caution, et la secte reprendra bien vite ses activités.

Révolution et répression policière

En 1924, Morihei accompagne Deguchi pour une obscure mission en Mongolie. Ce territoire vierge - ainsi que la Mandchourie - sous couvert de la jeune république chinoise, est fort convoité par les Russes et les Japonais. Affublé d'une identité religieuse bricolée à la sauce locale, Deguchi met son charisme au service d'une armée révolutionnaire autonomiste; en contrepartie, il espère étendre la sphère d'influence de l'Omoto-kyo (2). Mais les rebelles sont capturés et fusillés par les autorités chinoises. Les cinq hommes de l'expédition Deguchi ne doivent leur salut qu'à la peur de représailles de l'armée japonaise. Nullement diminué dans son enthousiasme pour l'Omoto-kyo, Morihei retourne vivre à Ayabe. A partir de 1927, sur de multiples sollicitations privées et gouvernementales, il se fixe à Tokyo sans rompre les liens qui l'unissent à l'Omoto. En mars 1931, il ouvre le Kobukan. Durant l'été 32, la secte crée la Dainihon Budo Senkai, ou Société pour la Promotion des Arts Martiaux Japonais. Morihei est nommé instructeur en chef et dans tout le pays, des stages de ce qui n'est pas encore appelé aikido sont organisés. Considérée par les autorités comme une organisation paramilitaire, la Budo Senkai sera dissoute en 1935, après le second incident Omoto.



Maître Ueshiba fut amplement inspiré par l'Omoto-Kyo

« L'Art de la Paix est excessivement vaste, reflétant le grand dessein des mondes cachés et manifestes. Un guerrier est un vivant temple du divin »

Lorsque celui-ci survient, Morihei Ueshiba, averti de l'imminence de l'intervention, est prudemment parti depuis plusieurs jours à Osaka, laissant ses élèves brûler les calligraphies du révérend accrochées aux murs du kobukan. Après un mandat d'arrêt émis contre lui, il ne devra sa liberté qu'à la bienveillance d'un officier de police qu'il comptait parmi ses élèves. Il a été prouvé que Morihei n'a jamais été chef de la religion Omoto, et qu'il n'a jamais fait partie de son administration. Aussi sera-t-il épargné par la police. Deguchi lui, est emprisonné pour atteinte à la sûreté impériale et incitation à la rébellion. On reproche à la secte de chercher à renverser l'Empereur. De telles accusations n'ont jamais connu l'ombre d'une preuve, même si certains textes de Deguchi sont ouvertement provocateurs (3). En réalité, les opinions pacifistes et anticapitalistes du révérend ne plaisaient pas au pouvoir en place, et son prestige inquiétait les autorités. Tous les membres de la secte se rendirent sans résistance, tous les biens et bâtiments furent détruits, des milliers de gens furent emprisonnés et beaucoup torturés. Après six ans de détention, Deguchi fut jugé et acquitté. Il ne devait presque plus revoir Morihei. Dispensant des cours dans des dojos officiels comme ceux de la Police Militaire ou de l'Académie Navale, Morihei fut obligé de prendre des distances avec celui qu'il ne renia jamais et qu'il considéra toujours comme son vénérable Senseï (4). Deguchi meurt en 1948; la secte Omoto-kyo ne retrouvera jamais sa puissance d'avant-guerre.

L'Omoto-Kyo, la spiritualité dans l'aikido

Il est très difficile de synthétiser en quelques mots l'enseignement dispensé par Onisaburo Deguchi au sein de l'Omoto-kyo. Il prône une vision du monde tout à la fois

monothéiste, polythéiste et panthéiste. L'Homme, victime d'une régression spirituelle, doit se réunifier à la source divine, afin de retrouver une puissance créative et une compréhension illimitées. Influencé par la religion Shinto, et plus particulièrement par la pratique du chinkon-kishin (5), l'enseignement insiste sur la méditation et les rituels de purification, sous le patronage d'innombrables divinités. Il est tout aussi difficile de cerner la personnalité du révérend Deguchi. Mystique authentique, réincarnation de déités multiples, imposteur charismatique ou fol illuminé ? Quoi qu'il en soit, il faut bien comprendre ce qu'a représenté pour Ueshiba cette rencontre. Auparavant, il était déjà homme d'engagement spirituel, mais durant les sept ans qu'il resta au contact de l'Omoto-kyo, la force de sa foi se trouva décuplée, et avec elle, la conception même de son art. Les témoignages sont unanimes, jamais Morihei Ueshiba n'aurait donné à sa pratique martiale cette profonde singularité s'il n'avait pas connu le révérend et son enseignement. Il fut particulièrement influencé par le kototama (6), que Deguchi avait étudié et auquel il faisait couramment référence. Il n'est pas excessif de dire que Morihei avait pour Deguchi une vénération absolue, il le considérait comme un demi-Dieu, et était totalement convaincu que sa force et ses pouvoirs venaient de lui. De son côté, le révérend Deguchi, qui parlait de Morihei comme «le plus grand budoka au monde» l'encouragea à diffuser son art, et à porter au monde son message de paix. Pour l'anecdote, ce fut lui qui suggéra d'inclure le terme aiki (harmonisation de l'énergie) au nom de sa discipline. Composante essentielle du développement de la notoriété d'Ueshiba, il lui offrit l'appui de l'important réseau de chapitres de la secte afin de se faire connaître dans tout le pays.

Bien sûr, on peut pratiquer l'aïkido sans intégrer cette dimension spirituelle et religieuse, et tout ce qu'elle sous-tend. Mais il en sera comme de l'athée pénétrant dans un lieu saint. Il pourra apprécier la beauté, mais ne verra-t-il pas "que" de l'extérieur... ? Comme l'a souligné justement le penseur (7) : "L'Œuvre et le temps ont beau être passés, l'esprit dans lequel les œuvres ont été opérées continue à vivre"

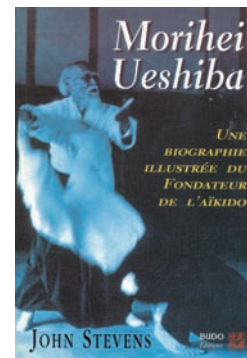
■ D.R.

Notes

- (1) Contes du monde spirituel, odyssée inspirée des écrits ésotériques du mystique Suédois Swedenborg
- (2) Deguchi souhaitait faire de l'Omoto-kyo une religion englobant, au minimum, l'Asie entière
- (3) Ainsi, ce court poème de Deguchi : "Le véritable empereur est caché à Ayabe, l'actuel Empereur est un imposteur"
- (4) Senseï : lit. "celui qui montre la voie". Guide, Maître, en Japonais
- (5) chinkon-kishin, lit. "Calme ton esprit et retourne au divin", ancienne méthode de méditation shinto
- (6) kototama (ou kotodama) : ensemble de croyances en un pouvoir spirituel sacré des sons et mots du langage Japonais traditionnel. Tradition Shinto s'apparentant au Mantrayana du bouddhisme
- (7) Maître Eckhart (~1260, ~1327)



L'expédition Deguchi en Mongolie. Les cinq hommes capturés par les forces chinoises, attendent, enchaînés, qu'on décide de leur sort. Morihei est troisième, en partant de la gauche. Deguchi est à sa droite.



Alire : *Morihei Ueshiba* par John Stevens chez Budo Editions

Bibliographie succincte :

- The Great Onisaburo Deguchi*, K. Deguchi - Aiki News
Omoto, espérance millénariste d'une nouvelle religion japonaise, J.-P. Berton - Atelier Alpha Bleu.
Morihei Ueshiba, J. Stevens - Budo Editions
Les Maîtres de l'aïkido, S. Pranin - Budo Concepts
Morihei Ueshiba, the Art of Peace - Shambhala pocket classics
Budo, les enseignements du fondateur de l'Aïkido, M. Ueshiba – Budostore
L'essence de l'Aïkido, M. Ueshiba et J. Stevens – Budo Editions
Maître Ueshiba, présence et message, A. Nocquet – Guy Trédaniel

Sites Internet

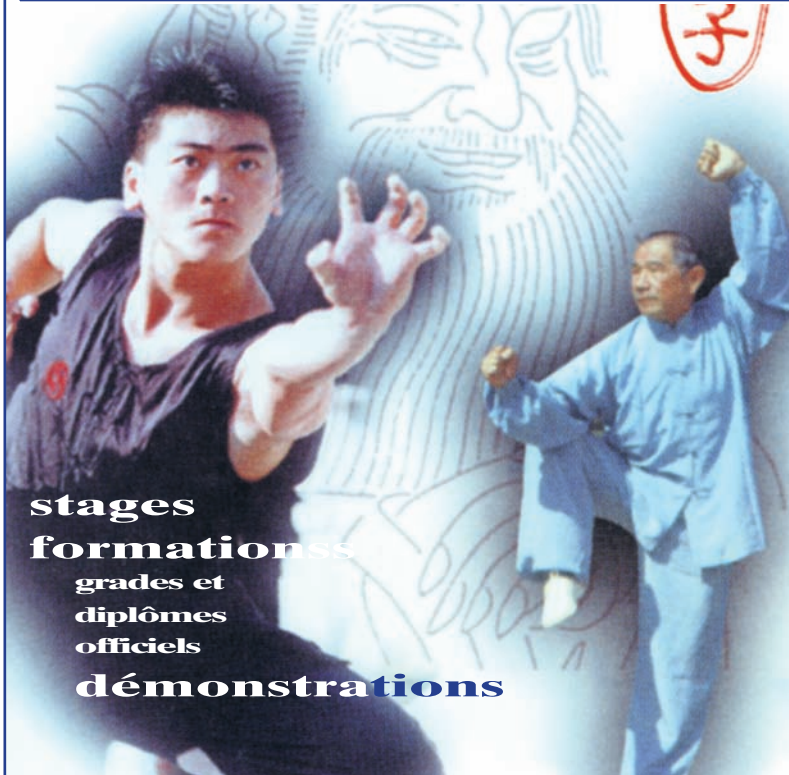
- Kototama (www.uni-ulm.de/~s_tgantn/aikido/text/kotodama.html)
Omoto-kyo (www2.plala.or.jp/wani-san/ODb_.html)

Liens GTao

- GTao n°8 : Aïkido, vivre la voie de l'amour dans l'efficacité martiale P. 72
GTao n°13 : Kumagusu Minakata (1867-1941) P. 48
GTao n°14 : Sokaku Takeda, le dernier des Samouraï (1860-1943) P. 44
www.generation-tao.com

KUNG FU

L'art martial du XXI^e siècle, future discipline olympique



Pratiquez de 7 à 107 ans pour votre santé votre bien-être ou pour la compétition sportive

**stages
formations
grades et
diplômes
officiels
démonstrations**

**FFKAMA 122, rue de la Tombe Issoire 75014 Paris
Tél. : 01 4542 8288 fax : 01 4542 8277**

CENTRE EUROPEEN DE TAI CHI CHUAN

<http://mdc.millau-clic1.com>



Domaine du Roc Nantais

Au cœur du Parc Régional Naturel des Grands Causses
Situation : 50 mn de Montpellier (A75) - Nous contacter pour votre voyage

Séjour Initiation

en famille (vacances scolaires)

Stage et formation

court et moyen séjour (toute l'année)

Activités annexes

VTT, canoë, tennis, piscine...

**Hébergement
en pension complète**

- Cours et formation :
D. MONDOR - Professeur diplômé d'Etat - ☎ 06 12 44 80 74
- Programme et documentation :
Domaine du Roc Nantais - 12100 NANT - ☎ 05 65 58 46 01



Le Corps, instrument Divin

Bali, destination mythique et enchantée, a su préserver et enrichir ses traditions malgré l'arrivée massive des touristes depuis la fin du XIXe siècle. Autour d'une gestuelle codifiée se sont créées des danses qui associent mouvements, souffle et accumulation de l'énergie.

par Yita Dharma

Yita est née sur l'île de Java en Indonésie, de père indonésien et de mère hollandaise. Elle y vécut jusqu'à l'âge de 12 ans et commença la danse à l'âge de 8. Depuis, Yita y consacre toute son énergie et enseigne aujourd'hui la danse balinaise en France.

Répéter encore et encore

En Indonésie comme en France, on commence les cours de danse dès le plus jeune âge. J'ai appris la danse soundanaise dès l'âge de 6 ans mais j'étais trop jeune pour pouvoir réellement l'apprécier. Ma mère m'inscrivit donc plus tard dans une école de danse balinaise qui m'a spontanément séduite.



Desita en costume de

Mon apprentissage a commencé par la répétition des mouvements de doigts puis la position de base jusqu'à ce que le corps se meuve automatiquement en accord avec la musique. Pendant les cours, les professeurs chantent et imitent le gamelan - orchestre - pour rythmer la danse. Les enfants répètent ainsi inlassablement la chorégraphie du legong, la danse considérée comme la plus difficile à Bali, pour permettre plus tard d'accéder facilement à toutes les autres danses. C'est la même chose en taiji. Si, par exemple, l'enchaînement de la forme Chen Sia Ho Jia, la plus contraignante, est maîtrisée, il est plus facile d'intégrer les autres formes car les principes de base restent les mêmes.

On dénombre plusieurs catégories de danses : la danse des guerriers, Baris, adressée aux jeunes hommes qui apprendront plus tard les différents caractères des danses de masques, Topeng, le Legong qui raconte d'anciennes légendes balinaises, les danses d'offrandes pour les femmes, et les danses des petites filles qui entrent en transe accompagnées d'encens et de prières. Ces dernières n'ont encore jamais appris à danser mais la transe invite les déesses à investir leur corps. Des hommes les portent sur leurs épaules et se déplacent là où les déesses souhaitent se rendre. La danse de Rangda, la sorcière, ou de Barong, l'animal mythique qui représente le bien, sont aussi très populaires. Ces histoires correspondent au début de la venue des rois à Bali quand l'islam arriva sur l'île de Java au XVe siècle. Les rois hindous ont alors dû fuir Java et sont venus vivre à Bali.

Danse des dieux et des rois

Parce que de nombreuses ethnies cohabitent en Indonésie, il existe une grande variété de styles de danses mais les danses qui sont considérées comme classiques sont javanaises, soundanaises et balinaises. Elles sont toutes apparentées et liées à la danse indienne tout en étant adaptées à la danse locale.

Les Indiens sont en effet arrivés au VIIIe siècle sur l'archipel apportant à la fois l'hindouisme et le bouddhisme. En Indonésie, il n'est fait aucune différence entre ces deux tendances car les temples ont été construits en même temps, notamment les célèbres temples de Borobudur et de Prambanan. Mais l'hindouisme balinaise existe sous une autre forme qu'en Inde. Le système des castes est beaucoup moins important et les croyances locales restent très ancrées dans les mentalités et les comportements. On peut ainsi comparer dans les villages les danses préhindoues avec les nouvelles danses.

Chaque spectacle est béni par un prêtre



Yita Dharma interprète le rôle d'Arjuna

Les Indonésiens en effet, si l'on excepte les différends qui secouent actuellement certaines ethnies de l'archipel, ont tout au long de leur histoire adopté différentes religions tout en conservant leurs anciennes croyances. Les Balinais cherchent avant tout à trouver l'équilibre et à harmoniser la relation entre le bien et le mal, les bons esprits et les mauvais esprits. Ainsi, il faut prier avant chaque spectacle qui est béni par un prêtre... Et il serait dangereux de ne pas le faire! Les offrandes et les prières qui sont utilisées pour préserver l'équilibre doivent apaiser les esprits en colère et attirer la protection des bons esprits. La culture indonésienne est donc imprégnée d'un puissant sentiment religieux et la danse balinaise ne peut être dissociée de la société et de la religion. Les rituels religieux rythment le quotidien des Balinais de même que sont célébrées de nombreuses fêtes.

Les danses les plus anciennes sont ritualisées et consacrées aux temples. Elles se caractérisent par une musique et des mouvements très lents et répétitifs et peuvent s'étendre sur plusieurs jours. Toutes les jeunes filles du village sont obligées d'y participer tandis que tout un rituel se met en place; rituel qui commence par l'habillage - les jeunes filles portent la couronne de leur famille et sont habillées par leur mère -, les garçons partent chercher les fleurs pour les filles, les mères fabriquent les offrandes tandis que les hommes s'affairent aux décorations et préparent la cuisine.



Le danseur de Baris, Wayan Dibia, exprime un grand étonnement

Il existe aussi encore aujourd'hui des fêtes organisées par les rois - cokarda - pour des événements particuliers, en l'honneur de leurs ancêtres ou d'invités prestigieux.

De nouvelles créations

En Indonésie, l'apparition de nouvelles danses correspond souvent à un changement politique et social qui se transforme en phénomène de mode.

Depuis les années trente, les danses ont évolué et s'adressent à un nouveau public, les touristes notamment. Les chorégraphies ont été raccourcies pour répondre aux nouvelles attentes d'un public occidental qui n'est pas habitué à assister à un spectacle qui dure plus de quatre heures ! Les anciennes légendes ont été remplacées par les histoires du Ramayana... Mais les Européens restent attachés aux danses traditionnelles qu'ils considèrent comme les plus intéressantes. On ne peut pourtant pas souhaiter à une société qu'elle reste figée et fermée... C'est condamner la culture balinaise à se transformer en véritable musée vivant...

Les danses sont donc devenues plus rapides. La musique et la danse sont passées d'un style cérémoniel à un style plus exubérant et l'on fait aujourd'hui appel à de nombreux danseurs. On assiste également ces dernières années à un retour à la nature, notamment avec la création de danses d'oiseaux.

Une chorégraphie codifiée

Les danses de femmes laissent très peu de place à l'improvisation car chaque mouvement suit de très près les percussions. Danseuses et musiciens répètent ensemble pour établir la chorégraphie. On peut noter que certains mouvements reviennent souvent ; ce sont en fait des phrases musicales qui se répètent et rythment la danse. Chaque début et fin de cycle sont annoncés par le gong.

Toute chorégraphie est ainsi orchestrée : ouverture - présentation au public très statique pour que celui-ci puisse entre autres apprécier les costumes, les maquillages - développement d'une symbolique de mouvements en plusieurs parties - maquillage pour les femmes par exemple -, et fermeture. La danse classique balinaise est en effet très codifiée au même titre que la danse classique occidentale. Les mouvements par exemple...

La coordination de la gestuelle est codifiée de la tête aux pieds et calquée sur la musique. Lorsque la colonne vertébrale se désaxe vers la droite, les yeux se tournent vers la droite - le *sledet* -. Quand sonne le gong, le regard revient au centre.

La danse est un langage et chaque mouvement porte un nom. Il existe des postures de jambes, de bras particulières et le tout cherche à représenter une vision spécifique du corps. Pour la position des mains, on se réfère aux fresques sculptées sur le temple de Borobudur qui représentent



le Bouddha et des danseuses. La main est en effet très sollicitée parce qu'elle est très expressive : la paume vers le public, le pouce plié est la position de base, la main qui repousse évoque la frayeur, etc. Le mouvement démarre toujours à partir des pieds mais les mains, les doigts et les yeux sont les plus mobiles et restent toujours actifs. Le regard porte toujours au loin, vers le public ou vers les dieux. Les regards peuvent exprimer la séduction, la colère - yeux grands ouverts - mais cette colère s'exprime à travers tout le corps : les mouvements deviennent plus rigides, les épaules remontent, les bras se lèvent et les pieds se dressent. Certains mouvements sont directement inspirés de l'observation du comportement animal, la démarche majestueuse du tigre par exemple - coordination pieds et coudes -.

Des mouvements dissociés

La danse occidentale tend vers le haut. Le buste, les bras, les jambes et le regard, suivent la direction du mouvement. Tout doit être léger et aérien alors que les danses orientales, indiennes ou indonésiennes, sont davantage reliées au sol. Les pieds et les jambes servent en définitive à porter tout le corps.

Les coordinations des différents mouvements sont dissociées les unes des autres. Par exemple, la tête peut

ne pas suivre le mouvement du bras. L'image visuelle correspond davantage à un jeu entre les différents mouvements du corps. Un bras tendu et un bras plié donnent une image différente que deux bras tendus. Ainsi toutes les possibilités du corps sont explorées et chaque articulation sollicitée.

La danse classique correspond peut-être au désir inconscient des Occidentaux qui est différent de celui des Balinais...

Une émotion se transmet par les sens et par l'intention de l'énergie.

Notons également que la danse balinaise est plus désaxée - corps en zigzag - que la danse indienne. C'est pourquoi un mouvement à droite est toujours suivi d'un mouvement à gauche pour rééquilibrer la torsion. Le visage et le haut du buste sont mis en valeur grâce aux bras en particulier qui sont toujours surélevés pour attirer l'attention. Les bras, perpendiculaires à la taille, deviennent ainsi beaucoup plus expressifs. Dans la pratique du taiji, les épaules sont nettement plus relâchées.

Le dos des femmes enfin est très cambré. C'est une cambrure forcée qui est apprise aux enfants dès leur plus jeune âge. Le corps et la démarche sont pour ainsi dire dénaturés*.



Les déesses essaient en dansant de perturber Arjuna dans sa méditation pour obtenir l'arme magique

La Voie du Mouvement

Energie et respiration

Comme dans le taiji, j'ai toujours ressenti dans la danse l'enracinement qui permet de puiser l'énergie de la terre. Quand je tape du pied, je sens l'énergie remonter à travers tout le corps.

La chorégraphie commence toujours par un mouvement des bras qui correspond au mouvement de la respiration. La musique nous aide à entretenir cette respiration cyclique. Tout le corps et les bras accompagnent le souffle en formant un cercle. On accumule et réutilise ainsi l'énergie en dansant. Selon le même principe, un bras n'est jamais complètement tendu, il revient toujours vers soi en formant une courbe. La danse occidentale quant à elle fonctionne plutôt par explosions. On saute et l'énergie est dispersée. Il faut alors trouver une énergie nouvelle pour pouvoir continuer son enchaînement. Cette technique est beaucoup plus fatigante.

Le cercle est également présent dans les déplacements. Dans certaines chorégraphies, la danseuse marche en dessinant un huit sur le sol. On peut ainsi utiliser l'espace à l'infini et donner l'impression d'un long voyage. Le danseur accumule l'énergie au centre du huit. La danse occidentale quant à elle tend à un déplacement linéaire.

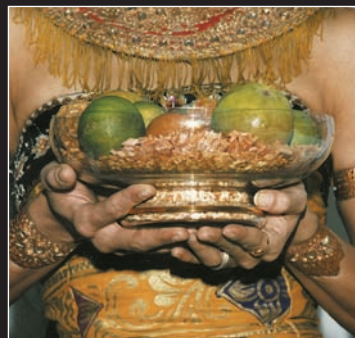
La force intérieure

Dans la danse, l'expression intérieure doit être plus riche que l'expression extérieure. La relation à la musique et l'harmonie des danseuses plus âgées sonnent souvent plus justes. Elles connaissent davantage leur corps et savent comment utiliser au mieux leur respiration et leurs mouvements.

Certains mouvements peuvent paraître très spectaculaires mais si l'expression intérieure de la danseuse est pauvre, elle ne peut rien transmettre au public. L'intégration des techniques de base sert seulement au corps à évoluer de manière spontanée et irréfléchie mais un véritable danseur doit pouvoir aller au-delà de la technique. Les Balinais appellent cette capacité *taksu*, l'inspiration divine. C'est l'énergie même du cosmos et des dieux qui est transmise. Comme pour les danseuses de transe, le corps devient instrument divin.

■ Y.D.

* Les techniques empruntées aux pratiques martiales sont essentiellement liées à la maîtrise de l'énergie - pouvoir assurer des spectacles longs, transmettre l'énergie au public - encore qu'à Java le lien soit clairement établi entre certains mouvements de danse, notamment les danses guerrières, avec la gestuelle des arts martiaux et du manipulateur de marionnettes, le *dalang*.



**Le mouvement,
c'est la respiration**



Les rôles masculins raffinés peuvent être interprétés par des femmes

Si vous souhaitez suivre les cours de Yita,
vous pouvez la contacter au : 01 43 49 19 50
Site web : <http://dharma.online.fr>
e-mail : dharma@online.fr

Liens GTao

- GTao n°5 : Le pencak silat, P 62
- GTao n°8 : L'opéra de Pékin, P 50
www.generation-tao.com

Le cahier

BI TAO



Diététique

Le labyrinthe sans faim p.55

Les secrets taoïstes

L'orbite microcosmique p. 58

Le goût de l'éveil

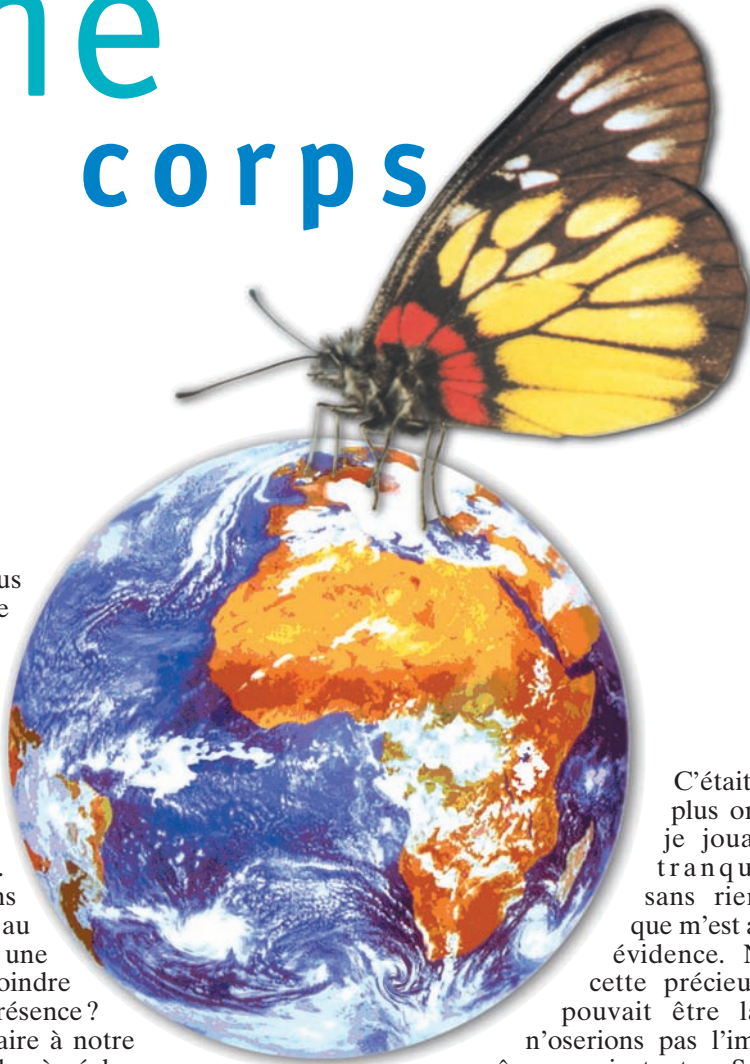
Les sens de notre Quête p.64

L'homme entre ciel et terre p.68



par Imanou Risselard

L'âme du corps



Notre âme, celle qui nous inspire, qui nous aspire jusqu'à l'irrésistible et inévitable étreinte. C'est par elle, pour elle que nous agissons, parfois inconsciemment, car il n'y rien que nous ne puissions faire qui ne soit jugé par les hommes en bien ou en mal, en beau ou en laid, en grand ou en petit; rien ne lui est étranger. Mais d'où peut-elle bien agir, sans que nous ne puissions la voir, au point parfois, de traverser toute une vie sans jamais en déceler la moindre trace et sans en ressentir la présence? Comment réussit-elle à se soustraire à notre regard? Comment parvient-elle à échapper à notre vigilance? D'où puise-t-elle sa force douce, son énergie et sa puissance? Où peut-elle bien se lover en attendant le moment de l'ultime union, dont elle est seule, à connaître et à choisir le Moment?

Après des années de mutisme liées à ma peur ancestrale d'être persécutée, tout comme ces femmes accusées de sorcellerie et brûlées pour avoir témoigné de leur communion avec la Mère Nature, je rencontrai un livre, un auteur, qui me confirma dans mes sensations explorées lors de séances de taiji : *L'Âme de la Nature* de Rupert Sheldrake. Ce que j'avais vécu, expérimenté, animé, éprouvé, senti, découvert et réveillé en moi avec mes proches et que je n'osais divulguer à l'extérieur de ce cercle intime, un homme européen, biologiste mondialement reconnu, le décrivait et l'expliquait rationnellement. Grâce à cette rencontre particulière, j'ose enfin rompre mon silence...

C'était un jour des plus ordinaires où je jouais au taiji, tranquillement, sans rien attendre, que m'est apparue une évidence. Notre âme, cette précieuse essence, pouvait être là où nous n'oserions pas l'imaginer, pas même un instant... Se pouvait-il que notre propre corps puisse être l'endroit le plus idéal pour qu'elle puisse agir, se sentir en sécurité, protégée par un écrin suffisamment résistant, solide et fluide?

Dans ce moment de communion, j'ai comme été littéralement projetée à l'intérieur de ma colonne vertébrale*, pour y vivre une rencontre avec celle qui s'est révélée pour moi être mon âme. Notre colonne, cet arbre de vie, véritable donjon de protection, endroit secret où se love le mystère de tout le fonctionnement de notre système de vie.

Ma culture Judéo-chrétienne ne m'avait pas préparée à une telle rencontre, concrète et biologique. L'image que j'avais de mon âme était à des centaines de milliers d'années de cette révélation. Pour moi, l'âme était alors quelque chose de lyrique, d'abstrait et d'extérieur à soi.

Le paradoxe de cet instant est qu'avant ce moment, je ne m'étais pas rendue compte qu'il me manquait quelque chose, et qu'après ce moment, je réalisais simultanément combien cette présence m'avait tant manqué.

Cette expérience changea ma pratique et orienta toute mon attention vers l'éveil de l'âme du corps. Il ne s'agissait plus pour moi de forcer le corps ou de vouloir à tout prix le transformer par la répétition quantitative d'une forme, ou par le maintien d'une posture tenue dans une lutte, mais plutôt d'être à l'écoute, d'être en éveil aux rythmes et aux pulsations qui nous sont propres pour découvrir des formes de corporalité naturelles et innées.

Ce "tao", cette présence, je l'ai sentie, puissante et douce. Et cette force me semble être la vraie féminité, qui n'a absolument rien à voir avec le fait que je sois née femme; une féminité loin des attributs féminins définis par les hommes et joués par les femmes, loin du contentement facile d'une apparente féminité-victime, car pour moi être soumise ne veut pas dire accepter sa condition, de même qu'être définie par d'autres ne veut pas dire d'accepter ce modèle ou d'en jouer. Je peux me faire agresser en tant que femme, perdre ce combat devant la force physique d'un homme, sans jamais me sentir victime. Je peux perdre un combat sans me perdre... en troquant ma vraie féminité contre une féminité fabriquée socialement.

Ce féminin imprégné d'âme devrait nous créer "homme lunaire" ou "femme solaire", hélas trop peu révélé par des hommes amputés de leur âme féminine et trop peu affirmé par des femmes façonnées et parées d'une féminité de séduction.

Après vous avoir fait partager le récit de cette rencontre et avoir témoigné de cette expérience initiatique, j'espère tout simplement avoir élargi les liens qui nous unissent à l'âme de la nature en vous invitant à redécouvrir la nature de notre âme. Quant à moi, je m'engage vis-à-vis d'elle, maintenant, à la respecter, et à me fondre à chaque instant en elle.

■ I.R.

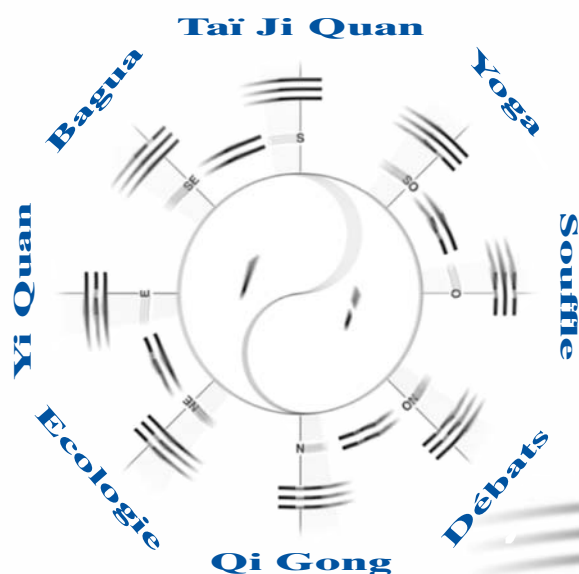
* Dans notre prochain numéro, différents articles seront consacrés à l'ondulation et à la respiration de la moelle épinière.

** A découvrir, le livre de Paule Salomon, *La femme solaire*, aux éditions Albin Michel



Stages aux ARCS 2000

Ressourcez-vous en altitude
avec Pol Charoy, Imanou
et Manikoth Vongmany



CONDITIONS DE PARTICIPATION pour les stages + hébergement

du 22 au 29 juillet et du 29 juillet au 5 août 2000

Prix total pour une semaine*

- pour 2 pers par studio : 1 435 F par personne
- pour 3 pers par studio : 1 190 F par personne
- pour 4 pers par studio : 1 070 F par personne

Les studios (1 grand lit + 2 petits lits) équipés de kitchenettes où les stagiaires pourront cuisiner selon leur souhait.

* la semaine est du samedi au samedi

DEMANDEZ UNE DOCUMENTATION

OU RENSEIGNEZ-VOUS :

Tél. : 01 4824 4242

fax : 01 4824 4244

mob : 06 6029 1000

email : Arcs2000@generation-tao.com

Une humanité hors corps

L'obsolescence du corps est devenue un cri de ralliement de certaines entreprises technoscientifiques radicales. Le corps est un brouillon, il faut le rectifier, voire même le liquider au profit d'une forme plus digne et plus à la hauteur des techniques contemporaines. Un premier soupçon à l'encontre du corps se traduit par la formidable consommation de prothèses chimiques pour dormir, se réveiller, être en forme, énergique, améliorer la mémoire, le rendement, supprimer l'anxiété, le stress... Le corps doit produire sans tergiverser. Il n'est pas question de s'en remettre à son humeur mais de le programmer. Nombre de démarches de la technoscience poussent le soupçon à son terme et envisagent le corps comme une esquisse à corriger à cause de son imperfection. L'institution du corps en laboratoire public ou privé est l'une des données élémentaires de nos sociétés contemporaines. (Cela) aboutit notamment au mythe de l'enfant parfait,

fabriqué médicalement et estampillé de bonne qualité morphologique et génétique. Le corps devient clairement surnuméraire pour certains courants de la cyberculture. Beaucoup rêvent tout haut de s'en débarrasser pour accéder enfin à une humanité glorieuse. La navigation sur le Net ou l'immersion dans la réalité virtuelle donnent aux internautes le sentiment d'être rivié à un corps encombrant et inutile, qu'il faut nourrir, soigner, entretenir, etc., alors que la vie serait si heureuse sans ces tracas. Une humanité hors corps est aussi une humanité sans sensorialité, amputée de la saveur du monde. Mais l'on sait combien les hommes sont enclins à renoncer à la sève du présent pour attendre les lendemains qui chantent. Si les idéologies ou les religions ont perdu leur faculté de relier les hommes autour de croyances communes, nombre de scientifiques s'engouffrent dans la brèche et annoncent un avenir radieux grâce aux avancées de la génétique, de la médecine ou du cyberspace.

David Le Breton,
Libération, 18 février 2000

les hautes sphères de l'absurde

Mauvaise appréciation du marché, technologie coûteuse et obsolète, supériorité de la concurrence... Iridium, pionnier de la téléphonie par satellite, a été déclaré en faillite le 17 mars dernier. Le plus grand gâchis industriel de tous les temps : 70 satellites vont être détruits. Il est plus coûteux de les entretenir (10 millions de dollars par mois) que de les supprimer. 5 à 7 milliards de dollars vont donc être désintégrés dans l'atmosphère et tomber en poussière dans les eaux du pacifique !!!

(Source : Libération, 20 mars/00)

Les deux tiers de la dette du Mozambique...

On souhaite bonne chance aux valeureux protagonistes de cet exploit pour leur recyclage professionnel.

Et si le XXI^e siècle ouvrait une ère de religions sans Dieu ?

Le XXI^e siècle ne sera pas un siècle d'affaissement, mais au contraire de prolifération de croyances. Avec la rationalité moderne, on pensait que la question du « pourquoi » s'effacerait devant celle du « comment ». Or les sociétés modernes sont des sociétés de changement rapide et déstabilisant. Plus on a de connaissance, de sciences, d'outils techniques, plus on a d'interrogations : à quoi sert de vivre ?

Le XXI^e siècle devrait confirmer primo, le déclin de la religion conçue comme système de croyances dogmatiques et normatives; secundo, la résistance de ces formes perverties que sont les intégrismes et les sectarismes; tertio, la montée d'un besoin de « réenchanter » le monde et de « transcendencies sans Dieu ». Quel système succédera aux religions traditionnelles, à ces institutions qui, hier, régulaient les rapports sociaux, fournissaient des références, notamment éthiques, à la société ? Qui pourra valider cet ensemble de significations et de croyances que se donne l'individu-roi ? Où va-t-il trouver les interlocuteurs – gourous, maîtres à penser, nouveaux prêtres – capables de lui dire : c'est vrai. Tu es sur la bonne voie ? Sur le chantier ouvert par la « dérégulation » des croyances et des systèmes religieux traditionnels, (deux) courants doivent être particulièrement observés.

La nébuleuse du Nouvel Age

Le Nouvel Age est plus qu'une mode passagère. Il reflète bien cet état où spiritualité et mystique voisinent avec les techniques modernes de concentration, de relaxation et de « développement du potentiel humain ». Le Nouvel Age est le nom donné à une nébuleuse qui emprunte à la fois à la contre-culture américaine des années soixante et aux plus vieilles traditions ésotériques nées sur le sol européen ou oriental. Ces spiritualités sans dieu se définiraient par une sorte de néo-paganisme diffus : fusion avec la nature et le cosmos, redécouverte des énergies cachées, transfert du divin vers une sorte d'énergie primordiale de l'univers. Ce serait une manière de réenchanter la pensée, l'homme, la nature, Dieu lui-même, mais aussi une hypersacralisation du moi qui risque de bouleverser toutes les données de l'altérité et de la vie en société.

Les transcendencies sans Dieu

On observe le développement de ces spiritualités qui « répugnent à confesser un Dieu personnel mais ont un sens aigu de la transcendance ». C'est vrai de l'hindouisme, du bouddhisme, du taoïsme, qui franchissent les rives de l'Occident. Ces religions admettent des réalités dernières, transcendencies, mais elles n'entendent pas comme nous la dualité entre l'âme et le corps. C'est une sorte de mystique et de compassion laïques, une vocation permanente à vouloir apaiser la violence de l'histoire et sauver une certaine image de l'homme. C'est l'émergence d'une nouvelle foi dans les valeurs humaines et d'une nouvelle morale laïque.

Henri Tincq
Le Monde, dossiers et documents, n° 285, mars 2000





Le labyrinthe sans faim

par Nadia Hamam

Diététique, biologique, macrobiotique, végétarisme, végétalisme, crudivorisme, instinctothérapie, phytothérapie etc. A nouvelle époque, nouvelles mœurs et nouveau vocabulaire. Autant de propositions diverses, parfois contradictoires, souvent radicales. Comment trouver notre chemin parmi toutes ces informations ?

De la découverte...

De nombreuses démarches et théories nous sont proposées pour *détoxifier* le corps, l'alléger en graisses, lui économiser de l'énergie, lui éviter la surcharge en éléments indésirables (matières raffinées, chimiques voire toxiques). Gélules et compléments alimentaires divers, cures d'argile, d'eau de mer, en passant par quelques champignons magiques (Kombutchai, shita-ke) sont autant de petits secrets, astuces, recettes qui s'échangent au gré des petits maux dont on se plaint entre amis.

Mais prenez garde ! On entre dans l'attention alimentaire comme on entre en religion. On vous jure sans appel l'efficacité de telle méthode, de telle technique, de tel régime. On vous donne des arguments et des exemples en vantant les mérites, et des contre-exemples diabolisant les autres modes d'alimentation.

Pourtant, vous avez bien vu le teint gris cendré de cette femme qui mange macrobiotique depuis 15 ans ; vous l'avez bien observée du coin de l'œil mâcher son riz complet le regard vide et les mâchoires serrées. Mais vous avez aussi vu Sophie, elle aussi macrobiotique depuis un bail, les yeux pétillants et les joues roses, toujours le rire dans le ventre et les narines frémissantes. Vous avez entendu parler de ces cures d'urine au réveil, des bains de siège à l'eau froide, ou de parties plus intimes encore. Vous êtes

allés jusqu'à faire l'expérience sur une semaine, un mois, un an ou plus. Des ballonnements aux chutes de cheveux, des vertiges aux nausées, des sensations de froid à la faim constante de vos débuts en *détoxication*, vous avez vaillamment poursuivi et dépassé les premiers inconforts pour ressentir les bienfaits certains de votre nouvelle alimentation : une légèreté insoupçonnée, une disponibilité énergétique plus grande, des papilles gustatives plus sensibles : *Comment ai-je pu manger ces bonbons et ces gâteaux aux sucres si agressifs ?* ou encore : *Maintenant je dilue mon jus de fruits frais à l'eau car je ne supporte plus la concentration de sucre, etc.*

... à l'illusion du nouvel ordre

Ca y est, vous êtes rentrés dans un nouvel ordre... qui peut rapidement se transformer en labyrinthe. Parmi les différents écueils qui vous attendent, l'intégrisme est certainement le plus pénible parce qu'il vous enferme, vous coupe de vous-même et des autres ; intégrisme du mélange, du bio, de la viande, de l'équilibre, du gras, du sucre, de la quantité entre autres. J'ai même découvert des théories donnant l'alimentation comme unique fonction de l'éveil et de la libération de l'âme du cycle du Samsara. Dieu qu'il serait fantastique si, en mangeant deux bols de riz par jour, j'étais certaine d'atteindre l'Ultime ! Les petits enfants d'Éthiopie seraient alors depuis longtemps des



*Il est essentiel
de clarifier notre
rapport à la nourriture,
ne serait-ce que pour
nous éviter la création
de nouveaux maux*

grands maîtres... vous excuserez cette référence d'un mauvais goût certain, peut-être légèrement plus amère que celle de l'illumination est dans l'assiette. Certains répondront à juste titre : "Mais que faites-vous de cet état de bien-être, de légèreté, d'éveil progressif qui naît d'une alimentation saine?". Oui, pour l'avoir expérimenté depuis des années, cet état existe, et ne peut être nié ou déprécié. *Ces guérisons miraculeuses?* Oui, elles existent, et sont mêmes plus nombreuses que l'on ne peut l'imaginer. Cependant, ces deux énormes carottes sont le prétexte à de trop grossières méprises et déformations, ouvrant la porte à des enfers insoupçonnés - nos certitudes... - qui nous empêchent de semer les graines d'une réelle hygiène alimentaire, avant d'en récolter les fruits. Comme partout, ce sont l'amalgame et la confusion qui sont dangereux. Il est essentiel de clarifier notre rapport à la nourriture, ne serait-ce que pour nous éviter la création de nouveaux déséquilibres, sinon la déviation des maux mêmes que nous fuyons par le contrôle alimentaire.

Par exemple, la macrobiotique est extraordinaire dans le sens où elle propose une recherche d'équilibre de l'assiette alimentaire suivant l'état Yin-Yang du corps du mangeur. C'est une recherche vivante. Beaucoup d'adeptes de cette voie se rigidifient cependant dans un mode d'alimentation frugal, triste et contrôlé. Le père de la macrobiotique, M. George Oshawa, avait une conception très libre de l'alimentation; il aimait aussi à dire que lorsque nous passons devant une pâtisserie et que l'on a envie d'un gâteau en vitrine, eh bien, autant se l'offrir et le goûter, car sur le plan énergétique, nous l'avons déjà mangé. Que s'est-il passé entre l'émission du message et sa réception? Cette générosité et cette souplesse face à nos envies n'empêchent en rien la rigueur que nous pouvons cultiver dans la recherche, la reconnaissance et la définition de nos envies et besoins. L'appétit, l'envie, la faim, la soif, le plaisir, la satisfaction, être rassasié, avoir besoin de, être en carence, tous ces termes n'incarneront leur sens propre que le jour où nous déciderons d'écouter le principal concerné : ce corps d'os, de chair et de sang, de besoins et d'excès, d'envies et de peurs, de joie et de colère, de souvenirs et d'aspirations plutôt que cet amalgame pensé de vitamines, minéraux, protéines, glucides, protides, magnésium, fer etc. auquel nous le réduisons trop souvent.

Le contrôle mental, torture silencieuse du corps

Un contrôle mental trop fort peut paralyser la spontanéité du système neuro-végétatif; il y a alors contradiction entre des demandes de l'organisme et des pen-

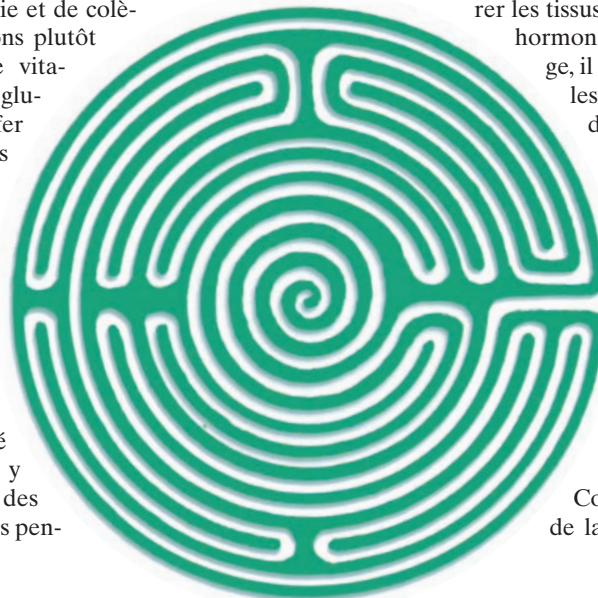
sées conscientes imposant des directives voilant les messages du corps. C'est comme si une personne pensait et dirigeait en permanence sa respiration! Je vous renvoie à la fameuse publicité : *Moi, c'est simple, je mange avec ma tête.* Quoi de pire, pour une organisation aussi subtile, extraordinaire que le corps, oui, notre corps, qui est, bien plus que notre véhicule, notre propre reflet dans la matière, quoi de pire que d'être gouverné par de grossières pseudos lois intellectuelles et radicales extraites de compréhensions limitées ou d'un mimétisme maladroit de son propre fonctionnement, alors qu'il a la simple capacité de dire ce dont il a besoin, au moment où il en a besoin, pourvu qu'on prenne la peine de s'écouter, de se sentir, de s'observer sans vouloir à tout prix enfermer des signaux ponctuels de conservation d'un équilibre intérieur délicat, car en changement constant, dans des lois partielles définitives.

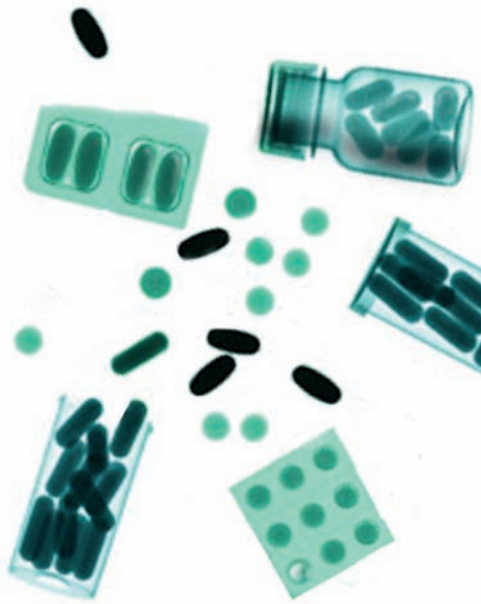
Le corps : une entité autonome qui a besoin de disponibilité et de liberté pour assurer ses fonctions vitales

Le corps est un espace et un volume intérieurs. Il est en fonctionnement permanent. Il est autonome. Il sait ce qu'il a à faire, et dans quel ordre procéder, pourvu qu'il ait le temps et la liberté de le faire. Il gère les repas, apports extérieurs d'énergie, qui lui demandent une bonne partie de son temps pour transformer et assimiler, évacuer ce dont il n'a pas besoin et stocker éventuellement ce qu'il n'a pas le temps de gérer. Pendant la digestion (quelques heures pouvant s'étendre à plus d'une journée si le repas est trop riche), le corps ne peut que répondre aux sollicitations extérieures impérieuses, procédant à une sélection plus rigoureuse que nous ressentons par exemple par une fatigue et une lassitude, envie de sieste après un repas riche. Il n'a plus le temps de faire le ménage, purifier le sang, éliminer les éléments surchargeant son fonctionnement comme les toxines ou les cellules mortes, réparer les tissus, fabriquer et harmoniser son cycle hormonal. Lorsque le corps est en surcharge, il peut être comparé à une maison où les habitants ne savent plus où donner de la tête. Le corps n'obéit pas à la loi du plus - plus je mange, plus je suis en bonne santé -, mais à la loi du Juste.

La maladie commence avant la déclaration du symptôme

Lorsque le corps est intoxiqué, en surcharge, il y a une congestion. Congestion du foie, des muqueuses, de la lymphe etc. Notre esprit devient





Le corps n'obéit pas à la loi du Plus, mais à la loi du Juste

aussi pâteux que nos humeurs. Notre jugement est moins aiguïté. Nous sommes déjà un peu malades, mais nous nous en rendons rarement compte. Nous confondons la maladie et le symptôme. Par exemple, la veille d'avoir une angine, nous croyons être dans un état normal. En réalité, nous sommes déjà malades, dans le sens où le terrain est en déséquilibre, en surcharge.

Sans le savoir, nous sommes moins attentifs, plus susceptibles et sujets à des émotions incontrôlées, légèrement dépressifs. Notre énergie est occupée. Préoccupée. Nous ne sommes pas disponibles. Ensuite, nous nous sentons fatigués. Nous sommes frôlés par l'idée de la maladie. C'est l'étape où le corps commence à se concentrer sur un déséquilibre trop important pour être négligé plus longtemps. Cette concentration se fait au détriment des autres priorités de l'organisme. Lorsque les symptômes se déclenchent enfin, en réalité, le corps, lui, est déjà en action. Il existe un décalage permanent entre la perception que l'on croit avoir du corps et l'état naturel immédiat de celui-ci. Je vous propose de trouver le chemin pour rétablir le lien entre l'état de notre corps et la perception que nous en avons, pour avoir les vrais moyens de cultiver l'équilibre. Transformons-nous en météorologues de nous-mêmes. Ou plutôt retrouvons la science intuitive du temps et des saisons du paysan travaillant sa terre. Écoutons nos flux. Nos sensations, nos réactions, nos manifestations. Créer et prendre soin de l'espace. Nous pouvons même y prendre plaisir. De l'espace pour que corps fasse ce qu'il a à faire pour rétablir l'équilibre. C'est ça, l'hygiène alimentaire : se mettre au diapason avec notre corps. C'est lui, la porte et la clé, le guide et le chemin. Non l'alimentation.

■ N.H.

Au sommaire dans notre prochain numéro :
La nourriture sacrée : l'appétit, miroir et fil d'Ariane vers soi

Liens GTao

- GTao N°1 : La diététique chinoise, pourquoi ? P. 28
- GTao n°3 : L'emploi des aliments, P. 28
- GTao n°4 : La règle des contraires, P. 38
- GTao n°5 : Les 5 saveurs et leurs effets, P. 36
- GTao n°14 : Revue de presse spéciale OGM P. 61 et 67

www.generation-tao.com

17 et 18 juin 2000
Dans le nouveau centre
d'Energétique et de Culture Chinoise

GRANDE FÊTE

"Les Temps du Corps"

10, rue de l'Echiquier 75010 PARIS



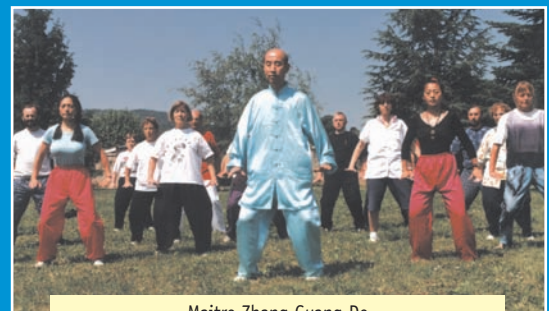
Ke Wen & Bruno Lazzari

Démonstrations

Qi Gong, Tai Ji Quan
et Arts Martiaux Chinois

Conférences

Qi Gong et Santé, Diététique Chinoise



Maitre Zhang Guang De

Ateliers de pratique et de découverte

Qi Gong de l'amaigrissement, des yeux,
anti-stress, les 5 animaux, énergie
et chant, arts martiaux...

Exposition de calligraphie

Spectacle de musique et de danse chinoise
(le samedi après-midi)

Avec les enseignants de l'association Invité
de Chine : **Maitre Zhang Guang De**
Fondateur du Dao Yin Yang Sheng Gong
Le samedi 17 juin de 10 heures à 18 heures
Le dimanche 18 juin de 10 heures à 17h30

Entrée : 50 F (gratuit pour les membres de l'association)

Nombre de places limité : Inscription conseillée
renseignements et inscriptions

Tél. : 01 4801 6828 Fax : 01 4721 4424

Cultiver la conscience écologique
dans son corps et son esprit

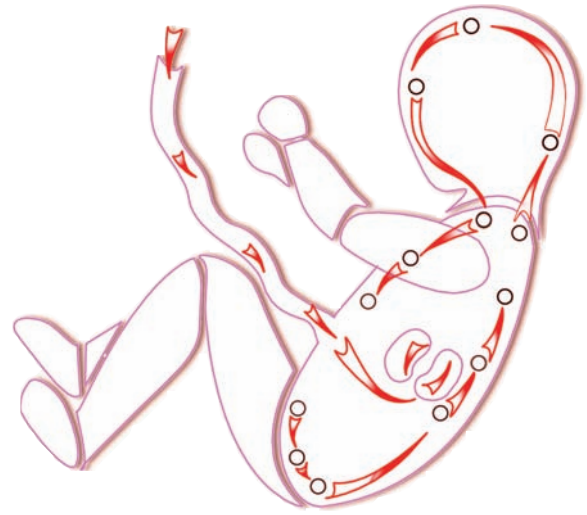


SCHÉMA 1 : L'orbite microcosmique du fœtus
Drawing 1 : The microcosmic orbit of the fetus

M L'orbite microcosmique

Par Marc Fréjacques
Instructeur du Healing Tao, élève de Mantak Chia et Juan Li

Beaucoup de personnes gardent une impression vague et nostalgique du moment où ils étaient lovés dans le ventre de leur mère, une impression paisible et pleine d'un sentiment de sécurité. Quand nous étions fœtus, nous n'avions pas besoin de respirer et nous fonctionnions sur un mode spécifique qui nous assurait un grand bien-être. Les sages Taoïstes visionnaires du passé nous assurent que ce mode d'être spécifique était dû à une circulation particulière de l'énergie à l'intérieur du corps du fœtus qu'ils ont appelée l'orbite microcosmique. (Schéma 1)

L'orbite microcosmique est devenue la pratique de base fondamentale de l'Alchimie interne Taoïste qui permet pendant quelques instants de retrouver son état prénatal. Il est à noter que les femmes Taoïstes enceintes sentent généralement leur bébé réagir physiquement dans leur ventre dès qu'elles commencent elles-mêmes à pratiquer - l'une de mes amies Taoïstes m'a dit avoir vécu cette expérience très clairement -.

L'enseignement de cette pratique, appelée aussi *petite circulation céleste*, est resté secret pendant de longs siècles. Elle est maintenant enseignée depuis 15 ans à un public beaucoup plus large. Elle permet de vitaliser le corps du pratiquant, de maîtriser et transformer l'énergie sexuelle, et de répartir l'énergie dans les méridiens tout en commençant à en transformer sa qualité. Pratiquée avec plus de subtilité, elle permet de sentir et d'unir en nous l'énergie du ciel et de la terre et de sentir notre connexion avec le Cosmos.

Cette pratique consiste à parcourir mentalement deux canaux d'énergie formant une boucle, par le regard intérieur, et dans certains cas avec l'appui du souffle. Ces canaux sont le canal gouverneur qui est Yang et monte du périnée - point Hui Yin, porte de la vie et de la mort - à travers le sacrum, l'extérieur de la colonne vertébrale, la nuque, l'intérieur du crâne et redescend sur la ligne

The microcosmic orbit

Cultivate an ecological conscience in one's
mind and body

A lot of people keep a vague and nostalgic feeling of the moment when they were coiled up in their mother's womb; a peaceful impression, filled with feelings of security. When we were fetuses, we didn't need to breathe and we worked in a special way which assured us great well-being. The visionary Taoist wise men of the past point out that this special way of being was due to a particular circulation of energy inside the body of the fetus, and they named this circulation the microcosmic orbit. (Drawing 1)

The microcosmic orbit became the fundamental base for the Taoist inner alchemy practice in which we find, for a few moments, our prenatal state again. It is worth noting that pregnant Taoist women usually feel their baby physically react and move in their womb, as soon as they begin to practice the orbit. (One Taoist friend of mine told me that she very clearly experienced this feeling).

The teaching of this practice, called *little heavenly circulation*, has remained secret many long centuries. It has been taught to a wide public now for 15 years. It allows the practitioner to vitalize his body, to master and transform sexual energy, to distribute energy in the meridians and at the same time begin to transform its quality. When practiced with more subtlety, it allows us to feel and unit the energy of heaven and earth and to feel our connection with the Cosmos.

This practice consists in mentally going through, with inner observation and in certain cases with the help of breathing, two energy channels describing a loop. These channels are : The governor channel which is Yang and comes from the perineum (Hui yin point, the gate of life



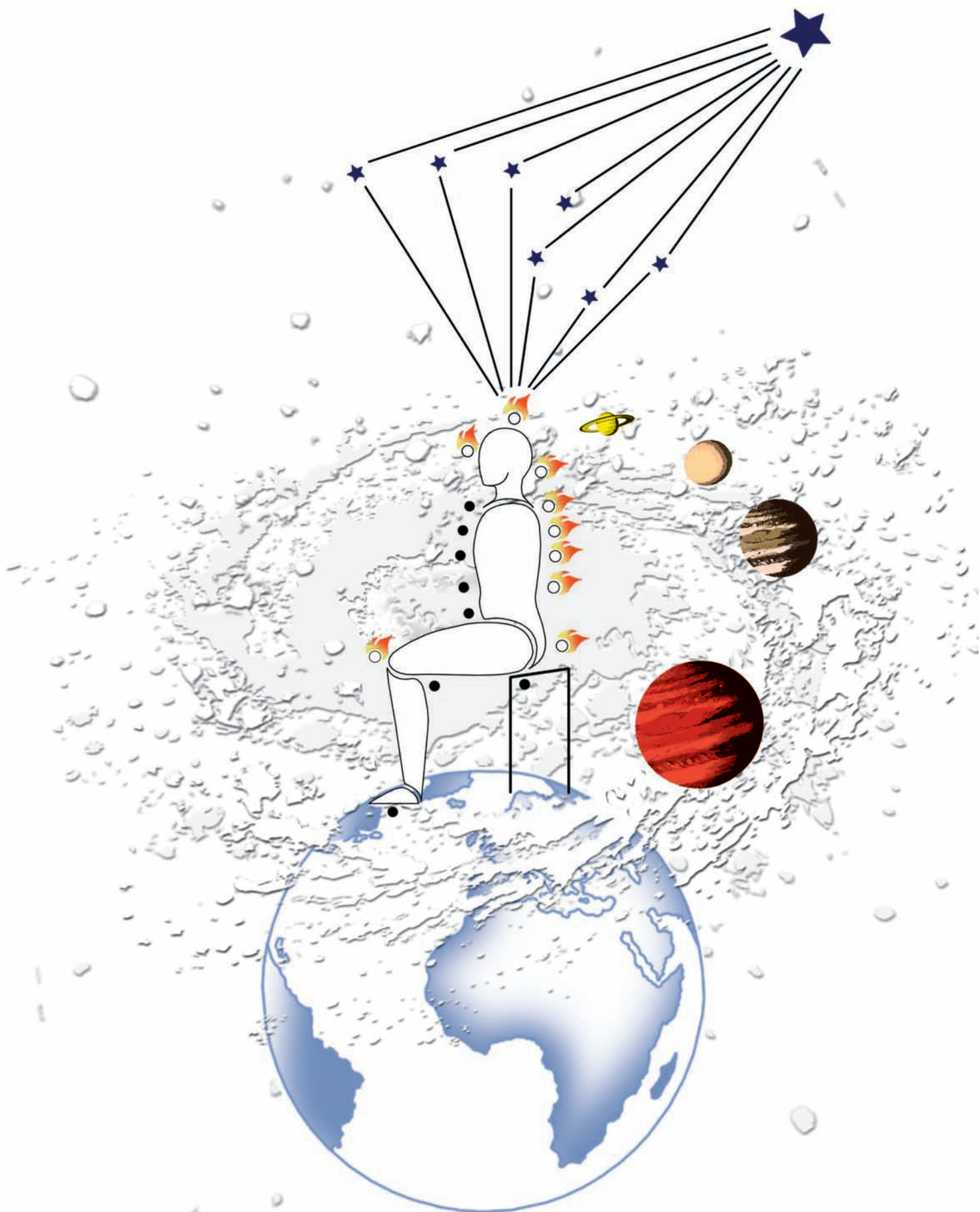


SCHÉMA 6 : Technique du corps creux et de l'union avec le Cosmos
Drawing 6 : The technique of the hollow body and union with the Cosmos



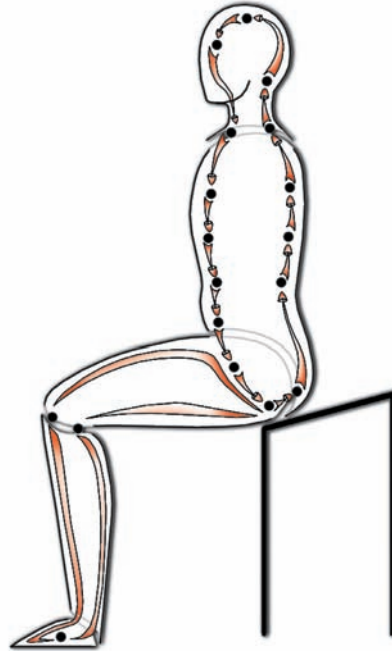


SCHÉMA 2 : Méditation assise de la petite circulation
Drawing 2 : Sitting meditation of the little circulation

médiane du visage jusqu'au milieu du palais. Sur ce point, on pose l'extrémité de la langue où commence le canal de fonction, canal Yin, qui descend sur la ligne médiane et frontale du corps, jusqu'à l'arrière des organes génitaux pour rejoindre le périnée... et recommencer ainsi le même cycle. (*Schéma 2*)

Vous pouvez compléter ce circuit en parcourant la grande orbite que certains appellent l'orbite macrocosmique ou *grande circulation céleste*. Du périnée, le canal se sépare en deux canaux parcourant en descendant l'arrière des jambes. Passant sous les pieds, ils ressortent par les gros orteils, remontent sur les dessus du coup de pied, sur le devant des jambes et passent à l'intérieur des cuisses pour se réunir à nouveau au périnée. Là, l'énergie parcourt de nouveau le circuit correspondant à la petite orbite et ainsi de suite...

Vous pouvez utiliser le souffle dans votre pratique en imaginant l'air que vous inspirez monter dans les canaux Yang et celui que vous expirez descendre dans les canaux Yin.

Les centres énergétiques de l'orbite

Il est à noter que sur ce trajet existe toute une série de centres énergétiques que certains comparent aux chakras indiens. En fait, leur position sur le corps coïncide quasiment avec celle des chakras, à ceci près que les Taoïstes n'ont pas la même façon de les travailler. Ils considèrent que ce sont des portes d'échanges entre le pratiquant et le monde externe. Chaque centre, s'il est fermé ou ouvert, permet d'assurer un fonctionnement correct ou non des émotions, des tendances psychologiques et des organes qui lui sont associés. Le dessin n°3 synthétise les caractéristiques de chacun de ces centres. (*Schéma 3*)

Dans les temps anciens, les pratiquants passaient des années à ouvrir chacun de ces centres grâce au souffle et à la concentration avant de se lancer à parcourir l'orbite elle-même. Certains Maîtres recommandaient même de méditer sur chacun des méridiens du corps pendant de long mois avant d'entamer cette pratique.

and death) and goes up through the sacrum, the exterior of spinal column, nape of the neck, the interior of the skull and goes down the mid line of the face as far as the middle of the palate.

The tip of tongue is placed on this point, where the function channel begins, the Yin channel which goes down the mid line in front of the body, as far as behind the genitals and joins the perineum again and the same cycle starts again. (*Drawing 2*)

You can complete this circuit by going through the large orbit, also called the macrocosmic orbit or *the large celestial circulation*. From the perineum, the channel splits into two channels going down the back of the legs, under the feet, out through the big toes, up over the feet and up the front of the legs, going inside the thighs to meet again at the perineum. There, the energy again goes through the circuit, corresponding to the little orbit, and so on. The breath can be used in the practice, imagining that the air which is inhaled goes up through the Yang channel and the exhaled air goes down the Yin channel.

The energy centers of the Orbit

It is important to point out that along this circuit there are a series of energy centers which are compared by some to the Indian Chakras. In fact the position of these centers on the body are quite the same as for the Chakras, but the Taoists have a different way of working with them. They consider that they are gates of exchange between the practitioner and the external world. Each center, whether closed or open, allows or not a correct functioning of emotions, psychological tendencies, and the organs with which they are associated. The drawing below summarizes the characteristics of each center. (*Drawing 3*)

In ancient times, practitioners spent years to open each center with breath and concentration before being allowed to launch themselves on the orbit itself. Some of the masters even recommended meditating on each meridian of the body for many months before beginning this practice.

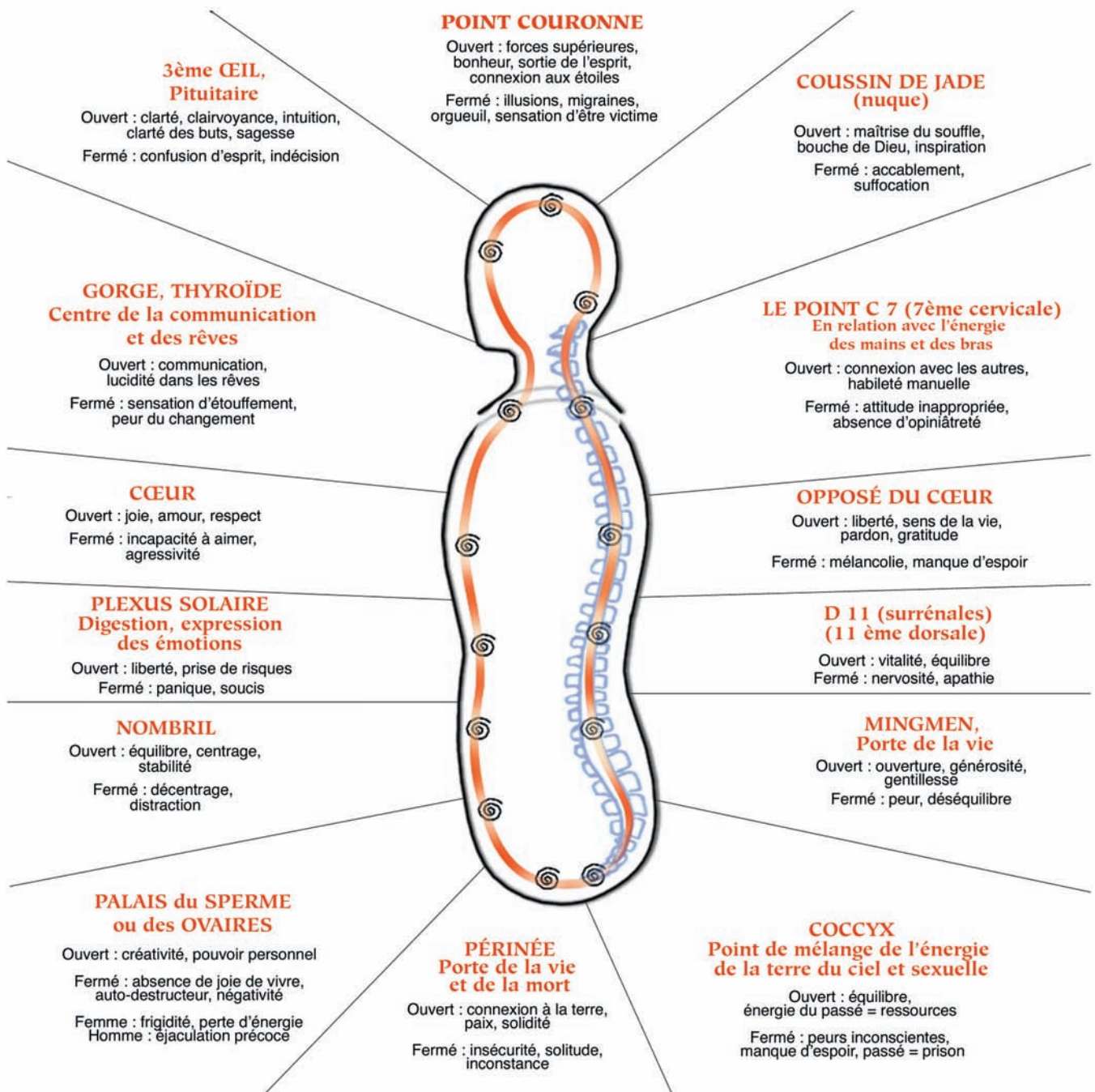


SCHÉMA 3 : Caractéristiques de chacun des centres énergétiques
Drawing 3 : Characteristics of each energy center

Se connecter à la terre et au ciel

Il est très profitable de pratiquer dehors dans un beau cadre naturel. On utilise généralement la posture de Chi Kong appelée *l'embrassade de l'arbre*. (Schéma 4)

Tenez-vous debout, les pieds parallèles écartés de la largeur des épaules, les genoux légèrement pliés avec l'impression de vriller les pieds dans le sol. La colonne vertébrale se tient droite mais reste souple, le menton rentré, le haut de la tête légèrement tiré vers le haut et la poitrine légèrement creusée. Les bras forment un arc de cercle devant vous à hauteur des épaules, les coudes pointés vers le bas à 45°, les paumes tournées vers soi, les doigts de chaque main se faisant face.

Quand la position est correcte, vous vous sentez confortablement placé et pouvez la tenir longtemps sans effort. Il est alors facile de vous sentir connecté au ciel et à la terre.

Connecting one's self to heaven and earth

Practicing outside in a beautiful natural environment is very beneficial. Usually the Chi Kung posture called *embracing the tree* is used. (Drawing 4)

Stand with your feet parallel, shoulder width apart, knees slightly bent with the feeling that the feet are firmly planted into the ground. The spinal column is straight but stays flexible, the chin is pulled in, the top of the head is pulled lightly upwards and the chest is slightly hollowed out. The arms make a semi-circle in front of you at shoulder height, the elbows point downwards at 45°. The palms are turned towards you, the fingers of each hand facing each other.

When the position is correct, you feel comfortable and can stand a long time without effort. It is then easy to feel yourself connected to heaven and earth.



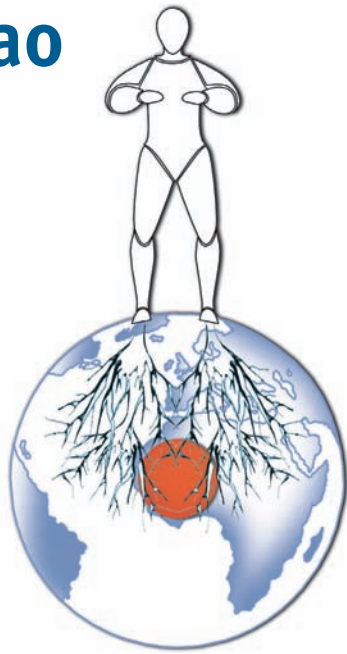


SCHÉMA 4 : Se connecter à la terre et au ciel
Drawing 4 : Connecting one's self to heaven and earth

Imaginez - ou plutôt sentez - que les pieds reposent sur une immense boule d'énergie qui est la terre. Vous pouvez aussi imaginer des racines qui s'enfoncent profondément dans la terre à partir des pieds. Quand l'attention et la connexion sont justes, vous ressentez une douce sensation monter dans les jambes. Vous êtes enraciné. Cette connexion à la terre attire naturellement l'énergie du ciel à laquelle vous vous connectez. Pour cela, il vous suffit d'imaginer que le haut de votre crâne s'ouvre et recueille l'énergie du ciel qui descend, ou d'imaginer qu'une corde énergétique tire le haut de votre tête vers le ciel. Cette corde énergétique peut se connecter à l'étoile polaire - et la Grande Ourse - très puissante et très prisée par les Taoïstes. Vous vous sentez alors comme le fils du ciel et de la terre et faites tourner l'énergie dans l'orbite microcosmique. L'énergie de la terre monte dans les canaux Yang - à l'arrière de la colonne vertébrale - et l'énergie du ciel descend par le canal Yin sur le devant du corps. Quand elles circulent dans ce circuit, les deux énergies fusionnent en nous et élèvent ainsi notre potentiel.

Se connecter à un arbre

Vous pouvez aussi vous connecter à l'énergie d'éléments naturels comme un arbre car un arbre en bonne santé est un condenseur d'énergie qui draine l'énergie de la terre vers le haut. C'est pour cette raison que de très nombreuses traditions recommandent de pratiquer près d'un arbre, pour profiter de ce courant ascendant. Le Bouddha n'a-t-il pas connu l'illumination auprès d'un arbre ? Placez-vous face à un arbre avec qui vous vous sentez de bonnes affinités, et essayez de rentrer doucement dans son champ énergétique, de rentrer en sympathie avec lui (Schéma 5).

Puis, par l'esprit, drainez la sensation énergétique qui monte du sol à travers la colonne vertébrale et faites-la sortir par la tête pour aller jusqu'au ciel; de là, elle redescend à travers l'arbre en vis-à-vis et s'enfonce dans la terre, puis remonte à travers vos jambes et votre colonne vertébrale... et ainsi de suite.

Imagine - or rather, feel - that your feet rest on an immense ball of energy that is the earth. You can also imagine roots going down from your feet deep into the earth. When concentration and connection are right, you feel a mild sensation going up your legs.

You are rooted. This connection to the earth naturally attracts the heavenly energy to which you connect yourself. For that, you just imagine that the crown of your head opens and collects the descending heavenly energy. Or you can also imagine that an energy wire pulls the top of your head to the sky. This energy wire may be connected to the North Star (and also to the Ursa Major or to Big Dipper) which is very powerful and much valued by the Taoists. At that moment you feel like the son of heaven and earth, and you are circulating energy in the microcosmic orbit. The earth energy goes up the Yang channel (the back of the spinal column) and the heaven energy goes down the Yin channel in the front of the body. When circulating in this circuit, these two energies unite within us and thus increase our potential.

Connecting to a tree

You can also connect yourself to the energy of natural elements such as a tree. As a matter of fact, a healthy tree is an energy condenser that draws up the earth energy, that is why so many traditions recommend practicing near a tree, because of the rising flow. Didn't Buddha find enlightenment beside a tree? Place yourself in front of a tree with which you feel a good affinity, then try to enter slowly into its energy field, to become friends with it (Drawing 5).

Then with your mind, draw the sensation of energy coming up from the ground through the spinal column and make it go out of your head to reach the sky. From there it goes down through the tree in front of you and sinks into the earth and then again goes up through your legs, your spinal column and so on.

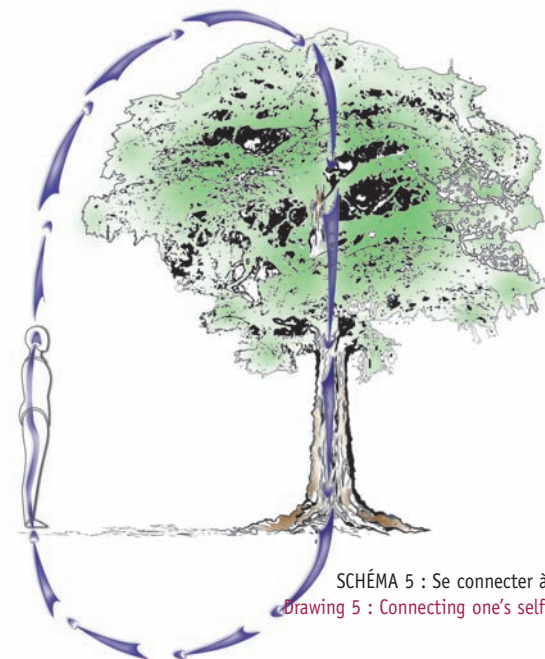


SCHÉMA 5 : Se connecter à un arbre
Drawing 5 : Connecting one's self to a tree



Vous profitez ainsi du pouvoir ascensionnel de l'énergie de l'arbre et sentez que celle-ci vous renforce et vous stabilise. Une pratique régulière avec le même arbre installe une relation d'amitié.

La technique du corps creux et de l'union avec le Cosmos

Une pratique plus avancée et plus riche vous permet de vous connecter avec l'univers. Pour cela, essayez de sentir la terre sous vos pieds et sa force particulière - vous pouvez visualiser une immense sphère transparente et bouillonnante d'énergie -. Essayez ensuite de ressentir l'univers avec ses millions d'étoiles, de planètes et de galaxies et de vous y connecter intensément - pour initialiser cette sensation, vous pouvez les visualiser -. Avec l'habitude, vous percevrez un champ énergétique très présent... alors commence la pratique. (Schéma 6)

Imaginez d'abord votre corps creux et translucide ; c'est un moyen très rapide de vous connecter aux sensations de votre corps énergétique. Pratiquez ensuite la petite orbite microcosmique, avec une énergie et une qualité d'attention la plus légère possible. Au fur et à mesure, faites s'éloigner cette orbite du corps physique de telle façon qu'elle décrive un grand cercle autour du corps. Si l'attention et la connexion sont justes, vous devez vous sentir vous dissoudre doucement dans l'univers.

A la fin de la pratique, demeurez en silence mental et en observation pure, sans rien faire, en Wu Wei diraient les Chinois. Vous pourrez alors dans cet état commencer à percevoir l'identité du microcosme et du macrocosme... et ressentir une grande paix.

■ M. F.

Illustrations par Imanou Risselard inspirée des ouvrages de Mantak Chia *Eveillez l'énergie curative du TAO* et *Chi Nei Tsang, Massage énergétiques des organes internes* publiés aux Éditions Guy Trédaniel

N. D. L. R. : derrière la simplicité apparente de ces exercices présentés sous forme didactique se cache l'amorce d'un véritable processus, avant tout spontané... La graine doit être semée avant qu'elle ne puisse germer.

Drawing from Imanou Risselard inspired by the books by Mantak Chia *Awaking the curative energy through the TAO* and *Chi Nei Tsang, Internal Organs Chi Massage*

Editors' note : behind the apparent simplicity of these exercises, explained in a concise way, the start of a genuine process is hidden, which above all spontaneous... The seed has to be sowed before it can grow..

Liens GTao

- GTao N°5 : Mantak Chia ou la vision nouvelle d'une tradition millénaire authentique P. 66
- GTao n°8 : Juan Li, le tao ressenti P. 4
- GTao n°9 : Le sourire intérieur P. 67

www.generation-tao.com

In this way, you benefit from the ascending power of the tree's energy and feel that it strengthens and stabilizes you. Regular practice with the same tree establishes a friendly relationship.

The technique of the hollow body and union with the Cosmos

A more advanced and rich practice allows you to connect yourself to the Universe. For this purpose, try to feel the earth and its distinctive force under your feet. You can visualize an immense globe, transparent and boiling with energy, then try to feel all the Universe with its billions of stars, planets and galaxies and to connect yourself intensely to them (to initiate this feeling you can first visualize the Universe). With regularity you will perceive this energy field very clearly, then the practice begins. (Drawing 6)

First, imagine that your body is hollow and translucent : This is a very quick way to connect yourself with the sensation of your body energy. Then practice the little orbit with as light a quality of energy and concentration as possible. Slowly but surely shift this orbit out of the physical body in such a way that it describes a large circle around the body. If the concentration and connection are right, you should feel yourself dissolve slowly into the Universe.

At the end of the practice, remain in mental silence, in pure observation, doing nothing, in Wu Wei, as the Chinese say. Then, in this state, you may begin to feel the unity of microcosm and macrocosm, and feel a great inner peace.

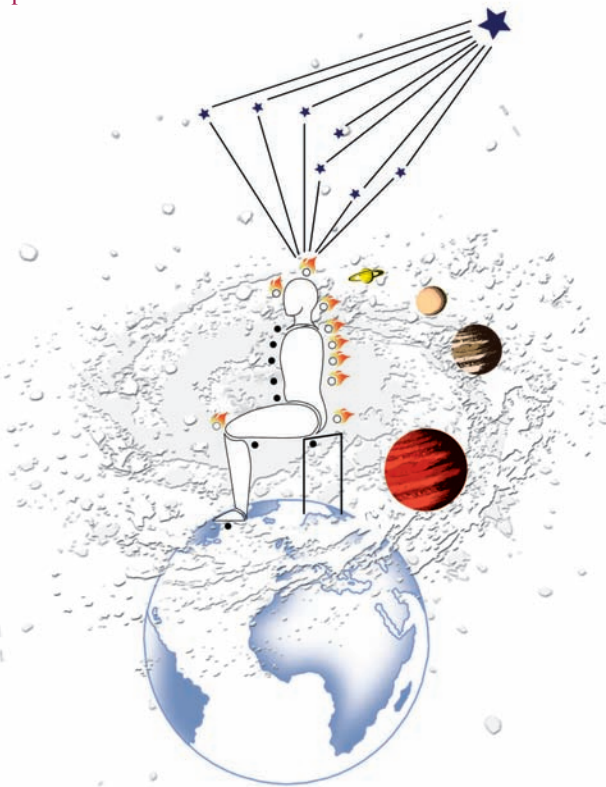


SCHÉMA 6 : Technique du corps creux et de l'union avec le Cosmos
Drawing 6 : The technique of the hollow body and union with the Cosmos





Les sens de notre Quête, en quête des sens

Quelle curieuse nuit ! Je me suis soudainement réveillé, il y a une heure, après un étrange rêve. On y entendait quelquefois dire que les sens nous liaient trop au monde. Je me suis levé et me suis demandé si cette rumeur était fondée : est-il vrai que les sens nous lient trop au monde ?

par Jean Montseren
photos J.M Lefèvre

Atâtons j'ai cherché des allumettes, troublé : mais au fait de quel monde s'agit-il ? N'y en a-t-il qu'un seul, le monde, ou des idées que nous avons du monde ? J'ai allumé une bougie et j'ai souri : se pourrait-il que, par la conscience, on puisse changer notre idée du monde et, au lieu de la subir, être l'acteur de notre perception. A cet instant mon regard plongea dans la profondeur d'un tableau à l'ombre démesurément étirée : *Oui, être l'auteur de son bruit... mais encore, être l'auteur de son écoute...* J'en vins à me demander quelle représentation du monde avais-je actuellement ?

Je fus tiré de cette rêverie par deux hommes qui passaient dans la rue et, sous ma fenêtre, l'un d'eux dit que nos sens nous trompaient. *Mes sens me tromperaient sur quoi ? Par rapport à quoi ? A l'objectivité ? A la subjectivité ? A la moyenne des subjectivités ? A la réalité ? A nos réalités ?* s'interrogeait le deuxième.

Le clocher de Caucholibéri, bien que dépassant la crête des montagnes et touchant d'un doigt ocre le ciel bleu, se distinguait à peine. Le cadre, masquant un tiers de cette peinture, semblait protéger quelques ésotérismes de pénombre. Et si nos sens n'étaient en eux-mêmes ni positifs ni négatifs ? Alors tout ceci dépendrait de :
- ce que nous en faisons,



- des messages et des interprétations que nous en tirons,
- puis des conclusions que nous allons, consciemment ou non, faire,
- et enfin de la façon dont nous allons organiser et intégrer tout ceci dans notre vécu.

Pour avoir entendu deux voix, jugées masculines, n'ai-je pas conclu que deux hommes se promenaient sous mes fenêtres à deux heures et demie? Mais ces deux voix ne venaient, peut-être et tout simplement, de nulle part. De ces deux voix, essentiellement incorporelles, n'ai-je pas donné chair - ou incarner - à deux êtres passant à jamais dans mon souvenir. Ces deux voix, ces deux êtres, ce reflet, cette illusion, savent-ils qu'ils font désormais partie de ma vie? Savent-ils que je leur ai donné vie pour qu'ils habitent la mienne? C'est ainsi que, par l'outil des sens, nous pouvons nous libérer ou nous charger. Ils nous offrent la possibilité de construire une conception du monde, d'être en accord, en harmonie... ou de nous rassurer, de ne pas nous contredire, de bâtir notre illusion afin de remplir notre vie.

Lorsque j'écrirai un homme libre...

Le sens de notre démarche est de nous libérer. Ceux qui ne sont pas persuadés de l'urgence et de la nécessité d'une libération ne trouveront, ici, aucun argument de confrontation. Car nous ne rechercherons pas à les convaincre : c'est d'eux, en créant des logiques favorables au sein de leur vécu, que cet appel doit émaner. Nous noterons que beaucoup de chapelles et d'académies se sont penchées, avec une approche verbale et intellectuelle, sur la question de savoir si l'homme était libre ou non. Il ne nous intéresse pas ici de prendre parti. Nous n'avons pas de vérité à énoncer ni de définition à imposer. Ce qui nous intéresse c'est l'accès à l'expérience par nous-mêmes. Ayant fait, et faisant encore, l'expérience qu'il y a un changement d'état, une métamorphose à chaque souffle cela signifierait qu'un homme libre ou prisonnier ne le serait que dans l'instant présent. La liberté serait à conquérir de nouveau, et pour la première fois sous cette forme, à chaque seconde.

Ainsi, lorsque j'écrirai simplement *un homme libre* cela signifiera *un homme qui se libère, qui tente de se libérer ou qui est libre de se libérer ou non*. Cela n'est pas tout à fait la même chose mais, nous l'avons dit, nous parlons du vécu. Je le répète car c'est important : peu nous importe ici de décider, verbalement, s'il est libre ou non.

Ce que nous recherchons, c'est d'œuvrer à notre libération à chaque instant



Ayant appris la cérémonie du thé je viens de l'Ecole du geste et non de celle de l'écrit ou de l'oral. Nous ne souhaiterons donc pas nous enraciner dans le monde des mots. Nous n'y sommes que des passants... libres. Soit, mais comment se libérer à chaque souffle? Et comment soutenir cet *effort* sans cesse à renouveler?

Nous y arriverons par l'élargissement de notre champ de conscience. Peut-être est-ce déjà clair pour vous. Quoi qu'il en soit nous parlerons plus tard de ce qui intervient dans et avec la conscience : les révélations, l'attention, la valeur des messages sensoriels, etc. Précisons qu'il n'est ici nullement question d'imposer une subjectivité, de proposer un système qui intellectuellement et verbalement ne se contredirait pas ou de décrire un schéma comportemental. Lorsque quelques phrases sembleront définir, ou forcer quoique ce soit, cela signifiera que votre intellect analyse avec sa *toute-logique*. Il se place au centre et divise en pour et contre. Le moment sera alors venu de vous en remettre à votre *sentiment* - ou *sentement*, notion faisant l'objet d'un prochain entretien -. Vous relirez alors ces phrases avec votre cœur et vous sentirez qu'elles ne proposent qu'un accès à l'expérience. L'intellect parle avec des mots et est parfois difficile à taire. Cet enfant gâté n'en a pas l'habitude...

Voie du geste et voix de silence

Tout ne peut-être dit avec des mots. L'Ecole du geste s'exprime par la parole du geste fait, vécu, vu, ressenti. Nous travaillons dans l'indicible stricto sensu, c'est-à-dire non ce qui ne peut pas être exprimé mais ce qui ne peut être dit. C'est une indicible intelligible : une voix de silence. Le cœur, les émotions, les expériences du vécu, la musique communiquent également avec ce même indicible. Certains relèveront que la musique ne peut utiliser la voix du silence puisqu'elle n'est pas silencieuse. Certes mais, ici, le mot *silence* n'est pas opposé au son ou au bruit : il y a des silences sonores, des solitudes collectives et des déserts urbains. Le silence n'est pas même opposé à la parole puisqu'il est lui-même parole. Non, ici, le silence fait un avec le mot *voix* : c'est une voix qui parle sans mots. Ici le silence est opposé aux mots mais non à l'oral puisqu'il peut se retrouver entre deux mots... comme le silence plein de sens entre l'encre noire de deux mots, deux lignes, deux volontés.

Cela signifie que notre entreprise n'est pas de donner une explication intellectuelle avec des mots mais d'inviter à éprouver des vécus, des nouveaux états de conscience par le blanc contenu entre les mots. Autrement dit, ici, celui qui lira ces mots au pied de la lettre, c'est-à-dire à genoux



**L'Ecole
du geste
s'exprime par
la parole
du geste fait,
vécu, vu,
et ressenti.**

devant eux, ne verra que le doigt du Maître. Celui qui lira entre les lignes et les mots verra que le doigt du Maître montre la lune. Nous allons apprendre à utiliser et à écouter la voix du silence. Elle n'est pas une fin en soi mais nous permet, elle seule, d'approcher l'indicible. Quant à ce dernier, s'il est exprimable, c'est par le Fait du vide. Mais pour l'instant nous en resterons là, chaque chose en son temps.

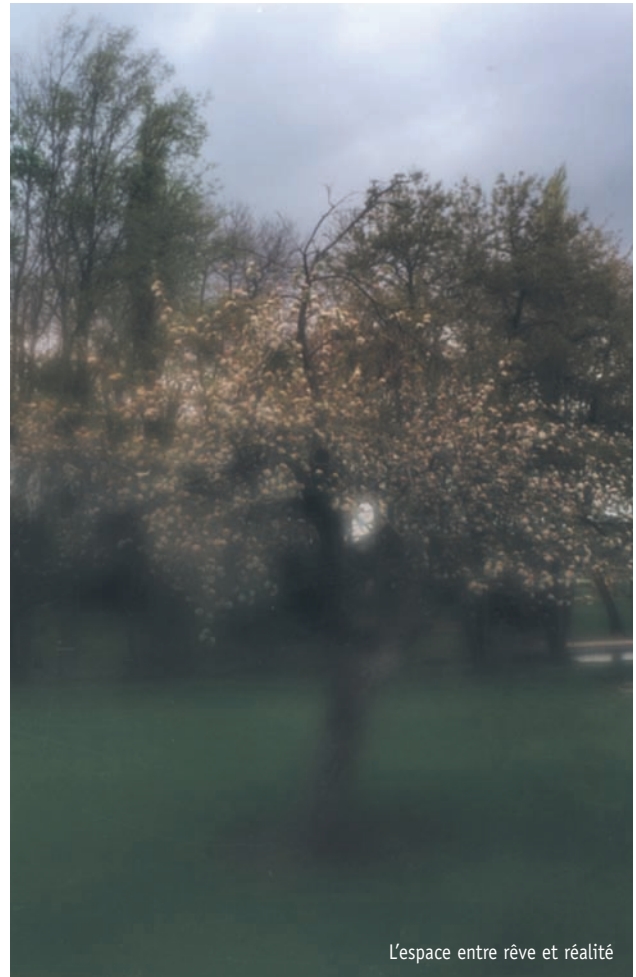
Une promesse de Trufaire

Une promesse de Trufaire a cette particularité : elle n'engage pas celui qui la fait mais celui qui y croit... Les mots nous auraient-ils tenu une telle promesse? J'évite, autant que je le peux, de parler et d'écrire avec des mots de trop-plein. Ils sont ainsi lorsque leur charge limite leur acceptation. Ils deviennent rigides, carcéraux et chassent, par reniement, le Fait du vide rendant l'indicible inexprimable. Certes les mots en eux-mêmes ne sont rien. Ce qui, ici, nous concerne, c'est ce qu'ils déclenchent. Il s'agit de la façon dont on les reçoit et de l'intention avec lesquelles on les partage.

Certains mots sont trop *minés* par des concepts, des théories, des emplois venant tous du passé. Bien sûr il ne dépend que de nous de les prendre à la lumière de maintenant mais n'oublions pas que les préjugés et les clichés, expressions d'un mode de défense agressif venant de l'intellect, sont les premiers à se lever pour interdire, par non entente ou mécontente, le passage du sens. Utilisant nos peurs et nos craintes ils nous verrouillent sur nous-mêmes. Ils sont la clenche. Gardons alors, ici et maintenant, à l'esprit que nous sommes en ouverture. Libérons-nous de tout notre possible des a priori linguistiques. Car nos mots appartiennent tous à un système de comparaison, de synonymes et d'antonymes.

Lorsque l'on choisit un mot pour évoquer, communiquer, partager, il arrive avec ces connotations mises en place suivant une certaine organisation passée. Il limite ce qui est parfois non limité ou limité autrement. Ceci est un obstacle ici et maintenant à ce qui n'est pas ici et maintenant. Un système de comparaison ne saurait être fondé. Rien ne se compare puisque toute comparaison schématise, généralise, nie la perpétuelle métamorphose et porte en elle un jugement de valeur. Voici un exemple : comment puis-je dire que ceci est *innommable* - c'est-à-dire qui ne peut être nommé - quand, en français, *innommable* signifie également *dégoûtant* - un acte innommable -. Le risque est grand que ce sens soit toujours en résonance chez celui qui m'écoute lorsque je parle *d'une attitude innommable*. C'est une affaire de contexte diront certains. Soit, mais chacun de nous est-il dans le même contexte? Chacun de nous est-il capable d'être ici et maintenant et non dans le contexte d'un sens passé? Chacun vit-il dans la même représentation du monde?

Cet article est donc bien imparfait puisqu'il utilise des mots. Je ne peux malheureusement pas vous convier tous



L'espace entre rêve et réalité

au geste. Je les utilise alors comme outils, qui doivent rester mats - non brillants - et quelque peu maladroits, afin de vous convier à l'expérience... au partage. Nous aurons alors besoin du fort utile appoint du flou, cet appoint qui peut être placé dans toute phrase, toute mélodie, tout geste, toute image permettant l'espace nécessaire à tout mouvement. Ici nous n'analyserons pas cette part d'indicible. Nous la nommerons et en parlerons sans mots. A partir d'ici et maintenant et dans nos entretiens futurs, nous l'évoquerons ainsi. *D'aquí enlà, trabalhem aquí, d'ici là, travaillons ceci.*

■ J.M.

L'auteur : Jean Montseren est tea-taster (dégustateur de thé professionnel) par vocation. Sa profession l'a amené à travailler dans divers pays d'Asie et d'Europe. Compagnon de la Voie du thé, il donne également de nombreuses conférences, séminaires et sessions de formation. Il est également l'auteur du *Livre du thé* (éditions du Rocher, 1998) et du *Guide de l'amateur de thé* (éditions Solar, 1999). Retrouvez-le sur le site : www.admirable-tea.com

Prochain entretien : Notre chantier, accompagné d'une fiche pratique sur l'art du thé

Liens GTao

- GTao n°8 : La voie du thé, P. 45

- GTao n°13 et 14 : Le goût de l'éveil, volets 1 et 2

www.generation-tao.com

Films

PUB

IEQG





Par Jean Motte
directeur d'étude de l'IMHOTEP

L'homme entre ciel et terre

Au cours d'une conférence sur l'acupuncture, un auditeur m'interrompt et me demande suavement la différence entre l'acupuncture et l'énergétique; ce sur quoi j'écris au tableau l'équation suivante : énergétique = acupuncture + une doctrine (le taoïsme).

Ce postulat doit être interprété comme la nécessité fondamentale et incontournable que chaque être humain doit avoir un outil représenté par l'acupuncture, les mathématiques, la pâtisserie, etc., et une quête spirituelle ou philosophique. C'est à cette seule condition que d'être humain nous passons à l'Homme. Donc, si nous sommes Homme en fonction des critères énoncés ci-dessus, alors nous faisons de l'Energétique.

Que les choses soient claires, une doctrine n'est pas une religion. Cette dernière est figée et se pose en dogme. La quête implique nécessairement une idée de mouvement et sous-entend alors la vie. Une doctrine n'est pas une croyance. La première est une adhésion pleine et entière à un principe dont on ne s'exclut pas. La seconde est un acte imposé. "Je" crois ou pas en quelque chose. Je n'y suis pas impliqué.

La première est une opinion; ce mot nous vient du latin *opinari* qui signifie *donner son avis*, que nous retrouvons dans les mots comme *opiniâtre* ou *opiner*. Elle est le résultat du libre arbitre du penseur et induit là encore un mouvement, une activité. La seconde est une foi, du latin *fidem* qui signifie *fidélité*. Il y a dans ce mot une notion de soumission, de passivité. C'est un attachement à un groupe ou à toute autre entité sans qu'il y ait eu une interrogation profonde ou un choix. Prenons l'exemple de l'église et de ses ouailles. Ce mot est fort intéressant. Il nous vient encore du latin *ovicula* de *ovis* qui signifie *brebis*. Ces animaux



ont une foi aveugle en leur pasteur ou en leur mâle au point de les suivre même dans la mort. Ne vaut-il pas mieux se faire une opinion sur une question, de quelque nature qu'elle soit, et d'y adhérer avec ferveur - qui vient de foi - plutôt que d'avoir foi en cette même interrogation sans opinion préalable ?

Cette voie quelque peu révolutionnaire - dans l'acte mais pas dans le concept - nous porte chaque jour à être un peu plus qu'hier un homme libre; cette liberté de penser, voire de pensée, apanage de l'être humain à la recherche de son *humanité*.

Je crois qu'il existe de nombreuses doctrines, autant sûrement que l'imagination peut en créer. Pourtant il y en a une qui a précédé toutes les autres... Le taoïsme est aussi vieux que l'apparition des hommes sur terre. Le taoïsme est aussi vieux que l'apparition de cette planète terre et aussi vieux que l'apparition de notre univers. Notre monde a toujours besoin de mots pour expliquer. Ici, ce n'est pas utile. Ce n'est pas possible. La seule façon de l'aborder, c'est de suivre la même voie que ceux qui nous le transmièrent. Et ceci au travers du symbole qu'est le *Tae K'i*.

Le *Tae K'i* est le Tao mais aussi sa manifestation. Une graine qui est enterrée dans le sol va germer puis en sortira une tige. Celle-ci se divisera ensuite en deux parties. Ainsi le symbole du

Tae k'i est la représentation de cette division en deux mais aussi la représentation de l'unification de ses parties pour former cette puissance, cette énergie, cet élan vital qui pousse cette graine à sortir de terre. Quel nom lui donner ? Les Chinois la nommèrent le Tchi, malencontreusement traduit par énergie. Je lui préfère sans conteste le mot *souffle*.

Donner un nom, ce n'est pas expliquer. Pourtant nous avons la réponse sous les yeux. Ce souffle est le résultat d'une synergie énergétique entre le Yin et le Yang, entre le chaud et le froid. C'est une lutte incessante et un échange entre le Yin et le Yang. Cette différence relative, mais dont la quantité globale est toujours identique, crée le mouvement et donc la vie.

A ce titre, la matière est de l'énergie différenciée et structurée. L'énergie est de la matière indifférenciée.

La puissance vitale est un échange entre matière et énergie

Nous ne le répéterons jamais assez, l'homme se situe entre ciel et terre. Il est constamment tiré vers des aspirations Yang, c'est-à-dire ésotériques, spirituelles, et vers d'autres Yin, assimilées à la matérialité et aux instincts primitifs de survie de soi et de l'espace au travers de la reproduction et de l'alimentation. Cette place, difficile parfois à assumer, explique le principe taoïste qu'est la voie du juste milieu. Pour cela, il faut avant tout se connaître sans tricherie afin de percevoir nos tendances Yang ou Yin et les corriger en conséquence. Doit-on passer son temps à cette auto-correction ? Cette attitude peut sembler quelque peu paranoïaque, pourtant la liberté dont nous parlions plus haut est à ce prix.

Liberté de circuler en haut dans le ciel - sans être illuminé -, comme dans le bas, la terre - sans être cupide et mesquin -. Pour cela, une seule voie, celle de l'observation de la nature car c'est elle qui fait toute chose avec ordre, poids et mesure. L'effet n'est jamais disproportionné à la cause, c'est la grande voie de la sagesse.

■ J.M.

Lien GTao
- GTao n°1 : Le Taiji dans les styles internes, P. 63
www.generation-tao.com

**A BLOIS
LES VACANCES ÉTÉ 2000
"FORME & SANTÉ"**

AÏKIDO

Adultes Enfants
Adolescents
du 21 au 25 juin,
du 10 au 15 juillet
et du 21 au
26 août 2000

RELAXATION
par le Mouvement
Pour les Adultes
Du 26 au 30 juin
et du 3 au 7 juillet 2000



HÉBERGEMENT
GRATUIT

Rens : CERCLE
du BIEN-ETRE
52 bis R N
41260
LA CHAUSÉE VICTOR

Tél. : 02 54 70 88 91
mob : 06 62 65 32 45

**Aïkido
Tai Ji Quan**

avec Michel Dussauchoy

- **Aïkido** : 3 clubs à Paris (12, 14 et 15e ards)
- **Tai Ji Quan style Yang**
pao chui, sabre et bâton
tui shou + sanshou (tao à 2)
applications martiales
- **Tai Ji Quan Chen xiaojia**



Stages de week-end et d'été
Tél. : 01 44 23 86 32 • 06 81 77 25 78

Stage international d'été

Pour la première fois en France
WOLFE LOWENTHAL
Disciple de **CHENG Man Ch'ing**

Du 19 au 23 juillet 2000
à Carcassonne
Tous niveaux **Tai Chi Chuan**



Association PRESENCE
1 RUE CHIFFRE - 11 600 VILLARZEL CABARDES
Tél. Fax 04 68 77 18 47
email VIBEJA@AOL.COM

**STAGE D'ÉTÉ DE
TAI CHI CHUAN**

avec l'école **FA TAI CHI**,
Jean-Jacques Galinier
et **Katy Barcelo**

6 jours au pied des Pyrénées
du 3 au 8 juillet 2000
ouvert à tous

Au programme, Tao Yin Qi Gong
Tao Lü de style Yang et du style
Chen, Touei Shou et applications
martiales, Chin Na, pratique de
l'épée et du bâton, approche de la
métaphysique du Tao des anciens.



Renseignements
à **AMBC**
Toulouse-Blagnac
Tel : 05 61 71 24 87

IMHOTEP

**Enseignement d'acupuncture traditionnelle
chinoise selon la doctrine taoïste**

Formation de base sur 3 ans (théorie & clinique)
1 année supplémentaire pour l'astronomie médicale
Certificat de fin d'études et diplôme « Heilpraktiker »

IMHOTEP
Responsable des études : Jean Motte
72, bd Jean Jaurès 94 260 Fresnes
Tél. 01 46 68 03 17 -
email centreimhotep@wanadoo.fr

**Stage résidentiel
TAO et Expression artistique**

Exercices taoïstes internes
Peinture et théâtre
pour trouver
"son génie intérieur"

du 22 au 29 juillet
dans les Cévennes
Rens. : 01 46 27 89 33



ARTS CLASSIQUES DU TAO

TAO YIN QIGONG
Énergétique Taoïste du Ling Pao Ming
SAN YI QUAN
Art Interne des cinq Mouvements
avec **Georges Charles**
Maître héritier de Wang Tseming
disciple de Wang Xiangzhai

Cours dirigés le mercredi de 17 h 45 à 20 h 30 à Paris
Karaté Club 6 août, rue Achille Martinet 75018 Paris
Association **IDEAM** Tél. : 02 32 97 02 94
email : sanyi@club-internet.fr
http:www.occanet.fr/associations/souffle



**Centre Culturel de Tradition Ch'an (Zen)
Kun Lun Chan Tao**

école de méditation, d'arts martiaux
internes et disciplines énergétiques de
santé et de longévité.
Wou Fa (enseignement chamanique)

MASSAGE ZEN DE SERENITE

Diffusé par Patrice-Raphaël DUBOIS praticien agréé par l'Organisation
des Médecines Naturelles et de l'Éducation Sanitaire, instructeur au
centre culturel de tradition Ch'an (Zen) Kun Lun Chan Tao.

consultations et ateliers à Paris - Tchesin (retraite) en Eure et Loir
rendez-vous et documentation école Kun Lun Chan Tao
association l'Ermitage Tél : 01.43.38.73.85



M. Bai Yongpo, Président de l'Université Guangming de Chine Beijing



Une partie importante de la formation est basée sur la pratique clinique

L'Institut Chuzhen de médecine chinoise

L'objectif de la formation proposée par l'Institut Chuzhen est de permettre l'acquisition, par des étudiants issus de différents pays européens, d'une formation complète et professionnelle en médecine chinoise traditionnelle. François Marquer, l'un de ses fondateurs et actuel président, nous en parle...

GTao : Pourquoi avoir créé cet Institut ?

François Marquer : L'Institut Chuzhen est né en 1992 sous l'impulsion de praticiens et étudiants en médecine chinoise souhaitant promouvoir un enseignement de qualité et désirant, pour eux-mêmes, perfectionner la maîtrise de leur savoir médical.

GTao : Vous faites appel à des enseignants chinois pour dispenser votre enseignement. Quel en est l'avantage ?

F. M. : Notre principale exigence est l'authenticité de l'enseignement. Nous travaillons donc en partenariat avec l'Université Guangming de Médecine Chinoise de Pékin et demandons à nos partenaires chinois d'envoyer en France des professeurs ayant au minimum 30 années d'expérience dans l'enseignement et la pratique. Ceci permet aux étudiants d'être directement confrontés à la pensée médicale chinoise et d'assimiler ainsi plus facilement les concepts de cette médecine.

GTao : Mais la médecine est avant tout une pratique !

F. M. : Une partie importante de la formation est basée sur la pratique clinique. Celle-ci se réalise tout au long de l'année dans les cours des différents cursus, lors de stages en cabinet aux côtés de praticiens confirmés et, bien sûr, durant les séjours en Chine. Ces stages cliniques en Chine sont organisés plusieurs fois chaque année et permettent aux étudiants d'être confrontés à une pratique hospitalière généraliste et spécialisée - médecine interne, acupuncture, gynécologie, pédiatrie, dermatologie, massage, orthopédie, etc -.

GTao : L'Institut Chuzhen est-il ouvert à tous ?

F. M. : Il n'y a pas de pré-requis à cette formation. Même s'il est vrai que certains étudiants inscrits exercent déjà une profession médicale ou paramédicale, beaucoup d'autres se destinent à la pratique de la médecine chinoise sans avoir de formation médicale préalable.



GTao : Quel est le contenu de votre formation ?

F. M. : 3 cursus sont possibles : acupuncture en 3 ans, massage en 3 ans et pharmacopée en 5 ans. Un tronc commun sur les bases théoriques pour les trois voies, et un tronc commun pour l'acupuncture et le massage. Durant ces formations, l'étudiant acquiert les bases fondamentales de la médecine chinoise - philosophie, physio-pathologie, diagnostic, etc -, se forme à la pratique choisie, puis étudie la clinique.

GTao : Vous préparez les élèves à l'obtention de diplômes de niveau universitaire.

F. M. : Les programmes que nous avons choisis sont calqués sur ceux des Universités et des Instituts en Chine. Nous préparons les étudiants à se présenter aux examens du Centre National Chinois des Examens Internationaux - acupuncture ou pharmacopée - qui dépend du Bureau chargé de la Médecine Chinoise au Ministère Chinois de la Santé. Les diplômes obtenus attestent, sur le plan international, d'un niveau élevé de pratique et de connaissances en médecine chinoise.

GTao : Où les cours sont-ils organisés ?

F. M. : Nos étudiants viennent de toute la France et des pays voisins. Pour se rapprocher des uns ou des autres, les cours magistraux - 28 jours annuels en 4 stages - ont lieu à chaque période dans des lieux différents à travers la France, principalement sur l'axe Paris - Lyon.

GTao : Et sur le plan financier, quel est le coût d'une formation ?

F. M. : Nous avons fait le choix de serrer au plus les coûts de formation. Par ailleurs, en tant qu'organisme de formation continue officiellement recensé, nous établissons des dossiers de prise en charge à soumettre aux organismes chargés de gérer les fonds destinés à la formation.

GTao : Vous n'êtes pas seulement une école, mais également une maison d'édition.

F. M. : Nous sommes traducteurs et éditeurs de textes de médecine chinoise. A ce jour nous avons publié une vingtaine de titres. Ces livres sont vendus en librairie et à l'Institut Chuzhen. Nous avons ainsi voulu pallier un manque puisqu'il n'existait pas de livres de cours publiés en France.



Les étudiants reçoivent un enseignement pratique en pharmacopée

Dates à retenir

- Mai, août et novembre : Cursus acupuncture, massage et pharmacopée.
- 10 juin et 16 septembre : Journées Portes Ouvertes de l'Institut à Paris.
- 12 au 16 juin : Stage grand public, "5 jours de chinoiseries" à Plombières les Bains (88) : approche des techniques et préceptes chinois d'entretien de la santé dans la vie quotidienne.
- Juillet et octobre : Stages cliniques en Chine.
- Septembre : Examen international.

Institut Chuzhen
 23, rue d'Argenteuil - 75001 Paris
 Tél. : 01 49 27 09 37
 Fax : 01 49 27 02 88
 email : chuzhen@magic.fr
<http://perso.magic.fr/chuzhen>

■ J.C.



Propos recueillis par
Delphine L'Huillier et Nadia Hamam
Traduction de Mme Ke Wen
Photos Jean-Marc Lefèvre

Directrice
du département de la
recherche sur le Qi Gong du
centre national de Beidaihe, Madame
LIU Ya Fei continue de développer le
Nei Yang Gong, une fameuse méthode
créée par son père. Elle a récemment mis
au point un Qi Gong spécialement réservé
aux Femmes. Nous vous invitons
à découvrir cette incarnation de
"l'idéal alchimique féminin".

Parfum de femme ou l'essence d'un Maître

Le Qi Gong au féminin par Mme Liu

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. Être femme vous a-t-il aidée dans votre entreprise ?

Mme Liu : Cela m'a évidemment beaucoup aidé. 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 : 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, 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 sensation, 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 : Quels sont les problèmes le plus souvent rencontrés par les femmes qui viennent vous consulter et à quoi ressemblent vos prescriptions ?

Mme Liu : Il y a toute une partie de difficultés liées à la période des règles - vertiges, maux de tête, de ventre et de reins -, et une proportion importante de symptômes liés à la période de la ménopause. Évidemment, toutes les maladies gynécologiques comme les annexites, les fibromes ou les mammites sont fréquentes. Pour chaque symptôme précis, je prescris des mouvements correspondants à faire très régulièrement : tous les Qi Gong sont préventifs avant tout, même si, en Chine, il est vrai que nous l'utilisons aussi beaucoup en curatif. Sans la régularité, il n'y a pas d'efficacité.

GTao : Quelle est votre plus belle guérison ?

Mme Liu : La guérison d'une femme stérile qui essayait d'avoir un enfant depuis plusieurs années. Je l'ai massée ; elle a senti quelque chose se débloquent durant la séance. J'ai appris sa grossesse quelques semaines plus tard.

Témoignage

Nous sommes nombreuses, quarante-sept pour être précise, femmes de tous âges et de tous horizons à nous préparer doucement à ce stage tant attendu et entouré pour ma part d'un halo de mystère : je suis curieuse de découvrir une technique de Qi Gong dédiée à la femme, cette manifestation de l'énergie cosmique tant négligée depuis quelques millénaires... J'avoue même que je n'attends pas de miracle. Je suis tout de même rassurée : il s'agit aujourd'hui d'une femme qui parle aux femmes. La salle immense est presque trop petite. Il y a une estrade de fortune, gracieusement recouverte d'un beau tapis du Moyen-Orient. Madame Liu porte un kimono de soie rose. Elle est petite, souriante et d'une rondeur toute féminine. Après nous avoir souhaité la bienvenue et un bon week-end, elle nous explique que nous sommes ici pour harmoniser notre énergie Yin, énergie féminine de douceur, de sphère et de souplesse, que notre beauté vient de l'harmonie de cette énergie Yin intérieure qui rayonne vers l'extérieur. À ces paroles, un sourire plein est né dans mon ventre pour se répandre sur tout mon visage, et j'ai commencé à me détendre.

N.H.





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 : Pendant le stage, nous avons beaucoup travaillé le relâchement du bassin et le mouvement spiralé de la colonne.

Mme Liu : Le principe de ce travail est la souplesse. Si le bassin n'est pas relâché, l'impulsion de l'énergie de départ n'est pas réveillée et nous n'avons pas cette souplesse naturelle du corps. Avant de préciser le mouvement de la colonne vertébrale, tout le travail énergétique réside dans la présence de la rondeur partout. La spirale naît de ce travail énergétique.

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 : Pendant le stage, nous avons toutes "fondues". Pour clore les séances, vous nous faites crier très fort "AH ! AH !" en levant les bras en l'air. Cela nous a permis de mobiliser l'énergie nécessaire pour un retour à la vie sociale.

Mme Liu : Après une pratique profonde, la sensation de circulation libre de l'énergie nous met dans un état spécial qui rend difficile l'attention quotidienne. A la fin de la pratique, il faut sortir de cet état. Selon le niveau de la personne, elle y entre et en sort plus ou moins rapidement et facilement. Plus la pratique a été profonde, plus la transition est éprouvante. Il est nécessaire d'apprendre à sortir de la pratique correctement sinon elle peut laisser des séquelles. Le son permet aux gens de sortir sans causer de problèmes. Si ce mouvement est accompagné d'une voix bien pleine, il fait vibrer de façon juste les viscères - autant dire que si le mouvement et le son sont vides, cela ne sert pas à grand-chose -. Le son "Ah ! Ah !" bien enraciné permet de garder l'énergie réveillée durant le travail. Elle est conservée et toujours disponible. Les gens ressentent alors uniquement la sensation de joie de vivre ; ce qui est essentiel ! Cela s'entend d'ailleurs dans la salle à la fin des cours ! De plus, certaines personnes ont encore des blocages après la pratique ; cet exercice permet éventuellement de débloquer les résidus d'énergie stagnante grâce au son.

GTao : Avez-vous des sensations particulières pendant vos cours suivant les personnes présentes ? Modulez-vous votre enseignement suivant les groupes ?

Mme Liu : La pédagogie doit s'adapter au niveau énergétique du groupe. Les publics sont différents par exemple entre la Chine

Témoignage

J'ai été impressionnée par la qualité du travail de Mme Liu : un mélange de force et de douceur. Elle m'a transmis que les sensations devaient venir de l'intérieur. Mon travail s'est transformé grâce à une ouverture, une nouvelle prise de conscience de mon corps... et de moi-même. Elle insiste beaucoup sur le mouvement de la colonne vertébrale et c'est fondamental puisque notre colonne n'est autre que l'axe de notre corps : tout semble partir de là. A la regarder, on comprend ce qui se passe à l'intérieur par ce qui se manifeste à l'extérieur. Mme Liu donne et rayonne.

Mariane





On entre plus aujourd'hui dans un travail de libération de l'être

et l'Occident. Les Chinoises sont habituées à la pratique du Qi Gong. C'est très naturel pour elles et plus facile. Cependant, elles n'éprouvent pas le même enthousiasme qu'en Occident. Les Français aiment beaucoup cette culture. Aussi, certains font une recherche véritable. Quand ils pratiquent, ils ressentent le travail énergétique bien plus intensément que le public chinois.

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.

■ D. L'H. & N. H.



Témoignage

Je suis venue à ce stage intéressée et en même temps sceptique de découvrir un Qi Gong spécifique à la femme. Des questions fusent dans mon esprit. En quoi les femmes ont-elles besoin d'une pratique spécifique de Qi Gong ? Il n'existe pas de pharmacopée spécifique aux femmes et une autre pour les hommes... Enfin je laisse ces préoccupations mentales et je me tourne vers Madame Liu, pour découvrir cette femme maître venue de Chine pour nous initier à cette méthode de développement et de soins pour les femmes.

Et me voilà, pratiquant des postures et des massages du ventre puis de la poitrine tout en ondulant gracieusement. Je me surprends à m'intérioriser rapidement et à rentrer dans une douce extase toute féminine ; enfin les sensations énergétiques sont comme une évidence, comme plus proche de moi, plus près de ma nature profonde. Je réalise alors que ma pratique de Qi Gong me paraît plus facile, tout se déroule avec moins de force, moins de volonté de faire. Les techniques particulières de Mme Liu sont-elles responsables de mon état ou bien est-ce de l'auto-suggestion ? Il me semble néanmoins m'être réellement plus occupée de moi-même, de m'être plus respectée en pratiquant ces techniques de Qi Gong pour les femmes que dans mon ancienne routine énergétique issue de ma formation d'acupunctrice.

Paulette

Liens GTao

- GTao n°1 : Les origines du Qi Gong, P 10
 - GTao n°7 : Unité du corps et de l'esprit , P 6
- www.generation-tao.com



2



3



4



5

Posture 1

Massage de la poitrine

Prescription

Mammites, cancer du sein. Réduit les effets secondaires de l'opération du cancer du sein - avant et après l'opération, effleurer seulement afin de stimuler l'énergie interne -.

Description

Masser les seins, dans un mouvement circulaire, en roulant les épaules, délicatement. Si l'on est trop stressé, ce n'est pas la peine de pratiquer, car l'on risque de se froter les seins de façon trop brutalement. Masser dans un sens, puis dans l'autre.

Intention dans le mouvement

Prendre soin de bien ouvrir les omoplates et le sternum. Il est préférable de laisser faire une respiration naturelle.



1



4



3



2



1

Posture 2

Montée du Dan Tian

Prescription

La pratique de ce mouvement est conseillée aux femmes pendant leur grossesse - surtout à partir du sixième mois - pour calmer le fœtus, et un à deux mois avant l'accouchement. Très bénéfique également pour calmer les symptômes de la ménopause - bouffées de chaleurs, angoisses -.

Description

Pratiquer un massage du ventre de bas en haut puis de haut en bas jusqu'au plexus solaire dans un mouvement continu.

Intention dans le mouvement

Il est important de bien contracter le périnée et l'anus lors de l'inspiration pour faire rentrer le ventre. L'exercice peut être pratiqué en position assise ou allongée si la personne est trop faible. Il est nécessaire de travailler dans un état calme et de bien ressentir la sensation intérieure du corps. La pratique est encore plus agréable et efficace si elle est assortie d'une musique relaxante et douce qui favorise la communication avec le bébé.



5



Exercices pratiques

Pratiquer chaque exercice par multiples de 9 (18, 36, etc.), mais attention, lorsque nous rentrons dans la pratique même, il ne faut pas se figer sur ces chiffres; l'efficacité naît du lâcher-prise dans le mouvement.



1



2



3



4

Posture 3

Massage du ventre en demi-lunes

Prescription

Très efficace dans les cas de manque d'énergie yin dans le centre de l'utérus. Convient aux femmes très faibles, vides d'énergie des reins ou de la rate. Cet exercice régénère. La technique est une respiration abdominale inversée.

Description

Massage du ventre par des mouvements circulaires des mains. Les mains dessinent deux cercles qui tournent dans deux sens opposés, et se croisent deux fois : au niveau du diaphragme et du pubis. Répéter l'exercice dans les deux sens.

Intention dans le mouvement

Beaucoup de douceur dans le toucher.



5

L'art du *m*assage traditionnel *t*haïlandais

par Pascal Huart, spécialiste en acupressure
et techniques énergétiques orientales
et Philippe Masuyer,
kinésithérapeute et ostéopathe



Entrée de l'école de massage thaïlandais traditionnel Wat Po

Comment deux heures de massage
peuvent-elles venir à bout de
douleurs datant de plusieurs années?
Découvrez la technique et les vertus
du Nuad Dod Rad.

L'héritage indien

Contrairement à l'idée que l'on pourrait s'en faire, le massage thaïlandais traditionnel - *nuad* en langue thaï - ne trouve pas ses racines en Thaïlande mais en Inde. Il se pourrait même qu'il soit né en Egypte mais aucun manuscrit officiel n'a été retrouvé à ce jour, la plupart des ouvrages ou documents ayant été détruits lors de divers incendies, guerres et pillages.

Cette méthode de massage fut introduite en Thaïlande par le fameux médecin indien Shivago Komarpaj il y a 2500 ans environ. Ce dernier était spécialiste en médecine ayurvédique et en pratiques ésotériques. Très réputé à son époque, le savoir-faire de Komarpaj lui valut de devenir le médecin personnel du roi Bimbisara. Contemporain de Bouddha et proche de la philosophie enseignée par ce dernier, son nom apparaît aujourd'hui dans de nombreux pays tels que la Thaïlande, la Birmanie, le Laos ou le Sri Lanka. De nos jours, l'enseignement du Docteur Komarpaj s'est répandu sur l'ensemble du territoire thaïlandais. L'Inde, quant à elle, s'est désormais focalisée sur une autre forme de massage - ayurvédique - plus axée sur le bienfait des huiles.

**Tout comme
le shiatsu japonais et
l'acupuncture chinoise,
il est fondé sur la théorie
des canaux énergétiques
qui traversent et
activent le corps
humain**

**Bangkok et Chiang Maï,
les deux grands courants
du massage Thaï**

Bangkok et Chiang Maï - au nord de la Thaïlande - sont aujourd'hui les deux grandes villes marquées par le massage Thaï. Les techniques utilisées y sont différentes mais la philosophie et les règles qui le caractérisent restent les mêmes. Le Wat Po - à Bangkok - est cependant considéré comme le lieu officiel au sein duquel se perpétuent les traditions et l'enseignement du massage thaïlandais. Les connaissances se transmettent par voie orale, de maître à élève, et ce, tout au long de l'année. La technique pratiquée est puissante et dynamique, l'approche thérapeutique des points d'énergie - abordée dans les niveaux supérieurs - est précise et plus ou moins proche du shiatsu japonais.

Lorsque l'on parcourt le temple de Wat Po, l'on peut observer les diverses inscriptions relatives au massage Thaï gravées sur les murs sur ordre du Roi Rama III en 1882. On remarque également quelques statues représentant les postures d'étirements et de self-massage.

La ville de Chiang Maï - au nord de la Thaïlande - quant à elle, se voit partagée entre plusieurs écoles de qualité dont la plus ancienne est sans doute le Old Chiang Maï Hospital. Ici, l'enseignement est plus axé sur les exercices d'étirements et de manipulations. Le travail d'acupressure le long des principaux *sen* - méridiens en langue thaï - est plus doux et plus répétitif.

Lors de mon récent passage en Thaïlande en janvier 2000, j'ai pu constater avec regret que la philosophie qui accompagne le massage thaï a bien changé. L'aspect commercial ayant désormais envahi quelques écoles de renom, la qualité ainsi que le sérieux de l'enseignement dispensé sont loin de ce qu'ils furent dans le passé. J'espère de tout cœur que dans un futur proche certaines âmes bien trempées nous feront de nouveau partager avec sincérité les connaissances de cet art médical ancestral.

Chauffer, presser et étirer

De façon simpliste, on peut dire que le massage Thaï associe les bienfaits de l'acupressure aux exercices d'étirements issus du Hatha Yoga.

Contrairement au massage classique occidental qui se concentre sur les muscles et les articulations du patient, le massage traditionnel thaïlandais est beaucoup plus subtil. Le travail principal est axé sur le corps énergétique

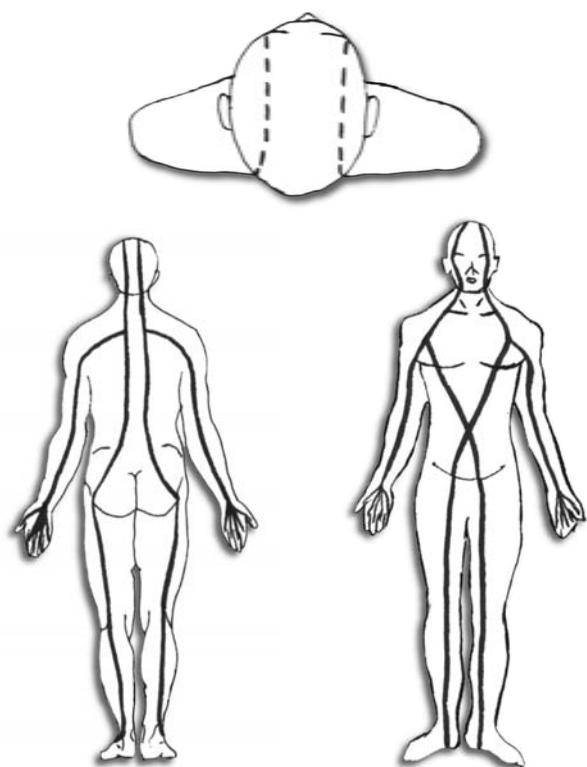
interne. Il consiste à résorber les blocages situés au niveau des *prana nadis* afin de rééquilibrer le flux énergétique et de guérir la maladie. Le *prana* est considéré comme l'énergie vitale et les *nadis* comme les canaux permettant à cette énergie de circuler.

Le massage se déroule en trois grandes phases :

1. Échauffement par compressions avec la paume de la main de la zone à travailler.
2. Pressions digitales effectuées le long des principaux *sen*.
3. Exercices d'étirements afin d'activer l'énergie au sein du corps et de relaxer les systèmes nerveux et musculaire.

Le corps est abordé dans sa globalité. On s'attache généralement plus à un travail sur l'ensemble des méridiens que sur des points précis - à l'exception de problèmes spécifiques majeurs -.

Parmi les différents *Sen*, dix d'entre eux - qui permettent de traiter l'être dans son ensemble et les différents organes - ont été établis comme base de travail.



Le parcours du *Sen Kalathari*



de percevoir ce qui est caché à l'homme vulgaire - c'est-à-dire l'homme fermé à la spiritualité -. C'est cette trace, parfois nommée énergie mais qu'il serait plus juste de traduire par souffle vital - chez les Chinois - ou vent primordial - chez les Bouddhistes théravada -, qui va animer le monde, et par conséquent l'homme, comme une sorte d'énergie cinétique activant les phénomènes de naissance, de transformation et de mort. Cette énergie va circuler dans les canaux externes ou internes, les Jing chinois ou les Nahâru bouddhiques - Sen -, littéralement traduits par nerfs, tendons et vaisseaux sanguins. Ils sont au nombre de 14 pour les Chinois et de 10 pour les Bouddhistes.

L'origine de ces méridiens provient de la vision symbolique du monde propre à ces deux systèmes. Le modèle de la sphère cosmique, *cakkavâla* dans le théravada, constituée de cercles concentriques

Deux statues anciennes qui représentent la pratique du self-massage

Si l'on compare les méridiens thaïs avec ceux utilisés par les Chinois, on découvre que leurs trajets sont quelque peu différents. Ceci apparaît de manière flagrante lorsque l'on observe par exemple le parcours du Sen Kalathari. Alors, que penser? Quelle technique utiliser? Faut-il travailler sur les sen thaï ou les méridiens chinois? Le massage thaï est-il plus ou moins efficace que le tuina - massage chinois - ?

Massage Thaï et massage chinois

Le taoïsme est la philosophie chinoise qui est issue du vieux chamanisme. Le chamanisme établissait les règles reliant l'homme et la nature. Le bouddhisme Théravada - la voie des anciens - quant à lui, serapproche de l'enseignement direct de Bouddha, lui-même issu du schisme du brahmanisme indien.

Ces deux systèmes de pensée ont développé parallèlement des méthodes médicales qui découlent directement de leur vision de l'origine et des lois qui régissent le monde - cosmogonie -. Ils ont établi une symbolique qui permet à l'homme

d'air, d'eau et de terre qui se développent autour d'un axe vertical avec en son centre le mont *Meru*, est à la base du système des méridiens qui possède en son centre le cœur.

Les Chinois ont quant à eux une vision de lignes verticales reliant le ciel et la terre - les deux énergies fondamentales - autour d'un axe central propre à l'homme. Ces lignes sont parsemées de points à l'image des constellations stellaires.

Établir une comparaison entre les massages traditionnels chinois et thaïlandais, c'est comparer deux systèmes qui relient l'homme et l'univers - le microcosme et le macrocosme -, le taoïsme chinois et le bouddhisme théravada.

Les lois régulant la circulation de l'énergie sont à la fois pneumatiques - la circulation des vents - et thermodynamiques - l'interaction entre les différents éléments qui animent les méridiens : air, eau, feu, terre dans le théravada, et bois, feu, terre, métal, eau pour les Chinois -. La maladie est le fruit de facteurs mécaniques - traumatismes -, d'erreurs alimentaires, d'énergies climatiques externes perverses - vent, feu, froid, humidité -, de troubles psychologiques ou encore de facteurs ayant précédé la naissance - le ciel antérieur chinois ou le Kamma bouddhique traduit en occident par Karma -. Le non respect de ces règles entraîne la non conformité au principe universel.

Le massage aura pour but dans les deux cas de rétablir la circulation des souffles dans les méridiens et d'harmoniser le flux énergétique.

Il va mettre en marche un système physiologique autorégulateur. La différence qui existe entre les méridiens thaïlandais et chinois provient des divergences de conception dans la thérapeutique. Les Siamois utilisent les lignes d'énergie dans leur intégralité afin de réguler les fonctions physiologiques; les Chinois choisissent des points plus précis pour obtenir le même résultat. Ainsi dans le tuina, on utilise huit techniques de base - toucher, réduction, remboîtement, relèvement, pression, effleurement, refoulement et pétrissage - qui vont associer des manœuvres de massage sur les méridiens ou sur des points précis à des techniques de manipulations et de mobilisations proches de la chiropraxie. Ces manœuvres sont effectuées dans le but de rétablir l'unité entre deux principes antagonistes : le YIN - YANG dont l'équilibre, le vide ou la plénitude, vont être responsables de la physiologie - santé - ou de la pathologie - maladie - chez l'être humain. Ceci va activer la circulation de l'énergie vitale et du sang tandis que les pressions sur des points spécifiques de méridiens vont réguler l'ensemble des organes en transportant les matières nutritives vers les différents tissus.

Dans le massage thaï - *Nuad Dod Rad* -, il s'agit de développer le *Pranayama Kosha* ou corps d'énergie; les points de pressions utilisés étant des sortes de portes-fenêtres au travers desquelles le vent primordial peut circuler vers les *Nahârus* tandis que le thérapeute effectue ensuite sur le corps du patient des exercices d'étirements faisant de cette technique une sorte de *massage yoga*. Précisons cependant que bon nombre de points de pression

FÉDÉRATION NATIONALE DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



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

PRATICIENS - ÉCOLES - ÉTUDIANTS

.Définit pour les écoles agréées les critères de formation (programmes, examens)

.Participe aux rencontres pratiques inter-Écoles

.Organise des voyages d'étude en Chine - congrès et colloques - Diplôme d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise (D.A.T.C et D.M.T.C) - relations européennes et internationales.

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

Pour contacter les Ecoles Agréées :

* **Académie WANG** (cours à Toulouse) 19, ue Bayard, Bât. C 31000 Toulouse Tél : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23

* **I.N.S.T.I.T.U.T** (cours à Nice)

167, rue de France 06000 Nice Tél / Fax : 04 97 07 07 96 email : instituaes@aol.com

* **E.N.B** (cours à Guingamp)

20, rue de la Madeleine 22200 Guingamp Tél : 02 96 44 47 94 / Fax : 02 96 40 08 27

* **F.L.E.T.C** (cours à Lyon et par correspondance) 18, rue Blanqui 69600 Oullins Tél : 04 78 51 58 92 / Fax : 04 78 86 94 27 email : fletc@infonie.fr

* **I.E.A.T.C** (cours à Paris - Neuchâtel - Gland) 28, av. Georges Clémenceau 92330 Sceaux Tél / Fax : 01 47 02 51 00 email : tb-ieatc@club-internet.fr

* **La Médecine Traditionnelle Chinoise** (cours à Paris)

54, rue de la Clef - 75005 Paris Tél : 01 47 07 26 93 / Fax : 01 43 36 08 91 email : mdrapier@club-internet.fr - site : www.chez.com-ling

* **S.F.E.R.E** (cours à Aix-en-Provence)

41, rue des jardins - 84240 La Tour d'Aigues Tél : 04 90 07 45 37

Fax : 04 90 07 32 21 email : sfere@colorweb.net

Secrétariat F.N.M.T.C :

Mme Vaissade rue Pierret 43000 Le Puy en Velay

王 氏 黄 家 中 医 学 院

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

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

Agréée par les Universités de Médecine (PEKIN - ANHUI - TIANJING)

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

- **CURSUS DE BASE : 3 ANS (WEEK-END).**
ACUPUNCTURE - PHARMACOPEE - THÉRAPIE MANUELLE - QI GONG
- **CURSUS DE PERFECTIONNEMENT : 2 ANS (WEEK-END).**
APPROFONDISSEMENT DANS DIFFÉRENTES SPÉCIALITÉS
- **STAGE CLINIQUE POSSIBLE DANS LES HÔPITAUX CHINOIS**
SANCTIONNÉ PAR UN CERTIFICAT DÉLIVRÉ PAR L'UNIVERSITÉ
D'ACCUEIL.

Renseignements :
19, rue Bayard - Bât. C - 31000 Toulouse
Tel : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23

utilisés - lors de problèmes thérapeutiques spécifiques - se retrouvent également dans le massage chinois et le *shiatsu* japonais. Comme on le voit, la supériorité et l'efficacité supposée d'une technique sur une autre sont illusoire. Elle est le fruit de choix culturels et du ressenti du patient ou du thérapeute.

Le massage thaï, se situant davantage dans un contexte spirituel, se caractérise aussi par une grande efficacité tandis que l'apport essentiel en terme de santé de la médecine chinoise n'est plus à démontrer. Cette rivalité qui existe à l'intérieur même des différentes écoles propre à chacune de ces deux médecines est plus le fruit d'arguments commerciaux de la part de responsables d'établissements que celui d'une réalité.

La notion importante reste la compétence du thérapeute, c'est-à-dire sa technique mais aussi son vécu et son éthique. Rappelons à cette occasion que le monde de l'énergétique est l'apprentissage d'une vie entière. Tout s'acquiert progressivement au fil des années. Bien ambitieux celui qui prétend tout savoir ! Quant aux indications de ces massages, elles recouvrent le champ des maladies externes - traumatismes - mais aussi, contrairement aux idées reçues en occident, les maladies internes chroniques. Une liste exhaustive de ces indications est : maux de tête, vertiges, insomnies, stress ou dépressions.

En médecine interne : gastralgie, hépatite chronique, constipation, diarrhée, hypertension artérielle essentielle, etc. En rhumatologie : lombalgie, sciatique, cervicarthrose, arthrite, hémiplégie, paralysie faciale, séquelles de fractures, douleurs de jambes, etc. En pédiatrie : pleurs nocturnes, insomnies, régurgitation, retard de marche, etc. En gynécologie : dysménorrhée, aménorrhée, mastite... En Oto-rhino-laryngologie : bourdonnements d'oreilles, acouphène... Mais aussi de nombreuses autres pathologies fonctionnelles que l'on peut traiter uniquement avec le massage ou en l'associant à d'autres techniques telles que l'acupuncture, le reiki, la phytothérapie, etc.

■ P. H. et P. M.

Pascal Huart et Philippe Masuyer organisent régulièrement des stages de formation au massage thaïlandais traditionnel. Renseignements à Paris : 06 03 95 94 17 et à Aix-en-Provence : 06 61 11 44 58

Liens GTao

- GTao n°4 : Massage des pieds, P 34
- GTao n°5 : Massage du ventre, P 32
- GTao n°7 : Massage des mains, P 28

www.generation-tao.com



Statues décrivant les postures du self-massage



STAGES D'ETE à l'île d'OLERON

Du 15 au 19 août 2000, en site naturel, 1 semaine 950 FF, les 2 semaines 1650 FF

Cours au choix Taijiquan YANG, YANG ancien, WU, principes tous styles, Tui Shou
et applications martiales, Taiji explosif, Bâton, travail des animaux



10 enseignants dont : T. Alibert, P. Noitaky et G. Saby sur 3 cours en simultané au choix
UNION A. R. T TaijiQuan Internationale 37, rue de Coulmiers 44000 NANTES tél : 02 4065 5501



T. Alibert, vainqueur de plusieurs tournois internationaux
et 6e en Chine au tournoi mondial du YONG NIAN

UNION A. R. T TAI JI QUAN INTERNATIONALE

Formation aux 5 degrés de l'école sous la direction technique de Thierry Alibert

6 week-ends par an à Gourdon, cité médiévale

Une formation complète qui aborde tous les aspects authentiques et traditionnels de l'école Yang, ancienne et moderne, avec les styles de Yang Lu Chan, Yang Shao Hou et Yang Chen Fu.

Qi Gong, armes, San-Shou, Tui-Shou, Da Lu, applications martiales, combat et Taiji thérapeutique

RENS. TECHNIQUES : 06 08 58 45 57

PROGRAMME : M. J. C. GOURDON, PLACE NOËL POUJADE, 46 300 GOURDON TÉL. : 05 65 41 11 65

VIDEOS - COURS

2 livres

Programme d'études à distance ou autodidacte
de l'UNION ART Taijiquan Internationale



TAIJIQUAN 40 K7

3 styles - 4 armes - Tui-Shou
San-Shou - Santé - Energie

QI GONG 9 K7 - DO-IN 2 K7

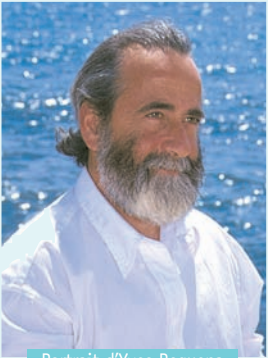
PAKUA CHANG 14 K7 - SHIATSU 6 K7

STAGES AVANCÉS

TAIJI COMBAT ou PAKUA
en juin et juillet



GEORGES SABY 35, RUE CLAIRE FONTAINE 44830 BRAINS TÉL. : 02 40 65 55 01



Portrait d'Yves Requena

Etre bien dans son élément

Propos recueillis par Delphine L'Huillier
auprès d'Yves Réquena

A l'occasion de la sortie de son dernier ouvrage *Etre bien dans son élément*,
Yves Réquena nous invite à découvrir le parcours de trente années de recherches.

GTao : Comment toute cette aventure a-t-elle commencé ?

Yves Requena : J'ai découvert le yoga à l'université et lui ai consacré un an avant d'entamer mes études de médecine que j'ai ainsi pu aborder sous un angle particulier. Très tôt, je me suis tourné vers l'acupuncture qui est devenue le sujet de ma thèse.

GTao : Vous avez donc participé aux prémises de la médecine chinoise en France.

Y. R. : Au début des années soixante-dix, mon professeur, d'origine vietnamienne, qui enseignait à Marseille s'est vu proposer un enseignement expérimental en faculté. Très rapidement, on m'a confié une consultation d'externe en hôpital en acupuncture et je suis devenu chargé de cours à la faculté. On pratiquait des anesthésies, les césariennes notamment, sous acupuncture pour montrer son efficacité. Parallèlement, je continuais à pratiquer le yoga et à donner des cours.

GTao : Vous avez par la suite effectué un immense travail de recherches pour synthétiser et mettre en relation divers éléments de la médecine occidentale et orientale.

Y. R. : Riche de mon expérience pratique et aidé par une grande quantité d'ouvrages, dont celui de Georges Soulié de Morand qui est une véritable source d'informations pour tout praticien en médecine chinoise, j'ai revisité la médecine occidentale sous une perspective chinoise en m'intéressant à la notion de terrain. J'ai ainsi systématisé le réseau de correspondances entre les oligo-éléments,

l'acupuncture et les cinq éléments. Ont alors émergé des profils à la fois physiques, morphologiques, de sensibilité et de vulnérabilité à certaines maladies - terrains - et psychologiques liés à différents caractères ou comportements. Le poumon par exemple peut être en relation avec la tristesse, la nostalgie, le pessimisme, voire dans certaines circonstances, le désir de se suicider ou de tuer... à l'arme blanche d'ailleurs.

GTao : Comment avez-vous organisé cette étude de caractères ?

Y. R. : J'ai mis au point un questionnaire - que je livre aujourd'hui aux lecteurs - à remplir par les patients, dont le résultat, accompagné du dossier médical de tous leurs antécédents, était destiné à mes étudiants à l'hôpital. On a ainsi pu établir de façon scientifique une corrélation statistique entre certaines susceptibilités de maladie, le terrain, et le caractère. Chacun d'entre nous peut en effet se retrouver en plénitude de tel ou tel organe après un accident ou un choc affectif mais chacun est aussi pré-disposé par un terrain particulier. C'est ce terrain de base qu'il faudrait toujours chercher à rééquilibrer. Les huit caractères établis à partir de ce test s'associent aux cinq éléments comme les huit trigrammes du Yi King.

GTao : Toujours dans le même esprit, vos recherches se sont élargies à l'utilisation des plantes occidentales selon les critères de l'énergétique chinoise.

Y. R. : C'est une affinité toute particulière pour les plantes qui poussent dans mon jardin, en France, et le travail des phytothérapeutes qui m'a amené à élaborer



Y.K.

une classification des plantes occidentales en médecine chinoise. J'ai donc commencé à regarder comment les plantes étaient classées au niveau occidental : leur saveur, leurs effets, stimulants - tonifiants comme la lavande et la gentiane, ou relaxants - dispersants comme la valériane et l'aubépine. Et j'ai découvert, avec extase, que tous les grands phytothérapeutes avaient déjà déterminé les indications spécifiques des plantes. La gentiane, par exemple, depuis l'antiquité, est prescrite contre la fatigue, la dépression ou pour stimuler l'immunité et la fertilité ; le vide de rate chinois se manifeste par un manque d'appétit et provoque fatigue, diminution de l'immunité, stérilité ou dépression. J'ai ainsi pu classer la gentiane comme plante qui stimule le vide de rate, et ainsi de suite avec 184 autres plantes.

GTao : Pourquoi vous êtes-vous intéressé aux élixirs floraux ?

Y. R. : J'ai souhaité approfondir mon étude des comportements pour entrer dans un travail plus subtil. Les élixirs floraux traitant les émotions à un niveau très très fin, j'ai pensé qu'il serait intéressant de les classer en fonction des cinq éléments ; c'est l'objet de mon dernier livre. A savoir également que les plantes, qui agissent au niveau physique, les huiles essentielles, au niveau énergétique, et les élixirs floraux, au niveau psychique, prescrits ensemble, forment une synergie et renforcent l'efficacité du traitement.

GTao : Aviez-vous déjà commencé à pratiquer le Qi Gong ? Et comment l'idée de l'Institut Européen de Qi Gong vous est-elle venue ?

Y. R. : J'avais découvert le Qi Gong en 1983. J'ai beaucoup voyagé, rencontré et étudié auprès de différents maîtres. Il m'est alors venu l'idée de créer en France une référence, une base minimum d'un enseignement en vue d'une formation professionnelle comprenant l'énergétique, la théorie des cinq éléments, le Qi Gong, interne comme externe, ainsi que des bases d'anatomie et de

physiologie occidentales et orientales. C'est l'objectif visé par l'Institut Européen de Qi Gong qui fêtera cet été ses dix ans. Depuis lors, d'autres écoles sont nées et ont actualisé ce qu'elles voulaient transmettre.

GTao : Vous avez ainsi intégré toutes vos connaissances à votre pratique. Considérez-vous le Qi Gong comme une pratique préventive ou thérapeutique ?

Y. R. : Le Qi Gong et le Taiji se pratiquent par séries de mouvements. Sur le plan de la santé, ces pratiques sont avant tout préventives avec quelques vertus thérapeutiques mais non spécifiques. Au cours des siècles cependant, les médecins chinois ont mis au point des exercices comme le Qi Gong des yeux pour améliorer la vue ou des exercices en fonction des cinq éléments pour améliorer le fonctionnement de tel ou tel organe - étirement des méridiens qui lui correspondent -. Il existe aussi différents systèmes de sons thérapeutiques. C'est la synthèse de tout cet ensemble qui peut être programmée pour traiter un organe en particulier.

GTao : On a l'impression qu'avec votre dernier livre, vous avez voulu rendre accessible l'intégralité de votre expérience.

Y. R. : L'intention de ce livre est de donner au public français des informations sur ce que sont les cinq éléments avec leur rythme saisonnier et en quoi ils sont concernés par ces cinq éléments ; utiliser également les connaissances pratiques que les Chinois ont mis au point depuis des siècles, à la fois les maladies, les émotions et les vulnérabilités psychologiques que l'on développe lorsqu'un élément est perturbé, comprendre aussi pourquoi on est mieux ou moins bien en fonction de la saison et au-delà, pourquoi l'on est mieux ou moins bien selon que l'on fait telle ou telle chose. Intuitivement par exemple, lorsque l'on ne se sent pas très bien, on téléphone à un ami pour sortir et pour se détendre. On passe une bonne soirée, on rit, le rire stimule la rate, qui on le sait, en médecine chinoise, a une fonction d'harmonisation.

Les cinq éléments sont une grille de lecture universelle qui nous concerne à chaque instant de notre vie

On a donc utilisé le génie de l'élément terre et les vertus de la rate qui est de pacifier et de concilier.

GTao : Votre livre, et au-delà, la connaissance profonde de chaque élément, devient un outil formidable pour comprendre ce qui dicte chacun de nos actes.

Y. R. : Je me suis rendu compte que l'on confond souvent certains traits de notre caractère, que l'on partage avec d'autres, avec notre personnalité. Ainsi l'on peut croire certaines personnes franches parce qu'elles sont véhémentes alors qu'elles sont seulement victimes de la plénitude de leur vésicule biliaire. Elles répondent à une impulsion et à la colère. Cette réalité crée un nouvel angle d'observation et de sagesse dans la connaissance de soi.

GTao : Ce livre s'adresse-t-il à tous ?

Y. R. : Oui, et pour une quantité de choses. Quand on se trouve prisonnier de certains traits de comportement, on peut se tourner vers les plantes, les huiles essentielles et les élixirs floraux pour modifier notre caractère. De la même façon, si l'on se trouve en situation de vulnérabilité physique. Ce livre a aussi été écrit pour accompagner chacun à travers les saisons, se mettre en relation avec les énergies de celles-ci et ainsi comprendre la sagesse du Tao qui est de se conformer à la saison, et de suivre l'ordre de la nature.

■ D. L'H.

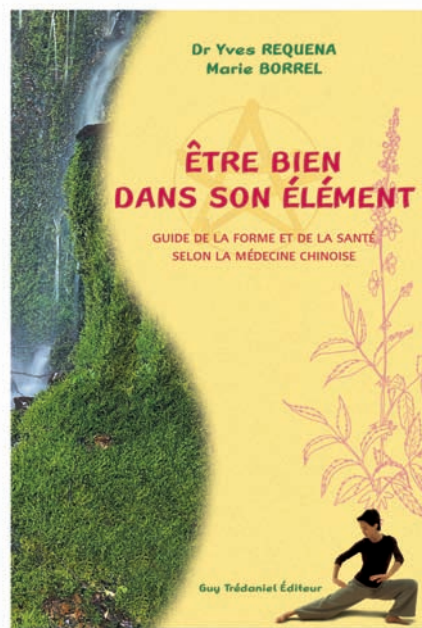
Pour ses dix ans, l'Institut Européen de Qi Gong organise cet été une grande fête. Des stages vous seront proposés dont l'un sera animé par Yves Réquena. Rendez-vous au château de Teyrargues dans le Gard, du 22 au 26 juillet. Tél. : 04 42 20 40 86 / Fax : 04 42 20 06 58

Liens GTao

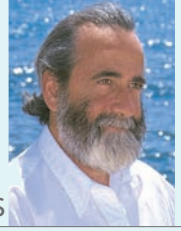
- GTao n°10 : Absorber les souffles des orientes, P 66
- GTao n°13 : Les élixirs floraux, P 13
- GTao n°14 : Les six sons de guérison, P 84

www.generation-tao.com

Renaître



Vous pouvez approfondir ce qui a été survolé dans cette interview dans le dernier ouvrage d'Yves Réquena écrit en co-signature avec Marie Borrel, *Être bien dans son élément*, publié aux éditions Guy Trédaniel ; une étude complète de la nature de chaque élément associée à des exercices pratiques de Qi Gong, les indications détaillées de plantes et d'élixirs floraux correspondantes, des références à l'acupuncture, la diététique ou les massages. Les photos utilisées sont extraites du livre.



Renâître au printemps

Accueillir le printemps, l'énergie de l'élément Bois, c'est accueillir le renouveau après les rigueurs de l'hiver. C'est Jupiter, l'aurore, la naissance, la floraison, la pousse des jeunes graines, l'énergie réchauffante, le dragon qui sort de terre comme le tonnerre qui gronde au moment où la nature s'éveille. Tout cela s'enracine physiologiquement dans un organe spécifique, le foie, et l'entraille qui lui est associée, la vésicule biliaire, qui com-

la chélideine ou le pissenlit, la mandarine ou le basilic; plus tonifiantes, l'angélique ou le romarin, le citron ou la menthe poivrée. Les élixirs floraux quant à eux, corrigent nos déséquilibres émotionnels et *soignent* nos états d'âme. Plaintifs, nous utiliserons la bruyère; irritables, l'impatience; craintifs, le figuier; possessifs, le coeur de Marie, etc. Sur un plan plus général, prenons garde à ne pas trop manger d'oeufs, de sauce, ou de corps gras en intégrant plutôt radis noirs, artichauts et choux à notre menu.

Il est aussi essentiel d'arriver à savoir si ces troubles sont occasionnels - une contrariété que l'on n'a pas pu évacuer et qui nous rend agressif - ou constitutionnels - manifestés dès l'enfance -. Dans tous les cas, la pratique du Qi Gong régularisera l'énergie du foie, qu'elle soit en excès ou en vide. Profitez de ces mois printaniers au cours duquel le foie se refait une petite santé pour bien vous occuper de lui. Sachons lui donner son plein essor en jouant la comédie. Changeons, surprenons les autres pour embellir leur vie et donner du sens à notre fantaisie, voilà qui détendra notre foie et fera retomber nos craintes et nos tensions, voilà qui fera bénéficier les autres de toute l'inspiration du printemps. Le Bois, c'est la créativité, l'excentricité, l'éternelle adolescence, la jeunesse. Son énergie nous pousse à rencontrer, à séduire, à entrer de nouveau en communication avec l'autre après l'intériorisation de l'hiver. Obéissons à cette énergie qui plaît au foie et le rend joyeux et léger. Acceptons cette énergie fantasque, débordante... parce que c'est l'énergie de l'univers.

mandent tous deux l'oeil et la vue, les muscles et les tendons. Lorsque l'énergie du foie est perturbée, l'émotion dominante est alors la colère, mais aussi l'agressivité, l'irritabilité ou l'anxiété. Mais l'énergie du Bois, c'est aussi dans son essence primaire, l'instinct enfoui en nous de l'animal qui défend son territoire et au-delà, sa propre autonomie. La saine agressivité nous incite ainsi à dire non et à nous opposer à des choses ou des événements qui nous déplaisent.

L'âme végétative du foie, l'une des cinq manifestations de la conscience, *Shen*, est appelée *Hun*. Elle assiste la mémoire visuelle et facilite la mémoire automatique, le *par coeur*, que les chinois appelleraient le *par foie*. Elle sollicite l'imaginaire, aussi bien les rêves de nuit que ceux du jour, c'est-à-dire, l'évasion ou les fantasmes. Mais on peut canaliser cette capacité par la visualisation qui permet à certaines projections de se réaliser - en Qi Gong, visualiser la circulation de l'énergie -.

Comme pour tous les organes, les déséquilibres peuvent être de deux sortes, par excès ou par vide. L'énergie du foie en excès entraîne des allergies, la constipation, des règles douloureuses, les tachycardies ou la myopie - trop de chocolat ? -; en vide, varices, herpès, fatigue, vertiges, tremblements, crampes, mais aussi peur de la foule, claustrophobie, regards fuyants... et dans un cas comme dans l'autre, faiblesse vis-à-vis du virus de l'hépatite.

Tous ces signes, ces symptômes, nous permettent de choisir les plantes, huiles essentielles, élixirs floraux ou exercices de Qi Gong qui nous aideront à contrôler le déséquilibre énergétique dont nous sommes victimes pour ensuite améliorer notre santé physique mais aussi notre comportement... et développer ainsi une attitude harmonieuse dans la vie. En ce qui concerne les plantes et les huiles essentielles aux vertus drainantes, citons



Le tigre sort ses griffes pour saisir sa proie

Etirement du méridien du foie

Le Taiji Ostéopathique

Propos de Georges Charles recueillis par Juliette Chevalier



Andrew Taylor Still, fondateur de l'ostéopathie
(1828-1917)

Dans notre précédent numéro, nous avons abordé avec Georges Charles les rapports essentiels existant entre le Taiji et l'ostéopathie. Devant l'intérêt suscité par ce sujet, il nous a semblé utile d'en savoir un peu plus.

GTao : Plusieurs lecteurs, à la suite de votre article, nous ont demandé ce qu'est exactement l'ostéopathie.

G.C. : Comme le souhaitait le Maître Kongzi (Confucius) il y a plus de deux millénaires, il convient de rendre aux mots leur juste valeur et pour ce faire, rien ne vaut un peu d'étymologie ! Ostéo vient du grec *Osteon* qui signifie *os* et *pathos* qui signifie qui agit à l'intérieur. Ostéopathie signifie donc littéralement ce qui agit à l'intérieur par le biais des os.

L'ostéopathie est un système thérapeutique qui fut fondé par Andrew Taylor Still (1828-1917) à partir de deux constatations essentielles :

1/Il existe une intégrité/unité de la structure corporelle.

2/Il existe une immunité naturelle.

L'ostéopathie consiste donc à rétablir des relations structurelles normales, en agissant sur les os et les articulations, pour permettre au corps de produire ses propres remèdes contre la maladie. Still avait coutume d'affirmer que la structure gouverne la fonction. En rétablissant le bon fonctionnement de la structure corporelle, on agit donc en profondeur sur les organes et leur fonction. La théorie et la pratique de Still donnèrent naissance à l'ostéopathie, puis se transmittent à partir de ses disciples jusqu'à nos jours.

Exactement comme dans les pratiques chinoises, on distingue actuellement plusieurs tendances plus ou moins structurelles, fonctionnelles ou énergétiques, donc plusieurs écoles qui ne s'entendent pas trop ensemble. Certaines favorisent le travail sur le mouvement cranio-sacré, d'autres sur des mobilisations vertébrales, d'autres

encore sur des massages et mobilisations articulaires générales, et certaines encore pratiquent une synthèse entre ces diverses méthodes. De même que le Taijiquan des origines a éclaté en plusieurs styles et écoles, l'ostéopathie de Still a donné naissance à plusieurs courants qui revendiquent désormais leurs différences. Mais, comme dans les arts chinois, ceci est une preuve de vitalité.

GTao : L'ostéopathie pourrait-elle donc être un art interne ?

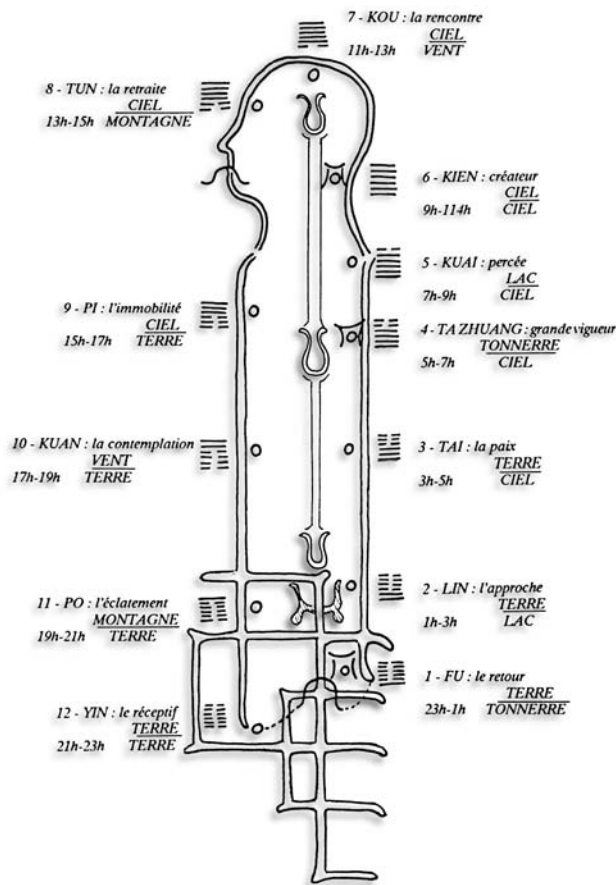
G.C. : L'ostéopathie agit à l'intérieur par le biais des mobilisations ostéo-articulaires comme les arts internes chinois agissent sur l'intérieur par le biais du mouvement, donc de mobilisations ostéo-articulaires. Les moyens diffèrent quelque peu mais le but est le même. De plus, l'ostéopathie implique une relation entre le concret, les os, et le subtil, l'énergie interne et la capacité du corps à réagir. La plupart des pratiques taoïstes utilisent ce même principe, agir sur la structure pour influencer l'énergie ou renforcer l'énergie pour rééquilibrer la structure. Cela est résumé dans l'adage *Renforcer l'interne pour protéger l'externe* ainsi que dans l'étymologie originelle de Taiji qui signifie à la fois la faite, le sommet, le toit, ce qui se voit de l'extérieur, et la poutre faitière qui soutient l'édifice. Cette poutre n'est visible que de l'intérieur - *Nei* -. Taiji est à la fois le toit - externe - et la poutre - interne -. La poutre soutient le toit et le toit protège la poutre. Si l'on enlève le toit - manque de protection externe - la poutre pourrit. Si l'on affaiblit la poutre - faiblesse interne - le toit s'écroule. Interne et externe comme la poutre et le toit sont indissociablement liés et participent à une unité/intégrité.

GTao : Mais l'ostéopathie en France n'est pas reconnue officiellement...

G.C. : Ni plus ni moins que ne sont reconnues officiellement l'acupuncture, l'homéopathie, le Qigong et de multiples autres médecines non conventionnelles ou non conventionnées. Par contre, de nombreux pays européens reconnaissent, à plein titre, ces autres médecines. Sur le plan de la santé et du droit de chacun à se soigner suivant ses convictions, donc de la liberté de conscience, nous avons à peu près deux ou trois guerres de retard sur les Anglo-Saxons. Aux USA, l'ostéopathie se pratique en milieu hospitalier où elle est non seulement autorisée mais conseillée. Comme le Qigong en Chine. Seuls des médecins ayant un diplôme de médecine peuvent officiellement se déclarer ou se prétendre ostéopathes ou acupuncteurs... Heureusement, le public ne s'y trompe pas!

GTao : Dans le précédent article, vous avez parlé de respiration embryonnaire et de mouvement respiratoire primaire, qu'en est-il exactement ?

G.C. : La respiration embryonnaire est un concept taoïste



le corps énergétique taoïste

basé sur le principe de la relation entre le macrocosme et le microcosme corporel. L'univers est animé par un Grand Principe ou Grand Flux, *Taisu*, tandis que le corps est animé par cette respiration de l'embryon, *Taixi*, qui commence avant la naissance et continue quelque temps après la mort. Mais il s'agit de la même pulsion qui est suivant Zhuangzi - Tchouang Tseu - le mouvement du Taiji, donc du Tao.

Suivant le *Livre du Centre* de Laozi cité par Liu Peizong, le souffle originel - *Yuanqi* - se concentre en Cinq Mouvements - *Wuxing* - qui forment l'embryon. Au bout de soixante jours de fusion de l'Essence - *Jing* - du père et du sang - *Xue* - de la mère, se forme le placenta. L'essence paternelle se transforme en un poisson Yang et le sang maternel se transforme en un poisson Yin. La forme du Taiji apparaît et le fœtus commence à se former. Ce dernier absorbe peu à peu le souffle du Ciel - *Shen Qi* - et le souffle de la Terre - *Jingqi* -. Le Taiji se met alors en mouvement dans le ventre maternel sous la forme de la respiration embryonnaire.

Jusqu'à la naissance, le fœtus utilise cette respiration embryonnaire. Le jour de la naissance correspond au passage entre la vie aquatique et la vie terrestre, ou aérienne. La respiration ordinaire prend alors le pas sur la respiration embryonnaire et celle-ci se restreint jusqu'à devenir imperceptible. Le but de la pratique interne est de retrouver cette respiration embryonnaire et de l'harmoniser avec la pulsion de l'univers, *Taisu*,

La respiration embryonnaire est un concept taoïste basé sur le principe de la relation entre le macrocosme et le microcosme corporel

par le biais du mouvement, *Dong*, ou de la méditation. Précisons tout de suite que méditation signifie littéralement *agir centré* comme respiration signifie *relier l'esprit à l'acte*. En reliant l'esprit à l'acte par le biais de la respiration, *Huxi*, puis en agissant centré par le biais de la méditation, on retrouve alors cette respiration *merveilleuse* qu'est la respiration embryonnaire. Ce faisant, on s'unifie avec l'univers, donc le Tao. C'est la proposition essentielle de Laozi dans le chapitre X du *Tao Te King* : *En faisant en sorte que ton souffle spirituel et que ton souffle corporel embrassent l'Unité, en concentrant ton énergie et en onservant ta souplesse, peux-tu redevenir un enfanton ?* Le retournement du fœtus peu avant la naissance correspond, par ailleurs, au passage entre le Ciel Antérieur et le Ciel Postérieur.

GTao : A quoi correspondent ces notions de Ciel Antérieur et de Ciel postérieur ?

G.C. : En chinois, Ciel Antérieur - *Xian Tian* - signifie tout simplement Avant le Ciel, et Ciel Postérieur - *Hou Tian* - signifie tout simplement Après le Ciel. Au niveau du macrocosme universel, cela correspond à deux étapes essentielles : la première, celle du Ciel Antérieur, se situe avant la création, ou formation du Ciel ; la seconde, par voie de conséquence, après la création du Ciel et de la Terre. En philosophie, on peut parler d'ordre nouménal et d'ordre phénoménal. Le noumène est la chose avant sa création dans son potentiel absolu, donc idéale. Le phénomène est la chose telle quelle est après avoir été créée. On ne peut donc parler du Ciel Antérieur, les choses telles qu'elles auraient dû être, que par rapport au Ciel postérieur, les choses telles qu'elles sont en réalité. En quelque sorte, la voiture nouménale est celle que vous imaginez ou qui est représentée dans la publicité et la voiture phénoménale celle que vous avez achetée et que vous garez en bas de chez vous. La voiture idéale se situerait probablement à mi-chemin entre les deux. Lorsque deux taoïstes critiquent une situation, ils disent, euphémiquement et avec un certain humour, parler du Ciel Antérieur, donc comparer ce qui est avec ce qui devrait être.

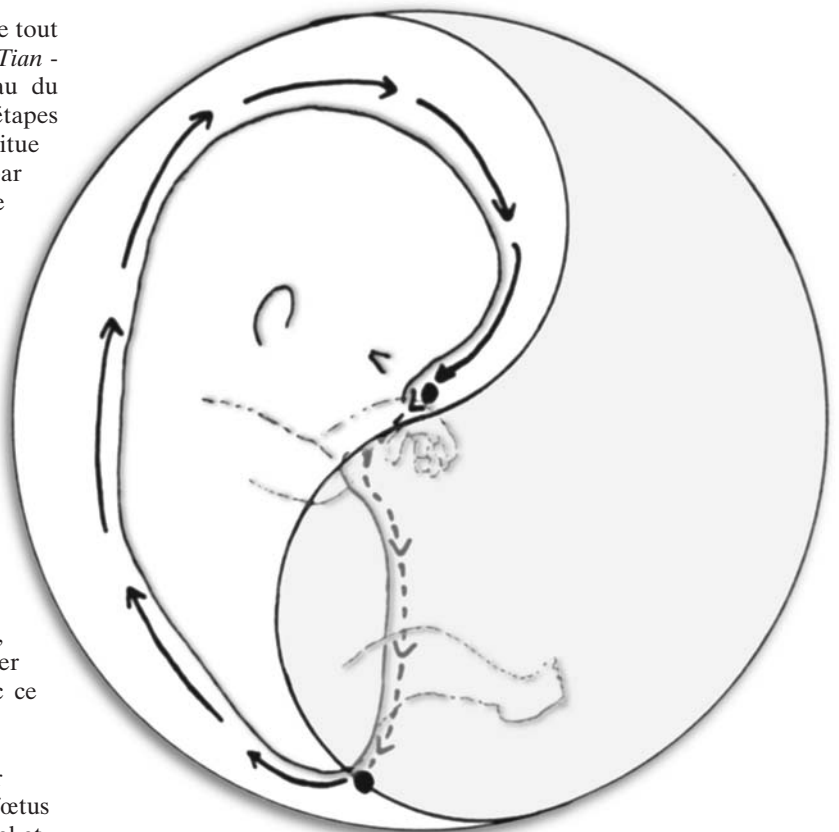
Au niveau du microcosme humain, le Ciel Antérieur - Avant le Ciel - est ce que ressent et ce que voit le fœtus avant la naissance. Dès qu'il voit le jour, il voit le Ciel et passe dans le monde tel qu'il est. Il respire alors normalement. Il n'en conserve pas moins la mémoire d'Avant le Ciel et de sa respiration merveilleuse ou embryonnaire ! Laozi - littéralement le vieil, *Lao*, embryon, *Zi* ou le *Vieux bébé* nous propose, par le biais de la pratique interne - joindre le souffle spirituel et le souffle corporel -

de retrouver cette mémoire et de conserver l'Unité : *serrer ferme - ou maintenir - et contenir l'Unité.*

Maintien et Contenance dans la pratique permettent donc de retrouver cette mémoire et ce mouvement, enfouis au plus profond de nous. La pratique du Ciel Antérieur, qui correspond aussi à l'inné - donc à ce que l'on est - et du Ciel postérieur, qui correspond à l'acquis - donc à ce que l'on fait - et leur harmonisation permettent d'agir aisément, avec facilité. En un mot comme en cent, entre Avant le Ciel, l'inné, et Après le Ciel, l'acquis, il existe le Pendant, donc l'équilibre en mouvement du Taiji. Lorsque le Ciel Antérieur et le Ciel postérieur s'unifient, il y a harmonie universelle dans le macrocosme et harmonie corporelle dans le microcosme... Mais aussi harmonie parfaite entre attaque et défense puisque l'une et l'autre ne font qu'un.

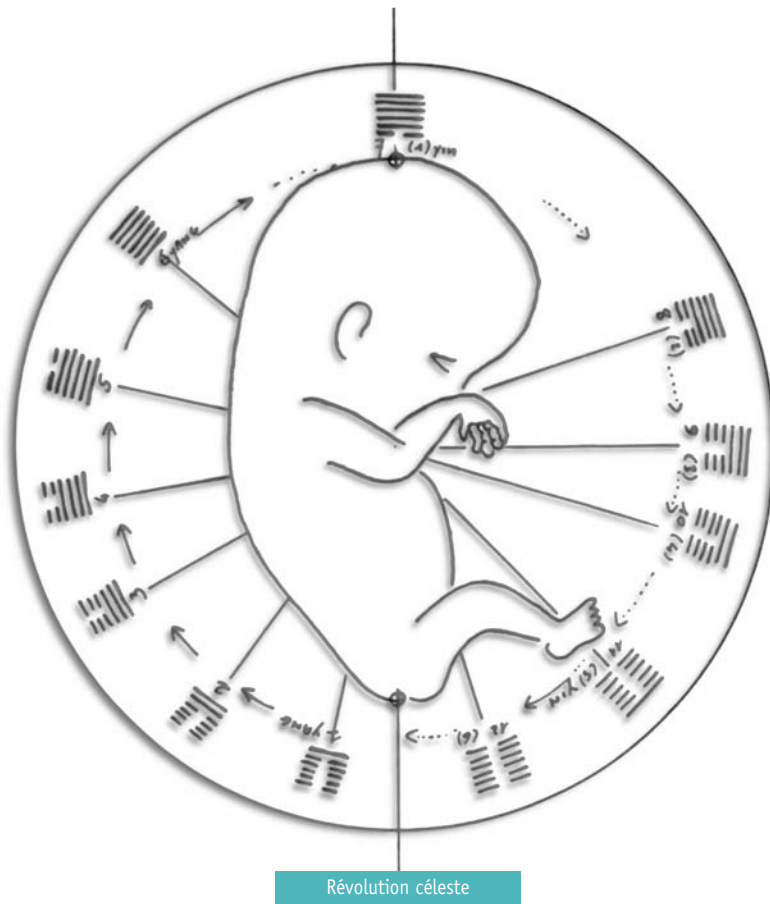
GTao : Et l'ostéopathie ?

G.G. : Le mouvement respiratoire primaire - MRP - est très semblable à la respiration embryonnaire puisqu'il s'agit d'une impulsion lente et rythmique qui se manifeste



La respiration embryonnaire

sous la forme d'une expansion et d'une rétraction sur un cycle de huit à douze périodes par minute en moyenne. Cette pulsion est distincte des rythmes cardiaques



et respiratoires. Elle apparaît entre les quatrième et cinquième mois de la vie intra-utérine et persiste plusieurs heures après la mort dite clinique. Cette pulsion, donc cette onde de flux et de reflux, est totalement involontaire et ne peut donc être contrôlée par le biais de l'intention.

Certaines pratiques peuvent par contre amplifier peu à peu ce rythme jusqu'à seize pulsations par minute. De leur côté, des sujets atteints par la maladie de Parkinson voient ce rythme chuter jusqu'à quatre ou cinq pulsations. Cette pulsation diminue alors tant dans la fréquence que dans l'intensité. Ce mouvement respiratoire primaire est, avec un peu d'expérience palpatoire et une bonne écoute, perceptible plus particulièrement au niveau du sacrum et du coccyx. Les ostéopates parlent donc d'un mouvement cranio-sacré.

En acupuncture classique, on retrouve cette notion de pouls sacrés ou pouls secrets qui se manifestent également au niveau du sacrum, Porte de la Terre, et de l'occiput, Porte du Ciel... mais aussi sur divers points du corps au niveau des barrières - mains et pieds, poignets et chevilles, épaules et hanches -. Il n'est donc pas étonnant que, tant en ostéopathie que dans de nombreuses postures - embrasser l'arbre, enracinement du Taiji - ou mouvements des arts internes, on insiste sur l'axe vertébral, la taille et le placement des mains/pieds ; coudes/genoux : épaules/hanches,

**Avant le Ciel,
l'inné,
et Après le ciel,
l'acquis,
il existe le Pendant,
l'équilibre
en mouvement
du Taiji**

et la suspension de la tête dans l'espace. On cherche en réalité à retrouver cette mémoire antérieure et à développer puis harmoniser cette pulsion originelle, antique, ancestrale et individuelle. L'individu, par essence, est ce qui ne peut être divisé. Il est encore question d'Unité, Yi et d'Harmonie, He.

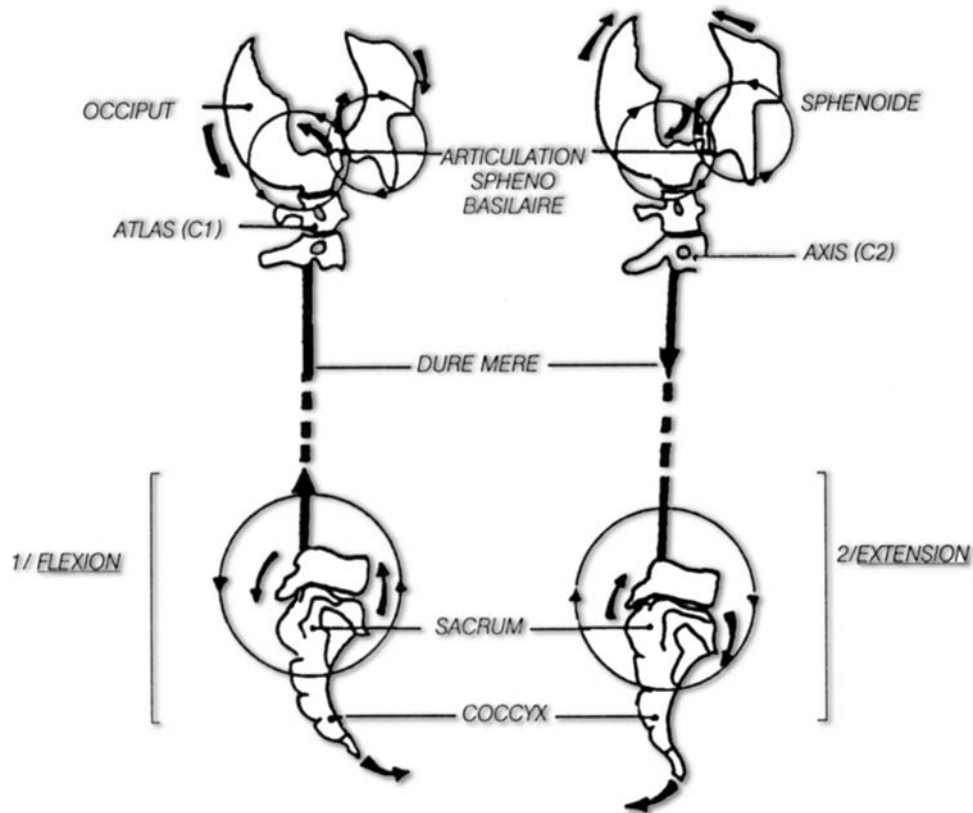
G.Tao : Comment cela se passe-t-il ?

G.C. : Dans certaines conditions idéales, lorsque la posture est bien réalisée et que le mouvement est harmonieux, l'individu se trouve dans un état particulier de récepteur, amplificateur, émetteur. Il reçoit les énergies du Ciel et de la Terre ; amplifie celles-ci et les harmonise avec sa propre pulsion puis, éventuellement, les émet sous la forme de mouvements et d'applications énergétiques, thérapeutiques ou martiales.

Cela se fait naturellement et d'une manière spontanée. Dans ce cas, agir est facile. Que se passe-t-il alors ? Le chapitre VII du *Houai Nan Tzeu* répond à cette question : *Ayant réalisé cette Unité, le Sage accomplit en perfection les devoirs de sa vie. Libre et joyeux, vide et serein, il va jusqu'au terme de sa destinée. Rien ne lui est tout à fait étranger. Il embrasse la Vertu et réalise la fusion harmonieuse des souffles, poursuivant avec facilité la Voie de l'Harmonie... Cela fait que sa vision remonte au-delà du passé et que le regard s'étend plus loin que l'avenir, avec la plus grande aisance. Comment dans ces conditions s'occuperait-il encore de bonne ou de mauvaise fortune ?*

Cela rejoint en quelque sorte la proposition du fameux Maître aux Trois Paumes, Sun Lu Tang ou Sun Fukuan : *La pratique de l'Art du Poing sert d'abord à entretenir la santé. Elle sert ensuite à pouvoir se défendre si on est agressé. Elle sert également à éveiller l'Esprit, mais elle sert surtout à modifier le cours des choses, à agir sur sa destinée.*

Les diverses méthodes chinoises, et par extension extrême-orientales et orientales, servent donc, grâce à divers moyens, à mettre en œuvre ce mouvement de vie qui modifie le cours de la destinée comme les diverses méthodes occidentales éveillées dont l'ostéopathie fait partie... Evidemment, cet idéal dérange quelque peu tous ceux qui ont décidé pour nous une destinée inamovible basée sur la soumission au seul profit de quelques-uns. Il est donc mal vu de veiller sur sa santé, mal vu de savoir et de pouvoir se défendre, mal vu d'être éveillé et encore plus mal vu de tenter de modifier son destin. Un des élèves de Still, William Jones, avait coutume de rappeler que toute doctrine nouvelle traverse trois états : on l'attaque d'abord en la déclarant absurde. Puis on admet qu'elle est vraie, mais insignifiante. On reconnaît enfin sa véritable importance et ses adversaires revendiquent alors l'honneur de l'avoir découverte.



Mouvement de la respiration primaire crano-sacrée

GTao : Cette pulsion se manifeste-t-elle dans toutes les pratiques énergétiques ?

G.C. : Elle se manifeste dans l'univers tout entier, dans la nature et dans le corps humain. Les diverses pratiques énergétiques sont là pour la mettre en évidence et l'utiliser à bon escient... Lorsque le Maître Ueshiba eut son illumination et déclara faire un avec l'univers et comprendre le langage des oiseaux. D'autres maîtres et d'autres pratiquants eurent des révélations très semblables mais lorsqu'un ostéopathe ressent le Mouvement Respiratoire Primaire d'un patient, il ne subit pas, heureusement, d'illumination. Son rôle est de traiter le patient. De même lorsqu'un patient est rééquilibré par un ostéopathe, il ne subit pas d'illumination mais ressort mieux armé pour affronter son problème ou sa maladie. L'utilisation de cette pulsion universelle dépend en fait de l'individu.

Ceux qui ont une démarche mystique y trouveront l'éveil; ceux qui ont une démarche énergétique renforceront leur énergie vitale; ceux qui ont une démarche thérapeutique soigneront mieux autrui; ceux qui ont une démarche martiale y trouveront une certaine efficacité; ceux qui ont une démarche écologique comprendront mieux la nature; ceux qui ont une démarche artistique y trouveront le rythme... Kuo Yun Shen insistait sans cesse sur l'importance de s'élever. Croire que l'ostéopathie consiste uniquement à faire craquer des articulations pour traiter un torticolis ou que les Arts Martiaux consistent uniquement à casser des planches ou à jeter quelqu'un par terre est une vision très terre à terre qui manque singulièrement d'élévation. Mais d'autre part, l'ostéopathie

ne consiste pas, non plus, en un orgasme mystique avec les confins de l'univers puisqu'il faut parvenir à un résultat attendu par un patient : la solution de son problème de santé.

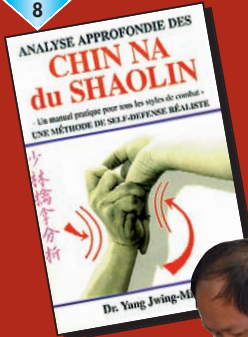
Il en va évidemment de même pour les pratiques martiales. Des maîtres authentiques comme Kuo Yun Shen, Ueshiba, Sun Lu Tang, Yip Man ou Tsuda étaient souvent de grands mystiques, cela ne les empêchait pas de développer une certaine efficacité que l'on pourrait qualifier d'extraordinaire. Il est à remarquer que chacun d'entre eux basait sa pratique et son enseignement sur ce mouvement du Grand Flux, et ceci quel que soit le terme employé pour le désigner et les moyens mis en œuvre pour le mettre en évidence. Il convient simplement d'éviter les pratiques qui vont à l'encontre de ce principe d'Unité et d'Harmonie et qui blessent le corps, l'esprit, la nature... et autrui.

■ J. C.

Georges Charles anime les Arts Classiques du Tao et organise de nombreux stages à Paris, en Province et à l'étranger. Vous pouvez le contacter :
7, rue Ferdinand Widal/75013 Paris
tél : 02 3297 0294
www.oceanet.fr/associations/souffle

Liens GTao

- GTao n°14 : Des arts martiaux au Tai Ji ostéopathique, P 88
 - GTao n°15 : De la peinture chinoise à l'art de la spirale, le Ba Gua P 36
- www.generation-tao.com



L'art des POINTS VITAUX
Le savoir le plus secret des arts martiaux.
L'étude authentique des expérimentations de l'armée nipponne avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles japonaises.
Commenté et dirigé par Henry Plée, le plus haut gradé hors du Japon!

368 pages, édition luxe reliée, format 31 x 24 cm.

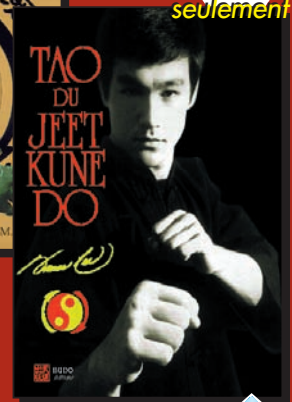
285 F
seulement!



Immobilisé par une blessure, Bruce Lee recueillit des notes sur sa recherche de l'art martial ultime. De cette étude il fit naître le Tao du Jeet Kune Do.

220 pages, relié avec jaquette, format 31 x 22

235 F
seulement!



Efficace : Une self-défense chinoise redoutable à la base de l'aïkido et du ju-jutsu japonais.
623 photos, 224 p., format 17 x 24 cm. **190'**



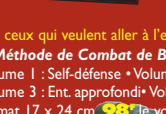
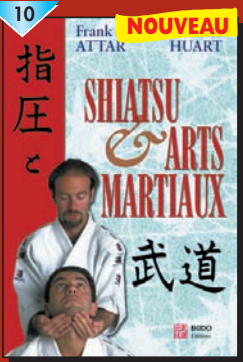
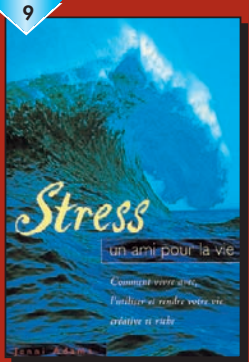
Essentiel : Contôler le stress, pour l'utiliser pour ses bienfaits et ne plus être victime.
160 pages, 15,5 x 22,5 cm. **98'**

Arts martiaux et santé : La fameuse méthode de digitopuncture au service du pratiquant. 128 p., 17 x 24 cm. **98'**

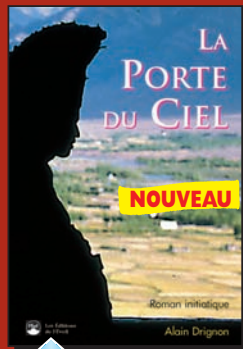
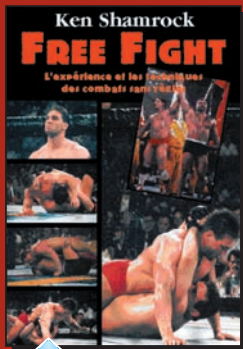
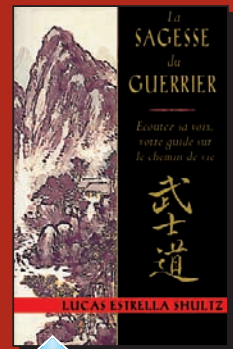
Panorama : Voici un guide des thérapies chinoises. Pour ne pas se tromper. 160 pages en couleur, format 18,5 x 23 cm, relié. **150'**

Pratique : Écrite et présentée par Bruce Lee, cette méthode pratique de combat présente toutes les techniques et les exercices nécessaires pour devenir un combattant d'exception. 596 pages, 982 photos, format 17 x 24 cm, **249'**

4. Le Kung-fu chinois : version française du premier livre écrit par Bruce Lee, montrant sa technique originelle, le Wing Chun. NOUVELLE ÉDITION. Un must pour les collectionneurs. 14 x 21, 112 p. **98'**



Pour ceux qui veulent aller à l'essentiel:
La Méthode de Combat de Bruce Lee en 4 volumes :
• Volume 1 : Self-défense • Volume 2 : L'entraînement de base
• Volume 3 : Ent. approfondi • Volume 4 : Tech. supérieures.
Format 17 x 24 cm, **98'** le volume.

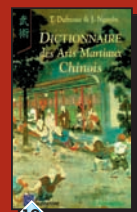
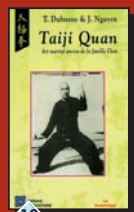


La Sagesse du Guerrier est un manuel d'évolution spirituelle qui s'appuie sur les valeurs propres au guerrier. Magnifiquement illustrés, ses textes pleins de poésie sont comme des bijoux. 112 p., 12 x 19, relié, **95'**

Combat ultime : Pour la première fois voici un livre sur les techniques de l'UFC par un champion mythique. Son expérience, ses techniques de combat. 212 pages, 17 x 24 cm. **150'**

Roman initiatique : De la France au Tibet, voyage vers l'éveil d'un occidental à la recherche de soi. Un très beau texte pour vos vacances. 320 pages, 15,5 x 22,5 cm. **110'**

5. Paroles de Dragon : toutes les interviews accordées par Bruce Lee. **120'**
6. Le Tao du Gung Fu : L'époque du Kung-fu traditionnel de Bruce Lee. **120'**
7. Jeet Kune Do : commentaires sur la voie martiale. **120'**
Jeet Kune Do 2 : les armes du jeet Kune Do. **120'**



Santé : La petite pratique de la médecine universelle des Chinois, fondée sur l'harmonie de l'homme avec les éléments et de l'homme avec l'homme. **55'**

Sage et amusant : Contes et histoires pleins de sagesse et d'humour d'un maître coréen d'arts martiaux à son disciple. Pour tous. 160 p. format 14,5 x 21. **56'**

Il revient : Maître Kou revient avec ses contes et histoires joyeusement sages pour notre plus grand plaisir. 160 pages. format 14,5 x 21. **56'**

Taiji style Chen : Brillant, foisonnant d'informations inédites et précieuses sur ce style de taiji-quan particulièrement martial. 224 pages, 11,5 x 18. Unique en son genre. **55'**

Complet : Un dictionnaire indispensable pour décoder l'immense et passionnante complexité des arts martiaux chinois. Lexique des différentes écritures. 288 pages, 11,5 x 18. **79'**

BON DE COMMANDE à retourner à : BUDO Éditions — Les Éditions de l'Éveil, 77123 Noisy-sur-École

Frais d'envoi réduits
Expédition quotidienne



- 1. POINTS VITAUX - 265'
- 2. BRUCE LEE MA METHODE DE COMBAT - 249'
- 3. TAO DU JEETKUNEDO - 225'
- 4. KUNG-FU CHINOIS de BL - 98'
- 5. PAROLES DE DRAGON - 120'
- 6. LE TAO DU GUNG FU - 120'
- 7. JEET KUNE DO, commentaires - 120'
- 8. CHIN NA DU SHAOLIN - 190'
- 9. STRESS UN AMI... - 98'
- 10. SHIATSU ARTS MARTIAUX - 98'
- 11. SANTE LA VOIE CHINOISE - 150'
- 12. LA SAGESSE DU GUERRIER - 95'
- 13. MASSAGE QIGONG - 195'
- 14. LA PORTE DU CIEL - 118'

- La méthode en volumes séparés :
- BRUCE LEE la self-defence (vol.1) - 98'
- BRUCE LEE ent. de base (vol.2) - 98'
- BRUCE LEE ent. approfondi (vol.3) - 98'
- BRUCE LEE TECH. AVANCEES (vol.4) - 98'

- 15. MÉDECINE DU TAO - 55'
- 16. CONTES DE SAGESSE - 56'
- 17. AUTRES CONTES DE SAGESSE - 56'
- 18. TAIJI QUAN CHEN - 55'
- 19. DICTIONNAIRE AM CHINOIS - 79'
- KALARIPATAY, ORIGINE DES AM - 69'

Et aussi les BD samouraï
 19. LES MAITRES/SABRE MAUDIT - 39'
 LA VENGEANCE DES OISEAUX - 39'

Cadeau

Je commande **2 LIVRES** au choix :

Je reçois en cadeau un **UNE B.D. SAMOURAI**

de 110 pages d'une valeur de 39'

Nombre d'ouvrages : F
Montant de la commande : F
Participation frais de port : **GRATUIT**

Calcul et report
Votre règlement : F
 chèque - mandat (4308606H La Source)
 Carte bancaire : expiration ____/____/____

Indiquez votre adresse sur papier libre

Les conseils du Dr Jian



Propos du Dr LiuJun Jian
recueillis par Nadia Hamam

Cette année, je vous invite à un voyage dans votre corps tel l'arbre qui vit et traverse chaque saison.

Respirez de l'intérieur !

Les maîtres de Qi Gong ont observé que les arbres ne se déplacent pas; ils restent sur place, mais ils grandissent. Cela signifie qu'ils bougent à l'intérieur d'eux-mêmes; ils captent les énergies de la terre et du ciel et profitent au maximum de l'énergie de la nature et de l'univers. Nous trouvons parfois des arbres de 3000 ans! *Le sport est la vie* est une optique très occidentale; nous avons souvent l'impression que pour vivre et se développer il faut bouger beaucoup. On découvre maintenant une dimension plus orientale : *Le calme est la vie*; la tranquillité favorise la circulation de l'énergie.

Une transition de l'hiver à l'été...

Le printemps chinois commence à sourdre dans le froid de février. Comme les bourgeons commencent à éclore après un long sommeil, l'énergie de notre corps se réveille doucement : elle circule de plus en plus vite, des profondeurs vers la superficie. On peut encore attraper le froid de l'hiver par le vent, énergie principale de cette saison

et meneur des énergies perverses. Les maladies susceptibles d'apparaître au printemps sont intimement liées à notre état à la sortie de l'hiver : rhumes, maladies des poumons, asthme. Attention, couvrez-vous encore un peu ! Le printemps est aussi le moment propice pour planter les arbres; nous devons pareillement installer dans notre corps ce qui va se développer toute au long de l'année.

L'organe le plus sollicité de la saison est le foie, qui a besoin de s'étendre, comme les racines et les branches de l'arbre. Sinon, nous sommes sujets au mécontentement, à la dépression, à l'irritabilité, aux sensations de distorsion sur les côtés, à l'amertume dans la bouche. Le visage et les yeux rouges sont aussi le signe révélateur du blocage de cet organe. Mangez plutôt acide - agrumes - que salé. C'est le début de la montée du Yang dans le corps, à l'image de la montée de sève dans l'arbre. Sensualité et accès de libido assurés !

La technique de l'arbre en Da Cheng Quan

C'est la technique la plus complète que je connaisse. Elle vient du Li Ca Gong - prononcez Li Ze Gong : technique du zen debout - (voir Génération Tao n° 7). Il y a des dizaines de façons de pratiquer - visualisations - suivant les buts recherchés. On doit profiter de cette saison pour pratiquer ZhanZhuang dans le but de nous renforcer, notamment en nous concentrant sur l'étirement des tendons et le travail de la souplesse articulaire. Il est conseillé de pratiquer face à l'est, de préférence dans une forêt, avec des arbres comme le chêne, les mains plutôt sur le foie. Il est important de visualiser le foie et sa relation avec les yeux. On peut pratiquer debout, assis ou allongé, suivant notre état général.

La fin du printemps est aussi le début de l'été... Soigner les problèmes du foie permet également de préparer un terrain sain au feu du cœur.

Profitez du printemps pour bien préparer votre été!

Vous trouverez toutes les indications de pratique dans l'ouvrage consacré au Da Cheng Quan paru aux Editions du Quimétao; cf. Tao's Folies)

Liens GTao

- GTao n°1 : Portrait du Dr Jian, P 22
 - GTao n°9 : Le sourire intérieur, P 67
 - GTao n°14 : Les six sons de guérison, P 84
- www.generation-tao.com



Photo : Yang Xuefeng

Abonnez-vous

**2 ans,
8 numéros
200 F**

**Rejoignez
la sphère du Tao !**

**Profitez de notre
offre 2 ans abonnement
et recevez
en cadeau
l'un de
ces livres**

**1 an,
4 numéros
120 F**



Pour **2 ans** d'abonnement recevez au choix un des trois livres édités par le Souffle d'Or
(1) "Communier avec votre enfant avant la naissance"
(2) "Surfez sur votre stress : 5 attitudes anti-stress"
(3) "Equilibrer l'énergie vitale par la polarité "



JE M'ABONNE POUR 1 AN (4 numéros) AU PRIX DE 120 F (18,30 E.) AU LIEU DE 152 F
 JE M'ABONNE POUR 2 ANS (8 numéros) DE 200 F (30,50 E.) AU LIEU DE 304 F
(offre réservée à la France métropolitaine)

1 2 3

Nom : Prénom : Né(e) le :
Adresse : Code Postal :
Ville : Profession : Fax :
Arts pratiqués :

Ci-joint mon règlement à l'ordre de :
Les Editions du TAO
10, rue de l'Equiquier
75010 Paris

Conformément à la loi "informatique et liberté", vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant.

YUE FEI BA DUAN JIN

Les huit pièces de brocart du Général Yue Fei
Forme la plus complète à ce jour

TUISHOU, DALU, FAJING

Transmission traditionnelle du Vieux Style
de l'Ecole Yang (Yang Jia Lao Jia)



Maître SU CHIN-BIAO

STAGE D'ÉTÉ

du samedi 5 août au samedi 12 août 2000

Lieu du stage : Centre Culturel Chinois
78, rue Dunois 75013 Paris

Hébergement possible à proximité

**Pour renseignements et inscriptions,
veuillez nous contacter à l'adresse suivante :**

A.A.M.Y.T.F.

Association des Arts Martiaux de Yang Taiji de France
Agréée Jeunesse & Sport n° 94-S-546
32, rue Jean Allemane 94500 Champigny-sur-Marne

Tel & Fax : 0149837127

TAIJI QUAN Style CHEN

Ecole de Chenjiagou
Enseignement de Maître WANG Xian

Association K' IEN LI

Cours - Stages - Formations

Laojia Paochui

(forme Ancienne) (poings canon)

Qi Gong/Tui shou/Armes

Etude des fajing/Chin na/Applications

Tel/fax 05 59 28 32 81 - 05 59 62 27 04

Email : kienli@wanadoo.fr

Site internet : <http://perso.wanadoo.fr/taiji.kienli/>



STAGE EXCEPTIONNEL DE MAÎTRE

WANG FENG MING

à Paris les 1, 2, 3, 4 juin 2000



- Hun Yuan Qi Gong Travail de l'énergie interne
- Tai Ji Bang Travail de l'énergie avec un petit bâton
- Tui Shou Débutants et initiés

Poussée de mains à deux Qin Na (saisie-clé)

Renseignements : Centre du Tai Ji Quan style Chen en France

112, avenue Fernandel 13012 Marseille

Tél./fax : 04 91 87 42 96 et à Paris :

Gérard CIPRES - Tél. : 01 43 20 77 61

STAGE NATIONAL D'ÉTÉ TAÏCHI CHUAN



à AUTRANS, dans l'Isère
du 3 au 9 juillet 2000

Dirigé par le moine SHI DE CHENG
du temple de Shaolin (CHINE)

Coordinateurs nationaux :

M. A. TERCHAGUE et M. M. RAHIM

Renseignements : 04 67 45 66 74 ou 04 74 29 54 72

www.kungfuasso.com

Maître SUN Fa

Kung Fu

des 5 éléments

Tai Ji Yang éventail

Epée Tui-Shou

Massage Qi Gong

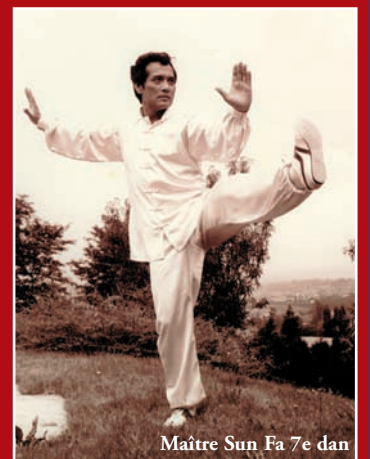
Calligraphie

Stages juillet/août
sur Paris et Lyon

ACADÉMIE TIAN LONG

Tél. : 04 72 07 63 82

ou 01 47 08 45 85



Maître Sun Fa 7e dan



TAI DJI QUAN



M. Guy MOËSON



Lundi, mercredi 20h30 - 22h
Vendredi 19h - 20h30



Renseignements sur place
aux horaires des cours

ou
au 01 47 27 38 50

Association culturelle et sportive Loi 1901
NICOLAÏTE DE CHAILLOT

9 bis rue du Bouquet de Longchamp 75116 Paris
Métro : Trocadéro, Boissière, Iéna

Commandez les anciens numéros de Génération Tao ou bien profitez de **l'offre** **TAO intégral**

pour seulement **300 F** au lieu de **520 F**



N° 14

L'aventure de la conscience • Bruce Lee philosophe du mouvement • Albert Low & zen • Culture alternative USA-France • Le Taiji ostéopathique



N° 13

Biotao • nature et société • quelle naissance pour quelle humanité • le Tai Ji au lycée • matrix • aikido : trois rencontres (1ere partie)



N° 12

Le Tao de l'Amour • le bâton médiéval • le Feng Shui • capoeira • kalaripayat • kali eskrima : une voie pour la paix • zazen



N° 11

Le Tao de la transmission • le qi gong thérapeutique • calligraphie, miroir de la Chine • mythe et réalité • l'histoire des taolu dans les arts chinois



N° 10

Le Tao de l'engagement social • arts martiaux, voie royale de la thérapie • les enfants de Chenjiagou • les dan dans le wushu



N° 9

Femmes du Tao • messages d'hiver • le sourire intérieur • la sarbacana • wing chun • acupuncture et psychologie • Lao Zi contre Descartes



N° 8

Le Tao méissé • méditation Chan • le Tai Ji de l'écologie • l'opéra de Pékin • l'aikido : les 5 ponts de fer



N° 7

Le théâtre énergétique • zen et art martia • Bouddha, le rebelle éveillé • da cheng quan • arts et le tao • la cosmogonie taoïste



N° 6

Castaneda sur Internet • qu'est-ce que l'acupuncture ? • la capoeira • rythme et tao • Tai Ji style Sun • diététique : le thé



N° 5

Le Tao de la voix shaolin sur Internet • le massage du ventre • le Tai Ji de l'éventail • le pencak silat • la Génèse vue par le Tao



N° 4

Guide des arts martiaux • massages traditionnels d'Asie • calligraphie • les fa jing du style Chen • l'image taoïste du corps



N° 3

La conscience du féminin et de l'écologie • Le temps du changement • boxe française • yi jing • les principes du qi gong



N° 1

Les origines du qi gong • arts internes et arts externes • feng-shui • diététique chinoise • corps et différences • astrologie chinoise

je souhaite bénéficier de l'offre spéciale TAO intégral
au prix de **300 F** au lieu de **520 F**

je commande le(s) numéro(s) séparé(s) au prix de **40 F** l'ex (port compris)

(cochez les n° choisis) 1 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Nom : Prénom : Né(e) le :
Adresse : Code Postal :
Ville : Tél. : Fax :
Profession : Centres d'intérêt :

Ci joint mon règlement de **F**

à l'ordre des **Editions du TAO** 10 rue de l'Echiquier 75010 Paris
Tél. : 01 4824 4242 • fax : 01 4824 4244 • email : abt@generation-tao.com

Un sifou à Hong-Kong



Avant l'ouverture du nouvel aéroport...

City of life qu'ils disent dans la pub du métro... Venez visiter Hong Kong, Ville d'Énergie... Hmm, foi de Sifou, que voilà un endroit tout indiqué pour refaire le plein de Qi, au milieu de ce printemps hivernal!

Et me voici donc arrivé dans ce colossal temple d'acier, de verre et de béton qu'est "Hong Kong Airport", aperçu de l'ultra-modernisme et du Hi-Tech dans lequel je m'apprête à plonger. Les immenses gratte-ciels se profilent déjà au loin tandis qu'un rutilant bus impérial m'amène au cœur de la Ville Parfumée (tel est son nom en cantonais). Mais alors, Hong Kong ne serait que cette architecture en 3-D, explosive et inhumaine, que montrent cartes postales et magazines? Seul le Yang y aurait droit de cité? me demandai-je un peu dépité... Eh bien, chers adeptes du Tao, que nenni! En fait, dès le premier jour, cette ville incroyablement attachante mais qui ne lasse de surprendre, se révélera subtilement dans son aspect Yin, repliée, cachée, suggérée, et toujours vivante, toujours en mouvement...

Il y a la ville, considérée rapidement, de loin ou dans son ensemble, ou bien en jouant le jeu de cette frénésie de la foule et de son activité fébrile. C'est la ville des autoponts vertigineux, des voies rapides, des luxuriants néons, des énormes centres commerciaux déversant leur surplus d'air conditionné sur le trottoir (c'est cool l'été, les aminches!).

Mais une autre face se révèle très vite, intériorité de cette démesure urbaine. Des maisons de thé et de petites tables sculptées côtoient les fast food; des échoppes de champignons séchés et autres mystérieux végétaux s'alignent avec les kiosques à revues légères;

de petits autels piqués d'encens apparaissent ça et là, entre deux arbres, alors qu'un moine bouddhiste passe en faisant tinter son bol en bronze. Perpendiculaires aux larges avenues trépidantes, sont d'étroits et sombres passages, humides des suintements des climatiseurs, semés de paniers d'osier éventrés, et sur lesquels donnent les arrière-cuisines grasses des restaurants. Sortes d'entrailles haletantes... Soudain, des ruelles tortueuses apparaissent là où votre serveur n'aurait pas parié dix cents H.K. : elles s'enchaînent au beau milieu des gratte-ciels et regorgent de petits marchés ou de restaurants populaires où, sur de vieilles tables installées sur le sol inégal, des centaines de personnes consomment à toute heure des soupes, des riz, des nouilles accomodées de mille façons. On se croirait au fin fond du vieux Canton, dans cette Chine éternelle chère à Lucien Bodard.

A cinquante mètres de là, les tours vitrées de l'Alexandra House ou l'élégant dôme du Conventional Center me rappellent qu'il n'y pas si longtemps, Hong Kong était sujet britannique. Hong Kong... Anglaise? Chinoise?... Les deux?... ni l'une ni l'autre?... Et où donc courent tous ces gens pressés, qui semblent ne pas me remarquer? Où sont vraiment le Yin et le Yang? Toutes ces questions me hantent dans ma déambulation à travers les marchés de rues éclairés par des dizaines de lumignons rouges, au hasard des squares où de vieux Chinois en débardeur, short et tongues disputent calmement d'éternelles parties de mahjong ou d'échecs chinois. Chinoise? Britannique? Yin? Yang? Question de point de vue sans doute, comme toujours... Au sortir d'un petit parc où s'entraînent dans le crépuscule quelques pratiquants de wushu, je dirige mon souple pas de Xifu... pardon de Sifou, restons modeste, vers les hauteurs de Ladder street. Dédaignant l'appel des pubs de Lai Kwai Fong, je pense aux chanteuses d'opéra cantonnais que j'irai écouter ce soir en pleine rue, du côté de Yau Ma Tei. Mais voici le temple Wen Wu Miao, le "wen" de "littérature", le "wu" de "wushu", avec son escalier flanqué de deux gardiens féroces.

Peut-être y trouverai-je, dans l'incommensurable compassion de la déesse Kwan Yin, quelques éléments de réponse à mes questions tourmentées. Mais ici, point de tourment : encens et contemplation prennent tout l'espace et le temps, ce temps qui passe comme dans un rêve...

Est-ce un rêve ou la réalité? Mais quelqu'un semble me parler, peut-être Kwan Yin en personne, je ne sais pas bien...

"Hong Kong est dans ton cœur, étranger qui vient de loin, mais je vois bien que tu ne t'y sens pas toujours très à l'aise. Tu vois une ville agitée par le commerce et les affaires, tu ressens de l'indifférence, souvent. Sache que si beaucoup ici, absorbés par leur travail, croient avoir oublié ce que peuvent être les contacts humains, chacun d'entre eux est le premier à souffrir de l'indifférence qu'il a à son propre égard... Alors, ne les juge pas, mais prends le temps de mieux connaître ces gens et cette ville. Nulle influence de l'extérieur n'a pu lui faire oublier à celle-ci qui elle est, car en réalité, rien ne lui est extérieur. Vois-tu, il s'agit d'une ville vêtue par la modernité, mais traditionnelle, mais orientale dans son cœur."

Merci Kwan Yin; et merci Hong Kong, merci pour ton Énergie...

A bientôt...

Le calme du jardin botanique



Dans les petites ruelles de Mongkok

Un roman philosophique intense

Mon Âme Indienne

ou le rêve de l'Homme sauvage
Titien GALLEN

Si l'homme blanc ne travaille pas sur sa haine, son besoin de possession, à quoi donc servirait le message des Indiens morts? Prendre conscience de son « âme indienne », c'est retrouver en soi le **défenseur de nos Terres Vierges**, l'homme sauvage épris à en mourir d'espaces infinis de liberté! Celui qui n'a pas goûté cette liberté sait-il seulement ce qu'est la vie?



104 p. 78 F

Nouveau

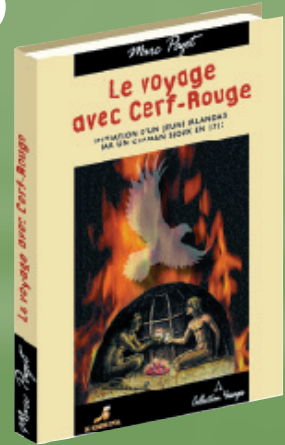
Roman initiatique

Le Voyage avec Cerf Rouge

Marc PAGET

Au XVIII^e siècle, un jeune irlandais émigre avec ses parents en Louisiane et rencontre Cerf Rouge, un **chaman Sioux** venu le chercher suite à une grande « vision ». Remontant ensemble le Mississippi jusqu'à sa source, ils vivront des aventures pleines de rebondissements avec en toile de fond la rude vie des indiens et des colons du Nouveau Monde. Ce voyage sera l'occasion d'une initiation à travers la transmission d'un savoir traditionnel entre le chaman et le jeune adolescent.

Un roman palpitant et très documenté qui retrace parfaitement la **philosophie indienne**.



334 p. 130 F

Nouveau

Libérez l'écrivain en vous!

Les italiques Jubilatoires

Natalie GOLDBERG

Vous avez toujours voulu écrire, mais sans parvenir à plonger sur la page? Ce livre vous donnera immanquablement l'impulsion et l'inspiration pour y arriver! Avec très peu de règles à suivre, dans une **attitude zen**, Natalie Goldberg invite le lecteur au **plaisir de l'écriture**. Où l'on découvre qu'elle mène à la connaissance de soi et à la compréhension de notre place dans l'univers. Chaque chapitre est bref, facile à lire, et aborde un aspect particulier de l'art d'écrire. Vous découvrirez comment l'écriture attise votre esprit au feu des mots... **Soyez à la page de vos idées!**

224 p. 110 F



Troubles de la nutrition et relation père-fille

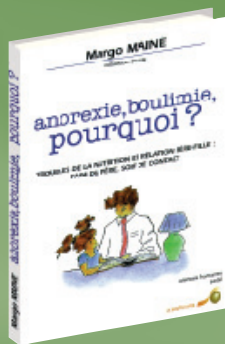
Anorexie, boulimie, pourquoi?

Dr Margo MAINE

Nouveau concept, la **faim du père** désigne le vide ressenti par les femmes dont le père était émotionnellement absent pendant l'enfance. Ce vide conduit bien souvent à une mauvaise estime de soi et entraîne les troubles alimentaires typiques de nos sociétés occidentales. Des études de cas, des exercices, une mine de conseils et de suggestions s'adressent aux pères et à leurs filles, mais aussi aux mères et à l'entourage, désireux de rétablir un lien réel dans la famille.

Le Dr Margo Maine est psychologue clinicienne et chercheur aux États-Unis.

306 p. 120 F



Les éditions Le Souffle d'Or, c'est aussi :

Les éditions du Souffle d'Or, c'est aussi :
- plus de 100 livres dans les domaines de :
la santé au naturel
le développement personnel
la connaissance de soi
l'éducation
le sacré dans la vie quotidienne

Gratuit

- des musiques de relaxation, des enregistrements subliminaux, des exercices guidés, des contes musicaux, de la World Music

- des jeux de développement personnel

Le nouveau catalogue 2000 vient de paraître : demandez-le vite !

Vente en librairie ou par correspondance :

Éditions LE SOUFFLE D'OR - B.P. 3 - 05300 Barret-le-Bas

Tél. 04 92 65 10 61 (le matin) - Fax 04 92 65 08 79

e-mail : souffle.dor@wanadoo.fr

Minitel : 3615 ou 3623 CLEDOR



