



# Michel Jonasz

Tai chi, conscience  
et changement

## TEST

ÊTES-VOUS PLUTÔT YIN  
OU PLUTÔT YANG ?

## Le TAO

c'est quoi au juste ?



## SPÉCIAL RENTRÉE

Le Guide des pratiques  
du corps et de l'esprit  
retrouvez-le en cahier central

## Acupuncture

une médecine de pointe



## Stretching postural

## Feng shui

Du Tao à la déco

**28F**

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

N°17  
Octobre  
Novembre  
2000  
4,27 EUROS

CANADA 8\$CA -BELGIQUE 190FB

*La création graphique est en mouvement*



**toutdésigné®**

conçoit pour vous la maquette  
de Génération Tao  
et vous en souhaite une bonne lecture

Calligraphie tiré du livre "calligraphie" de Claude Mediavilla aux éditions de l'imprimerie nationale

*Graphic design*

***Parmi nos références :***

*France Télécom, Socotec, Aloha Beauté, Martinet (Traiteur Intraitable),  
Altadis, EMI Music France et Salon Nautique de Paris.*

**PARIS**

10, rue de l'Echiquier 75010  
tél : 01 45 23 57 34

**LYON**

60, rue Louis Blanc 69006  
tél : 04 72 74 40 50

Email - [info@toutdesigne.com](mailto:info@toutdesigne.com)  
<http://www.toutdesigne.com>

# Sommaire

## N° 17



## Editao

### Un guide de découverte pour votre corps-cœur-esprit

Qu'est-ce qu'un guide ? Un ange ? Un maître ? Une voix ? Le guide est celui qui propose des voies, des chemins à parcourir. C'est celui qui vous invite à mieux vous découvrir, vous connaître. Il est la bougie qui répond à la petite flamme de curiosité naissante en vous. Un bon guide sait écouter vos demandes subtiles, non-dites, mais déjà là ; il anticipe sur votre désir de nouvelles découvertes. Pour cette rentrée 2000-2001, l'équipe de Génération Tao s'est attelée à vous proposer un numéro découverte pour toutes les personnes désireuses de se développer, à la fois dans leur corps et dans leur esprit, mais aussi au fond de leur cœur. Cet inédit "guide Tao" englobe un large champ de pratiques : des arts de santé en passant par les arts martiaux et les arts de vivre jusqu'aux techniques de développement personnel ; un large panorama qui illustre toute la dimension globale du tao.

À l'instar de Yannick Noah et le yoga, nul doute que le témoignage de Michel Jonasz démontre que célébrité peut rimer avec authenticité dans la voie de la conscience. Star internationale de la chanson, mais aussi pratiquant de Tai Chi Chuan et amoureux de la conscience, initié à l'enseignement de Mère et Sri Aurobindo, l'auteur de "Unis vers l'uni" se dévoile dans sa profondeur d'être lors d'une interview particulière.

Ce numéro 17 étant destiné à un large public, l'équipe de rédaction, contrairement à ses débuts, a opté, concernant les termes chinois, pour l'orthographe la plus familière, et non pas automatiquement pour la transcription pinyin. Ainsi vous retrouverez des mélanges de transcription : Tai Chi Chuan au lieu de Tai Ji Quan en pinyin cohabitant avec Qi Gong. L'important ici est que les mots n'entraient pas la sensation, le feeling circulant entre vous, lecteurs, et les choses sensibles désignées par ces mêmes mots. Nous faisons ici confiance à votre intuition pour discerner la lune et le doigt qui montre la lune, l'essence primordiale du tao étant au-delà des mots comme nous le suggérait déjà Lao Tseu :

"La différence crée les noms.  
Dès que les noms existent  
La séparation existe.  
Si l'on sait où s'arrêter  
On se libère du danger.  
La voie est au monde  
Ce que sont les fleuves et la mer  
Aux torrents et rivières".

Manikoth Yang Vongmany

### Infos

Echos, Tao's folies p. 6

### Culture et Société

Le tao de l'Occident p. 12  
Michel Jonasz, la voix du changement p. 14  
Le tao : du big bang à notre santé p. 18

### La Voie du Mouvement

Le stretching postural p. 22  
Les enfants du tai chi : l'école du ressenti p. 24

### Biotao

A la découverte du feng shui occidental p. 28  
Kinésiologie, une réponse au stress des musiciens ? p. 32

### Santé

Qi Gong, le fitness du subtil p. 52  
Acupuncture : une médecine de pointe p. 54

### Test

Etes-vous plutôt yin ou plutôt yang ? p. 62

### Abonnement

Anciens numéros p. 63

### Dico tao

p. 66

## Guide Spécial rentrée

### Quelle voie choisir ?

Les pratiques du corps et de l'esprit p. 35

### La voie de l'art dans le martial

Des arts chinois à la capoeira p. 36

### Les arts de santé

De l'acupuncture au shiatsu p. 44

### Les arts de vie

Du feng shui aux arts floraux p. 45

### Les voies d'éveil

Du Qi Gong au zen p. 46

### Le tao de l'Occident

De la kinésiologie à la respiration holotropique p. 48

### Carnet d'adresses

p. 50



<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...

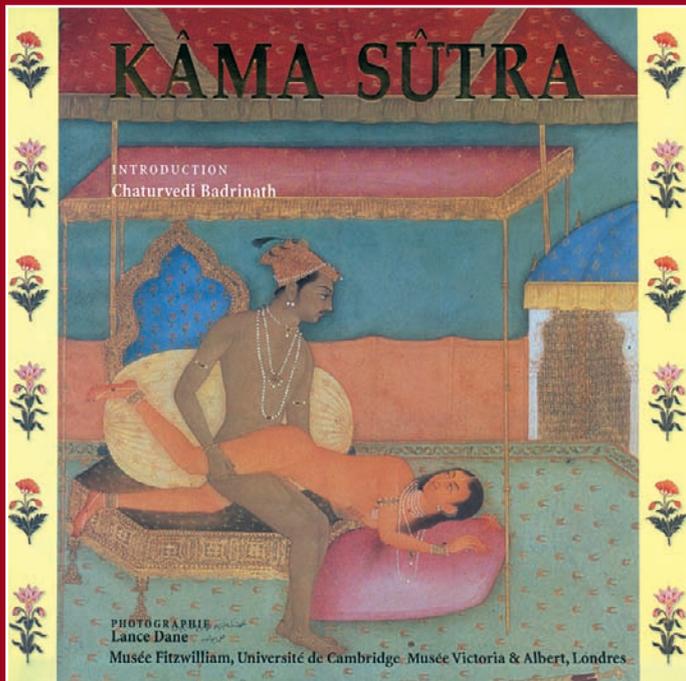
Pour nous contacter :

- **rédaction** : [redaction@generation-tao.com](mailto:redaction@generation-tao.com)
- **courrier des lecteurs** : [courrier@generation-tao.com](mailto:courrier@generation-tao.com)
- **abonnements** : [abonnements@generation-tao.com](mailto:abonnements@generation-tao.com)
- **publicité** : [pub@generation-tao.com](mailto:pub@generation-tao.com)

Éditions du Tao 10, rue de l'Échiquier 75010 Paris  
Tél. 01 4824 4242 fax 01 4824 4244 mob. 06 6029 1000

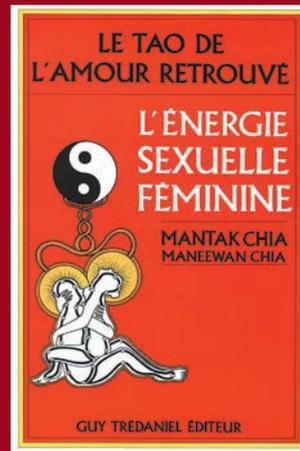
# GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

65, rue Claude Bernard - 75005 Paris. Tél. : 01 43 36 41 05 - Fax : 01 43 31 07 45



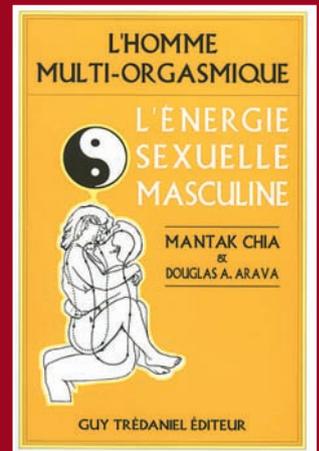
## 9-KAMA SUTRA

Introduction Chaturvedi Badrinath,  
photos Lance Dane  
Ouvrage magnifique présenté  
dans un coffret.  
Illustrations inédites, photos couleur.  
Le livre cadeau.  
Grand format, relié, coffret. 280 F



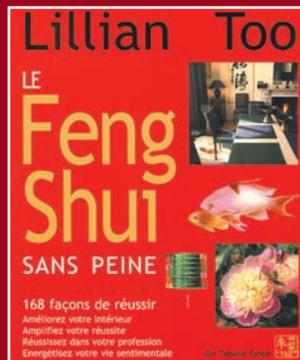
## 10-L'ÉNERGIE SEXUELLE FÉMININE

par Mantak Chia  
Un livre courageux et audacieux  
sur la sexualité féminine.  
362 pages, illustré, 145 F



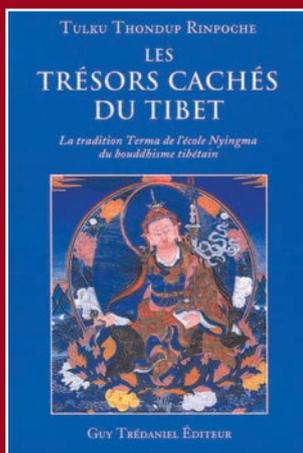
## 11-CULTIVER L'ÉNERGIE SEXUELLE MASCULINE

Mantak Chia  
et Michael Winn  
Maître Chia révèle pour la première  
fois au public occidental, les secrets  
des anciens sages taoïstes.  
416 pages, illustré 180 F.



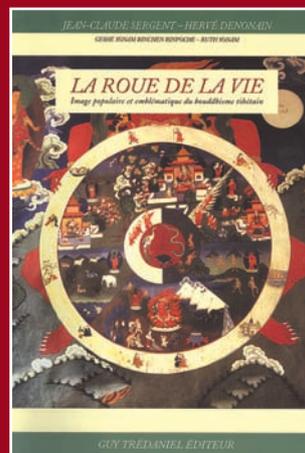
## 12-LE FENG SHUI SANS PEINE

Par Lillian Too  
Ce manuel de l'un des experts  
en Feng-Shui mondiaux les plus  
compétents, présente sous forme de  
168 fiches les conseils fondamentaux  
vous permettant d'optimiser votre  
existence.  
172 pages, entièrement  
en couleur, 140 F



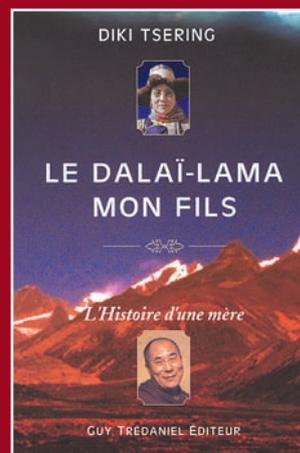
## 13-LES TRÉSORS CACHÉS DU TIBET

La tradition TERMA  
de l'école Nyingma  
du bouddhisme tibétain  
Cet ouvrage nous présente une  
importante tradition tibétaine  
et constitue un livre de référence  
sur le bouddhisme tibétain.  
245 pages, hors-texte  
couleur, 140 F



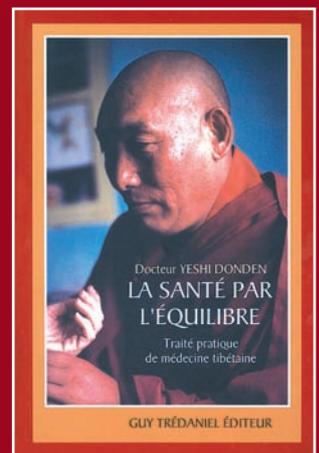
## 14-LA ROUE DE LA VIE

Image populaire et emblématique  
du bouddhisme tibétain  
par J.-C. Sergent et Hervé  
Dononain  
Le mandala de la roue de la vie est  
la représentation la plus accessible du  
bouddhisme tibétain. Les images sont  
belles, frappantes et faciles à comprendre.  
Grand format, 122 pages  
couleur, 140 F



## 15-MON FILS, LE DALAÏ LAMA

Par Diki Tsering  
Aimée et respectée comme la Grand-  
mère du Tibet, et honorée comme  
la mère de l'un des plus importants  
leaders spirituels du monde,  
Diki Tsering offre un portrait intime  
des débuts de Sa Sainteté.  
220 pages, illustré couleur, 98 F.

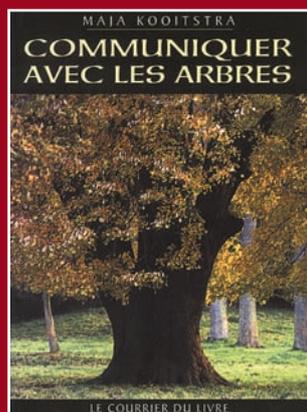


## 16-LA SANTÉ PAR L'ÉQUILIBRE

Traité pratique de médecine  
tibétaine. Par le Docteur  
Yeshi Donden  
Médecin personnel du Dalaï Lama,  
le Docteur Yeshi Donden présente  
les principes, les fondements, les  
applications de la médecine tibétaine.  
276 pages, illustré, 140 F

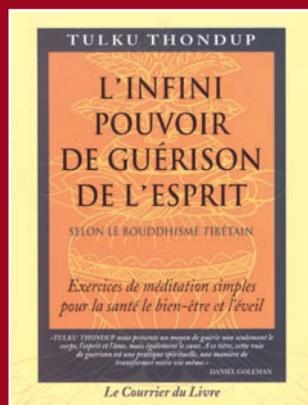
# GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR

65, rue Claude Bernard - 75005 Paris. Tél. : 01 43 36 41 05 - Fax : 01 43 31 07 45



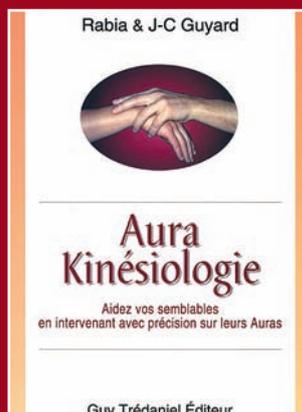
## 1-COMMUNIQUER AVEC LES ARBRES

Par Maja Kooistra  
Il est bel et bien possible de communiquer avec les arbres. L'auteur le démontre à l'aide de nombreux exercices qui vous apprendront à comprendre un arbre afin d'établir ce contact.  
224 pages, 130 F.



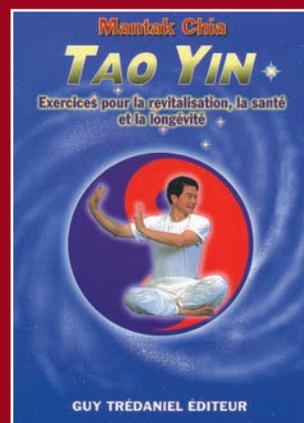
## 2-L'INFINI POUVOIR DE GUERISON DE L'ESPRIT

selon le bouddhisme tibétain  
par Tulku Thondup  
Des exercices de méditation simples pour la santé, le bien-être et l'éveil.  
284 pages, 130 F



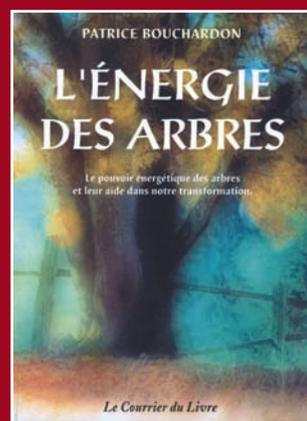
## 3-AURA KINÉSIOLOGIE

par Rabia et J. C Guyard  
L'aura-kinésiologie est un moyen de localiser les lieux et les modalités des interventions de l'aura sur une personne  
172 pages, illustré, 110 F



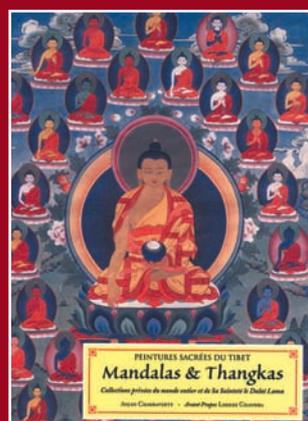
## 4-TAO YIN

Mantak Chia  
Exercices pour la revitalisation, la santé et la longévité. Les exercices du Tao Yin sont des méditations mouvantes qui favorisent la circulation de la force vitale interne  
198 pages, illustré, 140 F



## 5-L'ÉNERGIE DES ARBRES

Par Patrice Bouchardon  
Le pouvoir énergétique des arbres peut aider à notre transformation. Grâce à cet ouvrage, vous pourrez développer votre perception des arbres et découvrir leur énergie.  
160 pages, illustré en couleur, photos, 145 F.



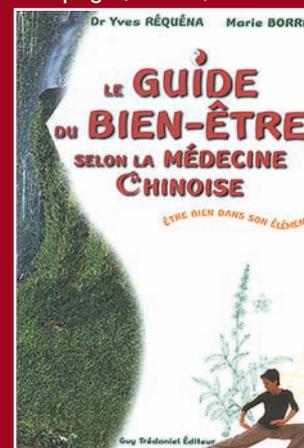
## 6-MANDALAS ET TANGKAS

Peintures sacrées du Tibet  
par Anjan Chakraverty  
Un livre d'art qui présente les thangkas provenant des collections privées et publiques du monde entier  
Grand format, couleur  
112 pages, 150 F



## 7-BA GUA ZHANG

ou la boxe des huit trigrammes  
Par Wong Tun Ken  
Un livre fondamental sur le Ba Gua, l'auteur nous invite aussi à partager ses connaissances accumulées depuis plus de 40 ans dans diverses boxes chinoises internes et externes.  
390 pages, illustré, 158 F



## 8-LE GUIDE DU BIEN-ÊTRE SELON LA MÉDECINE CHINOISE

Par le Dr Yves Réquena et Marie Borel  
Choisissez les points d'acupuncture, les massages, l'alimentation, les plantes, les élixirs floraux en harmonie avec votre élément.  
341 pages, dessins, photos, 2 couleurs, 148 F.

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

N°	Titre	Nombre	Prix

Frais de port et d'emballage : ajouter 20 F pour le premier livre, 8 F pour chaque livre supplémentaire

Total  
Port  
Total à payer

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

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



## L'acupuncture au secours des champions !

Au cours d'une interview rapportée par l'Equipe, l'ex-champion de tennis australien Pat Cash, affirmait avoir conseillé le recordman des titres de grand chelem, Pete Sampras, à consulter une acupunctrice pour soigner ses maux. Fidèle à sa discrétion, Pete Sampras n'a néanmoins ni confirmé ni nié les propos de son ami australien...

Quelques semaines plus tard, c'est au tour d'Eunyce Barber, la championne du monde de l'hep-

atlon, de déclarer dans l'émission "Tout sur le sport" sur France 3 qu'elle a fait appel à un acupuncteur pour se remettre de ses blessures en vue des prochains Jeux Olympiques de Sydney.

Sachant que les sportifs sont toujours à l'affût des meilleures techniques pour améliorer leurs performances, l'acupuncture acquiert aujourd'hui ses lettres de noblesse en matière de soins corporels. Le monde bouge !

## Webtao

### Toile du Web et sphère du Tao

Internet serait-il la représentation ultra-moderne du Tao ? Une nouvelle émergence du sacré ? La philosophe Jean Houston nous fait découvrir le web sous un nouveau jour, une autre lumière...

*C'est une vaste réalité non linéaire au sein de laquelle chaque nœud est connecté à tous les autres, comme dans le réseau d'Indra. Ce monde réticulé renferme tous les attributs traditionnellement attachés à l'Esprit du Créateur : cercles, réseaux, boucles de rétroaction infinies, mouvement incessant de l'être et du devenir, l'identité divine conçue comme cette sphère parfaite dont le centre est partout et la circonférence nulle part.*

*Ajoutez à cela le chemin sans fin de nouveauté du Net et nous obtenons un système vivant qui reflète la nature de la vie dans toutes ses itérations.*

*Certains pourront trouver hérétique d'envisager le Net comme faisant partie du continuum du sacré ou comme la dernière construction émergente de l'évolution en action. Et pourtant, si l'esprit divin est bien cette force qui fait couler la sève dans la fleur et le sang dans mes veines, alors pourquoi ne donnerait-elle pas également naissance à cette toile fertile et féconde ?*

Lu dans le Courrier International du 17 août 2000

## Le thé débarque en France

TRADITION CHINOISE, SO BRITISH... SO FRENCH ?

Le thé va-t-il bientôt remplacer le bordeaux ? C'est en ces termes que commence l'article de Fabienne Schmitt paru dans l'Express du 3 août de cette année. On y apprend entre autres que les français n'ont jamais autant apprécié le fameux breuvage venu d'Orient : "Les cours de dégustation refusent du monde, les variétés de thé se multiplient dans les supermarchés, et une université du thé a même été ouverte, en février dernier, à l'Institut d'études supérieure des arts, à Paris". Selon les statis-

tiques, les français, loin d'égaliser encore leurs voisins anglais, s'adonnent en effet sept fois plus qu'il y a sept ans au rituel du thé ; le thé vert arrivant au sommet du hit-parade des dégustations, suivi de près par le thé glacé. Que doit-on en penser ? Un nouvel art de vivre est-il né ? Le p'tit apéro siroté à la terrasse du bistrot du coin sera-t-il détrôné par les décoctions de feuilles ? Une chose est sûre, les habitudes sont en train de changer... On ne résiste pas au métissage d'un pays et à l'air du temps !



# INSTITUT DU QUIMETAO

Une ÉCOLE pour la promotion des arts millénaires chinois dirigée par le Docteur JIAN



- Qi Gong
- Tai Ji Quan style Chen
- Da Cheng Quan
- Massage Chinois

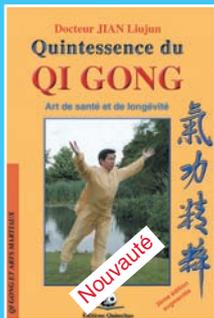
Sous forme de stages, formations professionnelles, cours quotidiens.

## ACCESSOIRES

Épées, sabres  
Kimonos de pratique  
En vente au siège de l'Institut ou par correspondance.



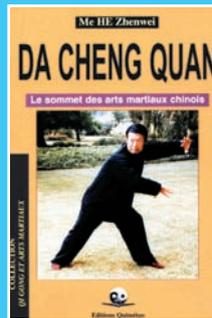
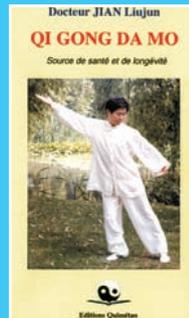
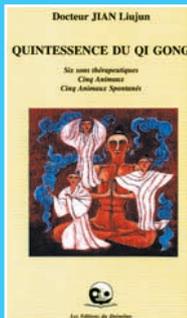
## EDITIONS QUIMETAO



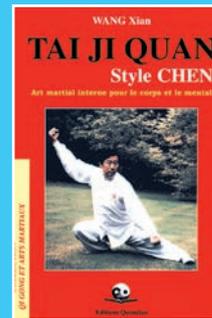
### Quintessence du Qi Gong

par le Dr JIAN Liujun  
Écrit dans la simplicité mais avec précision dans les connaissances théoriques et pratiques des techniques. Accompagné de deux cassettes vidéo, les pratiquants débutants ou professionnels trouveront un guide complet et indispensable à leur évolution.

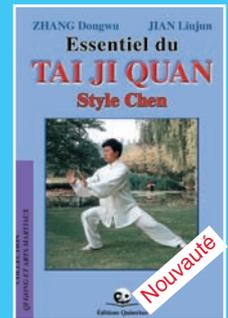
Livre : 224 pages, quadri, plus de 200 photos, 160F  
Cassette 1 : VHS, 55', 135F; Cassette 2 : VHS, 60', 150F



Da Cheng Quan  
par Me HE Zhenwei, expert des arts martiaux chinois, l'un des meilleurs dans cette discipline.  
126 pages, 100 photos, 135F



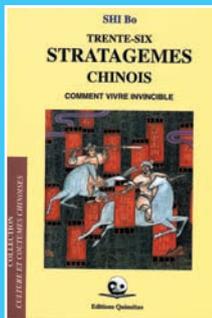
Tai Ji Quan style Chen  
par Me WANG Xian, 19ème génération héritier du style Chen.  
240 pages, 400 photos, 150F



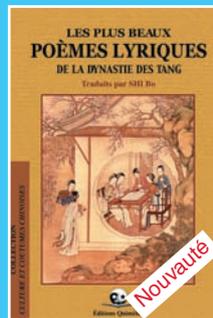
Essentiel du Tai Ji Quan style Chen  
par Me ZHANG et le Dr JIAN, 20ème génération du style Chen.  
208 pages, 115F



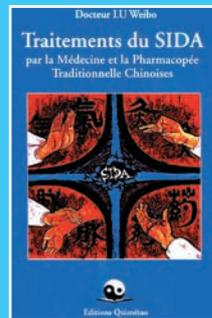
Tai Ji Quan style Wu  
par Vincent BEJA, professeur de Tai Ji Quan.  
232 pages, 100 photos, 120F



36 Stratagèmes Chinois  
par SHI Bo, écrivain, poète.  
224 pages, 99F



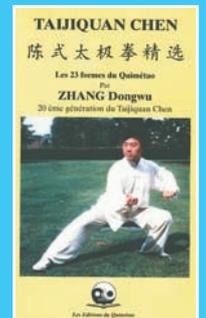
Poèmes Lyriques de la Dynastie des Tang  
par SHI Bo, écrivain, poète.  
232 pages, 200 dessins, 130F



Traitements du SIDA par la MTC  
par le Dr LU Weibo, directeur de recherche pour le SIDA en Chine.  
130 pages, 99F



Qi Gong / Tai Ji (K7 vidéo)  
par Me TONG Juo Shiang, expert de Tai Ji et de Qi Gong.  
VHS 60', 150F



Tai Ji Quan Chen (K7 vidéo)  
par Me ZHANG Dongwu, 20ème génération pour le style Chen.  
VHS 55', 148F

Titre	Qté	Prix	Nom : .....
.....	.....	.....F	Prénom : .....
.....	.....	.....F	Adresse : .....
.....	.....	.....F	Code Postal : ..... Ville : .....
.....	.....	.....F	Tél. : ..... Fax : .....

Total à payer : .....F

Tout règlement à l'ordre du Quimetao

Frais de port : 20F pour le premier produit, 8 F pour chaque produit supplémentaire.

Renseignement : 57 avenue du Maine 75014 Paris France  
Tél. : 01 43 20 70 66 Fax. : 01 43 20 56 21 Internet : www.quimetao.com

Catalogue gratuit sur demande

# La Chine passe au vert

A la suite de ses ancêtres taoïstes, le professeur d'histoire Liang Congjie a décidé de "nettoyer" la Chine. Avec ses amis, il a fondé le FON - friends of nature/les amis de la nature - qui a déjà depuis 1993 réussi à protéger l'habitat d'une espèce rare de singe et à attirer l'attention de la communauté internationale sur le massacre de l'antilope au Tibet.

Leur soutien au gouvernement de Pékin, "puisque c'est lui qui fait les règlements pour améliorer l'environnement", n'évite pas les dangers de ce genre d'initiatives. De nombreux militants ont ainsi déjà reçu des menaces de mort et un membre du groupe appartenant à la brigade "Yak sauvage du Tibet" a été tué au cours d'un échange de coups de feu avec des braconniers. Avec les énormes problèmes posés par la construction du barrage des



Trois-Gorges et la pollution industrielle intensive en Chine, il faudra beaucoup de persévérance et d'encouragements au FON pour poursuivre ses actions. Alors, longue vie au FON!

Lu dans le Courrier International n° 513

**Portrait**  
Il invente l'écologie en Chine

Le professeur d'histoire Liang Congjie a traversé avec les difficultés, sa contribution à la réhabilitation d'une archaïque sur la Chine en 74 millions. Aujourd'hui, alors que la plupart des pays ont un âge précoce de leur société, Liang a décidé de consacrer le reste de sa vie à nettoyer la Chine. "Mes connaissances (historiques) par le village, mais il n'y avait rien de tel en Chine", explique le président du Friends of Nature (Les amis de la nature, FON), la première organisation non gouvernementale écologiste de Chine continentale. "Mes amis et moi, nous nous sommes demandés pourquoi nous n'étions pas alliés d'écologie..."

Ces premières furent une bande imprenable de guerres civiles. Avec un grand nombre à traverser intellectuel, Liang, âgé de 68 ans, révéla à son grand-père. Les autres membres fondateurs sont connus les professeurs à l'Académie pour la culture chinoise, un établissement privé où l'on enseigne la philosophie. A cette collection de lettres Liang a ajouté des étudiants, des hommes et femmes et des étudiants de son.

Depuis leurs débuts, en 1993, des actions menées pour faire voir aux FON la réputation de groupe écologiste le plus influent de Chine. Parmi leurs victoires figure le fait d'avoir protégé l'habitat d'une espèce rare de singe et d'avoir attiré l'attention du monde entier sur le massacre de l'antilope au Tibet. Le groupe ne mâche pas non plus ses critiques à l'égard du barrage des Trois-Gorges et de la pollution industrielle qui sévit dans tout le pays.

Le fiancé de Liang a pour ambition de protéger son mariage. Son grand-père était un révolutionnaire qui avait demandé au vain des rebelles à l'indépendance pour sauver l'unique champion des Qing. Son père, qui fut l'un des meilleurs intellectuels du pays, est décédé dans la matrice des Pékin.

Après presque 700 mandats d'arrestation sur des volontaires menant leur cause et avoir accompli la réglementation en un travail souvent dangereux, maintenant ont déjà reçu des menaces. L'année dernière, un groupe appartenant à la brigade du Tibet a été tué au échange de coups de feu en montagne.

Ben Stokman, Adrien Joly

## Coup de cœur des français pour les médecines douces

La CNAM (Caisse nationale d'assurance-maladie) enregistre plus de 7 millions d'actes d'acupuncture par an et près de 4,5 millions d'ordonnances homéopathiques. Des chiffres étonnants non ?

Lu dans l'express du 20 juillet 2000

## L'amour yin-yang selon Christian et Adriana Karembeu

**Gala :** Avec Christian, comment vivez-vous votre différence ?

**Adriana Karembeu :** Nous venons de pays que tout semble opposer. Nous ne parlons pas la même langue... Et quand on nous regarde, Christian et moi, ce qui saute aux yeux, c'est le

blanc et le noir. Mais au-delà des apparences, nous avons la volonté de créer une harmonie, de bâtir une vie ensemble. Nous ne pouvons vivre l'un sans l'autre. Nous sommes exactement comme le yin et le yang, complémentaires et inséparables.

Lu dans Gala du 8 au 14 juin

## Le sud aux couleurs de l'Asie

Le salon "Terres d'Asie" se déroulera au Palais des Congrès de Nice, du 20 au 22 janvier 2001. Ce salon accueille une centaine d'exposants qui représentent différents pays d'Asie : Chine, Tibet, Bouthan, Inde, Vietnam, Thaïlande, Sri-Lanka, Birmanie et Japon. Venez découvrir les trésors d'Asie : art, culture, objets, arts martiaux, méthodes de santé, meubles, presse spécialisée, mandala, et plein d'autres choses...

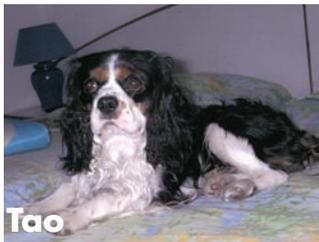
tél. Sud expo : 04 93 19 37 17  
et sur le web : [www.sud-expo.com](http://www.sud-expo.com)

**Salon Terres d'Asie**  
Venez nombreux découvrir les trésors de l'Asie



**Le numéro d'automne de Nouvelles Clés vient de paraître en kiosque. Au sommaire, un grand dossier consacré au désir, à l'amour et à la spiritualité, au prix de 40 F. Pour vous abonner tél : 04 90 72 12 55 fax : 04 90 72 08 38**

### Petite annonce entre chiens



Oui, c'est son nom ! est un Cavalier King Charles âgé de 2 ans. Très mignon et absolument adorable, il cherche sa fiancée pour pouvoir faire des petits chiots, couleur tao. Tél. Artyom: 06 73 69 97 48 artemis@itineris.net

## Génération Tao dans l'air du temps

Dans le M magazine de septembre, magazine branché pour "bien vivre au masculin", un article intitulé "Fitness ou spiritualité" dans la rubrique "Corps et âme" (!) traite de toutes les disciplines mind-body (corps-esprit) : taichi, yoga, zen, qi gong, arts martiaux... Bref, toute la thématique développée dans votre magazine préféré Génération Tao. De plus, vers la fin de l'article, le terme même de "génération tao" est utilisé pour désigner la population branchée par toutes ces techniques de développement. Sans oublier un lexique où sont définis divers termes tao, yin-yang, taichi chuan, qi gong... Un grand signe de changement de notre temps.

## Le Next Age

Le nouvel âge devrait-il céder la place au prochain ? C'est ce qu'explique Massimo Introvigne, un chercheur à l'affût des nouvelles religions. Alors que le New Age proposait à toute la société dans les années 60 et 70 d'entrer dans une ère nouvelle, le Next Age se tourne vers une individualisation radicale où seul le perfectionnement de l'individu a de l'importance. Ses influences sont à la fois tantriques, dans l'idée d'acquérir des pouvoirs extraordinaires, une santé parfaite et pourquoi pas l'immortalité, mais aussi le New Thought. Cette "nouvelle pensée" d'origine protestante affirme

que la force de la pensée est capable d'influencer la réalité et d'enrayer la misère. Ajoutons la pensée positive et la P.N.L. (programmation neuro-linguistique). Ses chefs de file s'appellent Deepak Chopra et Anthony Robbins.

D'une certaine manière, le Next Age promet à l'individu une réussite spirituelle et matérielle. Dommage d'avoir perdu en cours de route l'idéal d'un monde qui vivrait en harmonie, l'aspiration écologique et la protection de l'environnement... la fraternité et le métissage !!!

Lu dans le Courier International n°514



**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  
**Chef de studio & internet**  
Dominique Radisson  
**Maquette et Graphisme**  
toutdésigné  
**Les Rédacteurs**  
Pol Charoy, Imanou, M. Vongmany, Georges Charles, D. L'Huillier, Dr Yves Réquena, DrNadia Volfe  
**Ont contribué à ce numéro :**  
**INFOS**  
Yang Koth, D. L'Huillier  
**CULTURE ET SOCIÉTÉ**  
Patrick Bourgoigne  
**BIOTAO, VOIE DE L'ÉCOLOGIE**  
Mireille Natanson  
Bruno Colet & Alexandra Virag,  
**SANTÉ**  
**LA VOIE DU MOUVEMENT**  
Dr Luce Condamine, Véronique Chatelin  
**PHOTOGRAPHIES**  
Jean-Marc Lefèvre  
Fred Serralta, Yang Koth  
**CORRESPONDANTS ÉTRANGERS**  
BELG. : F.X. Tran, P. Maes  
CHINE : Sun Gen Fa, Ke Wen  
JAPON : Pascal Huart  
CANADA : J-P. Paloux  
TAÏWAN : Elsa Chalaux  
**TRADUCTEURS**  
Y. Dharma & T. Hillyard,  
**CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES**  
Pierre Kernig, Point d'appui, Kate Barry, Michel Boulay, Dominique Casays, Souffle d'Or, Budo éditions, Guy Trédaniel éditeur, Albin Michel, Chiron Editeur  
**PUBLICITÉ & Communication**  
Pol Charoy 06 60 29 1000  
**SUIVI DE FABRICATION**  
B.E.R.G., Christian Ferret  
**IMPRIMERIE**  
B.E.R.G.  
ISBN N° 1278-3 803  
Commission paritaire n° 1104 K 77577  
**distribution MLP**

**Les Éditions du TAO**  
10, rue de l'Échiquier  
75010 Paris  
Tél. : 01 48 24 42 42  
Fax : 01 48 24 42 44 (ou 41)  
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 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.

**Quintessence du Qi Gong**

par le Docteur Jian Liujun

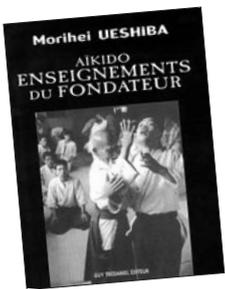


Pour mieux découvrir cet art de santé et de longévité, n'hésitez pas plus d'une seconde à vous procurer ce précieux ouvrage d'un docteur en médecine traditionnelle chinoise et cardiologue. Les principes scientifiques du chi kong vous sont exposés en des termes simples et précis et le tout est abondamment illustré par des schémas explicatifs, des photographies et des dessins.

Editions Quimétao

**Aïkido : enseignements du fondateur**

par Morihei Ueshiba

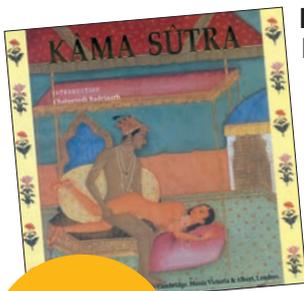


Formidable! Pour tous les amoureux de l'aïkido, les photos qui vous sont dévoilées dans cet ouvrage sont tout simplement superbes. "Tais-toi et regarde, observe" dirait le maître. Le sourire d'Ueshiba, la profondeur de son regard, la simplicité du geste, nous font comprendre qu'il n'était pas qu'un maître d'aïkido... Ueshiba était un éveillé.

Guy Trédaniel Editeur, 110 F

**Kama Sutra**

Introduction chaturvedi Badrinath



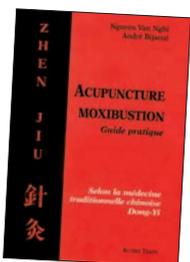
Un grand livre voluptueux présenté dans son coffret... Des illustrations érotiques qui mettent en scène des positions corporelles étonnantes réveillant l'imagination qui sommeille en chacun de nous. Sensuellement magnifique !

Guy Trédaniel éditeur, 280 F

Coup de cœur

**Acupuncture - Moxibustion Guide pratique**

par Nguyen Van Nghi et André Bijaoui

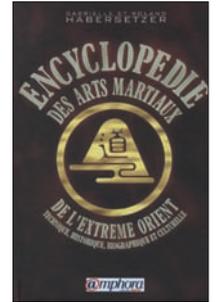


Un nouveau guide pratique au service de votre passion. Les plus profanes pourront découvrir la complexité et la simplicité d'un art médical basé sur les principes universels du yin-yang et du cycle des cinq éléments.

Ed. Autre temps, 135 F

**L'encyclopédie des arts martiaux d'Extrême-Orient**

par Gabrielle et Roland Habersetzer



Pour tout savoir sur les arts martiaux : un descriptif historique des pratiques, mais aussi des écoles, des styles et de leurs fondateurs. Vous trouverez également répertorié et illustré un large ensemble de techniques. Un outil indispensable pour tous les passionnés. (voir annonce p.51).

Éd. Amphora

**Le guide du mieux-être**

par Benoît Dumont



Santé, psychologie et environnement : vous deviendrez incollable sur toutes les pratiques alternatives. Près de 200 techniques et méthodes vous sont expliquées dans un langage clair et précis. Un seul regret : le carnet d'adresses ne vaut que pour la Belgique.

Ed. Parcours (www.parcours.com)

**Vos mains sont votre premier médecin**

par Nadia Volf



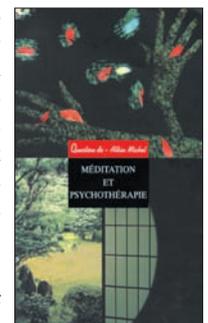
Saignement de nez, évanouissement, crampes, crise d'asthme ou migraine... et pas de médecin en vue. Que faut-il faire? Cet ouvrage écrit par le médecin acupunctrice Nadia Volf vous donne les moyens, grâce à vos dix doigts, de soulager la douleur et de donner les premiers soins d'urgence. Un livre indispensable !

Fixot, 129 F

**Méditation et psychothérapie**

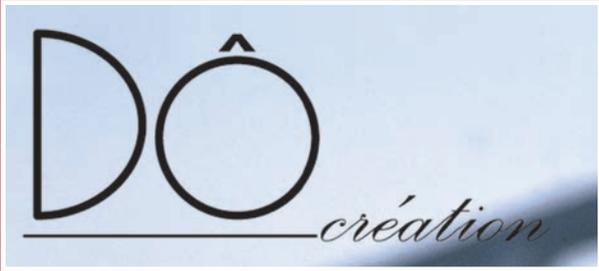
Ouvrage collectif

Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes et spécialistes de la méditation tissent ensemble le lien de la libération et de la pleine conscience... On ne peut sans doute parler de réussite thérapeutique sans réalisation intérieure...



Editions Albin Michel, 120 F





**Vêtements de bien-être, matière 100% naturelle, assure un confort maximum dans tous mouvements liés aux arts martiaux**



Veste 725 F  
Réf VTC 013  
coton natté



T-shirt 2000 année du dragon 120 F  
Réf : TC 13



T-shirt 120 F  
Réf : TL 11



T-shirt 120 F  
Réf : TL 12

Pantalon nouvelle collection et nouveau coton 285 F  
Réf : PC 011 (noir)  
Réf : PC 012 (écru, coton lin)



Illustration du T-shirt "le chemin"

Veste 625 F  
Réf VTC 001  
coton noir

**Promotion**  
Veste 545 F  
Réf VTC 002  
coton vert bocage

n° de référence	Quantité	Taille	Prix
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

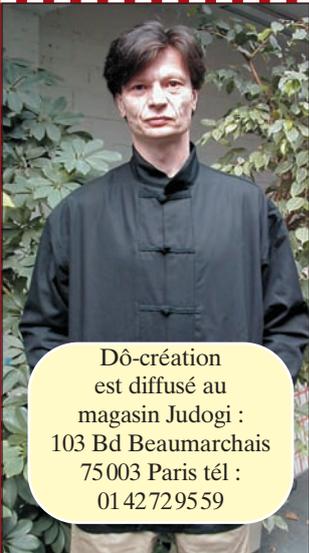
frais de port 35 F pour la France, 55 F pour l'Europe  
**Total prix :** .....

• dans la limite des quantités disponible

Nom : ..... Prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Code Postal : ..... Ville : .....  
 Tél. : ..... Fax : .....  
 Pays : .....

Pour le barème des tailles, nous consulter : documentation sur simple demande.  
 Toute commande par correspondance doit être accompagnée du règlement à l'ordre de :

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



Dô-crédation est diffusé au magasin Judogi :  
 103 Bd Beaumarchais  
 75003 Paris tél :  
 01 42 72 95 59



Pourquoi le “logos”, la raison occidentale, et le “tao”, la voie orientale, se rejoignent-ils dans le monde d’aujourd’hui ?

# au Tao de l’occident

## Du “logos”

par Manikothe Yang Vongmany

### Logos d’Occident...

Les sciences occidentales qui se basent sur une force remarquable, le “logos” ou la raison, ont développé une forme de pensée analytique où les phénomènes sont analysés, découpés et expliqués dans un cadre rationnel.

Puisant ses origines dans la philosophie antique grecque, le logos était à cette époque imprégné de divinités, de mythes, d’âmes en transmigration, d’émotions, de désirs amoureux, de combats physiques, de joutes oratoires dans lesquelles excellait entre autres le grand Socrate (469-399 avt. J.-C.). Loin de cette froideur qui la caractérise aujourd’hui, la rationalité occidentale était animée d’une chaleur qui engageait la globalité humaine : l’énergie du logos n’était pas seulement focalisée au niveau de la tête, elle circulait aussi dans le cœur, le corps et probablement l’âme. Celui qui avait l’esprit critique - *krinein* : l’art de juger, de trier le bon du mauvais grain - était à l’image du médecin qui savait prendre la bonne décision au bon moment - *kairos* - durant la phase critique de la maladie. C’était aussi le guerrier qui savait évaluer les avantages et les inconvénients d’une situation pour s’engager instantanément dans le feu de l’action. Socrate était à la fois admiré pour ses vertus de penseur et de guerrier. Le logos était donc comme un feu qui assurait une justesse accrue dans la mouvance des actions humaines. Or, aujourd’hui, celui qui détient l’esprit critique est un spectateur coupé de l’action en mouvement et de ses émotions suspectées de balayer son objectivité désincarnée. D’un état de feu, le logos a ainsi pris un état de froideur où le ressenti corporel et émotionnel, passé au crible d’une analyse distanciée, devient rationnel et raisonnable.

### ... tao d’Orient

Plus à l’Est, dans la Chine antique, il y a plus de vingt-quatre siècles, une vision intuitive du monde est apparue avec (surtout) Lao Tseu : le taoïsme. Le tao, c’est la “voie”, le “chemin”, l’“innommable”, la source de toutes choses existantes. Du tao émerge un couple d’énergies

opposées et complémentaires, le yin-yang, qui compose les mouvements et les substances de tous les êtres. Notre environnement, notre corps et nos cellules sont animés par le mouvement perpétuel du yin-yang. Ainsi la vision taoïste amène cinq changements de perspective dans notre perception mécaniste de la réalité. Tout d’abord, le couple est une donnée fondamentale dans le développement de tout être : féminin-masculin, mère-père, vide-plein, terre-ciel, contraction-expansion, passif-actif, interne-externe, etc. Ensuite, l’élément féminin est antérieur à l’élément masculin contrairement à diverses traditions patriarcales puisque l’on dit yin-yang et non pas yang-yin. Malgré cette subtile antériorité du yin par rapport au yang, il faut voir ce couple d’énergies comme une coprésence, à savoir que l’une ne peut exister sans l’autre simultanément, à l’image du mouvement de la nuit et du jour qui anime en ce moment notre terre-mère. De l’observation du taïchi - représentation du yin-yang -, il en découle que tout bouge puisque les deux énergies s’épousent dans une courbe qui représente le mouvement dans le couple. Enfin, les deux points dans la sphère suggèrent que les deux forces s’interpénètrent : il y a du yin dans le yang et du yang dans le yin.

Source de ce formidable “matrimoine” appartenant à l’humanité, l’évolution de la Chine s’est davantage orientée vers le confucianisme et une certaine vision du communisme à tel point que la philosophie du tao, aujourd’hui, s’est davantage développée en Occident en acquérant une maturité grâce, notamment, à la percée de pionniers comme Bruce Lee (1940-1973) et Mantak Chia, chinois de la diaspora émigrée aux Etats-Unis. Sans oublier les êtres en recherche à travers le monde qui ont reçu les enseignements taoïstes pour les développer à leur manière dans le respect des traditions.

### Interpénétration du logos et du tao

On a beaucoup évoqué l’apport positif des philosophies et des sagesses orientales face à l’agitation mentale de notre

société moderne. Alors que l'esprit occidental, surtout à partir du 16<sup>e</sup> siècle, s'est progressivement détourné de la connaissance de soi pour investir et augmenter le champ de la connaissance du monde, l'esprit oriental a toujours gardé un certain attachement au travail d'intériorisation jusqu'à un état non-mental d'où émerge une autre dimension de conscience. En effet, l'idée d'éveil de la conscience est généralement mise en relation avec les représentations de sages orientaux. Le Bouddha médite sereinement sous un arbre et convertit la conscience du terrible bandit Angulimala ; le naturel de Lao Tseu déconcerte et ébranle le sens de l'observance des rites de Confucius ; la voie du juste milieu se révèle au fondateur du Tantra, Saraha, incarnée dans les gestes et la présence d'une femme maniant un arc et des flèches. Ces quelques morceaux d'histoires initiatiques montrent que la voie de l'éveil ne repose pas sur une accumulation érudite de savoir mais sur un lâcher-prise du mental, donc du logos, dans un moment intensément présent. Le logos occidental, compilation de savoirs sur le monde, recherche en Orient des substances apaisantes pour retrouver l'état de silence intérieur. La voie du tao s'inscrit dans ce mouvement du retour de la connaissance de soi en Occident.

En se diffusant en Occident, fidèle à ses principes de mouvement incessant et d'interpénétration des forces en présence, le tao va épouser des découvertes scientifiques et notamment celles de la psychologie, domaine quasi-inexploré en Asie. Cette courbe spiralée reliant la sphère yin-yang recèle l'élan de vie qui donne au tao la faculté d'évoluer et de s'adapter à toutes les situations et à toutes les époques. En cela, la vision taoïste fait écho au philosophe mystique occidental, Héraclite (v. 550 - v. 480 avt. J.-C.) qui était d'ailleurs contemporain de Lao Tseu, Bouddha et Confucius. Sa formule énigmatique : "Tout est devenir" s'éclaircit lorsqu'on observe le changement incessant qui anime le taïchi.

D'un côté, l'interpénétration des arts taoïstes avec les cultures occidentales a permis à ces dernières de reprendre conscience de l'unité corps-esprit, de la sensation de l'énergie et de la relation harmonieuse de l'humain avec son environnement. De l'autre côté, l'introspection par la pensée analytique fait aujourd'hui partie du chemin vers le tao : sans un questionnement rompu aux données de la psyché sur les motifs enfouis qui animent souterrainement notre comportement, le chemin de vie que nous empruntons est jalonné d'ombres inconscientes qui entravent le développement vers l'éveil.

### Spécificité du tao de l'occident : le travail sur l'inconscient

Il a fallu en effet attendre au 19<sup>e</sup> siècle la percée de Sigmund Freud (1856-1939) et ce merveilleux trésor qu'il nous a légué, *unbewusst* - plus précisément "à l'insu de" mais malheureusement traduit par le terme d'"inconscient" en français, ce qui minimise l'observation du corps au profit de l'analyse des paroles -, pour qu'une partie des

sciences et des pratiques occidentales regroupées sous le terme de sciences humaines retrouvent progressivement la foi face à la domination du positivisme des sciences dites exactes : mathématiques, physique, chimie. En mettant en lumière que la conscience humaine, en dépit de ses connaissances sur la nature, n'était même pas "maître de sa propre maison", le pionnier autrichien allait ouvrir une brèche vers un continent inconnu qui est encore aujourd'hui loin d'être totalement exploré. On trouve ainsi de multiples voies de découverte de soi où le travail sur le *unbewusst* est fondateur : psychologie jungienne, reichienne, systémique, thérapie familiale, bio-énergie, gestalt-thérapie, rebirth, respiration holotropique, kinésiologie, etc. Certaines de ces disciplines visant la connaissance de soi, si elles impliquent la globalité humaine - corps, cœur, esprit - et la conscience systémique ou écologique, peuvent être considérées comme des voies que nous pouvons classer sous le terme générique de "tao de l'occident".

### Lao Tseu pressentait-il que son âme d'enfant allait s'épanouir en Occident ?

#### Lao Tseu est-il vraiment mort ?

Le physicien Fritjof Capra, en publiant son ouvrage *le Tao de la Physique* en 1975, mettait en lumière la convergence entre certaines découvertes de la physique moderne et celles de certains courants mystiques. Son témoignage révélait toute la dimension initiatique de la physique, science dite exacte, qui l'a amené par la suite à proposer une vision du changement où les valeurs primordiales sont l'écologie et la conscience du féminin. On retrouve le mot "tao" de plus en plus usité jusqu'à le lire dans un best-seller américain *The Tao of Mohammed Ali* ou le magazine français *Grands Reportages*, avec un article sur "la Voie du Tao". Le tao serait-il la philosophie du changement la mieux appropriée au monde d'aujourd'hui à la fois métissé et obsédé par la course économique ?

Il y a plus de vingt-quatre siècles, le sage Lao Tseu dit "le Vieil Enfant" livra le manuscrit du *Tao Te King, Le livre de la voie et de la vertu*, à la civilisation chinoise, avant de se remettre sur le dos de son buffle et partir vers l'ouest. Or l'ouest, c'est l'occident ! Lao Tseu avait-il eu l'intuition ancestrale que son enseignement se détériorerait dans son pays natal et qu'il fallait aller à l'ouest pour que sa vision se développe des siècles plus tard dans le monde entier ? Pressentait-il que son âme d'enfant allait s'épanouir en occident ? On ne sait où il serait mort. Mais est-il vraiment mort ? Son esprit, sa sagesse écologique, sa quête de pureté d'âme imprègnent encore davantage le nouveau monde humain du 21<sup>e</sup> siècle que celui qu'il a quitté. En ce sens, il est devenu immortel car il habite aujourd'hui l'âme du monde.

■ M. Y. V.

#### Liens Gtao

- Gtao n°1 : La notion de Tao P. 48
  - Gtao n°2 : Le tao de la physique P. 42
  - Gtao n°8 : Le tao métissé P. 4
  - Gtao n°16 : Juan Li, le tao de l'Occident P. 16
- [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Sur les traces de Sri Aurobindo et Mère, il y a déjà plus de dix ans, Michel Jonasz avait chanté son amour pour la conscience dans son titre "Unis vers l'uni". Au cours de cette interview, il nous livre les enseignements tirés de sa pratique du taï chi chuan. Le taï chi est-il une voie de changement ?



# Michel Jonasz,

## la voix du changement

propos recueillis par Patrick Bourgogne

## Les principes du chant et du taï chi sont identiques.

### Gtao : Comment avez-vous commencé à pratiquer le taï chi chuan ?

Michel Jonasz : C'est bizarre, mais avant de débiter le taï chi, je m'amusais beaucoup, dans une piscine ou dans l'eau, à effectuer des mouvements lents que j'inventais. J'avais besoin de cette sensation de déplacer mon corps dans l'espace, comme si, inconsciemment, je recherchais cette discipline. Plus concrètement, c'est dans un centre indien à Paris que j'ai rencontré mon professeur, Cécile Estachy. J'ai assisté à un cours, et le taï chi m'a tout de suite plu. J'ai trouvé ça difficile, mais je sentais que ce serait bénéfique. Je pratique maintenant depuis une dizaine d'années.

### Gtao : Dans quelles conditions pratiquez-vous ? Participez-vous à des stages ?

M. J. : Je préfère travailler en salle où pour moi le travail est plus concentré et plus précis que dans un parc. Je suis une fois parti en stage à Taïwan avec Maître Liu Fu Yeng, et là, j'ai dégusté... Quand on regarde le taï chi dans la rue, on croit que c'est très agréable, très joli, très simple ; en fait, la pratique part vraiment du bas, avec un terrible travail sur les jambes et l'intégration de détails très précis. J'ai pu m'en rendre compte avec Maître Liu, sans oublier une expérience extraordinaire avec le tui shou, où avec très peu de mouvements, vous pouvez carrément propulser une personne !

### Gtao : Qu'est-ce qui vous a attiré dans le taï chi chuan ?

M. J. : Les arts martiaux m'ont toujours plu. J'ai pratiqué le kung-fu, l'aïkido, puis j'ai arrêté. Mais j'étais toujours à la recherche d'un art "actif", avec une connotation martiale doublée d'une certaine conscience : l'existence d'un lien entre le corps et l'esprit. J'ai trouvé cela dans le taï chi chuan, avec la notion d'enracinement, car les principes du chant sont identiques : le chant qui se libère devient léger et ta voix est légère si tu t'appuies sur les jambes et le diaphragme. Depuis que je pratique, j'ai l'impression de me tenir autrement sur scène.

*Avant chaque enchaînement, je fais un salut. C'est comme si tous les "ancêtres" étaient là.*

### Gtao : Dans le milieu que vous fréquentez, vous êtes très souvent sollicité alors que le taï chi chuan se pratique dans la solitude et le calme...

M. J. : Tu n'es pas tout seul puisque tu fais un travail sur l'énergie. Tu es en contact avec l'impalpable ! Avant chaque enchaînement, je fais un salut. C'est comme si tous les "ancêtres" étaient là. Le taï chi devient un cadeau qu'il faut savoir remercier. C'est un art qui ne te quitte pas et où tu dois constamment progresser. Au début, tu cherches à apprendre la forme le plus rapidement possible, mais c'est après que commence le vrai travail, quand tu te rends compte que tu peux rester des heures sur un mouvement. Donc, plus tu avances, et plus tu vas à l'essentiel, vers quelque chose de plus interne. Je ne pratique pas tous les jours mais le taï chi ne se perd pas, il demeure au fond de toi.

### Gtao : vous faites donc une différence entre "faire du taï chi" et "pratiquer"...

M. J. : Je ne parlerai pas d'énergie, un domaine trop vaste, mais plutôt de "ressenti", sans lequel le taï chi serait une simple gymnastique. On sent bien, petit à petit, qu'il existe quelque chose derrière cet art, au-delà des efforts musculaires, en pratiquant seulement la grande forme...

### Gtao : Vous parlez du "chi" ?

M. J. : Non, car même les grands maîtres évitent de parler de ça. Pour commencer, il y a une façon intellectuelle d'apprendre, et ensuite le corps se forme. Quelques fois,



Photo de Kate Barry

*Le tai chi n'est pas qu'une gymnastique, il y a un intérêt pour la transformation de l'homme et pour l'élévation de sa conscience.*



Photo de Kate Barry

tu sens des picotements au bout des doigts, mais c'est tout simplement le sang qui circule mieux grâce à la décontraction. Le tai chi est âpre, mais je n'ai jamais dit "j'arrête" parce que j'ai senti qu'il y aurait une récompense, comme des promesses données de temps en temps.

**Gtao : Les européens ont-ils la même approche du tai chi que les chinois ?**

M. J. : En France, tu travailles pendant plusieurs jours sur un mouvement et plus personne ne vient aux cours ! A Taïwan, ça paraît naturel de voir tous ces gens, beaucoup de personnes âgées, dans des parcs, faire les mêmes mouvements en parfaite communion, comme un truc qui semble faire partie de leur vie. Le geste le plus simple prend une réelle harmonie. Au contraire, chez les occidentaux, on sent un effort appliqué...

L'album Phare, "Unis vers L'Uni".



*Le tai chi te change si à l'intérieur de toi un changement est déjà décidé.*

**Gtao : Considérez-vous le tai chi comme un art de vivre ?**

M. J. : Non. Pratiquer le tai chi comme une discipline devient trop laborieux. Le tai chi te change si à l'intérieur de toi un changement est déjà décidé... Je pense que cet art ouvre l'esprit sur la vie et ses curiosités. Derrière, il n'y a pas qu'une gymnastique, il y a un intérêt pour la transformation de l'homme et pour l'élévation de son niveau de conscience.

**Gtao : Le bilan aujourd'hui ?**

M. J. : Au bout d'une dizaine d'années de pratique, le tai chi commence à devenir intéressant. Je suis heureux d'avoir rencontré cet art car je sais qu'il va m'accompagner pendant longtemps.

■ P. B.

**Liens Gtao**

- Gtao n°13 : Quelle naissance pour quelle humanité ? P. 7

- Gtao n°14 : La mémoire du devenir P. 62

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

Retrouvez Michel Jonasz sur son dernier album "Pôle Ouest".





par Pol Charoy  
et Imanou Risselard



L'observation de l'assombrissement et de l'éclaircissement de la terre nous aide à comprendre l'unité du principe Yin-Yang.

# Du **Big bang** à notre **Santé**

## Le Tao comme si vous y étiez

Si le Yin-Yang, la petite balle de tennis noire et blanche nous est devenue familière, nous savons moins ce qu'elle représente : une vision du monde simple et universelle, applicable à tous les domaines de notre vie. Les anciens taoïstes l'ont appelé le Taï chi, il est l'âme du Tao.

### What is "Tao" ?

En Chine, le confucianisme influença le respect de l'ordre. Quant au taoïsme, il insuffla à la culture chinoise son sens artistique et mystique, car ce Tao omniprésent, contenant tout et pénétrant tout, est de toute éternité la cause première qui insuffle la vie au monde. Le Tao n'est pas un principe statique mais une force vitale-dynamique animant les mouvements de vie de l'univers. Il serait ainsi tentant de comparer le Tao à la notion de Dieu en tant que principe créateur, mais le taoïsme est impersonnel et non théiste, sans représentation divine à adorer.

### Un peu d'histoire...

Le concept de tao remonte à l'empereur jaune Hoang Ti (2704-2595 avant notre ère), auteur de la bible des acupuncteurs, le fameux *Nei King Sou Wen* (*Nei Jing Su Wen*). Ce livre retrace les entretiens d'un empereur et de son médecin. Mais la mémoire populaire préférera retenir le nom de sages comme Tchouang Tseu (4<sup>e</sup> siècle av. J.-C.) et Lie Tseu (contemporain de Tchoang Tseu), ainsi que des personnages mythiques aux exploits légendaires et magiques comme les pouvoirs de nos druides. Qui donc ne connaît pas Merlin l'enchanteur ? Et... et... bien sûr, la figure la plus emblématique entre toutes, le père légendaire du taoïsme : Lao Tseu (Lao Zi, né pendant la dynastie des Tcheou en 604 avant J.-C.) qui signifie "vieux (Lao) nourrisson (Tseu)". La légende raconte qu'il serait né avec des cheveux blancs, symbole de son intelligence et de sa grande sagesse. L'histoire retiendra surtout deux faits marquants de sa vie. Le premier, sa rencontre avec Confu-

cius qui lui avait un jour rendu visite. Elle témoigne de la renommée du "philosophe aux grandes oreilles". Après une brève entrevue, Confucius fut congédié. De retour auprès de ses disciples, il commenta son entrevue avec le vieux sage en le qualifiant d'être aussi insaisissable que le dragon... L'autre événement majeur fut sa décision de renoncer à sa charge et de partir vers l'ouest, lassé de la



Lao Tseu quitte l'empire du milieu en direction de l'ouest...

décadence du régime. Arrivé aux frontières de l'empire, le garde de la passe le reconnut et lui demanda pour dernière faveur de laisser un témoignage de sa grande sagesse pour guider les autres hommes. Après avoir remis au garde son ouvrage, le *Tao Te King*, le *livre de la voie et de la vertu*, Lao Tseu disparut définitivement et plus personne ne le revit.

*La popularité dans le monde  
du Tao Te King (Dao De Jing) en fait  
le livre le plus traduit après la Bible.*

### Tao, se traduit par "voie", "chemin" ou "passage"...

L'idéogramme du Tao en chinois classique représente un homme marchant sur les traces de son propre visage. Du Tao (Dao) au Do japonais, tous ces termes se traduisent ainsi par le terme de "voie" ou "chemin", bien que Bruce



L'idéogramme du Tao dans sa forme ancienne figure une trace de pas et une tête avec ses cheveux.

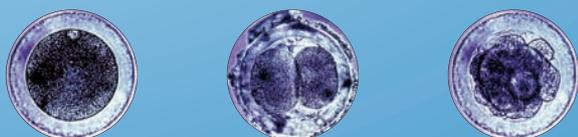
Dans sa forme classique, la trace de pas est devenue l'image d'un homme marchant. On reconnaît toujours la forme stylisée d'un visage.

L'écriture archaïque représente un œil au centre d'un carrefour.

Lee, notre "philosophe combattant", préfère le traduire par "vérité". Le T du mot Tao se prononce entre le D et le T, mais le voyage d'un mot est identique à la métamorphose d'une mélodie. Traversant les cultures, le mot Tao a donc pris la transcription phonétique "Do", comme dans Judo, la voie de la souplesse ou Aikido, la voie de l'harmonie. Le Tao chinois et le Do japonais soulignent donc l'idée de voie et de retour vers soi-même.

### La cosmogonie taoïste...

"Le Tao que l'on nomme n'est plus le Tao" ou "Le Tao est au-delà des mots et au-delà du silence" : voilà comment définir le Tao. On pourrait comparer sa naissance au vide originel du cosmos, le "wu ji" pour les chinois, mais c'est un vide rempli d'un potentiel, un peu comme le vide de notre univers avant le Big Bang et sa création.



Division embryonnaire en 3 étapes.



Cycle circulaire des générations : "L'Un produit le Deux, le Deux produit le Trois, le Trois produit les dix mille êtres". Lao Tseu  
"Les dix mille êtres" est une expression chinoise pour désigner tous les êtres humains.

### Bien comprendre le Yin-Yang...

Pour bien saisir le génie des taoïstes, il est important de percevoir le Yin-Yang comme un seul principe et non comme deux principes complémentaires qui se succéderaient. L'apport conceptuel du Yin-Yang réside en effet dans son indivisibilité, un peu comme la dynamique générée par le mouvement d'un pédalier de vélo. Citons Bruce Lee, le petit dragon : *Tant qu'on s'obstine à séparer le Yin-Yang en deux, on ne peut espérer atteindre sa réalisation... Si quelqu'un souhaite se rendre quelque part à bicyclette, il ne peut appuyer sur les deux pédales à la fois sans rester parfaitement immobile. Pour progresser, il doit en même temps appuyer sur une pédale et relâcher l'autre. Le mouvement complet est appuyer-relâcher. Appuyer est le résultat de relâcher, et chacun est à son tour la cause de l'autre...* Tout cela pour vous dire que si vous restez enfermé à n'observer que l'apparence des événements, vous passez à côté du regard taoïste et de son enseignement... Mais prenons un autre exemple. Embarquons et prenons une navette spatiale. Décollons et regardons notre planète. Nous découvrons alors une magnifique vue de cet astre bleu.

*Baignée de lumière et d'obscurité,  
la terre vue du cosmos figure  
à s'y méprendre l'image d'un Yin-Yang  
géant et vibrant de vie.*

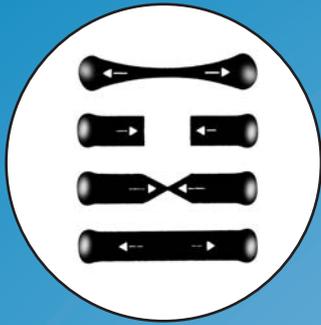
Dans le même instant, la nuit et le jour sont présents, ensemble, là, dans un mouvement d'assombrissement et d'éclaircissement. Pas seulement dans une alternance successive, mais bien là, présents, en même temps, indissociables et en éternelle mutation. Là est le secret du Yin-Yang. Et pas seulement dans la compréhension d'une alternance d'énergies complémentaires comme le jour et la nuit, le chaud et le froid, l'homme et la femme. Franchement, comment aurions-nous pu passer à côté ? Non, ce que les taoïstes nous ont apporté est la compréhension qu'il n'y a pas de Yin sans Yang, ni de Yang sans Yin. Et là ça change tout. Notre manière d'observer... de bouger, et pour les pratiquants, de pratiquer. Je ne dois plus seulement voir ce qui est apparent, mais aussi percevoir ce qui se prépare et en sentir le mouvement. Un pratiquant de Shaolin par exemple, pour réussir une "sortie de force" (Fa Jing) se concentrera sur le mouvement visible : le coup de poing et le mouvement de la hanche qui l'accompagne. Mais un pratiquant de tai chi chuan, pour lancer son coup de poing, portera toute son attention sur la partie invisible du mouvement : principalement le "relâcher" de la hanche opposée.



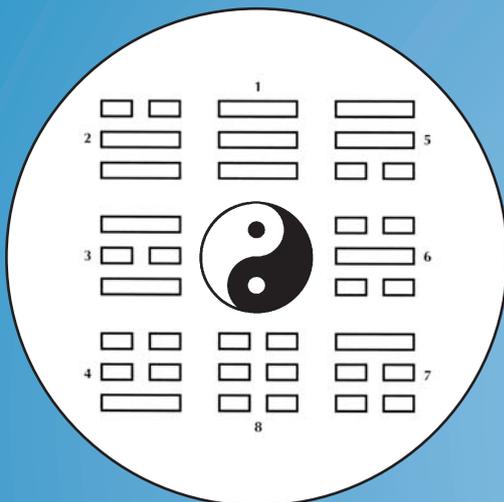
1. Deux représentations du symbole du Tai Chi.



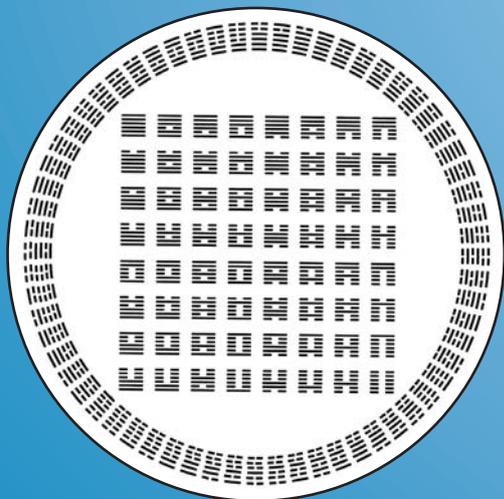
2. La grande mutation du Yin-Yang : "Le grand retournement".



3. La mutation des traits.



4. Les huit trigrammes autour du principe générateur : le Yin-Yang.



5. Les 64 hexagrammes agencés en carré et en cercle forment les prémices d'une boussole énergétique.

\* Pour ceux qui souhaiteraient approfondir le Yi Jing et connaître l'essence de cet art aux frontières de la science, nous leur conseillons vivement de lire un petit livre simple, mais très efficace (l'une des principales sources de ce paragraphe) : Le *Yi Jing* de Cyrille Javary publié aux éditions CERF, collection BREF.

Alors, vous ne sentez toujours pas la puissance du Yin-Yang? Et bien regardons ensemble comment les anciens ont symbolisé le Tao. Ils ont inventé l'un des plus beaux logos vivant, le Yin-Yang, cette fameuse petite balle ronde ressemblant à une balle de tennis (1). Elle symbolise le concept indivisible et en perpétuelle mutation (2). Regardez-la, imaginez-la, sentez-la bouger et vivre... alors vous ressentirez l'essence du Tao, à savoir le mouvement.

Vous comprenez maintenant pourquoi à propos du Tao nous parlerons plutôt de mouvement d'assombrissement ou d'éclaircissement, de mouvement de chaleur ou de fraîcheur, d'ascension ou de descente ?

## Se reposer sur le changement

### Le wu wei : le non-agir...

Il est important de ne pas confondre le "non-agir" avec le "laisser faire" d'un esprit "j'm'enfoutiste". Le wu wei, c'est au contraire avoir confiance dans les rythmes, les lois et les mouvements qui régissent la vie de l'univers : une force d'intention et d'action dont nous faisons partie. Pour illustrer l'intelligence du non-agir, lisons ce koan zen : "On ne tire pas sur un brin d'herbe pour qu'il pousse."

### Le Yi King : le livre des mutations...

Les Chinois ont inventé l'écriture linéaire binaire du changement : un trait plein pour représenter le yang et un trait brisé pour le yin. Là aussi il est important de voir l'énergie qui anime la mutation de ces traits. L'un, yang, s'étire jusqu'à se rompre pour devenir yin, puis se rapproche, se condense à nouveau pour s'unir en un trait yang (3). En doublant ces traits, nous nous retrouvons avec les quatre points cardinaux représentés par des traits doubles, puis nous créons les huit trigrammes (4), et si nous doublons de nouveau les traits pour les multiplier par 8 (8x8), nous obtenons les 64 hexagrammes (5) du livre des mutations, le Yi King (Yi Jing). Il était pour les anciens un outil, une véritable boussole pour se diriger dans le temps et prévoir les phénomènes énergétiques générés par une intention ou une décision prise.

De nos jours, de nombreuses personnalités, fascinées, se sont appliquées à l'étudier : le prix Nobel François Jacob dans ses modèles linguistiques en biologie, le physicien Fritjof Capra et son *Tao de la physique*, le psychanalyste Suisse Carl Gustave Jung qui a tiré du Yi Jing la substance de sa théorie sur la synchronicité et les archétypes, le musicien John Cage ou le chorégraphe Merce Cunningham, qui ont structuré leurs œuvres sur les principes de mutation et d'aléatoire du Yi Jing...

#### Yin

- . la terre
- . la femme
- . la féminin
- . la contraction
- . le réceptif (le négatif)
- . la passivité
- . le doux
- . l'assombrissement de la nuit
- . l'obscurité
- . l'entrée dans l'hiver
- . la froideur
- . le devant du corps humain...

#### Yang

- . le ciel
- . l'homme
- . le masculin
- . l'expansion
- . l'émergence (le positif)
- . l'activité
- . le ferme
- . l'éclaircissement du jour
- . la clarté
- . l'entrée dans l'été
- . la chaleur
- . le dos du corps humain...

## Les cinq éléments : du cycle des saisons à la médecine...

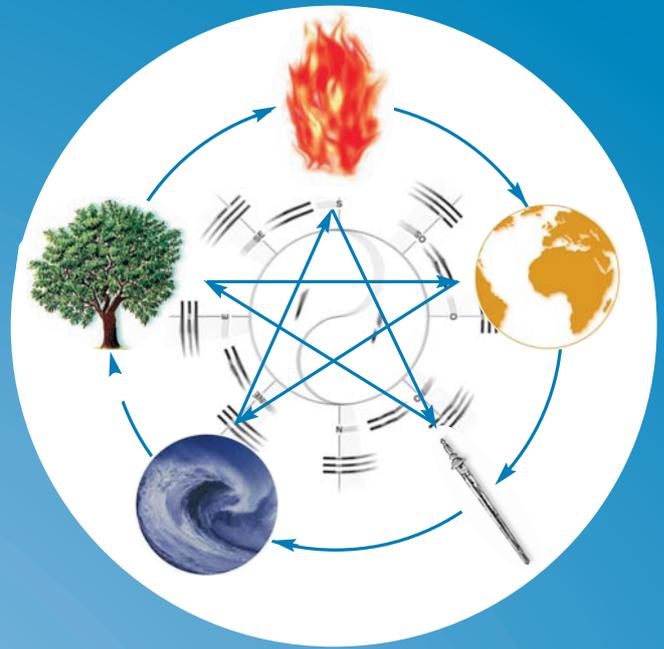
Après l'observation du Yin-Yang fut découvert le système des cinq éléments que sont le Bois, le Feu, la Terre, le Minéral (Métal) et l'Eau. Les cinq éléments sont représentés à l'intérieur d'une roue en mouvement : la roue tourne, chaque élément engendre l'autre ou peut le contrôler : Le bois percé, coupé (dominé) par le métal nourrit le feu; le feu éteint par l'eau devient cendres et nourrit la terre; la terre sous l'effet de la décomposition du bois nourrit le minéral (métal); le minéral sous l'action du feu devient fluide et liquide (l'eau); l'eau absorbée par la terre nourrit le bois...

Et si sur cette roue nous plaçons le symbole du Yin-Yang, nous nous apercevons que le bois et le feu sont Yang et le métal et l'eau Yin. En effet, le bois, de couleur verte, reverdit au printemps sous une impulsion Yang. Le feu, associé au

*Pour la médecine chinoise, nous n'avons pas un cœur, nous n'avons pas un cerveau. Nous sommes cœur, nous sommes cerveau.*

rouge, par son énergie ascendante, nous prodigue la lumière et la chaleur. Il est le Yang par excellence. Le métal, blanc métallique, représente la solidification minérale dans laquelle le Yin apparaît. L'eau, bleu marine des profondeurs, voire noire, et son énergie descendante, nous abreuve et nous hydrate, s'infiltrant partout. C'est le comble du Yin.

La terre, jaune, représente l'axe et la stabilité. Elle tient un rôle central, même si pour des facilités de représentation, elle se retrouve décalée sur le bord circulaire.



La roue des 5 éléments  
Les flèches indiquent les cycles : le bois nourrit le feu, etc....  
et l'eau éteint le feu, etc....

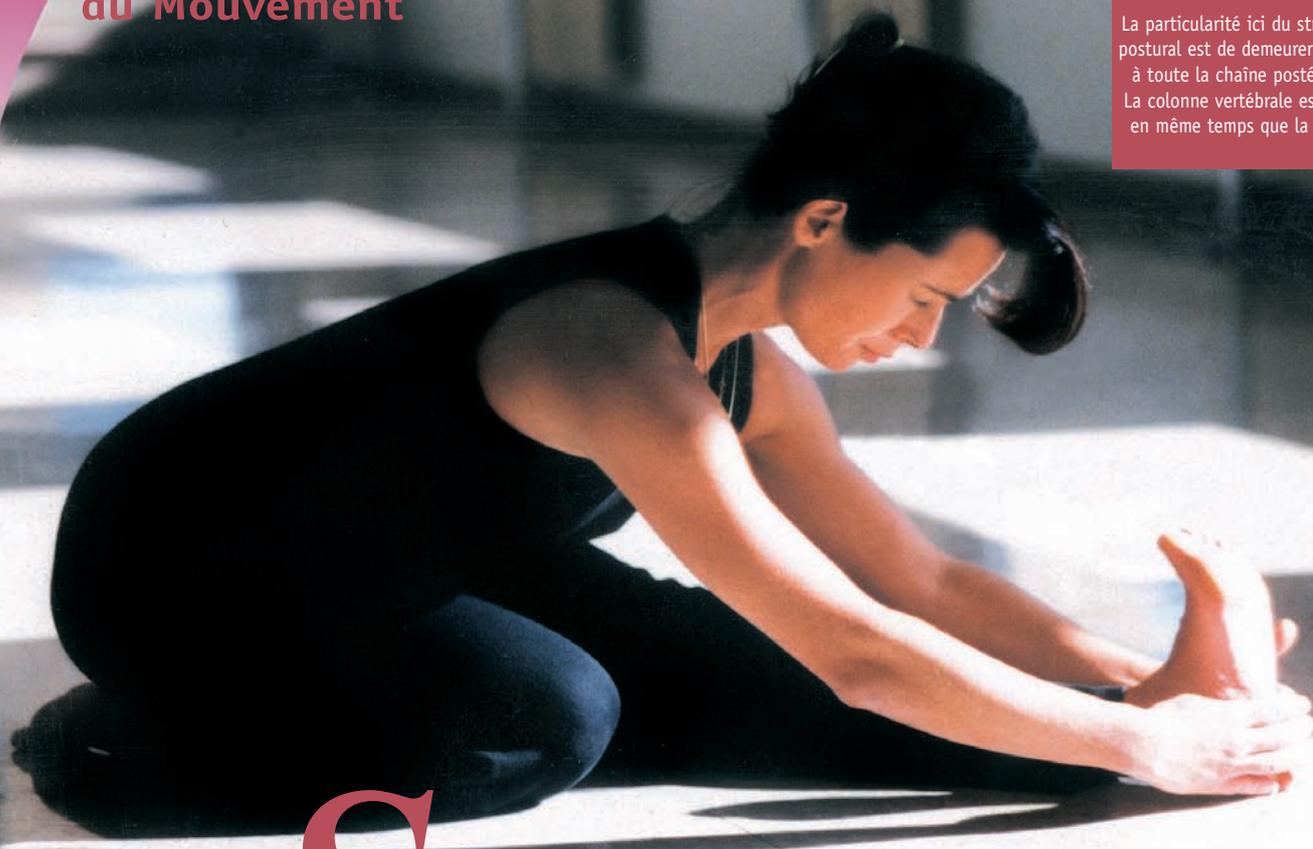
Enfin, selon la conception globale de l'univers et le système des correspondances, ce cycle fut intégré au microcosme humain. Le génie des taoïstes encore une fois a été de coupler nos organes aux cinq éléments : le Foie avec le Bois, le Cœur avec le Feu, la Rate avec la Terre, les Poumons avec le Métal et les Reins avec l'Eau. La recherche de la santé devient alors le maintien d'un équilibre harmonieux entre les différentes fonctions de nos organes.

### I.R. & P.C.

\*\* Pour en savoir plus sur la médecine chinoise, reportez-vous aux articles du Docteur Nadia Volf sur l'acupuncture p. 54 et de Georges Charles sur la nutrition p. 58.

Organes	foie	cœur	rate-pancréas	poumons	reins
Entrailles	vésicule biliaire	intestin grêle	estomac	gros intestin	vessie
Éléments	bois	feu	terre	métal	eau
Couleurs	vert	rouge	jaune vif	blanc	marine - noir
Saveurs	acidulée	amère	douce - sucrée	piquante	salée
Anatomie	muscles, tendons	vaisseaux	chairs, forme du corps	peau, poils	os, moelle, cheveux
Liquides	larmes	sueur	salive	morve	urine, crachats
Emotions	colère	arrogance, haine, cruauté	préoccupations	tristesse	peur
Vertus	Miséricorde, humanité	Sens du rite adéquat	justice, ouverture, fidélité, foi, tenir sa parole	rigueur, justice, justesse	bonté, sagesse, connaissance

La particularité ici du stretching postural est de demeurer attentif à toute la chaîne postérieure. La colonne vertébrale est étirée en même temps que la jambe.



# Le Stretching

## Une méthode postural d'étirement consciente

En voiture, au bureau, nous passons la majeure partie de notre temps assis et notre tonus musculaire s'en ressent. Notre corps s'adapte mais se déséquilibre. Le stretching postural est l'une des meilleures solutions pour retrouver un corps libre et épanoui.

par Véronique Chatelin,  
professeur de stretching postural

### Les mille et une manières de s'étirer

Le stretching est un terme anglais "to stretch" : "s'étirer". L'étirement est une action instinctive et harmonieuse dont les animaux sont les premiers représentants. Dès le matin, nous éprouvons le besoin de nous étirer pour réveiller en douceur nos muscles encore endormis...

Importé des Etats-Unis comme un complément à la préparation physique des sportifs, le stretching postural est

une combinaison d'exercices d'étirements musculaires. Sa pratique fut introduite en France depuis plus de quinze ans sous diverses formes :

- . Le **stretching actif**, ou "contracté-relâché", utilise le relâchement réflexe d'un muscle contracté pour augmenter l'étirement.
- . Le **stretching passif** utilise la notion de "poids du corps" pour étirer progressivement le muscle.
- . Le **stretching postural** est une technique d'étirement global qui fait appel à un ensemble de chaînes musculaires et non à un groupe musculaire isolé.

## Le stretching postural est le travail progressif d'étirements rythmés par la respiration.



Étirer les adducteurs et maintenir la colonne vertébrale. C'est seulement en fin d'exercice que le corps se relâchera... dans un souffle.

### Les vertus du stretching

C'est sous l'égide de son fondateur, Jean-Pierre Moreau, que le stretching postural a vu le jour dans les années 80. Il part du principe que l'homme tient debout grâce à son tonus musculaire ou tonus de maintien. Si ce tonus de maintien nous fait défaut par le manque d'activités dynamiques (beaucoup d'heures passées assis ou en voiture), nous observons petit à petit un relâchement des muscles conduisant vers des postures dites adaptatives. Ces postures mal équilibrées sont sources de douleurs chroniques : lombalgies, cervicalgies et autres douleurs articulaires.

Le stretching postural, grâce à une combinaison d'exercices simples, actifs et passifs, permet de stimuler la musculature profonde et de faire lâcher les tensions dues au stress. Le tout est continuellement accompagné d'une respiration spécifique, dite diaphragmatique. Le travail progressif d'étirement musculaire, rythmé par cette respiration, favorise l'oxygénation des tissus, la récupération musculaire, et permet de gagner en amplitude articulaire. Pour toutes ces qualités, le stretching postural peut être considéré comme un complément indispensable pour toutes les activités physiques :

#### . Au niveau **physiologique**

Le stretching postural stimule et "met en éveil" les récepteurs (capsules, ligaments), favorisant ainsi la stabilisation des articulations... et les entorses sont évitées !

#### . Au niveau **mécanique**

Le stretching postural contribue à délier les articulations, précisant ainsi le geste technique du sportif.

### Comment pratiquer ?

Pour découvrir le stretching postural, vous pouvez participer à des séances collectives ou individuelles proposées partout en France. Ne vous contentez pas d'observer une séance. Pour vous rendre compte du travail effectué, vous devez impérativement la vivre ! Ainsi vous saurez très vite si cette discipline correspond à vos attentes. Car le stretching postural a cet aspect unique que l'on ne retrouve pas dans les autres disciplines :

. Soit vous vous sentez totalement en adhésion avec cette technique. Vous êtes emballé, et si un contre-temps vous oblige à manquer une séance, vous le vivez comme un manque. Car en quelques cours, le stretching postural

vous conduit vers une prise de conscience de vos postures adaptatives. L'action sur la musculature profonde, vous donne les moyens pour vous corriger au quotidien. A tout moment, vous devenez ainsi plus autonome et à l'écoute de vos perceptions musculaires.

. Soit vous repoussez totalement la technique.

Il n'existe donc pas de graduation intermédiaire sur l'échelle d'appréciation : vous aimez ou vous n'aimez pas du tout. Mais en dix d'années d'enseignement, je n'ai jamais rencontré de pratiquants qui ne soient pas complètement emballés par le stretching postural. Munissez-vous d'une tenue dans laquelle vous vous sentirez bien pour travailler. Un bon cours collectif ou individuel de stretching postural vous conduira toujours vers un placement optimal, sans effort et sans douleur. Ce placement correspond à votre maximum, il n'y a donc pas de modèle.

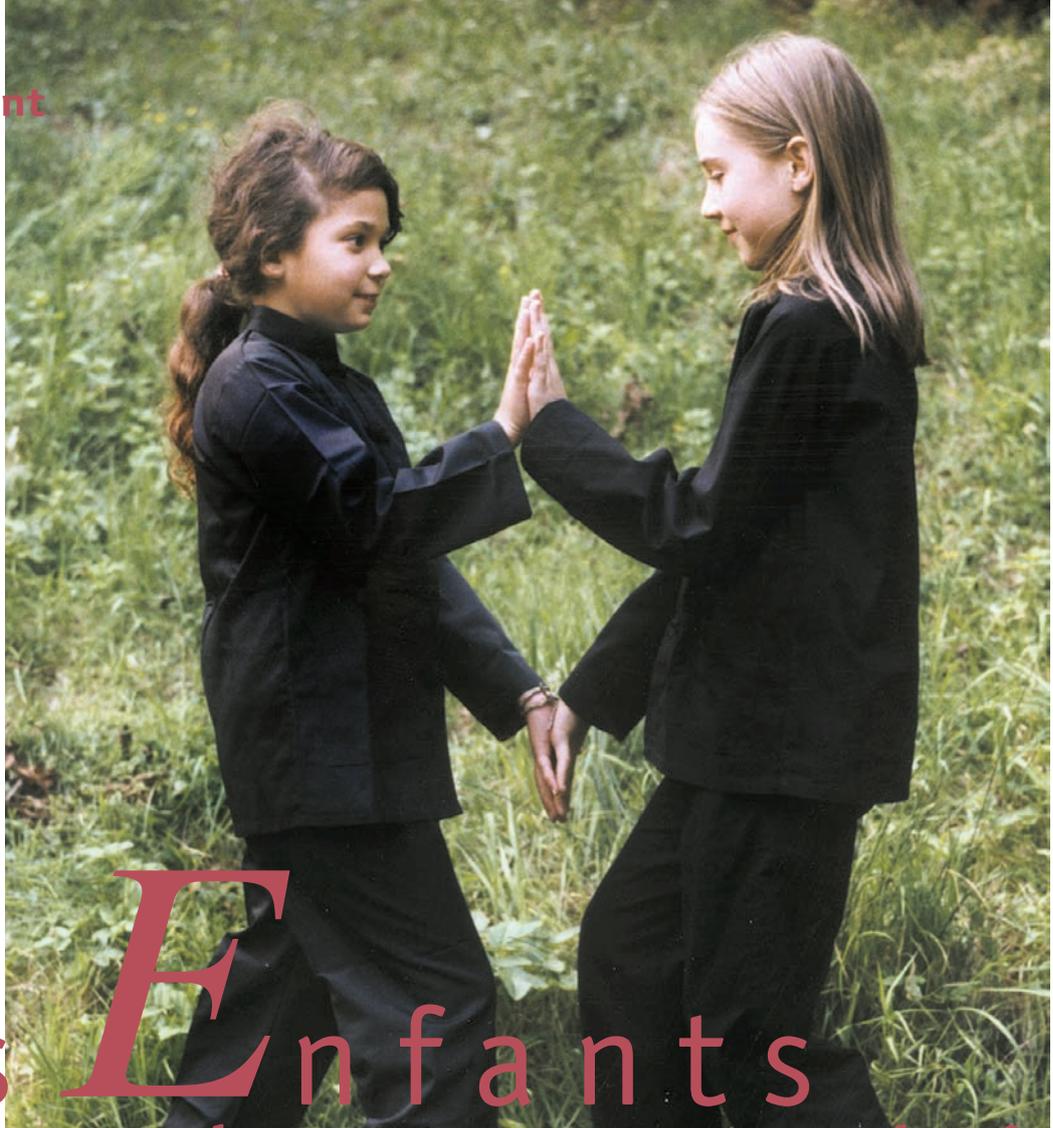
Le professeur observe, corrige, et conduit la séance pour que chacun puisse aller progressivement un peu plus loin dans son travail. Au cours de la séance, vous observerez très vite les bienfaits de cette discipline et vous découvrirez peut-être des muscles qui jusqu'à présent vous paraissaient endormis, voire "inexistants". Vous prendrez conscience progressivement de la puissance de travail que génèrent les postures. Grâce à votre volonté, à votre rythme respiratoire toujours très régulier et présent, vous ne vous sentirez pas essoufflé ou fatigué, simplement "bien", et satisfait d'avoir pu poursuivre votre travail jusqu'à votre maximum.

■ V. C.

Je souhaiterais remercier Laurence Moreau (responsable du stretching postural en France), fille de Jean-Pierre Moreau, qui grâce à son professionnalisme, son exigence, sa disponibilité, m'a permis de découvrir et d'enseigner cette discipline. Le stretching postural est à mes yeux un outil de travail précis, simple, et en constante évolution, ce qui lui donne cet atout : être accessible à tous.

#### Liens GTao

- GTao n°15 : André van Lysebeth, sagesse de Yogi. P. 14  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



# Les Enfants du tai chi

## L'école du ressenti

par le Docteur Luce Condamine,  
pédiatre et professeur de tai chi chuan  
photos de Luce Condamine

Riche de son expérience en pédiatrie et en tai chi chuan, Luce Condamine prône l'enseignement du tai chi à l'école. Quelles que soient ses possibilités initiales, l'enfant prend davantage conscience de son corps et de l'espace qui l'entoure. Il apprend à se détendre et trouve son équilibre dans le jeu et la bonne humeur.

**S**i vous observez un bébé bouger, vous pourrez voir son "centre". En effet, le nouveau-né ne contrôle pas encore le tonus musculaire de ses bras et de ses jambes, et le seul moyen pour lui de se déplacer est de bouger son "centre". J'ai eu maintes fois le bonheur de m'émerveiller des trésors des "petits", en tant que "docteur des enfants", puis en tant que "maman", mais au moment de l'entrée à l'école, malgré l'excellence des maîtresses de maternelle, c'était comme si la socialisation leur "abîmait les ailes". Alise, ma fille aînée, m'expliquait elle-même, à trois ans : "C'est bien l'école, mais il y a trop d'enfants"... Comment faire il est vrai avec vingt-huit ou trente enfants dans la même pièce ? Et je la voyais chaque matin, princesse-fée rayonnante à la maison, devenir une élève immobile, bras serrés le long du corps, attentive et sage -tant mieux!-... trop sage et le corps figé -tant pis!-. Pendant ce temps, Iris, la cadette, âgée tout juste d'un an, m'envoyait valser d'un revers de "petite main" avec une spirale ouverte magnifique! Ces spirales auxquelles je travaillais depuis des années avec acharnement aux cours de tai chi "avancés"... étaient donc naturelles, innées et spontanées!!! Il devenait donc urgent de faire quelque chose pour empêcher toutes ces "merveilles de tai chi" - centre, spirales, souffle, spontanéité, bien-être du corps,

**La pratique  
des cercles et  
des spirales est  
naturelle et innée  
chez un enfant.**

joie de vivre, et que sais-je encore? - de ternir avec l'âge. Car le risque de ne jamais les retrouver à l'âge adulte me semblait énorme, moi qui côtoyais chaque jour tant d'adultes dans le métro, dans le RER, avec ces corps encombrés d'eux-mêmes, et cet air blasé que je voudrais ne jamais connaître : l'air d'avoir renoncé aux rêves, de ne plus pouvoir s'émerveiller... Et même si parfois "les enfants sont nos maîtres" - en bien des domaines : spontanéité, créativité, joie de vivre, énergie vitale, il est bien naturel que ce soit à nous, adultes, parents, éducateurs, de faire tout notre possible pour leur permettre le meilleur épanouissement.

J'ai ainsi dû me "jeter à l'eau", et enseigner le tai chi aux enfants, d'abord pour mes filles et leurs amis, tant poussée par "l'urgence" de les "empêcher de perdre" leurs trésors, plutôt que de leur "apprendre" le tai chi. Je l'ai fait il y a quelques années quand je n'étais pas du tout prête à être enseignante de tai chi : j'étais "jeune" en tai chi, et je n'avais de bases pédagogiques que celles de formation d'enfants atteints de maladies chroniques, ou d'étudiants en faculté de médecine. C'est donc armée de beaucoup de lacunes et de bonne volonté que j'ai commencé à enseigner le tai chi aux enfants, simplement parce qu'aucun de mes amis de tai chi - tous plus chevronnés en la matière et en pédagogie que moi - ne voulait le faire. J'ai enseigné au Centre Culturel Franco-Vietnamien de la rue des écoles, à Paris, puis à l'école maternelle de mes enfants, ensuite à l'école primaire - et peut-être cette rentrée, au collège -. J'ai beaucoup appris, je me suis servie de toute mon expérience, d'ancienne enfant d'abord, de pédiatre ensuite, mais aussi de danse, de yoga, et de tai chi... pour les aider à goûter le plaisir de la détente, de la présence au corps, et pour les aider dans leur apprentissage de l'équilibre, du mouvement et de l'appréhension de l'espace.

Les mouvements du tai chi ont permis aux enfants une meilleure prise de conscience de leur corps, et un développement psychomoteur plus harmonieux, quelles que soient les possibilités initiales apparentes. En effet, tout se fait de manière ludique, sans esprit de performance ni de rivalité. Il n'y a pas besoin d'être "fort" ou "costaud", "grand" ou "musclé" pour réussir en tai chi. Chacun est heureux de ses progrès propres, qui n'ont pas besoin d'être "visibles" de manière "externe" et ostentatoire. Bien sûr, le tai chi est un art martial, et nous n'avons pas voulu l'ignorer, mais notre but est de pratiquer de manière non violente. Ainsi, si la pratique martiale "réelle" me semble contre-indiquée chez les enfants -il n'est pas question de leur apprendre des pratiques dangereuses-, en revanche, la pratique "à deux" tient un rôle majeur dans l'apprentissage, en particulier, la "poussée des mains", le tui shou. La pratique avec un partenaire - et non un



On peut être sérieux...



...Et rire !

**C'est  
à nous adultes  
de ne pas faire  
perdre aux  
enfants leur  
spontanéité.**



Et on brosse le genou !



La pratique "à deux" tient un rôle majeur dans l'apprentissage, en particulier, la poussée des mains, le tui shou.

**Les mouvements du tai chi offrent aux enfants une meilleure prise de conscience de leur corps, et un développement psychomoteur plus harmonieux.**

adversaire - est ainsi une ouverture à l'autre. Elle apprend le respect, la tolérance, et participe à l'école de la vie. Quant à moi, mon rêve maintenant serait d'aider au développement de l'enseignement du tai chi pour enfants, afin que le corps ne soit pas négligé dans l'éducation, ceci sans esprit de performance ni de compétition, simplement pour que le corps et l'esprit soient unis en harmonie, et que le tai chi soit la "mathématique" de cette unité.

■ L. C.

Pour en savoir davantage sur la pratique du tai chi chuan, consultez le guide p. 37.

**Liens GTao**

- GTao n° 10 : Les enfants de Chenjiagou P. 9
- GTao n° 13 : Le tai chi au lycée P. 64

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



La relève de la relève est assurée !!

Luce Condamine est maman, pédiatre et professeur de tai chi chuan. Elle a été chef de clinique en néotologie et en pédiatrie à l'hôpital St-Vincent-de-Paul à Paris et est actuellement médecin du sport, spécialisée en pédiatrie et en tai chi. Elle est également présidente de la commission des jeunes de la fédération de tai chi et médecin fédéral national.



Retrouvez Luce Condamine dans son livre le **tai chi pour enfants** qui sortira prochainement (au mois de novembre) aux Editions du Souffle d'or.

**Formation générale,  
Stages spécifiques  
&  
complémentaires  
année 2000**

En vous proposant la formule des stages résidentiels à St Cirgues, nous avons à coeur de vous faire connaître la Kinésiologie, ce qu'elle a été et ce qu'elle devient, à coeur aussi de vous faire rencontrer de plus en plus les précurseurs de cette discipline qui nous enthousiasme .

**3 en 1 concepts & Touch for Health  
Kinésiologie spécialisée  
Stress Release**

**Kinésiologies: éducative, de la santé, et musique  
Vision holistique, Blueprint, Couleurs, Poids Emoi.,  
Cranio-Sacré & Ostéopathie**

brochure de stages disponible sur demande  
prise en charge, formation continue : n° 83 63 02 38 563

Evelyne & Rolf Kammerer            tél. : 04 73 71 17 87  
Château des 4 Saisons            fax : 04 73 71 17 90  
63320 St. Cirgues sur Couze    e-mail : fak@kinesio.net  
**<http://www.kinesio.net>**



**Cours, stages,  
sur Paris, province  
renseignez-vous  
tél : 06 60 29 10 00**

avec Pol Charoy, Imanou  
et Manikoth Vongmany



**Cours :**

- 1 h de cours particulier : 250 F
  - 1 h de cours pour 3 personnes : 150 F par pers
  - 1 h de cours pour 5 personnes : 100 F par pers

**Stages :**

- 1 journée : 300 F
- 1 week-end : 500 F
- 1 week-end de 3 jours : 800 F (hébergement en + pour un week-end de 3 jours et plus).

**ET POUR CEUX QUI DÉSIRENT  
ALLER PLUS LOIN, UN CYCLE  
DE 8 STAGES SUR 2 ANS  
AVEC POL & IMANOU :**  
du Qi Gong inné au couple  
initiatique à l'arbre chamanique...

**DEMANDEZ UNE DOCUMENTATION  
OU RENSEIGNEZ-VOUS :**  
**Tél. : 01 4824 4242**  
**fax : 01 4824 4244**  
**mob : 06 6029 1000**  
**email : [ultao@generation-tao.com](mailto:ultao@generation-tao.com)**

**王 氏 黄 家 中 醫 學 院**

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

Réalisez-la avec :

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



Agréée par les Universités de Médecine (PEKIN – ANHUI - TIANJING)

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

- **CURSUS DE BASE : 3 ANS (WEEK-END).**  
 ACUPUNCTURE – PHARMACOPÉE – 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



**CENTRE INTERNATIONAL  
 VLADY STEVANOVITCH**

Ecole de la Voie Intérieure  
 Domaine de Saint Quentin F- 04110 Oppedette

**L'Art du Chi**  
 Méthode Stévanovitch

Art corporel énergétique, issu du Tai Ji Quan et du  
 Qi Gong, orienté vers le bien-être et la santé.

**Programme 2000-2001**

- Week-ends spécial débutants :  
 10-11 février et 2-3-4 juin.
- Week-ends et semaines d'immersion : 24 et 108 postures.
- Formation intensive d'enseignant  
 Sessions en automne, hiver et printemps.
- Stages à Paris et région de Lyon
- Formation spécifique aux médecins
- Stage international pour tous.

**Week-end exceptionnel avec  
 Vlady Stévanovitch  
 les 20 et 21 janvier à Bruxelles**



Liste des enseignants en France et à l'Étranger disponible au Centre  
 Tél/Fax : 0033 (0)4 92 75 93 98 E.mail : stevanovitch@wanadoo.fr  
 Site <http://tantien.ctw.cc>

**ITEQG**  
 Formations professionnelles diplômées  
 - Qi Gong - Tai Ji Quan - Tuina  
 infos-école et boutique : <http://www.iteqg.com>

**氣功**

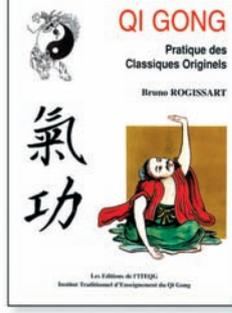
**Professorat  
 de Qi Gong  
 Massages  
 chinois  
 à Paris 7e  
 Rentrée fin octobre**

**太極拳**

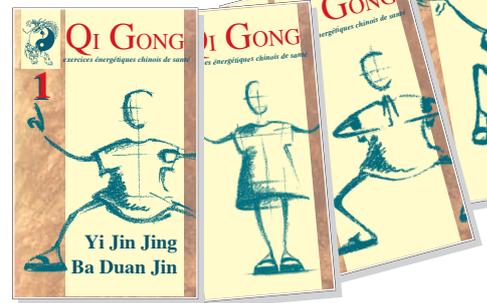
**Formation en Tai Ji Quan  
 à Lyon 1er  
 - Forme des 24 mouve-  
 ments du style Chen  
 du 30 oct au 3 nov 2000  
 - Forme du Tai Ji à l'épée  
 du 9 au 13 avril 2001**

**Documentation complète  
 sur demande**

- 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<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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' env. **Nouveauté 0 FF**
- Volume 6 Taiji Qi Gong**  
 8 exercices élémentaires.  
 Durée 45' **Nouveauté 169 FF**
- Volume 7 Taiji Quan**  
 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](mailto: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)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix

+ 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

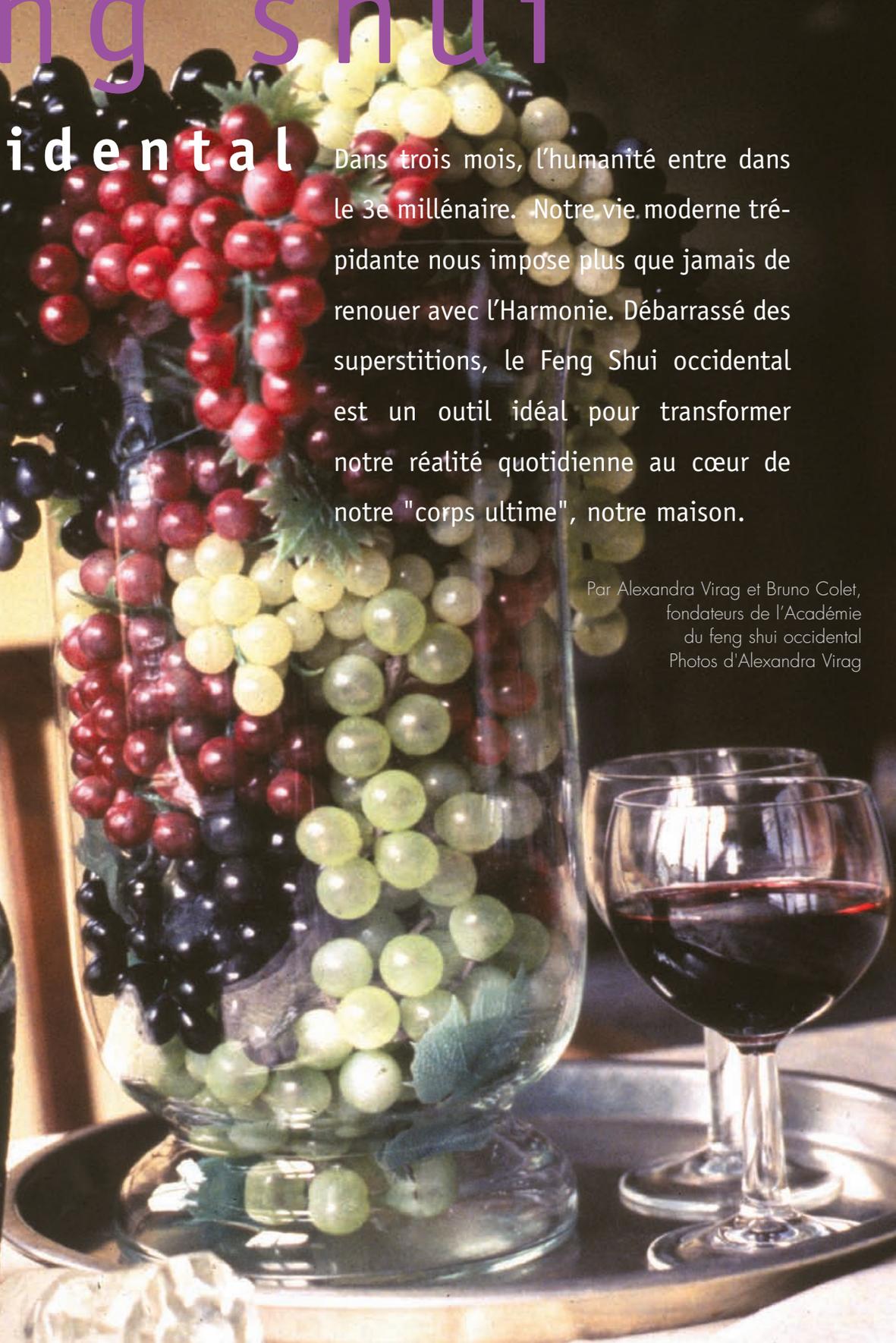
**Tout règlement et commande à l'ordre de :  
 Editions ITEQG BP. 3. 08 500 LES MAZURES**

# A la découverte du Feng shui

## occidental

Dans trois mois, l'humanité entre dans le 3<sup>e</sup> millénaire. Notre vie moderne trépidante nous impose plus que jamais de renouer avec l'Harmonie. Débarrassé des superstitions, le Feng Shui occidental est un outil idéal pour transformer notre réalité quotidienne au cœur de notre "corps ultime", notre maison.

Par Alexandra Virag et Bruno Colet,  
fondateurs de l'Académie  
du feng shui occidental  
Photos d'Alexandra Virag



## Le Feng Shui est l'art de vivre en harmonie avec nos espaces de vie.

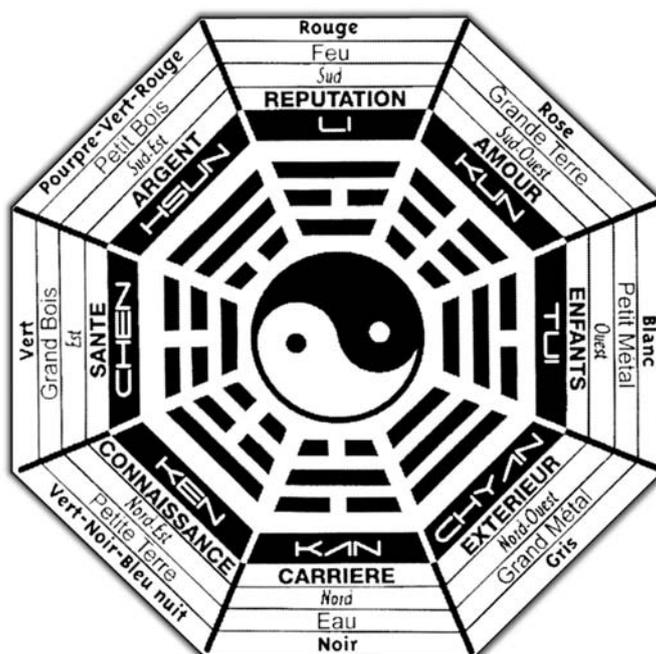
De tout temps, l'homme a cherché à comprendre et à maîtriser son environnement. Le Feng Shui est l'art de vivre en harmonie avec nos espaces de vie. Il en transforme les énergies - les diverses natures de chi qui y circulent -. Dans les plus anciennes formes de chamanisme, l'on retrouve un savoir initiatique développé afin de contrôler les forces élémentaires de la nature, de guérir et d'agir sur le monde. Ainsi le Vent et l'Eau du Feng Shui mêlent deux énergies fondamentales qui animent notre réalité : céleste et cosmique. C'est au cœur de leurs courants que se tient chaque habitation.

Car, notre vie durant, nous échangeons sans le savoir avec notre environnement. Tel un dialogue entre le Ciel et la Terre, le principe masculin et féminin, le Yang et le Yin traversent notre vie. Le Feng Shui révèle le mariage discret de ces deux énergies dans notre inconscient. Et dans notre décoration intérieure, chaque objet par sa forme, sa matière, ses couleurs et sa symbolique renvoie à l'équilibre des deux principes du Yin-Yang. La complémentarité et l'unité de ces éléments en interaction expriment le Tao intrinsèque, l'un des fondements du Feng Shui.

Le Tao est un principe universel. Et ce qui fascine l'Européen à la découverte du Feng Shui occidental, c'est précisément que le Tao préexiste en lui depuis toujours : sans affinités philosophiques, taoïstes, bouddhistes, ou goût pour l'Orient en général. Qu'il appelle cette unité "Trinité" ou "Divin", celle-ci réconcilie la dualité en lui. Tel le jour et la nuit, chacun sait qu'il abrite en lui une forme de dualité : le "bien" - le "mal", le haut - le bas, la vie - la mort, oui - non, et que toutes nos recherches d'harmonie et de paix intérieure passent nécessairement par le dépassement des contraires. C'est pourquoi le feng shui occidental se situe au-delà des croyances dogmatiques.

Chaque façon d'observer notre habitation, d'entrer en relation avec un espace, crée une interprétation du réel. L'Occidental pressent rapidement que s'asseoir, par exemple, sur un canapé adossé à une fenêtre, le fatigue nerveusement - un courant de chi trop intense, trop Yang, épuise - : mais il lui faut une justification logique pour s'en convaincre. Notre culture occidentale exige donc du Feng Shui qu'il dépasse les traditions chinoises, tibétaines, japonaises, etc. pour l'introduire dans notre décoration intérieure. Adapter le Feng Shui à notre sensibilité, à nos références culturelles propres et à nos goûts décoratifs, nécessite de revenir à ses fondements universels. Le chi, l'énergie, n'est-il pas sans rapport avec l'"éther" des Grecs anciens, ou le Souffle que Dieu insuffla dans les narines d'Adam pour lui donner vie (dans la Genèse) ? Ce qui est essentiel traverse les cultures, les philosophies et les religions dans le temps.

ment que s'asseoir, par exemple, sur un canapé adossé à une fenêtre, le fatigue nerveusement - un courant de chi trop intense, trop Yang, épuise - : mais il lui faut une justification logique pour s'en convaincre. Notre culture occidentale exige donc du Feng Shui qu'il dépasse les traditions chinoises, tibétaines, japonaises, etc. pour l'introduire dans notre décoration intérieure. Adapter le Feng Shui à notre sensibilité, à nos références culturelles propres et à nos goûts décoratifs, nécessite de revenir à ses fondements universels. Le chi, l'énergie, n'est-il pas sans rapport avec l'"éther" des Grecs anciens, ou le Souffle que Dieu insuffla dans les narines d'Adam pour lui donner vie (dans la Genèse) ? Ce qui est essentiel traverse les cultures, les philosophies et les religions dans le temps.



Afin de disposer le Ba Gua dans une pièce, la "zone carrière" doit être dirigée vers soi. La "zone réputation" se situe dans le tiers central du mur face à la porte d'entrée, et ainsi de suite.

**Le Ba Gua vous permet de repérer le meilleur emplacement à consacrer pour chaque activité : santé, amour, argent.**

### L'École de la Forme et l'Occident

Dès la fin des années 60 aux Etats-Unis, des émigrants chinois ont commencé à enseigner le Feng Shui à des Américains de souche. Le grand "boom" du Feng Shui date, dans les pays anglo-saxons, des années 80, avant de percer en France vers 1998. Pendant de longs siècles, au fil d'échanges variés, tant par

la route de la soie que le bouddhisme, le Feng Shui s'est enrichi de différentes cultures : le Tibet (dont l'École de la Forme est originelle), la Chine (essentiellement Hong-Kong) ou l'Inde.

L'École de la Forme constitue l'une des trois grandes écoles de Feng Shui actuel, avec l'École de la Boussole et l'École de l'Etoile Filante. L'École de la Forme observe les pourtours du monde extérieur, afin de révéler l'énergie latente qui y circule.



Elle prend ainsi en compte le chi personnel que nous projetons naturellement dès que nous franchissons le seuil d'une porte. Afin de "prendre possession" du lieu, nous remplissons naturellement l'espace de notre énergie, Yang. Nous mêlons donc cette impulsion personnelle à l'énergie terrestre - émanée du sol - et céleste - pénétrant symboliquement par la lumière et les fenêtres -. C'est à la porte d'entrée que l'on placera le Ba-Gua (ou Pa-Kua). Parfaitement adapté à l'esprit occidental actif et émissif, il permet de jeter un premier regard sur notre décoration intérieure...

### Décorer par le Ba Gua

Notre maison est une extension de notre corps physique, un "corps ultime" de pierres. Les chi, céleste Yang, et tellurique Yin, imprègnent de mètre en mètre notre habitation vibrant au cœur du Tao. Chaque décoration est unique et nous relie, de pièce en pièce, à ce grand cycle de vie. Le Ba Gua - composé de trigrammes, trois traits primaires Yin ou Yang - prolonge le Tao dans chaque portion de l'espace. Les 8 secteurs du Ba Gua habillent et animent ainsi une

part de notre inconscient : les zones réputation, amour, enfants, connaissance, santé, argent, etc. Afin de disposer le Ba Gua dans une pièce (1), la "zone carrière" - ou Kan - doit être dirigée vers soi. La "zone réputation" se situe dans le tiers central du mur face à la porte d'entrée ; la "zone abondance" dans l'angle de gauche du mur face à la porte d'entrée ; la "zone amour" dans l'angle de droite du mur face à la porte... et ainsi de suite. Il ne s'agit donc pas d'appliquer des symboliques toutes faites ou de placer des gris-gris porte-bonheur dans chaque lieu... mais de plonger dans le monde des formes et couleurs, qui résonnent au mieux avec notre être. Les symboliques proches de notre inconscient, créent un accord plus puissant avec notre décoration et déploient des effets directs dans notre vie... Il s'agit toujours d'accorder celles-ci aux couleurs, matières et caractéristiques liées à chacune de ces zones.

**Les tons de rouges, oranges, ocres et blancs doublés d'éclairages intenses stimulent la croissance de la "zone réputation".**

### Confiance et affirmation de soi...

Par exemple, à la zone réputation - le tiers central du mur qui fait face à la porte d'une pièce - s'associe le Feu, le rouge et la lumière (" Li ", associé à la conscience). Cette zone centrale forme la première rencontre avec un lieu et signera - telle une poignée de mains - l'image de soi et de la famille. L'Eau et les teintes bleues y sont déconseillées, car antagonistes à l'expansion Yang du Feu : l'Eau et le Feu génèrent un conflit latent dans notre "corps ultime" rejaillissant sur notre inconscient. Notre expansion sociale et notre affirmation de soi - alors en conflit subtil - créent



1. Pour délimiter clairement l'emplacement des zones du Ba gua dans une pièce, placez-vous juste dans l'entrée munis de votre carte du Ba Gua.

un contexte psychique de résistances ou de luttes relationnelles - menant parfois à des conflits judiciaires -. Les tons de rouges, oranges, ocres et blancs doublés d'éclairages intenses stimulent quant à elles la croissance de la "zone réputation". Nous y placerons seulement ensuite des représentations, tableaux, objets de décoration porteurs d'ascension et de vie : un bouquet de somptueuses fleurs placé dans l'entrée - "bouche du chi" -, par exemple ; ses diplômes dans un cadre doré dans la "zone réputation" du bureau nourriront l'affirmation de soi. Abondance, puissance, effets de brillance, par exemple, soutiennent directement notre propre expansion solaire Yang !

L'exploration occidentale invite ainsi chacun à quitter la relation de "maître à disciple", afin de découvrir chez soi et en soi les fondements du Tao. La Voie de l'équilibre ne commence-t-elle pas au seuil de notre Tao intérieur ?

■ **A. V. et B. C.**

#### Académie de Feng Shui Occidental

Place du Tilleul, 2A à 4500 Huy - Belgique

tél. : Paris 01 44 49 01 22

Belgique (00 32) 85 25 55 78

#### Stages et formations :

. Le Feng Shui Karmique les 20 et 21 octobre à Paris.

. Le Feng Shui de la Décoration occidentale les 2 et 3 décembre à Paris.

#### A lire :

. *Feng Shui Force de Spiritualité* publié aux Ed. Trajectoire. Nouveauté septembre 2000.

. *Feng Shui Force d'Harmonie* (best-seller) publié aux Ed. Trajectoire, 1999.

#### Liens GTao

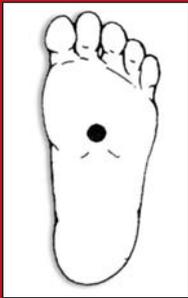
- GTao n°12 : Le feng shui P. 25

- GTao n°15 : Le Ba Gua Zhang P. 36

- GTao n°16 : Le feng shui de l'amour P. 66

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





**INSTITUT  
de RÉFLEXOLOGIE  
PLANTAIRE CHINOISE  
et Digitopuncture du pied**

**Stages pratiques - soins  
Tours - Paris Centre  
par praticien professionnel  
siret n° 400 689 907 0022**

**Prochain stage pratique de réflexologie plantaire  
les 10/11/12 et 13 novembre sur Paris 14e.  
Tous les mois, 1 semaine sur Tours  
té. : 02 47 42 04 89 - 06 62 51 64 14 (Joël Gallien)**



**LA VOIE DU TAO**

**Taijiquan style Yang**

**Fontenay-aux-Roses, Gymnase de la Roue  
8, rue des hautes sorrières 92260 Fontenay/Roses  
samedi : 10h00-12h00**

**Villejuif, Hôpital Paul Brousse  
12, avenue P.V.Couturier 94800 Villejuif  
lundi : 12h30-13h30  
mercredi : 12h30-13h30 et 17h00-18h30  
jeudi : 19h à 20 h  
vendredi : 16h00-17h00  
A.T.F.A.R. : Lavail J.L.  
01 45 59 31 92 / 01 43 50 18 84**

**ACADÉMIE DE  
FENG SHUI  
OCCIDENTAL**

**Alexandra Virag et Bruno Colet**

Authentiques experts en Feng Shui  
Auteurs du *best-seller*

**Feng Shui Force d'Harmonie** (Ed Trajectoire)  
Fondateurs du Feng Shui Occidental  
Vous proposent de découvrir dès le 20 septembre



**Feng Shui Force de Spiritualité  
(Ed Trajectoire)**

Une aventure unique  
au cœur de votre maison,  
découvrez la structure  
psychique,

le karma de votre habitation  
en rapport avec nous

**Faites expertiser votre  
habitation ou votre entreprise**

**Renseignements : 01.44.49.01.22**  
Académie de Feng Shui  
Occidental

**FORMATIONS - EXPERTISES**

**Institut d'Energétique et d'Acupuncture  
Traditionnelles Chinoises**



**I.E.A.T.C.**

**Vous aussi, devenez  
ACUPUNCTEUR  
TRADITIONNEL**

20 ans d'expérience  
des centaines de praticiens formés

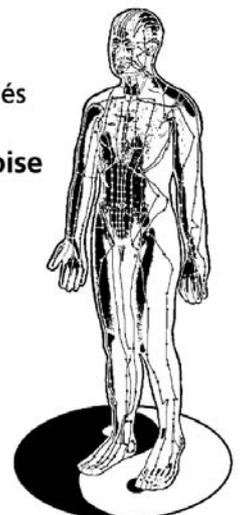
**Médecine Traditionnelle Chinoise**

Formation complète en 3 ans  
Pratique et clinique

**Et aussi cours théoriques  
par correspondance**

Formation homologuée :  
FNMTC - OPS MTC

FRANCE ET SUISSE  
Paris - Neuchâtel - Lausanne



28, avenue G. Clemenceau 92330 SCEAUX ☎ 01 47 02 51 00  
E-MAIL [tb\\_ieatc@club-internet.fr](mailto:tb_ieatc@club-internet.fr) <http://IEATC.ifrance.com>



# La **K**inésiologie musicale

## Une réponse au stress des musiciens ?

C'est la rentrée. Pour beaucoup de jeunes musiciens, une nouvelle saison commence, parfois teintée d'angoisse. Pour remédier à ce stress dont sont autant victimes les amateurs que les professionnels,

une nouvelle technique a depuis peu vu le jour en France : la kinésiologie musicale, qui les aidera à libérer la créativité qui est en eux.





La visualisation de couleurs aide à retrouver la motivation et l'inspiration avant un examen.

## Les musiciens sont-ils stressés ?

Oui, à tous les niveaux de leur formation et de leur carrière. Ils sont stressés par :

- Les exigences de leurs parents, souvent dès le plus jeune âge.
- L'enseignement musical basé sur la performance, les examens et la sélection.
- La concurrence impitoyable au niveau supérieur des concours du conservatoire et des concours internationaux.
- La vie de musicien professionnel, partagée entre la recherche de contrats, les voyages, et les passages à vide.
- La longue pratique quotidienne d'un instrument et les manifestations pathologiques (tendinites, douleurs cervicales ou dorsales, etc.) qui en résultent.

## Que devient le plaisir de jouer et la créativité ?

La motivation initiale d'un enfant qui veut apprendre un instrument est un désir de se faire plaisir, puis de faire plaisir aux autres, par exemple en jouant dans un ensemble pour partager ce plaisir. Les facteurs de stress cités plus haut viennent très vite à bout de cet enthousiasme de départ. Les musiciens se tournent alors, à un moment ou à un autre, vers des techniques qui leur permettront de libérer leur expression et leur créativité. À côté des techniques reconnues comme la relaxation, le yoga, les méthodes Alexander et Feldenkrais, la kinésiologie musicale vient de faire son apparition en France.

## Qu'est-ce que la kinésiologie musicale ?

C'est en partant de leur expérience de musiciens professionnels que Rosina Sonnenschmidt et Harald Knauss ont eu l'idée, après une formation en kinésiologie (voir guide p. 48), de créer une branche spécifique de la kinésiologie, enseignée en Allemagne depuis plusieurs années et depuis peu en France. C'est une méthode douce qui détecte les blocages propres au musicien (difficultés respiratoires, trac, frustration) et rééquilibre leur énergie. En combattant le stress, on lève les difficultés d'apprentissage et on libère l'expressivité. Alors s'installe le dialogue énergétique entre le musicien et son instrument, entre le musicien et son public.

## A qui s'adresse la kinésiologie musicale ?

À tous les musiciens et chanteurs, de tous âges et de tous niveaux, comme le montrent les exemples suivants, choisis parmi mes consultants.

**Rodolphe** (9 ans) : "Je joue du violon depuis un an. Si je ne réussis pas mon examen, mon prof dit que je ne pourrai pas continuer ! J'ai peur de ne pas y arriver".

**Daniéla**, flûtiste à bec, 18 ans : "Plusieurs semaines avant les concours, je suis malade et je n'arrive plus à manger. Quand le moment de jouer arrive, je tombe dans les pommes".

**Hélène**, étudiante au conservatoire (22 ans) : "Depuis plusieurs mois, je prends des bêtabloquants pour aller à mon cours de piano, parce que je ne me sens jamais à la hauteur".

**Matthieu**, ténor dans un ensemble vocal (42 ans) : "Je ne peux plus chanter certains intervalles dans l'aigu. Je vais être obligé de changer de métier, mais la musique est toute ma vie".

## En combattant le stress, on lève les difficultés d'apprentissage et on libère l'expressivité.

## Les réponses de la kinésiologie musicale

Pour **Rodolphe**, qui aime beaucoup son instrument, une séance suffira pour lui redonner confiance en lui. Par le test musculaire (voir les outils 1), je détecte un stress lié à l'image de soi, qui sera renforcée par l'affirmation : "Je suis capable de m'exprimer par mon violon". Des exercices d'intégration comme le mouvement croisé et le huit horizontal (voir les outils 2) l'aideront à être en équilibre énergétique quand il travaille chez lui et quand il passe son examen.

**Daniéla** souffre d'un trac extrêmement difficile à gérer pour elle, car il influence son état général. Je vais donc utiliser les techniques de "touch for health" (voir les outils 5) en testant les 14 méridiens, après avoir renforcé l'énergie du

## Les outils de la kinésiologie

1. Le **test musculaire** est l'outil d'investigation de la kinésiologie qui sert à détecter les blocages. On teste la réaction d'un muscle (par exemple le deltoïde antérieur) à un stress précis. C'est le corps qui répond par un muscle fort (pas de stress) ou faible (stress).
2. La **récession d'âge** est un retour vers le passé pour réduire un stress emmagasiné depuis l'enfance.
3. Les **exercices d'intégration**, utilisés aussi en kinésiologie éducative, sont destinés à faciliter la coordination des deux hémisphères cérébraux. Celle-ci est nécessaire pour un apprentissage aisé, intégrant les facultés analytiques du cerveau gauche et les facultés créatives du cerveau droit.
4. Pour la **défusion du stress émotionnel**, le kinésologue tient d'une main le front du client et de l'autre l'arrière de la tête. Il active ainsi certaines zones du cerveau qui permettent de regarder un problème sous une autre lumière et de trouver de nouveaux choix pour de nouvelles solutions.
5. La technique "**Touch of health**" ou "santé par le toucher" permet de tester (par des tests musculaires) l'énergie des méridiens correspondant aux différents organes, et de les équilibrer.



## La kinésiologie musicale détecte les blocages propres aux musiciens et rééquilibre leur énergie.

méridien estomac et du méridien rate-pancréas, responsables de ses problèmes digestifs. Nous travaillons sur l'affirmation suivante : "Je m'épanouis et je suis en sécurité en jouant de la flûte". Pour ancrer cet objectif dans sa pratique musicale, elle visualise en jouant une couleur qui la sécurise (le bleu) et libère son expressivité. L'amélioration immédiate de sa sonorité l'encourage et la persuade de la puissance contenue dans l'affirmation testée.

**Hélène** : chez cette jeune pianiste, les tests musculaires révèlent la nécessité d'une récession d'âge (voir les outils 2), en rapport avec sa difficulté d'être à la hauteur. Dernière née d'une famille de 5 enfants, elle a toujours été "la petite" qui n'arrive pas à faire aussi bien que les autres, tous musiciens. Pendant la défusion de stress (voir les outils 5), avec retour à l'âge de 7 ans, elle se voit essayant de suivre avec peine ses frères et sœurs lors d'une randonnée en montagne. Comme elle ne peut monter aussi vite, elle n'est pas "à la hauteur". En jouant au piano l'atmosphère émotionnelle de cette scène, elle pleure abondamment mais parvient à une image positive, où elle est portée par toute sa famille vers un bon goûter.

Ce n'est pas mon rôle en tant que kinésiologue de conseiller à **Daniéla** la prise ou non de certains médicaments. Je ne peux que l'assister lors du processus de res-

Dans la tradition populaire, ici au Cambodge, la pratique musicale est incluse dans la vie quotidienne, sans stress et sans notion de concurrence.



Photo de Marie-Thérèse Lefèvre

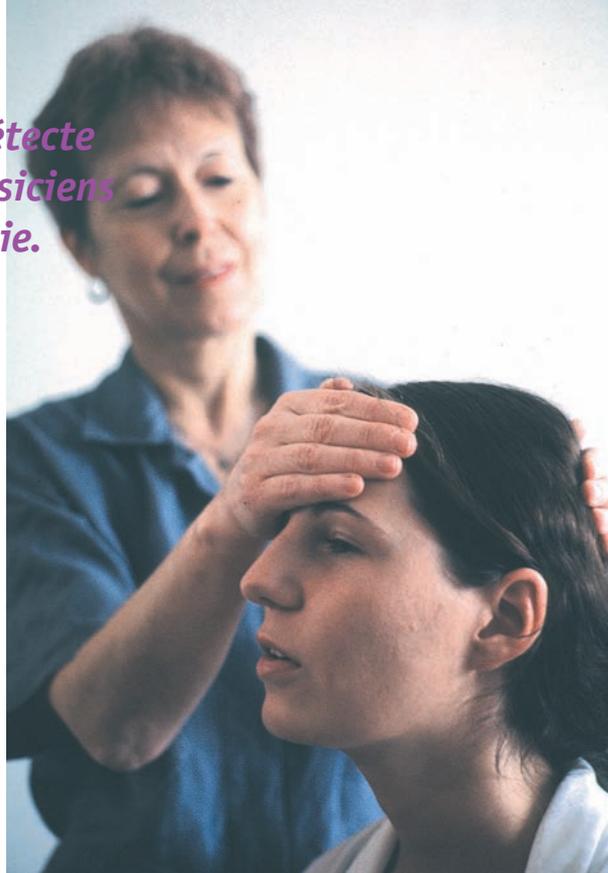


Photo de David Duncker

Pendant la défusion du stress émotionnel, le dialogue s'installe entre le kinésiologue et son client... dans un climat de confiance.

ponsabilisation face à son problème afin qu'elle trouve seule la réponse qui est en elle.

Quant au problème des intervalles exprimé par **Matthieu**, il m'amène à choisir de tester le baromètre des intervalles qui révèle un stress lié à l'intervalle de quarte. Pendant la défusion de stress, la quarte est prise en compte avec ses qualités spécifiques : l'observation et l'affirmation de soi. Chanter cet intervalle lui coûte d'abord beaucoup d'efforts jusqu'à ce qu'il parvienne à intégrer le symbole du tronc d'arbre, confirmation de la solidité de sa carrière de chanteur. Il repart chez lui avec le dessin de cet arbre qui lui servira de signal énergétique avant ses concerts.

Pour Rodolphe, Daniéla ou Matthieu, la kinésiologie musicale aura permis de dépasser leurs blocages et de poursuivre leur amour de la musique, libérés du stress.

■ M. N.

**Mireille Natanson** est docteur en musicologie de l'université de Rouen et diplômée de kinésiologie musicale de l'Institut de kinésiologie appliquée de Freiburg. Elle est aussi traductrice de l'ouvrage "kinésiologie et musique" publié aux Editions le Souffle d'Or, responsable de la formation en kinésiologie musicale à l'Ecole de kinésiologie de St-Cirgues (voir annonce p.47) et de stages d'initiation en France et en Allemagne. Si vous souhaitez davantage d'informations sur la kinésiologie musicale ou contacter Mireille Natanson : 450, allée du clair vallon 76230 Bois-Guillaume tél. : 02 35 70 37 35 / fax : 02 35 89 94 00 Dionysiusstr.2a D - 34431 Marsberg Luxembourg tél. : 00 49 2992 65499 / fax : 2992 65498

**Liens GTao**  
- GTao n°5 : Le tao de la voix P. 38  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

# GUIDE

## DE LA RENTRÉE 2000-2001

### Des arts chinois au tao de l'occident

#### Quelle pratique ?

**La voie de l'art dans le martial** p. 36 à 43  
Des arts chinois à la capoeira

**Les arts de santé** p. 44  
De l'acupuncture au shiatsu

**Les arts de vie** p. 45  
Du feng shui aux arts floraux

**Les voies d'éveil** p. 46  
Du Qi gong au zen

**Le tao de l'occident** p. 48 et 49  
De la kinésiologie à la respiration holotropique

#### A qui s'adresser ?

**Carnet d'adresses** p. 50

#### Quelle voie choisir ?

Selon les anciens taoïstes, il existe trois centres énergétiques qui induisent des attitudes, des comportements ou des goûts :

- Aimez-vous la performance? Etes-vous gouailleur et gourmand? Vous aimez donc répondre aux aspirations de votre ventre, le 1er foyer. Orientez-vous vers les voies martiales et posturales.
  - Etes-vous sensible aux causes humanitaires? Vous avez donc du cœur, siège du 2e foyer. Orientez-vous vers les pratiques de ressenti et de souffle.
  - Etes-vous esthète, amoureux de l'art et de la philosophie? Les vertus de l'esprit sont votre quête. Vos aspirations naissent de votre esprit, le 3e foyer. Orientez-vous vers les pratiques spirituelles et méditatives.
- Et pour tous, d'une part, n'oubliez pas les arts de santé pour mener à bien votre choix, et de l'autre, n'hésitez pas à vous ouvrir aux autres pratiques pour harmoniser vos trois centres énergétiques.
- Bonne rentrée et à bientôt!

# Voie de l'art dans le martial

## Arts chinois, de Shaolin au Tai Chi Chuan

Le "wushu" - les arts martiaux chinois -, populairement appelé "kung fu", se divise en styles internes et externes. Quant au célèbre dicton : "Les poings du sud et les jambes du nord", il fait référence aux pratiques externes développées au nord et au sud du fleuve bleu, le Yang Tsé Kiang. Mais au-delà des styles, le "wushu" reste surtout une "musique". Pour vraiment savoir ce qu'une personne pratique, il faut lui demander quel style de musique et de quel instrument elle joue...

### Style externe

Rapidité, puissance, poings-pieds et sauts  
Élégance pour les arts du Nord de la Chine  
Puissance pour les arts du Sud de la Chine

### Tao Jeet Kune Do

La voie de la vérité dans l'efficacité martiale

Fruit des recherches de Bruce Lee, l'art du jeet kune do - "comment parer les coups" - ou la forme sans forme, est une synthèse de diverses techniques corporelles visant une efficacité simple, noble et naturelle : kung-fu wushu, wing chun, boxe française, boxe anglaise, danse du chachacha, sport, tai chi chuan... La noblesse d'attitude et la présence de l'esprit dans les mouvements sont primordiaux : le Tao du Jeet Kune Do demande un engagement total dans tous les actes de la vie. Une voie pour toucher son âme dans l'essence du combat.

### Chang Chuan

Les arts du Nord

Le chang chuan - chang quan - du nord est réputé pour ses techniques de jambes, de sauts et de virevoltes. Cela en fait un style très spectaculaire et très apprécié des jeunes.

### Nan Chuan

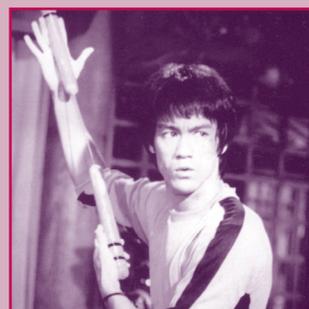
Les arts du Sud

Le nan chuan - nan quan - du sud privilégie les techniques de bras, les pas fermes, et les mouvements vigoureux. Il est sans doute à l'origine des arts martiaux japonais et du "kiaï", ce cri puissant et si caractéristique.

### Le temple de Shaolin

La boxe des moines guerriers

Shaolin fut fondée il y a 1500 ans par le moine bouddhiste Boddhidharma, dans la province du Henan. Considéré comme un style du nord, le style de Shaolin comprend aussi des pratiques du sud. Il possède même une forme interne de tai chi chuan particulière au temple. C'est l'une des plus fameuses école d'arts martiaux dans le monde. Elle fut rendue célèbre en Occident par Bruce Lee et le feuilleton "Kung Fu". A l'image des moines guerriers de Shaolin, vous apprendrez simultanément la maîtrise interne du souffle et de la boxe inspirée du comportement animal : le tigre, l'aigle ou le singe. Sagesse et prouesse chevaleresque !



## Shueï Jiao

### L'art de la lutte chinoise

Ancêtre du judo, la lutte chinoise interdit les saisies de plus de cinq secondes ; ce qui rend sa pratique fluide et rapide.

## Style interne

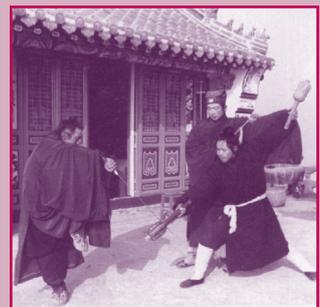
Intériorisation et lenteur des mouvements

. Poussées de mains - tui shou - mains collantes et applications martiales

## Le temple de Wudang

### La Mecque des arts taoïstes

A l'image du temple de Shaolin, le mont Wudang a connu ce qu'il y a de meilleur dans les pratiques dites internes.



suite (...)

# A propos...

## Les arts énergétiques font corps

L'implantation en France des différentes disciplines énergétiques (venues essentiellement d'Asie) ne se fait pas sans difficultés. Pour qu'une pratique se développe en France, il lui faut en effet être reconnue par le corps institutionnel et trouver le ministère dont elle dépendra. En ce qui concerne le Qi Gong, un problème d'ordre culturel se pose : sport ? art ? culture ? santé ?

Ainsi, l'Union Nationale des Arts Énergétiques du Corps vient de naître. Son objectif est de regrouper les associations et les fédérations autour des valeurs portées par le Qi gong et les autres arts énergétiques du corps. Ces valeurs sont : l'épanouissement physique et moral qui inclut les aspects de prévention, l'amélioration de la santé, le développement personnel, culturel et spirituel. Selon les critères défendus par l'Union auprès des institutions, le Qi gong et les autres disciplines énergétiques du corps ne peuvent être considérés comme un sport au sens retenu aujourd'hui par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, L'Union souhaite faire reconnaître aux niveaux français et européens la différence fondamentale qui existe entre le Qi gong et les arts énergétiques d'une part, et le sport d'autre part.

Elle s'engage bien sûr à offrir aux futurs élèves et enseignants une formation de qualité selon le respect de règles communes établies par les différents groupements.

### Pour tous renseignements :

#### Fédération des enseignants et associations du Qi gong

**Dominique Casays :**  
10, rue de l'échiquier  
75010 Paris

#### Convention nationale des arts classiques du Tao

**Georges Charles :**  
26, rue des Prairies  
75020 Paris

#### Fédération Européenne de Qi gong et disciplines affinitaires

**Yves Réquena et Dominique Banizette**  
13, avenue Victor Hugo  
13100 Aix-en-Provence

## Ils seront là !

Les futurs championnats d'Europe de wushu (arts martiaux chinois) se dérouleront à Rotterdam du 2 au 8 octobre.

Bonne chance à tous nos champions :

### Les techniciens :

Eddy Marie-Luce (tai chi chuan), Simon Laroche (chang chuan), Pierre Nguyen (nan chuan), Fares Zerou (chang chuan), Stéphane Daniel (nan chuan), Victoria Windholte (tai chi chuan) et Turam Bulent (nan quan)...

### et les combattants :

Vang Moua (60 kg), Long Tacha (65 kg), Cyril Rousseau (75 kg), Stéphane Attely (80 kg) et Karim Taghbalout (90 kg).

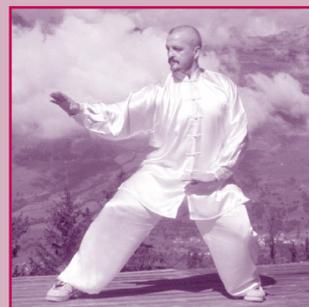
# Voie de l'art dans le martial

## Style interne suite (...)

### Xing Yi Chuan

#### La puissance intérieure

La boxe d'union de la forme et de l'esprit descendrait, selon la légende, du général Yue Fei (1103-1142). C'est le plus direct et le plus sec des styles internes. La puissance des frappes et des parades est accentuée par des déplacements rectilignes et brisés. Le xin yi chuan, ou comment sentir sa puissance tout en pratiquant un art interne !

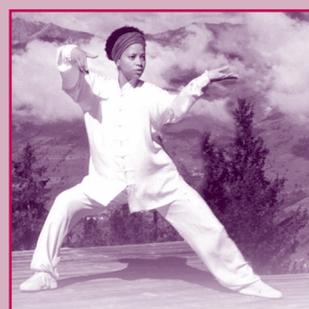


### Tai Chi Chuan

#### La force sans forcer

Le tai chi chuan - tai ji quan - est la "boxe du faîte suprême". Les styles les plus populaires sont le Chen, qui descend de Chen Wangting (1600-1680), et le Yang qui porte le nom de son fondateur Yang Luchan (1799-1872). La boxe de l'ombre développe la coordination, la synchronisation et la souplesse. Elle vous permettra de prendre conscience de la puissance du "wu wei" - le "non-agir" -.

A l'origine, un art martial, le tai chi chuan est devenu pour le grand public une gymnastique de santé et de longévité.



### I Chuan

#### La force qui jaillit

Le I chuan, la boxe de l'intention, ou dacheng chuan, la "boxe du grand accomplissement", fut élaboré par Wang Xiangzhai (1885-1963). Sans enchaînements, ce style privilégie la pratique de la posture de l'arbre jusqu'au jaillissement de la force, les "fa-jing", qui caractérise la puissance spectaculaire de ce style.

### Tui Shou

#### L'art de "pousser" à deux

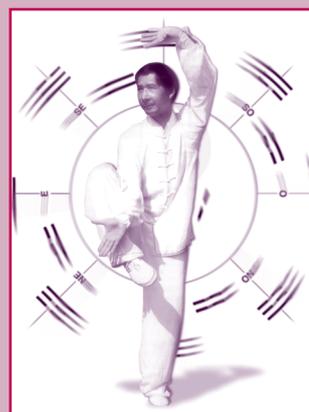
Tui shou signifie "poussées de mains". C'est l'application à deux des mouvements exécutés dans les formes, les "taolu". Un travail d'écoute et de toucher.



### Pa Kua Zhang

#### L'art de la spirale

Le pa kua - bagua - est également appelé la "boxe des huit trigrammes" de Dong Haichuan (19e siècle). Le pratiquant se déplace en cercle autour d'un point fixe. Ses pas glissent en prenant appui sur la jambe arrière. Ce style, très esthétique, se caractérise par des techniques spiralées et tournoyantes à l'image des derviches tourneurs. Ses applications martiales originales restent néanmoins redoutables.



神

# LES TEMPS DU CORPS

神

## Le lieu où le souffle prend corps

ouvert de 10h à 22h tous les jours en plein cœur de Paris M° Bonne Nouvelle

*Le Centre culturel des Temps du Corps vous propose toute l'année des activités : cours, stages, ateliers, concerts, expositions, conférences, ainsi qu'une librairie et une véritable maison de thé pour savourer l'art de vivre que suggèrent les disciplines énergétiques de source chinoise.*

**QI GONG DE SANTE  
ET D'EPANOUISSEMENT :**

### DAO YIN

(Qi Gong en mouvement) avec Ke Wen

### LES 5 ANIMAUX

avec Bruno Lazzari

### HUI CHUN GONG

(Qi Gong pour conserver la jeunesse du corps et de l'esprit), avec Ke Wen

### QI GONG DES ENFANTS

avec Laurence Cortadellas

### DANSE ÉNERGÉTIQUE ET QI GONG DE L'ÉVENTAIL

avec Ke Wen

### QI BALL

(gymnastique énergétique avec un ballon souple), avec Raphaël Moréno

### CHANT ET QI GONG

avec Mélanie Jackson

### STRETCHING ET POSTURES

avec Frédéric Créssel

### PRATIQUE DU ZAZEN (MÉDITATION)

avec Mélanie Jackson

### QI GONG INNÉ

avec Pol Charoy & Imanou Risselard

### QI GONG DE LA FEMME

avec Mme Liu Ya Fei

### MASSAGE ÉNERGÉTIQUE

avec Dominique Casays

**ARTS MARTIAUX**

**INTERNES ET EXTERNES :**

### BAGUA TAI JI

(forme de Tai Ji Quan)  
avec Jean Michel Chômet

### YANGSHENG

### TAIJI ZHANG

(forme de Tai Ji Quan)  
avec Ke Wen

### XING YI QUAN ET SHAOLIN KUNG FU

avec Frédéric Créssel

### ACTIVITÉS CULTURELLES

### PEINTURE

avec Mireille de la Chesnaye

### YI KING

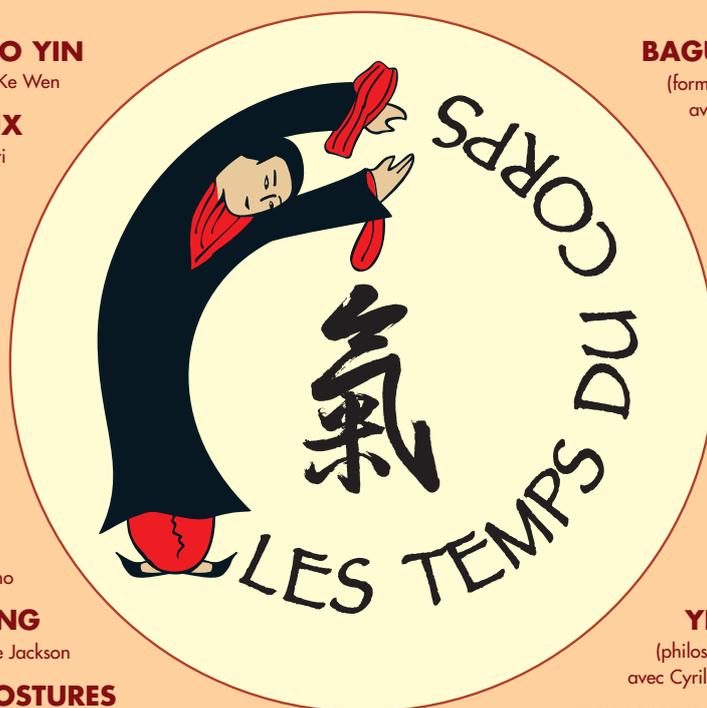
(philosophie chinoise)  
avec Cyril Javary

### CALLIGRAPHIE

avec Wong Wa

### COURS DE CHINOIS

avec Sun Fang



## Agenda culturel 2000,

**21 octobre 2000** – Concert : chants de l'Inde et du Bengale

**24 & 25 novembre 2000** – week end culturel : exposition, concerts "Licences"

**17 novembre 2000** : Conférence de Cyril Javary : Magie de l'écriture chinoise

**16 décembre 2000** – Conférence de Philippe Rossignol :

Mythes et légendes des théières de Yi Xing et exposition de théières

**Renseignements et inscriptions Les Temps du Corps**

10, rue de l'Echiquier 75010 PARIS Tél. : 01 48 01 68 28 /fax : 01 48 01 08 78

道

# Voie de l'art dans le martial

## Arts Japonais, du karaté do à l'aïkido

Le "Budo" est la voie - "do" - de l'affrontement - "bu" -. Il désigne l'ensemble des arts guerriers - "ju-jitsu" - japonais devenus des voies. "Budo" est ainsi l'équivalent pour le Japon du terme chinois "wushu" qui désigne l'ensemble des arts martiaux chinois. Notez que "Bu" signifie également "harmonie".

### Karaté do

La voie de la "main vide"

Le karaté do tire son nom de "kara" qui signifiait à l'origine "chinois", et de "te" qui signifie "mains", autrement dit "art des mains chinoises". Son fondateur est maître Gichin Funakoshi (1868-1957). Art de percussions poings et pieds, il fut importé au Japon par les habitants de l'île d'Okinawa avant de se diffuser largement partout dans le monde.

### Kyudo

La voie du tir à l'arc

Les premiers arcs laqués retrouvés au Japon datent du 5<sup>e</sup> siècle avant notre ère. Ce n'est qu'après l'avènement des armes à feu que le fait de tirer à l'arc devint un véritable budo, une véritable voie. Le kyujutsu devint alors le kyudo.

La voie du tir à l'arc est l'art de viser sans viser. Toucher la cible n'est que le reflet de sa propre harmonie avec le monde, symbolisé ici par la cible.

### Iaïdo

L'art de dégainer

La voie de dégainer le sabre ou l'art de sortir le sabre de son fourreau pour trancher à la vitesse de l'éclair.

### Kendo

La voie du sabre

La voie sportive et martiale du maniement du sabre qui est devenu pour des raisons pratiques un sabre de bambou : le shinai (13<sup>e</sup> siècle).

### Aïkido

La voie de l'harmonie

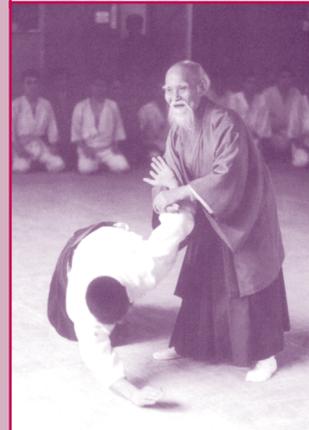
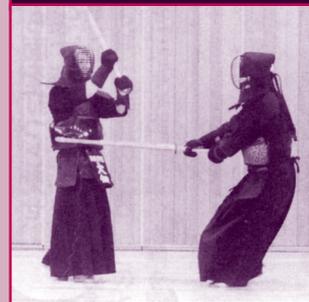
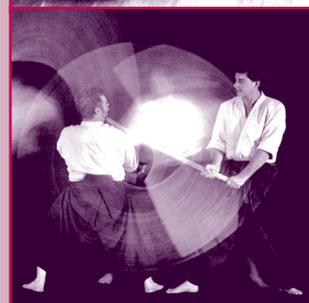
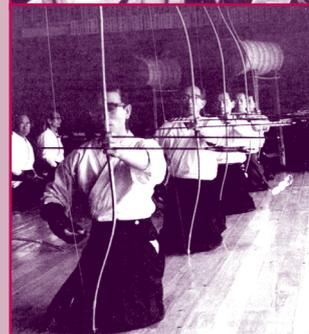
La voie de l'harmonie avec l'énergie universelle qui fut créée par maître Ueshiba (1883-1969) connaît aujourd'hui un large succès.

Cette école insiste sur l'harmonie et l'efficacité des techniques circulaires dans le but de se protéger soi-même et de celui qui vous agresse.

### Shintaïdo

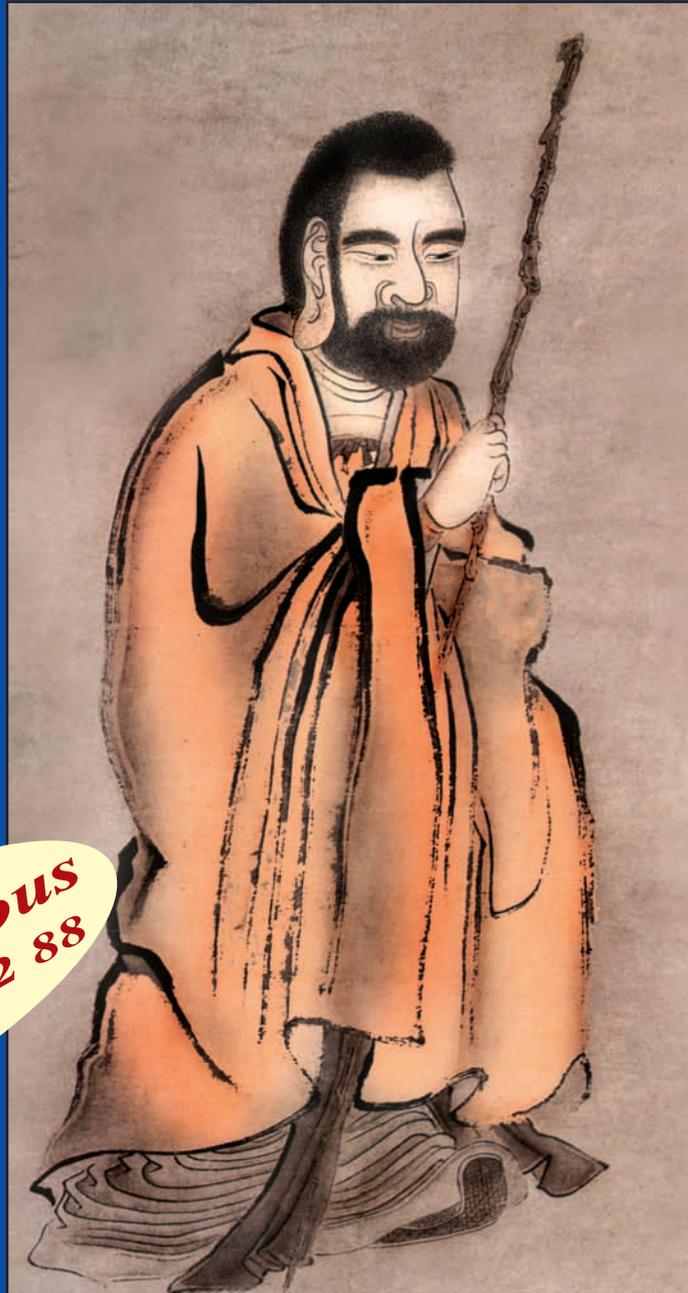
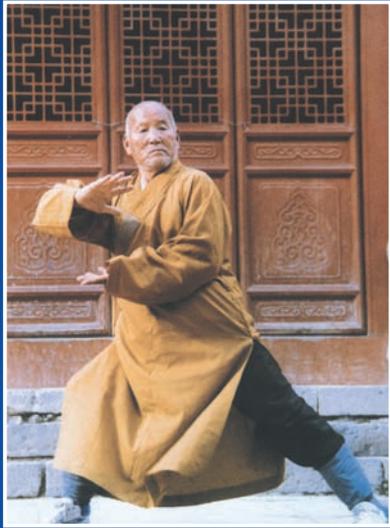
Le jaillissement du cœur

Style très récent né en 1966. Il fut créé par Aoki Hiroyuki à partir des techniques du Budo, imprégnées d'une quête religieuse. Une grande place est donnée à des exercices d'ouverture du cœur et de jaillissement de l'énergie libérée dans un assaut où les deux partenaires se croisent sans se toucher.





# VOTRE FÉDÉRATION D'ARTS MARTIAUX CHINOIS



功夫  
武術

**Rejoignez-nous**  
tél. : 01 45 42 82 88



*Unissez-vous pour défendre l'authenticité de notre  
pratique millénaire en vous fédérant.*

- des clubs, des cours, des stages et des compétitions.
- Etre affilié à une fédération délégataire.
- Avoir des grades et des titres officiellement reconnus.
- Pouvoir suivre des stages conduits par les plus grands experts fédéraux.
- Suivre les formations :
  - au D.I.F. (diplôme d'instructeur fédéral)
  - au B.E.E.S. 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> degré (diplôme d'éducateur sportif)
  - Soutenir une équipe de France.

FFKAMA 122, rue de la Tombe Issoire 75014 Paris  
tél : 01 45 42 82 88 fax : 01 45 42 82 77

# Voie de l'art dans le martial

## Arts d'Asie

### **Viet Vo Dao, Vovinam, Vo Viet Nam** "Main d'acier et cœur bon"

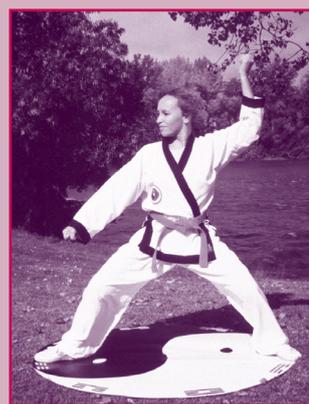
Ou bien encore Vo Dao...

Sous ces différents vocables se dissimulent en fait des querelles politiques. Ces arts représentent néanmoins la quintessence des arts sino-vietnamiens réorganisés vers les années cinquante sous l'impulsion de N'Guyen Loc (1912-1960) à Saïgon. L'une de leurs devises est : "Main d'acier et cœur bon".



### **Tae Kwon Do** La voie du poing et du pied

Le tae kwon do est souvent considéré comme la version coréenne du karaté-do. Il est plutôt issu du métissage entre les systèmes traditionnels du subak, du tae-kyon, du karaté-do et du kempo chinois. C'est en 1955 que fut créée la forme la plus contemporaine et la plus sportive sous le nom de tae kwon do.

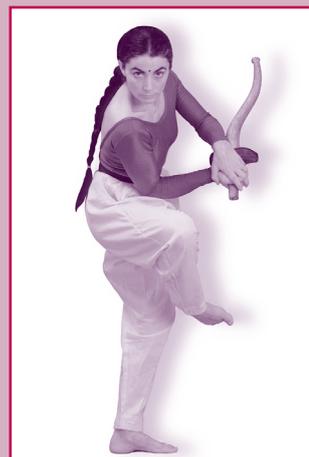


## Pratiques d'ailleurs du kalarippayat à la capoeira

La diversité des arts de tradition martiale est telle qu'il serait difficile de tous les citer ici; les origines de la lutte semble en effet remonter aux origines de l'humanité... Quant à la lutte, elle semble devenue un art dès l'apparition du sacré si l'on s'en réfère aux danses guerrières.

### **Kalarippayat** La maîtrise de soi

Le kalarippayat est né en Inde, dans la région du Kérala. Pour beaucoup, il est considéré comme l'une des plus anciennes traditions martiales. Lors de son apprentissage dans le kalari, le disciple est formé au maniement des armes et au combat à mains nues. La pratique quotidienne lui permet de maintenir son corps dans d'excellentes conditions physiques et mentales. Quant à sa maîtrise, elle repose sur une connaissance complète du corps humain et des points vitaux. L'apprentissage des massages lui est associé.

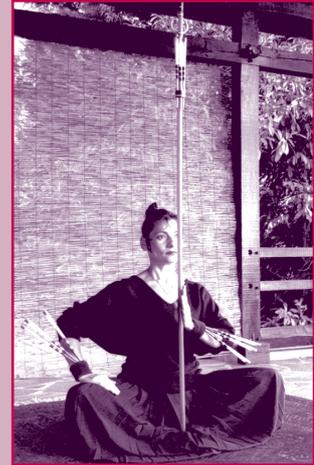


## Sarbacana

### La voie de la sarbacane

Ici, l'arc et la flèche sont remplacés par la sarbacane et la "flèche-de-souffle". Harmonie, calme et sérénité sont recherchés pour atteindre la cible.

Si vous souhaitez en savoir plus sur cet art méconnu : "Sarbacana, le souffle du présent" de Michel-Laurent Dioptaz, publié aux Editions du Souffle d'or



## Capoeira

### Entre lutte et danse

L'énergie de la capoeira fait bouger les brésiliens et de plus en plus de français. Pratique à la fois athlétique et esthétique, vous apprenez à chanter, à jouer du berimbau - instrument à une corde - et à entrer dans la roda - le jeu -.

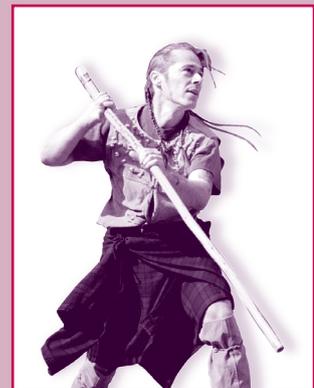


## Bâton médiéval

### L'art de la joute

Héritage moyen-âgeux et chevaleresque, l'art de la joute invite les partenaires à s'affronter au maniement du bâton en rivalisant de prouesses. Attaques, parades, il convient de trouver le sens de l'effort et du partage.

Signalons que nous retrouvons les techniques du bâton médiéval dans sa version sportive et plus récente de la canne française.



## La danse martiale

### Entre l'efficacité martiale et le geste chorégraphique

La Danse Martiale, le Wutao, est une rencontre entre la créativité de la danse contemporaine et l'efficacité esthétique de la gestuelle martiale. Pour un comédien danseur de l'opéra chinois et maître de son art, "avoir du Kung Fu" est le résultat d'un travail sur l'intention, le Yi. Elle lui permet de posséder la qualité charismatique et la présence scénique qui dépassent tout aspect technique.

### Mais aussi...

Le pencak silat pratiqué essentiellement en Indonésie, en Malaisie et en Hollande.

Le kali eskrima issu du métissage des techniques de guerre philippines et du savoir-faire espagnol dans la maîtrise des armes.

# Arts de Santé

## Arts énergétiques, de l'acupuncture au shiatsu

"Thérapeute" est un mot d'origine grec qui signifie "celui qui aide à l'accomplissement du processus de guérison". Il sous-tend l'idée que l'homme possède en lui les forces intérieures nécessaires à sa guérison. C'est le fondement même de ces médecines orientales qui voient en l'homme le principal agent de sa bonne santé.

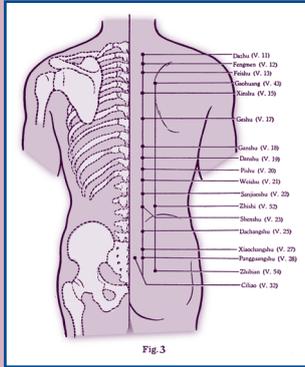


Fig. 3

### Médecines traditionnelles chinoises

#### La santé énergétique

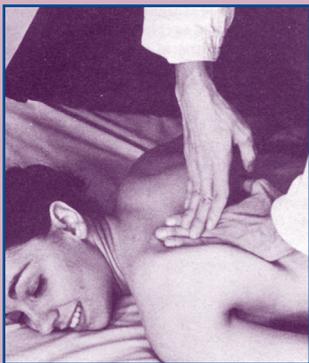
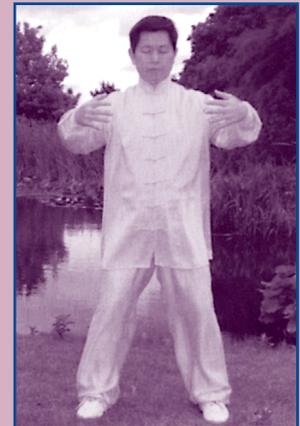
Les M. T. C. regroupent plusieurs méthodes de soins et de prévention de la maladie qu'elles attribuent à une mauvaise circulation de l'énergie dans l'organisme. Un bon fonctionnement de nos organes vitaux garantit une santé prospère et la longévité.

Pour veiller à préserver cet état ou remédier à son dysfonctionnement, la médecine chinoise a recours à l'acupuncture - points stimulés par des aiguilles -, aux massages - points stimulés par les doigts -, aux moxas - points stimulés par de l'armoise chauffée -, à la pharmacopée - plantes - et au qi gong.

### Qi gong

#### Santé et longévité

Influencé par les trois grands courants philosophiques orientaux que sont le taoïsme, le bouddhisme et le confucianisme, cette pratique d'origine chinoise combine trois méthodes : "an qiao", les auto-massages, "dao yin", les postures, et "tuna", les méthodes de souffle. Pratique de bien-être et de longévité pour se tenir en forme, le qi gong fait circuler l'énergie, le "chi", à travers le corps. Il apaise les émotions et favorise l'équilibre physique grâce au travail de mouvements souples et harmonieux.



### Shiatsu

#### L'art des massages japonais

Prenant exemple sur le modèle chinois, cette technique de massage japonaise stimule les méridiens - canaux par lesquels circulent l'énergie -, et les points énergétiques, par une pression des pouces. Comme tout massage, il prévient l'apparition de maladies en favorisant la circulation de l'énergie. Il permet également de traiter certains problèmes précis comme les maux de dos ou de tête, la constipation, la sciatique, l'insomnie, la bronchite, etc. Il défait les tensions et remédie au stress. Le "do-in" est l'art de l'auto-massage.

### La danse du Tao

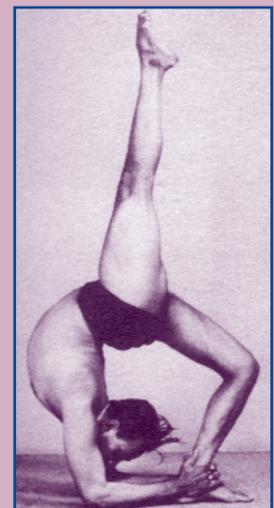
#### L'efficacité du cercle... qui devient sphère... spirale

La Danse du Tao, le Wutao, est l'étude du cercle - tai chi - dans les mouvements fondamentaux des différents styles de tai chi chuan et de l'étude de la spirale - Pa Kua -. Elle met en évidence le lien entre le geste visible et le mouvement invisible des torsions élastiques de nos chaînes tendineuses, musculaires et osseuses.

### Hatha Yoga

#### Le yoga des postures

La pratique des postures, des "asanas", rend sa souplesse à la colonne vertébrale, siège de la kundalini, le serpent de l'énergie vitale. Il libère les tensions, calme les nerfs, nourrit les organes et ainsi permet de préserver un corps en bonne santé. Les postures sont associées au pranayama, les exercices respiratoires qui vivifient l'organisme. Ils conduisent le "prana", la force vitale, à travers des canaux subtils appelés "nadis".



# Arts de vie

## Du feng shui aux arts floraux

Les pensées orientales insistent sur "l'ici et maintenant". Ainsi, chaque minute qui passe est un instant d'éternité. Il nous appartient donc d'insuffler à chaque geste du quotidien cette présence d'éternité.

### La voie du thé

#### Le goût de l'éveil

Le thé est l'un des fondements de la culture chinoise, mais aussi japonaise. C'est à la fois un savoir-faire, un savoir-vivre, une convivialité et un art. Il faut savoir choisir son thé, le préparer, savoir le servir et le consommer. Mais il reste avant tout, comme l'écrit Jean Montseren, tea-taster, une boisson de l'éveil, "car un homme se révèle à sa façon de préparer et de boire le thé".



### Ikebana

"Laisser le vide circuler entre les fleurs"

Créé au 7<sup>e</sup> siècle, l'ikebana est l'art de composer un bouquet de fleurs selon la tradition zen. L'artiste cultive ainsi l'arrangement des lignes asymétriques tout en préservant l'équilibre et l'harmonie.

### Calligraphie

#### Le geste poétique

Les origines de l'écriture chinoise remonteraient à plus de cinq mille ans. C'est une écriture du sens et des idées. Mais il n'est pas nécessaire de parler chinois pour pratiquer la calligraphie, simplement avoir le goût du beau, respecter les formes, harmoniser les pleins et les vides et ressentir le tracé du pinceau.

Sa pratique suppose une maîtrise du souffle, une sûreté du geste et une grande concentration... car c'est l'âme du corps qui peint !

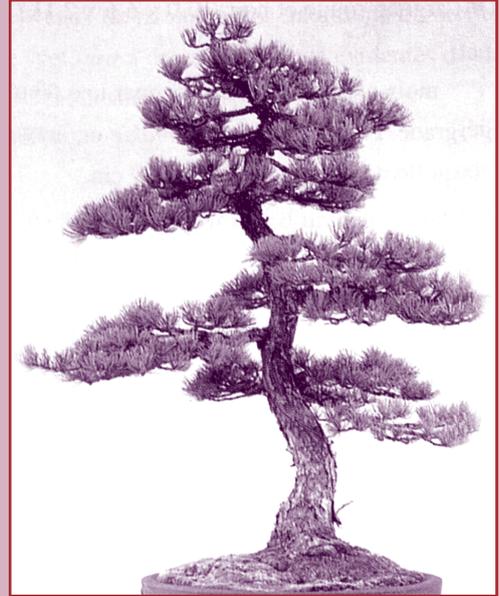


### Yi king

#### L'art de la transformation

La découverte du Yi King, ou Yi Jing, est à l'origine lié au principe du yin-yang et au taoïsme. Par le biais du tirage de pièces ou de baguettes qui nous révèle un ensemble d'hexagrammes, il nous enseigne la situation dans laquelle nous nous trouvons et vers quoi elle nous entraîne. Il nous conduit ainsi à privilégier l'action juste au moment juste afin d'harmoniser notre vie.

Pour en savoir plus, reportez-vous à l'article "Du big bang à notre santé" p. 24.



### L'art du Bonzaï

#### Honorer la nature

L'art du bonzaï - ou bonsaï - se développe au Japon durant la période Kamakura (1192-1333), au même moment que le bouddhisme zen et l'art des jardins. C'est l'une des formes que l'esprit a choisi pour s'exprimer. Par diverses techniques, la croissance de l'arbre est entravée à l'intérieur d'un plateau. L'artiste mettra ainsi plusieurs années à tailler et façonner son œuvre selon les règles de l'art et honorer ainsi la beauté du monde.

### Feng shui

#### L'art des espaces

Le feng shui est l'art d'aménager notre espace vital selon les anciens principes de l'énergétique chinoise parce que l'être humain, en tant qu'entité vivante, est sensible aux énergies qui l'entourent. Au quotidien, c'est savoir placer notre tête de lit au bon endroit pour mieux dormir ou bien faire circuler l'air à l'intérieur de notre habitat pour en éliminer les énergies stagnantes et perverses. D'une manière simple et pratique, c'est prendre conscience et soin de chaque chose puisque notre environnement tout entier participe à notre équilibre... et bien sûr notre santé.

# Voies d'éveil

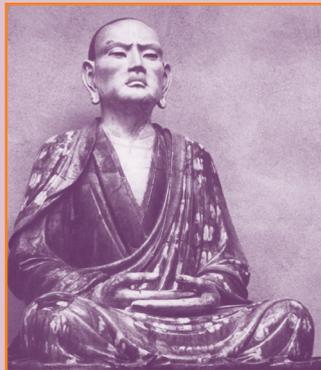
## Arts du souffle, du qi gong au zen

Que signifie l'éveil? L'éveil de quoi? Et de qui? Toutes ces pratiques d'origine orientale vous invitent à explorer et élargir votre conscience en pénétrant l'infiniment petit de vos cellules jusqu'à l'infiniment grand du cosmos et ainsi réaliser l'unité de toutes choses. La voie de l'éveil, c'est seulement, comme l'a dit le yogi André Van Lysebeth : "Découvrir qui l'on est et ce qu'il y a en nous".

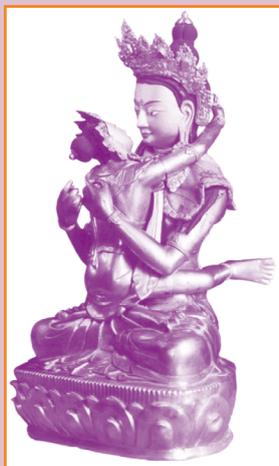
### Du Chan au Zen

#### La voie du méditant

Le bouddhisme Chan en Chine deviendra le bouddhisme Zen au Japon. Les différences entre Chan et Zen sont essentiellement d'ordre culturel. La vie du pratiquant est rythmée par la récitation de "sutras" - textes -, ou de "koan" - zen -, et la méditation assise - "zazen" -...



...Austère pour certains, le zen est considéré comme la voie de la simplicité authentique. Au travers de la méditation, c'est l'art d'apaiser le feu du cœur et les interférences du mental pour calmer et éveiller son esprit... jusqu'au "satori", l'illumination, seulement atteint par les grands éveillés.



### Tantra

#### La voie du couple

Le terme n'apparaît en Inde qu'au 6e siècle mais il est fort probable que l'origine des pratiques tantriques soit bien antérieure. Quant à son sens, il est difficile de le décrire en si peu de lignes tant il est varié. Nous nous en tiendrons donc à son étymologie qui signifie "métier à tissage", selon l'idée que tout dans l'univers agit sur tout.

L'une des clés du tantra est que le corps soit considéré comme

divin et détenteur de la sagesse suprême. L'une des bases est de découvrir la divinité dans la femme - la "shakti" - et dans l'homme. Cette relation unique doit unir deux êtres conscients et deux principes en apparence opposés, notamment dans l'accomplissement orgasmique.

### Le mouvement primordial

#### Le ressenti des gestes avant qu'ils ne deviennent formes

La pratique des mouvements primordiaux, ou qi gong inné, est un travail postural qui associe la libre circulation de l'onde orgasmique et l'enracinement martial. Tous deux sont unis par la respiration consciente dans les trois foyers taoïstes, creusets traditionnels de l'alchimie énergétique. Le travail de ressenti permet de retrouver ces mouvements primordiaux qui pourront ainsi nourrir les formes traditionnelles.

### Taoïsme

#### La voie du tao

Tradition, philosophie ou religion, le taoïsme a surtout donné naissance à de nombreux sages dont le plus populaire est sans conteste Lao Tseu. Ces anciens sages ont développé des techniques visant à l'harmonie de l'homme avec l'univers et à la recherche de l'immortalité.

### Qi gong

#### La méditation en mouvement

Bien qu'aujourd'hui le qi gong soit essentiellement pratiqué pour préserver sa santé et améliorer son bien-être, il n'en demeure pas moins une pratique spirituelle. Véritable méditation en mouvement, le qi gong spontané, par son enracinement et un travail d'ondulation de la colonne vertébrale, active la circulation de l'énergie, libère le mental et crée un certain état, propice à l'éveil de la conscience.

### Yoga

#### La voie de la délivrance

Le yoga est relié aux conceptions hindoues. Il est constitué de différentes méthodes qui visent à éliminer les voiles-écrans mis en place par le mental pour réaliser l'union suprême avec le mental cosmique, et ainsi parvenir à la délivrance - "moksa" -.

Les "asanas" - les postures -, le "pranayama" - la maîtrise du souffle - et le "dhyana" - la méditation - forment les composantes essentielles de la pratique. L'éveil, selon les yogis, se réalise dans le temple du corps et dans le cadre d'expériences vécues. C'est découvrir qui l'on est et ce qu'il y a en nous.

### Et aussi...

L'école de la respiration de Itsuo Tsuda

# Association de Qigong du Yunnan

Exercices énergétiques de santé  
avec Me DUAN Li Sheng,  
professeur diplômée de  
l'Institut de Recherches  
sur le Qigong du Yunnan.

## COURS et STAGES

- . Qigong
- . Tai Chi Chuan
- . Massage
- . Langue Chinoise
- . Calligraphie
- . Voyages en Chine

Rens. (cours dès oct. Paris 2007)  
94, Quai de Jemmapes  
75010 Paris  
01 44 84 37 36 ou 06 72 26 07 05

## 36 15 SHIATSU

Vous recherchez un enseignement structuré

**SHIATSU FAMILIAL : 100 h - SHIATSU DÉCOUVERTE : 250 h**

**SHIATSU LIBERTÉ : 1000 h**

Ces cours de différents niveaux sont validés par des certificats.

Ils peuvent être pris en week-ends et/ou semaine, en journée et/ou soirée.

Notre nouvelle formule : une formation rapide intensive, facile, par modules,  
pour chacun de ces thèmes en fonction de vos souhaits.

### Ateliers SHIATSU à thèmes :

SHIATSU ANTI-STRESS - SHIATSU DE LA PERSONNE AGÉE - SHIATSU PRÉNATAL  
SHIATSU DU BÉBÉ - SHIATSU POST-NATAL - SHIATSU STRESS DU BUSINESSMAN -  
SHIATSU ASSIS - SHIATSU ANTI-TABAC - ETC...

## ECOLE DE SHIATSU

41, rue de Paradis 75010 Paris

tél. : 01 45 23 48 88 fax : 01 42 46 83 12



**CENTRE EUROPEEN  
DE TAIJI QUAN QI GONG**  
Domaine du Roc Nantais - Montpellier  
**Organisme de formation agréé  
à la Formation continue**  
**Formation Professionnelle  
au Taiji Quan Qi GONG**

**Séminaires week-end ou 5 jours toute l'année  
(groupe & individuel)**

### Programme QIGONG

Qi Gong Educatif, Mobilisation et Circulation de l'énergie interne  
Qi Gong Préventif, Augmentation et Répartition de l'énergie interne  
Qi Gong Martial, Transformation de l'énergie Interne en Forces spécifiques

### Programme TAIJI QUAN

Forme style Yang en 3 parties (22, 40 et 51 mouvements)  
Analyse et compréhension des Techniques Martiales  
Approche du travail avec partenaire (Poussées des mains)

### L'enseignement

**Pédagogie occidentale comprenant :**

Traduction et Explication scientifique du Qi Gong - Démonstration  
et Applications Pratiques - Suivi et Correction individuels du travail de l'élève

**Tarifs : Séminaire week-end : 2500 F - Séminaire 5 jours : 3500 F**  
(Tarif comprenant la formation et l'hébergement en pension complète)

**Documentation gratuite sur simple demande**

C.E.T.Q Domaine du Roc Nantais 12130 NANT

Tél : 05 65 59 42 62 & 06 12 44 80 74

Email : mdc@millau-clic1.com

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

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Code Postal..... Ville..... Tél.....



## MÉTHODE DANIS BOIS

Un corps sensible en mouvement

- Une gymnastique pour tous :  
la gymnastique sensorielle MDB
- Une thérapie pour tous :  
la fasciathérapie pulsologie MDB
- Une formation pour vous :  
Formation des praticiens MDB  
- pour les passionnés du corps et du mouvement  
- pour les professionnels de la santé,  
de la psychologie ou de l'éducation
- Formation en fasciathérapie pulsologie MDB  
- pour les kinésithérapeutes,  
ostéopathes et les médecins

**Renseignements initiations, stages, praticiens :**  
**Société Point d'Appui : 24, rue Michal - 75013 Paris**  
**Tél : 01 45 89 24 24 - Fax : 01 45 89 23 23**  
**email : [info@methodedanisbois.com](mailto:info@methodedanisbois.com)**

# Tao de l'occident

## De la kinésiologie à la respiration holotropique

Il est important de différencier le taoïsme du Tao. Le taoïsme est une philosophie de tradition chinoise qui est associée en divers points de l'Asie à des croyances populaires. Des textes et des pratiques lui correspondent. Mais le Tao n'est ni une philosophie, ni une religion. Il signifie simplement "la voie", l'aventure dans la connaissance de soi, de la vie et de la conscience. Chacun est à même sur cette voie d'emprunter des chemins différents.

Ainsi l'Inde et l'Orient ont depuis longtemps tracé des voies particulières auxquelles ils ont associé des pratiques. Depuis seulement une cinquantaine d'années, l'Occident s'est décidé à explorer les immenses possibilités du corps, du souffle et de l'énergie. Nous vous présentons nos méthodes "coups de cœur".

### Kinésiologie

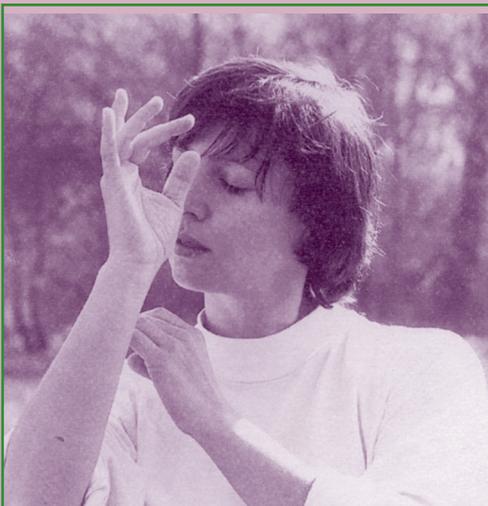
#### Des clés pour un mieux-être

Née dans les années 60 aux U. S. A, cette méthode globale cherche à renforcer ou rétablir la vitalité d'une personne, par la libération du stress émotionnel et lui apprend à retrouver les ressources nécessaires à son mieux être. Trois pratiques y contribuent, ayant en commun le test musculaire (p. 33) : le "Touch for Health", rééquilibrage énergétique de la personne ; le "Brain Gym", relance de la dynamique cérébrale et des capacités d'apprentissage ; le "One Brain", dimension plus émotionnelle.

### M. D. B.

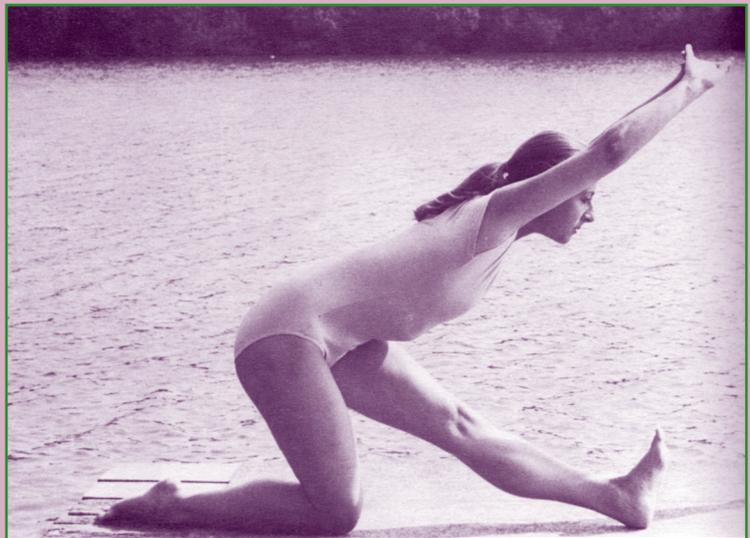
#### Le mouvement sensoriel

Issue de la fasciathérapie, la Méthode Danis Bois repose sur trois principes : rendre mobile ce qui est immobile, rendre conscient ce qui est inconscient, rendre sensible ce qui est insensible.



### Stretching postural

#### La gymnastique instinctive



Cette technique "d'étirement" créée par Jean-Pierre Moreau dans les années 80 vise à renforcer notre vitalité en dynamisant notre tonus musculaire de maintien. Des exercices simples sont combinés à une respiration spécifique dite diaphragmatique. Le stretching postural est en outre conseillé pour compléter d'autres activités physiques.

### Gestalt

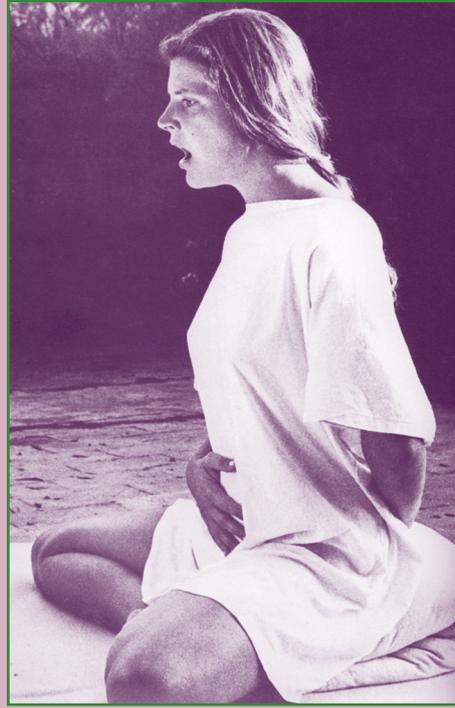
#### La thérapie de "l'ici et maintenant"

La Gestalt fut créée au début des années quarante par un psychanalyste d'origine allemande, Fritz Perls. Pratique thérapeutique et d'épanouissement personnel, elle tient compte des différentes dimensions de l'être humain - physique, émotionnelle, mentale et spirituelle -. Elle fait prendre conscience de l'expérience actuelle de l'individu dans "l'ici et maintenant". Vue sous cet angle, elle se rapproche des traditions orientales.

## Rebirth

### L'art de la respiration consciente

Le rebirth fut élaboré par Léonard Orr en 1961. Il met l'accent sur les facultés libératrices et de guérison du souffle. En libérant notre souffle, nous libérons notre corps et transformons les pensées négatives qui limitent notre vie. Nous accédons alors à la conscience de l'énergie universelle.



## Psychologie transpersonnelle

### Les états de conscience non ordinaires

Ce courant de pensée est né dans les années 60 sous l'impulsion d'un groupe de professionnels composé notamment d'Abraham Maslow et Stanislav Grof. Ils souhaitaient lancer un mouvement en psychologie qui se concentrerait sur l'étude de la conscience et sur la reconnaissance de l'importance des dimensions spirituelles de la psyché.

## Psychologie systémique

### La guérison collective

La psychologie systémique est née de "l'observation respectueuse" des techniques utilisées par les guérisseurs des peuples primordiaux -essentiellement africains -. Elle ne considère pas l'individu comme isolé mais comme appartenant à un ensemble de relations. Elle l'intègre dans un corps familial et social, de nations et de races. Les maladies et les maux psychiques ne sont plus alors regardés comme un phénomène individuel, mais collectif, qui se manifeste à travers une personne porteuse du symptôme. La guérison de l'individu nécessite la participation et l'adhésion du groupe.

## Respiration holotropique

### L'éveil de la psyché

Mise au point par le scientifique Stanislav Grof, cette technique de souffle, appuyée par un accompagnement musical, vise à déclencher le processus spontané d'auto-guérison de l'individu par l'intégration de phénomènes d'expansion ou de focalisation de conscience. L'interprétation de ces phénomènes de conscience est analysée selon le calque des matrices fondamentales périnatales définies par Stanislav Grof. Pour plus d'informations, consultez *Les nouvelles dimensions de la conscience* publié aux Editions du rocher.

## La Psycho-tao

### La verbalisation de l'énergie et la vérité de la posture

La Psycho-Tao est la synthèse de techniques corporelles et énergétiques taoïstes - qì gong, taï chi chuan - et de techniques de développement transpersonnel - respiration holotropique, rebirthing, bioénergie -

## La Bioénergie

### L'intégration de l'énergie dans l'analyse psychanalytique

Inspirés par l'orgonothérapie de Wilhelm Reich, Alexander Lowen et John C. Pierrakos ont créé la bio-énergie, une forme de psychothérapie qui intègre une analyse à la fois des corps physique et énergétique, mais aussi fonctionnelle et psychanalytique.

## Et aussi...

Santé : auriculothérapie, réflexologie plantaire, phytothérapie...

Thérapies manuelles : l'ostéopathie, la chiropraxie, la fasciathérapie, etc.

# Carnet d'adresses

## Arts martiaux chinois

Fédération de Wushu  
122, rue de la tombe Issoire  
75014 Paris  
tél. : 01 45 42 82 88  
fax : 01 45 42 82 77

Pour la venue du moine  
de Shaolin Shi De Cheng :  
Association Kung Fu  
développement  
195, rue de Leyde - bât. 6  
34000 Montpellier  
tél. : 04 74 29 54 72

FTCG  
(fédération française  
de taïchi chuan et chi gong)  
175, rue du Louvre  
75001 Paris  
tél. : 01 40 26 95 50

### A lire :

*Encyclopédie des arts  
martiaux de l'extrême-Orient*  
par Gabrielle et Roland  
Habersetzer  
Ed. Amphora

*Dictionnaire  
des arts martiaux*  
par Louis Frédéric  
Ed. du Félin

*Bruce Lee,  
ma méthode de combat*  
par Bruce Lee et M. Uyehara  
- Budo Editions

*Dynamique interne  
du taï chi*  
par Mantak Chia et Juan Li  
Guy Trédaniel éditeur

*La voie de l'énergie par  
Vlady Stévanovitch*  
Ed. Dangles

*Le Ba Gua Zhang*  
par M. Wong Tun Ken  
Ed. Guy Trédaniel

*Da Cheng Quan* par Me He  
Zhenwei - Ed. Quimétao

*I-Chuan* par Yu Yong Nian  
Ed. L'originel

## Arts martiaux japonais

F. F. J. D. A.  
(association française  
de judo-jujitsu-kendo  
et disciplines associées)  
43, rue des plantès  
75014 Paris  
tél. : 01 40 52 16 16  
fax : 01 40 52 16 00

F. F. A. A. A.  
(fédération française  
d'aïkido, aikibudo  
et affinitaires)  
11, rue Jules Vallès  
75011 Paris  
tél. : 01 43 48 22 22  
fax : 01 43 48 87 91  
mail : ffaaa@aikido.com.fr

Fédération française  
d'Aïkido et de Budo

Les Allées - 83149 - Bras  
tél. : 04 94 69 95 04  
fax : 04 94 69 97 76

F. F. K. A. M. A (fédération  
française de karaté et d'arts  
martiaux affinitaires)  
122, rue de la tombe Issoire  
75014 Paris  
tél. : 01 43 95 42 00

### A lire :

*Les trois maîtres du Budo*  
par John Stevens  
Budo Ed.

*Karate-dō Nyumon,  
l'essence du karaté*  
par Gichin Funakoshi  
Budo Ed.

*L'essence de l'aïkido*  
par Morihei Ueshiba  
Budo Ed.

## Autres arts de tradition martiale

Assoc. kalaripayat  
CVN kalari  
09 140 rouzo d'Ustor  
tél. et fax : 05 61 60 40 81  
tél. : 01 42 59 52 38  
email : www.kalaripayat.asso.fr

Centre de formation aux  
arts traditionnels  
8, rue de l'Observance  
33000 Bordeaux  
tél. et fax : 05 56 31 15 25  
email : cfat@hotmail.com

Groupe Senzala de Paris  
Professeurs  
Torneiro et Banana  
tél. Alda : 01 42 71 43 55

Groupe Capoeira Brasil  
Paris - Formando Azul  
tél. : 06 19 94 93 25  
et 01 42 55 34 05

Bâton médiéval  
Jean-Luc Mordret  
tél. : 01 60 68 97 25

Sarbacana  
Diopiaz-ateliers  
sente des chants d'oiseaux  
7, rue de la forêt  
78570 Chanteloup  
les Vignes  
tél. : 01 39 70 74 92

Fédération de Viet Vo Dao  
61, rue Picpus  
75012 Paris  
tél. : 01 43 41 04 38  
point phone : 01 43 41 04 87

Ecole française  
de Tae Kwon Do  
18, rue Alexandre Antonini  
92110 Clichy 01 47 30 47 02

Danse martiale :  
Université libre du tao  
10, rue de l'échiquier  
75010 Paris  
tél : 01 48 24 42 42  
fax : 01 48 24 42 44

### A lire :

*Sarbacana, le souffle du*

*présent* par M. L. Diopiaz  
Ed. du Souffle d'or

## Arts de santé

F. N. M. T. C. (fédération  
nationale des médecines  
traditionnelles chinoises)  
Voir p. 51 du magazine

Académie Wang  
de Médecine  
traditionnelle chinoise  
19, rue Bayard - Bât. C  
31000 Toulouse  
tél. 05 61 99 68 21

Institut Chuzhen  
de médecine chinoise  
23, rue d'Argenteuil  
75001 Paris  
tél. : 01 49 27 09 37  
fax : 01 49 27 02 88  
email : chuzhen@magic.fr

I. M. H. O. T. E. P.  
(enseignement  
d'acupuncture)  
72, Bd Jean Jaurès  
94260 Fresnes  
tél. : 01 46 68 03 17  
centrehotep@wanadoo.fr

Fédération  
des associations de qi gong  
83, rue du fbg St-Martin  
75010 Paris

F. E. Q. G. D. A.  
(fédération de qi gong  
et disciplines affinitaires)  
13, avenue Victor Hugo  
13090 Aix-en-Provence  
tél. : 04 42 93 34 31  
et fax : 04 42 26 50 04

F. I. D. H. Y. (fédération  
internationale de l'enseigne-  
ment du hatha yoga)  
3, rue Aubriot  
75004 Paris  
tél. : 01 42 78 03 05

Ecole de shiatsu  
41, rue de Paradis  
75010 Paris  
tél. : 01 45 23 48 88  
fax : 01 42 46 83 12  
3615 Shiatsu

F. F. S. T.  
(fédération française  
de shiatsu traditionnel)  
48, rue J-P Timbaud  
75011 Paris  
tél. : 01 48 05 56 29

Fédération française  
de shiatsu  
et disciplines associées  
15, rue Esquirol  
75013 Paris  
tél. : 01 44 24 12 31

### A lire :

*Santé, la voie chinoise*  
par le Dr. Stephen  
Gascoigne - Ed. de l'Eveil

*Le guide du bien-être selon  
la médecine chinoise* par le  
Dr Yves Réquena et Marie  
Borrel - Ed. Trédaniel

*Huangdi, biblé médicale de*

*la chine ancienne* - Ed. les  
livres du dauphin Beijing

*Soyez invulnérable*  
par Nadia Volf  
Ed. Robert Laffont

*Traité d'énergie vitale,  
Qigong et taoïsme*  
par Georges Charles  
Ed. Encre

*Le livre du shiatsu*  
par Wataru Ohashi  
L'étrincelle éditeur

*J'apprends le yoga* par  
André van Lysebeth  
Ed. Flammarion

## Arts de vie

Académie  
de feng shui occidental  
Alexandra Virag  
et Bruno Colet  
tél. : 01 44 49 01 22

Ecole de Yi-king  
internationale  
69, rue Dunois - bte 11 535  
75013 Paris  
tél. : 01 44 24 85 39

Centre Djohi  
Cyril Javary  
BP 322  
75229 Paris Cedex 05  
tél. : 01 43 31 08 18

### A lire :

*Feng shui, force d'harmonie*  
par Alexandra Virag et  
Bruno Colet Ed. Trajectoire

*Créez l'abondance avec  
le feng shui* par Lillian Too  
Guy Trédaniel éditeur

*La voie du cœur par la calli-  
graphie chinoise* par Zhou  
Jing Honh - Ed. You Feng

*Le livre du thé* par Jean  
Montseren - Ed. du Rocher

## Voies d'éveil

Fédération de yoga  
322, rue St-Honoré  
75001 Paris  
tél. : 01 42 60 32 10  
fax : 01 49 92 04 92

Institut Eva Ruchpaul  
69, rue de Rome - 75008  
Paris tél. : 01 44 90 06 70

Association Zen  
Internationale  
175, rue de Tolbiac  
75013 Paris  
tél. : 01 53 80 19 19

Danse du tao :  
Université libre du tao  
10, rue de l'échiquier  
75010 Paris  
tél. : 01 48 24 42 42  
fax : 01 48 24 42 44

### A lire :

*La sérénité de l'instant*  
par Thich Nhat Hanh

Ed. Dangles

*La pratique du zen* par  
Albert Low - Ed. Dangles

*Tantra, le culte de la féminité*  
par André van Lysebeth  
Ed. Flammarion

## Tao de l'Occident

Association  
française de rebirth  
70, rue de l'Assomption  
75016 Paris  
tél. : 01 45 20 07 11

Institut français  
de Gestalt thérapie  
86, Bd Malherbes  
75008 Paris  
tél. : 01 43 59 27 33

Kinésiologie  
et école visuelle  
Evelyne et Rolf Kammerer  
Château des 4 saisons  
63320 St-Cirgues/Couze  
tél. : 04 73 71 17 87  
fax : 04 73 71 17 90

Kinésiologie A. S. T. M.  
28, rue Jeanne d'Arc  
77400 Lagny  
tél. : 01 64 30 51 21  
fax : 01 60 07 32 18

F. E. D. E. K. (fédération  
des écoles de kinésiologie)  
34, allée parc  
78990 Elancourt  
tél. : 01 30 66 05 40

M. D. B.  
(méthode Danis Bois)  
24, rue Michal  
75013 Paris  
tél. : 01 45 89 24 24  
fax : 01 45 89 23 23

Groupes de respiration  
holotropique, thérapie  
transpersonnelle  
44, rue de la Chapelle  
95310 St-Ouen-l'aumône  
tél. : 01 30 37 17 37  
fax : 01 30 37 53 33

Psycho-tao :  
Université libre du tao  
10, rue de l'échiquier  
75010 Paris  
tél. : 01 48 24 42 42  
fax : 01 48 24 42 44

### A lire :

*Guide des alternatives*  
Ed. du Fraysse

*L'art du souffle* par Frédéric  
Leboyer - Ed. Albin Michel

*Le stretching*  
par Jean-Pierre Moreau  
Ed. Sand

*La vague et le sabre* par  
Christine Sionnet - Ed. du  
Souffle d'or

*Danse la vie* par Yvonne  
Berge - Ed. du souffle d'or

*La gymnastique sensorielle  
selon Danis Bois*  
Ed. Point d'appui

**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 :**

\* **Collège du Languedoc** (cours à Lille) 28, route de Limoux 11290 Lavalette  
Tél : 04 68 26 89 64 ou 06 62 87 49 35 / email : college.du.languedoc@wanadoo.fr

\* **Institut A.E.S** (cours à Nice)

3, rue Poincaré 06000 Nice Tél / Fax : 04 97 07 07 96 - 04 94 40 36 54

\* **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

**A L'OCCASION DE LA CÉLÉBRATION DU CENTENAIRE DE  
CHENG MAN CHING**



Le Méridien organise avec :

**MAÎTRE TAN CHING NGEN**

Disciple de Cheng Man Ching  
Stage Forme 37 Pas, Tuishou et Armes  
le 21 & 22 Octobre 2000 à Périgueux (24)  
le 28 & 29 Octobre 2000 à Paris

**MAÎTRE LAU KIM HONG**

Stage Forme 37 Pas, Tuishou et Armes  
le 11 & 12 Novembre 2000 à Périgueux (24)

Leurs enseignements hors d'Asie est très rare.  
Cet événement exceptionnel peut vous apporter beaucoup  
dans votre recherche.

Pour tous renseignements & inscription :  
Association La Méridien Chemin du Rousseau 24000 Périgueux  
Tél/Fax : 06 53 35 07 19 Email : meridien.willie@wanadoo.fr

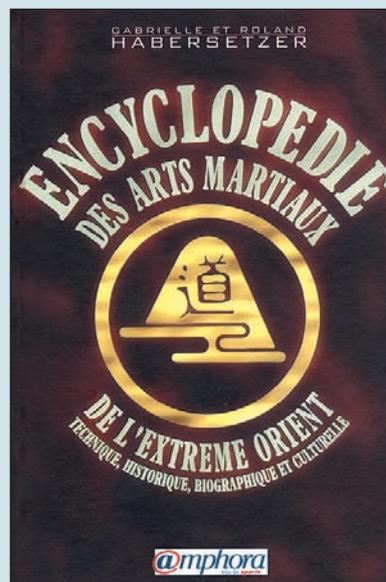


14, rue de l'Odéon - 75006 Paris  
Tél. : 01 43 29 03 04 - Fax : 01 43 29 49 49  
[www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)

**70 OUVRAGES « FORME/SANTÉ »  
ET ARTS MARTIAUX**

**CATALOGUE SUR DEMANDE**

**L'évènement de la rentrée**



Plus de 6500 entrées - 816 pages - 3000 illustrations.  
Couverture reliée et cartonnée.

Prix : 278 F

**« L'ENCYCLOPÉDIE DES ARTS MARTIAUX  
DE L'EXTRÊME ORIENT »**

Ouvrage de référence indispensable aux pratiquants d'arts martiaux et, d'une manière plus générale, à tous ceux qui s'intéressent aux cultures de l'Extrême Orient :

les techniques, les concepts, les histoires, les hommes, les écoles, les styles, le fond culturel... au Japon, en Chine, à Okinawa, en Corée, en Inde, en Indonésie, en Birmanie, au Vietnam, en Malaisie, aux Philippines et en Thaïlande.

*Aikido, Budo, Chi-Kung, Judo, Kalaripayat, Karaté, Kung-Fu, Qi-Gong, Muay-Thai, Tai-ji-quan, Zen-shu, etc.*

En vente en librairie, FNAC et magasins de sports. Nous retourner ce bon de commande avec votre règlement à l'adresse suivante :

**Éditions Amphora - 14, rue de l'Odéon - 75006 Paris**

**Encyclopédie des Arts Martiaux  
de l'Extrême Orient**

Prix unitaire,  
frais de port inclus :  
**298 F**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

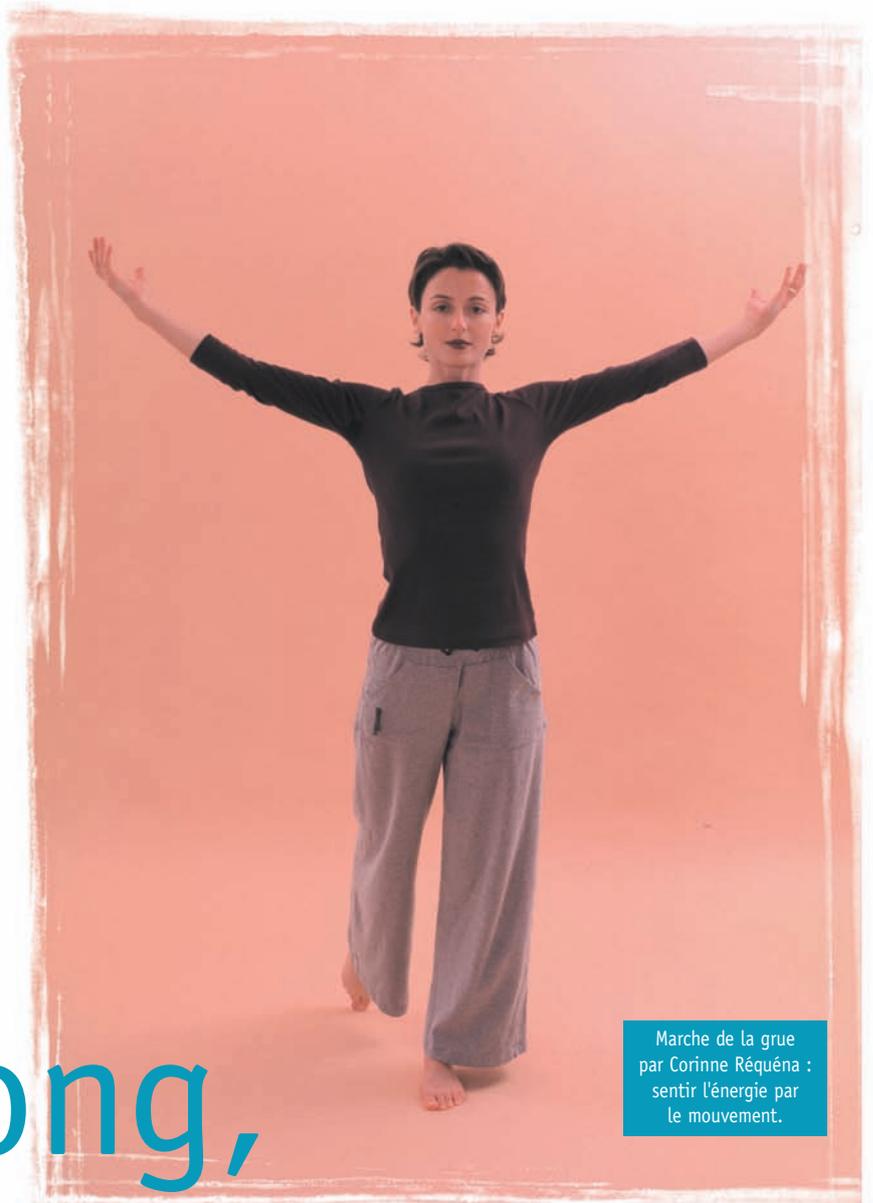
Code Postal : .....

Ville : .....

Merci de joindre à ma commande :  une facture  le catalogue Amphora

Entrer dans la conscience du "qi", de l'énergie, c'est entrer dans un monde de sensations et de nouvelles perceptions. Pratiquer le Qi Gong, c'est apprivoiser cette énergie pour la faire circuler et nourrir notre organisme.

Le Docteur Yves Réquéna vous entraîne dans cet univers subtil et vous en donne les clés.



Marche de la grue par Corinne Réquéna : sentir l'énergie par le mouvement.

# Qi gong, le fitness du subtil

par le Docteur Yves Réquéna, médecin, acupuncteur et professeur de qi gong.

## Rencontrer l'énergie ?

Ce n'est pas une illusion. L'énergie, "qi" en chinois et prononcé "chi", veut dire "souffle", mais aussi "air", tout simplement. On comprend que le qi est en relation avec la respiration, qu'il anime le corps, lui donne vie, le développe, le nourrit, le régénère, l'empêche de tomber malade, s'oppose à l'usure et la dégénérescence. Mais il est aussi relié à l'esprit, participant à remettre les émotions à leur juste place. Il est relié au cœur, à la possibilité de ressentir l'autre, l'espace, les énergies des êtres vivants : plantes, animaux, et de la nature : rivières, mer, montagnes, lacs, arbres, pierres, astres, le soleil, la lune et les étoiles. Mais comment un être humain qui passe une partie de sa vie devant un écran, ou deux, ou plus, qui monte et descend en ascenseur jusqu'au parking bétonné et prend sa voiture, peut-il rencontrer le qi ? Et bien, il faut qu'il en ait l'envie ; qu'il se décide ; qu'il vienne un jour faire l'expérience du qi gong : "Tu entraînes bien tes muscles... alors entraîne ton qi !".

## Grâce au qi gong ?

Qi gong veut dire "Energy Training", autrement dit, le fitness du subtil, de l'invisible et de l'impalpable ; de ce qui peut nous restituer une partie de notre sensibilité, nous apporter la sérénité, et la joie. Il faut y aller avec simplicité, décontracté, dépouillé de toute attente, de toute intention, juste laisser faire le corps et la respiration dans l'état d'esprit d'un débutant ou même d'un enfant.

## Sentir l'énergie par le mouvement

Apprendre la marche de la grue est un exemple. Les bras imitent les ailes ; le sternum, la clavicule et les omoplates s'activent ; la poitrine alternativement s'efface et se bombe et les jambes se coordonnent avec le haut du corps imitant l'échassier... Trois pas ça va, trente pas bonjour les ébats ! Une chaleur se fait sentir dans le centre de la poitrine. Cette sensation est celle de l'énergie Zong qui commande aux poumons et au cœur. Après quelques minutes de cet exercice, la chaleur s'installe et reste parfois pendant plu-

## Le qi nourrit le corps, le régénère, l'empêche de tomber malade, s'oppose à l'usure et la dégénérescence.

sieurs heures. Répété tous les jours, l'exercice stimule l'énergie de la poitrine en cas d'asthme, de bronchite chronique ou tout simplement de tristesse.

### Sentir l'énergie par l'autre mouvement

L'autre mouvement, c'est-à-dire le mouvement de la pratique dite "interne", ne vient pas de l'extérieur, mais de l'intérieur, attentif que l'on est à la circulation de l'énergie dans le corps. Regardez. Vous avancez lentement et montez doucement les bras vers le haut. Les doigts peignent l'énergie de l'air, les genoux se tendent, puis se plient. Vous descendez le poids du corps sur vos jambes, vous êtes plus lourd. Vous semblez danser au ralenti : le mouvement vient de l'intérieur, comme si toutes les parties de votre corps savaient qui elles sont, intimement accordées à la vibration de votre énergie.

Alors des sensations de picotements, ou de chaleur, ou de courant frais, de poids, de densité, de légèreté ou d'ouverture, ou de lumière, d'inondation, de frémissement joyeux peuvent surgir à l'improviste, comme une surprise agréable que vous êtes prêt à accueillir. Ces sensations témoignent de l'énergie qui circule dans les méridiens d'acupuncture, les organes et la colonne vertébrale. Elles défont les nœuds d'énergie, les blocages, les stagnations, harmonisent le vide et le plein, répartissent et reforment l'équilibre.

### Sentir l'énergie par la respiration

La respiration est la clé. Elle se calque sur le rythme des mouvements qui suivent à leur tour le rythme de la respiration, tel le mouvement des marées qui monte et descend, s'ouvre et se ferme. Plus la respiration est calme, plus l'esprit devient calme, mieux il nous est permis de percevoir l'énergie. Car l'énergie est comme une souris cachée dans son trou. Pour que le chat puisse la voir sortir et l'attraper, il doit se tapir aux aguets, respirer à peine, être tout attentif. Grâce à la respiration ralentie, maîtrisée, l'esprit rencontre le silence et peut sentir à travers le mouvement lent ou même l'immobilité, l'énergie s'enfler, circuler, inonder, monter et descendre.

### Sentir l'énergie par l'intention

Lorsque l'on monte les bras vers le ciel, que l'on se soulève sur les talons, que l'on inspire lentement, de façon synchrone au geste, la tendance naturelle de l'énergie est de monter. L'esprit silencieux, absorbé dans la respiration et la conscience du geste, porte son attention sur le sommet de la tête. Au bout de quelques respirations, cette zone va se condenser, et de l'énergie va s'y accumuler... "Qi gong : maîtrise de l'énergie", on n'est plus alors au stade passif de laisser circuler l'énergie spontanément, cette fois le pratiquant sait ce qu'il fait, et demande à l'énergie de son corps de faire toutes sortes de points de concentration sur les réseaux d'acupuncture, à l'intérieur des organes, ou dans la moelle épinière et le cerveau, pour des buts divers : soi-

### La petite histoire...

Il y a 5000 ans déjà, le **Nei Jing**, la bible des acupuncteurs, décrivait un ensemble de pratiques physiques chinoises.

Depuis, de nombreux maîtres se sont succédé et ont mis au point différents exercices du corps, de respiration et de concentration basés sur la maîtrise de l'énergie :

- . le qi gong permet de se maintenir en bonne santé et ralentit le vieillissement.
- . il améliore ou guérit des maladies spécifiques comme l'hypertension, les palpitations ou les insomnies.
- . il développe le pouvoir de l'énergie dans les arts martiaux.
- . il conduit à la méditation et développe l'épanouissement intérieur.

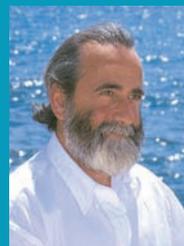
gnier l'organe, ou unir des centres subtils d'énergie, régénérer le cerveau, la moelle et les os.

### Sentir l'énergie au-dedans, au-dehors

Ce qui se produit à l'intérieur peut se réaliser à l'extérieur; car la nature ultime des êtres est identique. Nous avons tous en commun cette énergie. Alors dans le silence de l'esprit, à "l'inspir", subtilement, essayez-vous à capter avec la paume des mains, comme en nageant dans l'univers, l'énergie nourrissante de la nature, de la terre ou du ciel, des arbres ou des torrents, du soleil ou de la lune et des étoiles : l'énergie pure nourrit l'essence du corps. Cette essence corporelle monte alors en état vibratoire subtil et le corps tout entier se sent comme baigné d'une lumière d'or : le nectar coule à l'intérieur du corps.

Mais on ne reste pas accroché à ces sensations, toutes délicieuses qu'elles puissent être. On réalise ici, au contraire que ces sensations de délice sont tout ce qu'il y a de plus naturel à ressentir. Comme si notre corps avait été construit pour cela et que l'on ne s'en soit jamais rendu compte auparavant. Il vient alors à l'idée d'aller moins chercher, quémander, conquérir à l'extérieur parce que l'on a en soi des moyens nouveaux et disponibles à son gré pour construire l'harmonie et la sérénité.

■ Y. R.



Le Docteur Yves Réquena propose des formations complètes de Qi gong :  
IEQG/Bastide des Micocouliers  
Château de Galice  
1940, route de Loqui  
13090 Aix-en-Provence  
tél. : 04 42 20 40 86  
fax : 04 42 20 06 58

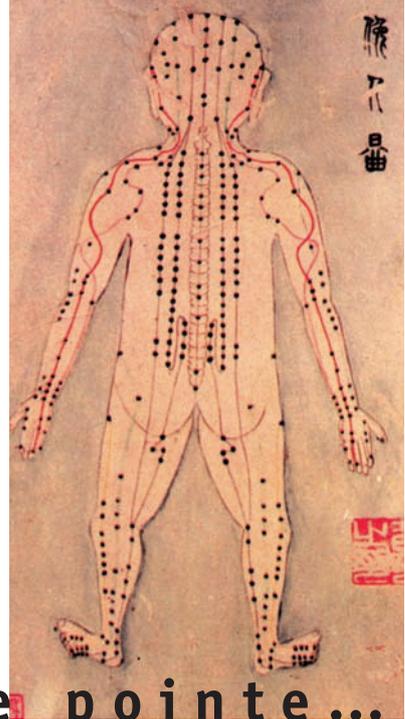
Et retrouvez-le dans son dernier ouvrage : **Le guide du bien-être selon la médecine chinoise** publié aux éditions Guy Trédaniel

#### Liens GTao

- GTao n° 3 : Les principes de la pratique du qi gong P. 4
  - GTao n° 5 : Salutation à la lune P. 68
  - GTao n° 15 : Etre bien dans son élément P. 84
  - GTao n° 15 : Le qi gong de la femme P. 72
- [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

# Acupuncture

## Une médecine de pointe...



Le Docteur Nadia Volf est à la fois médecin, scientifique, acupuntrice et auriculothérapeute. Elle nous explique simplement son art qu'elle considère comme une science moderne, et nous fait partager sa foi en "une médecine" qui nous incite à devenir maître de nous-même et de notre propre santé par la prévention.

### Gtao : Comment l'acupuncture est-elle née ?

**Dr Nadia Volf :** Ses origines sont purement empiriques comme le racontent certaines légendes. Je vous en donne un exemple : "Il y a cinq mille ans, dans la Chine ancienne, un vieux paysan du nom de Lu Bing souffrait de violents maux de tête, mais il devait, pour ne pas gâcher le travail de toute une année, continuer à travailler dans les rizières, sous un soleil torride. Un jour, aveuglé par la douleur, il frappa de sa bêche le gros orteil et le deuxième orteil. Il cria et le sang se déversa partout, mais il se rendit compte que son mal de tête avait disparu. Quelques temps plus tard, la douleur réapparut. Il tapa sur la cicatrice entre le gros orteil et le deuxième orteil... Et la douleur disparut à nouveau. Il raconta alors à ses enfants et à ses petits-enfants l'histoire de ce point miraculeux qui soigne les maux de tête". Ainsi, petit à petit, on apprit les différents points d'acupuncture. Et des livres leur furent consacrés. Mais déjà dans la Chine ancienne, les chinois étudiaient l'anatomie... sur les corps vivants et les prisonniers. Les points d'acupuncture faisaient partie de ces études. Ils ont construit une statuette avec ses 365 points d'acupuncture et le trajet des méridiens. Chaque point possède ses propres repères anatomiques très fixes. Tu peux les trouver aussi bien sur les hommes que sur les animaux. Le point étant très petit - il mesure 0,8 mm -, l'acupuncture est donc très précise. Si l'on pique à côté, rien ne se passe. Par contre, si l'on pique juste, il existe une action physiologique qui est scientifiquement démontrée de la même manière que l'on étudie l'action des médicaments.

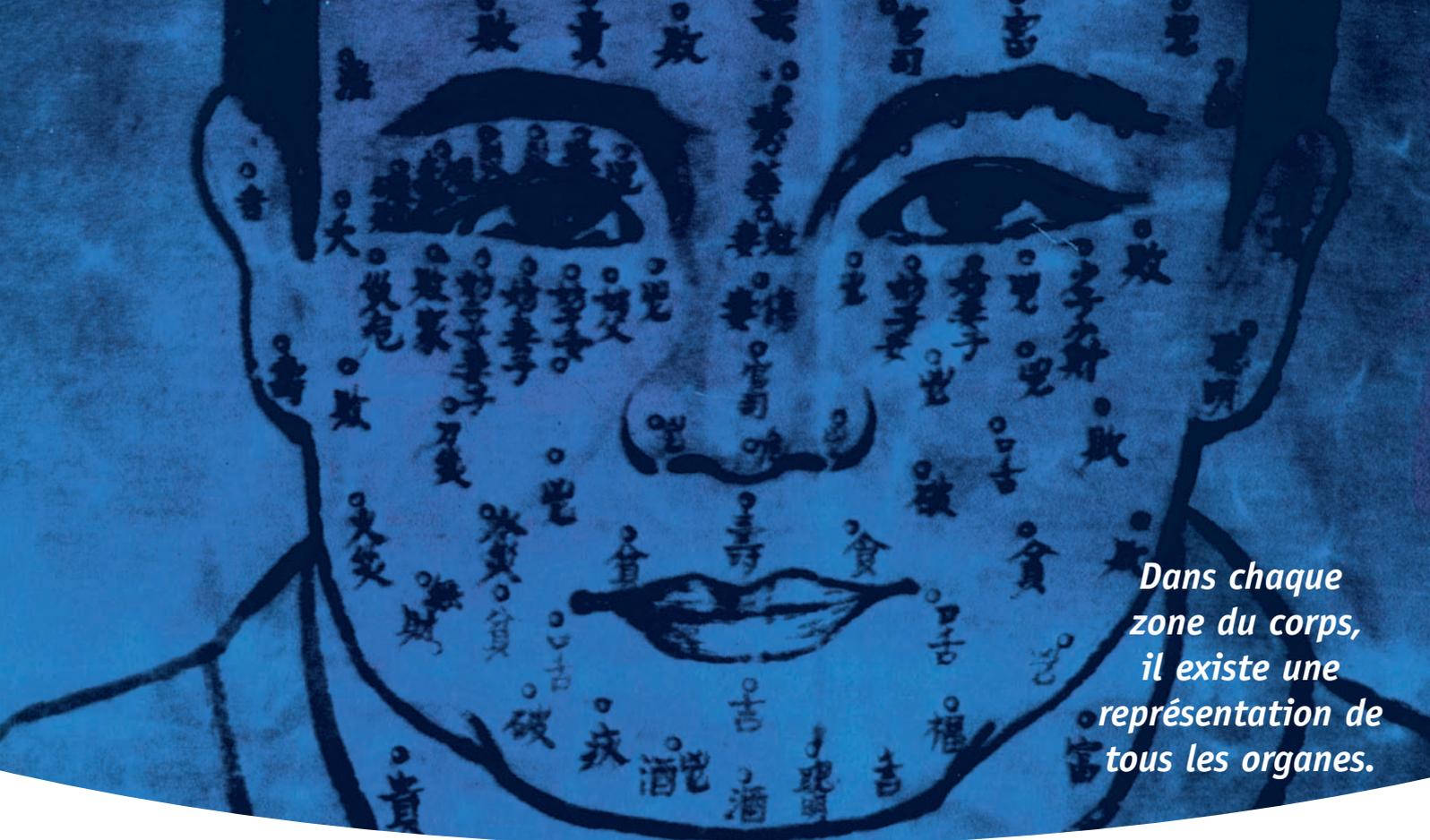
**L'acupuncture permet de voir les manifestations d'une maladie avant qu'elle n'apparaisse.**

### Gtao : Mais comment fonctionne l'acupuncture ? Et quelle est sa relation avec le tao ?

**N. V. :** L'acupuncture en fait partie. Car "tao" signifie en chinois "le chemin". Mais le "chemin" vers quoi ? Vers la santé, le bien-être, et c'est le rôle rempli par l'acupuncture ou le massage des points, car quelles que soient les techniques utilisées, l'action reste la même. En fait, l'acupuncture est un moyen de traitement et de prévention où le patient se trouve dans une position passive. Quelqu'un d'autre stimule son énergie. Le tai ji quan et le qi gong sont les moyens de maîtriser l'énergie dans le corps par des mouvements synchronisés, le flux d'énergie et la respiration. C'est le moyen actif d'activer l'énergie dans le corps. Donc, l'un fait partie de l'autre... et les deux font partie du tao.

### Gtao : L'acupuncture est une médecine autant préventive que curative.

**N. V. :** Bien sûr. Le stress par exemple peut être lié aux conditions climatiques ou psychologiques. Sur trois personnes, l'une fera un infarctus, une autre une colique néphrétique, et une autre un ulcère à l'estomac. Chacun naît avec sa fragilité, son talon d'achille. Si tu connais la fragilité de chacun, c'est là que tu peux agir ! C'est pourquoi dans la Chine ancienne, on venait voir son médecin une fois par mois. Le médecin examinait la personne et trouvait sa fragilité, puis il agissait en pratiquant l'acupuncture et en lui donnant des plantes. Il pouvait aussi lui conseiller des mouvements de qi gong ou de tai ji. Mais si la personne tombait malade entre temps, le médecin perdait la face. On ne peut donc pas soigner chaque personne



*Dans chaque zone du corps, il existe une représentation de tous les organes.*

de la même manière. Sur trois femmes qui ont des maux de tête, les migraines de l'une déclenchées les premiers jours de règles sont liées à un déséquilibre hormonal ; les maux de tête de la seconde qui apparaissent une fois ses repas terminés sont liés à la vésicule biliaire. La troisième fait de l'arthrose cervicale. Malheureusement, dans la médecine occidentale, ces trois femmes vont être soignées de la même manière, sans se préoccuper d'où vient leur problème. Le diagnostic d'acupuncture permet quant à lui un diagnostic fonctionnel... qui constate le déséquilibre fonctionnel avant que des manifestations anatomiques n'apparaissent, car l'acupuncture se préoccupe des causes.

**Gtao : Chaque personne montre donc des signes de ce désordre.**

**N. V. :** Des signes qui sont objectifs parce qu'ils sont reproductibles. L'observation d'un ensemble de signes sur différentes personnes arrive au même résultat.

**Gtao : Comment s'effectue le diagnostic ?**

**N. V. :** Il en existe plusieurs qui sont basés sur le microsystème. En effet, pour que le corps puisse fonctionner comme un système entier, chaque organe doit savoir ce qui se passe dans les autres organes. Car pour compenser les failles, il faut maintenir l'équilibre. Si par exemple le foie est trop fatigué après un repas trop copieux, la rate-pancréas doit activer son travail pour compenser le manque. Elle doit donc savoir ce qui se passe au niveau du foie. C'est le cerveau qui assure la transmission de l'information. Il fait savoir à tous les organes du corps ce qui se passe : "Le foie a bu trop de champagne aujourd'hui, il est fatigué, alors, je vous en prie, prenez en charge sa fonction". Dès lors, que se passe-t-il ? Et bien dans toutes les parties du corps, il existe une représentation de tous les organes, comme un microsystème : dans les oreilles, l'iris

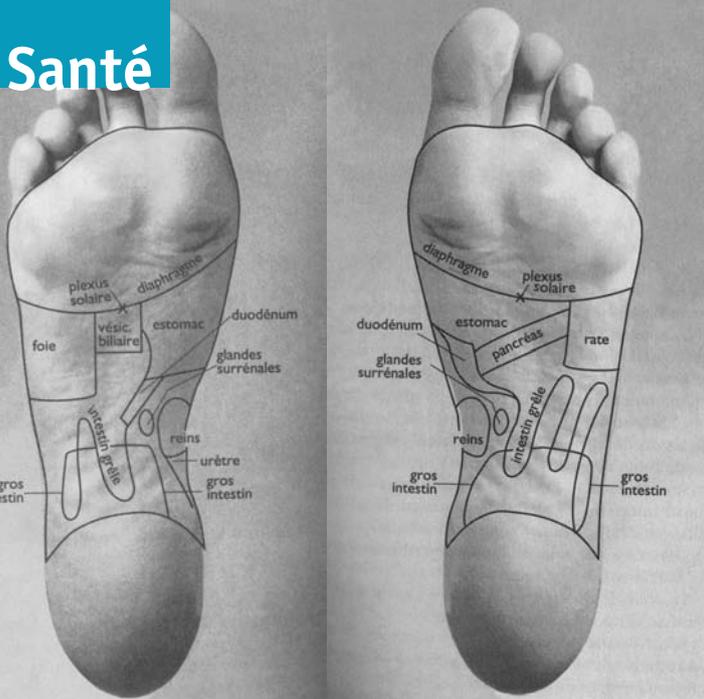
des yeux, sur la plante des pieds... dans chaque cellule. Le foie envoie donc son message dans le centre cérébral pour signifier qu'il est fatigué et qu'il doit aujourd'hui se reposer. Le cerveau envoie alors un "mail" (un message) dans chaque partie du corps. Le point auquel correspond le foie dans l'oreille devient douloureux, ses résistances électriques baissent et des rougeurs apparaissent sur le point. Même chose dans les iris et sur la plante des pieds. En fait, tout le corps prend conscience que le foie va mal et essaie de le stimuler : le foie reçoit alors plus de sang, la rate travaille davantage et les reins éliminent. Si tout cette organisation travaille bien, en deux jours, le foie envoie un mail au cerveau pour dire que tout va pour le mieux. Mais si la maladie devient chronique, les points se creusent, la personne se sent fatiguée et ne dort pas bien. Grâce au diagnostic, les problèmes deviennent évidents. L'acupuncteur intervient tout de suite pour rééquilibrer et stimuler les zones fragilisées.

**Gtao : De quelle manière agit-il ?**

**N. V. :** Il va pratiquer l'acupuncture pour stimuler les zones du corps, donner des plantes, mais il va aussi demander de faire un régime alimentaire approprié, de masser chaque jour les zones du foie sur les plantes de pieds... et de revenir dans une semaine pour voir l'évolution.

**Gtao : Les massages, les plantes, c'est très bien, mais beaucoup de personnes craignent les aiguilles.**

**N. V. :** Premier point, il n'y a pas de risques de contamination puisque l'aiguille n'est pas vide comme une seringue, et qu'un virus a besoin d'un milieu pour vivre. De plus, les aiguilles sont faites en argent pur, un métal stérile, et ne sont utilisées qu'une seule fois ou à titre individuel. Deuxième point, ce n'est pas douloureux puisqu'il n'y a pas de terminaisons nerveuses sur les points, et que l'on ne



Dans chaque pied, il existe une représentation de tous les organes.

perce pas, on écarte les tissus. Pour les enfants par exemple, les aiguilles sont très fines et on peut utiliser les moxas pour réchauffer les points.

### Gtao : Les moxas ?

**N. V. :** C'est une plante qui s'appelle l'armoise. Elle était utilisée en Chine pour réchauffer les points d'acupuncture mais elle fut en parallèle découverte en Grèce par Hippocrate, le père de la médecine occidentale. Il lui a attribué le nom d'Artémise, la déesse de la santé. Récemment, on a découvert que l'armoise produisait des ondes infrarouges, comme un laser naturel, et qu'elle avait une action anti-inflammatoire et régénératrice. En fait, les sciences modernes découvrent les bases de la science ancienne qui était purement empirique.

### Gtao : Aujourd'hui, on stimule même les points d'acupuncture avec le laser.

**N. V. :** Oui, et avec l'électricité aussi. L'essentiel est de stimuler le point juste et le moment venu. Chaque technique a sa modalité d'action. Comme anti-inflammatoire par exemple, il est bon d'utiliser l'armoise ou le laser infrarouge. Comme analgésique, l'électricité. En fait, l'acupuncture est compatible avec tous les autres médicaments et les autres moyens.

### Gtao : Mais vous avez l'impression de pratiquer une médecine traditionnelle ou moderne ?

**N. V. :** J'ai l'impression d'intégrer les deux. Utiliser seulement la médecine ancienne en rejetant la médecine moderne est une erreur. L'empereur Hoang Ti qui a écrit ce livre ancien sur la médecine chinoise penserait que nous n'avons pas évolué si l'on s'en tenait à ses écrits, cependant rejeter la médecine ancienne serait comme perdre ses racines. En fait, il n'existe qu'une seule médecine

ne qui englobe tous les moyens pour soigner les gens et prévenir les maladies. L'acupuncture et l'utilisation des plantes sont ce que je connais de mieux pour la prévention.

### Gtao : Pouvons-nous en apprendre les rudiments ?

**N. V. :** On peut apprendre beaucoup de choses pour soi-même et ses proches : le massage des pieds quotidien, connaître certains points pour soulager la douleur ou donner une aide d'urgence. Il existe une dizaine de points essentiels contre les convulsions, les crises d'asthme, les évanouissements, les saignements du nez, les douleurs cardiaques, les diarrhées très fortes, etc.

### Gtao : Je crois savoir que vous prônez l'apprentissage de ces points à l'école.

**N. V. :** Bien sûr. Lorsque nous sommes arrivés en France, mon mari, mon fils et moi, nous ne parlions pas le français. Il a été difficile pour Artyom de s'adapter à l'école, jusqu'au jour où il a stoppé le saignement de nez d'une petite fille. Dans sa classe, à la demande et avec la coopération des institutrices et des familles, nous avons instauré le massage des pieds tous les jours. Les enfants étaient plus sages, moins fatigués, plus concentrés pendant les cours... et en bonne santé.

### Gtao : Vous nous transmettez finalement une autre façon d'envisager la santé.

**N. V. :** Devenir maître de soi-même et de sa propre santé par la prévention. C'est aussi savoir comment s'écouter. Si tu tombes malade, tu n'as sans doute rien fait pour l'éviter. On prend soin de sa voiture, de sa maison, de sa famille, mais pas de son corps. Parce qu'on ne nous l'a pas appris. Mais aujourd'hui, tout cela doit faire partie de la culture générale. Comme la médecine doit enseigner comment ne pas tomber malade. Bien sûr, elle doit appliquer les traitements, mais un bon diagnostic est de comprendre pourquoi c'est arrivé à cette personne et pourquoi à ce moment-là.

■ D. L'h.



Pour connaître le parcours étonnant de **Nadia Volf** et découvrir l'acupuncture comme si vous lisiez un roman : **Soyez invulnérable** publié chez Robert Laffont et **Vos mains sont votre premier médecin** publié chez Fixot.

#### Liens Gtao

- Gtao n° 6 : Qu'est-ce que l'acupuncture ? P. 32
- Gtao n° 8 : Acupuncture, la forteresse cachée P. 40
- Gtao n° 9 : Acupuncture et psychologie P. 44

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



Devenez

**ACUPUNCTEUR praticien**

*grand ouvrier  
dans la voie  
de la médecine  
traditionnelle  
chinoise*

**IMHOTEP** propose une formation  
théorique & clinique en 3 ans

Jean MOTTE  
Béatrice LEROY

**contact secrétariat :**

**tél. 03 26 02 68 16**

**BP 118**

**51054 REIMS CEDEX**

**Z  
H  
E  
N  
  
J  
I  
U**

**針  
灸**

Nguyen Van Nghi  
André Bijaoui

## **ACUPUNCTURE MOXIBUSTION**

*Guide pratique*

*Selon la médecine  
traditionnelle chinoise  
Dong-Yi*

**DISPONIBLE EN LIBRAIRIE**

ou contacter :

André Bijaoui

12 bis, rue d'Anthoine

13002 Marseille

ou

Editions autres temps

97, avenue de la Gouffonne

13009 Marseille

AUTRES TEMPS

### **FORMATION AUX 5 DEGRÉS DE L'UNION A.R.T. TAI JI QUAN ORGANISÉE PAR LA M.J.C. DE GOURDON (LOT)**

sous la direction technique  
de Thierry Alibert  
et les interventions  
de Georges Saby  
et Pierre Noïtaky

#### **REPRISE DE LA FORMATION :**

le 7 et 8 octobre 2000  
avec 8 week-end pour  
la saison 2000-2001  
(soit environ 1 WE par mois)

#### **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 - Taiji thérapeutique

**RENS. TECHNIQUES : 06 08 08 45 57**

**PROGRAMME COMPLET SUR SIMPLE DEMANDE :**

**M. J. C. GOURDON, PLACE NOËL POUJADE, 46300**

**GOURDON TÉL. : 0565411165**



T. Alibert et Georges Saby

## **VIDEOS & COURS**

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**

**MÉDECINE TRADITIONNELLE**

**CHINOISE 6 K7**

3 livres

#### **STAGES**

nombres demi-journées

en Loire Atlantique et Vendée

**4 et 5 novembre Qi Gong en Bretagne**

**2 et 3 décembre Shiatsu à Nantes**

**GEORGES SABY 35, RUE CLAIRE FONTAINE**

**44830 BRAINS TÉL. : 0240655501**

Riz cantonnais, canard laqué ou travers de porc à la citronnelle, les français découvrent de plus en plus nombreux les saveurs délicieuses de la cuisine asiatique.

Mais savez-vous que derrière ces plats se cache un savoir-faire millénaire qui veille à votre santé?

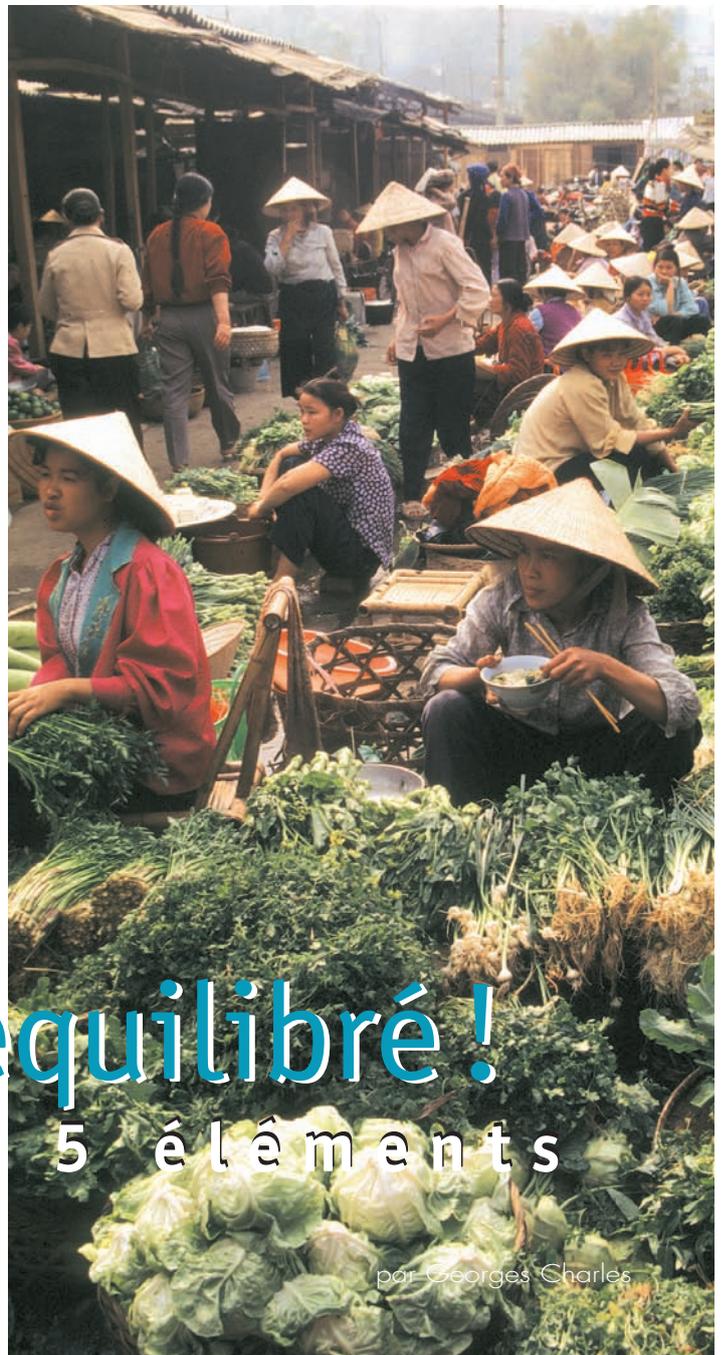
Découvrez la science des "5 éléments" et ses vertus thérapeutiques.

# Cuisinez équilibré!

## La table des 5 éléments

### Art de la table, art de santé

L'art de la table, si l'on excepte une époque récente, a toujours été considéré comme faisant partie intégrante de la médecine classique puisqu'il participe à entretenir la santé. Au sein des études médicales officielles, il existait donc un important collège de nutrition appelé "Yinshi". Cette médecine chinoise se veut principalement basée sur l'entretien de la santé plus que sur le traitement de la maladie. Le médecin chinois, en tant que fonctionnaire impérial, était donc rétribué tant que ses patients demeuraient en bonne santé et cessait de l'être s'ils devenaient malades. Ainsi, Occident et Orient ont deux conceptions diamétralement opposées de la médecine. La conception chinoise, et par extension extrême-orientale, est basée sur la santé, la vitalité et la vie de tous les jours alors que la conception occidentale est basée sur la maladie lorsque celle-ci apparaît. Mais l'espérance de vie en Chine est actuellement très proche de l'espérance de vie en France pour un prix de revient quarante fois moins important par individu. Aux côtés de l'acupuncture, de la pharmacopée, des massages et du qi gong demeure la nutrition qui est le moyen le plus prisé, donc le plus répandu, pour demeurer en bonne santé. "Nutrition", parce qu'il est difficile de parler de "diététique" puisque, étymologiquement, ce mot provient du grec "dieta" qui signifie purement et simplement "privation d'aliments". "Être à la diète" signifie donc "ne pas manger" ou "manger très peu". Cette idée renforce la conception occidentale pour laquelle l'aliment est un danger pour la santé et probable-



par Georges Charles

ment même cause du péché originel. En Chine, l'aliment est au contraire considéré comme son allié. Le médecin est donc avant tout un peu cuisinier... et le cuisinier est donc un peu médecin et souvent, comme Monsieur Jourdain, fait de la prose sans le savoir. En effet, la tradition culinaire rejoint très souvent les grands principes de l'énergétique et particulièrement celui de l'utilisation des "cinq éléments" ou "cinq mouvements de l'énergie vitale".

### Les "cinq éléments" dans l'art de la nutrition

Ils sont le fondement pratique de toute l'énergétique - utilisation rationnelle des principes de la circulation de l'énergie et de ses effets - et des applications qui en découlent : acupuncture, pharmacopée, pratiques corporelles de santé, arts martiaux, cuisine et nutrition. Ils correspondent aux mouvements de l'énergie vitale dans le macrocosme - nature et univers - et dans le microcosme - produits et corps humain -. A chacun de ces éléments correspond une orientation particulière dans le temps et dans l'espace, un âge de la vie, une saison de l'année, un moment de la journée, mais également, pour les aliments, une couleur, une

saveur, une odeur, une texture, une nature particulière, donc une action privilégiée sur un organe particulier et même sur une fonction\*. Au départ, cela semble très complexe mais, en réalité, ce système fonctionne d'une manière très pratique et réaliste comme le ferait un ordinateur. Cela explique simplement qu'un restaurant chinois possédant une cuisine restreinte et un seul cuisinier peut proposer une carte impressionnante, alors qu'un restaurant occidental possédant une immense cuisine et de nombreux cuisiniers proposera souvent une carte très restreinte. Avec cinq viandes, cinq légumes, cinq modes de cuisson et cinq sauces à chaque fois différents, un cuisinier chinois est capable de préparer une infinité de plats. S'il connaît bien certaines règles fondamentales, ces plats seront non seulement délicieux, mais de plus, parfaitement équilibrés, et donc profitables à la santé (voir les vertus du riz cantonnais page suivante).

Cette connaissance s'effectue simplement par la transmission d'une tradition de maître à disciple, ou de professeur à élève. Et ceci depuis des générations et des générations. L'étudiant cuisinier grâce à des tableaux très simples résumés sous forme de conseils pratiques, apprend donc à maîtriser peu à peu l'art subtil du mélange des aliments, des cuissons, des assaisonnements en fonction des plats de base, puis des repas, des saisons et, enfin, des demandes particulières. Si cela vous semble très symbolique, pour celui qui cuisine, tout cela est très réel et très pratique. A tel point que la majorité des cuisiniers chinois "pratique" sans connaître les règles théoriques de leurs plats, mais ils admettent qu'ils ont toujours été confectionnés ainsi depuis des générations et des générations. Il en va ainsi pour de très nombreux plats qui combinent des saveurs aigre-douces (Bois/Terre) ou sucré-salé (Terre/Eau) sinon piquant-amer (Métal/Feu). Dans ce cas, le "savoir-faire" remplace le "savoir"... il est parfois intéressant de le "faire savoir".

Selon la conception chinoise de la santé naturelle, il convient donc d'harmoniser les différents types de produits, de cuissons et d'assaisonnements en fonction des repas, des saisons et des périodes de la vie. Cette harmoni-



sation se fait dans le but de varier tant les moyens que les plaisirs. Il est bon d'alterner ces produits, ces assaisonnements - en accord avec les saisons - et ces cuissons. Et il convient de se méfier des théories qui interdisent brutalement telle ou telle sorte de saveur - sucré, salé - ou qui, au contraire utilisent en excès l'une d'elle - salé pour la macrobiotique ou sucrée pour le fast-food -. Ces saveurs essentielles ayant une influence directe sur les organes, leurs fonctions et même le comportement général de l'individu, il convient d'être prudent.

Dans cette tradition énergétique, l'élément Terre - on pourrait presque dire l'élémentaire! - qui demeure au centre, permet cette harmonisation. Il correspond à la "quintessence", la "cinquième essence". Sa période correspond à la fin des quatre grandes saisons de l'année : le

## Les 5 grandes cuisines chinoises

Les Chinois considèrent qu'il existe 5 grandes traditions culinaires, toutes de tradition commune, qui correspondent aux grandes régions de la Chine :

**La tradition de Lou**, au Nord, qui inclut la "cuisine impériale", est généralement assez salée.

**La tradition de Chuan**, à l'Est ou au Setchuan, est généralement fort piquante et parfumée.

**La tradition de Yuo**, à l'Est - Canton - est généralement assez riche et sucrée - aigre douce -.

**La tradition de Sou**, à l'Ouest - Jiangsu et Shanghai - est généralement assez riche et parfumée.

**La tradition de Meng**, au Centre - Hunan, Hebei - est généralement très colorée et douce.

A chacune de ces grandes traditions correspondent des grands plats très renommés et une multitude de recettes : Canard laqué de Pékin ; Boeuf pimenté du Setchuan ; Porc à l'aigre douce de Canton ; Coquilles Saint Jacques en sauce de Shanghai ; Jambon cuit en sauce rouge du Hunan... Mais toutes ces

traditions culinaires respectent naturellement le principe des "5 éléments", tout en utilisant des combinaisons différentes, ce qui permet à leurs particularités de s'exprimer. Il existe de même plusieurs cuisines vietnamiennes qui respectent également ces "5 éléments". Les couleurs jouent un grand rôle dans la présentation des plats car il convient de voir (formes et couleurs) avant même de toucher (textures), de sentir (parfums et odeurs) et de goûter (saveurs). Une belle présentation "nourrit l'esprit" et est donc indispensable pour l'équilibre général.



printemps pour le Bois; l'été pour le Feu; l'automne pour le Métal; l'hiver pour l'Eau. Ce sont les périodes de "rééquilibrage" pendant lesquelles on prépare les fêtes liées aux activités saisonnières. Dans le cours de la journée, cela correspond tout simplement

### Il est de coutume de boire les thés aux fleurs en fin d'après-midi.

aux périodes de nutrition : petit déjeuner pour la fin de la matinée; déjeuner pour la fin du midi; goûter pour la fin de l'après-midi; souper pour la fin de la soirée. Il convient donc de respecter ces périodes et ces repas favorables aux activités de la journée. En Chine du Sud, par exemple, les "dim sum" - petites bouchées cuites à la vapeur dans des récipients de bambou - se consomment en fin de matinée et s'accompagnent de thé vert. Il est de coutume, à midi, de boire du thé rouge, alors que le thé au fleurs - thé blanc parfumé au jasmin, à la chrysanthème, au lotus - se boira en fin d'après midi et que le thé noir fermenté - Grand Yunnan, Yunnan Céleste, Tuo Cha - se boira le soir. Offrir du thé parfumé à midi ne se fait que chez les vulgaires parvenus - ou les barbares occidentaux - peu au fait des traditions et de l'énergétique!

### La diétothérapie

Il existe enfin divers plats réputés pour traiter des affections communes. Ils sont basés sur un équilibre particulier des saveurs, des textures et des odeurs. Ils comportent souvent des produits médicinaux - racine de Ginseng, panax quinquefolia, lycium, livèche, astragale, gingko - cuits et consommés avec le plat qui devient un "alicament". Il suffit simplement de savoir que les Chinois, Japonais, Vietnamiens et Coréens utilisent depuis des millénaires des algues alimentaires dont on vient à peine de découvrir les propriétés pharmacologiques. Ainsi le vulgaire champignon parfumé chinois n'est autre que le très réputé Shiitaké japonais duquel on extrait le lentinan. Or, cette dernière substance est un composant essentiel des trithé-

rapies utilisées dans le traitement du sida et de certains cancers. Mais le Shiitake est l'arbre qui cache la forêt puisque la diétothérapie classique utilise couramment de nombreuses autres espèces d'algues et de champignons. Toutes les propriétés et les effets thérapeutiques de ces plantes et de ces substances ont été répertoriés depuis des siècles ou des millénaires et utilisés couramment en Chine dans le cadre de la médecine chinoise... avec de bons résultats. De nombreux ouvrages chinois, dont malheureusement très peu ont été traduits en langue occidentale, existent néanmoins sur ce sujet. On y retrouve générale-

### Les vertus du riz cantonnais

Le **riz cantonnais**, qui est habituellement en Chine servi le lendemain des fêtes importantes, permet de retrouver un équilibre général souvent mis à mal par quelques excès. Il comporte donc les "5 éléments", tant dans les produits utilisés, leurs couleurs, leur mode de cuisson et même leur texture.

Le **riz blanc**, cuit dans un récipient de métal à l'étouffée, correspond à l'élément Métal, lié à l'énergie des poumons et du gros intestin, et au souffle vital.

Les **champignons noirs** trempés et bouillis dans de l'eau salée correspondent à l'élément Eau, lié à l'énergie des reins et de la vessie, aux os et aux articulations.

Les **petits pois verts**, juste sautés afin de conserver leur texture et leur couleur printanière, correspondent à l'élément Bois, lié à l'énergie du foie et de la vésicule biliaire, aux muscles et aux tendons.

La **saucisse chinoise** ou le jambon, rouge et grillé un court instant, correspond à l'élément Feu, lié à l'énergie du cœur et de l'intestin grêle, à la circulation et à la thermorégulation.

L'**omelette**, de couleur jaune, cuite dans un récipient de terre et parfumée, correspond à l'élément Terre, centre et "juste milieu", lié à l'énergie de la rate et de l'estomac, à l'équilibre organique et à l'harmonisation générale.

Le tout forme évidemment un plat très complet, très harmonieux... et très apprécié par de nombreux clients occidentaux.

ment des mets revitalisants, toniques, destinés à lutter contre l'hypertension, au traitement de maladies cardiovasculaires, aux diabétiques, aux rhumatismaux, aux jeunes mamans ou aux personnes âgées.

Il demeure encore à savoir et à comprendre que le principe d'utilisation des "cinq éléments" ne nécessite pas forcément et uniquement des recettes chinoises puisqu'il peut fort bien s'adapter à des recettes bien françaises quant au choix des produits, des couleurs, des cuissons et des assaisonnements. C'est tout simplement une question de tour de main... et de capacité d'adaptation. Par contre, en Chine comme en France, un mauvais cuisinier fera toujours de la mauvaise cuisine avec de mauvais - et même de bons - produits, ce qui aboutira à un mauvais résultat et à des problèmes de santé. Il est essentiel de ne pas tenir uniquement compte du quantitatif - poids, vitamines, taux de glucides, de protides, glucides - mais également du qualitatif : conditions dans lesquelles les aliments sont produits, récoltés, préparés, cuits, présentés et consommés. Et il faut considérer avant toute chose le plaisir sain que l'on prend à consommer des produits sains lorsqu'ils sont bien préparés et consommés en bonne compagnie. C'est là le véritable secret de cette forme de médecine à visage humain.

---

■ G. C.

Note :

\* Vous pouvez consulter le tableau de correspondances des "5 éléments" dans l'article "Du big bang à notre santé" p. 18.

Pour en savoir plus :

**Recettes pour la santé** de Mme Tuati Hsi Shou publié aux Editions françaises CICEM (Paris 1988).

**La diétothérapie chinoise** par Cai Jingfeng publié aux Editions en Langues Etrangères, Beijing Chine, et distribué par E 100, 12, résidence de Belleville 75019 Paris.

**Savoir manger pour savoir vivre** par Mian Shen Zhu, Michel Angle et Siavoch Darakchan publié au Editions du Rouergue.

Nouveauté  
de la rentrée  
2000!

**La Table du Dragon** par Georges Charles publié au Editions du Chariot d'Or.

#### Liens Gtāo

- Gtāo n° 3 : Diététique, l'emploi des aliments P. 28
- Gtāo n° 4 : Diététique, la règle des contraires P. 38
- Gtāo n° 5 : Diététique, les 5 saveurs et leurs effets P. 38
- Gtāo n° 15 : Une histoire sans faim P. 55

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

# TEST : t'es plutôt yin ou plutôt yang ?

## 1. Quel est ton profil ?

- a. Tout en rondeur
- b. Plutôt sec.
- c. Bien proportionné, pourquoi ?

## 2. Et ton teint ?

- a. La pression monte vite, et je rougis.
- b. Bon pied, bonne mine.
- c. Je me sens palot(e) parfois.

## 3. Ton tempérament ?

- a. Un rien lymphatique.
- b. Hyperactif, je ne prends jamais de pause.
- c. Il y a un temps pour tout, dynamisme et repos.

## 4. Papillon de nuit ou papillon de jour ?

- a. J'ai tendance à prolonger mes soirées.
- b. Je ne suis efficace que le jour.
- c. Je me couche plus ou moins tard, au gré des saisons.

## 5. De quoi es-tu gourmand ?

- a. Je suis friand de toutes les saveurs.
- b. Le dessert est le meilleur moment du repas.
- c. Plutôt salé.

## 6. Quelle est ta force ?

- a. Une force visible et manifeste.
- b. La force intérieure soutient la force extérieure.
- c. Mes forces sont cachées.

## 7. Dans votre couple, qui mène la danse ?

- a. Je suis le / la meilleur danseur.
- b. Quand l'un est fatigué, l'autre prend le relais.
- c. Je suis. le mouvement.

## 8. En amour, quels sont tes goûts ?

- a. Savoir donner et s'abandonner.
- b. Une journée sans câlins est une journée sans fin !
- c. L'amour, c'est du sport !

## 9. Tu crois en quoi ?

- a. Comme Saint-Thomé, je ne crois que ce que je vois.
- b. L'invisible est partout présent.
- c. Le mouvement perpétuel.

## 10. A la maison...

- a. Il suffit de remettre à sa place ce qui ne l'était plus.
- b. Tout est en ordre !
- c. Le rangement, c'est pas mon fort.

## 11. Quels vêtements porter aujourd'hui ?

- a. Haut en couleurs !
- b. Sobre et discret.
- c. Selon les saisons.

## 12. Quel est ton sport de prédilection ?

- a. Dynamique ! Il faut que ça bouge !
- b. Le kung fu et le tai ji quan.
- c. La relaxation !

Il est temps de connaître les résultats de ce petit test auquel vous avez, je l'espère, répondu en toute intégrité. Il vous suffit pour cela de compter le nombre de yin, de yang et de yin-yang que vous avez cumulé pour connaître votre énergie prédominante. Pour ceux et celles qui ont un même nombre de réponses yin, yang et yin-yang, reportez-vous à miss et mister yin-yang. Comme le changement est inhérent au tao, vous pouvez réessayer ce petit test de temps en temps pour observer votre évolution.

### Les réponses

Réponse 1  
a : Yin  
b : Yang  
c : Yin-Yang

Réponse 2  
a : Yin-Yang  
b : Yin-Yang  
c : Yin

Réponse 3  
a : Yin  
b : Yang  
c : Yin

Réponse 4  
a : Yin  
b : Yang  
c : Yin-Yang

Réponse 5  
a : Yin-Yang  
b : Yin  
c : Yang

Réponse 6  
a : Yin-Yang  
b : Yin-Yang  
c : Yin

Réponse 7  
a : Yang  
b : Yin-Yang  
c : Yin

Réponse 8  
a : Yin-Yang  
b : Yin  
c : Yang

Réponse 9  
a : Yang  
b : Yin  
c : Yin-Yang

Réponse 10  
a : Yin-Yang  
b : Yang  
c : Yin

Réponse 11  
a : Yang  
b : Yin  
c : Yin-Yang

Réponse 12  
a : Yang  
b : Yin-Yang  
c : Yin

### Qui êtes-vous ?

#### Miss and mister yin

Sensible et câlin(e), la vie est tranquille et vous préférez faire une sieste plutôt que d'avoir à courir. On vient à vous pour se détendre... mais trop de yin affaiblit notre vitalité.

Le conseil du jour : nourrissez davantage votre yang !

Sentez votre force, votre tonus musculaire. Équilibrez vos repas en ne chargeant pas trop sur les suceries. Observez votre respiration et la longueur de vos expirations. N'hésitez pas à inspirer davantage.

#### Miss and mister yang

Vous débordez d'énergie. Toujours prêt à sortir, à vous lancer dans de nouvelles activités, vous regorgez d'initiatives... mais arriver à vous à suivre n'est peut-être pas de tout repos.

Le conseil du jour : nourrissez davantage votre yin !

Aménagez-vous des temps de pause et de recul. Offrez-vous de la douceur et partagez-la autour de vous. Pensez à respirer. Tournez-vous vers des pratiques fluides qui vous mettront en relation avec votre yin.

#### Miss and mister yin-yang

Bingo, vous êtes sur la voie du juste milieu ! Vous aimez le changement et vous y adaptez. Ni trop, ni pas assez, vos excès d'un jour sont compensés par l'équilibre du lendemain.

# Abonnez-vous

**12 numéros  
249 F  
+2 cadeaux**

## Rejoignez la sphère du Tao !

Profitez de notre  
offre 12 n°  
et recevez

**en cadeau** ▶

un livre  
+ un CD Rom  
jeu Tangram

Pour un abonnement 12 n°  
recevez ce beau livre édité par le  
Souffle d'Or  
"La terre s'éveille : les sauts évolutifs de Gaïa" de Peter Russell  
et le fameux jeu chinois le  
Tangram en CD-Rom.



**6 numéros  
149 F**



**JE M'ABONNE POUR 6 NUMÉROS AU PRIX DE 149 F (22,71 E.)**  
**JE M'ABONNE POUR 12 NUMÉROS AU PRIX DE 249 F (37,96 E.)**  
(offre réservée à la France métropolitaine)

Nom : .....

Adresse : .....

Ville : .....

Profession : .....

Prénom : .....

Tél. : .....

Code Postal : .....

Arts pratiqués : .....

Né(e) le : .....

**Ci-joint mon règlement à l'ordre de :**  
**Les Editions du TAO**  
**10, rue de l'Echiquier**  
**75010 Paris**

Conformément à la loi "informatique et liberté",  
vous disposez d'un droit d'accès et de rectification  
des informations vous concernant.

## On The Road



Cours et stages particuliers de Tai Chi Chuan, épée, éventail, Tui Shou, San Shou et applications martiales avec Maryline Chanaud (médaillée aux compétitions internationales de Taïwan) pratiquant depuis 1978 la forme Yang de Maître Wang Yen Nien.

Rens. : 06 10 56 04 88



## DANSE BALINAISE

les samedi et dimanche  
Paris M° Gambetta  
Contact Yita : 01 43 49 19 50

Site Web :  
<http://dharma.online.fr>

## Jean Montseren



Tea-taster vous présente son livre et son site internet sur les traditions du thé dans le monde.

Guide de l'amateur de thé  
éditions Solar

Magnifique site web [www.admirable-tea.com](http://www.admirable-tea.com)

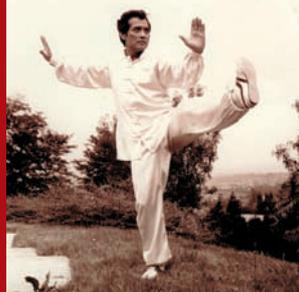
## HEALING TAO

Exercices taoïstes internes



Rens. : 0146 278933

Maître SUN Fa  
Kung Fu - Tai Ji  
Bagua Zhang - Qi Gong



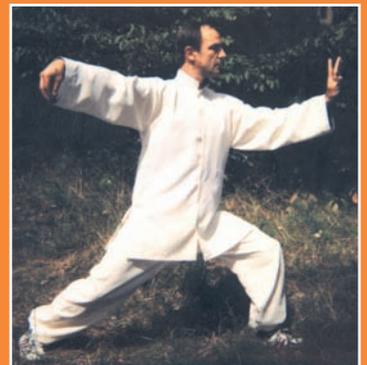
Tél. : 04 72 07 63 82  
ou 01 47 08 45 85

Cours et stages sur Paris et Lyon

## Aïkido Tai Ji Quan

avec Michel Dussauchoy

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



Cours et Stages  
Tél. : 01 44 23 86 32 • 06 81 77 25 78

Pour les enseignants  
et les pratiquants confirmés  
2 ans en W.E.  
La pratique de l'Attention  
"Yi"  
et l'utilisation  
thérapeutique  
du "Qi".

Pour les débutants  
3 ans en W.E.  
"La voie du Tao"  
Développement personnel  
et spirituel  
par le Qi Gong.



Dominique Banizette

Formation  
en  
**Qi Gong**

documentation  
sur demande  
tél. 04 75 88 32 63  
fax 04 75 88 31 82

## ARTS CLASSIQUES DU TAO

TAO YIN QIGONG  
Energétique 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 17h45 à 20h30 à Paris  
Karaté Club 6 août, rue Achille Martinet 75018 Paris

Association IDEAM Tél. : 02 32 97 02 94

email : [sanyi@club-internet.fr](mailto:sanyi@club-internet.fr)

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



## 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](mailto:kienli@wanadoo.fr)

Site internet : <http://perso.wanadoo.fr/taiji.kienli/>



## PUBLICITE

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Prix de Vente : 28 F / Bimestriel

Tirage : 60 000 exemplaires

Format : 210 x 297 / impression offset / 68 pages

Remise des ordres de typons : 3 sem. avant la date  
de parution. Trame 150. Date de parution : Tous les 2 mois  
(Date de parution du N°18 fin novembre 2000)

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

tél: 01 48 24 42 42 fax : 01 48 24 42 44

Pol Charoy : 06 60 29 10 00

e-mail : [pub@generation-tao.com](mailto:pub@generation-tao.com)

**Commandez** les anciens numéros de **Génération Tao** pour seulement **30 F** au lieu de **40 F** l'exemplaire !

Ou bien profitez de **l'offre TAO intégral**

pour seulement **280 F** au lieu de **480 F**



**N° 16**

**Spécial bien-être et plaisir** • Le Feng Shui de l'amour • L'onde orgasmique • Le Qi Gong des 5 animaux • Shaolin hors du temple



**N° 15**

**Yoga** : A. Van Lysebeth • **Qi Gong des femmes** • Astrologie : le ki des 9 étoiles • Danse de Bali • Bagua, art de la spirale.



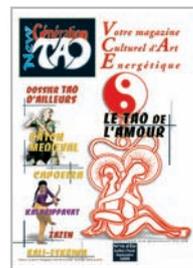
**N° 14**

**L'aventure de la conscience** • Bruce Lee philosophe du mouvement • Albert Low & zen • Culture alternative USA-France • Le Taiji ostéopathe



**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



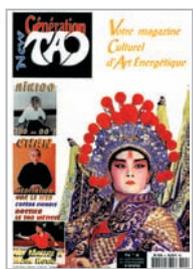
**N° 10**

**Le Tao de l'engagement social** • arts martiaux, voie royale de la thérapie • les enfants de Chenjiagou • les dans dans le wushu



**N° 9**

**Femmes du Tao** • massages d'hiver • le sourire intérieur • la sarbacana • wing chun • acupuncture et psychologie • Lao Zi contre Descartes



**N° 8**

**Le Tao métissé** • 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 martial • 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° 1, 2, 3, 4  
Epuisés !**

je souhaite bénéficier de l'offre **TAO intégral** rentrée (les 12 n°) au prix de **280 F** au lieu de **480 F** (frais de port compris)

je commande le(s) numéro(s) séparé(s) au prix exceptionnel de **30 F** l'ex (port compris) (cochez les n° choisis) 5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16

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

Conformément à la loi "informatique et liberté", vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant.

# Dico Tao

## . Acupuncture

Médecine de prévention et de traitement d'origine chinoise qui a la particularité d'utiliser des aiguilles fines et souples pour stimuler l'énergie sur des points spécifiques situés dans le corps. Les points d'acupuncture sont comme de petits robinets qui permettent d'agir sur l'énergie. Ils doivent être ouverts pour que l'énergie soit fluide, qu'elle circule régulièrement et nourrisse les organes (article du Dr Nadia Volf p. 54).

## . Auriculothérapie

Paul Nogier (1908-1996) en est l'inventeur mais les chinois utilisaient cette méthode de traitement et de détection de la maladie depuis bien plus longtemps. Selon ses principes, l'oreille représente un microsysteme, c'est-à-dire que l'organisme tout entier se retrouve à l'intérieur de l'oreille avec un emplacement précis pour chacune des zones du corps et de l'organisme. La stimulation de ces points permet un rééquilibrage et le traitement des organes atteints.

## . Bouddhisme

La rencontre du bouddhisme indien du Shakyamuni Gautama et du taoïsme a donné naissance en Chine au bouddhisme chan, puis zen au Japon.

## . Dan Tien

Il est, selon les taoïstes, le centre d'énergie et de gravité du corps situé à deux travers de doigts au-dessous du nombril.

## . Les cinq éléments

Ils appartiennent au système de correspondances mis en place dans la Chine ancienne. Le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau, les cinq énergies qui animent l'univers, sont ainsi associés à des directions, des couleurs, des organes, des saveurs, des nombres, des animaux, des émotions, etc. (voir le tableau p. 21).

## . Chi (ou Qi)

L'écriture phonétique du mot "qi" ne doit pas le confondre avec le "chi" de tai chi qui s'écrit "ji". Le "qi" désigne l'énergie vitale qui circule en chacun de nous mais aussi traverse et anime l'univers tout entier (article du Dr Yves Réquena p. 52).

## . Confucianisme

L'un des trois grands courants de la pensée chinoise héritée de Confucius

- environ 500 ans avt J.-C. - symbolise l'ordre, la discipline et l'art de gouverner.

## . Holistique

Une médecine ou thérapie holistique considère l'individu dans sa globalité et non comme une mécanique dont chaque partie du corps serait dissociée l'une de l'autre.

## . Médecines complémentaires

Appelées également "médecines alternatives" et "médecines douces", ces médecines rassemblent en fait toutes les méthodes de prévention et de traitement de la maladie qui ne s'apparentent pas à la médecine dite moderne.

## . Méridiens

C'est le nom employé en Chine pour désigner les canaux qui véhiculent l'énergie, le Chi, à travers tout le corps. Chaque méridien - qui fonctionne par paires - est associé à l'organe qu'il nourrit : poumons - gros intestin / vessie - reins / foie - vésicule biliaire et rate-pancréas - estomac, auxquels il faut ajouter le vaisseau conception / le vaisseau gouverneur / le triple réchauffeur et le maître cœur. Ils correspondent aux "nadis" indiens (p. 54).

## . Moxa

Utilisés dans la médecine chinoise, les moxas sont de l'armoise chauffés sur les points d'acupuncture pour stimuler l'énergie (p. 55).

## . Orbite microcosmique ou "petite céleste"

La circulation régulière de l'énergie dans les deux canaux qui traversent le devant (vaisseau conception) et l'arrière (vaisseau gouverneur) de notre corps permet d'améliorer tout notre fonctionnement interne.

## . Qi Gong

Cette ancienne pratique, le prononcée chi kong, est née en Chine il y a plus de 5000 ans. Elle regroupe des exercices corporels, de respiration et de concentration (p. 52).

## . Réflexologie plantaire

Depuis longtemps les chinois associent cette thérapie manuelle à l'acupuncture. On sait également que les égyptiens utilisait déjà la réflexologie plantaire il y a plus de 4000 ans. Au 19e siècle, la pratique fait son appari-

tion dans les hôpitaux américains sous l'impulsion du Dr William Fitzgerald. Son principe est simple. Considérant que chaque partie de l'organisme est représentée à un endroit déterminé du pied, il est possible de détecter les organes en dysfonctionnement et de les traiter par des pressions manuelles.

## . Tai chi (ou taiji)

Le tai chi, ou taiji, est rendu célèbre par sa représentation du yin-yang qui symbolise le mouvement de l'univers: le point blanc à l'intérieur du yin, noir, et le point noir à l'intérieur du yang, blanc, nous montrent que chaque énergie contient l'autre en son sein (p. 19).

## . Tai chi chuan

Le tai chi chuan, ou tai ji quan, est la "boîte du faite suprême". Elle utilise les principes du tai chi dans le mouvement et les formes. Son efficacité réside dans le yin, c'est-à-dire la souplesse et le lâcher-prise, pour soutenir le yang, la force musculaire. Ainsi le tai chi chuan demeure avant tout l'art développer sa force sans forcer (p. 38).

## . Taoïsme

Troisième grand courant de la pensée chinoise dont le plus célèbre représentant est Lao Tseu. Simple philosophie et voie spirituelle à l'origine, de nombreuses croyances populaires y sont aujourd'hui associées.

## . Taolu

Taolu se traduit par "forme" et se définit comme un enchaînement de mouvements. C'est l'équivalent des "kata" japonais.

## . Wu ji

Selon les taoïstes, c'est le commencement de toutes choses (p. 19).

## . Wu wei

Traduit par "non-agir", c'est l'un des principes essentiels du taoïsme (voir p. 19).

## . Yi

Le Yi se traduit par "intention" qui permet de diriger l'énergie.

## . Yin-Yang

Rendu célèbre par sa représentation sphérique noire et blanche, le yin-yang correspond au tai chi ou taiji (voir p. 18).

**PUB  
SOUFFLE  
D'OR  
FILMS**



# Génération Tao

## sur internet



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



actualité



stages



manifestations



boutique



archives



liens



tangram

