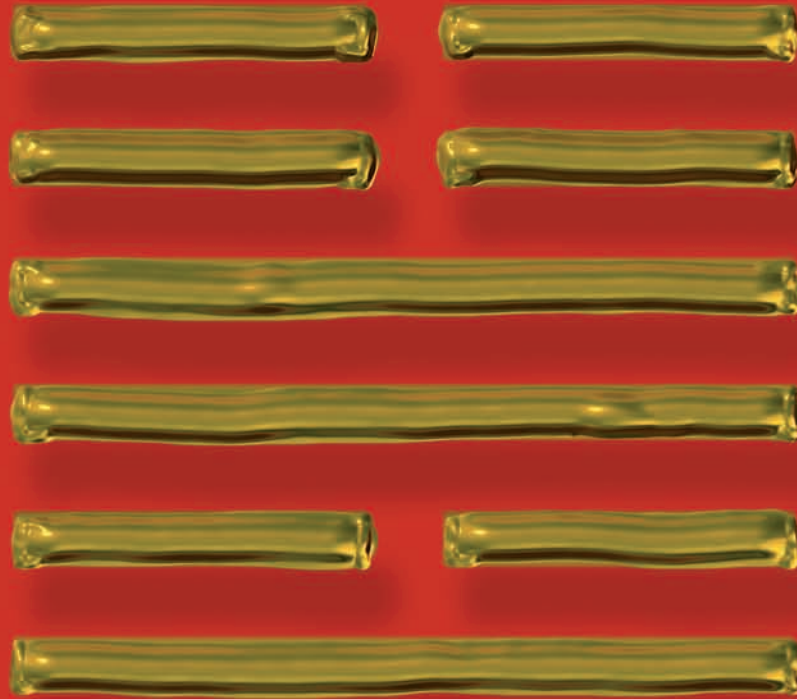




génération TAO

Le magazine Yin Yang

N° 23 - Hiver 2002



Dossier Yi Jing

La bible des changements

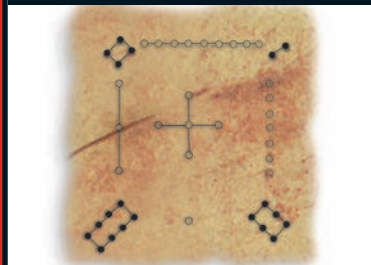
- **Beat Generation**
La révolution spirituelle
- **Da Cheng Quan**
La souplesse des mains

Tai Ji Quan



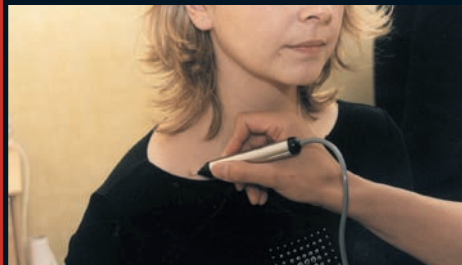
Chen Zhenglei

Astrologie



Ki des 9 étoiles
prévisions 2002

Techno-Santé



L'électro-acupuncture

Prenez soin de vous... et agissons pour une société plus humaine !

Féminitude...



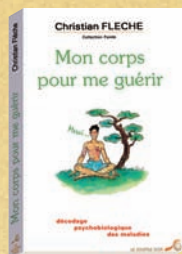
Un **coffret** composé de **55 superbes cartes** illustrées et d'un **livre** pour explorer les **multiples facettes de votre féminité !**

28 €

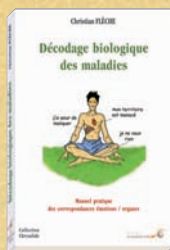


... existe aussi sous forme de jeu de plateau.

Décodage biologique des maladies Christian FLECHE



le livre de base



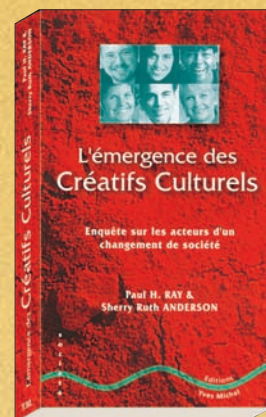
Le manuel pratique

Nouveauté

24,40 €

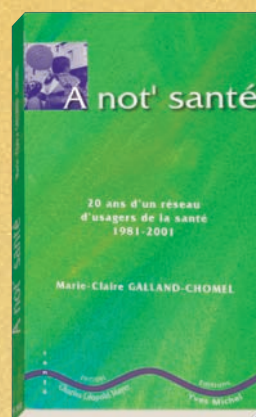
- Des témoignages inspirants,
- des propositions novatrices :
la société a besoin de nous pour évoluer !

Editions Yves MICHEL
Un monde dans lequel chacun a sa place



22,11 €

- Une nouvelle population est née : en faites-vous partie ?



13,72 €

- Quand les usagers s'en mêlent... ils préfigurent un système de santé humain!



11,89 €

- Donner une vraie place aux personnes âgées.

Demandez le catalogue gratuit - Visitez le site internet !

www.souffledor.fr

Forums d'échanges, actualité, catalogue et commandes en ligne, sites en synergie... !

éditions

LE SOUFFLE D'OR



éditions Le Souffle d'Or & Yves MICHEL

B.P. 3, 05300 Barret-sur-Méouge, France tel : 04 92 65 52 24 – fax : 04 92 65 08 79
email : contact@souffledor.fr

prendre sa vie en mains

Sommaire

N° 23

2002, l'année de tous les changements



En cette nouvelle année 2002 pleine de changements, toute l'équipe de rédaction vous souhaite ses meilleurs vœux d'abondance, de sérénité et de bonheur, vœux qui valent aussi pour votre année chinoise du Cheval qui commencera le 12 février.

Quoi de plus naturel que de parler et de réfléchir sur le changement quand notre quotidien même doit s'adapter à un nouveau facteur, l'Euro. L'occasion aussi de vous signaler la légère augmentation du prix de votre mag.

(4,50 €, soit 29,52 F) découlant de l'augmentation progressive des coûts de fabrication du magazine.

Ce n°23 consacre un dossier important au Yi Jing, la "bible des changements". Appelé généralement *Livre des mutations* ou *Classique des changements* par les spécialistes, nous avons choisi consciemment "bible" pour souligner la prépondérance de cet écrit dans la conscience chinoise en se référant à un terme doté d'un fort impact sur la conscience occidentale. Le Yi Jing est en effet un ouvrage qui fait autorité dans la connaissance des processus de changement.

Des articles sur l'astrologie sont indispensables en cette période. Au lieu d'habituelles prévisions d'horoscope chinois présents dans tous les journaux, nous avons le plaisir de vous faire découvrir le Ki des 9 étoiles avec notre charmante French correspondante de Grande-Bretagne, Frédérique Cooke. Il vous sera ainsi demandé un petit effort de calcul pour connaître vos prévisions 2002. Deux autres articles sur les influences du karma et des astres complètent cette riche partie d'astrologie.

Pour finir, nous tenions à vous partager notre tristesse d'âme liée aux récents décès de quelques grands hommes : Claude Larre dont les travaux ont eu une grande portée en matière de sinologie, John Lilly, l'inventeur du caisson à isolation sensorielle et pionnier dans la communication avec les dauphins ; et Jacques Mayol, le premier homme à descendre sous l'eau au-delà des 100 mètres, gardien d'une attitude spirituelle à l'égard de la vie maritime. Sans oublier le biologiste Théodore Monod... Que l'année 2001 fût dure pour le monde humain et celui des dauphins !

Nous prions pour que leur âme repose dans la paix qu'elles méritent.

Manikoth Yang Vongmany, Directeur de rédaction

Infos

Echos p. 4
Tao's folies p. 10

DOSSIER SPÉCIAL YI JING

La bible des changements

La danse cosmique du Yin-Yang p. 12
Le Yi Jing à la carte p. 16
Interview Cyrille Javary p. 18
Méditation sur un hexagramme p. 22

Culture et Société

Le bouddhisme Shingon-Shu p. 24
Charles Antoni : la Beat Génération p. 26
David Le Breton : éloge du silence p. 30
Vlady Stévanovitch : le Qi donne le "Ia" p. 31

La Voie du Mouvement

Da Cheng Quan : M. Guo Guizhi p. 32
Tai Ji style Chen : M. Chen Zhonglei p. 34
Précisions sur l'école Chen par M. Sun Fa p. 38
L'éthique et la pratique par J-D Cauhépé p. 39
La troupe du Taipei Dance Circle p. 40

Co-naissance de soi

Son et méditation par Patrick Torre p. 44
Prévisions 2002 avec le Ki des 9 étoiles p. 46
L'astrologie karmique p. 50
Langage des étoiles p. 51

Santé

Sun Tse, la stratégie thérapeutique (5^e partie) p. 52
Les moxas chinois p. 54
L'électro-acupuncture p. 56
Les conseils du Dr Jian p. 60

Carnet d'adresses

Agenda et petites annonces p. 62
Abonnement et Anciens numéros p. 64
Appendice p. 65
p. 66

Dossier Spécial Yi Jing

p. 12



Retrouvez les multiples facettes du fondement philosophique et culturelle de la Chine.



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

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

Pour nous contacter :

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

GÉNÉRATION TAO EST IMPRIMÉ SUR UN PAPIER SANS CHLORE

11^e édition de la rencontre internationale rhénane de Tai Ji Quan

Située à mille mètres d'altitude, la Chaux-de-Fonds est considérée comme la ville la plus haute d'Europe. C'est donc dans l'atmosphère saine des montagnes du Jura qu'eut lieu, les 20 et 21 octobre, cette nouvelle rencontre dont l'initiative revient à la suisseuse Cornelia Gruber-Bilgeri qui depuis des années enseigne le Tai Ji Quan à la Chaux-de-Fonds et à Neuchâtel.

A cette manifestation qui traditionnellement ne dure qu'une seule journée fut ajoutée cette année une journée supplémentaire d'ateliers. De nombreux maîtres de Taijji et Qi Gong européens renommés furent invités avec leurs élèves dans le but de promouvoir la pratique et de donner la possibilité aux participants de se faire une idée *in vivo* des diverses méthodes d'enseignement du Taijji en Europe. Ainsi, saluons la venue de seize maîtres originaires de France, d'Allemagne, d'Ecosse, de Grande-Bretagne, Suède, Pays-Bas, Suisse et Bulgarie, ainsi que les fondateurs de la rencontre : Duc-Lai Tran, Song Arun et Christian Bernapel. Plus de deux cents participants ont pu bénéficier d'une palette de diverses pratiques et expérimenter les genres les plus variés : des applications de la forme martiale sans armes enseignées par l'écossais Dan Docherty (champion full-contact), jusqu'à l'utilisation du bâton de Taijji montrée par Bob Lowey, en passant par des exercices de push-hands, d'acupuncture ou d'un exercice compliqué sur la colonne vertébrale exposé par Georgi Denichin de Sofia, nouveau chef de file de la TCFE (féd. europ. de TJQ). Citons également, un vaste espace avec scène professionnelle loué pour l'occasion, un concours, une expo photos, etc. Le samedi soir, le verre de l'amitié a été offert par la ville et suivi par un repas de fête somptueux. Les bulgares ont guidé une immense chaîne de danseurs à travers la salle sur leur musique traditionnelle. A minuit, l'énergie feu a été transformée en eau par Thomas Clements avec un concert de chant méditatif. Enfin, des danses anciennes espagnoles et écossaises dont les pas furent enseignés par maître Song ont conclu la rencontre pour le plaisir de tous les participants.

La prochaine fois, la rencontre retrouvera son lieu d'origine à La Poutroie avant de poursuivre sa route à travers toute l'Europe.

Vous pouvez dès maintenant visionner des photos sur le site de Cornelia Gruber : www.taichichuan-cornelia.com

Irina Ilieva, participante



ÇA BOUGE CHEZ LES ENFANTS !

A la rentrée, une partie du Club des Enseignants et de la Recherche en Arts Internes pour les Enfants s'est réunie à Palaiseau, sous l'égide de l'association *L'Enfance de l'Eveil*, pour une matinée de pédagogie de l'enfant. L'intervenant, Hubert Lemée, pédagogue, poète et calligraphe, nous a fait entrer de plain pied dans le plaisir de l'apprentissage, en ouvrant de multiples portes d'accession à la connaissance. Matinée très enrichissante, tant sur le plan pédagogique qu'humain, qui nous a permis de mettre en place un nouveau projet

de Taijji pour enfants, basé à la fois sur un conte traditionnel chinois, *Le Roi Singe*, et sur une approche analytique moderne du Taijji. Ce club (CERAIE) a été créé pour favoriser rencontres, échanges et partages de l'expérience acquise par les enseignants d'arts internes pour les enfants.

A lire :

Tai chi pour Enfants
Easy Tai chi for Children
par Dr Luce Condamine
(à droite de la photo),
éd. Le Souffle d'Or.

email :

Lenfancede@compuserve.com





LE YIN- YANG, MÉDECINE DU FUTUR!

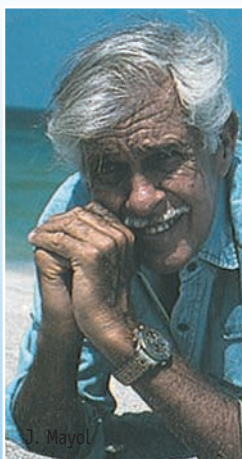
Cette bonne nouvelle (mais est-ce une nouvelle?) s'affiche dans le Courrier International du 20/12/01. On y apprend, article du New Scientist à l'appui — excusez du peu! —, que du point de vue de la rigueur et des résultats, la médecine chinoise n'a rien à envier à l'allopathie occidentale : *Même si elle utilise des vieux termes philosophiques, la M.T.C. possède réellement la capacité de diagnostiquer et de guérir.*



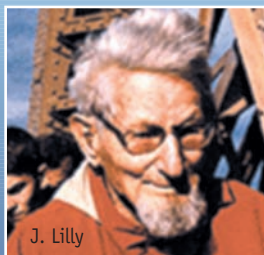
LES DAUPHINS PLEURENT...

John Lilly et Jacques Mayol nous ont quittés. Nous avons pu les écouter lors de la 8e conférence sur les dauphins et les baleines en 1999, tous les deux rassemblés avec tant d'autres pour nous parler du comportement des dauphins, de leur étonnante intelligence, et de leur extra-sensibilité.

D'un côté, John Lilly, inventeur du caisson à isolation sensorielle, et chercheur; il avait été le premier à travailler sur la communi-



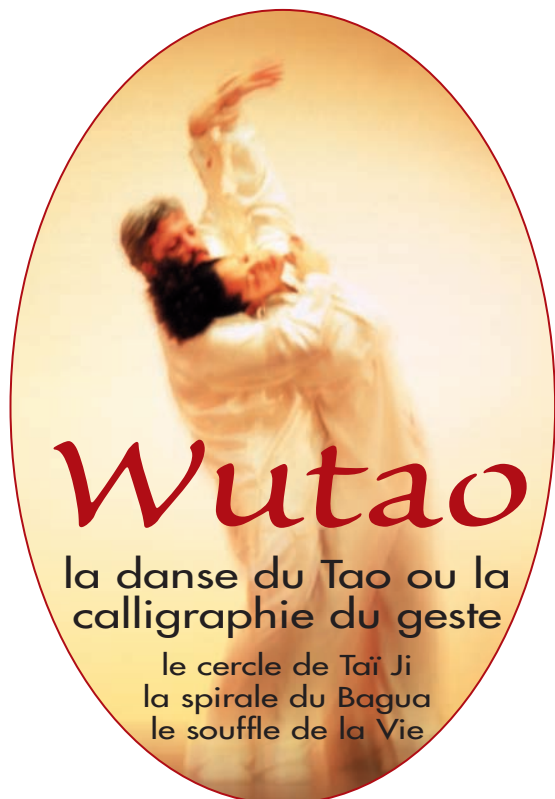
cation avec les dauphins. De l'autre, Jacques Mayol, le premier homme à être descendu en apnée sous la barre des cent mètres, lors même que les scientifiques de l'époque disaient la profondeur de cinquante mètres inaccessible à un être humain. Les dauphins pleurent leurs amis, et nous aussi.



Quand je m'immerge, je suis en plein dans le Tao, je suis en plein dans le milieu, j'oublie complètement le fait d'être appelé homme, ou d'avoir un nom, une individualité, un passeport, ou même (...) une forme. Je n'ai plus de forme. Je suis une espèce de rouage, de rouage cosmique...

J. Mayol

<http://perso.wanadoo.fr/melasystems/TaoSurf.html>



Wutao

la danse du Tao ou la calligraphie du geste

le cercle de Tai Ji
la spirale du Bagua
le souffle de la Vie

Horaires des cours sur Paris :

(de septembre à juin hors vacances scolaires)

LundiWutao (bases) 19h00 - 20h00

VendrediWutao (intermédiaire) 17h30 - 19h00

Lieu : Les Temps du corps

10, rue de l'Echiquier 75010 Paris

Tél./fax : 01 45 35 49 58 mob. : 06 60 29 10 00

email : wutao@generation-tao.com

Wutao

2^{ème} STAGE A

à Bordeaux

sam./dim. 23 & 24 février 2002

tous niveaux



Sport Energie Santé Gironde

14 rue Gouffrand, 33000 Bordeaux

tél. : 05 56 69 93 10

mob. : 06 63 98 65 75

email : mguez@net-up.com

LES EFFETS INDÉSIRABLES EN ACUPUNCTURE SONT RARES !

31/08/2001 - Deux études anglaises montrent que l'acupuncture est une pratique sûre lorsqu'elle est pratiquée par des professionnels. D'après l'analyse de plus de 60 000 actes d'acupuncture, la fréquence d'effets secondaires significatifs et transitoires est de l'ordre de 1,5 %.

Publiées dans le British Medical Journal, ces deux études ont été réalisées à partir de questionnaires adressés à des médecins, acupuncteurs ou physiothérapeutes membres d'associations professionnelles reconnues. L'ensemble des deux études englobe

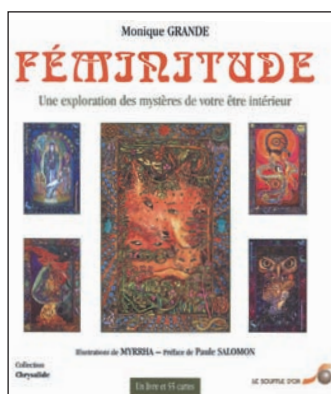
plus de 60 000 actes. Aucun effet secondaire sérieux (hospitalisation, décès, handicap permanent) n'a été rapporté.

La fréquence des effets secondaires mineurs était 1,4 % dans l'étude menée par Adrian White (Université d'Exeter, Grande-Bretagne) et de 1,3 % dans l'étude conduite par Hugh MacPherson (Université de Sheffield). Ces effets secondaires étaient très divers et les nausées, vomissements et évanouissements étaient les plus fréquents. De plus, ces effets disparaissaient rapidement.

Ces travaux sont commentés dans le British Medical Journal par le professeur Charles Vincent de l'University College de Londres. Celui-ci souligne le caractère sans danger de l'acupuncture "professionnelle", mais il se pourrait que les incidents rapportés soient en réalité un peu plus fréquents. D'un autre côté, il insiste sur le manque de données fiables sur le rapport bénéfice/risque de cette pratique.

(Source internet : BMJ2001 ; 485-6, 486-7, 467-8)

LES JEUX DE LA FÉMINITÉ



Ed. Le Souffle d'Or, 28 €



Un jeu de l'Oie ou 55 cartes pour vous faire découvrir les multiples facettes de votre féminité : la prêtresse, la solitaire ou l'amazone. Homme ou femme, vous voici donc partis en quête de votre être intérieur. Mais prenons-nous à rêver...

Féminité comme féminin.
Féminité comme plénitude.

Le suffixe -ude signifie un état, une aspiration, une réalisation. C'est réaliser toutes les qualités du féminin en soi : la réceptivité, la globalité, etc.

Mais ne pourrait-on aussi inventer la masculinité? Moins joli à l'oreille, ce mot signifierait la réalisation du masculin en soi : notre capacité à émerger, percer ou jaillir.

Et lorsque l'alchimie de la féminité et de la masculinité se réalise en soi, l'être devient Un. Il EST simplement. En adéquation avec le rythme de l'univers, sa pulsation, faite de contraction et d'expansion... une flèche, une cible. Sans flèche, le but ne peut être atteint. Sans cible, la flèche n'a aucune raison d'être, et se perd dans l'infini. Ne devons-nous pas aspirer à devenir l'un et l'autre, l'autre et l'un? Devenir la vacuité pour accueillir l'action juste?

D. L'h.

1ère CONFÉRENCE ANNUELLE DU FENG SHUI CLASSIQUE 2002



Cette première conférence rassemblera à Cologne en mars prochain les cinq plus grands maîtres de Feng Shui traditionnel chinois.

Ils présenteront chacun comment les subtilités du Yi Jing donnent corps au Feng Shui, et comment la source Yi Jing génère toute la puissance du Feng Shui.

consultez le site :

www.classicalfengshui.net



Pourquoi le Nouvel An des Chinois ne tombe-t-il jamais le premier janvier ?

Et pourquoi change-t-il de date tous les ans ? En 2002, ce sera le 12 février, en 2003, le premier février ! Une bien bonne question dont la réponse se situe à plusieurs niveaux.

Le premier est la détermination du commencement d'un cercle. Le cycle annuel roulant sans cesse, lui fixer un début est un choix bien plus culturel que calendérique. Dans l'Occident chrétien, par exemple, le démarrage de l'année a longtemps été fixé en corrélation avec la fête de Pâques, symbole de la résurrection, donc du renouveau. Quand il fut ramené au premier janvier, l'habitude était telle qu'il nous en reste le "premier avril", sorte de premier janvier farceur, où un poisson pendu remplace les étrennes perdues.

Le second est que pour l'esprit chinois, l'idée même de l'origine est douteuse par nature. Si nous avons fini par fixer notre "Jour de l'An" au premier jour du mois romain de Januarius, celui dédié à Janus, gardien des passages, le dieu aux deux visages, l'un tourné vers le passé, l'autre vers l'avenir, pourquoi les Chinois se seraient-ils conformés à cette coutume, forcément étrangère et largement postérieure à leurs traditions ? Si le 1er janvier est férié dans toute l'Asie, c'est d'abord parce qu'il serait stupide de perdre l'occasion de faire la fête, mais cela n'a rien à voir avec le nouvel an chinois qui d'ailleurs ne s'appelle pas du tout ainsi. Ce que nous appelons par comparatisme désuet "nouvel an chinois" (*Tet* en vietnamien) se dit en chinois *chun jie*, c'est-à-dire : fête (*jie*) du printemps (*chun*).

Le printemps en février, c'est encore pire que la bûche de Noël au moment de la Saint Valentin ! Il doit y avoir une erreur quelque part. Non point, simplement un point de vue différent. Là où nous signalons

la réalisation apparente des choses, les Chinois s'intéressent plus tôt à la mise en marche du processus qui les fera éclore. Ce processus comme tous ce qui vit commence par un temps Yin, intérieur, invisible, immobile ; le premier mouvement de tous les enchaînements de Tai Ji Quan n'est-il pas l'immobilité (*wu ji*) destinée à enraceriner le corps ?

春節

Chun Printemps Jie Fête

木

Mu arbre

區元

Ou (abr. de Ou Zhou) Europe Yuan Unité monétaire

Ce qui va éclore aux alentours du 21 mars, c'est la phase Yang, extérieur, visible du mouvement printanier, ce qui démarre aux alentours de début février n'en est que la phase Yin d'accumulation souterraine. L'arbre va puiser à l'aide de ses racines l'énergie accumulée au fond de la terre durant l'hiver pour la faire remonter le long de ses canaux jusqu'aux extrémités de ses branches où les bourgeons emmitoufflés de poix pour se préserver du froid n'attendaient que cela depuis six mois. C'est parce qu'il écrit cela que le caractère *mu* (soi-disant l'"élément" bois) a été choisi par les énergéticiens pour décrire la qualité de l'énergie au printemps.

Tous les ans voient un nouveau printemps, chaque année différent. Certains sont précoces, d'autres tardifs, tous sont suivis par l'été. Chaque année chinoise fête le printemps lors de l'apparition de la seconde nouvelle lune après le solstice d'hiver, c'est-à-dire au plus tôt le 18 janvier (21 dec. + 28 jours) et au plus tard le 15 février (21 dec. + 2 fois 28 jours). Cette date donne la mesure de toute l'année puisqu'elle fixe six mois et quinze jours après le début de l'automne au moment de la pleine lune de fin août. C'est pour cela que l'idéogramme fête est aussi celui qui nomme le 60e hexagramme du Yi Jing.

Bonne année du Cheval à tous, et bon Euro (*hao* ou *yuan*).

C. Javary

Directeur de publication
Pol Charoy
Directrice Artistique
Imanou Risselard
Directeur de Rédaction
Manikoth Yang Vongmany
Rédactrice en Chef
et secrétaire de rédaction
Delphine L'huillier
Chef de studio & internet
Dominique Radisson
Maquette et Graphisme
Toutdésigné
Les Rédacteurs
Pol Charoy, Imanou,
M. Vongmany, G. Charles,
Dominique Radisson
D. L'huillier, Dr N. Volfe,
Jean Motte, Dr Y. Réquena,
Dr Liu Jun Jian, Ke Wen
C. Javary, Elisabeth Evrard
Ont contribué à ce numéro :

INFOS
V. Marion, C. Bercegeay
DOSSIER YI JING
Monique Dupuy
Ailing Kuang
Arnaud Matllinger
CO-NAISSANCE DE SOI
Patrick Torre
Frédérique Cooke
A. Kuang
CULTURE ET SOCIÉTÉ
Florent Loiacono
Vlady Stévanovitch
David le Breton
LA VOIE DU MOUVEMENT
Sun Gen Fa
Claude Sauvageot,
Emilie Hernandez
J.-D. Cauhépé
SANTÉ
Alexandra Amato
Philippe Aspe
PHOTOGRAPHIES
Jean-Marc Lefèvre
CORRESPONDANTS ÉTRANGERS
CHINE : Sun Gen Fa, Ke Wen
JAPON : Pascal Huart
ITALIE : Franco Mescola
CRÉDIT PHOTOS ET
ICONOGRAPHIES
Ming-Hsun Lee,
Dr Jian, Guy Trédaniel Editeur,
Souffle d'Or, Ed. Philippe Picquier
PUBLICITÉ & Communication
Pol Charoy
SUIVI DE FABRICATION
Rivadeneyra SA,
André Martin
IMPRIMERIE
Rivadeneyra SA
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
Pub : 01 48 24 42 42
redaction@generation-tao.com

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.

LE PÈRE LARRE N'EST PLUS...

Disparu à l'âge de 82 ans, Claude Larre était le plus grand sinologue francophone. Père jésuite, il arrive en Chine après la guerre et y reste prêtre. Clandestin après 49, il habitera le Japon et le Vietnam avant de rentrer en France et de fonder en 66 l'institut Ricci, du nom du premier jésuite arrivé en Chine au début du 17^e siècle. Il commence alors la rédaction du *Grand Dictionnaire de la langue chinoise* auquel il consacrera trente-cinq ans de sa vie. La même semaine de sa disparition, l'institut Ricci déménagera les premiers exemplaires pour Paris, et le père s'en ira :

*L'œuvre accomplie s'en allait,
telle est la voie du ciel.*

Lao Tseu

Grand spécialiste du taoïsme, on lui doit entre autres les plus belles traduc-

tions du *Tao Te King* (Ed. Desclée de Brouwer Coll.).

Citons également *Les Chinois*, Ed. Lidis-drepols et un livre de souvenirs, *Trois racines dans un jardin*, paru aux Ed. La joie de lire.

Et nous concluons sur quelques lignes extraites de la préface de sa traduction du *Tao Te King* :

C'est grâce à la vitalité éphémère, mais toujours régulièrement renouvelée, qu'une permanence apparaît dans le passage des éphémères. C'est par le mouvement naturel de la naissance, du progrès, du déclin, et de la mort des individus, des familles, des sociétés et des espèces qu'un mouvement primitif, sans origine connaissable et sans fin prévisible, se laisse apercevoir dans un miroir de bronze obscur. Mouvement naturel des êtres

qui n'attendent pas l'esprit de l'homme pour exister : si nous pouvions ressusciter en nous le mouvement primitif et couler en lui notre vital conscient, nous parviendrions à la vérité sans concept et à l'acte sans but. L'une est plus certaine et l'autre est meilleur que tout ce que l'esprit humain a jamais inventé.

Voilà l'esprit des Taoïstes, si vaste, si simple, si réaliste, si subtil. On peut se demander s'il n'est pas le mouvement du cœur, prenant le relais et dépassant en les unifiant le vouloir vivre un peu physique et le vouloir savoir un peu mental. Cet esprit approche avec humilité et puissance le mystère de l'homme conscient au sein de l'univers. C'est une des formes les plus achevées de la spiritualité naturelle de l'homme.

C.J.-D. Javary

LE TAI JI QUAN A LA STAR ACADEMY !

C'est la première fois que le Taiji est passé en prime time le samedi soir avec Star Academy. Par un heureux concours de circonstances en effet, TF1 a contacté Manikoth Vongmany, notre Directeur de rédaction en personne, pour animer un cours aux candidats. Le lundi 12, puis le jeudi 22 novembre, les jeunes stars ont pu découvrir avec plus ou moins d'ouverture les mouvements circulaires du Taiji. A noter deux candidats, Jean-Pascal et François, hilares suite à un travail de relâcher du bassin et d'ondulation, et ce, au premier cours. D'ailleurs François est venu s'excuser et a accompli un bon cours la seconde fois jusqu'à

comprendre comment améliorer sa pratique d'arts martiaux par le Taiji. Pour le second cours, une ambiance silencieuse régnait à la fin du cours où a eu lieu un travail de Tai Ji ostéopathique. Malheureusement, cette scène a été coupée dans le montage par les producteurs pour montrer un des jeunes, Patrice, affirmer qu'il était stressé par le Taiji alors même que son stress était plutôt lié à la pression du jeu médiatique et à son manque de discipline corporelle. Mais on a ainsi beaucoup parlé du Taiji dans des millions de foyers, et telle était l'intention (Yi) de ces interventions.

J. C.



MÉDECINES DOUCES & THALASSO



Rendez-vous printanier incontournable, Médecine Douce & Thalasso, le salon du bien-être, est prévu cette année du 14 au 18 mars à Paris, à la Porte de Versailles (Hall 5). Les événements du salon : cycle de conférences, ateliers pratiques, démonstrations, espace de massage, espace beauté, et sans oublier les 250 exposants !
Rens. : Spas organisation
tél. : 01 45 56 09 09 - fax : 01 44 18 99 00
site : spas-expo.com

Bouddhisme Actualités

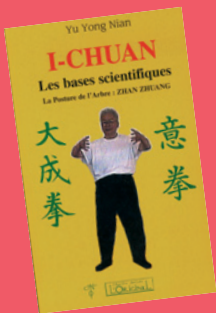


- News
- Reportages
- Interviews
- Santé
- Voyages
- Yoga
- Livres
- Conférences
- Expositions
- Petites annonces

Journal mensuel d'informations
36 pages en couleurs
2,70 €
En vente chez votre
marchand de journaux
Abonnement annuel : 20 €

www.bouddhisme.fr.fm

Pour recevoir un exemplaire gratuit de
Bouddhisme Actualités, écrire à Publimage
270, avenue Pessicart Bât. C 06100 Nice



LES VOIES DU TAO



Bon de commande à retourner à :
Éditions L'Originel/Charles Antoni
25 rue Saulnier, 75009 Paris
Tél./Fax : 01 42 46 28 21
email : editions@loriginel.com — <http://www.loriginel.com>

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : Code postal :

Téléphone : Pays :

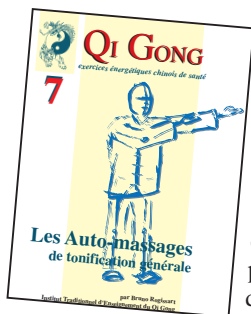
I-Chuan	Quantité :	Prix unit : 15,24 €.....	total :
Da-Cheng-Chuan	Quantité :	Prix unit : 18,29 €.....	total :
La diététique taoïste	Quantité :	Prix unit : 15,24 €.....	total :
Le Feng-Shui des neuf étoiles volantes	Quantité :	Prix unit : 15,24 €.....	total :
Tuina 1	Quantité :	Prix unit : 18,29 €.....	total :
Tuina 2	Quantité :	Prix unit : 18,29 €.....	total :
Du Tao sexuel au Tantra	Quantité :	Prix unit : 18,29 €.....	total :
Qi-Gong pour chacun	Quantité :	Prix unit : 18,29 €.....	total :

Frais de port et d'emballage : 2,29 € (+ 1,50 € pour chaque ouvrage en sus)

Chèque à l'ordre de : **Éditions L'Originel** **TOTAL** :

Qi Gong : les auto-massages de tonification générale de l'énergie

par Bruno Rogissart



Les auto-massages de tonification générale de l'énergie constituent un excellent moyen pour démarrer la journée en douceur, par un éveil progressif et harmonieux de nos énergies. Leurs bienfaits sont multiples : ils contribuent à désobstruer et stimuler les méridiens, activer la circulation de l'énergie et du sang, afin de permettre une distribution harmonieuse de ceux-ci dans toutes les parties du corps.

Une véritable source de bien-être simple à apprendre et à la portée de tous... vidéo, Les éditions de l'ITEQG, 29.73 € (195 F)

"Docteur, j'attends un enfant, expliquez-moi l'acupuncture"

par Docteur Christian Rempp



Médecin acupuncteur doté d'une riche expérience en milieu hospitalier, le Dr Christian Rempp nous éclaire sur les étapes d'évolution de la femme enceinte jusqu'aux premières semaines de la vie de bébé à la lumière des deux médecines, occidentale et chinoise. Clair et didactique.

Editions du Dauphin, 14,95 € (98,07 F)

Les rouages du Yi Jing

par Cyrille Javary

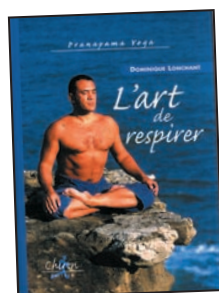


Cyrille Javary, passionnant spécialiste du Yi Jing en vedette dans notre dossier, nous donne ici tous les rouages internes de ce livre fondateur de la civilisation chinoise. Une belle invitation à voyager dans les mouvements des 64 hexagrammes. Un livre pour tous.

Editions Philippe Picquier, 10,52 € (69F)

L'art de respirer

par Dominique Lonchant



L'art des exercices du Pranayama, cette technique de respiration yoguïque ancestrale, simples et clairement expliqués. Signalons l'originalité de ce livre, ou plutôt l'agréable surprise de découvrir un physique hors des normes yoguïques. Sans hésiter, découvrez les bénéfices d'une respiration profonde.

Ed. Chiron

Taiji Quan de combat

par Thierry Alibert



Multiple vainqueur de championnats internationaux à mains nues et armes, Thierry Alibert nous livre les principes et applications martiales du Tai Ji Quan style Yang Lu Chan. On y découvre ainsi d'étonnantes techniques explosives avec différents angles de vue et de nombreux ralentis. Pour ceux qui veulent explorer l'aspect martial du Tai Ji Quan, une casette à voir.

vidéo, Indépendance Prod., 27 €

Runes

par Marga Vianu



Initiée à la pratique des Runes ainsi qu'à la voie du Tao curatif, Marga Vianu expose des liens entre ces deux traditions : *Les deux traditions nous apprennent à devenir des antennes pour absorber les forces subtiles, enrichir ainsi le potentiel énergétique et nous accorder aux vibrations reçues.*

Ed. Trédaniel, 19,80 €

Le sabre et le divin

par Katori Shinto Ryu



Véritable référence technique en matière d'art du sabre japonais, ce livre, écrit par la plus haute autorité de l'école Katori Shinto Ryu (la plus influente dans le monde) se veut l'héritage des arts guerriers du Japon féodal.

Fortement teintée de spiritualité, l'école Katori est aussi celle qui influence l'univers aïki en général et l'aïki-budo en particulier...

Budo Editions, 29,90 €

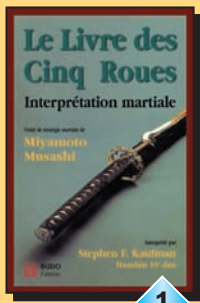
L'oie sauvage

par Docteur Jian Liujun

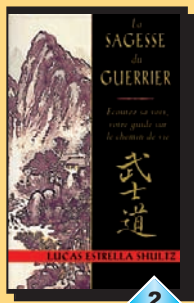


La technique de l'Oie Sauvage est un ensemble de plusieurs techniques de l'école taoïste Kun Lun. D'abord secrète et aujourd'hui pratiquée par des millions de Chinois, cette technique apporte des résultats réels dans les cas de maladies chroniques, et une amélioration tangible de l'état physique pour des intellectuels astreints à un emploi statique.

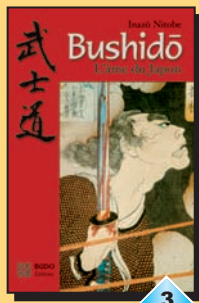
Vidéo, Editions Quimétau, 30,05 €



1
Stratégie : Interprétation pour le combattant du fameux traité de stratégie de l'escrimeur Musashi. 128 pages, 14 x 21 cm. **11,90€**

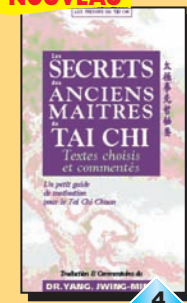


2
Manuel d'évolution spirituelle sur les valeurs propres au guerrier. Magnifiquement illustré en couleur. 112 p. 12 x 19, relié, **14,50€**



3
Le fameux code du samouraï. Indispensable pour bien comprendre les arts martiaux. 192 pages. format 14,5 x 21. **11,90€**

NOUVEAU

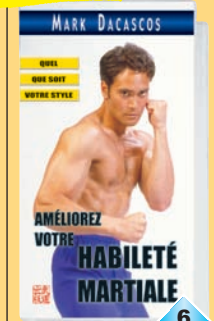


4
Les secrets du Taichi révélés. Yang Jwing Ming, explique les poèmes traditionnels qui recèlent l'essence du Taichi. 128 p. **10,50€**

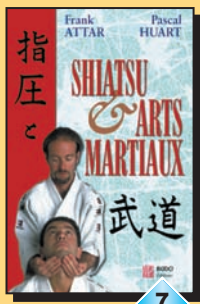


5
L'Éveil en souriant : Une philosophie qui a le mérite d'être amusante et compréhensible à plusieurs niveaux. 160 p. 14,5 x 21. **9€**

NOUVEAU



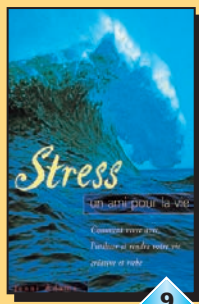
6
VIDEO : par Marc Dacascos, star de cinéma et pratiquant de haut niveau, reconnu internationalement. 60 minutes, en français. **19,66€**



7
Arts martiaux et santé : La fameuse méthode de digitopuncture au service du pratiquant. 128 p., 17 x 24 cm. **19,05€**



8
Panorama: Voici un guide des thérapies chinoises. Pour ne pas se tromper. 160 pages en couleur, format 18,5 x 23 cm, relié. **22,86€**



9
Essentiel : Oui, le stress est bénéfique. Contrôler le stress et apprendre à l'utiliser positivement et ne plus le subir. 160 pages, 15,5 x 22,5 cm. **14,95€**



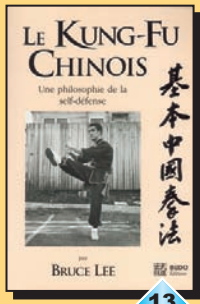
10
Première traduction du Hui-ming Ching, célèbre traité énergétique, commentée par Eva Wong. 128 pages. format 14,5 x 21. **11,90€**



11
Améliorez votre santé, renforcez votre corps avec le Qigong. Un livre simple qui va à l'essentiel. 70 photos. 112 p., 15 x 22 cm. **11,90€**



12
Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée japonaise avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x 31, relié luxe. **43,45€**



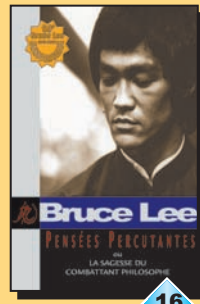
13
Premier livre écrit par Bruce Lee, montrant sa technique originelle, le Wing Chun. Un must pour les collectionneurs. 14 x 21, 112 p. **14,95€**



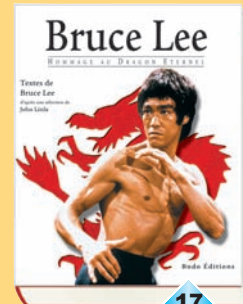
14
Études de Bruce Lee sur sa recherche de l'art martial ultime. De cette étude il fit naître le JKD. 220 pages, relié, format 31 x 22. **35,82€**



15
Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception. 596 p., 982 photos, 17 x 24 cm, **37,95€**



16
La philosophie de Bruce Lee : Un véritable génie à la connaissance universelle. 800 pensées. 224 p., 63 photos rares, 17 x 24 cm relié **22,71€**

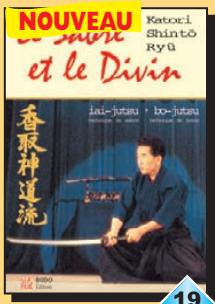


17
Premier album photo en couleur sur Bruce Lee tiré de la collection privée de la famille Lee. Textes de Bruce lui-même. 208 pages, édition luxe reliée 25 x 29 cm, **38,11€**

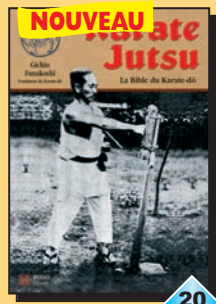
NOUVEAU



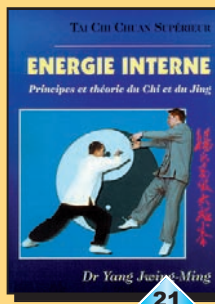
18
Découverte : conçu à la manière des guides touristiques, il vous fait découvrir tous les arts martiaux du monde et éviter les mauvais plans. 196 pages en couleur, 12,5 x 22 cm. **12,95€**



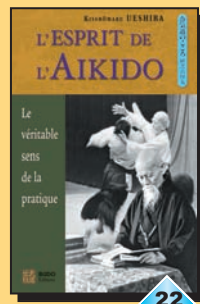
19
Sabre Katori Shinto Ryu : Livre technique de cette grande école de sabre par son chef de file : maître Otake. 176 p. 18 x 26 cm. **29,90€**



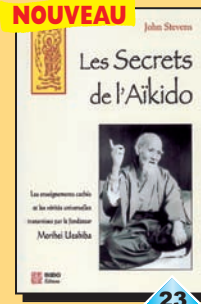
20
La Bible du karaté : Le seul livre actuellement qui présente maître Funakoshi en action. 200 photos, 15 katas. Exceptionnel. 208 p. relié toile, 18,5 x 26,5 cm. **39,95€**



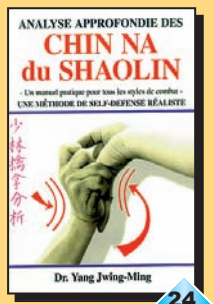
21
Comprendre l'énergie interne : Unique livre entièrement dédié à l'énergie martiale (chi) et à son expression (jing). A lire absolument. 274 p. 17 x 24 cm. **36,60€**



22
Écrit fondamental pour l'aïkïdoka. Comprendre le sens véritable de l'art. Pour tous. Par K. Ueshiba lui-même. 144 p., 15 x 22 cm. **14,95€**

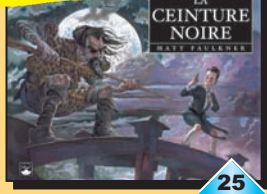


23
Un jour le Morihei Ueshiba réunit ses élèves les plus gradés et leur révéla les secrets de l'aïkido. 176 p., 18 x 26, nombreuses photos. **29,90€**



24
Efficace : Une self-défense chinoise redoutable à la base de l'aïkido et du ju-jutsu japonais. Un best seller. 623 photos, 224 p., 17 x 24 cm. **28,96€**

NOUVEAU



25
Leçon de non violence : collection Eveil-Jeunesse pour les 5/10 ans. Bushi, jeune élève est confronté aux brimades des plus grands... 40 pages toutes en illustrations couleurs, 26 x 16 cm. **11,90€**

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

**Pas de frais d'envoi
Expédition quotidienne**

- 1. LE LIVRE DES 5 ROUES - 11,90 €
- 2. LA SAGESSE DU GUERRIER - 14,50€
- 3. BUSHIDO - 11,90 €
- 4. SECRETS DES ANCIENS MAITRES - 10,50 €
- 5. CONTES DE SAGESSE - 9 €
- 6. VIDEO DACASCOS - 19,66 €
- 7. SHIATSU ARTS MARTIAUX - 19,05 €
- 8. SANTÉ LA VOIE CHINOISE - 22,86 €
- 9. STRESS, UN AMI - 14,95 €
- 10. CULTIVER L'ENERGIE DE LA VIE - 11,90 €

- 11. 8 EXERCICES SIMPLES DE QIGONG - 11,90€
- 12. POINTS VITAUX - 43,45 €
- 13. KUNG-FU CHINOIS de BL - 14,95 €
- 14. TAO DU JEETKUNEDO - 35,82 €
- 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95 €
- 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,71 €
- 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 38,11 €
- 18. GUIDE DES ARTS MARTIAUX 12,95 €
- 19. LE SABRE ET LE DIVIN - 29,90 €
- 20. KARATE JUTSU - 39,95 €

- 21. ÉNERGIE INTERNE - 36,60 €
- 22. L'ESPRIT DE L'AIKIDO - 14,95 €
- 23. LES SECRETS DE L'AIKIDO - 29,90 €
- 24. CHIN NA DU SHAOLIN - 28,96 €
- 25. LA CEINTURE NOIRE - 11,90 €

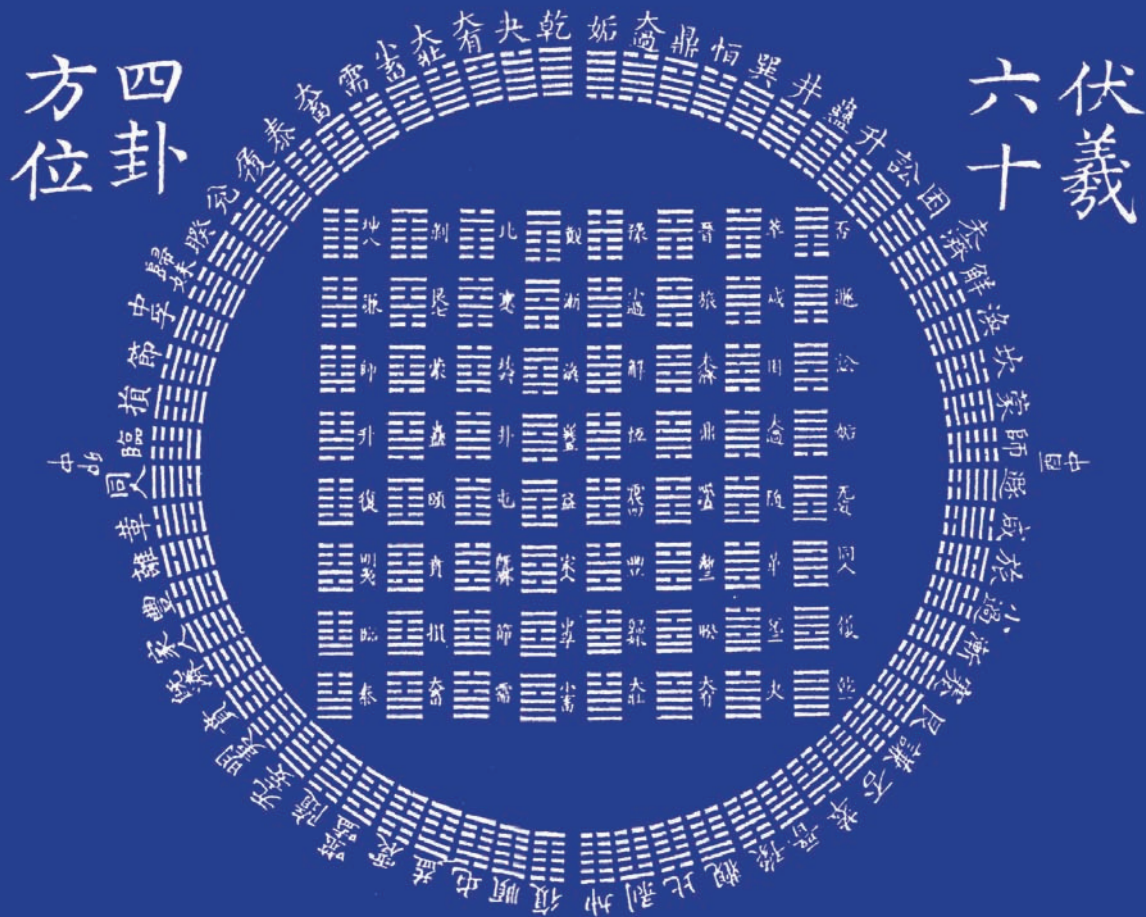
**Commande téléphonique par
CARTE BANCAIRE
01 6424 7038**

Calcul et report

Nombre d'ouvrages :
Montant de la commande : €
Participation frais de port : **GRATUIT**
Votre règlement : €

chèque - mandat (4308606H La Source)
 Carte bancaire : expiration -- / -- / --
n° -----

Indiquez votre adresse sur papier libre



Spécial Yi Jing

La bible des changements

Le monde vit sa mutation dans la révolution permanente des énergies Yin-Yang. Prenant calque sur le modèle cosmique, les anciens Chinois, il y a plusieurs millénaires, ont décrit pour l'être humain soixante-quatre situations quotidiennes et leur évolution possibles, dont ils ont tiré différents conseils de sagesse. C'est le Yi Jing, *le livre des transformations*, la Bible des Chinois, qui occupe une place équivalente au *Discours de la Méthode* en Occident. Magistrale description du fonctionnement de l'univers et de l'être humain, humble conseiller pour prendre de sages décisions, mais aussi vous le verrez, outil de méditation. Comment ne pas lui consacrer en ce fragile début d'année 2002 un dossier spécial?

La Danse cosmique du Yin-Yang

Conf. de Cyrille J.-D. Javary,
sinologue et spécialiste du Yi Jing,
rapportée par Monique Dupuy

LE TERME "JING"

Jing (King, ancienne orthographe) : nom général de tous les livres maîtres, comme le Dao Te Jing (*le livre de la Voie et de la Vertu*), le Nei Jing (*le classique de l'interne*); parfois même ceux qui sont étrangers à la pensée chinoise : Shen Jing (*le Saint Classique* = la Bible).

En Chine, le temps ne passe pas comme en Occident. Ce n'est pas un temps abstrait et linéaire qui s'étire d'un an zéro historiquement fixé vers une éternité finale mystiquement rêvée. Il ne se déroule pas de façon implacable, mais s'enroule sur lui-même de façon très palpable. Rond et vivant, il s'épanouit sans cesse en combinant des tendances qui se renforcent ou se renversent. Ce n'est pas une succession d'instantanés qui se ressemblent, mais une conjonction d'influx qui se rassemblent.

La discontinuité du temps

Le sinologue Marcel Granet explique que les Chinois divisent le temps en organisation de périodes comme ils divisent l'espace en confédération de secteurs. Cette organisation discontinue du temps les a amenés à considérer avec un intérêt tout particulier la transition, le passage d'un temps à un autre. Leurs cérémonies en témoignent. Un esprit chinois ne saurait inaugurer un temps nouveau qu'en procédant d'abord à des rites d'au revoir du temps périmé. Les saisons nouvelles étaient accueillies par des cérémonies de bienvenue précédées de rites destinés à annoncer à la terre qu'une période est finie. Cette conception du temps comme une succession de moments ayant chacun leur tempo particulier, l'importance donnée à la reconnaissance des seuils, à l'émergence des retournements, à l'accompagnement des

mutations, tout cela a amené les anciens Chinois à inventer une sorte de boussole temporelle aussi fiable que celle avec laquelle on peut se repérer dans l'espace : le Yi Jing ou *Classique des Changements*.

Le Yi Jing, la référence chinoise

Le Yi Jing fait partie des "Cinq Classiques" dont la connaissance était exigée de tout candidat aux examens impériaux. Mais il surpasse les autres classiques autant par sa profondeur que par son importance et son ancienneté. Non seulement le Yi Jing a nourri

les deux courants majeurs de la pensée chinoise : le confucianisme et le taoïsme, mais il a aussi, tout au long de l'histoire chinoise, servi de référence à la plupart des théories scientifiques ou politiques sur le fonctionnement de l'univers et les moyens pour l'être humain de s'insérer harmonieusement dans cette organisation. Pourtant, le Yi Jing n'est pas un livre spéculatif. Prenant

la nature comme modèle et l'être humain comme module, il suggère la danse cosmique du Yin et du Yang, la variation de leurs agencements et la permanence de leurs mutations. Et tout cela simplement à partir de 64 situations de la vie quotidienne rabotées jusqu'à leur structure énergétique, stylisées jusqu'à devenir des situations-types. Le coup de génie des anciens Chinois a été de concevoir ces 64 "archétypes" comme un sys-

Il n'est pas nécessaire d'apprendre le chinois pour comprendre la dialectique du Yin et du Yang.

UN CLASSIQUE "LEGER"

En chinois, le Yi Jing comprend 4000 caractères, et les commentaires – attribués à Confucius – 6000; l'ensemble tiendrait sur une page de ce magazine!

LE YI JING ET LA MUSIQUE

John Cage (1912,1992), compositeur américain : son enthousiasme pour les philosophies asiatiques le conduisit, à la fin des années 40, à une étude très approfondie du Zen, puis à nier l'intentionnalité dans l'acte créateur : il recourut au Yi Jing pour décider des hauteurs, des durées et de la dynamique de ses *Music of Changes* pour piano (1951), donnant naissance à ce qu'on a qualifié de "musique aléatoire". (Source : IRCAM)

LE YI JING ET LA BEAT GENERATION

Aujourd'hui, le regard porté sur le livre a changé. On commence à s'y intéresser un peu pour ce qu'il est : un des grands textes de la raison humaine, et beaucoup pour ce qu'il n'est pas : un ouvrage de divination.


Depuis une trentaine d'années, il a dû se vendre près de deux millions d'exemplaires du classique chinois en diverses langues européennes. Si les recherches de C.G. Jung ont largement contribué à la reconnaissance et à la diffusion du Yi Jing, c'est surtout la vague psychédélique et les hippies américains qui ont assuré son succès. Ceux-ci n'étaient pas particulièrement passionnés de sinologie, mais l'application pratique du Yi Jing dans la vie quotidienne les intéressait. Malheureusement, comme ils y mêlaient sans vergogne tout un ésotérisme de bazar, l'intérêt qu'ils portaient au Yi Jing a largement contribué à entretenir le vieux préjugé colonial qui y voyait une variante exotique de ces superstitions divinatoires que la raison moderne rejette sans appel.

LEIBNIZ ET LE YI JING

C'est en 1697, au hasard d'une correspondance avec Joachim Bouvet, missionnaire jésuite en Chine, que le mathématicien et philosophe allemand Leibniz connut le Yi Jing et l'introduisit en Occident. Leibniz était fasciné par la perfection de l'organisation des hexagrammes du Yi Jing, et contribua à le faire connaître.

tème évolutif et de les résumer à l'aide de diagrammes abstraits.

Au mouvement Yin fut associée la ligne brisée : 

Au mouvement Yang fut associée la ligne continue : 

En combinant les deux signes de ce code binaire avant la lettre, le Yi Jing écrit et décrit tout ce qui vit dans l'univers. Cette trouvaille, qui est unique parmi les civilisations anciennes, est aujourd'hui ce qui rend le Yi Jing universel. En effet, ces figures nous sont directement accessibles par leur graphisme même. Il n'est pas nécessaire d'apprendre le chinois pour comprendre la dialectique du Yin et du Yang : elles nous plongent tout droit au cœur du mouvement de la pensée chinoise.

La mutation

Le premier principe que nous apprend le Yi Jing est que toute situation parvenue à son extrême atteint un seuil où s'opère une mutation qui la transformera en son contraire. La nature, la course du soleil, les phases de la lune ou le mouvement des marées nous récitent constamment cette loi. Les figures du Yi Jing nous la montrent. Yang est une force d'extension, d'expansion ; le trait continu qui l'écrit peut donc être vu comme animé par des forces centrifuges qui vont entraîner un étirement provoquant à terme un déchirement :



C'est la mutation. Yang devient Yin, force d'intériorisation, de repliement.

Le trait brisé Yin est aussitôt animé par des forces centripètes qui vont tendre l'une vers l'autre jusqu'au moment où elles se toucheront :



Alors Yin deviendra Yang, qui va s'étirer, et ainsi de suite. Chacun porte en son sein le germe de son inversion. De l'équilibre évolutif du Yin et du Yang naît la non-dualité, et pour un Chinois, demeurer dans la non-dualité signifie "se tenir au milieu des changements".

64 Hexagrammes

Ces changements, le Yi King les distribue sur six niveaux. Aussi ses diagrammes sont-ils appelés hexagrammes, de *hexa* (six) et *gramme* (signe). Après les hexagrammes n° 1, formé de six traits Yang et n° 2, formé de six traits Yin, il exposera tous les états de passage entre ces deux extrêmes : autant de moments particuliers à la fois en équilibre et en devenir. Chacun des 64 hexagrammes est assorti d'un nom et de courts textes explicatifs (voir page 66). Deux paragraphes généraux exposent ce que le Yi Jing pense de la qualité du moment considéré (le Jugement) et ce qu'il pense être l'attitude appropriée à cette situation (l'Image).

Une dialectique des cycles et des rythmes

Puis viennent des conseils particuliers en rapport avec chacun des six stades que parcourt la situation. Images des mutations qui animent toute chose vivante, les symboles du Yi Jing sont, eux aussi, soumis au mouvement des choses vivantes. De la naissance à la mort, ce mouvement, dans la nature, va globalement du bas vers le haut, aussi les hexagrammes se dérouleront-ils, dans leur ensemble, de la ligne du bas à celle du haut. Mais, en fait, le mouvement est plus subtil, plus dialectique. Pour pousser, la plante d'abord s'enracine en terre, puis elle croît vers le ciel, et enfin, alourdie de son fruit, retombe vers la terre pour amorcer le cycle suivant. De même que, dans les rites de passage saisonniers, on commençait par des rites d'adieu à la saison écoulée, les première et dernière lignes des hexagrammes soulignent en général des qualités différentes de celles de la figure dans son ensemble. La figure n° 1, par exemple 100 % Yang, aura pour emblème le dragon, mais le texte associé à la ligne du bas nous dit : *Dragon caché, n'agis pas !* A ce stade, le Yang est latent, enfoui : il est Yin. Ce n'est donc pas le moment de déployer la fermeté créatrice. Quant à la dernière ligne, tout en haut, elle marque l'extrémité de l'activité Yang. Le texte associé à cette ligne dit : *Dragon orgueilleux aura à se repentir !* Ce n'est plus le moment de la fermeté créatrice, il faut plutôt accueillir le retour du Yin représenté par l'hexagramme suivant, le n° 2 formé de six lignes Yin dont la première ligne, par contre, décrira un moment Yang, etc.

Le livre
le plus profond
qu'ait produit
l'Orient.
Carl G. Jung

Tout est transition entre Yin et Yang, mais le Yi Jing nous apprend que ces passages cycliques se déroulent en fait de façon sinusoïdale, à la manière du dessin du Taiji. Il nous montre aussi qu'un cycle s'enroule toujours dans un autre cycle. Le mouvement que nous venons de voir entre les figures n° 1 et n° 2 va se déployer tout au long des 64 hexagrammes. La figure n° 3 se nomme "la difficulté initiale". Résultante de la rencontre du Yang (n° 1) et du Yin (n° 2), elle représente les difficultés de la naissance. Puis vient l'hexagramme n° 4 "la folie juvénile", ce qui nécessite un coup de frein : n° 5, "l'attente", période de latence. Puis vient le temps du "conflit", n° 6, "l'adolescence", et ainsi de suite... Boussole temporelle, le Yi Jing nous aide à nous repérer dans tous ces emboîtements de cycles, mais il nous permet aussi de nous y reconnaître dans leurs rythmes.

Toute connaissance n'est pas linéaire

Un hexagramme est particulièrement consacré à cette question. Il s'appelle : "le progrès graduel" (n° 53). Son emblème est l'oie sauvage, un oiseau migrateur et pour cela symbole de fidélité, parce que fidèle au temps, au mouvement des saisons. L'oie sauvage se dirige progressivement. A la ligne de cet hexagramme, le texte nous dit que l'oie sauvage arrive sur la rive boueuse. Puis sur des pierres plates (2e ligne). Puis au bord du plateau (3e ligne), sur un arbre (4e), au sommet (5e). Et puis, à la 6e ligne, on retrouve (dans le texte chinois) le même idéogramme qu'à la 3e ! Le "progrès graduel" n'est pas linéaire, son cheminement fait des loopings. Trois pas en avant, un pas en arrière : c'est ainsi qu'on avance dans le progrès de toute connaissance, Plus profondément, non seulement le Yi Jing nous renseigne sur le déroulement des situations que nous rencontrons chaque jour, mais il nous apportera aussi des informations sur le moteur profond qui anime ces situations : c'est l'hexagramme "nucléaire". Par exemple, la figure n° 8 qui se nomme "la solidarité, l'union", a pour "noyau" la figure n° 23 : "l'éclatement". Cela nous apprend que l'union n'est pas une réalité en soi, inerte et durable, mais un perpétuel combat

«Quand j'aurai étudié cinquante ans le Yi Jing, je pourrai éviter les fautes graves».
Confucius

Le Yi Jing ne prédit pas le futur, il analyse le présent.

contre l'éclatement. Un couple qui dure n'est pas un couple toujours uni mais un couple qui a su dépasser tous les moments où il était en danger d'éclatement.

Le livre du passage

Livre de sagesse, guide pour l'action, le Yi Jing n'est pas tellement un livre qu'on lit. Soit on le médite, soit on le pratique. Seulement la pratique du Yi Jing, le "tirage" d'un hexagramme, blesse notre raison cartésienne car il fait appel au hasard. Quand nous interrogeons le Yi Jing, c'est grâce à des manipulations aléatoires qu'apparaît l'hexagramme qui correspond à la situation dans laquelle nous nous trouvons. Or le hasard est un concept qui nous est étranger, et c'est d'ailleurs un mot arabe : le nom d'un jeu de dé. Mais si, pour nous, le hasard est ce qui n'est relié à rien parce que relié à aucune causalité (un dé tournoyant en l'air), il n'en est pas de même pour les Chinois. Pour eux, le hasard serait au contraire ce qui permet de relier un moment d'un agencement énergétique avec le signe permettant de le lire. Là où nous voyons de l'irrationnel, la Chine voit au contraire un couplage raisonnable permettant de se repérer et d'agir. C'est précisément par là que le Yi Jing se distingue de la divination ou de la prophétie avec quoi on le confond parfois. Le Yi Jing ne prédit pas le futur, il analyse le présent. Il nous fait percevoir la configuration énergétique d'un moment du temps pour que nous puissions nous inscrire dans son évolution. Il ne nous dévoile pas un futur dont nous serions exclus (puisque se réalisant indépendamment de nous), il nous propose au contraire le plan d'insertion optimale dans un moment donné, la gestion la plus raisonnable de son devenir. Loin de nous offrir un avenir bloqué parce que prédit, il nous montre la route en nous signalant les écueils et les courants porteurs. A nous d'y construire notre propre cheminement. La sagesse de l'action peut se résumer dans l'hexagramme n° 32 "La Durée". La Durée est intelligence du passage, souplesse de l'action. La seule chose qui dure, c'est le changement. ■

COMMENT INTERROGER LE YI JING ?

Parmi les deux méthodes les plus couramment utilisées, la méthode des tiges ou baguettes est délicate et fastidieuse ; la méthode des pièces est la plus répandue, car facile à appliquer. Au préalable, on se concentre sur une question ou problématique. On utilise alors 3 pièces de monnaie. Chacune des pièces à un côté pile (valeur 2) et un côté face (valeur 3). On jette les 3 pièces, et on calcule le total des valeurs (seulement 4 cas possibles : 6, 7, 8 ou 9). Les pairs correspondent à un trait Yin (brisé), les impairs à un trait Yang (plein). 7 et 8 produisent un trait stable, 6 et 9 un trait mutant, c'est-à-dire qui a tendance à changer de statut vers son complémentaire Yin/Yang. On répète 6 fois le lancer de pièces pour constituer, de bas en haut, l'hexagramme-réponse, radiographie de l'organisation énergétique du consultant au moment de sa question. La transformation de cet hexagramme, en fonction des traits mutants qu'il contient, produira l'hexagramme de perspective, ou hexagramme de mutation. Dépendant uniquement des manipulations aléatoires du consultant (deux personnes peuvent obtenir le même hexagramme tiré, et des hexagrammes de perspective différents), cet hexagramme donne des indications sur la propension d'évolution de la situation (ce qui n'a rien à voir avec son futur, répétons-le). La grande utilité de l'hexagramme de perspective est de personnaliser l'appréciation du Yi Jing en particulierisant la résonance existant entre le consultant et l'hexagramme-réponse qu'il a obtenu.

Yi Jing à la Carte!

Au menu ici, trois jeux de cartes inspirés par le Yi Jing : "le rustique", peu digeste, "l'exotique", hors-formule, et "le gastronomique", aux soixante-quatre saveurs. Prenez commande!

par Arnaud Mattinger

Ah... la cuisine chinoise ! Ces restaurants qui fleurissent comme des lotus, leurs aquariums et leurs dragons protecteurs, leurs affreux tableaux rétro-éclairés. Et pour les multiples parfums, des menus codés de A1 à T12. Est-ce pour autant que nous apprêtons nos papilles en fonction du code ? Pas plus que nous devons construire notre avenir par des "tirages" de Yi Jing. Loin des projections d'un voyant, l'utilisation des tarots peut donner des surprises, pour peu qu'ils soient bien faits. Voici 3 versions plus ou moins réussies de l'expression (simple) des dynamiques de la vie.

Menu "rustique"

Dans une boîte rouge, noire et or, 64 cartes d'hexagrammes, 3 pièces, 2 jeux de 8 trigrammes, et une note explicative offrent le kit idéal de l'apprenti Yi Jingeur. C'est le "Tarot Oriental" de Paul Iki. On y trouve l'historique rapide du plus vieux conseiller du monde (pas Paul Iki, le Yi Jing!), et la méthode appropriée à son utilisation. Posons notre question, mais posons-la bien, c'est la moitié du travail. En 6 jets de pièces, la réponse se construit, nous obtenons notre hexagramme. Des 6 jets on déduit aussi l'hexagramme dérivé, ainsi que les nucléaires (plus subtils). Et voici en quelques minutes comment le Yi Jing nous ouvre les portes de sa sagesse millénaire. Faut-il encore en décoder les messages... Malgré sa longue maturation, il semble être difficile de traduire le Yi Jing, sans en perdre un des sens. Pour les Chinois, tout est image, poésie,

symbole, référence à une histoire ou une mythologie lointaine; ce qui se révèle hermétique à nos esprits. Alors que nous est-il donné pour accéder à la connaissance du Yi Jing? Si nous n'avons pas de connaissance sur le sujet, au-delà des traductions plus ou moins fiables, l'illustration des hexagrammes est le meilleur moyen d'exprimer leurs symboliques. En ce qui concerne le tarot de Paul Iki, les cartes, figuratives et folkloriques, perdent l'universalité que proposent le Tao et le Yi Jing. Si nous voulons entrer dans le détail, il nous faudra un expert pour nous aider à dépasser les informations données par le tarot.

Menu "exotique"

"L'Oracle" voudrait nous séduire par la magie et la symbolique des bambous. La présentation cossue et la présence de tiges de bambou rendent l'activité Yi Jing plus ludique, certes, mais le Yi Jing reste avant tout un support de méditation et d'aide à la prise de décision. C'est, par son histoire et sa construction, la plus vieille et la plus universelle base de données. Mais de même qu'un ordinateur ne prédira jamais l'avenir, toute utilisation divinatoire du Yi Jing est vaine et erronée. L'appeler «oracle» fait partie des actes qui le discréditent. On sent bien dans "l'Oracle des Bambous" le plaisir qu'a pu éprouver son auteur à faire toutes ces variations sur le même thème. Mais de là à produire des interprétations poétiques de chacun des hexagrammes, on quitte le domaine du Yi Jing par une envolée qui lui est dommageable.

Menu "gastronomique"

Lorsque nous posons une question, le Yi Jing ne nous répond pas. "Le vieux sage" considère la situation dans son évolution. Tout hexagramme a en lui les 63 autres, (et lui-même) selon que, de la première à la sixième ligne, les traits soient mutants ou stables. Le Yi Jing est mouvement.

Fallait-il qu'un non-chinois s'y intéresse pour porter à nos yeux la véracité de cet outil? Klaus Holitzka nous répond par un travail riche et dynamique. Reprenant les atouts de la calligraphie (mouvement, expressivité, simplicité, universalité), il a su produire des images, des scènes qui éclairent notre propre situation. Ces œuvres pictographiques sont autant de sens ouverts, de miroirs sur nous-mêmes. Pensons à notre question, formulons-la justement, tirons deux cartes (2 hexagrammes). Voici une utilisation simplifiée du Yi Jing qui nous laisse la possibilité d'approfondir; soit en étudiant la mutation du premier hexagramme en le deuxième, soit simplement en saisissant toute la subtilité des scènes calligraphiées. Une consultation accessible, pleine de surprises et d'enseignements pour qui a les yeux comme les papilles. ■



Guy Trédaniel Editeur

Le Courrier du Livre

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



1 LA DIÉTÉTIQUE DU TAO

Les principes de santé qui ont fait leurs preuves depuis des siècles en Orient révélés par un des plus grands experts de médecine chinoise en Occident.
Par Philippe Sionneau
230 pages
21,30 €



2 GUIDE DES ELIXIRS ÉNERGÉTIQUES

Un guide d'élixirs énergétiques associant les principes de la médecine chinoise à la pharmacopée occidentale.
Par Marie Borrel
134 pages
14,50 €



3 RUNES

Exercices pour la revitalisation, la santé et la longévité, fondés sur les positions corporelles et mudras runiques.
Par Marga Vianu
266 pages
19,80 €



4 ASTROLOGIE CHINOISE

Une explication en détail du zodiaque chinois; des indications très utiles pour la vie de tous les jours et dans les domaines sentimentaux et professionnels.
Par Neil Somerville
186 pages • 10,50 €



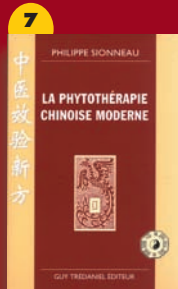
5 LA MÉDECINE DES VENTOUSES

Une approche antalgique et énergétique d'un mode de soins simple, réactualisé dans de nombreuses pathologies.
Par Daniel Henry
164 pages • 18,30 €



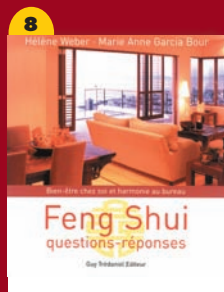
6 MÉTAMORPHOSE DE LA VIOLENCE

Les fondements métaphysiques des voies corporelles donnant un sens à nos gestes, par l'enseignement de Sumikiri.
Par A. Kuang et J.D. Cauhépe
160 pages • 22,10 €



7 LA PHYTHÉRAPIE CHINOISE MODERNE

Un cours magistral sur l'application des grands principes traditionnels; des informations inédites et complètes sur plus de 80 maladies.
par Philippe Sionneau
500 pages • 33,50 €



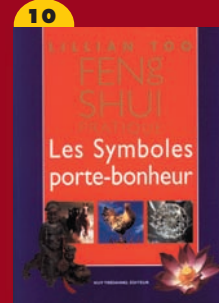
8 FENG SHUI QUESTIONS-RÉPONSES

Les solutions concrètes sous forme de questions-réponses pour la mise en valeur de votre environnement.
Par Hélène Weber & Marie Anne Garcia Bour
146 pages • 21,34 €



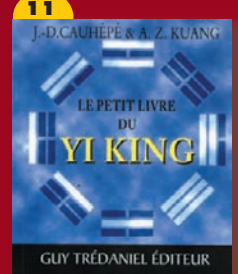
9 LE FENG SHUI SANS PEINE

Un des experts mondiaux en Feng Shui les plus compétents vous propose 168 fiches pratiques. Des conseils fondamentaux, présentés avec clarté et simplicité.
Par Lillian Too
170 pages • 21,34 €



10 FENG SHUI PRATIQUE LES SYMBOLES PORTE-BONHEUR

Cet ouvrage contient de judicieux conseils pour l'utilisation des symboles bénéfiques du Feng Shui.
Par Lillian Too
144 pages • 21,34 €



11 LE PETIT LIVRE DU YI KING

La compréhension des hexagrammes du Yi King offre une ouverture incomparable sur le fonctionnement des divers plans de la réalité.
Par A. Kuang et J.D. Cauhépe
100 pages • 5,95 €

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 3 € pour le premier livre, 1 € 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.

Un jour pluvieux du Printemps...

Interview de Cyrille Javary

Comment le Yi Jing fonctionne-t-il? Comment peut-il répondre aux besoins d'un Occidental? Que représente-t-il pour les Chinois? Est-il un outil de divination au sens où nous l'entendons? Ou un outil de sagesse? Les réponses du plus limpide de nos spécialistes sur la question. propos recueillis par Delphine L'huillier

Gtao : A quel moment peut-on interroger le Yi Jing ?

Cyrille Javary : Lorsque l'on a une décision à prendre. Le Yi Jing est en effet fondamentalement un manuel d'aide à la prise de décision. Il donne des informations qui permettent de ne pas choisir au hasard. C'est-à-dire qu'il renseigne sur l'adéquation entre ce que l'on projette de faire, la manière dont l'énergie est organisée en nous à ce moment-là et le moment où l'on va agir.

Gtao : Et comment fonctionne-t-il ?

C. J. : Il faut d'abord poser une question au Yi Jing, et surtout la poser avec un verbe d'action dont on est le sujet. Pourquoi? Parce que poser la question de cette manière rend la personne digne. On ne se trouve plus dans la position humiliante de quelqu'un qui demande la fin du film avant de jouer son rôle. Mais on devient la personne qui cherche la meilleure façon de jouer son rôle. C'est toute la différence entre :

"Vais-je atteindre mon but?" et : "Comment faire pour y arriver?", l'évocation d'un problème et la recherche d'une solution : "Cela ne va pas dans mon couple" et : "Que dois-je faire pour améliorer mon couple?". S'il n'y avait pas cet aspect-là dans le Yi Jing, ni Confucius, ni moi-même ne nous y serions intéressés. En tous cas, Confucius ne s'y serait pas intéressé parce qu'il n'était pas du genre à rendre visite à madame Irma. Mais si, comme le dit la légende, il a passé trois années de sa vie à étudier le Yi Jing, c'est parce qu'il y a trouvé ce qui l'intéressait le plus, c'est-à-dire : comment s'améliorer? Mais revenons à son fonctionnement, que se passe-t-il? On a avec le Yi Jing un catalogue de soixante-quatre situations types, qui sont soixante-quatre organisations types de l'énergie en termes de yin-yang. Celles-ci sont saisies à la fois dans leur architecture et dans leur propension, c'est-à-dire, leur dynamique. La première chose consiste à repérer dans laquelle de ces situations types on se trouve. Pour cela, les Chinois utilisent, ou plutôt, apprivoisent, le hasard.

LA GENESE DU YI JING

- Du 17^e au 15^e siècle avant notre ère, les devins brûlaient sur les autels des Dieux les restes des bêtes sacrifiées. Les craquelures des os calcinés furent interprétées comme les réponses des Dieux. On conserva les os marqués, et on développa un système de d'annotations graphiques (à l'origine de l'écriture chinoise) pour se souvenir du sens des craquelures.
- Du 15^e au 2^e siècle avant notre ère : les connaissances oraculaires de ces milliers d'archives commencent à être synthétisées. Le brûlage des os d'animaux est remplacé par le tirage des baguettes.
- Du 2^e au 15^e siècle : les trigrammes et hexagrammes sont progressivement classifiés, le système de tirage à 3 pièces est instauré. Le livre est depuis longtemps déjà l'ouvrage de philosophie canonique de référence.
- 17^e siècle : les missionnaires jésuites occidentaux entrent en Chine et rencontrent le Yi Jing.
- 1924 : première traduction en Allemand du Livre, par Richard Wilhelm.
- 1951 : première traduction anglaise.
- 1968 : traduction française de Etienne Perrot.

Gtao : Et de quel hasard parle-t-on ?

C. J. : C'est là où notre esprit occidental bute. C'est le hasard qui a fait jeter l'éponge à Descartes, puisqu'il explique qu'il y a deux domaines dans lesquels sa méthode est impuissante : c'est l'aléatoire et la foi. Donc pour nous occidentaux, le hasard, c'est une démission de la raison. Pour les Chinois, ce n'est pas tout à fait cela. C'est la forme que prend le flux du Tao quand on lui laisse libre cours. Et si pour nous le hasard est ce qui n'est relié à rien parce que relié à aucun raisonnement causal, c'est tout le contraire pour les Chinois pour qui le hasard est ce qui relie une configuration aux signes qui permettent de la lire. Ainsi pour nous, l'emblème du hasard est une pièce tournoyante. A quoi les Chinois répondent, c'est pas mal ! mais c'est incomplet... parce que la pièce va finir par retomber d'un côté ou d'un autre. Et pour cela, les Chinois vont choisir comme symbole du hasard, un oiseau, c'est-à-dire, non pas une forme inerte, mais vivante, et non pas un oiseau qui vole, mais qui se pose. Car, comme le disait Confucius, puisqu'un oiseau peut se poser n'importe où où il veut, il se pose toujours là où il le doit. Il est donc l'image même du couplage parfait avec une situation d'ensemble.

Gtao : Et quel est le lien avec baguettes du Yi Jing ?

C. J. : Ceci signifie que des procédures aléatoires utilisant des jets de pièces ou des partages de baguettes, permettent de faire coïncider la situation dans laquelle on est avec l'une des soixante-quatre situations types repérées par le Yi Jing. Et c'est l'information la plus importante apportée par le Yi Jing. Puisque lorsque l'on est perdu, la chose la plus importante est de savoir où l'on est. Ensuite, pendant plus d'un millénaire, les Chinois ont réfléchi sur ces différentes situations types et en ont déduit une stratégie optimale. C'est-à-dire que lorsque l'on est dans tel type de configuration énergétique, il vaut mieux faire ceci ou cela. Le Yi Jing assortit donc la description de la situation dans laquelle on est d'une série de conseils stratégiques qui sont des

propositions. Mais ces conseils accroissent toujours davantage notre liberté.

Le Yi Jing nous renseigne sur la qualité du moment.**Gtao : Il y a toujours adéquation avec un moment donné ?**

C. J. : Oui, avec un moment donné, ce moment étant toujours fonction des circonstances. Par exemple, globalement la journée comporte toujours un temps yin et un temps yang ; un temps yin pendant lequel on se repose et on dort, et un temps yang pendant lequel on est éveillé et on agit. Il est sûr que globalement il vaut mieux agir pendant le jour et dormir pendant la nuit. Il y a accord

Le Yi Jing nous apprend à surfer sur les vagues.

entre le moment et l'organisation de l'énergie. Mais il y a des moments où il faut travailler le jour et la nuit : cela s'appelle une charrette. (rires) Il y a des moments où il faut dormir la nuit, et faire la sieste l'après-midi : cela s'appelle les vacances, etc. Donc, à partir d'un schéma global, yang le jour, et yin la nuit, les circonstances peuvent amener à ce que l'action adéquate soit différente. Le but du Yi Jing est de placer notre agir en fonction de la situation pour pouvoir en décupler l'effet. Et il existe un sport qui aurait ravi Confucius parce qu'il est la plus belle illustration de ce

que le Yi Jing cherche à nous apprendre : c'est le surf. Le surfeur n'invente pas les vagues, il les observe. Et l'intelligence du surfeur est de placer sa planche à l'endroit idéal pour arriver à glisser sur l'eau. Le Yi Jing nous apprend à surfer sur les vagues.

Gtao : Et vous Cyrille, à la lumière de votre expérience du Yi Jing, croyez-vous au hasard ?

C. J. : Je pense que s'il y a un verbe à ne pas employer avec le mot "hasard", c'est un verbe de foi. Je ne "crois" donc pas au hasard, mais je remarque que lorsque le flux vital se matérialise, il se matérialise selon une règle globale dont l'application est aléatoire. C'est-à-dire qu'il n'y a pas deux chênes qui se ressemblent, mais on ne confond jamais un chêne avec un peuplier. La programmation "chêne" est une loi fixe, et on ne confond pas les chênes et les peupliers. Et l'application de la programmation

"chêne" dépend de l'instant, du vent, de la pluie, etc. Les œnologues savent cela. Le vin ne dépend pas que du raisin, mais aussi de la terre où il est planté, des conditions climatiques, etc. Je ne crois pas au hasard, mais je crois au Bordeaux ! (rires).

Gtao : L'être humain serait lui aussi programmé ?

C. J. : Il entre dans cette programmation. Tous les êtres humains sont bâtis pareils. Ils ont tous les yeux de chaque côté du nez, la tête au-dessus des

épaules, etc. Et pas deux êtres humains se ressemblent. Ils commencent tous à quatre pattes, puis se dressent sur leurs jambes, et quand ils sont vieux, ils ont une canne. Et à l'intérieur de cette règle, ils font de leur vie ce qu'ils en entendent. C'est comme aux cartes. Il y a cinquante-deux cartes, et ce sont toujours les mêmes. Mais il y a la donne, et il y a le jeu. La donne est aléatoire. Ni toi, ni moi n'avons choisi la couleur de nos yeux, le pays où nous sommes nés, etc. Après, qu'allons-nous faire de la couleur de nos yeux, du pays dans lequel nous sommes nés ? Ca, c'est le jeu.

Gtao : Et c'est là que peut intervenir le Yi Jing.

C. J. : Oui. Il conseille comme un vieil oncle chinois qui en a vu d'autres : "Si tu fais ça, tu iras plus loin, mais tu fais ce que tu veux".

Gtao : A travers le Yi Jing, existe-t-il la notion de "destin" ?

C. J. : Dans l'idée chinoise, il n'y a pas tout à fait l'idée de "destin", mais de "mandat". C'est-à-dire le mandat qui est accordé par le ciel, le ciel étant simplement un raccourci du fonctionnement des choses. Le ciel donne donc un "mandat de vie". A toi après de l'utiliser. Tu peux raccourcir ton mandat en épuisant ta vie. Tu peux au contraire l'allonger en disciplinant ta vie et essayer de vivre aussi longtemps qu'un arbre. Ainsi, ce que l'on appelle la recherche de l'immortalité n'a rien à voir avec l'idée de ne pas mourir. Les Chinois l'appelle : *Chang Shou*, c'est-à-dire, "la longue vie", et certainement pas échapper à la loi que tout ce qui vit naît et meurt. L'être humain a seulement la possibilité de jouer à l'intérieur de cette règle. Il y a toujours l'idée d'un cadre fixe à l'intérieur duquel il y a une application sur laquelle on a la maîtrise.

Gtao : J'imagine donc ce que vous allez me répondre, mais le Yi Jing est-il un outil de divination ?

C. J. : Oh non ! Pour mille raisons. "Divination" est le fils bâtard de deux mots qui sont : "deviner" et "divin". Parce que dans notre conception indo-européenne, seul un

dieu a la possibilité de connaître "la fin de l'histoire". Et le devin est celui qui va deviner le divin. Or, dans l'esprit chinois, le divin n'existe pas. Le mot "dieu" n'existe d'ailleurs pas dans cette langue. Et les Chinois sont trop pragmatiques pour savoir que le futur est tellement ouvert, qu'il est imprédictible. Le fait qu'il soit imprédictible ne le rend pas erratique. Par exemple, nous sommes en hiver. Je peux te prédire que dans six mois, il fera plus chaud. Parce que, cette année, après l'hiver, il y aura le printemps, et après le printemps, il y aura l'été. J'ai entendu dire que c'était comme ça l'année dernière, et que cela risque d'être comme ça l'année prochaine. Maintenant, aura-t-on un été sec, un été pourri, précoce, à chennilles ? A l'intérieur de la règle du yin-yang et du cycle des saisons, l'application de cette règle est aléatoire. Il n'y a pas deux étés pareils. Il est

Le but du Yi Jing est de placer notre agir en fonction de la situation pour pouvoir en décupler l'effet.

seulement important de savoir si on est en été ou en hiver. Ainsi, dans une relation entre deux personnes, si la relation s'assombrit, il est intéressant de savoir si l'on en est à l'automne de cette relation ou à un jour plus vieux du printemps. Dans les deux cas, cela se refroidit, mais l'attitude à avoir n'est pas la même. Le Yi Jing nous renseigne ainsi sur la qualité du moment pour nous permettre d'adapter notre attitude et mieux atteindre notre but. Il nous aide à agir en fonction de la propension de la situation, parce que la propension du printemps est d'aller vers le beau. Et si en ce jour de printemps, il pleut, et que l'on pourrait se croire en automne, en fait, la situation va reflourir, puisque nous sommes au printemps. De même qu'il y a des jours en automne où il fait très doux, très beau, et il n'empêche que c'est l'automne. C'est là toute la différence entre la propen-

sion de la situation, c'est-à-dire, ce vers quoi elle tend, l'analyse du présent dans une perspective dynamique, et la prédiction du futur. Et cette manière de voir est propre à toute la pensée chinoise. Les acupuncteurs travaillent de la même manière. Ils travaillent au mieux quand on va les voir en bonne santé, régulièrement, et à chaque changement de saison, parce qu'ils vont pouvoir prévoir les maladies alors qu'elles sont encore à l'état naissant. Et il va pouvoir organiser le fonctionnement de l'énergie dans notre corps en fonction des saisons. Ce qui s'appelle en français : "assaisonner" ! (rires). Il est incroyable qu'assaisonner soit toute l'année de l'huile et du vinaigre. Alors qu'assaisonner signifie coupler son agir avec la forme qu'a l'énergie saisonnière. Et on le fait naturellement : on ne s'habille pas de la même manière en été et en hiver, on ne mange pas les mêmes choses. L'acupuncteur assaisonne notre corps par rapport à l'énergie du moment, et le Yi Jing nous aide à assaisonner notre vie.

Gtao : Par un tirage.

C. J. : En chinois, on ne "tire" pas le Yi Jing, puisque l'on jette des pièces ou que l'on partage des bâtonnets. Mais lorsque les jésuites envoyés par Louis XIV en Chine ont découvert le Yi Jing, le *Livre des transformations*, ils l'ont assimilé à ce qu'ils connaissaient, c'est-à-dire la divination, comme nous avons l'habitude d'assimiler le tai ji quan avec la gymnastique. Cet amalgame "diffamatoire" d'une certaine manière, aussi, les arrangeait bien, puisqu'ils étaient assez mal à l'aise d'avoir trouvé un livre qui expliquait le fonctionnement de l'univers sans dieu créateur. Ils ont donc utilisé pour le traduire toute la terminologie de l'ancienne divination gréco-romaine. Or, dans le Rome antique, on tirait au sort pour résoudre les questions qui échappaient à la raison. Les enfants ont perpétué cette idée en tirant à la courte paille. Et la troisième chose qui fut imprimée par Gutenberg fut les lames du tarot. Pour nous, "tirer" est donc le verbe même de la divination. Or, en chinois, on dit *Xuan*, "calculer", c'est-à-dire que l'on emploie un verbe qui est pour nous Occidentaux l'image même de la rai-

son raisonnante. C'est le terme employé par les marins qui calculent leur direction pour atteindre leur but. Cela dit d'une manière intime la différence de position entre un acte divinatoire qui est : "Si tu ne sais pas quoi faire, tire le Yi Jing" et : "Et si tu calculais ton hexagramme?". On ne demande pas un recours, mais on utilise une technique pour reprendre la conduite de soi-même et pour atteindre son but.

Gtao : Et ce but contient-il un message de sagesse que l'on peut par exemple retrouver dans le tarot de Marseille d'inspiration judéo-chrétienne ?

C. J. : La sagesse dont vous parlez n'est pas comprise dans le Yi Jing, parce que le but est ce que chacun fait. Cette sagesse est seulement contenue dans le plan du monde, et non dans l'outil. C'est comme dire : "Est-ce que les jumelles font voir quelque chose de mauvais?". Les jumelles ne font que grossir ce que l'on regarde. Je citerai seulement une phrase que l'on attribue à Confucius : *Entrant dans un pays, on peut savoir l'enseignement qui s'y fait. Si les hommes sont simples, calmes, raffinés, et subtils, c'est le Yi Jing qu'on y enseigne. Mais celui qui perd le vrai sens du Yi Jing devient un ambitieux rusé.*

Gtao : Tout de même... La question serait donc plutôt : le Yi Jing est-il un outil de sagesse ?

C. J. : La sagesse est de faire ce qu'il faut au moment où il le faut. Il est sage d'avoir une attitude qui est en rapport avec une situation, et quand la situation est folle, l'attitude doit être folle. Par exemple, il est sage d'arrêter une colonne de chars avec un sac en plastique comme l'a fait ce confucéen pendant les événements de 1989.

Gtao : Cela va troubler un grand nombre de personnes que vous fassiez presque exclusivement référence à Confucius pour parler du Yi Jing, et non à Lao Tseu qui symbolise la pensée taoïste associée au Yi Jing.

C. J. : La raison est simple. Tous les commentaires officiels du Yi Jing ont été attribués à Confucius. Attribution

légendaire puisque Confucius n'a jamais écrit de sa main. L'école confucéenne, à l'époque des Han, époque à laquelle ont été écrits les commentaires, a estimé que le Yi Jing était un excellent moyen pour progresser dans la direction indiquée par leur maître, c'est-à-dire, comme nous l'avons dit précédemment, s'améliorer sans cesse. Or, les taoïstes ne sont pas très intéressés par les problèmes que le Yi Jing aide à résoudre, et qui sont : "Comment dois-je me comporter avec mes semblables?". Ils préféreraient quitter le monde et aller dans la montagne, car ce qui les intéresse est plutôt : "Comment dois-je me comporter avec le Tao?".

Gtao : Comment se fait-il que le Yi Jing soit alors considéré comme un outil taoïste ?

C. J. : Le bouddhisme est arrivé en Chine vers le 1er siècle de notre ère. Il a mis du temps à se développer, mais à l'époque des Tang, du 6e au 9e siècle, il était religion d'Etat, et la Chine s'est enivrée de bouddhisme. Les Chinois venaient alors volontiers faire des offrandes au temple et dans les monastères pour que le Bouddha Shakyamuni exauce leurs vœux. Et les prêtres taoïstes s'en inquiétèrent puisque les riches donations leur échappaient. Ils se sont dit qu'il fallait "combattre l'ennemi avec ses propres armes", et ils imitèrent les bouddhistes en s'organisant en clergé, en se costumant, en construisant des temples, en créant des cérémonies et tout un décorum qui impressionne le peuple.

Et pour montrer qu'ils étaient les officiants d'une religion chinoise, et non pas d'une religion étrangère, les prêtres ornèrent leur chasuble de des trigrammes du Yi Jing connus de tous. A partir de là s'est faite l'association entre prêtres taoïstes et devins du village, renforcée par les travaux de Shao Yong, le numérologue du début de la dynastie des Song qui a inventé une manière d'utiliser le Yi Jing sans savoir lire le chinois, mais en sachant seulement compter sur ses douze phalanges; ce qui fut appelé le "Yi Jing du marché". Celui-ci permettait de donner des oracles temporels à des paysans qui venaient vendre leurs cochons au marché. Le Yi Jing s'est alors vidé de ce qu'il avait de plus ancien, et profondément confucéen :



Le premier exemplaire du Yi Jing fut offert à Cyrille Javary pendant l'été 1973, à Katmandou, par une nonne bouddhiste canadienne. Il avait alors vingt-six ans. Pendant deux ans, il laisse l'ouvrage de côté, avant de l'étudier sérieusement. Il apprend le chinois et passe deux ans à Taïwan. Depuis, il a ouvert une école, le Centre Djohi, enseigne le Yi Jing, et anime différentes conférences sur la culture chinoise. Il est également l'auteur de nombreux ouvrages dont l'indispensable *Yi Jing* paru aux Ed. du Cerf, pour tout savoir sur le Yi Jing, de manière simple et précise. Pour ceux qui souhaitent s'initier, deux nouveaux ouvrages viennent de paraître : *Les rouages du Yi Jing* paru aux Ed. Philippe Picquier (voir *Tao's Folies* p. 10), et *Yi Jing, le livre des changements*, avec Pierre Faure (Ed. Albin Michel). Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.

son texte. Et vers le 19e siècle, lorsque l'invasion coloniale occidentale fit vaciller les Chinois dans la relation qu'ils avaient avec leur propre culture, et qu'il n'existait plus que ces devins de marché et ces chasubles ornées de trigrammes, les étrangers associèrent le Yi Jing au taoïsme.

Gtao : Le Yi Jing n'est finalement ni taoïste, ni confucianiste. Il a son existence propre.

C. J. : Pour un chinois cultivé, le Yi Jing est la source de toute la pensée chinoise parce qu'il contient le yin-yang. ■

Méditation

sur un hexagramme

La richesse du Yi Jing est telle que nous pouvons l'aborder sous de multiples angles puisqu'il englobe la totalité du Jeu de la Manifestation.

Nous vous invitons ici à aborder le Yi Jing comme support de méditation, à travers l'exemple du vingt-troisième hexagramme, *Bo* : l'Usure, le Dépouillement.

par Ailing Kuang

Cette méditation se réalisera en deux phases, l'une externe, l'autre interne, c'est-à-dire que par notre regard sur l'hexagramme, nous obtiendrons une lecture de la réalité, puis par l'intégration de l'hexagramme à notre être, nous pourrions espérer un éveil à la réalité.

Posture et méditation



Nous adopterons une posture de rigueur, cela signifie une posture où le corps est justement étiré entre Ciel et Terre, c'est pourquoi nous utiliserons l'hexagramme 1, *Kien* : le Ciel, et l'hexagramme 2, *Kun* : la Terre, comme encadrement fondamental lors de chaque méditation.

Puis nous visualiserons à l'intérieur de notre bassin un vase alchimique dans lequel se mêlent l'Eau et le Feu, soit les hexagrammes *Kan* et *Li*. Rappelons que nous pouvons organiser nos méditations par journée, mois etc., selon notre état personnel.

Lecture de l'hexagramme *Bo*

Nous contemplerons ici l'hexagramme du 9e mois, soit le *gua* (trigramme) 23, *Bo* : l'Usure, le Dépouillement.

En un premier temps, nous comprenons ce *gua* dans son influence externe. Tout d'abord, regardons cet hexagramme qui est formé du trigramme de la Terre : *Kun*, surmonté par celui de la Montagne : *Gen* (voir en bas de page). La Montagne touche la Terre par laquelle elle est attenante, c'est l'image symbolique de la destruction.

Cet hexagramme est constitué de cinq négativités  et d'une seule positivité  ; la négativité commence par le bas, elle augmente jusqu'à son extrême limite. La troupe des négativités use la positivité; soit sur le plan collectif, le règne de la quantité, car la négativité grandit tandis que la positivité s'évanouit. La signification sur le plan de l'ensemble auquel nous appartenons est que les inférieurs sont la base des supérieurs, et les bases mêmes sont susceptibles de déclin, c'est pourquoi le déclin chez le supérieur trouve son explication dans l'inférieur. Le dessous s'use, le dessus est en péril. Voilà pourquoi ce *gua* est un signe d'alerte, il met en garde contre la montée des dangers.

1^{er} trait hexaire :  

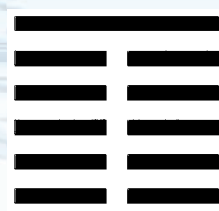
Le mal et l'erreur envahissent la droiture, voie rationnelle de la destruction.

2^e trait hexaire :  

Accroissement de la destruction de la droiture.

3^e trait hexaire :  

Absence de culpabilité, car il est difficile d'éviter les conséquences des conditions existantes.



4^e trait hexaire :

Le corps est atteint, car la voie de la pureté est atteinte.

5^e trait hexaire :

Celui qui dirige l'ensemble des négativités est atteint. A l'extérieur, le prince est atteint, à l'intérieur l'âme est atteinte. Le Sage doit inviter au retour au bien.

6^e trait hexaire :

La voie de la positivité ne peut jamais périr. Le dépouillement est tel que l'homme inférieur n'a rien pour s'abriter. Quand l'extinction et la destruction sont à leur comble, l'homme pense à s'ouvrir à l'ordre et à la régularité.

Cet examen du *gua Bo*, qui nous permet de mieux comprendre la réalité d'aujourd'hui, nous conduit à une remise en question quelle que soit notre place dans la société, et si l'on est dans l'esprit du Yi Jing, au retour vers la voie rationnelle de la vertu.

Intégration en soi

Ce chemin étant suivi, le méditant peut emprunter la voie intérieure. Bien évidemment, ce voyage dans l'interne se fait du point de vue du "Saint-Sage" qui est en devenir en nous.

Par le souffle, à l'aide du trigramme inférieur, nous constituons notre Terre, tandis que le trigramme supérieur nous permettra d'accéder à la Montagne de notre âme.

La tradition donne à ce *gua* l'usure, la destruction du lit comme synthèse. Rappelons que le lit chinois ancien était une sorte de cube fermé par des courtines, où se reposaient "le corps et les âmes". Dans notre vase alchimique, nous allons par le souffle consumer ce "cube symbolique".

1^{er} trait hexaire :

Lentement, le méditant brûle la foule des négativités qui sont en lui. Cette troupe présente pour chacun d'entre nous des caractéristiques différentes.

2^e trait hexaire :

Avec droiture, attiser le feu qui brûle les négativités.

3^e trait hexaire :

Consumer la culpabilité.

4^e trait hexaire :

Brûler le corps même des négativités.

5^e trait hexaire :

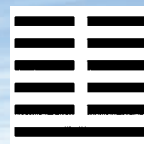
Brûler le supérieur : la volonté perverse.

6^e trait hexaire :

La positivité unique représente les fruits de l'action dont nous ne devons pas jouir pour que la positivité continue.

Si nous poursuivons l'alimentation du feu, nous obtiendrons la mutation de l'hexagramme, soit le *gua* 24, Fu : le Retour (ci-contre).

Ce *gua* représente la Terre enfermant la Foudre en son sein, ceci est l'image symbolique de l'Eveil.



Ont participé à ce dossier :

Cyrille J.-D. Javary ; Delphine L'huillier ;
Dominique Radisson ; Ailing Kuang ; Arnaud Mattinger

A lire :

Il existe des dizaines de livres consacrés au Yi Jing, de près ou de loin. Tous les éditeurs en possèdent au moins quelques-uns dans leur catalogue. Une recherche sur internet auprès des grands libraires en ligne comme Alapage ou Amazon donne plus de 70 réponses en langue française!

Il est donc difficile d'en recommander particulièrement un, ou même quelques-uns. Le Yi Jing étant de portée universelle, que chacun cherche et - espérons-le ! - trouve l'exemplaire qui lui soit adapté, en fonction de ses propres orientations (approfondissement culturel, méditation, thérapeutique...) ou laisse opérer ...le hasard!

Sites web : deux sites francophones d'explications et de tirage du Yi Jing en ligne :

<http://www.iching.org/>

<http://www.yi-king.net/>

LIENS GTAO :

Gtao n°9 : Yi Jing, la trame du Tao P. 53

Gtao n°11 : calligraphie, miroir de la société chinoise P. 40

Gtao n°17 : Du big bang à notre santé, le Tao comme si vous y étiez P. 18

W u t a o
a u S é n é g a l
du mercredi 10 avril
au mercredi 17 avril
2002



stage
tous niveaux

Université du Tao

3 rue Vulpian 75013 Paris

tél/fax : 01 45 35 49 58

mob. : 06 64 49 25 05

email : wutao@generation-tao.com

Le Shingon-Shu

textes et photos par Florent Loiacono,
avec l'aide de Yukai Sama

L'école de la vraie parole

Moins connu que le Zen, le Shingon-Shu, "école de la vraie parole", est pourtant l'un des plus importants courants bouddhiques du Japon. Il est représenté par vingt mille moines, douze mille temples et dix millions de fidèles.

Le Bouddha vécut en Inde au 5^e siècle avant Jésus-Christ. Son enseignement se développa et évolua avec le temps au niveau de la pratique et de la théorie. Vers le 2^e siècle, le brahmane Nagarjuna se convertit au bouddhisme et assimila certaines pratiques de l'hindouisme, comme l'usage des sons sacrés (*mantra*) et des rituels de consécration des rois (*abiseka*). Grâce à une lignée de maîtres et de traducteurs, cet enseignement parvint au 8^e siècle au Japon. Il se synthétisa au Shinto et les "nouveaux génies" (*bouddha*) furent assimilés aux dieux de la religion animiste japonaise (*kami*). C'est ainsi que le Shingon-Shu finit de se structurer sous l'influence du grand maître Kukai (774-835), appelé aussi Kobo-Daishi ("le grand instructeur").

Le Shingon-Shu

Le fondateur du Shingon-Shu serait l'inventeur du syllabaire *Kana*. Il était aussi écrivain, calligraphe, peintre, architecte et sculpteur. C'est à titre posthume que l'artiste fut nommé Kobo-Daishi, "grand maître instructeur". Au Japon, il est considéré comme le père de la culture classique, un esprit universel qui a influencé toute la civilisation japonaise par ses réformes sociales, ses œuvres artistiques et littéraires. Il fonda la ville sainte de Koya-san et le temple du Toji à Kyoto. Sa personnalité le fit aimer et vénérer du peuple jusqu'à nos jours.

Shingon et Zen

Le Shingon est le bouddhisme le plus ancien du Japon, mais les pratiquants

d'arts martiaux connaissent souvent mieux le Zen que les autres formes de bouddhisme. La raison en est simple : le Zen (Ch'an en chinois) fut établi par Bodhidharma en Chine. Ce dernier serait également à l'origine de dix-huit techniques de combats (celles du fameux temple de Shaolin) dont découleraient la plupart des arts martiaux pratiqués de nos jours. Plus tard, au Japon, de grands maîtres de Zen enseignèrent le bouddhisme à de valeureux guerriers, comme le fit Soho Takuan (1573-1645) avec Yagyū Tajima no Kami Munenori du clan des Yagyū (samourais et ninjas aux ordres des Tokugawa), le célèbre Miyamoto Musashi, et même le Shogun Iemitsu Tokugawa.

Ainsi le Zen influença de plus en plus l'esprit qui sied à la pratique des Bu-jutsu ("art de guerre") en général, et au Ken-jutsu ("art du sabre") en particulier.

Les divinités protectrices

Mais les chefs de clan avaient aussi des petits temples où ils priaient, soit des *kami* (les dieux de la nature) et leurs ancêtres, ou encore les divinités protectrices du Shingon. Les Fujiwara avaient ainsi autour de leur centre un temple Shingon important.

Le Shingon s'est donc développé parmi la noblesse et les intellectuels. Les seigneurs féodaux avaient des moines qui priaient pour les protéger quand ils allaient à la guerre. Parfois, ils avaient dans leurs casques des statues de Bouddha. Certaines pratiques secrètes qui ne sont pas vraiment spirituelles permettaient de développer des "pouvoirs", comme devenir invisible et ainsi échapper au



Le vénérable Yukai (Daniel Billaud) et le vénérable Oya Sensei en visite en France.

regard des ennemis ou encore, de les terrifier. Ainsi beaucoup de samouraï priaient Fudo-myoo, une forme irritée que peut prendre le Bouddha par compassion pour protéger ses fidèles.

Actuellement, ceux qui exercent des métiers à risques ou qui ont besoin d'une grande justesse dans les décisions à prendre ou dans leurs actes, viennent prier régulièrement au temple pendant des rituels de feu effectués par les moines, afin d'écarter les obstacles et de trouver la voie juste.

Un bouddhisme ésotérique

Le Bouddhisme Shingon est dit "ésotérique" car il utilise un langage symbolique pour enseigner la voie qui permet à l'homme de développer ses corps spirituels et d'épanouir son propre cœur de Bouddha, en développant sagesse et compassion. Son idéal est de manifester cette perfection dans chacun des actes, des paroles et des pensées de la vie quotidienne.

Le Shingon est un bouddhisme empreint de symboles et de magie, mais sa particularité la plus forte réside en le fait qu'il propose d'atteindre l'état de Bouddha dans cette vie avec ce corps : *Sokushin jobutsu*.

La cérémonie de Goma en France

En Europe, le Shingon est représenté par le temple Komyo-In ("temple de la lumière de la vie") fondé depuis treize ans en Bourgogne près d'Auxerre par le vénérable Yukaï, le médecin français, Daniel Billaud, marié à une Japonaise. Tous deux ont reçu l'ordination dans le Shingon il y a vingt-cinq ans, auprès d'un grand maître japonais, Aoki Yuko, trésor national vivant au Japon. Puis ils ont pratiqué en retraite plusieurs années avant de penser à enseigner cette voie d'éveil. C'est là qu'ils ont reçu cette année le vénérable Oya Sensei (le supérieur du Hzanji, le "temple de la montagne des joyaux" et d'autres temples de Nara), ainsi que deux autres prêtres de Koya-san, et plus

d'une douzaine de fidèles. Tous avaient spécialement fait le voyage depuis le Japon pour assister à une cérémonie de Goma, "rituel de feu".

Le Shingon est un bouddhisme empreint de symboles et de magie.

Cet événement exceptionnel a fait suite au don d'une superbe statue de Aizen-Myoo, un Bouddha qui purifie les cœurs et exauce tous les vœux. Très puissant, il transmute la sensualité de l'homme en énergie d'éveil. Le supérieur de Hzanji, le maître Oya, accompagné de plusieurs moines, a effectué une cérémonie d'ouverture des yeux de la statue, pour que son influence s'éveille et soit bénéfique pour la France et la paix du monde.

bois que l'on fait brûler représentent nos passions consumées dans les flammes de la conscience bouddhique (la sagesse du Bouddha secret).

Sur ces tablettes sont inscrits nos vœux. En brûlant, elles atteignent le cœur du Bouddha afin que les souhaits soient exaucés. Le nombre de tablettes à brûler est de cent huit, mais peut varier jusqu'à huit mille. Le *Saïto Goma* devient alors *Hassen Mai Goma*, généralement préparé par la pratique de la prière, du jeûne et de divers rituels. Le prêtre prie très près du feu tandis que le foyer est alimenté tout au long du rituel. Au bout d'un moment, les flammes brûlent les yeux, le visage et les mains du moine, sa gorge se dessèche, mais il doit rester impassible et prier.

Il existe une forme de *Goma* nommée



Le rituel de feu

Lors de la cérémonie de rituel de feu, le maître fait brûler devant l'autel des morceaux de bois où le nom et les souhaits des personnes de l'assistance sont inscrits. En effet, le *Goma* est une cérémonie d'offrandes de petits morceaux de bois dans un foyer situé dans un temple ou à l'extérieur, sur une aire consacrée. Elle est très répandue au Japon car c'est un moyen puissant de purification et de libération des obstacles intérieurs et extérieurs.

Le *Saïto Goma* ou *Goma* est issu de l'Inde brahmanique. Les plaquettes de

Sokusai. Ce type de rituel est effectué pour le bonheur et la santé de tous les êtres, la protection du pays et la paix dans les cœurs et le monde.

LIENS GTAO

- Gtao n° 12 : Zazen, voie de la posture juste P. 4
 - Gtao n° 14 : Albert Low, Vous êtes la vérité
 - Gtao n° 18 : Bernie Glassman, les Peacemakers P. 10
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.



La Beat Generation

Interview de Charles Antoni

propos recueillis par Elisabeth Evrard,
crédit photos : Ed. L'Originel

Devançant les années 70, la Beat Generation se réfère au mouvement des années 50-60 qui vit l'émergence d'une jeunesse américaine révoltée contre le système en place, passionnée de jazz et de nouveaux rythmes, éprise de liberté, et en quête d'un absolu. Rencontre avec l'éditeur Charles Antoni qui vécut au cœur de ce mouvement planétaire qui fit vaciller le monde.

Gtao : Que désigne la Beat Generation ?

Charles Antoni : C'est un mouvement des années 50-60 où de jeunes américains, épris de littérature et de jazz, sont entrés en rupture avec un passé conformiste et puritain, en réaction au maccarthysme. "Beat" se réfère à un tempo particulier d'une batterie de jazz et évoque une pulsion, un rythme, et par extension, une manière d'être.

Gtao : Dans quel contexte historique est née la Beat Generation ?

C. A. : La Beat Generation est le premier mouvement de jeunesse proprement dit dans le monde moderne. C'est la première fois qu'une jeunesse, dans l'histoire de l'humanité, prend les rênes de son pouvoir. Ces jeunes révoltés veulent vivre intensément et ignorent les préceptes moraux américains. Il y a déjà eu des semblants de mouvements de jeunes au 19^e siècle, avec les Précieux, dans un cadre de noblesse, et auparavant, au moyen-âge, les chevaliers adoués par des seigneurs, mais il s'agissait de groupes restreints. Tandis que, même si au départ elle ne concernait que quelques individus, la Beat Generation a pris une dimension planétaire.

VEL

JUN 1977 - PRIX 9 F



Gtao : Quel a été l'impact de ce mouvement ?

C. A. : Cette révolte de la jeunesse embrase le nouveau continent et déferle sur l'ancien. Presque toute la jeunesse mondiale se reconnaît dans cette rupture et signe la mise en marche d'un nouveau monde. La grande nouveauté est que les jeunes font leur apparition sur la scène sociale et que, désormais, il faut compter avec eux. Toute la jeunesse occidentale s'est révoltée, c'est cela le gros impact, et on voit par la suite tous les mouvements sortis de la Beat Generation : les mouvements hippies, mai 68, les mouvements dits révolutionnaires.

Il s'agit d'un élan populaire où joue la synchronicité avec l'émergence du rock'n roll, avec Elvis Presley et les salles de spectacle mises à sac, en même temps que les films de Marlon Brando et James Dean (*Sur les quais, La fureur de vivre*), qui marquent vraiment la jeunesse américaine. Dans le registre cinématographique, le jeu d'acteur de Brando est révolutionnaire, un jeu libre, intériorisé et explosif. La tenue vestimentaire des initiateurs de la Beat Generation, Jack Kerouac et les autres, est le jean, le tee-shirt; ces vêtements sont toujours là, dans lesquels la jeunesse mondiale s'est retrouvée, vêtements fédérateurs en complète rupture avec les costumes-cravates étriqués de leurs parents d'après-guerre.

La Beat Generation, malgré une apparence extérieure qui marque les esprits avec son déferlement sur les routes, notamment celle des Indes empruntée par les beatniks, est également à la recherche d'une intériorité. Ils sont les premiers à amener sur le nouveau continent tout l'apport de l'Orient, que ce soit le zen, le taoïsme, et les autres disciplines orientales, ne trouvant pas dans le monde occidental la nourriture à cette intériorité. Ils ont éclaté les frontières.

Une jeunesse à la recherche d'une intériorité.

Gtao : Peut-on dire que la Beat Generation figure également un éclatement de l'être, un geyser ?

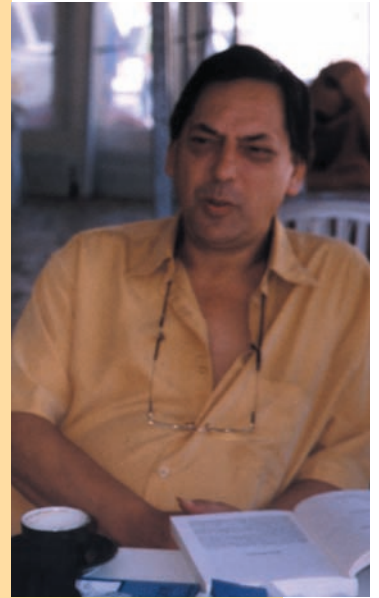
C. A. : Tout à fait, c'est un sursaut de la vie. A la différence de Baudelaire, Rimbaud, dont se réclamait la Beat Generation férue de littérature française, et qui demeureraient des individus isolés à leur époque, la Beat Generation est un mouvement, un groupe qui éclate dans les rues de San Francisco. Cet éclatement est devenu une manière de vivre, à travers laquelle chercher, se tromper ou se brûler, mais avant tout vivre intensément; cet éclatement passe par la rupture avec la tradition familiale, par la révolte de l'enfant vis-à-vis du père comme point de départ. Il n'est pas anodin que les théories freudiennes soient dans l'air du temps à l'époque où toute une jeunesse se dresse contre "la loi du père". La grande différence qui singularise cette jeunesse par rapport à d'autres, grecque ou romaine, c'est l'idée d'une lignée rejetée au profit d'une cassure, d'une révolte.

Gtao : Quelles sont les caractéristiques et le mode d'expression de la Beat Generation ?

C. A. : Ces jeunes ont été des initiateurs, ils ont levé le voile, ont nourri l'inconscient collectif de leur époque, prônant une nouvelle forme de pensée, dirigée vers la foi. Derrière leurs expérimentations effrénées, expression d'un individualisme forcené comme démonstration de la toute puissance créatrice de l'être, et leur désir de tout vivre, se cache une quête de

CHARLES ANTONI ET LES EDITIONS L'ORIGINEL

Cinquante ans, Corse, acteur de théâtre, Charles Antoni a autrefois au cours de sa carrière joué, entre autres, avec la troupe du "Théâtre du Soleil" d'Ariane Mnouchkine. Puis ce furent les voyages en Inde, le Groupe Gurdjieff, les premiers pas d'une quête sans fin.



De l'Originel à l'Originel...

Il y a vingt ans naissent les premières moutures de la revue trimestrielle *L'Originel*. Une aventure éditoriale difficile, une dizaine de numéros parus ayant pour sujets l'alchimie, le kung fu, le taï ji quan, le yoga, l'astrologie, etc. Dans le même temps, des expériences éditoriales, comme la publication d'un livre de dialogues enregistrés avec Jean Carteret, un homme du Verbe gêné par l'écriture.

Les années passent. En juillet 94, Antoni se relance dans l'expérience de la presse. Après dix-huit mois de travail, il publie le n°1 de *L'Originel* nouvelle formule, tout entier consacré à sa tradition corse. Le n°2 verra le jour... un an plus tard. Puis suivront quatre autres numéros. La machine est sur ses rails.

Les différents numéros de *L'Originel* explorent ainsi un corpus de références de toutes sortes, une sorte de trésor de savoirs pour trouver la voie vers l'Absolu Collectif. Pour Charles Antoni, chaque tradition a ses rites, ses mythes, ses enseignements initiatiques, ses mystères, son savoir ésotérique. Ce sont des masques, tous passionnants, qui recouvrent un même visage, celui d'un savoir absolu commun à l'humanité entière. Cet héritage intemporel, un courant essentiel y conduit, celui de l'Éveil (le n° 6 lui est entièrement consacré). *L'Originel* donne à voir ses diverses formes. Le quêteur doit les dépasser pour aller au-delà : si ce n'est pas pour atteindre cet Absolu Collectif, la tradition n'a pas de sens. L'acteur porte un masque. Il joue différents rôles sans s'identifier à eux. La tradition, c'est voir derrière le masque, dépasser les formes extérieures, chercher l'essence intérieure. Avec elle, chaque homme est à même de comprendre tous les autres.

L'Originel est ainsi destiné, selon les mots même de Charles Antoni, aux "chercheurs en quête d'autre chose d'indéfinissable".

(Extrait des Magazines de France, novembre 1996)

Quelques figures marquantes de la Beat Generation. De gauche à droite : Charles Antoni en méditation en Inde en compagnie de Yogi Amrit Anandi Ghiri, A. Jodorowsky, le "beat" emblématique du jazzman de rue, Burroughs (à droite sur la photo) et Corso.



Crédit photo : M. Muecha

Dieu; ils sont les représentants d'une révolution spirituelle. A la recherche d'un absolu mystique, ils s'intéressent aux philosophies sacrées, aux religions orientales et aux techniques d'éveil. Le voyage de la Beat Generation est aussi un voyage intérieur.

Sur le plan littéraire, ils sont partisans d'une prose spontanée, d'une littérature de l'instant où rien ne peut être figé, ni répété, inspirés en cela par le zen. Dans les salles de café de Haight Ashbury à San Francisco, ils animaient des soirées de cette littérature immédiate, différents des Surréalistes qui cultivaient davantage une esthétique du mysticisme.

Ce fut un mouvement spontané, sans arrière-pensée où il importe avant tout de vivre.

Gtao : En quoi la Beat Generation, torrent tumultueux, se singularise-t-elle ?

C. A. : Elle est hors politique, ne joue plus le jeu habituel et se situe en dehors des luttes d'école. Sa rébellion consiste à ne plus s'accommoder des valeurs sociales et politiques; sa force est de concevoir l'essence de la vie au-delà du bonheur matériel et limité, proposé par la société. Sa puissance réside dans son idéal et sa quête d'une véritable vie. Le message délivré par ces pionniers à la jeunesse américaine et occidentale est de ne pas s'attacher aux possessions générées par le monde du progrès. C'est une leçon de générosité, d'ouverture et de prise de risque. Une grande liberté les caractérise car ils ne cherchaient nullement à faire école ou à convaincre; c'est un mouvement spontané, sans arrière-pensée où il importe avant tout de vivre, avec une implication de tout l'individu, dans ses débordements et ses choix. Dans cet élan, les jeunes ont pris la route, se déplaçant à travers les Etats-Unis, ralliant à eux d'autres jeunes, puis prolongèrent leur périple jusqu'en Inde.



Le magazine L'Original : électisme de fond, volonté de "rompre avec les données habituelles de l'information".

Gtao : A quoi peut-on comparer la Beat Generation ?

C. A. : Il n'y a eu aucun précédent de cette ampleur. Cette jeunesse, de pionniers et de créateurs, est une sève débordante qui a nourri d'autres mouvances et qui balaie l'ancien. En cela, la Beat Generation est éminemment vivante, avec son lot de promesses et de risques : imprévisible, impétueuse, c'est une fièvre, une quête qui explore tous les extrêmes. En quête de lumière et de spiritualité, la Beat génération débouche sur l'expérience libératrice. Elle lance un pont entre l'Orient et l'Occident, source de renouvellement partagé de part et d'autre.

LIENS GTAO

- Gtao n° 14 : L'aventure de la conscience sociale P. 26
- Gtao n° 15 : Thierry Plée, l'éveil d'un éditeur P. 28
- Gtao n° 19 : Yves Michel, les créatifs culturels P. 16

www.generation-tao.com



VLADY STEVANOVITCH

L'ART DU CHI

TECHNIQUES VOCALES DE MANIPULATION DU CHI

Stages exceptionnels !
conférence - atelier
démonstrations
Ouverts à Tous



PARIS 26-27 janvier 2002
NANTES 27-28 avril 2002



Renseignements :

Centre International Vladý Stévanovitch

Tél : 0033 (0)4 92 75 93 98

Site Internet : www.tantien.com

Chansi Jing

l'enroulement de la soie



Techniques martiales mobilisant l'ensemble du corps, spécifiques au Tai Ji Quan style Chen. Elles renforcent la souplesse, la détente musculaire, bases pour préparer la poussée de mains.

Stage les 2 et 3 mars 2002 à Paris
organisé par l'Association
Hunyuan Taiji Qigong France

Animé par Monsieur Kristando D.S. Chen, invité de Hollande, disciple du Maître Feng Zhiqiang (fondateur de Hunyuan Taiji Quan Qigong)

Rens. : Ass. Hunyuan Taiji Qigong France
C/° Anne-Claude Jacob
19, rue Meynadier 75019 Paris
Tél. : 01 42 03 73 97 ou 01 48 90 49 89



INSTITUT DU QUIMETAO

巴黎中医气功学院

Stage de Tai Ji Quan style Chen
dirigé par

le Grand Maître Chen Zhenglei

11ème génération héritier du Tai Ji style Chen

19ème génération de la famille Chen

Un des dix Grands Maîtres des Arts Martiaux de Chine

Chef de file du Tai Ji Quan de notre époque

Vice-président de l'Institut des Arts Martiaux de la province du Henan et Président d'Honneur de l'Institut du Quimétao

Assisté par Me Zhang Dongwu

Dates : 30, 31 mars; 1, 2, et 3 avril 2002

Programme : 1er enchaînement de la forme nouvelle de Tai Ji Quan style Chen (Xin Jia Yi Lu - Part. 1) et ses applications.

Lieu : 57, avenue du Maine 75014 Paris

Programme détaillé sur demande au : **01 43 20 70 66**

Attention : Places limitées

Bulletin de Renseignements à retourner au Quimétao 57, av. du Maine 75014 PARIS

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville : Tél. :

Je désire m'inscrire au stage du Me. Chen Zhenglei
ou recevoir le programme détaillé gratuitement

T0102

Date :

Signature :

Xin Jia Yi Lu

Exceptionnel - Exceptionnel - Exceptionnel

Le goût subtil du silence

La perception du silence dans un lieu est moins affaire de son, que de sens. Résonance entre soi et le monde qui appelle le recueillement, le calme, la disparition de toute diversion, de toute sollicitation, la saisie de soi dans l'espace. Le silence ouvre à la profondeur du monde, il force à la métaphysique en soustrayant les choses au murmure qui les enveloppe d'ordinaire, libérant ainsi leur puissance. Il coupe des orientations qui apaisent la relation aux objets, ou aux autres en confrontant l'homme à la concrétude de faits dont il découvre combien ils lui échappent, combien le sens qui rend l'univers familier est une convention fragile, une surface heureuse d'évidences faisant oublier l'abîme qu'elles renferment ou le mystère plutôt qu'elles cherchent à atténuer.

Sa quête

La quête du silence est la recherche subtile d'un univers sonore paisible appelant la dissolution de soi dans un climat propice. Le silence est un gisement moral dont le bruit seul est l'ennemi, il ouvre une voie de repli en soi pour renouer le contact avec le monde, procurant ainsi un sentiment aigu d'exister. Allié à la beauté d'un paysage il est un chemin menant à soi, à la réconciliation avec le monde. Il déblaie le désordre du chantier intérieur. Moment de suspension où s'ouvre un passage octroyant à l'homme la possibilité de retrouver sa place, de gagner l'apaisement. Moment de dépouillement qui autorise à faire le point, à prendre ses marques, à retrouver une unité intérieure, à franchir le pas d'une décision difficile. Provision de sens, réserve morale avant le retour au vacarme du monde et aux soucis du

quotidien. Le recours à la campagne ou au monastère, à la forêt ou au désert ou simplement au jardin apparaît comme un ressourcement, un temps de repos avant de s'immerger dans le bruit entendu au sens propre et au sens figuré d'une plongée dans la civilisation urbaine.

Ses lieux

Les lieux de culte ou les jardins publics, les cimetières, forment dans le brouhaha de la ville des enclaves de silence où il est loisible de chercher une brève retraite hors du tumulte ambiant. Réserves cernées de toute part par les avancées de l'urbanisme ou de l'aménagement du territoire. On vient y reprendre souffle, se recueillir, goûter le calme que berce le *genius loci*. Le silence installe dans le monde une dimension propre, une épaisseur qui enveloppe les choses et incite à ne pas oublier la part de son regard personnel en les voyant. Le temps y passe sans hâte, à pas d'homme. Ces lieux sertis de silence se détachent du paysage en se donnant d'emblée comme propices au rassemblement de soi.

**Le
recueillement
suspend la
dualité entre
l'homme et les
choses.**

Certains lieux, voués à la célébration religieuse ou à la méditation, sont peuplés de silence et rendent impensable l'effraction d'un son ou d'une parole, on y marche dans la crainte de rompre un équilibre fragile destiné à la seule contemplation. Dans la forêt, le désert, la montagne ou la mer, le silence pénètre parfois si parfaitement le monde que les autres sens paraissent en comparaison désuets ou inutiles. La parole reste suffoquée, impuissante à dire la force de l'instant ou la solennité des lieux. Emotion de se sentir appartenir pleinement au monde, porté par le frémissement de l'atmosphère qui règne



par David le Breton, professeur de sociologie à l'université Marc Bloch de Strasbourg

alors. Le silence fait écho en l'homme à la puissance des lieux. L'homme élargit le sentiment de sa présence et éprouve un moment l'intuition de la fin possible de la séparation qui pourtant renaît au premier mot énoncé. Rien ne doit être dit pour ne pas briser le vase infiniment fragile du temps. Le langage réintroduit la séparation. L'alliance butte contre une parole qui la dissipe par l'attention qu'elle provoque.

Un lieu est parfois une liturgie tranquille qui emporte l'homme dans une méditation à laquelle il n'aurait guère songé avant d'être saisi par la chimie de l'instant. Sa résonance intime procure le sentiment fort d'exister. En s'accordant au silence des choses, l'individu se remplit de soi en laissant le monde le pénétrer. Le recueillement suspend la dualité entre l'homme et les choses, même s'il est provisoire, et menacé à tout instant de se rompre. Dans ce moment privilégié le silence est un baume qui guérit de la séparation avec le monde, celle entre soi et les autres, mais aussi celle entre soi et soi : il restaure symboliquement l'unité perdue. ■

LIENS GTAO

- Gtao n° 19 : Le corps, chantier du 21e siècle P. 66

- Gtao n° 20 : L'anthropologue du corps P. 20 www.generation-tao.com

Le Qi donne le "La"

Aujourd'hui, grâce à la technologie, il est possible de rendre "palpable" le Qi, et notamment par l'étude des sons. par Vldy Stévanovitch

Nous savons tous que les sons émis par des êtres vivants se distinguent de façon évidente de toute autre manifestation sonore. Ils sont chargés d'un message, et surtout, ils sont chargés de Qi vivant. Chaque espèce a sa façon spécifique d'utiliser les messages sonores.

De l'influence des messages sonores

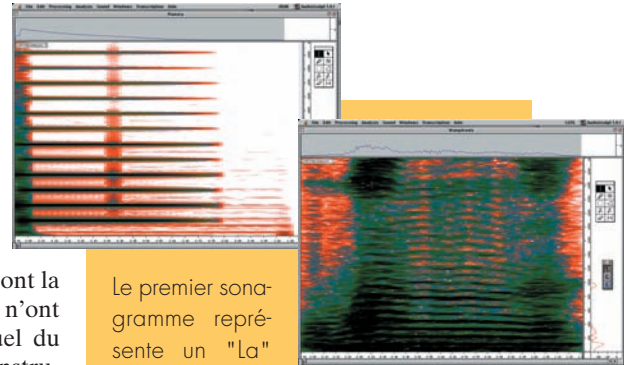
L'homme seul a développé en plus un langage, ce qui fait que le message sonore humain a une signification qu'il faut être capable de comprendre. Les messages sonores des autres espèces produisent seulement des effets corporels. Leur compréhension ne fait pas appel aux facultés mentales et se traduit directement par un comportement adéquat. La voix humaine chargée de Qi, peut produire des effets corporels exactement comme les messages sonores des autres vivants. Dans notre civilisation, on n'en tient aucun compte, le message conceptuel étant considéré comme seul digne d'intérêt. Il n'en a pas été toujours ainsi. Dans les civilisations anciennes, les croyances et les pratiques religieuses se confondaient dans la vie quotidienne avec la magie et les superstitions. La parole, autrement dit la pensée exprimée, était aussi un instrument d'action, lorsqu'elle était chargée d'une intention de dépassement de sa simple signification. L'intention de dépassement et d'approfondissement, l'intention d'atteindre un but et d'obtenir un effet,

charge la parole d'une énergie dont la concentration et la puissance n'ont rien à voir avec le sens habituel du mot. L'efficacité de la parole-instrument d'action s'est vérifiée d'innombrables fois et pas seulement en Orient. La pratique des *mantra* issue de la religion hindoue a de nombreux adeptes occidentaux pour lesquels ces formules empruntées aux textes védiques n'ont aucun sens. Et pourtant, l'effet bénéfique en est parfois stupéfiant. Tout dépend de la façon dont le *mantra* est utilisé.

La charge de Qi du son

La technique vocale joue aussi un rôle important dans la production des vibrations qui véhiculent non seulement le Qi du pratiquant, mais aussi et surtout une intention. S'il s'agit d'une pure intention de sublime, il n'est pas impossible d'atteindre par ce moyen-là aussi des états de conscience, des sphères d'existence exceptionnelles. Par les moyens qu'offre la technologie moderne, j'ai pu isoler les composants d'un son porteur de Qi. J'ai pu les dissocier du son audible et les reproduire séparément. Cela m'a permis de les concentrer en accumulant la charge énergétique bien au-delà de celle du son d'origine. Je peux ainsi recharger un son et augmenter considérablement son impact énergétique. A partir de ma propre voix, j'ai élaboré des constructions sonores enrichies de Qi avec l'intention de produire des réactions corporelles très précises. Ces pulsions sonores correctement dirigées produisent des contractions musculaires et des réactions de gonflement des tissus en des endroits choisis et selon un protocole bien défini. Cela permet au pratiquant débutant d'apprendre les techniques de manipulation du Qi dans un temps incomparablement plus court que celui qui a été nécessaire à ses professeurs.

J'ai ainsi enregistré les sept *Bija mantra* et les ai chargés de Qi. C'est très



Le premier sonogramme représente un "La" joué au piano électronique Yamaha. On y voit la parfaite superposition des harmoniques constituant le son dont la charge de Qi est nulle. Le deuxième sonogramme est celui du *bija mantra Wang* dont la fondamentale est aussi un "La" chanté par Vldy Stévanovitch. On y voit une grande abondance de contenu sonore richement chargé de Qi, qu'on peut distinguer à l'audition et percevoir par le sens tactile. Mais toute preuve par des moyens mécaniques reste contestable. Seul le vécu intime et merveilleux de la découverte du Qi par ses propres moyens, rend ridicule le doute et la contestation.

étonnant de constater que la simple audition de cet enregistrement, dans des conditions correctes, produit des effets corporels et énergétiques exactement aux endroits auxquels la tradition les destinait : *Lang*, dans la zone génitale et le plancher pelvien ; *Wang*, dans le bas-ventre, sous le nombril (c'est l'emplacement du Tan Tien que le *Wang* met en évidence de façon très concrète) ; *Rang*, dans la zone du creux de l'estomac ; *Yang*, dans la cage thoracique derrière le sternum ; *Hang*, dans la gorge ; *Ang*, dans la cavité crânienne, derrière le point entre les deux yeux ; et *Om*, dans l'espace au-dessus du sommet du crâne. L'électronique, l'informatique et la cybernétique mises au service de la tradition confirment le bien-fondé des pratiques millénaires.

LIENS GTAQ

- GTAQ n° 16 : V. Stévanovitch, l'explorateur sans limites P. 36

www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.

Da Cheng Quan



Maître Guo Guizhi

Les mains doivent être détendues...

propos recueillis par Claude Sauvageot
Traduction : Shu Jenq-Guang

Un des plus grands experts actuels de Da Cheng Quan, en tournée de stages en Europe, a bien voulu nous accorder un entretien exclusif.

GTao : Pouvez-vous vous présenter aux lecteurs de Génération Tao ?

Maître Guo Guizhi : Je suis né en 1933. J'habite Datong, ville située à une centaine de kilomètres au nord de Pékin. J'étais jusqu'à ma retraite ouvrier des Chemins de fer. J'ai été initié au Da Cheng Quan par le Docteur Yu Yong Nian, puis par Maître Yao Zongxun. Et j'ai eu l'honneur de participer à quelques entraînements avec Maître Wang Xiangzhai, fondateur du Da Cheng Quan. J'ai également, à de très nombreuses reprises, représenté le Da Cheng Quan dans des compétitions comportant des aspects combattifs. C'est dans ce cadre que j'ai remporté plusieurs médailles d'or dans des compétitions nationales chinoises. Je suis par ailleurs prési-

dent ou vice-président de plusieurs associations de Da Cheng Quan.

Gtao : A quel âge avez-vous commencé le Da Cheng Quan ? Et pourquoi ?

M. G. G. : J'ai commencé le Da Cheng Quan à 27 ans pour soigner une maladie d'estomac.

Gtao : Vos parents, ou l'un des membres de votre famille, de vos ancêtres pratiquaient-ils les arts martiaux chinois ?

M. G. G. : Je fais partie de la quatrième génération de pratiquants. L'oncle de mon grand-père maternel fut le

premier. Il s'appelait Zhou Ying Wa et était très connu. Le second fut mon grand-père maternel Zhou Kuo Xuei qui pratiquait la boxe de Shaolin dès l'âge de 15 ans, puis mon oncle Zhou Wen Yung.

Gtao : Votre femme ou vos enfants pratiquent-ils ? Et est-ce important pour vous ?

M. G. G. : Parmi mes cinq enfants, mon fils aîné et mon second fils pratiquent le Da Cheng Quan. Bien entendu, c'est important pour moi de voir des membres de ma famille suivre mon chemin, et je suis très heureux que mon second fils m'accompagne cette fois dans mon voyage en Europe.

Gtao : Avez-vous pratiqué d'autres styles dans les arts martiaux chinois ? Si oui, pouvez-vous nous dire ce que cela vous a apporté ?

M. G. G. : Oui, j'ai pratiqué plusieurs autres styles d'arts martiaux chinois : Tai Ji Quan, Xing Yi, Ba Gua, plusieurs boxes de Shaolin, les couteaux, et le bâton. Le Taiji m'a aidé à travailler la détente. Les autres styles m'ont apporté une bonne mobilité et une grande habileté dans les déplacements.

Gtao : Quelles sont à votre avis les qualités et les ornières du Da Cheng Quan ?

M. G. G. : La première qualité du Da Cheng Quan est sa capacité à renforcer la santé. La seconde est d'améliorer la mobilisation de l'énergie et de développer les compétences combattives. L'ornière à éviter est la monotonie liée à la pratique régulière et fréquente des postures.



Gtao : Quelle était votre relation avec Wang Xian Jie aujourd'hui disparu ?

M. G. G. : Nous étions de la même génération. Nous avons souvent pratiqué ensemble depuis 1957. C'était un très bon ami.

Gtao : Existe-t-il une pratique différente pour le martial, la santé et le spirituel ? Et quels sont les points communs éventuels ?

M. G. G. : Oui, il existe des pratiques différentes selon le but. Pour la santé et les aspects spirituels, il faut principalement travailler le relâchement (*Fa Song*). Pour l'aspect martial, il faut travailler l'alternance de la tension et du relâchement (*Song Jin*), et la façon de sortir la force (*Fa Li*).

Gtao : Quelle est l'utilité des différentes attitudes des mains dans les postures de Da Cheng Quan ?

M. G. G. : Les mains permettent de travailler différentes formes et connexions musculaires et articulaires, et de mobiliser différentes formes d'énergie. L'important, ce sont les angles des mains et des articulations qui permettent ces diverses formes de travail.

Gtao : Par rapport à d'autres styles comme le Tai Ji Quan où les mains restent souples, quel est l'intérêt de tendre (contracter) à ce point les mains en Da Cheng Quan ?

M. G. G. : Il est vrai que les mains dans la posture peuvent paraître contractées, mais en réalité, il n'en est rien. On peut parler de lourdeur mais pas de contraction. Les mains doivent être lourdes pour aider le corps à être léger mais en restant très souples.

Dès que l'on travaille en bougeant, les mains doivent être encore plus



détendues que dans le Tai Ji; simplement, à de très courts moments, il y a une tension qui est le chemin vers le *Fa Li* (sortir la force).

Gtao : Que pensez-vous de l'introduction du Wushu aux J.O de Pékin ?

M. G. G. : J'y suis très favorable car dans la tradition chinoise, il est important de développer aussi bien les aspects culturels que les aspects martiaux. L'introduction du Wushu aux J.O permettra, je l'espère, une grande extension de cette pratique.

Gtao : Quel avenir voyez-vous pour les arts martiaux chinois, et en particulier le Da Cheng Quan ?

M. G. G. : Je souhaite sincèrement que les arts martiaux chinois, tous les arts martiaux chinois, se développent dans le monde entier. Le Da Cheng Quan et le Tai Ji peuvent aider à renforcer la santé; pour les jeunes, les boxes de Shaolin sont très intéressantes et passé l'âge trente ans, un travail plus interne comme celui proposé par le Da Cheng Quan est très enrichissant, et bien entendu pas seulement pour ses aspects combattifs. Ils offrent ainsi des possibilités de progresser durant toute sa vie. C'est une richesse extraordinaire.

LIENS GTAO

- Gtao n° 7 : Le Da Cheng Quan P. 60
 - Gtao n° Hors-série : La voie de l'instinct dans les arts martiaux P. 42
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.

Tai Ji Chen

Maître Chen Zhenglei

le symbole de la filiation



Maître Chen Zhenglei fait partie de la dix-neuvième génération de la famille Chen et de la onzième génération en tant qu'héritier du style Chen. Il est reconnu officiellement en Chine comme l'un des dix plus grands maîtres d'arts martiaux chinois.

Portrait d'un maître
prochainement en France...

par le Dr LiuJun Jian

Maître Chen Zhenglei est né en Chine en 1949 dans le district du Wenxian, province du Henan. Il fait partie de la dix-neuvième génération de la famille Chen et de la onzième génération en tant qu'héritier du style Chen. Actuellement professeur principal du centre de Tai Ji Quan à Chen Jia Gou, il est également entraîneur national pour les arts martiaux, vice-président de l'Institut des Arts Martiaux de la province du Henan, et membre du comité technique de l'Association Nationale des Arts Martiaux Chinois.

Son héritage

Il suit, depuis son enfance, l'enseignement de ses oncles, Chen Zhaopi et Chen Zhaokui,



grands maîtres de Tai Ji Quan. Depuis plus de trente ans, il n'a cessé d'effectuer des recherches pour perfectionner son art, au point de maîtriser totalement cet héritage familial. Il a su le développer et l'enrichir, lui donnant ainsi un nouvel essor.

Ses récompenses

Entre 1974 et 1988, Chen Zhenglei a plusieurs fois été médaillé d'or lors de compétitions nationales et internationales. De 1989 à 1996, il fut entraîneur d'une équipe qui participa aux différentes compétitions nationales et internationales. Celle-ci, par trois fois, se verra attribuer la première place du podium. Ses élèves gagneront à deux reprises, toutes disciplines du Tai Ji Quan confondues : mains collantes, épée, enchaînements, etc. En plus, trente-cinq médailles d'or individuelles seront rapportées.

Son enseignement

Depuis 1972, Chen Zhenglei enseigne le Tai Ji Quan. Ses nombreux élèves sont répartis dans toute la Chine et dans plus de vingt pays, comme le Japon, la Corée, la France, les Etats-Unis, l'Allemagne, l'Italie, ou l'Angleterre. Il a par ailleurs été nommé président d'honneur et/ou conseiller dans plus de cinquante fédérations et associations de Tai Ji Quan style Chen. Ses compétences et son savoir au niveau de la théorie des arts martiaux, et notamment pour le Tai Ji Quan, sont unanimement reconnus. L'originalité de ses œuvres consiste non seu-

lement à décrire les trajets et points-clé, mais plus encore à expliquer pour chaque mouvement la manière de respirer, la circulation énergétique et l'application martiale. Ses livres et cassettes, traduits en plusieurs langues : anglais, japonais etc., sont en Chine en tête des ventes dans ce domaine.

La petite histoire...

Le Tai Ji Quan est, de nos jours, apprécié dans le monde entier non seulement comme discipline d'amélioration de la santé mais aussi pour son efficacité dans le combat. Chen Zhenglei a également très bien maîtrisé l'aspect martial du Tai Ji ; deux brèves histoires peuvent l'illustrer :

Un jour, un étranger qui pensait que le Tai Ji Quan n'était pas un art de combat efficace défia Chen Zhenglei de lui prouver le contraire.

Cet étranger d'une stature et d'une force colossales commença à faire la démonstration de sa force en demandant qu'on lui casse des briques sur sa tête. Avec son corps, il fit un pont et demanda qu'une personne se tienne sur lui. Enfin, il cassa des briques avec ses doigts. Sa force semblait inépuisable.

Chen Zhenglei, de taille moyenne et mince, paraissait frêle à côté de lui. Après discussions, il fut décidé que la compétition porterait sur la force. Le défi consistait à pousser son partenaire jusqu'à le faire vaciller, décoller les pieds et reculer.

LE TAIJI CHEN

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

Depuis plus de trois cents ans, cet art, dont le mode de transmission a d'abord été familial, s'est propagé dans le monde entier. Du Tai Ji Quan style Chen, découlent toutes les autres formes de Tai Ji Quan telles que le style Yang, les deux styles Wu, le style Sun, etc.



Chen Zhaopi (1893-1972) et Chen Zhaokui (1928-1981), les deux oncles de Chen Zhenglei, lui ont transmis leur enseignement.

La Voie du Mouvement

Chen Zhenglei déclara à son partenaire : "Commencez et poussez autant que vous pouvez, si mes pieds bougent, alors j'aurai perdu".

L'étranger accumula toute sa force et poussa autant qu'il put Chen Zhenglei sans arriver au moindre résultat. Il eut la sensation de pousser dans le vide, de s'enfoncer dans du coton sans trouver le moindre point d'appui tandis que Maître Chen, les pieds bien enfoncés dans le sol, absorbait toute la force de l'adversaire.

Après plusieurs vaines tentatives, l'étranger déclara forfait. Toutefois, comme il n'était pas encore convaincu de la valeur et de l'efficacité du Taijji comme art martial, il prit la posture du cavalier et défia Maître Chen de le pousser à son tour. Ce dernier s'approcha alors doucement et lentement de lui, puis le poussa de sa main d'une manière imperceptible. A son grand étonnement, l'étranger fut contraint à plusieurs reprises de reculer. Il fut alors convaincu et reconnut la valeur et la puissance du Taijji.

L'autre histoire se passe au Japon. Un Japonais demanda à Chen Zhenglei comment réagir à un coup de poing et sans même prévenir il joignit le geste à la parole. Chen Zhenglei esquiva soudainement le coup et d'un geste léger saisit le poignet de son adversaire et le fit tomber au sol sans un bruit. A ce moment-là, un jeune Japonais témoin de la scène attaqua Chen Zhenglei qui d'un coup d'épaulé le précipita au sol.

A la suite de cet événement, le frère de l'empereur du Japon, grand amateur d'arts martiaux, invita Chen Zhenglei à son domicile. Il complimenta le Maître et s'exclama : "C'est le vrai Taijji, c'est incroyable"

LIENS GTAO

- GTao n° 10 : Les enfants de Chenjiagou P. 9
 - GTao n° 15 : Wang Xian P. 32
 - GTao n° Hors-série : Taijji style Chen P. 22
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.



太極拳

ITEQG

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong
Ecole de formations Professionnelles
Qi Gong - Tai Ji Quan - Bagua Zhang
infos-école et boutique : <http://www.iteqg.com>
Tél. fax : 03 24 40 30 52 Email infos@iteqg.com

氣功

Les Arts martiaux traditionnels chinois

FORMATION au TAIJI QUAN style CHEN



du 17 au 21 juin 2002 à Lyon
Forme des 24 mouvements de l'école CHEN & TUI SHOU



du 26 au 30 août 2002
stage résidentiel en forêt d'Ardenne
Forme des 24 mouvements de l'école CHEN TUI SHOU et épée de l'école CHEN.



STAGE DE TAIJI A L'EEPE du 4 au 7 février 2002 à Lyon

Forme du TAIJI à l'épée de l'école YANG (accessible à tous ceux qui pratiquent déjà une forme à mains nues).



TAI CHI CHUAN STYLE YANG ORIGINEL

Stages WE à TROYES - NANCY - ANNONAY programme sur demande



STAGES week-end de QI GONG

PARIS 7^e

DAO YIN TAIJI YI GONG
12/13 janvier 2002

ZHI NENG QI GONG 2eme niveau
19/20 janvier 2002

ZHI NENG QI GONG 2eme niveau
2/3 mars 2002

WU DANG QI GONG 3eme niveau
13/14 avril 2002

QI GONG des paysans chinois
20/21 avril 2002



STAGES D'ETE 2002 en ARDECHE

QI GONG - TAICHI CHUAN
STYLE YANG ORIGINEL



Formation professionnelle préparant au Professorat de QI GONG

Prochaine rentrée octobre 2002

PARIS 7^e

Documentation disponible sur simple demande

8 vidéocassettes de QI GONG

Volume QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin
Méthode de tonification des muscles et des tendons + Les 8 trésors.. Durée 60' environ - 159 FF/ 24,24 €

Volume QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau
Qi Gong de l'intelligence du cœur de Maître Pen He Ming. Durée 40' environ - 159 FF/ 24,24 €

Volume QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau.
Qi Gong de l'intelligence du cœur de Maître Pen He Ming. Durée 60' environ - 159 FF/ 24,24 €

Volume QG 4 Wu Qin Xi
Qi Gong des 5 animaux. Durée 45' environ - 190 FF/ 28,96 €

Volume QG 5 Taiji Qi Gong
Forme en 18 exercices pour Taiji Quan. Durée 45' environ - 190 FF/ 28,96 €

Volume QG 6a Taiji Qi Gong
8 exercices élémentaires. Durée 45' environ - 169 FF/ 25,76 €

Volume QG 6b Taiji Qi Gong
12 exercices " intermédiaires ". Durée 45' environ - 169 FF/ 25,76 €

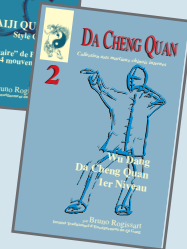
Volume QG 7 Les automassages du Qi Gong
Durée 50' environ - 195 FF / 29,73 €



2 vidéocassettes Arts martiaux chinois internes

Volume AMCI 1 Taiji Quan
Style Chen. Forme "élémentaire" de Pékin, 24 mouvements. Durée 60' environ - 195 FF/ 29,73 €

Volume AMCI 2 Wu Dang Da Cheng Quan
La boxe du grand accomplissement " 1er niveau " Durée 50' environ - 195 FF / 29,73 €



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 (26,68 €)

Remise exceptionnelle

-10 % pour 2 articles, -15 % pour 3 articles
-20 % pour 4 articles et -25 % pour 5 articles et plus (exclus frais d'envoi)

Réf (n° de volume)QtéPrix
Réf (n° de volume)QtéPrix
Réf (n° de volume)QtéPrix
Réf (n° de volume)QtéPrix
+ Frais de port 20 F pour 1 produit + 8 F pour chaque produit supplémentaire *

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

* 20 F (3,04 €) , 8 F (1,21 €)

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



Tai Ji Quan

Précisions sur
le style Chen

Suite à l'article "Style Chen : Lao Jia et Xin Jia" paru dans notre hors-série n° 1, et des remarques portant sur plusieurs points, la rédaction a souhaité que M. Sun Gen Fa complète son article afin de préciser sa thèse sur l'histoire du style Chen, et ce, pour le plus grand plaisir des lecteurs férus de vérité historique.

par Maître Sun Gen Fa,
expert et historien de Wushu

"Grande Forme" et "Petite Forme"

En tout premier lieu, il me semble important de repréciser les notions de "grande forme" et de "petite forme". En Chine, la version officielle attribue l'origine du Tai Ji Quan (TJQ) à Chen Wang Ting, créateur du style Chen. Celui-ci a ainsi conçu sept *taolu* ("enchaînements") dont deux sont encore pratiqués actuellement : le premier tao de 83 mouvements appelé *Ti I Lu* et le deuxième appelé *Pao Zhui*. Les cinq autres ont disparu pendant la dynastie Qin.

Lors de la quatrième descendance du style Chen, deux grands maîtres ont initié deux branches distinctes :

- M. Chen Chang Xing qui poursuivit cette pratique des deux *taos* que l'on nomme *Da Jia* (la "Grande Forme"), ou encore *Lao Jia*, *Da Jia* ("l'Ancienne et Grande Forme")

- M. Chen You Ben qui en atténua les difficultés en privilégiant les mouvements qui restent amples, mais plus sobres. Cette nouvelle orientation de la pratique est considérée comme le début de la "Petite Forme" ou *Xin Jia*. Son disciple, M. Cheng Qing Ping poursuivit cette modification de la forme en la concentrant et en accentuant la spirale des mouvements : on la nomme *Xin Jia*, *Xiao Jia* ("Nouvelle Forme, Petite Forme"). Issu d'un village situé à 10 km de Chen Jia Gou, elle prit aussi le nom de ce lieu : *Zhao Pao Jia*. La Chine parle ici, de manière officielle de "Nouvelle Forme", car les mouvements ont été clairement modifiés.

La pratique de la "Petite Forme" est surtout développée dans sa région d'origine et, donc moins répandue que la "Grande Forme"; mais elle demeure néanmoins un maillon important du style Chen car elle a donné naissance à deux autres styles : Wu et Sun. Quant à la Grande Forme, elle a initié le style Yang, puis l'autre style Wu. Cette évolution du TJQ au cours de l'histoire est due à l'apport personnel de grands maîtres reconnus par leurs pairs et dont la descendance est établie officiellement. Par leur technique, soutenue par une approche théorique et philosophique, ils ont influencé leur pratique pour les générations futures.

Méprise sur la "Grande Forme"

D'autres confusions, concernant le TJQ style Chen, nuisent aussi à propos des termes de "Nouvelle Forme et Ancienne

Forme" ou de "Forme Traditionnelle" (Cf. Gtao HS1). Cette méprise s'applique uniquement sur la "Grande Forme" ou *Da Jia*. En effet, cette forme s'est transmise de Chen Chang Xing jusqu'à Chen Fake. Ce dernier quitta Chen Jia Gou pour Pékin, ce qui fit connaître le style Chen dans la société de l'époque. Chen Fake transmet directement son enseignement à son fils Chen Zhao Kui, comme cela se faisait alors entre un maître et son disciple. Celui-ci participa à l'écriture collective d'un livre officiel, publié en 1963, avec Tang Hao, Shen Jia Zheng et Gu Liu Xin sur la pratique du TJQ style Chen. Cet ouvrage permit de diffuser dans toute la Chine, la connaissance du 1er tao en 83 mouvements, qui est le plus pratiqué aujourd'hui.

Mais en 1985, paraît un 2e ouvrage sur le sujet écrit par le petit-neveu de Chen Fake : Chen Xiao Wang. Celui-ci demeure, comme son oncle Chen Zhao Pi, à Chen Jia Gou. Il présente ainsi un *tao* en 75 mouvements qu'il qualifie comme seul originaire! Or ces deux formes, 83 et 75, sont toutes deux issues de Chen Fa Ke, de la lignée *Da Jia*, *Lao Jia*. On ne peut dire qu'il existe une forme initiale, mais on reconnaît celle en 83 mouvements comme plus précise, plus élaborée, plus difficile et celle en 75 mouvements comme plus sobre. Les principes qui les sous-tendent sont identiques et on ne peut dire que l'une soit plus ancienne que l'autre.

D'où est donc née cette confusion ?

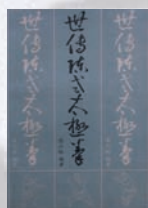
Il apparaît que seul un parti pris politique a créé cette distinction erronée entre forme ancienne et nouvelle, le tout étant pour Chen Jia Gou de faire reconnaître son enseignement comme seul valable et détenteur des principes du style Chen. Cette confusion est ensuite apparue en France (cf. Gtao HS1).

Dans toute pratique martiale, l'art originaire doit s'adapter à la morphologie de celui et celle qui les pratiquent. Chaque maître, tout en reprenant les règles traditionnelles, développe des spécificités qui donnent à sa pratique une saveur, une âme.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.



Magazines de wushu de Shanghai où parurent les articles de Wan Wen De révélant les confusions dans l'histoire du style Chen.



Livre de Chen Xiao Wang écrit en 1985 qui a créé la confusion entre *Lao Jia* et *Xin Jia*.

Ethique, cette règle oubliée...



Les fondateurs de l'école de Sumikiri® nous proposent une réflexion sur le sens de la pratique, à travers la notion d'éthique.

par Jean Daniel Cauhépé
et A. Kuang

Les arts corporels en général, les arts martiaux particulièrement, se classent et se déclassent selon de belles et bonnes subtilités techniques, les voies externes, celles dites "internes", les dures, les souples, avec des hiérarchies bien établies qui statuent les individus et organisent la course au pouvoir.

Et si nous parlions d'une valeur qui devrait être commune à tous, une oubliée sans valeur marchande : l'éthique ?

Bien sûr tout le monde en convient, mais une fois édictée comme une règle, un préalable, tous l'oublie.

L'éthique se rapporte à l'action droite, à l'art "d'adopter des habitudes d'où découlent naturellement des actes conformes à la loi du devoir". Nous comprenons bien que cette déclaration impose une science de l'éducation et que la technique n'est que l'expression physique d'un acte auquel on a donné un sens.

De plus, nos actions impliquant toujours notre entourage, il ne peut y avoir engagement, recherche d'évolution personnelle sans affect sur notre conduite avec les autres.

Le Dojo, lieu de l'éthique

Le terme Dojo, la salle où l'on se réunit pour pratiquer, est doté d'un puissant attrait car sa représentation idéogramme a un homonyme signifiant qui représente la Terre, un sol cultivé, et n'est-ce pas là le lieu où nous venons cultiver notre "corps-âme-esprit" ? Dojo a également un homonyme séduisant qui signifie "sympathie, compassion". N'est-ce pas le but, l'espérance de tout individu qui emprunte la Voie ?

La connaissance de ces termes donne une dimension toute particulière à l'adoption d'une voie corporelle : travailler son corps afin d'agir sur son esprit.

ORIGINE DE L'ECOLE DE SUMIKIRI

Lorsqu'il y a quelques années, nous avons structuré notre enseignement, nous avons choisi le terme d'Ecole de Sumikiri®. Le terme *Sumikiri* est un terme japonais signifiant "action d'enlever les quatre angles à un carré". Nous en avons fait le fondement éthique de notre pratique, tel qu'énoncé dans sa charte : *Développer un comportement moral et social en concordance avec l'enseignement du "Bōryoku no Henbō : la métamorphose de la violence en soi", et le respect de son prochain, par une maîtrise comportementale* (article 8).

De plus, nous avons choisi le terme d'Ecole et évité le mot fédération, organisme régissant les activités sportives auquel nous laissons la gestion des masses et de leurs intérêts matériels.

Nous comprenons quelle importance représente la qualité des actes, des pensées, des sentiments, de la volonté que nous apportons pour la réalisation de nos mouvements.

Il faut que la paix soit profondément installée en nous pour que le "Non-Agir" soit effectif, ce non-agir passe par l'harmonisation des souffles en soi, par l'harmonisation des souffles avec l'autre : "être Aïki". Ceci exige de se libérer de toute tension, de toute image, pensée, désir parasite, pour être présent au présent, c'est donc une pratique très ascétique.

Cette réflexion peut rappeler aux pratiquants des multiples chemins ce qu'est le "Do" (Dao ou Tao selon la transcription), une conduite extérieure exprimant une pratique corporelle qui recouvre un travail intérieur dans une recherche de sens toujours plus profond.

La métamorphose de la violence avec les autres ne peut être réelle que s'il y a métamorphose de la violence en nous, soit pour nous, réaliser l'Art du Bōryoku no Henbō.

LIENS GTAO

- GTao n° 13, 14, 15 : Portraits de trois maîtres d'aïkido
- GTao n° 16 : L'esprit de l'aïkido P. 52
- GTao n° 18 : La métamorphose de la violence (1) P. 40
- GTao n° 19 : La métamorphose de la violence (2) P. 42

www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.

La Taipei Dance Circle

Mémoire du monde
en mouvement

Quand la tradition des arts énergétiques revisitée donne naissance à une troupe de danse contemporaine animée du désir d'aiguiser une nouvelle conscience du corps en mouvement. Témoignage du choc profond qui a marqué la rencontre d'une jeune danseuse classique avec Liu Shao Lu, chorégraphe taïwanais.

par Emilie Hernandez
photos : Ming-Hsun Lee

Non pas première image, premières lumières mais... première odeur. Et c'est une odeur douce, entêtante. Les danseurs vêtus de maillots chair, si proches du corps qu'ils semblent nus, se succèdent les uns les autres. Un rituel commence. Chacun à leur rythme, ils s'enduisent le corps d'huile pour bébé, avant d'étaler sur le sol du studio une couche lisse d'huile, le rendant aussi mouvant que la surface des flots.

C'est un soir à Taipei...

Je viens d'entrer dans le studio de la compagnie Taipei Dance Circle. Huit danseurs et le chorégraphe commencent l'entraînement et font émerger lentement une autre réalité, faite de pulsations et de mouve-





ments sans fin. Ce que je vois d'abord, c'est une myriade de corps sublimés par l'huile, mus par un rythme naturel et quasi hypnotique.

Premier choc

Cette première rencontre est un choc. Une sorte d'ébranlement qui m'imprègne du désir de faire naître en soi un langage, un monde inconnu. Après de longues années de formation en danse classique, la frustration de ne pas se sentir vivre en dansant m'a éloignée de la danse. Et puis il y a eu cette discussion avec le chorégraphe de la compagnie, Liu Shao Lu, et l'envie d'aller voir son travail, de mieux comprendre ses mots : "langage du corps", "énergie de la vie", "jaillissement de l'infini".

Et ce que je vois ce soir-là est aux antipodes de ce que j'ai appris. En danse classique, la signification, l'amplitude de chaque mouvement sont fixées. L'espace n'est investi qu'à travers la technique. La fusion avec l'univers extérieur et intérieur n'existe pratiquement pas. Mais là, dans un rythme silencieux où n'interviennent que le glissement au sol et le souffle intérieur, les danseurs enduits d'huile cherchent une nouvelle façon de vivre leurs corps, s'élèvent, se construisent les uns les autres à travers la chute, le ressaisissement puis la détente. Leur rythme n'est ni fixé ni cadré à l'avance, il semble découler d'une énergie personnelle, de leurs corps qui s'écartent de l'équilibre et ne cessent d'y retourner, mus par le désir continu d'une fusion avec l'univers, avec l'harmonie première du monde.

Ce premier choc m'a poussée à revenir, m'a assailli d'interrogations. Cette danse qui s'élabore comme un langage libre, mais qui n'est pas en rupture avec les lignes de force

et l'harmonie de la vie... Peu à peu, j'ai participé aux ateliers, cours, répétitions de la troupe. De nombreux mois qui ont été vécus comme un partage et une initiation à une autre vision de la vie.

La Taipei Dance Circle

Taipei Dance Circle a été fondée par le chorégraphe taïwanais Liu Shao Lu qui a d'abord chorégraphié pour de nombreuses compagnies avant de fonder la sienne.

le
désir continu
d'une fusion avec
l'univers, avec
l'harmonie
première du
monde.

Racines et modernité

A Taïwan, il est appelé "le fou de la danse". Depuis des dizaines d'années, il travaille au renouvellement de la danse à Taïwan en même temps qu'à un approfondissement des racines chinoises et aborigènes. C'est le désir d'une danse commune, viscérale, libératrice qui inclut dans ses sources l'influence du Tai Ji Quan et du Qi Gong. Son renouvellement passe par un dépassement où elle retrouve une dimension poétique et créatrice.

C'est le désir d'un même élément commun qui relie les danseurs et qui change la relation avec le sol qui a amené Liu Shao Lu à expérimenter divers conducteurs. L'huile pour bébé a été choisie non seulement pour son effet de glisse mais aussi pour son effet visuel tout à fait apte à ouvrir de nouvelles voies dans la recherche du mouvement. L'idée de la force brute des éléments naturels s'y retrouve aussi. L'huile change le point d'appui traditionnel qui relie le danseur à un sol ferme. Une plus grande amplitude de gestes est possible, mais le danseur revient presque à l'état d'enfance : il doit se réadapter, aiguïser une nouvelle conscience de l'équilibre.



Un univers matriciel

Un des thèmes principaux de ses créations est le monde aquatique, tout aussi bien le liquide du ventre de la mère, que celui des grands fonds, régi par des mouvements circulaires et continus. Sa danse cherche à pénétrer un monde opaque, celui de la chair et des origines où l'on se dépouille des repères établis pour partir à l'écoute des mondes qui nous ont fait naître.

Dans ses créations, l'apparence humaine des danseurs est presque effacée ou se fond avec les autres corps : l'être n'est pas autre chose qu'une cellule de vie qui se meut, se métamorphose et pourtant... il danse. Il exprime ainsi sa puissance propre, son pouvoir créateur.

Une de ses dernières créations *Faults* nous dit que le chaos n'est pas dans le monde, mais en l'humain. Le sol huilé devient mouvant, instable, un danseur tombe et amène avec lui dans une chute sans fin le corps des autres danseurs. A la déchirure succède une élévation avant qu'une dissonance surgisse et que la chute se répète, inlassablement. Liu Shao Lu insuffle dans ses chorégraphies une sorte de réponse : seul le désir d'harmonie et de fusion peut sauver le corps de sa chute. Seule l'écoute des mouvements naturels peut libérer le corps et lui ouvrir de nouveaux espaces.

Fusion des corps et des énergies

Sa recherche du mouvement a également puisé sa source dans les arts martiaux traditionnels. Mais pour le chorégraphe, il ne s'agit pas de moderniser un art ancien en le mettant à la sauce de notre époque, mais d'aller jusqu'à leur essence pour créer une réalité nouvelle. L'influence du Tai Ji Quan se retrouve à la base de son travail où il demande aux danseurs une détente quasi absolue en même temps qu'une sensibilisation extrême au degré d'intensité du mouvement et à ses prolongations dans l'espace. Il ne s'agit pas d'une conquête, mais d'un travail de fusion entre l'énergie extérieure et celle, intérieure du danseur, vibration unique qui s'exprime dans sa relation avec le monde.

L'entraînement au sein de la compagnie inclut des cours de Tai Ji Quan, de Qi Gong, de Yoga et de quelques heures de méditation chaque semaine. Une communication et une harmonie profonde entre les danseurs sont indispensables



**Seule
l'écoute des
mouvements
naturels peut libérer
le corps et lui ouvrir
de nouveaux
espaces.**

sans quoi ses créations seraient impossibles. Elles célèbrent l'union des corps et des énergies qui renvoient au corps entier de l'univers et un témoignage du chaos et de la fragilité humaine qui est la réalité de tous. Le principal entraînement reste des ateliers quotidiens où un thème, un mouvement est lancé et chacun cherche à le renouveler, à l'approfondir.

Taipei Dance Circle reste l'une des seules compagnies à Taïwan capable d'avoir ouvert un chemin nouveau dans la danse sans se laisser "dévoré" par l'influence de la danse occidentale ni rompre non plus avec ses racines uniques qui trouvent là un nouveau souffle, dense et déroutant.

Cette année 2001 a été une de ses périodes les plus fécondes : la compagnie s'est produite aux Etats-Unis, en Corée, à Singapour et tout récemment en France, dans le cadre de la Biennale de danse du Val-de-Marne. Mais leur travail est avant tout un appel à la liberté autant physique que spirituelle, un appel à transgresser les frontières qui existent entre les arts. Yeux clos vers les mondes intérieurs, dessin d'un mouvement dans l'espace, signes chinois se dédoublant d'un corps dansant, sculptures fugitives des corps qui laissent entrevoir ce que chaque être recèle de part de beauté et d'infini... ■

LIENS GTAO

- GTao n° 8 : L'Opéra de Pékin P. 50
- GTao n° 15 : La danse balinaise P. 46
- GTao n° 18 : Le Wutao, danse du Tao P. 30

www.generation-tao.com



SIX SONS THÉRAPEUTIQUES
 Six sons thérapeutiques
 Dr JIAN LiuJun
 Méthode simple et efficace pour purifier les organes internes.
Réf. K1012
 K7 de 60 mn
 Prix : 31 €



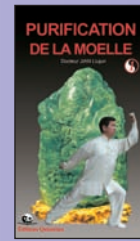
L'OE SAUVAGE
 Dr JIAN LiuJun
 S'inspire de l'oe sauvage, cette gestuelle est une synthèse de mouvements amples et harmonieux.
Réf. K1013
 K7 de 50 mn
 Prix : 31 €



K1005



K1006



K1009



K1011

Autres cassettes vidéo

Réf.	Titre	Auteur	Version	Prix
K1005	Les mille mains sacrées	Dr Jian LiuJun	française	30,20 €
K1006	Art de longévité Taoïste	Dr Jian LiuJun	française	30,20 €
K1007	Qi Gong contre les douleurs	Dr Jian LiuJun	française	30,20 €
K1008	Huit pièces de brocart	Dr Jian LiuJun	française	30,20 €
K1009	Purification de la moelle (1)	Dr Jian LiuJun	française	30,20 €
K1010	Purification de la moelle (2)	Dr Jian LiuJun	française	30,20 €
K1011	Yi Jin Jing	Dr Jian LiuJun	française	31,00 €
K1003	Qi Gong / Tai Ji	Me. Tong Youshiang	française	22,90 €
K1101	Tai Ji Quan Chen 23 Formes	Me. Zhang Dongwu	française	22,60 €
K1102	Épée de Tai Ji style Chen	Me. Zhang Dongwu	française	25,00 €
K2101	Tai Ji style Chen	Me. Chen Zhenlei	chinoise	25,00 €
K2102	Tai Ji Chen Forme Ancienne 1	Me. Chen Zhenlei	chinoise	25,00 €
K2103	Tai Ji Chen Forme Ancienne 2	Me. Chen Zhenlei	chinoise	25,00 €
K2104	Technique interne de Tai Ji	Me. Chen Zhenlei	chinoise	25,00 €
K2105	Mains collantes (Tui shou)	Me. Chen Zhenlei	chinoise	25,00 €
K2106	Tai Ji Shen Gong	Me. Wang Xi'an	chinoise	25,00 €
K2108	Tai Ji Quan style Yang 85 formes	Pro. Xia Bohua	chinoise	25,00 €
K2201	Da Cheng Quan	Me. Wang Xuanjie	chinoise	25,00 €
K2301	Qi Gong Dur 1	Me. Yuan Xiyin	chinoise	25,00 €
K2302	Qi Gong Dur 2	Me. Yuan Xiyin	chinoise	25,00 €
K2303	Ba Gua Zhang (1 et 2)	Me. Liu Jingru	chinoise	45,00 €



K1101



K1102



K2101



K2102



K2106



K2108



K2201



K2303

Accessoires : Épées, Sabres, Kimonos d'exercice
 En vente au siège du Quimétao ou par correspondance.
 Catalogue et programme détaillé gratuits sur demande.

Épées et Sabres

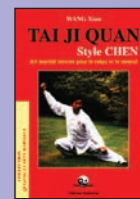
Réf.	Titre	Descriptions	Prix (€)	Frais de port (€)			
				Fr.	Dom	Tom	
E-1001	Épée de pratique et compétition	Lame souple, fourreau bois	30	13	21	32	27
E-1002	Épée télescopique	Lame rigide	40	12	16	21	23
E-1003	Épée cloisonnée	Télescopique artisanale	150	13	21	32	27
E-1004	Épée "La Foudroyante"	Lame mixte, fourreau bois	54	13	21	32	27
E-1005	Épée "Dragon et Phénix"	Lame mixte, Forme antique	95	14	21	32	27
E-1006	Épée "Rubis"	Lame mixte, Forme antique	105	14	27	46	33
E-1007	Épée sculptée	Lame mixte, Forme antique	105	14	27	46	33
E-1008	Épée "Titan"	Rigide, qualité supérieure	200	16	27	46	33
E-1009	Épée "Titan antique"	Rigide, qualité supérieure, antique	220	16	27	46	33
E-1010	Épée de "gouverneur du sud"	Rigide, haut de gamme, antique	365	17	37	67	44
E-1011	Épée de "pouvoir"	Rigide, lourde, haut de gamme	420	17	27	46	33
E-1012	Épée de "vallée du dragon"	Rigide, lourde, haut de gamme	420	17	27	46	33
E-1013	Épée du "Ciel et de la Terre"	Rigide, lourde, manche long	450	18	37	67	44
E-1014	Épée de "longévité"	Rigide, lourde, magnifique, artsle.	480	18	37	67	44
E-1015	Double épée	Lame mixte, un fourreau bois	105	17	27	46	33
S-2001	Sabre de pratique et compétition	Lame souple, fourreau bois	40	13	21	32	27
S-2002	Sabre ferme et souple	Lame mixte, fourreau bois	55	13	21	32	27
S-2003	Sabre précieux	Rigide, qualité supérieure	75	14	27	46	33
S-2004	Sabre des huit dragons	Courte, rigide, qualité supérieure	105	13	21	32	27



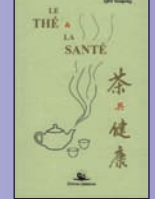
L 1001



L1002



L1004



L6001

Livres du Quimétao

Réf.	Titre	Auteur	Prix
L1001	Quintessence du Qi Gong	Dr Jian LiuJun	22,30 €
L1002	Da Cheng Quan	Me. He Zhenwei	20,60 €
L1003	L'essentiel du Tai Ji Quan style Chen	Me. Zhang D.W	17,50 €
L1004	Tai Ji Quan style Chen	Me. Wang Xi'an	22,60 €
L1005	Tai Ji Quan Style Wu	Vincent BÉJA	18,30 €
L2001	Les plus beaux poèmes lyriques de la dynastie des Tang	Shi Bo	19,80 €
L2002	36 Stratagèmes chinois	Shi Bo	15,10 €
L2003	Tolérance	Lin Xi	18,30 €
L4001	Le traitement du SIDA par la médecine et la pharmacopée traditionnelle chinoise	Dr Lü Weibo	15,10 €
L3001	Au delà du vide (Calligraphies)	Shi Bo	9,20 €
L3002	Poèmes du thé (Calligraphies)	Shi Bo	9,20 €
L3003	Poèmes d'amour (Calligraphies)	Shi Bo	9,20 €
L3004	Au gré du vent (Calligraphies)	Shi Bo	9,20 €
L6001	Le thé et la santé	Qin Youpeng	14,50 €
L6002	Thé - Joyau de l'empire du milieu	Wei Chen	26,68 €
L1006	Les huit pièces de brocart	Dr Jian LiuJun	12,00 €

BON DE COMMANDE

à retourner au Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS

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

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

Frais de port : 3,2 € pour le premier produit, 1,5 € par article supplémentaire
 Pour les épées et les sabres, voir liste d'épées et sabres€
 Pour les pays étrangers : paiement exclusif en mandat-Poste

Total à payer :€

Ci-joint un chèque de € à l'ordre du Quimétao.

T0102

Date :

Signature :



ÉDITIONS QUIMÉTAO

57, avenue du Maine - 75014 Paris

Tél. : 01 43 20 70 66 - Fax : 01 43 20 56 21



La Voie de la Voix...

De la vibration sonore à la conscience, les techniques de méditation vocales ont fleuri dans toutes les traditions spirituelles. Sur les chemins multiples qui mènent à la connaissance, quels sont les pouvoirs réels et subtils de la voix ?

par Patrick Torre, spécialiste des chants harmoniques et du yoga du son

L'expérience de la conscience est une rencontre bouleversante à bien des égards. Un espace de connaissance insoupçonnable s'ouvre au plus profond de nous-même, établissant une relation indéfinissable dont la seule réalité manifestée nous imprègne et nous transforme. Elle nous fait vivre les événements qui nous arrivent sous un éclairage nouveau, avec une compréhension habitée par la conviction inexplicable qu'il existe une autre réalité. Nous développons progressivement une perception plus subtile du monde, avec le sentiment d'être accompagnés d'une présence qui donne intuitivement le sens et guide l'action juste. Par cette expérience, renouvelée dans une pratique quotidienne, notre compréhension de la vie s'élargit à la lumière d'une acuité nouvelle.

Bien que convoitée par tous les quêteurs d'absolu, la Conscience ne se révèle pas à celui qui la cherche, elle n'est ni dans l'intention, ni dans le savoir, ni dans la mémoire ou l'analyse intellectuelle, elle n'est pas plus le fruit d'une attente ou d'une demande. Pourtant elle est partout, dans tout et en nous, et bien que nous en soyons l'expression même, nous ne pouvons la pressentir tant que nous restons dans notre fonctionnement mental ordinaire, lequel est naturellement soumis à l'agitation et la dispersion mentale, happé par ses mécanismes, ses projections et ses peurs.

Lorsque le centrage et le silence s'imposent à la dispersion et que le mental s'immobilise, la révélation de la conscience est parfois donnée (pas obtenue). Donnée dans un espace de relation directe, sans commencement ni fin, qui n'est en rien lié à nos connaissances intellectuelles. Cet espace trouve son origine, avant la pensée, avant la parole qui précède la pensée, dans cette intelligence pré-vibratoire qui précède la vibration.

Pour accéder à cet état de conscience, il faut paradoxalement ne rien attendre et ne rien vouloir obtenir, tout simplement pratiquer librement ce "Yoga du son" dans l'instant, écouter la vibration sonore de sa voix, se laisser porter par le chant (le *Japa* et les harmoniques), sans intentions ni but, remonter le chemin vers la source.

Il est inutile et surtout regrettable sur le plan de la transmission, de vouloir exprimer par les mots cette expérience dans sa phase ultime de pure conscience. Dans ce domaine très particulier, les mots ne peuvent que révéler la disparition de cet état sans verbe et en aucun cas prétendre le décrire.

Le rôle de la voix dans la méditation

Les techniques de méditation par la voix reposent sur la connaissance de la "Parole" (logos) et la pratique de la vibration vocale. Elles utilisent le plus

souvent des *mantra*; combinaisons de syllabes formant un noyau d'énergie spirituelle, dont la puissance (contrairement aux idées reçues) n'est pas la résultante d'une signification intellectuelle ou de la seule répétition mentale (*japa*), mais de la composante vibratoire elle-même et de la capacité du *mantra* à concerner notre schéma psycho-physiologique et notre circuit d'énergie interne.

Par la vibration de la voix et la répétition des phonèmes mantriques, le champ mental cesse d'être le théâtre de la dispersion et se libère peu à peu des mécanismes incessants de la pensée. Dans cette disponibilité mentale, chaque cycle du *japa* est l'occasion d'affiner notre perception. Les composantes sonores de la voix apparaissent peu à peu plus complexes, plus subtiles, jusqu'à rendre la répétition mantrique superflue. Cette immersion progressive dans le substrat vibratoire du son est alors ressentie jusque dans le silence. Le contact s'établit, imprégnant nos sens de cette qualité vibratoire particulière, bien avant l'image, bien avant le verbe. L'indicible contemplation des chemins de la conscience peut alors commencer.

Le substrat vibratoire du son

Imaginez par exemple un concert de musique de chambre où une œuvre de Mozart serait jouée. Souvenez-vous de ce moment. Le moment le plus fort du concert, ces quelques secondes de

silence qui suivent la dernière note. Secondes chargées d'une qualité particulière, d'une substance vibratoire subtile, de la résonance d'une direction indescriptible, trop vite recouverte par l'exultation publique de l'auditoire. Cette matière, cette texture subtile de l'inaudible, expression de la vibration universelle peut être observée dans la disponibilité mentale.

La musique aura conditionné et ralenti le flux de l'activité mentale, espacé les pensées.

Le contraste entre la sensation émotionnelle produite par l'écoute de la musique et la vacuité du silence qui suit la phase sonore agit comme un déclencheur de cette perception. Cette sensation sans verbe, un espace de relation directe perçue, sans évaluation, sans référence, comme un buvard sur un liquide transparent. Quelques secondes avant l'incontournable : "C'est beau, c'est magnifique...", quelques secondes de perception directe avant de revenir dans le plan mental qui s'impose à nouveau comme un masque de simplification personnalisé.

Méditer dans la pratique de la voix et des mantra

Certainement pas penser avec intensité ou se concentrer pour obtenir quelque chose. C'est pratiquement l'inverse. Méditer, c'est entrer dans cet espace de perception directe qui existe entre deux pensées, être disponible à cette perception, sans but ni profit d'aucune sorte, ne rien vouloir ni être quoi que ce soit. Par la pratique des sons, du *japa* et des *mantra*, cette perception se dévoile peu à peu entre les strates de la pensée. La forme sonore du *mantra* prend alors sa véritable nature. Le son lui-même, dans sa forme inaudible la plus subtile, se résorbe à son tour dans le silence, et toute chose avec lui, y compris nous-même, dans la non dualité absolue. A ce stade, le pratiquant ne se distingue plus réellement de cette vibration. Il fait "UN" avec la vibration.

Les chants harmoniques

La vibration harmonique est l'une des formes prise par la voix pour "char-

ger" le *mantra*, c'est-à-dire lui donner sa puissance spirituelle et la capacité de conduire le pratiquant à l'expérience de la conscience.

Dans l'absolu, le chant harmonique est ce qui reste d'un chant ou de la vibration vocale lorsque l'on a retiré le superflu : l'intention, le *japa*, le culturel, le socialement correct, l'ego,

l'esthétique et la séduction, etc.,

**Si
le chant est
pur, il n'est que
vibration de silence
et conduit celui
qui sait écouter
à l'unité.**

car tout cela n'est que pré-tention inutile dans une démarche de méditation. Si le chant est pur, il n'est que vibration de silence et conduit celui qui sait écouter à l'unité. Plus concrètement, la résonance subtile du son conduit à faire naître une couche sonore supplémentaire de sons qui se détachent dans les tonalités supérieures. Ces Harmoniques varient au-dessus de la voix, comme un lien céleste, un pont subtil lancé vers les étoiles de la spiritualité. Inattendues, incroyablement douées de textures sonores sublimes, elles n'appartiennent déjà plus à celui qui les chante. Elles captent l'auditeur et le chanteur vers les plans subtils de la perception extatique. En fermant les yeux, on se coupe du monde extérieur, et la seule écoute de ces harmoniques peut alors conduire rapidement à de très profondes méditations.

La voix et le geste

Le geste seul, ou la voix seule, peut conduire à l'expérience de conscience, car toute forme vient du "sans forme" et peut retourner à sa source. Pour cette raison, les voies sont multiples et les techniques du geste comme le taiji peuvent se passer des techniques vocales, et inversement. Cependant, dans la découverte des dimensions de la corporalité, la combinaison des deux formes (la voix et le geste) donne la possibilité d'un déplacement plus conscient dans "le tout". Ainsi, selon le son choisi, associé et cohérent avec le geste, l'induction du mouvement s'accompagne de l'observation d'une direction subtile. De même, le souffle résiduel de la voix contient à la fois cette induction et cette direction, le "je et le soi", l'observateur et la chose observée. La suspension du souffle (poumons vides) et celle du

geste, participent aussi du même abandon, de la même abdication du moi, de la résorption de l'observateur dans la chose observée, de la même fusion non duelle dans le "tout". Ainsi la combinaison du geste et de la voix facilite l'exploration de la corporalité. Tout en vibrant les phonèmes mantriques avec la voix, ou en écoutant le chant harmonique des grands *mantra*, le son devient la complétude du mouvement. Le geste et la voix entrent en conscience dans une énergie de direction révélant une perception directe de la corporalité. Le verbe (c'est-à-dire le mot qui nomme la chose et nous en rend mentalement conscient) devient alors inopérant pour décrire l'indescriptible. La corporalité nous apparaît comme une évidence palpable. L'appréhension de notre existence dans un espace plus vaste, sans limitation volumique et sans chronologie de temps s'impose dans le ressenti.

L'expérience de la conscience

Ces techniques de méditation vocales sont différentes selon les traditions, elles utilisent le plus souvent des *mantra* et *bija mantra*, phonèmes sans signification apparente, qui trouvent leur véritable sens dans la vibration et la conscience qui en jaillit. Le mot *mantra* n'est pas employé pour parler des litanies catholiques, de la prière du cœur des orthodoxes ou des psalmodies soufies, mais il s'agit bien du même concept sous d'autres formes et d'autres cultures. Si le mot *mantra* est universellement connu, le concept des *mantra* semble en revanche ignoré du plus grand nombre.

LIENS GTAO

- GTao n° 15 : Tao Chan Shen, le chant des dieux P. 12

- GTao n° 18 : Le chant du corps P. 48
www.generation-tao.com

Dans le prochain numéro de Gtao, découvrez comment les techniques de méditation vocales agissent envers notre fonctionnement mental ordinaire pour nous ouvrir à la perception du monde subtil (propos illustrés par les voix de gorges des lamas tibétains, le chamanisme amérindien, le di-phonique mongol, etc.).

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.

Suivez votre Étoile

pour 2002

par Frédérique Cooke
spécialiste de feng shui et du ki des 9 étoiles

Comme dans l'astrologie zodiacale où chacun est né sous un certain signe (Bélier, Taureau, etc...), dans le système chinois des 9 étoiles, un chiffre correspond à notre date de naissance. Ce chiffre, notre Etoile, représente notre identité réelle et notre potentiel de réalisation. Elle aborde, en un cycle de neuf ans, les différentes maisons du Lo Shou, déterminant ainsi des tendances énergétiques. Où en êtes-vous en cette année 2002 ?

Quels sont donc vos projets pour l'année 2002 ? Est-ce le moment d'entreprendre des études, de réfléchir sur votre cheminement spirituel, déménager, avoir un enfant ? Quel effet aura cette année sur votre vie amoureuse, vos finances ou votre carrière ? (Pour savoir sous quelle étoile vous êtes né, consultez l'encadré page suivante).

Etoile 1

Cette année, les personnes nées sous l'Etoile 1 se trouvent dans la Maison 8, "calme avant la tempête, changements soudains". Cette Maison représente l'énergie de la transition entre l'hiver et le printemps, ainsi que l'image de la montagne. Cette année sera pour la plupart une année d'immobilité et de stagnation, mais qui pourra aussi apporter des changements soudains. C'est une période assez inconfortable qui donne envie de se retirer du monde, et c'est pour cela que la communication avec les autres est à surveiller. Il faut prendre bien soin de se faire entendre avec clarté et d'écouter avec attention. Toute communication est vulnérable cette année, y compris la communication écrite (contrats, lettres etc.). Evitez les confrontations et les disputes, en affaires comme en relations de couple. Les changements soudains seront positifs s'ils sont en harmonie avec une situation existante. Une déviation radicale ou un projet entièrement nouveau ne sont pas conseillés.

Activités conseillées : études, examens, concours et compétitions; pratique de la méditation; nouvelles opportunités

professionnelles (mais suivre le conseil ci-dessus à propos de communication et de conflits); projets commerciaux et professionnels à court terme; excellente année pour toute transaction immobilière; suivre une thérapie.

Activités déconseillées : fonder une famille (bien que les chances de concevoir soient accrues); mariage; affaires légales.

Santé : attention aux excès alimentaires! Dans cette phase de stagnation, il est possible de surmener la rate, l'estomac et le pancréas, ainsi que de prendre du poids.

Feng Shui : placer un vase, une boîte ou un récipient vide dans le coin nord-est de votre maison ou de votre pièce principale.

Directions favorables : aucune.

Etoile 2

Ceux nés sous l'Etoile 2 seront dans la Maison 9 : "renommée, récompense et châtement". Elle correspond au milieu de l'été, au soleil et au sud, et elle apporte l'énergie associée à la renommée (positive ou négative), l'accomplissement de ce que l'on mérite, et la clarté.

C'est dans cette Maison que l'on trouvera la meilleure opportunité de réaliser ses rêves et ses ambitions. L'élément de Feu associé à cette Maison éclairera et révélera votre nature. Si vous voulez donc vous faire connaître, atteindre la célébrité à quelque niveau que ce soit, en voilà maintenant l'occasion. De la même manière, il vous sera difficile de cacher certaines choses

dont vous n'êtes pas très fier, le passé se fera sans doute rappeler à votre souvenir! D'une façon ou d'une autre, vous vous ferez remarquer.

Les nouvelles amitiés se feront facilement, mais il est possible que des amitiés de longue date se terminent. Rappelez-vous que tout le monde n'est pas dans la même Maison que vous. Vous vous sentirez particulièrement actif, inspiré, sociable et indépendant. C'est une année très intense et puissante pendant laquelle vous vous sentirez plein d'énergie. Profitez-en car l'année qui suit sera tout à fait différente.

Évitez la précipitation et les décisions hâtives. Il faut essayer de vous concentrer et ne pas vous laisser entraîner par vos élans, il faut aussi essayer d'éviter le surmenage.

Activités conseillées : études qui demandent un effort intellectuel; nouvel emploi ou promotion; garder son calme dans ses relations de couple!; campagnes publicitaires; pratiquer une religion ou s'adonner à une pratique spirituelle.

Activités déconseillées : mariage; fonder une famille; achats immobiliers.

Santé : attention aux brûlures, prenez le temps d'apporter discipline et rythme dans cette année qui peut-être mouvementée.

Feng Shui : activez l'énergie du secteur sud de votre maison ou de votre pièce principale en y plaçant des bougies, des lampes, les couleurs rouge, orange et violette.

Directions favorables : nord-ouest, sud-ouest, sud.



Etoile 3

Cette année, les personnes nées sous l'étoile 3 se trouvent dans la Maison 1 : "plantation, conservation, immobilité", qui correspond à l'hiver, au nord et à la végétation dormante. C'est l'époque de l'immobilité. Votre énergie est sans doute à son plus bas et votre humeur est assortie au paysage hivernal, et pourtant sous la terre gelée les graines sont bien vivantes. Il est possible que vos rêves et vos projets paraissent oubliés, que vous vous sentiez introverti et vulnérable, et que vous ressentiez le besoin de vous protéger. Bien que vous traversiez la phase hivernale, ce n'est pas du temps perdu ou du temps mort. Que deviendrait-il des fleurs de l'été si les graines ne subissaient pas la gestation obligatoire de l'hiver?

Il est aussi possible que vous

VOTRE ANNÉE

Quelle est votre étoile, c'est-à-dire votre chiffre principal ?

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

Pour calculer votre chiffre principal :

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

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

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

Un exemple. Si votre année de naissance est 1966 : $6 + 6 = 12$, $1 + 2 = 3$, $10 - 3 = 7$. Votre chiffre principal est 7.

Si votre date de naissance est le 28 janvier 1973, prenez 1972 comme année de naissance puisque vous êtes né avant le 5 février.

Donc : $7 + 2 = 9$, $10 - 9 = 1$. Votre chiffre principal est 1. Le chiffre principal des enfants nés entre le 5 février 2000 et le 5 février 2001 est 9.

L'évolution du Lo Shou au fil du temps

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Chaque case du carré Lo Shou s'appelle Maison, et porte un emblème numérique, ou Etoile. Dans le Lo Shou original (voir ci-contre), les numéros des Etoiles et des Maisons coïncident. L'énergie est reçue par la Maison centrale, l'Etoile 5, puis est distribuée aux autres maisons dans un ordre précis. Au fil du temps, les étoiles du carré Lo Shou se déplacent suivant un trajet précis, de même que les saisons se déplacent au cours de l'année. Le cycle qui

nous intéresse ici est le cycle annuel (il en existe d'autres) : dans un cycle de 9 ans, chaque chiffre occupera successivement, et par ordre de progression logique, toutes les maisons du Lo Shou. Le 1 remplace le 2, qui remplace le 3, et ainsi de suite, jusqu'au 9 qui remplace le 1. Compte-tenu du nombre de maisons, il n'y a en fait que 9 configurations de carrés Lo Shou possibles.

Que signifient les Maisons ?

Chaque Maison représente une énergie différente, associée à une époque de l'année et au cycle naturel des saisons. Comme il est bien connu dans la tradition taoïste qu'il est plus facile de se laisser porter par les vagues que de nager à contre courant, connaître l'énergie de l'année actuelle nous aide à harmoniser les événements de notre vie en essayant d'assortir nos projets à cette énergie et à nous laisser porter par le courant au lieu d'y résister.

La configuration du Lo Shou pour l'année 2002

6	2	4
5	7	9
1	3	8

Pour savoir dans quelle Maison nous nous trouvons, il nous faut être en possession de notre Etoile, ou chiffre principal (voir plus haut). Puis, parmi les neuf configurations du carré Lo Shou possibles, nous identifions la configuration en cours pour l'année. Le calendrier Hsia, qui attribue les carrés Lo Shou pour chaque année, assigne à l'année 2002 le carré de chiffre central 7 (voir ci-contre). Nous recherchons la position de la Maison hébergeant notre Etoile, puis nous recherchons dans le Lo Shou original

la maison correspondante. Par exemple, on peut voir qu'une personne née sous l'étoile 2 occupera la Maison 9 en 2002 (zones cerclées sur nos deux diagrammes).

remarquez en vous-même une intuition et une sensibilité accrues. Choisissez cette année pour réfléchir sur celle qui vient de s'écouler, méditer et préparer l'avenir. Restez calme et patient, utilisez cette période pour vous adapter aux nouvelles situations que l'année précédente vous a apportées ou simplement pour vous reposer du rythme frénétique de votre année 9.

Activités conseillées : toute pratique spirituelle ou religieuse, pratique du Tai Ji Quan, Qi Gong ou Yoga, méditation et Yi Jing; études; explorer, fonder une famille (avec la Maison 2, la plus favorable), réviser la structure commerciale d'une entreprise.

Activités déconseillées : mariage, achats immobiliers, promotion et nouvelle carrière.

Santé : éviter le froid et l'humidité, les aliments froids, les excès d'alcool. Un bon sommeil est particulièrement important cette année. Evitez la stagnation qui mènerait facilement à la dépression.

Feng Shui : placez dans le secteur nord de votre maison ou de votre pièce principale l'élément eau, par exemple un vase en verre avec une bougie flottante (changez l'eau régulièrement), ou un symbole approprié : une photo ou un tableau représentant une rivière.

Directions favorables : nord-est et sud-ouest.

Etoile 4

Les personnes nées sous l'étoile 4 se trouvent dans la Maison 2 : "germination". Elle correspond à la fin de l'hiver, pour beaucoup d'entre nous, le bout du tunnel! Cette année ressemble assez à la précédente, et il est possible qu'il y ait peu de nouveaux développements, mais le niveau d'énergie est plus élevé. Bien que vous vous sentiez sans doute plutôt calme, réservé, prudent et peut-être pessimiste, il est temps de passer à une préparation plus active de vos projets pour l'année prochaine; en effet elle promet de nouveaux débuts dans tous les domaines. Passez plus de temps à écouter, observer et discuter de vos plans à venir qu'à essayer de les mettre en œuvre.

Activités conseillées : études et formation professionnelle; apprentissage; explorer les aspects de l'amitié dans votre couple ou de vos relations sociales et professionnelles; demande de prêt; mariage; fonder une famille (très favorable); achats immobiliers.

Activités déconseillées : nouvelle carrière; promotion.

Santé : mêmes conseils que pour l'année précédente. Sur le plan émotionnel, l'élément terre peut s'exprimer à travers les soucis, l'anxiété, la suspicion et le cynisme. Essayez de ne pas laisser ces sentiments obscurcir votre jugement.

Feng Shui : activez l'énergie du sud-ouest de votre maison ou de votre pièce principale avec un peu de feu : une lumière douce ou une bougie.

Directions favorables : aucune.

Etoile 5

Ceux nés sous l'Etoile 5 se trouvent dans la Maison 3 : "première pousse, initiation", associée au printemps, à la première apparition de la plante, au renouveau. C'est maintenant le moment d'entreprendre de nouvelles choses. Les idées et les projets soigneusement mûris au cours des deux années précédentes vont pouvoir enfin être entrepris, et auront tendance à se développer très rapidement. Il est donc important d'avoir une vision très claire de ce que vous désirez réaliser, car ce que vous déciderez cette année

aura une répercussion sur les années à venir.

Votre énergie est très élevée, et vous rend particulièrement actif, plein d'allant et impatient, c'est pourquoi les activités qui demandent patience et application ne sont pas conseillées : fonder une famille par exemple, puisque la grossesse et les premiers mois de la vie d'un bébé demandent que les parents passent plus de temps à la maison qu'à des activités sociales. De même, acheter une maison peut présenter le risque d'une décision trop rapide.

Activités conseillées : formation en électronique; tout ce qui a trait aux ordinateurs et à l'Internet; nouvelle carrière; promotion; expansion commerciale; mariage.

Activités déconseillées : fonder une famille; entreprendre une pratique spirituelle ou l'étude d'une religion, achats immobiliers.

Santé : commencez la journée tôt pour profiter de l'énergie de l'est. Evitez les nourritures lourdes et les produits laitiers, ajouter des aliments tels que le citron, le vinaigre et les oignons à votre régime.

Feng Shui : placez dans le secteur est de votre maison ou de votre pièce principale une plante vivace ou un symbole de ce que vous désirez réaliser cette année, ou encore une fontaine dans la partie est de votre jardin.

Directions favorables : sud, nord-ouest.

Etoile 6

Les personnes nées sous la sixième Etoile sont cette année dans la Maison 4 : "pousse rapide", qui correspond à la fin du printemps, la continuation symbolique de l'année précédente, la période où la plante va croître et se développer. L'énergie de cette année est semblable à celle de la Maison 3, mais avec moins d'impatience et de rapidité. Une année favorable pour toutes les expressions artistiques, la communication et le travail en groupe, et la promotion dans tous les domaines. Vous vous sentirez actif, plein d'enthousiasme et de bonheur, et les opportunités abonderont pendant cette année passionnante. Il faut pourtant rester bien centré car le symbole du 4 est aussi le vent et le manque de stabilité. Consolidez ce que vous avez entrepris l'année dernière et évitez de changer radicalement de direction.

Activités conseillées : mariage (excellente année), affaires commerciales, promotion, nouvelle carrière, études artistiques, linguistiques, médiatiques.

Activités déconseillées : fonder une famille, recherche spirituelle, achats immobiliers.

Santé : semblable à l'année précédente. Attention aux activités qui présentent des risques : possibilité d'accidents.

Feng Shui : introduisez dans le sud-est de votre maison ou de votre pièce principale un symbole de stabilité ou de croissance harmonieuse.

Directions favorables : nord-est, sud.

Les tâches inscrites sur la carapace de la tortue, comme le dit la légende, furent interprétées comme un message divin par les anciens Chinois. Elles sont à l'origine du carré magique utilisé dans le ki des 9 étoiles, ou le célèbre Bagua.





Etoile 7

En tant que personne née sous la septième Etoile, vous entrez dans la Maison 5 : "floraison, Maturité". L'énergie de cette Maison est sans doute la plus puissante de toutes, puisqu'elle représente le début et la fin d'un cycle. C'est notre Maison de naissance, nous y retournons tous les neuf ans et les époques marquantes de notre vie prennent souvent place quand nous avons 9, 18, 27, 36 ans, etc.

Quoiqu'il arrive cette année aura pour vous des conséquences profondes, qui peuvent durer pendant neuf ans. Il est donc très important de prendre ses décisions avec soin. C'est le moment de résoudre de vieux problèmes de santé, de relations, de se débarrasser de vieilles habitudes dont on n'a plus besoin, afin de ne pas en souffrir encore pendant neuf ans!

Placés comme vous l'êtes au centre du système astrologique, vous serez aussi le centre d'attention de tous, et vous attirerez de nombreuses opportunités. Il vous sera donc difficile de faire vos choix, sachant l'importance de

chaque décision. La meilleure attitude est de rester plutôt immobile et centré, il est d'ailleurs déconseillé de déménager ou même de faire de longs voyages quand on occupe cette position. C'est le moment le plus propice pour l'introspection, pour découvrir son identité réelle et son potentiel.

Activités conseillées : garder l'esprit clair pour pouvoir prendre des décisions réfléchies

Activités déconseillées : déménagements, longs voyages.

Santé : surveillez votre système lymphatique et votre bien-être émotionnel. Essayez de résoudre de vieux problèmes de santé.

Feng Shui : portez une attention particulière au centre de votre maison et de chaque pièce principale.

L'idéal serait de garder cet endroit vide, de le débarrasser totalement de tout désordre, et si vous vous trouvez trop sollicité par les demandes nombreuses de votre vie ou trop distrait par des choix ou des options divers, il est nécessaire d'apporter un symbole de stabilité au centre de votre maison. Placez-y par exemple une statue ou un objet lourd qui symbolise pour vous la stabilité. Le jaune est aussi conseillé au centre de votre appartement.

Directions favorables : nord-ouest, nord-est, sud.



Etoile 8

Si vous êtes nés sous l'Etoile 8, vous vous trouvez cette année dans la Maison 6, "prospérité et moisson", qui correspond au début de l'automne, la saison des moissons. Cela représente l'accomplissement des efforts de l'année précédente, la moisson de la récolte, le moment de jouir des fruits de votre labeur. La récolte dépendra bien entendu de ce qui a été planté!

L'image de l'autorité paternelle présente dans l'énergie du 6 se fera aussi sentir. Vous serez remarqué, écouté et on vous demandera souvent conseil.

Une année excellente, surtout pour ceux nés sous les

Etoiles 1, 2, 5, 6 et 7, avec peu d'activités déconseillées.

Activités conseillées : études et formation professionnelle; demandes d'emploi et de promotion (surtout pour des postes de gestion); nouvelle carrière; approfondir des relations existantes; restructuration d'une entreprise commerciale; développement de projets à long terme; mariage; achats immobiliers; fonder une famille; suivre ses intuitions.

Santé : votre Qi sera fort cette année. Restez actif et modérez tout excès.

Feng Shui : s'il vous est possible de trouver des pièces de monnaie chinoise (trouées), placez-en trois, attachées ensemble avec un ruban rouge, dans le coin nord-ouest de votre maison ou de votre pièce principale. Des pièces de monnaie normales dans une enveloppe rouge feront aussi l'affaire.

Direction favorable : sud.



Etoile 9

Les 9 se trouvent cette année dans la Maison 7, "célébration après la moisson", qui correspond à la fin de l'automne, où traditionnellement on célèbre la moisson. Cette maison est donc associée au plaisir et aux réjouissances... si la moisson a été bonne!

C'est aussi le moment de trouver le temps et l'espace nécessaires pour réfléchir aux plantations à venir.

Pendant la première moitié de l'année, il est bon de suivre l'énergie de cette Maison et de se laisser aller au plaisir et à la joie de vivre, et faire des dépenses car cette phase est associée à l'argent (en se méfiant toutefois car les idées, projets et relations entreprises pendant cette période auront tendance à être de courte durée). Prenez donc plutôt des vacances!

Pendant la deuxième moitié de l'année, prenez le temps de vous préparer à la phase suivante du cycle, quand vous entrerez dans la Maison 8.

Tout ce qui a trait aux finances devrait vous être favorable cette année.

Activités conseillées : activités de loisir; idylles et aventures sentimentales; jouer à la Bourse; achats immobiliers.

Activités déconseillées : votre humeur sera trop légère pour tout projet à long terme ou qui demande le sérieux ou la maturité, par exemple le mariage, surtout si les partenaires sont très jeunes ou immatures, la recherche de promotion ou d'un poste de responsabilité, une progression active du cheminement spirituel.

Santé : faites des exercices qui stimuleront l'intestin et les poumons, telles que la gymnastique, le cyclisme ou la natation. Surveillez votre régime, vous aurez tendance aux excès.

Feng Shui : rendez la partie ouest de votre maison ou de votre pièce principale aussi confortable et relaxante que possible. Pendez une petite boule de cristal devant une fenêtre donnant à l'ouest.

Directions favorables : sud, sud-ouest, nord-ouest.

LIENS GTAO

- Gtao n° 15 : Le ki des 9 étoiles P. 22

www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.



L'Astrologie karmique

par Ailing Kuang

En quoi l'astrologie et la notion de *karma* peuvent-ils nous aider dans la compréhension de notre chemin de vie ?

Karma vient du sanscrit qui signifie "acte, action" et renvoie par là à la production interdépendante des phénomènes, à la chaîne des causes et des effets qui constitue l'édifice des existences. En effet, le *karma*, lié à la volition, à l'intention, constitue la force motrice de l'existence conditionnée. Chacun de nos actes laisse une trace karmique appelée "empreinte", qui demeure énergie potentielle ou semence dans l'esprit qui la véhicule. Selon les circonstances, l'empreinte rejaillira par la rémanence qu'elle dépose dans la conscience de son auteur. Comme il peut exister un temps parfois considérable entre l'acte karmique et ses fruits, se pose le problème de la continuité du lien entre l'auteur de l'acte et celui qui subit les effets. Par là, nous sortons du cadre d'une existence humaine. Cela permet d'éliminer comme simpliste la conception d'une succession de réincarnations d'une personnalité identifiable. Cela nous conduit à méditer sur le "réservoir-conscience", "base de tout", soit Alayavijnana, dans lequel nous puisons lors de notre incarnation les facettes multiples de notre personnalité.

Les différents karma

Lors de notre naissance, nous franchissons les portes de la réalité visible chargés d'un *karma* où toutes les nuances sont possibles. Nous pouvons être chargés : soit d'un *karma* méritoire, favorable, qui induit une naissance harmonique dans le monde du désir ; soit d'un *karma* déméritoire, négatif, qui induit une naissance défavorable dans le monde du désir ; soit d'un *karma* de stabilité, qui conduit à naître dans le domaine de la forme pure ou du sans-forme. Ces *karma* font partie du *Samsara* (cycle des existences conditionnées).

Dettes karmiques

Pour notre étude, restons dans le monde présent qui est celui du désir. La réflexion sur la qualité de notre *karma* permettra l'identification de notre dette karmique. Il existe trois grandes sortes de dettes karmiques : le *karma* de violence ou de colère dont l'extrême est la naissance dans les enfers ; le *karma* de possession ou d'avidité dont l'extrême correspond aux esprits errants ; le *karma* d'ignorance (qui comprend celui de la communication) dont l'extrême est l'existence animale. Ici entre en jeu l'astrologie par laquelle nous obtenons la fiche d'identité que nous empruntons lors de notre naissance. Chaque indication de l'état du ciel lors de notre venue au monde offre des indices sur notre charge karmique.

Les *gui* ou démons intérieurs

Il existe diverses techniques pour obtenir la charge kar-

mique. Si nous utilisons les méthodes d'origine chinoise, nous découvrirons les formes parasites qui interfèrent au niveau de nos "âmes" et qui conduisent à des modes de pensée et d'action déterminés et répétitifs, nous connaissons ainsi ce que sont nos *gui*, c'est-à-dire nos démons intérieurs.

La tête et la queue du dragon

Si nous choisissons les techniques ayant connu l'influence indienne, un élément indispensable pour connaître notre chemin de vie réside dans *rahu*, la tête du dragon, et dans *ketu*, la queue du dragon. Ces deux points désignent les lieux de croisement de l'orbite lunaire avec l'écliptique. Le croisement de ces deux cercles non visibles exprime l'aspect non matérialiste de la conception karmique. La queue du dragon représente le vaisseau de l'âme qui puise dans le grand réservoir-conscience, alors que la tête du dragon trace le chemin de vie que nous avons à parcourir. Ainsi notre vie tourne autour de ces nœuds, certains passent leur vie à s'accrocher à leur passé et fuient leur tête de dragon. Cerner la personnalité qui aurait été notre précédente incarnation est chose relativement aisée. Cette compréhension peut être une aide dans notre vie présente. Cependant ne nous égarons pas, la plupart des individus recherche soit une personnalité valorisante, soit une histoire remarquable, alors que le problème consiste à identifier et à accepter la nature de ce *karma*. Par exemple, dans un *karma* de violence, accepter de reconnaître les violences subies (il est plus facile d'être victime) ou les violences perpétrées contre soi ou contre les autres et surtout de découvrir le consentement profond si ce n'est inconscient par lequel nous participons à la réactualisation du passé, qui éclaire nos choix de vie d'une manière totalement différente.

Rechercher ces empreintes karmiques n'est pas un jeu de salon, car ces traces sont latentes et se développent en semences jusqu'à ce que les conditions soient favorables à leur surgissement.

La purification du karma

Il est donc souhaitable de purifier le plus rapidement possible les empreintes karmiques. La purification d'un *karma* demande : la force de regrets sincères ; la force d'une résolution sincère de ne point recommencer ; la force d'une vie vertueuse en général ; le support d'une pratique d'éveil quelle que soit la tradition que l'on suit. L'astrologie karmique n'a donc d'intérêt que si l'on emprunte la Voie de Purification, sans cela le retour complaisant sur son passé ou sur ce que nous sommes actuellement ne peut qu'accroître la charge karmique.

Ainsi, la conscience de notre chemin de voie et le choix de la purification permettent de lutter contre l'ignorance qui est représentée par une vieille aveugle qui se dirige à tâtons, contre notre ignorance innée qui est l'inconscience de l'esprit quant à sa vraie nature.

Langage des étoiles et Voie du Tao

Echoué dans cet univers si vaste, le petit de l'homme n'aura de cesse, à mesure qu'il grandira, de se tourner vers les astres, afin d'en déchiffrer le langage, et de découvrir sa voie.

Née au III^e millénaire avant notre ère en Mésopotamie, l'astrologie, une des plus anciennes disciplines du monde, révèle à l'homme les dons, cadeaux ou défis offerts par les astres et les dieux, à l'heure de sa naissance.

Une quête existentielle

A travers les continents et les âges, les peuples ont lancé vers les cieux leurs interrogations, en quête de repères, de balises dans cette navigation à vue qu'est l'existence humaine, priant les luminaires célestes d'éclairer leur lanterne. Egaré dans la nuit noire ou ébloui de grand jour, écartelé entre "l'infiniment grand et l'infiniment petit", l'humain, poussière d'étoile, se questionne.

Tant de peurs sur sa route, tant d'incertitudes sous ses pas, et quel sens donner aux événements qui le ballottent, tel un fétu de paille roulé dans un fleuve tumultueux ? Comment surnager dans le fleuve de la vie, le cours de l'existence, en perpétuel mouvement, qui charrie dans ses eaux le clair et le sombre, le suave et le douloureux, le profond et le subtil ? Saisi tour à tour de respect et de crainte, l'homme s'inquiète de son destin qualifié parfois de cruel ou d'aveugle, et cherche des réponses, tournant ses yeux vers la carte du ciel, reflet de son décor cosmique : *Donnez-moi des clés pour comprendre, prendre en moi, le mystère du Tout qui palpite en chacun de nous ; donnez-moi des clés pour que se dresse l'arbre que je suis entre Ciel et Terre ; donnez-moi des clés pour que mon souffle respire à l'unisson du cosmos.*

De la plus lointaine étoile à l'infime cellule, tout vibre et pulse dans l'Univers. Les mouvements cosmiques, gravitant le long d'une orbite macrocosmique (la grande céleste) se lisent également dans les courants d'énergie en circulation à l'intérieur de nous, décrivant l'orbite microcosmique (la petite céleste). Nous sommes traversés et pétris de cette dimension, de cette grandeur. Qu'en faire sinon chercher à l'appivoiser ? Voyager au cœur des étoiles, c'est un voyage au cœur des hommes.

L'astrologie aux couleurs de la planète

Depuis des millénaires, les peuples ont décodé les cieux à travers un prisme, un filtre, émanation colorée de leur époque et de leur lieu. En parcourant la planète, l'astrologie s'est faite tour à tour à dominante lunaire, comme en Inde, en Chine et au Tibet, à dominante solaire en Europe

et aux Etats-Unis, ou à vocation animiste en Afrique, en Polynésie ou chez les Amérindiens. Dans ce chatolement des lectures du ciel s'illustre l'humanité changeante, kaléidoscope de nos multiples facettes, où nulle ne prévaut sur l'autre, mais participe à une vision agrandie du Tout. Les calendriers et zodiaques du monde, qu'ils soient chinois ou occidentaux, celtes ou amérindiens, traduisent la fascination atemporelle des hommes pour les astres et leurs émouvantes tentatives d'y lire le destin de l'humanité.

Naissance : déterminisme ou détermination ?

Outil de connaissance de soi, outil de transformation de son destin et de ses vies futures ou encore instrument à l'écoute de l'âme du monde, l'astrologie nous convie au sérieux et à la légèreté, à la suite des signes, des éléments ou des planètes dessinant leur ballet sur notre zodiaque de naissance. Ce zodiaque est un grand jeu de cartes, déposé par la vie entre nos mains à l'heure de notre venue au monde, pour que nous jouions, tels des enfants innocents mais conscients, avec nos atouts et nos défis sur la roue de l'existence. Plutôt que de nous inquiéter d'un quelconque déterminisme nous figeant dans des plis prédestinés, posons-nous la question : "A quoi sommes-nous déterminés pour répondre à l'appel de la vie" ? Pour suivre le fil du courant, nous glisser dans le fleuve, sans blâme ni culpabilité pour nos méandres et nos impasses, nous sommes invités dans cette traversée à expérimenter sans cesse, d'année en année, à chaque révolution solaire, notre véritable nature. A l'image de l'univers en constante expansion, un flux nous porte à croître, à grandir, selon des dessins (desseins ?) malicieusement disséminés dans la création, comme les cercles continus d'une spirale, les enroulements concentriques d'un tronc d'arbre.

Notre naissance physique ne nous a pas fixés dans le cours du temps, cristallisés dans des voies immuables ; au contraire, elle nous ouvre la porte à des naissances successives, à chaque "petite mort-renaissance" saluant notre trajectoire de poussière d'étoile. Chaque fois que nous lâchons prise avec grâce, que nous évoluons, nous nous harmonisons avec l'univers en mouvement, avec le Tout, et nous relions à nouveau aux cieux et aux dieux, incarnant à notre échelle sur la planète la course des étoiles dans leur chemin d'éternité.

Si la naissance est un jeu d'évolution, à nous de jouer ! ■



Sun Tse

ou la stratégie thérapeutique (5e volet)

Quel est le point commun entre la médecine chinoise, les arts martiaux et les relations humaines? Les treize articles de Sun Tse! Celui-ci était un fin stratège et un grand tacticien. Il écrivit treize articles. Le quatrième qui vous est ici présenté, intitulé : "De la mesure dans la disposition des moyens", traite de l'attitude juste du thérapeute face à son patient.

par Jean Motte

L'article 4 nous met directement en face de notre capacité à évaluer une situation. Les principes énoncés sont fondamentaux. Comme nous allons parler de médecine chinoise, nous retrouverons souvent le "tigre" qui est la matérialisation de la maladie. Tous ces préceptes peuvent s'appliquer dans n'importe quel domaine. Sun Tse dit : *Ceux qui sont expérimentés dans l'art des combats ne s'engagent jamais dans des guerres qu'ils prévoient ne devoir pas finir avec avantage.* Cette phrase, fort intéressante, introduit le reste du texte par l'attitude que doit avoir le thérapeute face à son patient. L'engagement est un acte volontaire. Il peut refuser de se battre contre le tigre (la maladie) s'il sent que l'issue n'est pas à son avantage. Dans le cas contraire, il s'engage en totalité et sans restriction d'aucune sorte.

La responsabilité du thérapeute

Ces combattants ont pour principe que l'on ne peut être vaincu que par sa propre faute, et qu'on n'est jamais victorieux que par la faute des ennemis. Autrement dit, si le tigre gagne, c'est que le thérapeute a commis une erreur, que cela soit dans la conduite de l'énergie ou dans le temps d'intervention. Il s'agit d'un

manque d'évaluation. Par contre, si le thérapeute gagne, qu'il ne pense surtout pas qu'il soit plus fort, mais bien que le tigre a commis une faute dans sa stratégie de défense.

Cette pensée très chinoise, nous met en garde contre l'orgueil qui est le principal écueil des réussites ultérieures.

Les attitudes Terre et Ciel

L'invincibilité se trouve dans la défense, la possibilité de victoire dans l'attaque. Celui qui se défend montre que sa force est inadéquate, celui qui attaque, qu'elle est abondante. Les experts de la défense doivent s'enfoncer jusqu'au centre de la terre. Ceux qui veulent briller dans l'attaque doivent s'élever jusqu'au neuvième ciel. Nous avons là clairement décrit deux attitudes face à n'importe quel événement. Nous pouvons dire qu'il y a l'attitude Terre (Yin) qui vise à non-agir et surtout constater que les forces ne sont pas adéquates au moment présent et qu'il ne faut pas les disperser. Celui qui possède peu doit être regardant et non prodigue. L'attitude Ciel, au contraire, doit faire valoir son état de plénitude. Celui qui est plein ne doit pas se cacher, mais bien se montrer. Lorsque vous attaquez le tigre, il faut faire montre d'un état fort et serein afin de

prouver que vos forces sont inépuisables. Autrement dit, le doute n'est pas permis!

Parler ou agir

Prédire une victoire que l'homme ordinaire peut prévoir n'est pas le faite de l'habileté guerrière. Soulever le duvet d'un lapin en automne ne demande pas grande force. Les habiles guerriers ne trouvent pas plus de difficultés dans les combats; ils font en sorte de remporter les batailles après avoir créé les conditions appropriées. Il y a celui qui parle et celui qui agit. Le premier parle à tout le monde de son courage et de sa force alors qu'il n'en faut pas plus que pour soulever un duvet de lapin en automne. Tout est apparence et il faut se défier des beaux parleurs. Ils ne sont que leurre. Les habiles ne parlent pas, mais ont déjà établi tout leur plan de bataille sans plus d'effort car ayant engagé tout leur être. C'est l'application pratique de la très belle maxime suivante : "Le sage montre la lune et l'ignorant regarde le doigt". Il s'agit de perspective.

Les cinq éléments de l'art de la guerre

Ces principes peuvent servir de base à l'enseignement de toute thérapie.

La mesure de l'espace

Imaginez que vous souhaitiez investir un pays qui mesure des milliers de kilomètres carrés et qui se trouve à toute autant de distance de là où vous êtes. Vous serez épuisé avant même de commencer le combat. Il en est de même face à la maladie. Si l'énergie correcte que je dois solliciter est trop éloignée du lieu de la maladie, elle sera affaiblie au moment de son utilisation. Il vaut mieux procéder par étapes. C'est une règle d'or. La mesure des distances vous permet de ne pas vous jeter dans une lutte perdue d'avance.

L'estimation des quantités

Vous devez doser sans erreur la quantité que vous avez en face de vous. Penser à un coryza alors qu'il s'agit d'une tumeur du sinus est une grave faute. L'art du thérapeute qui combat contre le tigre se mesure à sa capacité d'évaluer cette quantité. Cette capacité ne s'apprend pas en cours, mais est le fruit de l'expérience.

Les règles de calcul

Qui dit règles, dit évaluation dans le temps de tous les paramètres utiles à la guérison. Comment est l'énergie correcte? Quelle est la capacité des réservoirs? Doit-on prescrire une monodiète ou non? Toutes ces questions peuvent s'écrire simplement de la façon suivante. L'ensemble des énergies dont j'ai besoin pour lutter contre la perversité, est-elle suffisante ou égale, ou encore inférieure, à ladite perversité? Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement.

Les comparaisons

Grand principe fondamental que la justice de notre pays affectionne et qu'il est nécessaire d'appliquer. Y a-t-il eu jurisprudence? Autrement dit, ce que vous êtes en train de faire, a-t-il déjà eu lieu? En ce cas, il faut comparer et voir ce qui peut être amélioré ou changé dans votre appréciation des choses. C'est toujours en se servant du passé que l'on acte dans le présent. En énergétique, il y a des traitements d'anciens qui ont prouvé leur efficacité et qu'il ne s'agit pas de remettre en cause. S'en servir permet d'aller plus vite à la victoire.

Les chances de victoire

Remarquez que les points précédents sont totalement issus de votre sagacité. Une erreur dans l'un et la victoire est compromise. Si vous avez la certitude que votre évaluation de tous les points ci-dessus est juste et à votre avantage, alors lancez-vous sans plus tarder. Ce qui est bon aujourd'hui ne le sera peut-être plus demain. Dans l'art du sabre, nous retrouvons ce principe énoncé comme suit : *Si tu penses que tu as 50 % de chances de gagner, alors fuis! Si tu penses que tu as 51 % de chances de gagner, alors attaque sans attendre!*

Vous qui êtes à la tête des armées, jetez les yeux sur les mesures qui contiennent les quantités, et sur celles qui déterminent les dimensions : rappelez-vous la règle de calcul, considérez les effets de la balance; la victoire n'est que le fruit d'une supputation exacte.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.



« 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...

Plus de 6500 entrées, 3000 illustrations
816 pages (165 x 245 mm),
couverture reliée et cartonnée.

code: 556

prix: 278 F/42,38 €



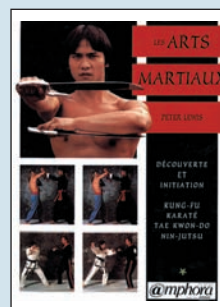
Gymnastique douce, relaxation en mouvement, exercice thérapeutique, école de maîtrise de soi, le Tai Ji Quan reste aussi un art martial à part entière.

224 pages, 500 croquis,
45 photos, code: 512
prix: 135 F/20,58 €



Méthode thérapeutique, recherche du bien-être intérieur, acquisition d'une énergie supérieure pour une efficacité nouvelle dans la pratique d'un art martial.

200 pages, 560 dessins,
23 photos, code: 371
prix: 139 F/21,19 €



Un beau livre d'initiation aux techniques du: Kung-Fu, Karaté, Tae-Kwon-Do et Nin-Jutsu.

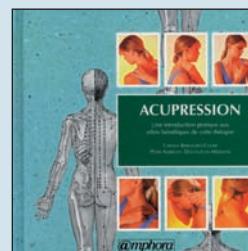
176 pages couleurs – 22,5 x 29 cm
code: 513 – prix: 165 F/25,15 €



Vos premiers pas dans les arts martiaux.
Découvrir l'Aikido. Découvrir le Kung-Fu.

128 pages
code: 340
prix: 98 F/14,94 €

120 pages
code: 360
prix: 98 F/14,94 €



Pour diminuer le stress et accroître l'énergie essentielle du corps, cette technique utilise la pression des doigts pour stimuler le Chi au niveau des points clés du corps

64 pages coul., 32 dessins, 109 photos,
code: 563 prix: 75 F/11,43 €



Tous les mouvements et positions favorisant la tonification musculaire, la circulation, la digestion, la décontraction des articulations et la réduction du stress.

64 pages coul., 164 dessins, 92 photos,
code: 562 prix: 75 F/11,43 €

En vente en librairies, FNAC et magasins spécialisés
ou par correspondance en envoyant commande et règlement
(ajouter 15 F/2,29 € de frais de port pour le premier exemplaire et 5 F/0,76 €
par exemplaire supplémentaire) à l'adresse suivante:

Éditions Amphora/GT – 27, rue St. André des Arts – 75006 Paris

Les Moxas Ch

par Philippe Aspe
crédit photos : Centre Tao

La moxibustion, qui a fait ses preuves au fil des siècles, a pour objectifs principaux de renforcer la vitalité, prévenir les maladies, tonifier l'organisme (énergie, sang, organes) et, selon les textes, favoriser la longévité.

Le mot "moxas" vient du japonais "mogusa" ou "mokusa", forme contractée de "moe kusa" : brûler de l'herbe. Et la moxibustion est l'acte de "brûler du moxa", c'est-à-dire, en règle générale, de l'armoise séchée sur, ou au-dessus de certaines zones du corps humain, et la plupart du temps sur des points d'acupuncture, mais pas uniquement.

Des origines chinoise, un mot japonais !

Le mot japonais "moxa" et sa forme anglicisée "moxibustion" sont désormais universellement répandus. Même en Chine, outre les idéogrammes classiques, les expressions "moxas" ou "pure moxas rolls for mild moxibustion" se retrouvent sur chaque boîte de moxas. Ainsi, une thérapie typiquement chinoise, aussi

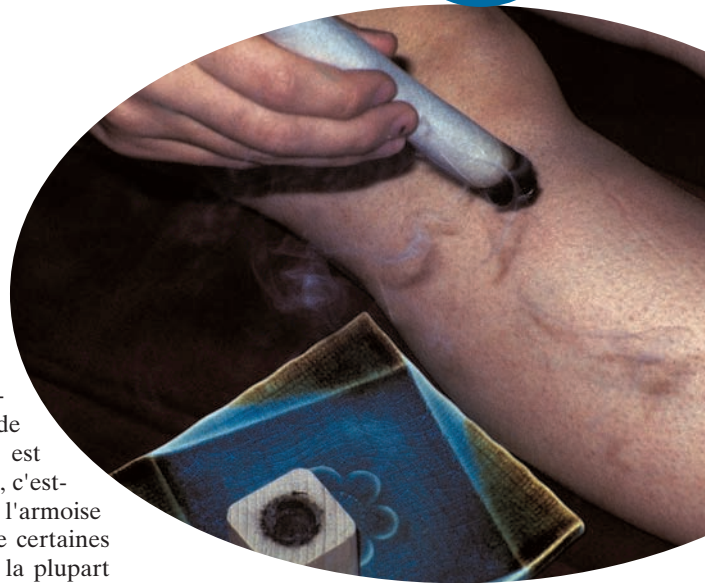
ancienne que l'acupuncture elle-même, est-elle connue dans le monde entier sous un nom japonais ! Il faut dire que la thérapie à base de moxas est extrêmement populaire au Japon, et cela, depuis son introduction au Japon par des moines bouddhistes chinois et

coréens au 6^e siècle. Le climat humide et froid y était il est vrai très favorable. En effet, pour la M.T.C. (Médecine Traditionnelle Chinoise), le froid et l'humidité sont des facteurs très importants dans la pathologie rhumatismale, et les moxas ont entre autres propriétés celles de réchauffer et chasser l'humidité...

Lors de la dynastie Tang (618-907), les échanges culturels de la Chine vers le Japon furent très nombreux et influencèrent profondément la société japonaise. De nos jours encore, la moxibustion est très répandue au Japon où des techniques spécifiques ont vu le jour au fil des siècles. Chaque maîtresse de maison sait utiliser les moxas autocollants, souvent fabriqués avec diverses plantes ajoutées à l'armoise (ail, aloès, gingembre, etc.) pour soulager les petits maux quotidiens de sa famille.

Nature et saveur de la plante

Selon la M.T.C., chaque plante reçoit des influences de la terre (yin) et du ciel (yang) propres à l'endroit où elle pousse. La nature d'une plante désigne les caractéristiques froide, fraîche, neutre, tiède ou chaude qu'elle possède. Elle peut aussi présenter une ou plusieurs saveurs particulières.



Bougie et étouffoir utiles pour allumer et étendre le rouleau de moxas.

inois



Ainsi, pour la phytothérapie chinoise, une même plante poussant dans deux régions différentes, quoique botaniquement identique, n'aura pas les mêmes qualités et indications. Tout comme le vin : un même cépage planté à quelques kilomètres d'écart et le vin obtenu sera différent.

L'ensoleillement, le vent, la pluie, la chaleur, etc. (les énergies du ciel), et la nature du sol (énergies de la terre) agissent sur les qualités de la plante. Depuis des siècles, en partant du principe énoncé ci-dessus, des plantes séchées et préparées, franchissent des milliers de kilomètres pour rejoindre

DIVERSES FORMES DE MOXIBUSTION

Il existe plusieurs méthodes traditionnelles de moxibustion.

- Les moxas directs (*ai zhu jiu*) : on brûle de l'armoise directement sur la peau. Soit l'utilisateur arrête avant apparition de brûlure, soit il continue volontairement ! Ces traitements sont courants en Asie, aussi bien en médecine chinoise qu'en médecine tibétaine.
- Les moxas indirects (*jian jie jiu*) : de l'armoise est posée sur une rondelle de gingembre, d'ail ou sur du sel, et brûlée. Il n'y a pas de cicatrices à redouter avec cette technique, au demeurant fort utile dans certaines douleurs ou problèmes gastro-intestinaux (dysenterie) importants.
- Moxas avec aiguille (*wen he jiu*) : l'armoise est appliquée à plusieurs centimètres de la zone choisie. Une technique douce et efficace.

leur destinataire. Car, chaque pharmacien-herboriste, chaque praticien, veut telle plante qui pousse dans telle région, et non pas celle, identique, qui pousse dans le village à côté ! C'est ainsi que certaines variétés de plantes atteignent des prix vertigineux alors que leurs homologues moins "cotés" se vendent pour trois sous.

L'armoise, la mauvaise herbe vertueuse

Cette plante (*artemisia vulgaris*) est une de ces "mauvaises herbes" que tout le monde a déjà vue sans y prêter attention. En France, on peut la trouver sur le bord des chemins ou dans les friches. Son nom vient de la déesse grecque Artémis (*Artemisia*) présidant aux accouchements ; la plante étant indiquée depuis des temps immémoriaux en l'absence de règles. Les maîtres fondateurs de la médecine occidentale : Hippocrate, Dioscoride ou Pline, l'utilisaient déjà. De même en Chine, son utilisation remonte à l'Antiquité. Outre l'utilisation en moxas, la M.T.C. utilise l'armoise pour soigner divers troubles. Citons entre autres :

- La feuille séchée d'*artemisia argyi* est utilisée traditionnellement pour réchauffer l'utérus, arrêter les saignements utérins, en cas d'aménorrhée (absence de règles), et dans le cas de stérilité. Indications on ne peut plus similaires à celles de la phytothérapie occidentale (mis à part le terme "réchauffer l'utérus" qui fait référence à des concepts propres à la M.T.C.).
- Les parties aériennes de l'*artemisia*

annua sont utilisées dans les maladies consomptives avec fièvre et déficience de yin. Son utilisation dans la malaria est aussi très connue et des médicaments antipaludéens sont actuellement mis au point en Chine.

- Les jeunes pousses séchées, ainsi que les extrémités florales d'autres armoises, *artemisia scoparia* et *capillaris*, servent dans certaines formes de jaunisses, et dans l'eczéma.

Une notion très importante dans la M.T.C. est que la meilleure armoise pour la moxibustion doit avoir séché durant au moins trois ans. Ainsi, dans

le *Meng Zi*, ouvrage rédigé il y a plus de deux mille ans, est-il écrit que pour guérir une maladie chronique (durant depuis sept ans), il faut rechercher l'armoise conservée depuis au moins trois ans.

Nous fiant à cette longue expérience, nous vous conseillons d'acheter plusieurs boîtes de moxas, en tout cas plus que vous n'en utilisez, de façon à disposer de rouleaux qui auront été stockés au sec, par vos soins, durant plusieurs années. Détail pratique, marquez sur les boîtes la date d'achat !

Les énergies de la terre et du ciel agissent sur la plante.

LIENS GTAO

- Gtao n°8 : Acupuncture, la forteresse cachée P. 56
- Gtao n°9 : Acupuncture et psychologie P. 44
- Gtao n°17 : Acupuncture, une médecine de pointe P. 54

www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.



L'électro- Acupuncture

Une acupuncture à la portée de tous

Comme tradition ne rime pas avec immobilisme, l'acupuncture électronique signifie un nouveau pas franchi par cet art millénaire. De quoi pour les professionnels réinventer leur pratique, et pour les autres, se familiariser, s'initier, voire se soulager grâce à cette toute récente technique qui continue à évoluer et à se perfectionner au fil des années.

par Alexandra Amatocrédit photos :
Jean-Marc Lefèvre

Cette nouvelle façon de se soigner par l'acupuncture électronique (datant de plus d'une vingtaine d'années) est issue de nombreux travaux médicaux. Ces recherches ont mis en évidence certains phénomènes électriques au niveau des points d'acupuncture. Il a été remarqué en particulier une diminution de la résistance électrique du corps humain à l'emplacement exact de ces points. Cette propriété est exploitée par certains appareils d'acupuncture électronique qui assurent la détection des points, et le traitement par stimulation électrique identique à l'acupuncture traditionnelle.

L'acupuncture à la portée de tous

Précautions d'emploi

L'acupuncture étant avant tout une médecine précise et sérieuse, certaines personnes peuvent se trouver fort intriguées, voire surprises par le fait que l'acupuncture sans aiguilles puisse s'adresser aux novices... Il est important de rappeler que sans les livres expliquant les points, et sans l'appareil d'acupuncture les détectant et les traitant, le traitement ne serait pas possible. Il est aussi fortement déconseillé de vouloir se soigner avec

des aiguilles, cet art restant réservé aux acupuncteurs ayant des années d'étude et d'expérience derrière eux.

Comment utiliser les appareils ?

De nombreux ouvrages ont été écrits par des professionnels (dont Jacques Staele, professeur d'acupuncture et naturopathe) pour les personnes désirant s'initier à l'acupuncture. Ces livres indiquent précisément par des schémas, des photos, des mesures de la main ainsi que des explications, où se situent exactement les points, et s'il est nécessaire de les tonifier ou de les disperser. Après avoir pris connaissance de ces explications, il suffit alors, avec l'appareil, de sonder la partie du corps indiquée par le livre.

Lorsque la détection du point est faite, un voyant lumineux s'allume. On peut alors traiter le point par micro courants : *Ces ouvrages se veulent utiles au plus grand nombre, ils ont pour but non pas de remplacer le médecin, non pas de vouloir tout soigner ni de tout guérir, mais de faire appliquer d'une façon simple et rationnelle quelques techniques dérivées de la médecine populaire d'Europe ou d'Asie. Ces diverses techniques ou conseils vous permettront de vous soulager vous-même ou de soulager vos amis de certains petits maux habituels*

de la vie quotidienne. En Chine, la méthode est vulgarisée, utilisée aussi bien dans les grands hôpitaux que dans les usines; le peuple chinois en fait usage de façon courante. Nous avons tous entendu parler des fameux médecins aux pieds nus qui interviennent sur les lieux même de travail. La Chine ne peut pas se payer le luxe de notre sécurité sociale. Ses dirigeants ont compris le grand intérêt économique de cette médecine et n'ont pas hésité à la vulgariser (Extrait du livre *Effacez vos douleurs* de Jaques Staele).

Un bilan énergétique à la portée de tous avec l'organomètre

Blocages énergétiques et conséquences

Nous possédons dans notre corps des méridiens, comme nous possédons des veines, des artères... Ceux-ci, invisibles, véhiculent une énergie dans notre corps qui alimente nos organes, nos muscles, notre système nerveux, notre peau, etc. L'énergie, qui est un micro courant mesurable dont l'intensité peut aller jusqu'à 100 milliampères, peut subir des blocages ou des déséquilibres selon différentes sources (certains appareils

dentaires, un temps froid, ou encore un déséquilibre provoqué par des nuisances électriques ou radioactives selon les travaux du docteur Niboyet, etc).

Tester nos points d'acupuncture avec l'organomètre

95 % des maladies proviendraient d'un déséquilibre ou d'un blocage énergétique. Une insuffisance énergétique provoque une hypo fonction des organes et une dégénérescence, tandis que l'excès d'énergie provoque inflammation, irritation ou infection.

Une énergie normale est d'une intensité de 50 milliampères. Nous pouvons la mesurer grâce au testeur énergétique ou organomètre (selon les travaux du docteur Voll).

Le principe de l'appareillage est simple. L'organomètre est un ohmètre électronique actionné par un courant électrique excessivement

Les appareils électroniques permettent de détecter et d'intervenir sur les points d'acupuncture.

faible ne risquant pas de

bloquer le point d'acupuncture par rapport à l'environnement cutané. Cet ohmètre est gradué de 0 à 100 volts, le but du test étant de toujours arriver à 50.

Au-dessus de 50, il y a hyper fonction du méridien testé, pouvant aller jusqu'à l'in-

flammation, voire l'infection. En dessous de 50, il y a une hypo fonction ou une dégénérescence d'un organe; les organes travaillant faiblement.

C'est seulement après ce test qu'il sera possible de faire un rééquilibrage énergétique avec un appareil d'acupuncture électronique. Mais ainsi, sans douleur, l'organomètre permet de dresser un bilan fonctionnel objectif des différents organes du corps humain en testant les points *Ting**, et en indiquant ainsi les excès ou les insuffisances énergétiques avant traitement (il permet aussi bien sûr de vérifier les résultats après traitement). Il peut contrôler l'efficacité ou la toxicité de toute thérapeutique comme les médicaments, l'homéopathie, les huiles essentielles, les oligo-éléments, les minéraux, etc. Il suffit alors, en tenant les "remèdes" dans la main ou en les plaçant dans la masse, de tester les points *Ting*, ce qui permet de visualiser l'influence du produit sur le méridien.

OÙ SE PROCURER CES APPAREILS D'ACUPUNCTURE?

- Stié Marketing Export

La marque connue depuis 22 ans, ayant de bons résultats, continue à innover ses appareils : pointe rétractable (n'agressant pas le point), réglage hydrométrique de la peau, réglage des fréquences, micro courant positif et négatif, possibilité de traiter plusieurs points à la fois. (médaillé de Bronze au concours l'Epine 2000).

site : www.acupuncture-electronique.com/

- Appareils de Jacques Staehle
Premiers appareils apparus sur le marché. Stipuncteur : petit appareil qui détecte et stimule électroniquement les points. Il ne dispose pas de la tonification, ni de la dispersion.

Le fonctionnement des appareils d'acupuncture électronique

Les appareils d'acupuncture électronique sont d'utilisation simple. Cependant, certains réglages restent impératifs pour une bonne détection du point. Dans un premier temps, il est nécessaire de procéder au réglage hydrométrique de la peau du patient. On peut alors procéder à la détection du point, sans oublier le réglage des fréquences, et enfin, le réglage du voltage.

Le réglage hydrométrique de la peau

Pour une bonne détection de point, il est conseillé d'avoir un appareil disposant du réglage hydrométrique de la peau, les appareils ne disposant pas de ce système étant exposés à une mauvaise, voire aléatoire détection du point. En effet, la peau est plus ou moins grasse sur certaine partie du corps, ainsi qu'à divers moments de la journée.

La détection du point et le traitement par micro courant

Les appareils d'acupuncture électronique détectent les sources d'énergie (points d'acupuncture) et les traitent par micro courant, en tonification (micro courant positif) lorsque le point est en insuffisance énergétique, ou en dispersion (micro courant



négatif) lorsque le point est en excès d'énergie.

Les fréquences

Aussi, tout comme l'acupuncture traditionnelle, les fréquences remplacent le fait d'enfoncer plus ou moins l'aiguille (celles-ci servent à pénétrer plus ou moins profondément dans le point). Elles se mesurent en hertz et vont de 100 à 700 hertz, ou de 1 à 700 hertz pour les appareils les plus perfectionnés.

- La fréquence A (100 hertz) permet de faire un travail sur la peau et les veines.
- La fréquence B (200 hertz) agit sur les muscles et les nerfs.
- La fréquence C (300 hertz) agit sur la périphérie de l'os.
- La fréquence D (400 hertz) agit sur l'os.
- La fréquence E (500 hertz) agit sur les organes.
- La fréquence F (600 hertz) agit sur les nerfs.
- La fréquence G (700 hertz) agit sur les douleurs psychiques.

L'intensité du micro courant

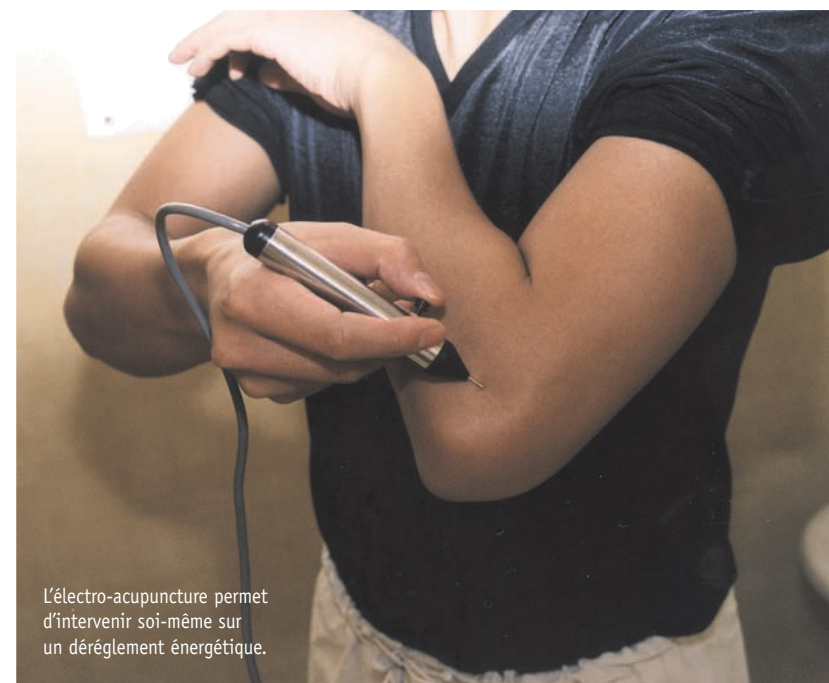
Allant de 0 à 100 volts (en micro-ampères), l'intensité du micro courant se définit par la perception de la personne. Si un point est concerné, donc douloureux, il sera plus réceptif au micro courant. Il faudra alors diminuer le voltage.

Une progression révolutionnaire de la médecine

Un grand nombre de docteurs ont fait de nombreuses recherches sur l'acupuncture électronique. Citons quelques grandes figures :

- Les travaux du Professeur Semelar de la Faculté de Montpellier montrent qu'à l'endroit du point d'acupuncture il existe une texture histologique** particulière, le microscope révélant à ce niveau une structure spiralée autour d'un réseau capillaire situé dans le derme.
- Le docteur R. Voll, qui a reçu deux fois en cinq ans la plus haute distinction de la république fédérale d'Allemagne pour ses travaux scientifiques relatifs à l'électro-acupuncture,

Les fréquences servent à pénétrer plus ou moins profondément dans le point.



L'électro-acupuncture permet d'intervenir soi-même sur un dérèglement énergétique.

a mis au point l'organomètre.

- A Marseille, le Docteur Niboyer est très connu pour ses expérimentations sur l'anesthésie par l'acupuncture électronique. Il a notamment mis en évidence la réalité physique du point d'acupuncture, ses travaux prouvant qu'à cet endroit précis, il existe une résistance électrique plus faible par rapport au voisinage cutané.
- Le docteur Nogier pour ses travaux sur l'auriculopuncture.
- Les docteurs Nadia Volf et Heidi Thorer pour leurs recherches scientifiques sur l'influence de l'acupuncture sur le métabolisme, et sa capacité à protéger le foie et le système nerveux (l'acupuncture agit sur l'ivresse!).

Nouvelle médecine vers un nouveau mode de pensée ?

La médecine évolue, ses techniques aussi. Peut-être entrons-nous dans une nouvelle ère où l'homme doit prendre conscience de son corps et de l'énergie qui circule en lui, avoir une plus grande écoute de la douleur en arrêtant de la masquer par différentes drogues ou remèdes, mais en comprendre le sens. Retrouver cet instinct animal serait réellement, je le pense, un pas en avant.

Quant à ce nouveau mode de traitement, il permet de se prendre réellement en main, de traiter le mal à la source et non plus superficielle-

ment. Aujourd'hui déjà, de nombreux étudiants en acupuncture se servent de ces appareils pour apprendre les points avec précision. Et certains acupuncteurs préfèrent ce procédé afin de traiter les enfants ou les patients ayant peur des aiguilles.

* Les points *Ting* sont la fin (ou le début) de nos 12 méridiens, sur lesquels se trouvent nos 365 points d'acupuncture.

** Histologie : spécialité médicale ou biologique qui étudie au microscope la structure des tissus des êtres vivants.

NDLR : nous tenons à signaler que nous considérons comme essentiel le recours à un acupuncteur confirmé dès qu'il est question de soins, et pour la connaissance exacte d'un bilan énergétique. L'acupuncture électronique est un outil intéressant et novateur, mais qui ne peut remplacer complètement le savoir-faire et l'intuition d'années d'expérience d'un praticien.

A LIRE

L'acupuncture à la portée de tous par Dominique Dervieux, Éd. Buchet-Chastel
Effacez vos douleurs Tome I par Jacques Staehle, Éd. universitaires
Effacez vos douleurs Tome II par Jacques Staehle, Éd. universitaires
Guide pratique d'esthétiques Naturelles par acupuncture Tome I par Jacques Staehle

www.shiatsu.fr

Notre école vous offre la possibilité de devenir L'ARTISAN DE VOTRE PROPRE RÉUS-
SITE en favorisant l'intégration de la théorie et de la pratique (stages clients en
équipes, marketing, supervision, anatomie, relation d'aide, etc.)

SHIATSU FAMILIAL : 100 h
SHIATSU DÉCOUVERTE : 250 h
SHIATSU LIBERTÉ : 1000 h

Ces cours peuvent être pris en week-ends et/ou semaine, en journées et/ou soirées.
Notre nouvelle formule : une formation rapide, intensive, facile, par modules,
pour chacun de ces thèmes en fonction de vos souhaits.

RELAXATION PAR LE SHIATSU
SHIATSU DE LA PERSONNE AGÉE
SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE
SHIATSU DU BÉBÉ
SHIATSU RELAXATION ADAPTÉ
AUX HOMMES D'AFFAIRES
SHIATSU EN ENTREPRISES
SHIATSU ASSIS
SHIATSU ANTI-TABAC

ECOLE DE SHIATSU

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

36 15 SHIATSU (0,37€/mn)

Provence

entre Aix et Marseille (gare TGV)

En 3 ans

- **Formation au Professorat de Qi Gong**
Enseignants chinois et français
- **Enseignement de la Médecine Traditionnelle
Chinoise** (Massages et acupuncture)

Documentation sur demande

Et en 1 week-end ➤ **Enseignement du Massage Ayurvédique**



**G.E.T.A. Groupe d'Etude
des Thérapeutiques Asiatiques**

Quartier du Puits-Vieux, 13480 Cabries
Tél. : 04 42 22 37 20 • <http://www.GETA.org/>

HEALING TAO

Le tao en pratique
selon Mantak Chia

Cours



Stages

<http://perso.wanadoo.fr/tao.ouest>

Nantes 02 51 12 42 00
Rennes 02 99 60 62 23

Nuad bo rarn

Massage thaï traditionnel



Recevoir, apprendre
(cours, stages)
Près de Rennes (35)
02.99.60.62.23

成磨
針杵

Institut
CHUZHEN
de Médecine Chinoise

LA SEULE FORMATION EN FRANCE
ASSURÉE EXCLUSIVEMENT PAR
DES PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS CHINOISES

PHARMACOPÉE
ACUPUNCTURE
MASSAGE

stages en France

stages hospitaliers en Chine

modules généraux

modules de spécialisation

et d'approfondissement

traductions

éditions

FORMATIONS COMPLÈTES

3 ANS - 4 ANS - 5 ANS

FORMATIONS MODULAIRES

PRÉPARATION AUX EXAMENS CHINOIS

Institut **CHUZHEN**

10, bd Bonne-Nouvelle
75010 Paris

e-mail : infos@chuzhen.com

téléphone 01 48 00 94 18

fax 01 48 00 99 18



Debout, les talons joints, les bras placés le long du corps, respirez calmement et profondément par le bas ventre.
Restez concentré ainsi pendant un petit moment.



Ecartez la jambe gauche pour adopter la position du cavalier (genoux fléchis à 90°).
Regardez devant vous comme un tigre prêt à attaquer. Simultanément, les mains décrivent un cercle latéral.



Placez ensuite les poings serrés sur les hanches. Les coudes sont fléchis, les paumes orientées vers le ciel.

En hiver, Renforcez vos Reins !

Augmenter la force en serrant les poings



Exécutez ensuite le même mouvement latéralement en alternant droite - gauche. Commencez par le côté droit.





En expirant, donnez un coup de poing vers l'avant avec le bras droit. Effectuez une rotation du bras en spirale, le dos de la main vers le ciel. Restez quelques secondes dans cette position.



En inspirant, écartez la main droite et faites une rotation du poignet comme pour saisir quelque chose, la paume tournée vers le ciel.



Puis ramenez le poing au niveau de la hanche. Exécutez le même mouvement sur le côté gauche.

Répétez ces mouvements 8 fois ou plus.

LES POINTS A MASSER POUR TONIFIER L'ÉNERGIE DES REINS

- **Frotter la zone des reins**
- **Masser les genoux**
- **Frotter la plante des pieds (avant de dormir, et après avoir pratiqué)**

NB : agir directement sur la peau pour augmenter l'efficacité des massages.



LIENS GTAQ

- GTao n° 15 : Les conseils du Dr Jian P. 94
 - GTao n° 18 : En hiver, renforcez vos reins P. 62
 - GTao n° 19 : Les changements climatiques de notre corps P. 62
 - GTao n° 21 : En été, du cœur aux reins P. 58
 - GTao n° 22 : En automne, préparez l'hiver! P. 58
- www.generation-tao.com

Exercice extrait de l'ouvrage *Les 8 brocarts* par le Dr Jian, Ed. Quimétao
Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.

CARNET D'ADRESSES

Infos

Feng shui

Valérie Marion B.H. est responsable sur la France du Yap Cheng Hai Feng Shui Center of Excellence. Elle vous propose des consultations et des stages de formation. tél. : 01 45 20 80 21 mbhfengshui@aol.com

Dossier spécial Yi Jing

Yi Jing

Cyrille Javary
Centre djohi – BP 322
75229 Paris Cedex 05
tél. : 01 43 31 08 18

Méditation sur un hexagramme



Retrouvez J.-D. Cauhépé et A. Kuang dans leur ouvrage : *Le Petit Livre du Yi King* paru chez Guy Trédaniel éditeur.

Culture et société

Shingon-Shu

A paraître aux Ed. De l'Éveil : *Ninja et Yamabushi, guerriers et sorciers du Japon féodal* par Florent Loiacono. Komyo-In est le seul temple Shingon en France et en Europe qui reçoit régulièrement des maîtres Shingon. Révérend Yukai Komyo-in La Montagne 89350 Villeneuve Les Genêts A lire : *Avec le Bouddha* de Matsumoto Jitsudo, Editions Guy Trédaniel.

La Beat Generation

A lire : "Métaphysique et

avant-garde" paru aux Ed. Charles Antoni L'Originel : 25, rue Saulnier 75009 Paris tél. : 01 42 4628 21 www.loriginel.com editions@loriginel.com

Le goût subtil du silence

David Le Breton est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Du silence*, Ed. Métailié.

Le Qi donne le "La"

Stages à Paris les 26-27/01 à Paris et les 27-28/04 à Nantes sur les techniques vocales et l'art du Chi.

Centre Int. Stévanovitch
tél./fax : 04 92 75 93 98
http://tantien.com

La voie du mouvement

Da Cheng Quan

Claude Sauvageot et l'Asoc. française de Da Cheng Quan et de traditions martiales chinoises 59, rue des peupliers 92100 Boulogne tél. : 01 41 41 05 87 A lire : *Da Cheng Quan, l'art ultime du combat* par Guo Guizhi, Ed. L'Originel

Maître Chen Zhenglei

La version française des œuvres de Chen Zhenglei est en cours de parution aux Editions Quimétao. Il sera présent en France au mois de mars 2002 pour diriger un stage.

Institut du Quimétao

57, av. du Maine 75014 Paris tél. : 01 43 207066

Tai Ji Quan style Chen

M. Sun Gen Fa est enseignant 7e Duan de Wushu. Historien des arts martiaux chinois, il fut maître de conférence à l'Université des sports de Shanghai. De formation pluridisciplinaire, il dirige l'Académie Tian Long à Lyon et Paris où il transmet ses connaissances des arts chinois : Tai Ji Quan style Yang et

Chen, Ba Gua Zhang, Qi Gong, massage, Kung Fu, calligraphie...

Académie Tian Long

tél./fax : 04 72 98 83 41 email : tian.long@free.fr site : www.tian.long.free.fr

Ethique, cette règle oubliée

Ecole de Sumikiri

jd.cauhepe@free.fr
www.sumikiri.com

Co-naissance de Soi

La voie de la voix

Après 20 ans de recherche dans le domaine du son et de la voix et des techniques de méditation, Patrick Torre enseigne le "Yoga du Son", les *mantra* et le chant Harmonique dans différents congrès internationaux, et donne régulièrement des cours à Paris au siège de la Fédération de Yoga (FIDHY).

322, rue St Honoré 75001 Paris tél. : 06 03 18 07 41 http://yogaduson.free.fr Et aussi le CD intitulé *Méditation, Mantra et harmoniques* : un voyage intérieur dans la vibration des plus grands *mantra* enregistré par Patrick Torre.

Mediatechnologies



20, rue de la république 95120 Ermont tél. : 01 34 14 14 14

Le Ki des 9 étoiles

Frédérique Cooke est française et vit en Angleterre où elle enseigne le Taiji et le Qi Gong. Elle est aussi praticienne de Feng Shui et offre des consultations à domicile pour les particuliers et les entreprises commerciales en Gran-

de-Bretagne et en Europe, ainsi que l'étude de thèmes astraux, utilisant le système des 9 Etoiles. Elle organise des ateliers d'initiation au Feng Shui, en appliquant les concepts traditionnels du Feng Shui et de l'astrologie chinoise, et y incorpore aussi des méthodes plus appropriées à la culture occidentale. Vous pouvez la contacter par Email ou visiter son site : frederiquec@creativefengshui.co.uk www.creativefengshui.co.uk

Naissance et astrologie

Elisabeth Evrard
elisabeth.evrard@wanadoo.fr

Santé

Sun Tse

Jean Motte
Centre IMHOTEP
tél. : 01 46 68 03 17
centreimhotep@wanadoo.fr

Les moxas chinois

Philippe Aspe est membre de l'U.F.P.M.T.C (Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise) : BP 294

75464 Paris Cedex 10

Philippe Aspe

35, rue du Pain 37190 Druye tél. : 02 47 50 17 70 ou 06 68 60 69 91 centretao@aol.com

Un stage de Qi Gong / mois à Tours. Formation de professeurs de Qi gong. Formation de conseillers en Feng Shui : 12 jours répartis entre début février et juin 2002.

Programme sur demande.

L'électro-acupuncture

alexandra.amato@libertysurf.fr ou : www.acupuncture-electronique.com

Les conseils du Dr Jian

Institut du Quimétao
57, av. du Maine 75014 Paris tél. : 01 43 207066



PUBLICITÉ

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Prix de Vente : 4,50 € / Trimestriel

Tirage : 30 000 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 3 mois

Prochaine parution : n°24 printemps 2002

Date de bouclage : le 5 mars 2002

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

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

Manikoth Vongmany : 06 60 29 30 00

e-mail : pub@generation-tao.com

LE SHIATSU

ou l'art du bien-être®



指圧

Cours et formation

Relaxation - Anti-fatigue - Antistress
Acupuncture manuelle

Soins sur rendez-vous

Ecole agréée F.F.S.T.

CENTRE DE SHIATSU - 4 C, rue Turcon 13007 Marseille

Tél. 06 09 16 64 92 ou 04 91 52 46 33 - email : therapie-shiatsu@wanadoo.fr

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 17 h 45 à 20 h 30 à Paris

Karaté Club 6 août, rue Achille Martinet 75018 Paris

Association IDEAM Tél. : 02 32 97 02 94

email : sanyi@club-internet.fr

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



Comprenez l'énergétique
traditionnelle pour devenir
ACUPUNCTEUR praticien
selon la pensée
médicale chinoise

IMHOTEP propose une formation
théorique & clinique en 3 ans
certificatif de fin d'étude
avec spécialisation à l'étranger
(Chine - Vietnam)

centreimhotep@wanadoo.fr

**Jean
MOTTE
&
Béatrice
LEROY**

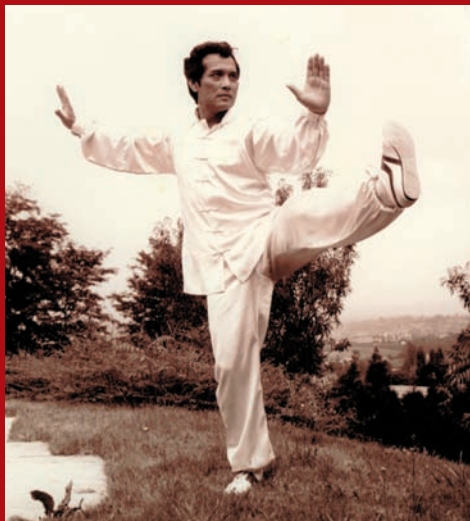
contact
secrétariat :

**téléphone
03 26 02 68 16**

B.P. 118
51054 REIMS
CEDEX

Maître SUN Fa

Kung Fu - Tai Ji Quan
Bagua Zhang - Qi Gong



Cours et stages sur Paris et Lyon

Tél. : 04 72 98 83 41

ou 01 47 08 45 85

<http://www.tian.long.free.fr>

tian.long@free.fr

TAIJI STYLE YANG

Découvrez la forme 108
avec **Thierry Alibert.**

Toutes les applications martiales
de ce tao comme vous
ne les avez jamais vues.

3 Volumes :

La Terre, l'Homme, le Ciel



code : TCCVOL 1

De nombreux ralentis et angles de vue.
Des extraits de pratiques rares :
Boxe des 12 cercles, Sanshou,
style Yang LuChan... et de tournois
internationaux. 3 variantes de la série
des 8 trésors ou pièces de brocard.



code : TCCVOL 3



code : TCCVOL 2

Tarifs

1 cassette : 27 € (177 F)

2 cassettes : 52 € (341 F)

3 cassettes : 75 € (492 F)

Frais de port

1 ou 2 cassettes : 3,85 € (25 F)

Bon de commande

Nom et Prénom

Adresse

Code postal ... Ville ... Code vidéo ...

à renvoyer accompagné du règlement (chèque ou mandat) à l'ordre de:

Ass U.A.R.T Taiji-Quan Centre France

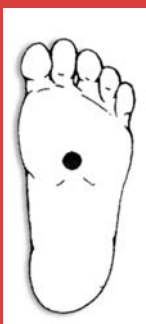
Thierry Alibert • Av. Henry Mazet, 46 300 Gourdon

06 08 58 45 57 • 05 65 41 14 95 • alibert.thierry@free.fr

AGENDA

STAGE PRATIQUE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

STAGES SUR TOURS et PARIS



Renseignements
et docs.

ÉCOLE
SOKUSHINDO

Tél.: 02 47 42 04 89
06 62 51 64 14

Erratum hors-série

Suite à des coordonnées erronées de la FTCCG parues dans le HS 1, nous vous communiquons la bonne adresse : FTCCG 17, rue du Louvre 75001 Paris - tél. 01 40 26 95 50

Shiatsu

"L'école de shiatsu" vous propose son enseignement
Rens. : 41, rue de Paradis 75010 Paris
tél. : 01 45 23 48 88

Shiatsu et massage énergétique

Stages et cours de formation au diplôme de praticien à 3 degrés FFST.
Rens. Centre de Shiatsu 4 C, rue Turcon 13007 Marseille / Tél. : 06 09 16 64 92 ou 04 91 52 46 33

Bioénergétique taoïste à Lyon

Stage de Taiji et Qi Gong les 23 et 24 février. Autres stages ultérieurement.
Rens. : 04 78 39 71 91

Taiji Chen et Qi Gong

Nouveaux cours au Kajyn Club (13, rue Faidherbe

Paris 11e) avec Me Lac Le-My.
tél. : 01 55 25 29 29

L'art de la joute au bâton

Etude du maniement du bâton, du bois et de la canne avec Jean-Luc Mordret.
Rens. : 01 60 68 97 25

Taiji Yang originel

L'ITEQG vous propose un stage de taiji à l'épée du 4 au 7/02 à Lyon ainsi que plusieurs week-ends de Tai Ji Quan style Yang originel à Troyes, Nancy et Annonay.
Tél. fax : 03 24 40 30 52



Espace naturel d'expression

Salle de 130 m² • plancher bois plus tatamis • en sud Ardèche • dans un lieu paisible et vivifiant • accueil en gîtes

Tél. : 04 75 39 48 30
email : rousselonge@yahoo.fr



Qi Gong Stages et formation

- **Danser le Qi**
Initiation au Qi Gong et expression sensitive
26 et 27 janvier
- **Qi Gong de la femme**
La Fille au Corps de Jade
9 et 10 février
- **Zhi Neng Qi Gong 2e**
16 et 17 mars
- **Formation d'enseignant**
sur 3 ans

MASSAGE CHINOIS

- Initiation : 12/13 janvier
- Professionnel sur 2 ans et MTC

A MONTPELLIER
Philippe Fauchot
Diplômé IEQG - IMTC
membre de la FEQGD

Doc : 04 67 84 42 68
06 84 10 13 47

L'ÉCOLE DU TAO VIVANT au Grau du Roi

L'art de l'Energétique Taoïste
selon les Maîtres
Mantak Chia et Juan Li



Cours réguliers - Séminaires
au bord de la mer

"Exploration du pouvoir caché
de
l'Energétique sexuelle féminine"
avec Metreyi Piontek
auteur du "Tao de la femme"
en collaboration avec l'association Du-Mai
du 1er au 5 juin 2002 en Lubéron
renseignements et inscriptions au
04 67 35 55 87 et 01 48 85 30 57

Taiji Quan style Chen



Les associations K'ien Li et
Ebène informent :

Séjour d'étude à l'Institut Wushu de Chenjiagou (Henan, Chine) avec le grand maître de l'école Chen : **Wang Xian**, au printemps 2002. Pour les personnes intéressées par le style Chen et désirant étudier à la source du Taiji quan, dans le berceau qui l'a vu naître, inscriptions à prévoir rapidement.

Renseignement tél-fax :
05 59 28 32 81

**Un cours de Taiji près de chez-vous ?
Un praticien de médecine chinoise ?
Une formation de Qi Gong ?
Un soin, un massage ?**

**à
Paris, Bruxelles
ou Yaoundé ?**

**La réponse
sur Internet !**

Taiji Quan
Qi Gong
Kung Fu
Acupuncture
Massage
Phytothérapie
Bioénergie
Yoga
Shiatsu
...etc...

ANNUAIRE
FRANCOPHONE
des Arts
Energétiques

Mise en service
début 2002

Inscription gratuite sur
www.generation-tao.com/annuaire

Commandez les anciens numéros de Génération Tao

ou profitez de l'offre **TAO intégrale**

(350,93F)

(592 F)



nos 1 à 7 épuisés!

- 22 : Dossier Feng shui de l'habitat • Taiji Cheng Man Ch'ing • Qi Gong anti-stress • Lao Zi • Fasciathérapie
- N° 21 : Massages : panorama des massages traditionnels d'Asie • Chromathérapie • Dossier spécial : Bioénergétique Taoïste • feng shui
- N° 20 : Le Taiji Quan dans tous ses états • Chiropratique • Elixirs floraux • L'AYurveda • Légendes du Tao • Le pacte des loups...
- N° 19 : Les créatifs culturels • Qi gong pour le mal de dos • Diététique : la viande est-elle nécessaire? • La pédagogie hypnocybernétique...
- N° 18 : La vie en mouvement • Bernie glassman : Zen à l'américaine • Ginseng : aphrodisiaque? • Fa Lun gong, la terreur de Pékin • La franco yin-yang...
- N° 17 : Guide des pratiques corps /esprit • Michel Jonas • Le tao • Stretching postural • Le taiji des enfants • Kinésiologie • Feng shui • Acupuncture...
- 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 ostéopathique...
- N° 13 : Biotao • nature et société • Quelle naissance pour quelle humanité • le Tai Ji au lycée • Matrix • Aikido : trois rencontres...
- N° 12 : Le Tao de l'Amour • Le bâton médiéval • Le Feng Shui • Capoeira • Kalarippayat • Kali eskrima : une voie pour la paix • Zazen...
- N° 11 : Le Tao de la transmission • Le qi gong thérapeutique • Calligraphie, miroir de la Chine • Mythe et réalité • L'histoire des taolu dans les arts chinois...
- N° 10 : Le Tao de l'engagement social • Arts martiaux, voie royale de la thérapie • Les enfants de Chenjiagou • Les dan dans le wushu...
- N° 9 : Femmes du Tao • Massages d'hiver • Le sourire intérieur • La sarbacane • 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...

Nom :
 Prénom :
 Né(e) le :
 Adresse :
 Code Postal :
 Ville :
 Tél. :
 Fax :
 Profession :
 Centres d'intérêt :

je souhaite bénéficier de l'offre TAO intégrale (du n° 8 au n° 22) au prix de 53,50 € (350,93 F) au lieu de 90,24 € (592 F) (port compris*)

je commande les numéros précédents au prix de 4,60 € (30,17 F) l'exemplaire (port compris*)

8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
 * offre réservée à la France métropolitaine - dom-tom et étranger : nous consulter

Ci joint mon règlement de €
 à l'ordre de :
 Editions du TAO, 10 rue de l'Echiquier
 75010 Paris
 Tél. : 01 4824 4242 • fax : 01 4824 4244
 email : abonnements@generation-tao.com

BULLETIN D'ABONNEMENT



génération TAO

4 nos
15,24 €

8 nos
 + 1 cadeau
27,44 €

je m'abonne à Génération Tao pour 4 numéros au prix de 15,24 € (100F)
 je m'abonne à Génération Tao pour 8 numéros au prix de 27,44 € (180F)
 (offre réservée à la France métropolitaine - dom-tom et étranger : nous consulter)

Nom : Prénom :
 Adresse : Code Postal : Né(e) le :
 Ville : Tél. : Fax :
 Profession : Arts pratiqués :

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 déposerez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant.

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

Appendice • les 64 hexagrammes du Yi Jing

Afin de compléter et finaliser le dossier consacré au Yi Jing, nous vous exposons les 64 hexagrammes extraits du livre de notre spécialiste Cyrille Javary, *Les rouages du Yi Jing* aux éditions Philippe Picquier. Bonne méditation sur le changement !

1 QIAN ÉLAN CRÉATIF	2 KUN ÉLAN RÉCEPTIF	3 ZHUN DIFFICULTÉS INITIALES	4 MENG LE JEUNE FOU	5 XU ATTENDRE	6 SONG PLAIDER SA CAUSE	7 SHI L'ARMÉE/S'ARMER	8 BI UNION/S'UNIR
9 XIAO XU LE PETIT APPRIVOISÉ	10 LU LA DÉMARCHÉ	11 TAI PROSPÉRITÉ	12 PI ADVERSITÉ	13 TONG REN S'ACCORDER AVEC TOUS	14 DA YOU LE GRAND RÉALISE	15 QIAN SE TENIR	16 YU S'ENTHOUSIASMER
17 SUI SUIVRE	18 GU RÉPARER	19 LIN APPROCHE	20 GUAN REGARD	21 SHI HE MORDRE ET UNIR	22 BI EMBELLIR	23 PO USURE	24 FU RETOUR
25 WU WANG SPONTANÉMENT	26 DA XU LE GRAND APPRIVOISÉ	27 YI NOURRIR	28 DA GUO GRAND EXCÈS	29 XI KAN L'ENTRAÎNEMENT AUX RAVINS	30 LI (LUO) LE FILET D'OISELEUR LUMIÈRE	31 XIAN INCITER/INSTANCE	32 HENG ENDURER/CONSTANCE
33 DUN FAIRE RETRAITE RECULER	34 DA ZHUANG GRANDE FORCE	35 JIN AVANCER AU GRAND JOUR	36 MING YI OBSCURCIR SA LUMIÈRE L'OISEAU BLESSÉ	37 JIA REN LES GENS DU CLAN	38 KUI DIVERGENCE	39 JIAN OBSTRUCTION	40 XIE (JIE) DÉLIVRANCE
41 SUN DIMINUER	42 YI AUGMENTER	43 GUAI SE MONTRER RESOLU	44 GOU ÊTRE ACCUEILLANT	45 CUI RÉUNION	46 SHENG CROISSANCE	47 KUN ÉPUISEMENT	48 JING LE PUIT
49 GE RÉVOLUTION	50 DING CHAUDRON	51 ZHEN ÉBRANLER	52 GEN STABILISER	53 JIAN PROGRESSER	54 GUI MEI LE MARIAGE DE LA CADETTE	55 FENG ABONDANCE	56 LU VOYAGEUR
57 XUN SE MODÉLER	58 DUI ÉCHANGER	59 HUAN DÉNOUER	60 JIE MESURE	61 ZHONG FU JUSTE CONFIANCE	62 XIAO GUO PETIT EXCÈS	63 JI JI DÉJÀ TRAVERSÉ	64 WEI JI PAS ENCORE TRAVERSÉE

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 avec les interventions
de Georges Saby
et Katy Barcelo à l'éventail

PROCHAINES DATES :

- 12 et 13 janvier 2002
- 2 et 3 février 2002
- 2 et 3 mars 2002
- 30-31 mars et 1er avril 2002
- 1 et 2 juin 2002

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 58 45 57

PROGRAMME COMPLET SUR SIMPLE DEMANDE :

M. J. C. GOURDON, PLACE NOËL POUJADE,
46 300 GOURDON TÉL. : 05 65 41 14 95



T. Alibert

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

PROCHAINES STAGES

26-27 janvier : Taijiquan à Paris

9-10 février : Qi Gong à Pleuneour Lanvern

16-17 février : Taijiquan au Luxembourg

23-24 février : Taiji et médecine chinoise à Nantes

GEORGES SABY 35, RUE CLAIRE FONTAINE
44 830 BRAINS TÉL. : 02 40 65 55 01



Qi Gong Massages, Médecine Chinoise Tai Chi Chuan, Bagua Zhang

CENTRE DE FORMATION CONTINUE

- En QI GONG et TAI CHI CHUAN (3 ans)
- En MASSAGES (2 ans)

COURS HEBDOMADAIRES

- STAGES ouverts au public
- VOYAGE EN CHINE avec stage de Qi Gong - Taichi - Bagua
en AOÛT (3 semaines)

DATES DES PROCHAINES STAGES

- QI GONG DES YEUX (6 heures) : 2 et 3 avril 2002 (samedi, à partir de 14 heures)
 - QI GONG des SIX SONS : 2 avril (de 19h30 à 22h30)
- DIETETIQUE, selon les principes du Yin et du Yang (6 heures) : 17 février 2002

STAGES D'ETE : du 25 au 31 juillet dans les Landes : Qi Gong-Bagua-Taichi

(243,92 € / 1600 F.), plus hébergement à prix doux

AOÛT : voyage en Chine (2591,63 € / 17000 F.)

PROGRAMME COMPLET sur demande au CENTRE LIKAN

66, rue J.J. Rousseau, 75001 Paris

Tél. : 01 40 13 04 33

<http://site.voila.fr/centrelikan/>



Avec Kunlin ZHANG, diplômé en Médecine
Chinoise et Qi Gong médical de l'Université de
Kunming, Expert en Arts Martiaux internes.



Génération Tao Hors-Série n° 1

Spécial Kung Fu, Tai Ji Quan et Qi Gong

Du Kung Fu Wushu au sens large, c'est-à-dire englobant la totalité des pratiques martiales chinoises, au qi gong, un numéro indispensable pour découvrir ou approfondir une culture et une tradition à la richesse inépuisable.

Sommaire

Le B.A.B.A. des arts martiaux chinois

Qi Gong et Nei Gong

Les origines du Qi Gong
Nei Gong, le travail intérieur
Les principes de base des arts internes

Tai Ji Quan

Historique du Tai Ji Quan et des différents styles
Tai Ji style Chen : Lao Jia ou Xin Jia ?
Tai Ji style Yang : art de santé ou art de combat ?
Technique : le simple fouet dans 5 styles de Tai Ji

Interview

Roland Habersetzer, un historien sur la voie

D'autres arts internes

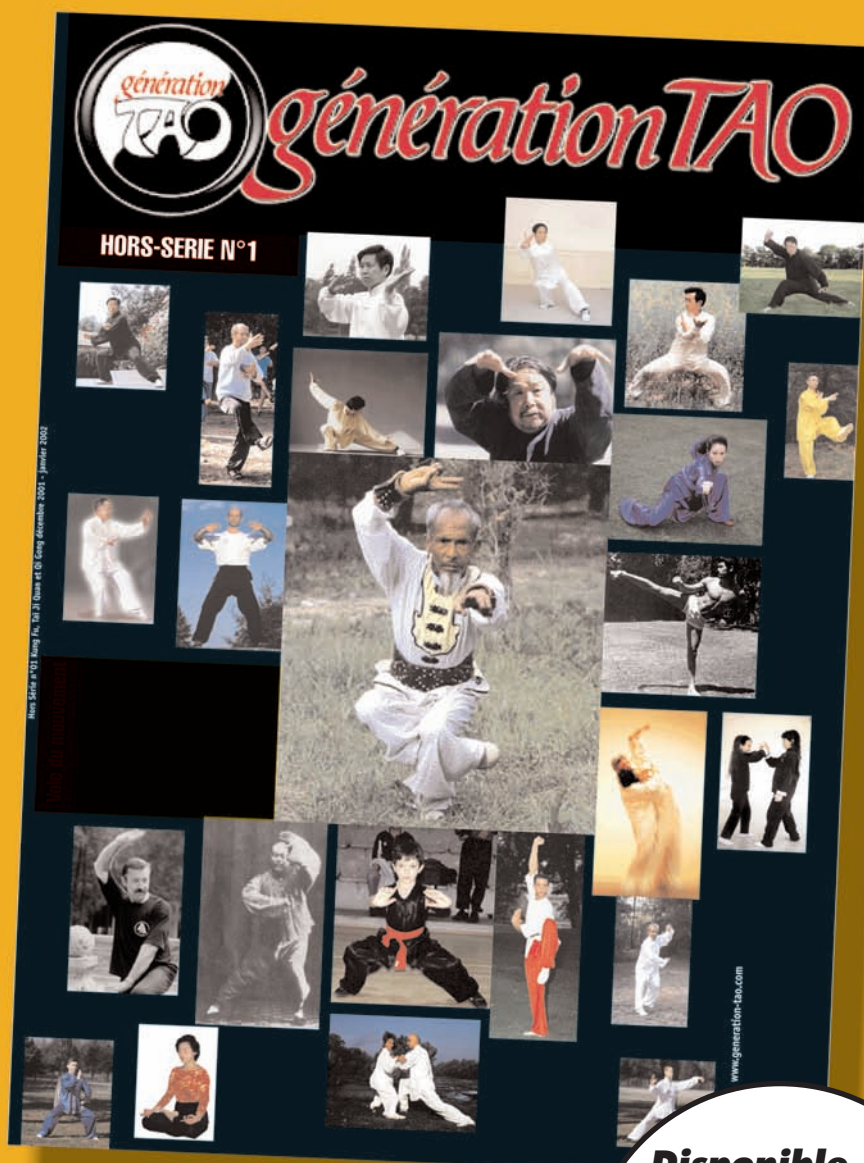
Ba Gua Zhang : l'art de la spirale
Xing Yi Quan : la boxe de l'intention

De l'interne à l'externe

Da Cheng Quan, la voie de l'instinct
Du pitbull à la voie des arts martiaux
Boxes du Nord, du Sud :
Chang Quan, Nan Quan

D'autres voies...

Tao of Jeet Kune Do de Bruce Lee
Wutao, transcender l'efficacité martiale



Disponible en kiosque jusqu'à fin janvier 2002

6,10 €
(40 F)

Disponible sur commande à :

Les Editions du Tao

10, rue de l'Echiquier 75010 Paris

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

ou par email : courrier@generation-tao.com

www.generation-tao.com

(ajouter 1 € pour frais de port)

Offre réservée à la France métropolitaine. Autres, nous consulter.