



génération TAO



Dossier Confucius et Lao zi

Deux Sages, deux Voies

■ **Dietétique du printemps**

■ **Tai Ji Quan**

Conseils de Maître Chen Xiao Wang

Qi Gong



La sérénité
du Lotus

Art des Mantras



Le son sacré

Théières de Yixing



L'art de la terre

N° 24

Printemps 2002

4,50€ (29,52€) - DOM : 5,30€ - BELG : 5€ - CAN : 8\$ CA

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

A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?

La réponse sur Internet !

ANNUAIRE FRANCOPHONE des Arts Energétiques

Inscription gratuite sur

www.generation-tao.com/annuaire

nourrissez-vous de Wushu !

Génération Tao Hors-Série n° 1

Spécial Kung Fu, Tai Ji Quan et Qi Gong

Au 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...

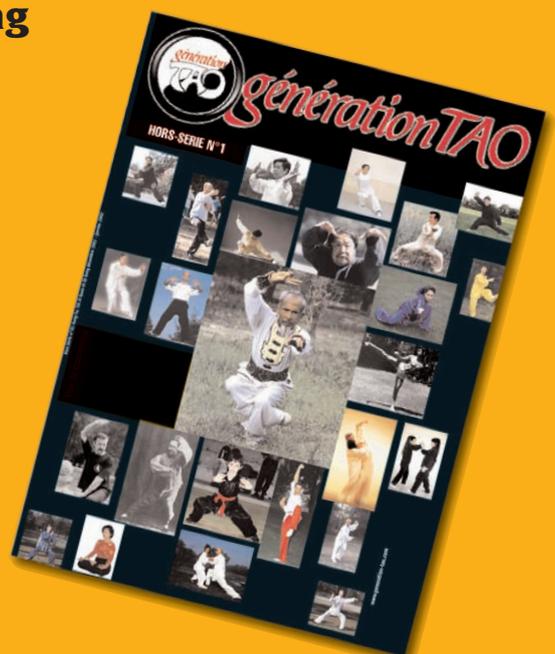
Tao of Jeet Kune Do de Bruce Lee
Wutao, transcender l'efficacité martiale

Disponible
sur
commande
7,10 €*

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.

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



* Prix de vente public : 6,10 €

+1 € de frais de port.

Offre réservée à la France métropolitaine.
Autres pays, nous consulter.

Sommaire

N° 24

Editao



La double-voie de la sagesse chinoise

Le soleil se lève plus tôt, les jours s'allongent, l'énergie du printemps fleurit, l'occasion de vous inviter à voyager vers l'Orient. Si le soleil se lève d'abord à l'Est, alors pourquoi ne pas en profiter pour nous interroger sur l'Orient de notre conscience spirituelle et planétaire ?

Pour le dossier, nous avons principalement délimité notre regard aux voies chinoises pour nous concentrer sur deux figures emblématiques et primordiales de l'Empire du Milieu : Lao zi et Confucius. Deux sages, deux voies, deux tao, deux chemins vers nous-mêmes, deux visages de la Chine. D'un côté, Lao zi sur son buffle, nous témoigne d'une voie d'harmonie avec l'environnement naturel et cosmique selon les principes du *wu wei* ("non-agir"). De l'autre, Confucius du haut de ses deux mètres, nous montre une voie humaniste où le respect des Anciens et une conduite vertueuse doivent nous amener à un équilibre, voire à une harmonie sociale. La présence du bouddhisme, troisième grande voie, n'est pas oubliée pour autant puisque nous le retrouvons sous sa forme *Chan* ou *Zen* sous la plume de nos deux spécialistes, Eulalie Steens et Cyrille Javary. Un dossier sera d'ailleurs consacré au Bouddha dans un numéro ultérieur.

Les questions existentielles que soulève la dualité Lao zi - Confucius sont : quelle est notre vision du sage idéal ? Sachant que le sage suit le chemin (tao) le menant vers sa nature profonde, quelle est donc la nature humaine ? La sagesse doit-elle s'éveiller en société ou dans les montagnes ? Le bonheur de l'âme est-il dans la nature ou la société ? Quelle voie choisir ? N'y-a-t-il pas une voie du juste milieu dans cette alternative proposée ? Une double-voie...

Peut-être que le juste milieu serait finalement d'éviter le choix exclusif et d'être à la fois ville et montagne, société et nature, l'un et l'autre comme nous l'enseigne la sagesse du yin-yang...

Dans ce n°24 printanier augmenté de 4 pages, vous trouverez également divers articles de santé portant sur plusieurs aspects de la médecine chinoise ainsi que des conseils généraux et subtils d'experts pour enrichir votre propre art, des principes globaux liés à un art qui valent pour d'autres formes de mouvement.

Nous vous donnons rendez-vous pour le n°25 d'été qui, nous vous le promettons, sera très "chaud", et aussi pour notre deuxième hors-série, portant sur l'énergie sous ses différentes formes (Qi, Ki, Prana, orgone...) qui se prépare au moment où vous lisez ces lignes. Que le bois nouveau du printemps rayonne généreusement en vous et autour de vous. Et merci de votre fidélité !

Manikoth Yang Vongmany

Infos

Echos p. 4
Tao's folies p. 8 et 10

DOSSIER Confucius & Lao zi Deux grands visages de la Chine

Le char et le talisman p. 13
Confucius, un homme libre p. 16
Confucianisme, bouddhisme et taoïsme p. 18
Test : quel sage dort en vous ? p. 22
Lao zi et Jésus : deux paroles, une vérité p. 24
Sagesses de Chine, l'opium du peuple occidental ? p. 28
Quelques repères p. 29

Culture et Société

Guy et Claudia Trédaniel : l'édition en couple p. 30
L'art de la terre : les théières de Yixing p. 34
Le cercle de Bronda (3e volet) p. 36

La Voie du Mouvement

Qi Gong des enfants : *Une école vivante* p. 38
Pédagogie : Motiver ses élèves, tout un art ! p. 40
Coccyx, sacrum et lâcher-prise p. 42
Tai Ji style Chen : Chen Xiao Wang p. 46

Co-naissance de soi

La voie de la voix : l'art des *mantra* p. 50
David Le Breton : l'invitation au rire p. 54

Santé

Sun Tse, la stratégie thérapeutique (6^e partie) p. 56
Qi Gong de printemps p. 58
Voyage au cœur de la médecine chinoise p. 60
Qi Gong du lotus p. 62
Les conseils du Dr Jian : diététique du printemps p. 64

Carnet d'adresses p. 66
Agenda et petites annonces p. 67 et 68
Abonnement et Anciens numéros p. 69
Le mot de la fin p. 70

DOSSIER : Lao zi et Confucius p. 12



Zoom sur les deux figures emblématiques de la Chine d'hier et d'aujourd'hui, et un regard porté sur l'Occident.



<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

En couverture : idéogramme *Tao* ou *Dao*, qui signifie *Voie*, *Chemin*

Parole de sagesse

Je crois sincèrement que nous sommes les gardiens de la terre, et que nous avons reçu le mandat cosmique de nous construire une santé solide, un cœur solide, un esprit alerte, une âme raffinée, et une spiritualité brillante... Nous sommes un rouage indispensable de la mécanique du cosmos. Et pour remplir ce mandat, nous devons développer tout notre potentiel! Si vous ne cherchez pas à vous élever, et vous vous laissez dépérir et gagner par la dépression, non seulement vous vous ferez du mal, mais vous manquerez par la même occasion à votre destinée... Cœuvrez donc toujours au mieux de vos possibilités, cherchez le meilleur, espérez-le, et vous finirez par le trouver. Par votre attitude positive, vous servirez les intérêts de l'univers tout entier!

Michaël Gilman, enseignant de Taiji aux USA, in 101 réflexions sur le Tai Chi Chuan, Budo Editions

YOGA EN MAI

Congrès Fidhy à la Pentecôte, les 18,19,20 mai 2002 à Annecy, sur le thème : Yoga, corps en résonance.

Avec plus de trente intervenants de renom, éminentes personnalités du monde du yoga, mais également des scientifiques, des philosophes, pour vous faire partager leurs savoirs et leurs passions.

Pour tous renseignements :

FIDHY : 322 rue Saint Honoré

75001 PARIS

tél. : 01 42 60 32 10

Fax : 01 42 92 04 92

email : fidhy@club-internet.fr



FIDHY

En bref

La victoire est dans le Taiji

Le médaillé d'or du slalom de ski à Salt Lake City, Jean-Pierre Vidal, a été filmé juste avant sa victoire en train de faire des exercices de Taiji et de Qi Gong. Seule fausse note au reportage : le Taiji a été présenté comme une variante du Yoga.

Vu dans le journal de 13 heures

Le karaté en deuil

Le monde du karaté vient de connaître un véritable électrochoc : le triple champion du monde de kata et entraîneur national, Michaël Milon, vient de décéder d'une overdose de cocaïne à l'âge de 30 ans. Sa belle technique avait contribué à faire évoluer l'image de la "voie de la main vide". Sa mort étant survenu alors qu'il se lançait dans le cinéma, le parallèle avec les décès de Bruce Lee et de son fils, Brandon, est à méditer et questionner.

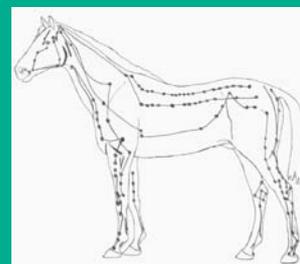
La pub et les arts énergétiques

Que se passe-t-il dans le milieu de la créativité publicitaire? Renault fait travailler ses ouvriers au rythme des mouvements de Taiji; une marque de déodorant fait bouger une femme en Tai Ji; BMW associe son image à un moine bouddhiste méditant au son de la voiture; les Galeries Lafayette proposent un tapis avec le yin-yang, etc. Paradoxe : d'un côté, l'univers matérialiste de la publicité puise dans le monde spirituel pour une incitation à la consommation, et de l'autre, les institutions mettent en garde contre les dangers de ces mêmes pratiques. Que penser? et sur quel pied danser?



L'ACUPUNCTURE ET LES ANIMAUX

Peu développée en France, voire inexistante, les Anglo-Saxons, notamment les Australiens et les Canadiens, n'hésitent pas à recourir à l'acupuncture pour soigner les animaux, essentiellement les chiens et les chevaux. A suivre...



Wutao

& Co-naissance de Soi
à **Bordeaux**
sam./dim. 18 & 19 mai 2002



Pour tous renseignements :
Sport Santé Energie Gironde
14 rue Gouffrand, 33000 Bordeaux
email : sportenergiesante@wanadoo.fr
tél. : 05 57 87 22 34 mob. : 06 13 46 32 90

TAÏ JI & MASSAGE



Journée-stage à Paris
les dimanches 2, 9, 23 & 30 juin

Le matin 9h30 - 11h30 (au parc ou en salle)
Initiation aux mouvements internes du Taï Ji
forme Yang 24.

Possibilité de repas pique-nique

L'après-midi 14h-17h (en salle)
Atelier de découverte
Massage et relaxation psychocorporelle

Renseignements :
Manikoth Yang Vongmany
06 60 29 30 00 ou 01 42 72 90 52
mail : manikoth@generation-tao.com

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

ÇA C'EST TAO !!

Mon corps fonctionne et je ne m'en aperçois pas (...). Je me crois une machine, alors que je suis une réserve d'énergie et de forces. Je travaille à ma servitude, je pose des questions, j'attends des réponses, au lieu d'éprouver mon autonomie radicale, mon indépendance sans consolation ni soumission. (...) Mon corps n'est pas un objet, mais une profondeur de rassemblement et de circulation fluide, je peux voyager en lui (...). Mon esprit, en revanche, me trompe constamment, il réfléchit mal, il est parasité par des préjugés, des on-dit, des opinions bâclées, des ressentiments, des illusions magico-religieuses, des comparaisons hâtives. Mieux vaudrait qu'il soit un miroir

sans spéculation. Le Ciel, le Vide, la Promenade, l'Oubli : ce que les Chinois appellent le Tao ("la Voie") n'a rien de constant, mais son activité et sa gratuité sont infinies, inlassables. En somme, l'Occidental terminal est trop plein, trop ruminant, trop suffisant, trop préoccupé de bien et de mal, d'ordre ou de désordre (...); beaucoup trop appliqué, scolaire, employé. C'est un locataire psychologique affairé du faux vide.

De qui peuvent être ces mots, dont la rédaction de Génération Tao ne changerait pas une seule lettre? D'un grand sage ancestral du Tao? D'un sinophile ayant embrassé, en une vivante vision, la tradition et la modernité, l'Est et l'Ouest? D'un pont de développement personnel nourri à la source de la contre-cultu-

re Américaine, et ayant rencontré l'Orient dans le fourmillant Katmandu des années soixante?

Pas du tout, ces quelques lignes sont extraites d'un article de Philippe Solers paru dans *Le Monde des livres* du 15 février 2002. Lorsque le talent de l'écrivain rencontre la profondeur de la compréhension juste. Devant tant de vérité, une vague d'enthousiasme nous vient. Et parce qu'on ne se refait pas, une petite interrogation tout de même (vous permettez qu'entre amoureux du Tao on s'appelle par nos prénoms?): êtes-vous sûr, Philippe, d'incarner pleinement ce que vous écrivez? Allez, sans rancune, et chapeau l'artiste!

D. R.

Journées Nationales du Qi Gong



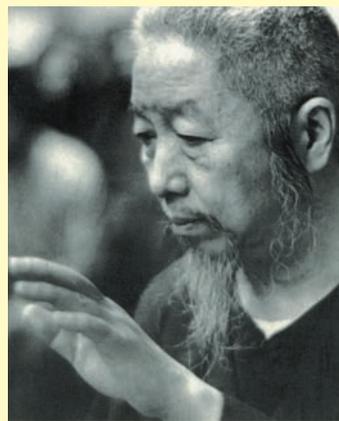
Les Journées Nationales du Qi Gong réservent une nouveauté pour leur 7^e édition. En effet, trois villes accueilleront simultanément l'événement ce dimanche 16 juin : Paris, Annecy et Marseille! Le thème de cette année est "Qi Gong et développement personnel". Ateliers, démonstrations, conférences, débats, stands, rencontres... vous attendent pour cette journée

spéciale. Pour recevoir le programme, contactez :

Pour Paris : F.A.E.Q.G.
3, rue Vulpian 75013 Paris
tél. : 01 43 31 28 85
mob. : 06 61 10 32 49

Pour Annecy et Marseille :
F.E.Q.G.D.A.
13, avenue Victor Hugo
13100 Aix-en-Provence
tél. : 04 42 93 34 31
fax : 04 42 26 50 04
site web : www.feqgda.com

Forum de Taiji style Cheng Man Ching



Pour la première fois en Europe, un forum et une compétition internationale réuniront tous les élèves du style Cheng Man Ching, du 3 au 6 août à Périgueux. Ateliers, conférences et démonstrations sont au programme. Benjamin Lo, Me Rosa Chen, Lau Kim Hong et William Nelson et d'autres participants venus du monde entier pour rendre hommage au "Maître des 5 excellences". Rens. tél./fax : 05 53 35 07 19 meridien.willie@wanadoo.fr



Le Zen



Le chinois n'est pas une langue, c'est une écriture. Unique au monde, cette particularité enrichit le dialogue avec les Chinois, mais parfois aussi le complique. Car la simple traduction d'un caractère en mot ou d'un terme en caractères écrit l'information qui est rajoutée par les signes avec lesquels les idéogrammes sont composés en chinois. Dans cette rubrique, C. Javary explique les caractères correspondant à diverses idées importantes qui nous sont familières dans le but de découvrir et mieux comprendre ce qu'elles recouvrent d'un point de vue chinois.

L'idéogramme se compose de deux parties : à gauche, le signe général des "affaires religieuses", simple représentation d'un rite. De part et d'autre d'un autel en forme de T, deux traits obliques indiquent des offrandes liquides s'écoulant vers la terre, et au-dessus un trait unique montre la fumée des offrandes brûlées s'élevant vers le ciel. Sous une forme cultuelle, le Yin-Yang est déjà à l'œuvre. La partie droite est composée elle-même en deux parties. En bas, méconnaissable aujourd'hui, il y avait à l'origine la représentation d'une sorte de fourche à râteau servant à ramasser les herbes et les fanes des céréales; les deux petits carrés au-dessus sont le redoublement (marque du superlatif) du signe de la bouche. L'ensemble, évoquant les clameurs poussées par les paysans guerroyant armés de leurs seules fourches, gardera jusqu'à nos jours le sens de combat. Mais, en raison de la déficience d'un tel armement, il signifiera aussi des idées de faiblesse, de simplicité, voir d'unicité (comme dans le nom du moderne panneau routier : sens unique).

Signe général
des affaires spirituelles



Seul en composition

Sème de combat



idéogrammes un grand nombre d'idées, de mots et même de sons qui n'existaient pas en chinois. Si cet idéogramme - qui se prononce *chan* - est choisi pour écrire le terme sanscrit *dhyana* (en chinois, *chan na*), c'est moins pour des raisons phonétiques (il y a d'autres caractères se prononçant ainsi) que pour la richesse de ses connotations philosophiques, puisqu'il permettait d'évoquer le "combat" "spirituel" à mener contre les "faiblesses" humaines, voire contre les "clameurs" et les "assauts" des passions.

Mieux même, un lettré cultivé pouvait aussi y lire l'idée de l'apaisement du cœur, de son aplanissement. Il se trouve en effet que ce même idéogramme, lorsqu'il est prononcé *shan*, signifie alors : damer un terrain pour y faire un sacrifice à la Terre! N'est-ce pas là une image convenant parfaitement à la méditation?

Quant à *zen*, la prononciation la plus connue de cet idéogramme, elle nous vient du Japon, pays dans lequel le *chan* connaîtra une expansion continue jusqu'à nos jours alors que, comme le bouddhisme en Inde, il finira par dépérir dans son pays d'origine.

Cyrille J.-D. Javary

Quand le bouddhisme s'implantera en Chine, les lettrés auront à transcrire en

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. Vong-

many, G. Charles, Dominique

Radisson

D. L'Huillier, Dr N. Volfe,

Jean Motte, Dr Y. Réquéna,

Dr Liujun Jian, Ke Wen

C. Javary, Elisabeth Evrard

Ont contribué à ce numéro :

DOSSIER CONFUCIUS & LAO ZI

Eulalie Steens

Arnaud Mattlinger

J.-E. Deschamps

CO-NAISSANCE DE SOI

David le Breton

Patrick Torre

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Philippe Rossignol

Jean Montserren

LA VOIE DU MOUVEMENT

Georges Saby

Victoria Windholtz

SANTÉ

Bruno Rogissart

Sun Wendi

Song Arun

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre

Cécile Bercegeay

Arlette de Beaucorps

Nicolas Richez

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE : Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON : Pascal Huart

ITALIE : Franco Mescola

CRÉDIT PHOTOS ET

ICONOGRAPHIES

Dr Jian, Guy Trédaniel Editeur,

Le Courrier du Livre,

Éditions du Rocher

Cyrille J.-D. Javary,

Philippe Rossignol,

PUBLICITÉ & Communication

Pol Charoy 06 60 29 10 00

SUIVI DE FABRICATION

Rivadeneira SA,

André Martin

IMPRIMERIE

Rivadeneira 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

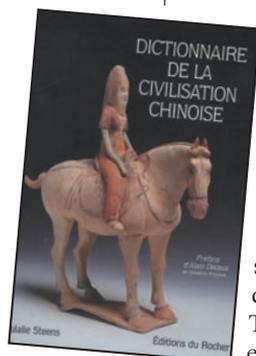
Pub : 01 48 24 42 42

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 données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Tout document de rédaction et d'iconographie ne sera pas retourné.

Dictionnaire de la Civilisation Chinoise

par Eulalie Steens



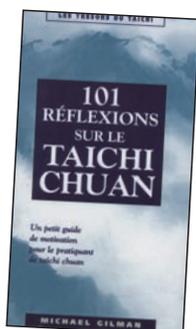
Quand la soie apparaît-elle en Chine? Pourquoi la Route de la Soie fut-elle ouverte? Qui était Zhuang Zi? Bodhidharma? Zhong Kui, le pourfendeur de diables? Depuis quand, et pourquoi, boit-on du thé en Chine? Le canard est-il un symbole de bonheur ou de longévité? Quelles sont les quatre montagnes sacrées? Wen Wang, l'inventeur supposé des trigrammes, a-t-il vraiment existé? Toutes ces questions et dix mille autres encore (l'aubergine, le Zen, le jade, la flûte, etc.) trouvent des réponses simples

et claires dans l'extraordinaire ouvrage d'E. Steens, mine de renseignements à picorer au hasard, océan d'érudition directement accessible car simplement rangé par ordre alphabétique.

Editions du Rocher, 1996, 60,22 €

101 réflexions sur le Tai Chi Chuan

par Michaël Gilman

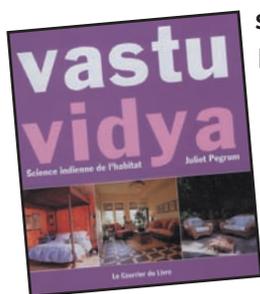


Un petit livre riche qui, comme sa collection l'indique, contient des "trésors du Taïchi". L'auteur, porté par ses 30 ans de pratique et son expérience en kinésiologie nous amène vers les sentiers spirituels de son art et donne envie de cultiver son âme : *Les arts internes ont toujours été considérés comme une voie menant à l'illumination, un moyen de mieux se connaître soi-même... Cette voie a ses hauts et ses bas, ses contours et ses obstacles!*. Bravo aussi à la qualité de la traduction!

Budo Editions, coll. Les Trésors du Taïchi, 10,95 €

Vastu vidya, science indienne de l'habitat

par Juliet Pegrum

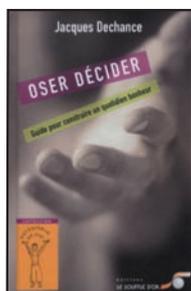


Une curiosité pour les amateurs de Feng Shui. Le Vastu Vidya - *Vastu* signifie "habiter", et *Vidya*, "savoir" - constitue le domaine sacré en rapport avec la conception et la construction des maisons. Il plonge ses racines dans la philosophie védique il y a 4500 ans... De belles illustrations pratiques.

Le Courrier du Livre, 22,10 €

Oser décider

par Jacques Dechance

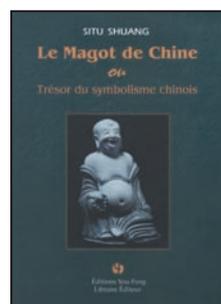


Accompagné d'un "entraîneur de vie", ce guide vous initie à l'art de prendre des décisions et de saisir votre chance pour construire un "quotidien bonheur". Coach en entreprise, entraîneur de vie au quotidien, pédagogue et praticien d'arts martiaux, Jacques Dechance mène depuis 20 ans une recherche sur l'autonomie et le processus de maturité. Une riche expérience.

Editions Le Souffle d'Or, 19,90 €

Le Magot de Chine

par Situ Shuang

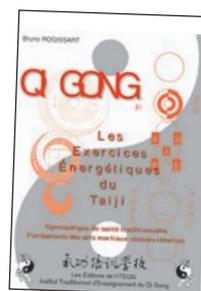


Saviez-vous que les "chinoiseries" influencèrent dès le 18^e siècle quelques grands artistes comme Watteau et Boucher? Pourquoi y a-t-il sur les objets chinois une grue, un lotus, une pêche, une chauve-souris, une licorne...? Un ouvrage agréable pour mieux comprendre le monde symbolique des arts chinois.

Editions You Feng, prix n.c.

Qi Gong : les exercices énergétiques du Taiji

par Bruno Rogissart



Le couple yin-yang symbolisé par l'emblème du Taiji représente les fondements de la pensée chinoise et constitue ainsi les bases de la Médecine Traditionnelle Chinoise où il est utilisé pour expliquer la physiologie, la pathologie et les règles de traitements. On retrouve aussi les principes du Taiji dans la pratique du Qi Gong. L'essentiel des bases fondamentales de l'énergétique chinoise figure dans cet ouvrage comportant 200 photos et illustrations.

Editions ITEQG, 28,20 €

Soyez Yin

par Pascale Senk

Soyez Yang

par Eric Pigani



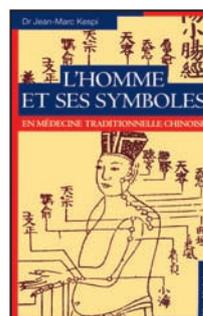
Yin et Yang sont des adjectifs qui nous sont devenus coutumiers. Mais "être Yin", "être Yang", c'est une autre paire de manches. P. Senk & E. Pigani, écrivains et journalistes au journal *Psychologies* sont plus

familiers des méandres du cœur humain que des détails de la pensée chinoise, c'est ce qui rend précieux leurs ouvrages croisés. Dans ces deux tout petits livres (à tout petit prix), aucune dissertation théorique, juste une centaine de courtes phrases qui sont autant de conseils, d'attitudes, de perspectives qui, mieux qu'à nous expliquer le Yin-Yang, nous proposent tout simplement de l'agir, de le faire nôtre.

Editions du Châtelet, 4,50 €

L'homme et ses symboles

par Dr Jean-Marc Kespi



Président d'honneur de l'association française d'acupuncture, le Dr Kespi vous fera pénétrer dans le monde fascinant de la médecine traditionnelle chinoise en décryptant le langage symbolique sur lequel elle se fonde.

Albin Michel, 19,90 €

Wutao

Souffle, Qi Gong



du Wutao au cercle du Tai Ji et à la spirale du Bagua

RENS ET DOC tél/fax. : 01 45 35 49 58, mob : 06 60 29 10 00 email : arcs2000@generation-tao.com

REVITALISEZ-VOUS face au Mont-Blanc aux Arcs 2000

avec Imanou Risselard & Pol Charoy,
tous deux fondateurs de Génération Tao et
créateurs du Wutao (Pol fut aussi champion
du monde de Kung Fu Wu Shu), assistés de
Manikoth Vongmany pour le Tai Ji Quan

Stages d'été de Wutao

du 27 juillet au 2 août (inclus) 2002

du 3 au 9 août (inclus) 2002

**Conditions exceptionnelles
cours + hébergement**

Hébergement en studios équipés
de kitchenettes où les stagiaires peuvent cuisiner.



INSTITUT DU QUIMÉTAO

巴恭中医气功学院

Stage de *Da Cheng Quan*

dirigé par

1^{er} *Grand Maître He Zhenwei*

L'un des meilleurs maîtres de Da Cheng Quan de notre époque,
vice-président de l'Association nationale de recherches
de Da Cheng Quan de Chine,
Président d'honneur de l'Institut du Quimétao.

Sur invitation de l'Institut du Quimétao,
Maître He Zhenwei,
assisté par le Dr Jian LiuJun,
dirigera à Paris, deux stages exceptionnels de Da Cheng Quan.

Dates

Stage I : 16 - 21 juillet 2002

Stage II : 23 - 28 juillet 2002

Programme

Techniques de l'arbre, du test de
force, de déplacement, du coup de
poing et leurs applications.

Lieu

Quimétao
57, avenue du Maine
75014 Paris

Accessible à tous.
(Attention : Places limitées)



57, avenue du Maine - 75014 Paris - France - Tél. : 01 43 20 70 66 - Fax : 01 43 20 56 21
Programme gratuit sur demande

Institut d'Energétique et d'Acupuncture
Traditionnelles Chinoises



I.E.A.T.C.

***Vous aussi, devenez
ACUPUNCTEUR
TRADITIONNEL***

22 ans d'expérience
des centaines de praticiens formés

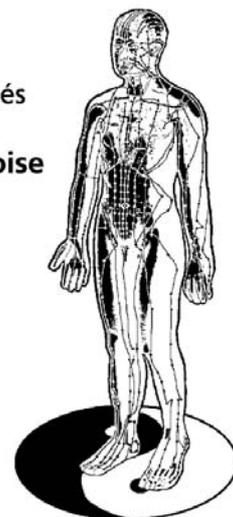
Médecine Traditionnelle Chinoise

Formation complète en 3 ans
Pratique et clinique

Et aussi **cours théoriques
par correspondance**

Formation homologuée :
FNMTC - OPS MTC

Paris - Périgueux - Pau

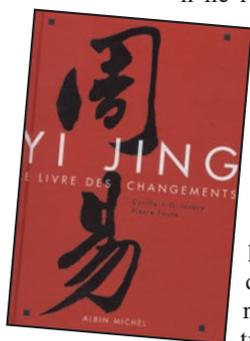


28, avenue G. Clemenceau 92330 SCEAUX ☎ 01 47 02 51 00
E-MAIL tb_ieatc@club-internet.fr http://IEATC.ifrance.com

Yi Jing : le Livre des Changements

par Cyrille J.-D. Javary et Pierre Faure

Ce maître-livre de stratégie nous est offert ici comme il ne l'a jamais été : la traduction de Cyrille Javary apporte un regard renouvelé grâce à mille informations inédites et passionnantes sur les subtilités des idéogrammes chinois. Ses commentaires associés à ceux d'un autre spécialiste, Pierre Faure, sont le fruit d'un travail approfondi, d'une longue pratique et renouvellent en profondeur l'utilisation du Yi Jing, véritable manuel d'aide à la décision. 1070 pages de recherches passionnantes pour un prix très abordable!

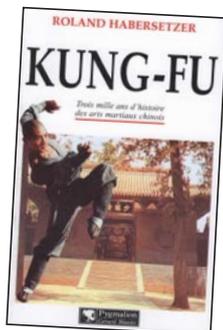


Albin Michel, 26,90 €

Kung Fu, 3000 ans d'histoire des arts martiaux chinois

par Roland Habersetzer

La réédition d'un livre pionnier pour mieux comprendre le sens et la diversité des arts martiaux chinois. Un bilan de 3000 ans d'histoire et de recherche philosophique signé par un homme qui fut, au milieu des années 70, l'un des premiers à attirer l'attention du grand public occidental sur la richesse de la "voie chinoise du poing".

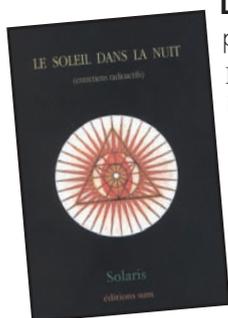


Ed. Pygmalion, 18,50 €

Le soleil dans la nuit

par Solaris

L'auteur, Solaris, dans le sillage de Sri Aurobindo, Mère et Satprem, témoigne que la cessation de la souffrance et de la mort, par-delà l'éveil traditionnel, trouve son couronnement dans la mutation supramentale du corps : *Le processus de la Descente est long, pénible et périlleux, mais lorsque certains caps sont passés, c'est d'une gloire inénarrable.* Un témoignage "radioactif".

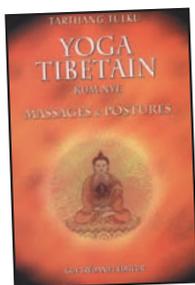


Editions Sum, VF, 25,60 €

Yoga tibétain Massages et postures

par Tarthang Tulku

Basée sur un savoir médical et spirituel ancien, la relaxation Kum Nye n'est pas une pratique ésotérique. Elle offre des techniques efficaces et présente un système holistique dont le but est de revitaliser le corps, l'esprit et les sens grâce à des exercices de respiration, d'auto-massage et de mouvement.



Guy Trédaniel Editeur, 21,50 €

Karate Jutsu, la Bible du Karate-Dô

par Gichin Funakoshi

Edité en 1925, *Karate Jutsu* est le tout premier livre en photos sur l'art de la boxe d'Okinawa. Il démontre la forme originelle des katas modernes Shotokan et Wado-ryu tels qu'ils furent enseignés à Gichin Funakoshi lorsqu'il vivait à Okinawa. C'est le seul livre où on peut voir le "Père du karaté" en action!



Budo Editions, 39,95 €

Qu'est-ce que la méditation ?

par Osho

Personnage rebelle et "socialement dérangeant", Osho nous rappelle à nous-même la richesse de l'état méditatif : *Et un jour, la méditation survient. Ce n'est pas vous qui la faites venir, c'est elle qui vient à vous. Le trésor était en vous, mais vous étiez ailleurs, dans vos pensées, vos désirs, occupé à mille et une choses... Vous ne vous intéressiez pas à la seule chose... et c'était votre propre être. Le ton est donné!*



Ed. Accarias L'Originel, 13,60 €

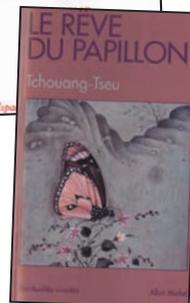
Le rêve de Confucius

par Jean Levi

Le rêve du papillon

par Tchouang-Tseu

Les éditions Albin Michel vous proposent deux rêves. Dans le rêve de Confucius, Jean Levi relate dans un genre "roman historique" les événements qui ont amené l'avènement de la dynastie des Han entre 209 et 202 ans avant notre ère. Comment un simple chef de police de canton, Taillefer (Lieou Pang), est devenu le Fils du Ciel? Une enquête dont l'originalité repose sur une causalité secrète des faits établis par la trame des hexagrammes du Yi Jing!



Dans *Le rêve du papillon*, Tchouang-Tseu (4e s. av. J.-C.) nous initie à l'esprit du Tao. A noter le récit de la rencontre entre Confucius et Lao Tseu en personne!

Albin Michel, prix n.c.

Six sons thérapeutiques

par Docteur Jian

Puisant sa source dans l'œuvre de Zhuang Zi, cette technique consiste à prononcer des sons en les associant à des mouvements et des visualisations. Une bonne méthode pour nettoyer vos organes.



vidéo, Ed. Quimétau, 36 €



Bastide des Micocouliers • 1940, route de Loqui
13090 AIX-EN-PROVENCE
☎ 04 42 20 40 86 • Fax. 04 42 20 06 58
web : <http://www.ieqg.com>
email : info@ieqg.com

INSTITUT EUROPÉEN DE QI GONG

Dirigé par
Nicole Lenzini
et Yves Réquena



**ECOLE de formation
d'enseignants de Qi Gong
sur 3 ans (4 WE de 3 jours / an
+ 6 jours l'été).**

**STAGES
toute l'année**
calendrier et programme
des stages printemps/été
sur demande.

**CATALOGUE
de livres
et vidéos**
sur demande.
Téléphonez-nous ou
écrivez-nous ou
consultez notre site.



5 stages
de 5 jours
au choix...

du
26 au
30 juillet 2002

au Château de Theyrargues

1> ALAIN BAUDET /

Nei Gong, Qi Gong, Nei Quan
(poing interne). Dans la continuité du
Guerrier de Vie. Pratique sur les 8 mer-
veilleux vaisseaux et méditations taoïstes.
Ce stage nécessite un bon niveau de pra-
tique... ou à défaut, une "âme candide" et
motivée !

2> JEAN-MARIE CAZAL /

**L'Art du Qi... ou Le Qi dans tous
ses états.** Le travail fondamental proposé
sera la pratique du Tai Ji Quan dans la forme
Yang (24 mouvements de Pékin).
En préparation, un travail en profondeur à
travers différents Qi Gong : "Xi Shui Shing" :
purification de la moelle osseuse, "le vête-
ment de fer", "nourrir l'intérieur", "les mille
mains sacrées", "le Tai Ji Bang Qi Gong" :
ensemble d'exercices énergétiques taoïstes
en manipulant un petit bâton.
Toutes ces techniques trouveront leur
expression profonde dans l'enchaînement
lent du Tai Ji, depuis l'externe jusqu'à la
méditation en mouvement à travers laquelle
le Qi guide le corps et conduit l'être tout entier
vers "l'état qi gong" ou "état tai ji".

3> CYRILLE JAVARY /

Yi Jing. Le Yi Jing est un ami de bon conseil.
Grand livre du Yin et du Yang, le Yi Jing est un in-
strument efficace pour se repérer et s'insérer de
manière féconde dans le flux continuellement chan-
geant du Tao. Cyrille Javary, spécialiste de la pensée
chinoise bien connu en France, présentera ce trésor
millénaire et expliquera la méthode traditionnelle pour
l'utiliser au mieux dans sa vie quotidienne.

4> YVES RÉQUENA /

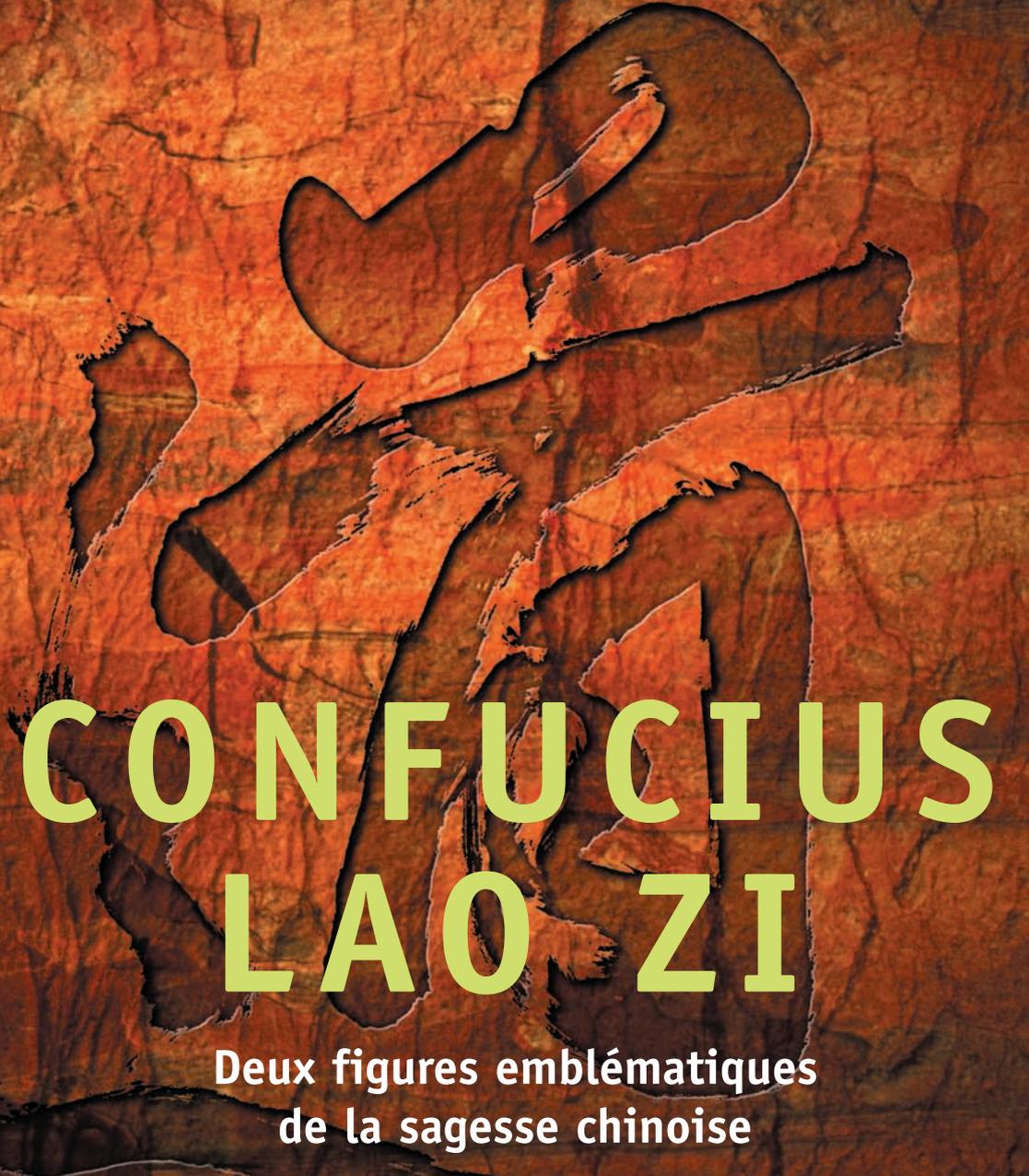
Le Qi Gong et les émotions
Vivre ses émotions, les comprendre, les cla-
rifier, les harmoniser pour s'épanouir.
Purifier et pacifier l'esprit en quête de séré-
nité, d'adaptation et de sagesse.
Comment les émotions peuvent-elles être
transformées en alliées dans notre chemine-
ment ? La médecine chinoise, la philo-
sophie taoïste, l'étude des personnalités
psychiatriques en psychiatrie et psychanaly-
se, le caractère, le tempérament, les psy-
chologies comportementales, la vision bou-
ddhiste des 6 mondes, autant de codes à
comparer entre eux.
Applications concrètes et intensives des
exercices, des respirations, de la méditation
"fusion des 5 éléments", des sons, des tech-
niques des temples taoïstes, comme
moyens de réaliser nos objectifs.

5> ZHANG WENCHUN /

Le ballon de Tai Ji
Dernièrement, Maître Peng He Ming, créa-
teur de la méthode de Zhi Neng Qi Gong, a
élaboré une nouvelle forme de Qi Gong
qui se pratique avec un ballon.
Cette méthode s'appuie sur le "souffle du
ballon" qui permet d'expérimenter l'énergie
dans les mains, et de la ressentir en profon-
deur dans le corps.
Cet enchaînement sera enseigné pour la
première fois en France.

Le Château de Theyrargues

Situé dans le Gard, à proximité de Barjac, le Château de Theyrargues
est une imposante construction des XIII^{ème} et XIV^{ème} siècles,
dans un parc ombragé de 2 hectares, avec piscine. Hébergement au confort rustique.



CONFUCIUS LAO ZI

Deux figures emblématiques de la sagesse chinoise

Depuis toujours, l'âme chinoise a deux versants : Confucius et Lao zi ; deux sources qui la nourrissent, aussi opposées que complémentaires, à l'image du Yin/Yang ; deux tempéraments, deux visions du monde et des hommes, de leurs actions et aspirations, aussi fondamentaux que furent Platon et Aristote en Occident.

Lorsque la Morale rencontre le Mystère, portrait des deux visages fondateurs de l'identité d'un peuple.

- Le char et le talisman
- Confucius, l'homme libre
- Savoir et Connaissance
- Confucianisme, taoïsme et bouddhisme, les trois non-religions de la Chine
- Bouddhisme Chan
- Test : quel sage dort en vous ?
- Jésus et Lao zi, deux paroles, une vérité
- Sagesse chinoises, l'opium du peuple occidental

Le Char & le talisman

par Cyrille J.-D. Javary

Confucius le rigoureux parle clair, son enseignement porte à l'extérieur, au social, au tangible et au raisonnable. Lao zi, l'obscur, murmure un air plus diffus, plus mystique, qui se tourne vers la nuit, l'intérieur, l'individuel, le magique et l'ineffable.

La dualité

Cette dualité se retrouve dans la vie de Confucius et de Lao zi. Celle de Confucius est inscrite dans l'histoire : le peu qu'on en sache est avéré. Il a des ancêtres connus et des descendants nombreux. Son actuel héritier, le soixante-dix-septième en ligne directe, vit toujours à Taïpei, portant le nom de son aïeul. Lao zi en revanche a moins de consistance. *Lao* et *zi* sont deux idéogrammes qui signifient mot à mot "vieux maître", ou encore "vieil enfant", ce qui est assez saugrenu (il serait né, explique-t-on, avec la sagesse d'un vieillard de 80 ans). Il n'y a pas là de quoi faire un nom, tout juste un pseudonyme, une appellation qui recouvre un savoir aussi ancestral qu'anonyme.

Confucius, au terme de ses pérégrinations, s'est tranquillement éteint dans sa ville natale, entouré de ses disciples. Son tombeau est toujours là, entouré maintenant de tous ceux de ses descendants, dans une forêt tranquille près de Qu Fu, à l'intérieur du plus vaste cimetière privé du monde.

Lao zi, lui, n'est pas mort, il a disparu un jour, en direction de l'Ouest. Et sans la demande insistante de l'officier de garde au poste frontière à qui il aurait dicté les cinq mille caractères

du *Dao De Jing (Tao Te King)*, le *Livre du Tao* et de son Application, aucune trace ne subsisterait de son passage. Confucius aussi n'a jamais rien écrit de sa main, mais après sa mort, ses disciples durant trente années ont obstinément recherché tous ceux avec qui il avait pu dialoguer pour rassembler, vérifier, comparer, organiser tout ce qu'il avait pu dire. Le résultat est un cahier : *les Entretiens*.

Deux textes : le Tao Te King et les Entretiens

C'est leur seul point commun, deux textes si minces qu'ils tiendraient chacun sur une page de ce journal, et sur cette feuille repose depuis vingt-cinq siècles toute la philosophie chinoise. Aucun ne contient de grands discours, celui de Confucius est une suite d'aphorismes dont la simplicité est si profonde qu'elle en devient déconcertante, et celui de Lao zi des versets d'une portée si évidente qu'elle en devient fulgurante. Trente siècles avant Kant, le premier disait : *Ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'il te fasse*, et bien avant quiconque, le second : *Le faible vainc le fort, le souple vainc le dur. Nul ne l'ignore, qui le pratique?*. Qu'en reste-t-il aujourd'hui?

Tout et pas grand-chose à la fois, tant ils font l'un et l'autre partie du paysage quotidien.

Confucius, s'améliorer sans cesse

Confucius ne se souciait pas de décider si l'être humain est naturellement bon ou mauvais, une seule chose comptait à ses yeux : l'être humain est perfectible, il peut, et doit sans cesse s'améliorer. En conséquence, il ouvrit, il y a vingt-cinq siècles, la première école privée du monde, ce qui était révolutionnaire dans une société féodale où seuls les fils de nobles avaient accès à l'instruction. Plus tard, quand les empereurs s'emparèrent de ses idées pour en faire une morale d'Etat basée sur le respect de l'autorité

**Confucius
a appris aux Chinois
à vivre ensemble, une
nécessité pour un pays
depuis toujours surpeuplé ;
Lao zi à vivre
avec eux-mêmes en
communion avec
l'univers qui nous
entoure.**

et l'obéissance à la hiérarchie, cela donnera le confucianisme, une idéologie rigide et servile qui l'aurait révolté, lui qui toute sa vie s'est ingénié à former des êtres droits et libres. Tout au long de l'histoire chinoise de véritables confucéens se sont dressés devant l'arbitraire, la contrainte et la brutalité d'où qu'ils puissent venir, surtout du pouvoir. Tous les étudiants qui restaient sans manger place Tian An Men, que voulaient-ils? Ils ne deman-



photo : Arlette de Beaucois

Si Lao zi était détaché du rituel, cette photo nous montre l'importance de celui-ci chez les prêtres taoïstes dont l'ordonnance correspond à l'arrivée du bouddhisme en Chine.

daient qu'une seule chose à leurs dirigeants : être dignes des postes qu'ils occupaient.

Lao zi, la magie des temps anciens

Lao zi, est lui aussi toujours présent, mais d'une autre manière. Car au-delà, ou plutôt en deçà du Taoïsme philosophique représenté par le *Dao De Jing*, il incarne pour le peuple, le courant le plus profond de la spiritualité chinoise, la magie des temps anciens. A la différence des autres grandes civilisations, indienne, juive, grecque, celte, voire américaine, qui toutes sont nées de migrations, les Chinois, qui habitent depuis toujours la terre qu'ils habitent aujourd'hui, sont un peuple de paysans sédentaires. De cette incrustation dans leur sol, ils

ont gardé une familiarité avec l'animisme des âges passés qui ne s'est jamais amoindrie. La beauté époustouflante de la Cité Interdite tient aussi au fait que ses moindres détails sont organisés selon les principes du Feng Shui, la géomancie, l'art ancestral d'harmoniser un lieu avec les souffles telluriques qui le traverse. Et aujourd'hui, le portrait géant de Mao Zedong, adossé au Nord sur la porte Tian An Men est disposé selon les mêmes principes, sans que nul ne s'en émeuve, bien au contraire.

Le pouvoir du talisman

Une des plus étonnantes manifestations de cette permanence de la magie familière que perpétuent les chamans taoïstes est apparue à l'occasion du centenaire de la naissance du Grand Timonier. Cette année-là, deux bus se heurtèrent de front. Dans le premier, il n'y eut que des éraflures, dans le second, des morts et des blessés. Les deux véhicules étaient aussi bondés et délabrés l'un que l'autre. Un seul détail les différenciait : au rétroviseur du premier, le chauffeur avait accroché un petit portrait de Mao. L'affaire fit grand bruit dans tout le pays, non que les accidents de la route y soient rares, mais parce qu'elle confirmait ce que les Chinois pressentaient. Mao, qui de son vivant avait manifesté tant d'énergie en bousculant l'histoire chinoise et en modifiant radicalement, voire abrégant, la vie de tant de millions de gens, Mao mort ne pouvait qu'être devenu un "esprit" porteur d'un "souffle" encore plus puissant. L'accident de Canton montrait que cette force était maintenant

totallement au service du peuple, bénéfique et protectrice, puisque son image suffisait pour préserver la Chine nouvelle de ce moderne fléau : les accidents de la route. Le soleil rouge de la Révolution Culturelle était devenu le Saint-Christophe de la Chine moderne. Des millions de reproductions de l'image protectrice furent réalisés, rendue encore plus bénéfique par l'ajout des vieux symboles chamaniques, les franges, les frises de spirales, et aussi de motifs plus pragmatiques comme un lingot d'or pour faire advenir la richesse, ou tout simplement le caractère "bonheur" en plastique doré. Aux antipodes du culte de la personnalité de naguère, l'entreprise (d'Etat) qui produisait ces porte-bonheur revendiquait ouvertement leur utilisation, puisqu'elle s'intitulait : "usine de production de talismans".

Confucéen le jour, en ville, au bureau et dans la rue quand la situation l'exige, le Chinois se sentira tout autant taoïste la nuit, chez lui, entre amis, dans le secret de sa retraite, et le mystère de ses rêveries, trouvant chez le premier l'idéal et la rigueur à laquelle aspire son âme émotive et chez l'autre la communion naturaliste avec ce qu'il y a de plus vaste à laquelle sa poésie le rattache. Individualiste et communautaire depuis des millénaires, fondamentalement dialectique, l'âme chinoise se sentira toujours double et à l'aise dans cette dualité qui l'enracine dans l'alternance harmonie des jours et des saisons.



photo : Arlette de Beaucois

Le tombeau de Confucius se trouve dans une forêt tranquille près de Qu Fu, à l'intérieur du plus vaste cimetière privé du monde.

FORMATION AUX 5 DEGRÉS DE L'UNION A.R.T. TAÏ 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

(NOUVELLE SESSION DE RENTRÉE):

- 5 et 6 octobre 2002
- 30 novembre et 1^{er} décembre 2002

Une formation complète

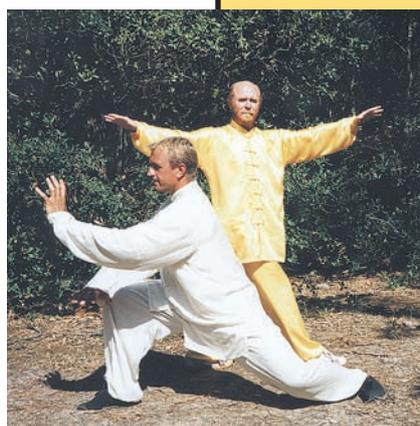
qui aborde tous les aspects authentiques et traditionnels de l'école Yang, ancienne et moderne, avec les styles de Yang Lu Chan, Yang Shao Hou et Yang Chen Fu.

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

3 stages en août sur l'Île d'Oléron (voir agenda page 67)

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

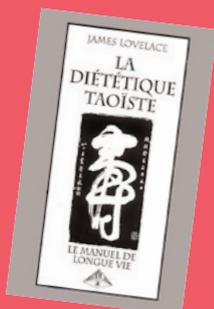
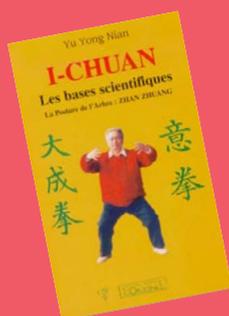
20-21 avril : Taijiquan près de Font-Romeu

28 avril : Taijiquan à La Rochelle

8-12 mai : Taijiquan ancien à Nantes

1er-2 juin : Taijiquan à Béziers

GEORGES SABY 35, RUE CLAIRE FONTAINE
44 830 BRAINS TÉL. : 02 40 65 55 01



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 :

Confucius, l'homme libre

Confucius est le *parangon* du sage chinois, du parfait, de l'homme accompli. Toutefois, il reste aussi dans les mémoires pour être une sorte de moralisateur, d'homme fermé à toute nouveauté, de traditionaliste épris de hiérarchie. Mais, connaissons-nous vraiment Confucius?

par Eulalie Steens

A ce barbon ennuyeux de Confucius, ne préfère-t-on pas bien souvent Lao zi, le père du Taoïsme, pour ses facultés d'esprit d'ouverture? Mais, connaissons-nous vraiment Confucius? Qui fut-il réellement? Et s'il revenait aujourd'hui, quel regard poserait-il sur notre société?

L'homme de la dynastie Zhou

Confucius est un nom latinisé par les Jésuites. Son véritable nom est Kong Qiu, et plus tard, Kong zi, "Maître Kong". Il naquit en 551 avant J.-C. et mourut en 479 avant J.-C. Sa patrie de naissance était le Lu (actuelle province du Shandong). Issu d'une famille noble, mais extrêmement pauvre, élevé par sa mère devenue veuve très jeune, Confucius devint vite orphelin lorsque sa mère décéda à son tour; puis il se maria à 19 ans et devint le père d'un fils (qui mourut avant lui, à 50 ans) et d'une fille. Dans sa jeunesse, il occupa un emploi auprès de la puissante famille Ji : préposé à la mesure du grain puis des pieux pour attacher le bétail des sacrifices. On remarquait cet homme sans histoire pour deux caractéristiques : sa haute taille, puisqu'il aurait dépassé les deux mètres, et son goût immodéré pour l'étude et l'histoire. Très apprécié pour son sérieux par le Duc de Lu, il lui fut offert un char pour qu'il puisse se rendre à la capitale royale, Luoyang, pour rencontrer le souverain. Confucius revint déçu : il n'obtint pas de poste de conseiller et son entrevue avec Lao zi (alors archiviste à la Cour) ne tourna pas à son avantage. Dès lors, sa vie se tourna vers un but :

étudier les rituels anciens, prendre pour modèle les anciens sages-rois de l'antiquité et... encourager des disciples à agir de la même façon. Une crise politique l'engagea à partir du Lu. Il erra ainsi plusieurs années, recherchant un poste de conseiller auprès de potentats locaux, sans jamais y parvenir. Puis il finit sa vie au Lu, entouré de ses disciples et respecté par tous.

L'image d'un modèle de vertu

Le personnage de Confucius servit assez tôt le pouvoir. Après des siècles de troubles internes, la réunification dictatoriale de Qin Shihuangdi en 221 avant J.-C., la dynastie Han, née en 206 avant J.-C., voulut imposer sa force. Les Empereurs Han utilisèrent la pensée de Confucius en n'en retenant que ses aspects les plus utiles : omnipotence du souverain, hommes instruits (les lettrés) devenus conseillers à la Cour, respect des Rites, soumission du peuple. Ces points servirent la classe dirigeante. Plus tard, Zhu Xi, un philosophe né en 1130 et décédé en 1200 (dynastie Song du Sud), mit la dernière touche à l'œuvre d'encadrement. Ce brillant intellectuel, qui étudia aussi bien le Bouddhisme que le Taoïsme, se passionna pour la pensée de Confucius. Fonctionnaire, il n'eut de cesse de mettre en pratique une certaine conception de la vie basée sur l'étude (il créa des écoles locales pour que les garçons puissent étudier). Il enjoignit tout un chacun à respecter les cérémonies officielles de mariage, lutter contre la famine, soulager les pauvres, etc. Devenu préfet en 1179, il créa une

sorte de centre culturel, la Grotte du Cerf Blanc, où il enseigna à des disciples en insistant sur le perfectionnement de soi-même par l'étude. Il fit de brefs séjours à la Cour, mais, préférant l'éloignement aux intrigues de palais, il se retira. Zhu Xi ne rédigea pas d'œuvre philosophique. Son travail réside dans le commentaire de ce que l'on appelle les *Quatre Livres* -réunion des quatre classiques : *Daxue* (*La Grande Etude*), *Lunyu* (*Les Entretiens de Confucius*), *Mengzi* (*Mencius*) et *Zhong Yong* (*Le Juste Milieu*). Ce commentaire devint l'orthodoxie obligatoire à apprendre pour tout candidat aux examens officiels. Le Néo-Confucianisme était né. Zhu Xi bâtit notamment sa philosophie sur le principe *li* : une chaise en bambou ne pourra exister que parce que son principe (*li*) existe potentiellement avant elle. C'est en l'être humain que se concrétisent les vertus confucéennes : droiture, tendre vers la bonté, repousser le mal. Avec Zhu Xi, la pensée confucéenne est devenue une morale, que la société s'est empressée de rendre plus stricte et étouffante, en n'en retenant que la forme extérieure et non son fonds philosophique.

Une vie et une œuvre au service des autres

Confucius vécut à un moment très précis de l'histoire chinoise. La dynastie Zhou règne, mais son roi perd chaque jour toute autorité. Les régions prennent petit à petit le pouvoir localement sous la houlette de leur Duc. Et chacun de ces souverains tente de prendre le pas sur l'autre. Sans compter les luttes internes de

Cour ! Confucius, navré de cet état de fait, ne peut que constater la guerre, la famine, la corruption, la déliquescence de la société. Il prend conscience que le rôle de tout un chacun est de tenter de remédier à ces horreurs et s'engage en tant qu'homme politique, au sens grec du terme, pour retrouver le Tao, c'est-à-dire, pour lui, la Voie des Anciens.

Un humaniste pour le 21^e siècle

Paradoxalement, la Chine du temps de Confucius semble bien proche de notre époque. Si l'on constate le bilan du quotidien des 6 milliards d'êtres humains qui vivent sur la planète Terre, un certain nombre de maux n'ont hélas pas changé : se nourrir, habiter un logement décent, occuper une profession intéressante, vivre dans la paix, oublier la guerre, ne pas subir la corruption, vivre dans la démocratie. Aujourd'hui, que nous proposerait Confucius ? Son message est en fait très moderne. Cet homme qui étudia toute sa vie, se remit en question à chaque instant. Il est un modèle de probité, de courage et d'intégrité. Il puise sa source de réflexion dans la tradition, certes, mais parce qu'il croit que le passé est la base de l'enseignement. En analysant le passé, on peut réformer le présent et préparer l'avenir. Il accepte le principe de la hiérarchie parce qu'il pense que le plus civilisé doit se montrer irréprochable, empreint d'humanisme envers autrui. Il affirme que tout un chacun peut étudier, peut et doit se réformer sans relâche. Cette personne fera rayonner son Humanisme (*ren* Vertu d'Humanité) et deviendra un modèle à suivre : un roi parfait, un mari exemplaire, un fils respectueux de son père et de sa mère. Confucius ne tergiverse jamais : il balaye d'une main tous ces orgueilleux prêts à opprimer les autres et ne cautionne jamais les abus de pouvoir, qu'ils émanent d'un chef d'Etat ou... d'un tyran domestique. S'il respecte les souverains, parce que les rites le lui enjoignent, il n'hésite pas à critiquer ou à faire honte à ceux-là mêmes pris en faute d'arrivisme, de bassesse, de luxure ou de corruption. Il ne se commet pas avec ce genre d'individu, fut-il un roi. Sa réponse n'est pas verbale, elle est entière en un seul acte de courage : il quitte cet imbécile sans intérêt. Il part parce qu'il estime que l'on doit exprimer librement une opinion empreinte de

droiture, prendre son destin en main et par là celui de la société. Accepter la malhonnêteté, c'est être complice d'une société sans justice. Confucius n'oublie jamais que si les humains sont responsables les uns des autres, chacun est aussi responsable de lui-même face aux autres. Chacun est égal devant le but suprême : se parfaire soi-même par l'étude. Peu importe la fortune ou le niveau social : tout le monde peut devenir un Noble (*junzi*)

parce que la vraie noblesse est celle du cœur.

La Chine et le monde antique ont disparu et l'on ne revient pas sur le passé. Pourtant, on comprendra pourquoi le message de Confucius demeure intact aujourd'hui, pour la seule et unique raison que ce sage croyait en l'humanité.

SAVOIR ET CONNAISSANCE

Il est curieux d'observer intellectuels et universitaires, passionnés par la civilisation et la "philosophie" chinoises, encenser Confucius, tandis que la plupart des pratiquants se tournent vers Lao zi et le Taoïsme. C'est comme si deux courants puisant à la même source coulaient côte à côte sans se rejoindre. Quelle en est la cause ?

Imaginons deux êtres en chemin : l'érudit qui marche sur les pas du Savoir, et l'explorateur qui glisse sur la voie de l'Expérience et de la Connaissance. L'un, le confucéen, a une démarche profondément sociale ; il faut se perfectionner grâce à l'étude des textes et à la tradition. Devenir un individu complet, moral, et relié aux autres membres de la "cité", dans la perspective de construire une société plus "juste". L'autre, le taoïste, cherche l'accomplissement dans la voie par le *wu wei*, en répondant à l'ordre naturel de l'univers. Il nourrit son esprit par la corporalité et accède à l'Éveil en réalisant dans son corps l'harmonie du yin-yang et de ses trois chakras énergétiques (physique, émotionnel et mental) ; il se laisse traverser par des fluides et habiter par une pulsation qui n'est autre que la pulsation cosmique. L'un est porteur d'une conduite morale et d'un ordre social. L'autre vibre à l'unisson d'un ordre cosmique. L'un nourrit la raison, et ignore le corps, l'autre nourrit le corps, et défie la raison. L'un pénètre l'esprit, l'autre éveille l'âme. L'un se réfère à la sagesse des anciens et l'autre à "l'infini possible" de l'enfant.

...Et pour le taoïste, n'y a-t-il pas plus beau véhicule de l'âme que le corps innocent de l'enfant ? Ses formes rondes, sa souplesse et son

élasticité, son ballon rond qui lui sert de ventre, les racines du ciel retenant sa tête, la recherche toute tâtonnante de son centre de gravité, son regard qui semble percer l'invisible, son empathie. Bien sûr, les conditions de sa conception, la qualité de ses perceptions pendant les neuf mois passés dans le ventre de sa mère, les efforts fournis pendant l'accouchement auront déjà influencé sa vie, mais le potentiel de l'être éveillé est là, ouvert et disponible au monde, il ne lui reste plus qu'à grandir et à s'épanouir tout en gardant cette qualité spontanée propre à l'enfance, pour devenir un "bébé centenaire".

Comment ne pas se méfier alors du Savoir cher à Confucius ? Tandis que l'éducation commence, l'innocence disparaît. La société devient un modèle pour un enfant qui aura baigné dans un milieu aquatique et atemporel pendant neuf mois. Comment ne pas perdre le lien avec sa nature profonde en étant si rapidement éloigné du berceau cosmique que lui rappellent la Nature, son corps et ses sens ? Ce corps qui n'est plus alors qu'un outil, et la raison un but. Je n'en veux pas à Confucius, son intention était humaniste, mais, à mon goût, la pensée-action ne suffit pas.

N'y a-t-il alors aucune issue ? aucune alternative ? Ne peut-on faire se rejoindre les deux courants ? Pour vivre l'Éveil, doit-on encore et toujours se retirer dans les montagnes ? Ne pouvons-nous être socialement éveillés ? N'est-ce pourtant pas la seule solution pour avancer ? Eveiller notre corps pour éveiller le corps social.

Delphine l'huillier

Confucianisme, taoïsme, bouddhisme

les trois non-religions de la Chine



Confucius, Lao zi et Buddha.

crédit photo : D. K.

Le nom donné par les Chinois à la triade "confucianisme, taoïsme et bouddhisme" est *San jiao*, ce que les Occidentaux ont malheureusement traduit par "trois religions" au lieu de "trois enseignements". Explications.

par Cyrille J.-D. Javary

On entend couramment dire qu'il y a trois religions en Chine, le confucianisme, le taoïsme et le bouddhisme, mais on parle moins souvent du nom qu'on leur donne en chinois : *san jiao*. *San* veut dire "trois", et *jiao*, "enseignement". *On aura rarement eu la main plus malheureuse pour fournir un équivalent occidental à "san jiao" que : trois religions*, dit le Père Larre, Jésuite, ordonné prêtre en 1947 à Pékin, co-fondateur de l'Institut Ricci et maître d'œuvre du grand dictionnaire de la langue chinoise. Et lui qui était ardent homme de religion, n'hésitait pas à dire : *Le Confucianisme n'est pas une religion, le Taoïsme est un ensemble de pratiques vitales avec des aspects religieux; le Bouddhisme, philosophie de l'existence importée des Indes, est ce qui ressemble le plus à une religion organisée, à dominante monastique.*

La confusion des "-ismes"

Alors d'où peut venir cette confusion ? De la manière dont nous nommons les choses en

français et de la prégnance d'une rime, cet "-isme" qui nous sert à désigner tous les systèmes religieux, dogmatiques ou philosophiques : christianisme, protestantisme, manichéisme, brahmanisme, tout autant que : capitalisme, marxisme et même, c'est un comble : athéisme.

Par cette rime, nous enfermons les manifestations majeures de la spiritualité chinoise dans l'idée que nous avons d'une religion. Or, même si le Taoïsme a fini par s'organiser en église, si le Bouddhisme comporte des prescriptions matérielles précises (alimentaires, sexuelles, etc.) et le Confucianisme des prescriptions morales explicites, il leur manque, à l'un comme à l'autre, le fondement même sur lequel reposent depuis cinq mille ans toutes les religions nées dans l'espace indo-européen : la croyance en l'existence d'un dieu (le mot même n'existe pas en chinois), un être transcendant, c'est-à-dire extérieur au monde humain, supérieur, créateur de l'univers et, détail moins souvent souligné, masculin.

Quelle réalité strictement chinoise recouvre le terme *jiao* ?

Jiao est un caractère très ancien, il accompagne la pensée chinoise depuis toujours. On le trouve déjà dès 1500 avant notre ère. Ses toutes premières graphies réunissent trois dessins d'idées : celle d'un enfant, celle d'une autorité de référence et celle d'une matière digne d'apprentissage. Au fil du temps, le caractère évoluera dans deux directions. D'un côté, il se rapprochera de l'idéogramme désignant la piété filiale, et de l'autre, il précèdera les idées d'autorité et d'enseignement en représentant, plus spécifiquement pour la première, les fissures divinatoires des carapaces de tortues (l'autorité de ce qui deviendra le Yi Jing), et pour la seconde, des mains manipulant des tiges d'achillée (l'utilisation même du Yi Jing, consi-

déré comme la matière à apprendre par excellence).

Mais si Confucianisme, Taoïsme et Bouddhisme sont pour l'esprit chinois des enseignements, c'est parce qu'ils sont par nature des... Voies : *En*

Le mot "dieu" n'existe pas en langue chinoise.

Chine, il était inconcevable qu'un enseignement ne puisse proposer que des dogmes ou des idées. Pour être digne d'intérêt, un enseignement se doit d'indiquer une voie, c'est-à-dire une marche à suivre, un cheminement qui permette de s'accomplir.

Et ces voies-là ne sont pas impénétrables comme celles du Seigneur, elles sont simplement ouvertes à qui s'y engage.

La Voie, le *dao*

Une religion, surtout lorsqu'elle est monothéiste, est par essence jalouse. Fondée sur un rapport direct entre un dieu créateur et sa créature humaine, forgeant l'identité même de celle-ci par une alliance exclusive dont le baptême est la marque, une religion indo-européenne ne peut souffrir de concurrence. On est loin, on le voit, d'une religion qui, dans le monde indo-européen au sens large, ou monothéiste au sens étroit, se fonde sur la relation étroite et exclusive que le créateur scelle avec chacune de ses créatures. Pour cette raison, ce qui nous paraît être des doctrines est vécu avant tout comme des voies. Ces "voies" sont en chinois tout simple-

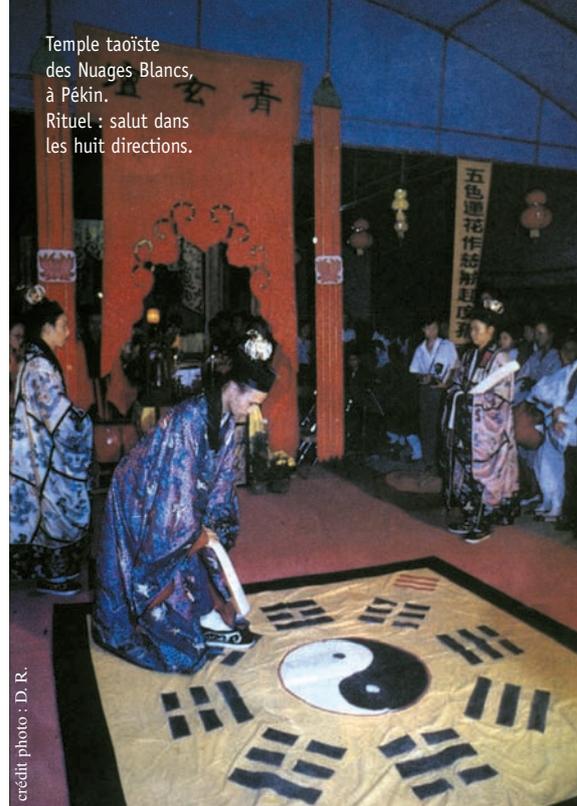
ment des *dao*. Mais qu'on ne s'y trompe pas, le taoïsme

n'est pas son seul avatar. Toutes les écoles philosophiques chinoises ont parlé du *dao*!... mais sans majuscule (d'ailleurs comment mettre une majuscule à un caractère chinois?). Le *tao* est aussi

omniprésent en Chine que les croix en Occident,

car il est le signe d'une manière d'être, d'un comportement. Non pas chose ou être en soi, "Voie" transcendante méritant louanges et encens, mais simplement, cheminement indi-

Temple taoïste des Nuages Blancs, à Pékin.
Rituel : salut dans les huit directions.



crédit photo : D.R.

viduel, accomplissement personnel. Seulement, ajoute en note le père Larre qui s'y connaissait en doctrine : *Dans un temps deuxième, quand on commence à les écrire, les "voies" deviennent des enseignements et les Maîtres ont disparu... sauf dans les monastères où la vie conventuelle redonne son importance à l'agir, remettant à sa place, seconde, le discours.*

Les pratiques culturelles

Alors de quoi s'agit-il quand on parle d'enseignement ? A la différence de la religion qu'on embrasse, l'enseigne-



photo : C. Javary

ment est quelque chose qu'on reçoit. Mais on ne le reçoit pas comme un baptême, on le fait sien à partir de sa propre expérience. Bien qu'aucunement des "religions", au sens que nous donnons à ce mot, le fait que Confucianisme, et surtout Taoïsme et Bouddhisme, débordent de pratiques culturelles, a pu les faire passer à certaines époques ou dans certains milieux pour des religions. Pour le bien qu'il avait apporté, Confucius a reçu des marques de respect et de vénération qui ont parfois versé dans le culte de ce qu'avait de "céleste" sa "vertu"; l'état impérial, intéressé au maintien du confucianisme a encouragé et officialisé ce culte. Les Taoïstes y ont opposé une autre tradition plus ou moins ésotérique se rattachant aux magies les plus anciennes. Dans ce peuple avide de communication avec l'au-delà, ils ont favorisé les pratiques magiques et cherché à guérir ou à absoudre de leurs fautes les foules sensibles à leur prestige. Des éléments religieux parsèment donc leur activité et on ne peut nier l'existence d'un certain taoïsme religieux se perpétuant à Taïwan et renaissant sur le continent. Le Bouddhisme, rassemblant des traditions venues de l'extérieur de la Chine a plusieurs facettes. Ses communautés monastiques se répandent sur tout le territoire et la superbe iconographie qu'il véhicule impressionnera fortement l'âme chinoise. Les monastères immenses et somptueux favoriseront un grand courant de dévotion. Les bonzes sont appelés pour demander l'intercession de Guan Yin, la déesse de la compassion, et surtout, pour prier et aider à un passage heureux des défunts. *Pourtant, ce qu'il y a de plus proprement religieux en Chine, conclut le père Larre, c'est le culte des ancêtres et la religion du Ciel. On en a la certitude quand on remarque que le Confucianisme les a protégés, que le Taoïsme les a tolérés, et que le Bouddhisme les a plutôt favorisés en cherchant à donner au Bouddha le rôle de grand ancêtre de l'univers et d'équivalent dans la conscience de la substance du Ciel lui-même.*

Bouddhisme Chan

On l'oublie souvent, mais le Bouddhisme partit d'Inde pour arriver en Chine, avant de se diffuser au Japon. Ironie du sort, c'est au Japon qu'il prit son ampleur sous le nom du Zen.

par Eulalie Steens

C'est au 1er siècle après J.-C. que le bouddhisme parvint en Chine, sous le règne de l'Empereur Ming (57-75) de la dynastie des Han Postérieurs. Le souverain ayant rêvé d'une divinité en or volant au-dessus des palais de sa capitale, Luoyang, dépêcha des ambassadeurs vers l'Ouest. Leur but? Recueillir la pensée d'un certain prince Sidharta Gautama qui, six siècles plus tôt, avait atteint l'Eveil (*bodhi*). Ils revinrent à Luoyang en compagnie de deux moines : Matanga et Zhufalan qui firent leur entrée dans la ville, montés sur un cheval blanc, et offrirent à Ming un sūtra, le premier manuscrit bouddhique qui sera traduit en chinois : le Sūtra en quarante-deux chapitres. Par décret impérial, le premier monastère fut bâti : le Monastère du Cheval Blanc (Baima si).

Le bouddhisme chinois

Pour les Chinois, l'arrivée du Bouddhisme fut un choc culturel. Cette pensée ne ressemblait à rien de ce que leur esprit avait conçu jusqu'ici (Taoïsme, Confucianisme, Légisme). Ses concepts même étaient difficiles à transcrire en langue chinoise. Au début, pour simplifier, on utilisa très souvent des termes taoïstes ! Petites confusions que les Taoïstes exploitèrent avec délice contre cette pensée concurrente : ce Bouddha n'était-il donc pas Lao zi en personne, parti autrefois vers l'Ouest sur un buffle et... revenu en Chine ?

Un melting-pot culturel

La Chine devint très vite un lieu d'échanges culturels extraordinaires. En toute tolérance, les Chi-

nois empruntèrent la Route de la Soie pour étudier dans les monastères des actuels Népal et Inde, tandis que les étrangers les croisaient pour accourir en Chine. Au début du 6e siècle, Bodhidharma accosta à Canton, apportant une autre révolution intellectuelle : le Chan.

Chan et Zen

Le Chan, Ecole du Bouddhisme Mahâyâna, enseigne à ses adeptes le moyen d'obtenir l'Illumination par la méditation (*dhyâna* en sanskrit, chan en chinois, zen en japonais). La doctrine se transmet de Maître à disciple, et le novice s'efforce de prendre conscience du Vide et de l'Un. Bodhidharma fut le plus bel exemple de la méditation silencieuse en demeurant neuf années assis, face à un mur du monastère Shaolin.

Au 7e siècle, une scission apparut, créant deux branches fondamentales : celle de Shenxiu (Ecole du Nord) et celle de Huineng (Ecole du Sud). L'Ecole du Nord ou Gradualisme qui prônait l'obtention progressive de l'Illumination par l'étude des sūtra périclita, tandis que l'Ecole du Sud triompha et avec elle le Subitisme (obtention de l'Illumination de manière soudaine). Diverses branches se créèrent en fonction des interprétations des Maîtres, puis le Chan déclina vers la fin de la dynastie Song (960-1279). Il connut son renouveau au Japon, pays qui lui offrit un tremplin international sous son nom japonais de Zen.

Quel sage dort en vous ?

1. Un cercle...

- c-vous évoque une roue
- b-n'est que le profil d'une sphère
- a-n'a ni début ni fin
- d-est une association de poètes disparus

2. La famille pour vous, c'est...

- a-les fondations de la vie
- c-un point de départ
- d-une trame
- b-un hasard

3. Dans votre pratique corporelle, vous...

- a-faites comme votre maître
- d-portez des chaussures rouges ou noires
- b-cherchez vos propres sensations
- c-oubliez le monde extérieur

4. L'arbre, c'est...

- c-l'intemporalité
- a-la posture de base
- d-des branches et des feuilles, ou des épines
- b-le lien entre ciel et terre

5. La sagesse pour vous, c'est...

- d-lever le doigt avant de prendre la parole
- b-trouver sa voie
- c-incarner la quête d'un absolu
- a-être bon aux cœurs des siens

6. Au réveil, vous...

- a-enfilez vos chaussons et préparez le petit-déjeuner pour tout le monde
- d-taquinez tendrement votre partenaire
- b-appréciez l'instant
- c-allez méditer face au levant

7. Le cycle de l'eau...

- d-c'est quand on ouvre le robinet, l'eau, elle passe par les égouts, les rivières, les fleuves, la mer, les nuages, la pluie et après, elle revient en eau de source
- b-l'enjeu de toute la planète
- a-peut être maîtrisé par le travail et la technologie
- c-voir dans chaque goutte d'eau l'être qu'elle a nourri dans le cycle précédent

8. Quand vous vous brossez les dents, vous regardez...

- c-une bougie ou l'encens que vous venez d'allumer
- a-une photo de votre grand-mère
- b-le dauphin posé sur le lavabo
- d-la télé

9. ☯ représente pour vous :

- c-une roue céleste
- d-un médaillon de surfeur
- a-le yin et le yang
- b-le mouvement idéal de l'univers

10. Parmi vos relations professionnelles, les meilleures sont :

- a-hiérarchiques (subordonnées et/ou supérieur)
- b-avec vos clients et fournisseurs
- d-avec vos coéquipiers(ères)
- c-aucune, vous n'aimez pas le travail

11. A qui adressez-vous vos prières ?

- c-aux dieux qui vous habitent
- a-à vos ancêtres
- b-à votre ennemi
- d-à vous-même

12. Pour les vacances, vous penchez pour...

- b-repos et solitude, là-haut sur la montagne
- a-la maison familiale avec les cousins
- c-partir au petit bonheur des rencontres et des lieux
- d-soleil et sable fin

13. Pour vous, la vie est...

- c-un éternel recommencement
- b-une expérience universelle
- a-un château de carte
- d-un passage avant la mort

14. En lisant Génération TAO vous...

- d-restez concentré(e) en faisant ce test
- a-confirmez vos acquis et apprenez la tradition
- b-avez d'autres points de vue sur la vie
- c-sortez du rythme quotidien

15. Quelle couleur vous inspire "l'origine" ?

- b-noir
- a-rouge
- c-orange
- d-rose

16. Avant un repas, vous remerciez...

- c-votre corps
- d-votre micro-onde
- b-la terre nourricière
- a-la personne qui vous prépare si bien à manger

Comptez le nombre de réponses a, b, c ou d. Quelle est la réponse qui revient le plus souvent ? Reportez-vous au paragraphe ci-dessous pour connaître votre famille de sagesse.

Une majorité de "a" : voilà qui est bien ordonné. Pour vous, chaque chose a sa place et chacun tient son rôle. La tradition vous sert de guide. Donnée par les ancêtres, éprouvée et à laquelle il s'agit de faire confiance. Vous réussissez ainsi à vous perfectionner au sein de votre société. Ne lâchez rien, le confucianisme est là pour vous aider.

Une majorité de "b" : sphères, ronds, spirales, cycles, votre vie bat au rythme de la nature et du cosmos. Vous préférez vous laisser porter par le courant que lutter à perte d'énergie. Le Tao n'est peut-être pas une notion très claire pour vous, mais c'est déjà la première clé de cette sagesse. Pas besoin de comprendre pour avancer entre ciel et terre. La vérité a toujours au moins deux visages.

Une majorité de "c" : votre tâche n'est pas facile tous les jours. La *maya* veille sur vous, mais vous êtes attentif à perfectionner votre âme. Être sociable est le pendant nécessaire de la méditation. Votre quête d'absolu passe par l'exploration du monde, si proche soit-il. Le bouddhisme rassemble autour de vous tous les éléments de votre vérité.

Une majorité de "d" : on pourrait croire qu'il n'y a pas chez vous de sagesse qui anime une ligne de vie. A moins que vous hésitez sans cesse entre les routes à suivre. C'est là votre chemin, votre voie. Peut-être nécessite-t-elle juste un peu de recul. Vous avez terminé ce test, c'est plus qu'un début. Nous espérons que ce numéro de Gtao aura su éveiller votre curiosité, et nous vous souhaitons de nombreuses années de sagesse.

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

Formations Professionnelles diplômantes

Accès en cycles libres de développement personnel

1 - Professorat QI GONG "DAO YIN" sur 2 ou 3 ans à PARIS 7ème :

Depuis fin 1995 nous dispensons une formation professionnelle d'enseignant de QI GONG.

- Formation théorique : à la philosophie et à la physiologie de l'énergétique traditionnelle chinoise (programme de médecine traditionnelle chinoise - ses applications spécifiques dans le QI GONG).
- Formation pratique dans les différents domaines d'applications du QI GONG : préventif, thérapeutique - spirituel - martial (styles internes et externes) : notre programme d'études pratique aborde les principaux styles de QI GONG traditionnels issus des écoles taoïstes et bouddhistes : WU DANG QI GONG - TAIJI & BAGUA QI GONG - ZHI NENG QI GONG - SHAOLIN QI GONG - les 5 ANIMAUX et LES 6 SONS.
- Formation pédagogique à la fonction d'enseignant.

• Préparation aux diplômes fédéraux
Le prochain cursus démarrera en octobre, les dossiers sont disponibles et les inscriptions sont ouvertes (Promotion d'étudiants limitée à 20 personnes).

2 - Cursus TAIJIQUAN style Chen- Epée - BAGUA ZHANG:

Notre cycle d'enseignement du Neijia quan est organisé sous formes de modules progressifs et intensifs de 5 jours, en TAIJIQUAN style "Chen" ou style "Yang" - le taiji d'épée - le BAGUA ZHANG.
Tous les modules sont dissociables ce qui offre la possibilité aux étudiants d'avancer à leur rythme.

- Séminaire de formation en été
- Du 26 au 30 août en forêt d'Ardenne (08) (accès SNCF et hébergement possible).
- Enchaînement des 24 mouvements du style CHEN (forme de PEKIN).
- Ce cursus de formation est également accessible en cycle libre de développement personnel.

3 - Stages d'été 2002 en Ardèche (accessibles aux débutants).

- TAICHI CHUAN style YANG original ITCCA du 23 au 28 juillet
Forme de base - épée - YIN YANG - forme des spirales de bras
- QI GONG et massage chinois du 29 juillet au 3 août.

Documentation complète*
sur simple demande

8 videocassettes 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/ 29,97 €

Volume QG 5 Taiji Qi Gong
Forme en 18 exercices pour Taiji Quan.
Durée 45' environ - 190 FF/ 29,97 €

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 €

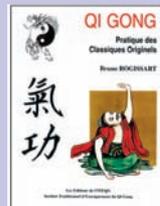
Volume QG 7 Les automassages du Qi Gong
Durée 50' environ - 195 FF / 29,73 €



2 videocassettes 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 " 1^{er} niveau "
Durée 50' environ - 195 FF / 29,73 €



LIVRE Qi Gong
Pratique des Classiques Originels
par Bruno Rogissart
175 FF (26,68 €)
240 pages



nouveauté
LIVRE Qi Gong
Les exercices énergétiques du TAIJI
par Bruno Rogissart
185 FF (28,20 €)
272 pages
Ref: LQG2

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)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix

+ Frais de port 3,04 € par produit + 1,21 € pour chaque produit supplémentaire

Total prix :

Nom :Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél : Fax :

Pays :

(*) je souhaite recevoir la documentation 1 2 3

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



Jésus et Lao Zi

Deux paroles, une vérité

Jésus et Lao zi, frères de sagesse, puisent aux mêmes racines spirituelles.

Une théorie étayée par de nombreuses références.

par Jacques E. Deschamps

En ces jours où, plus que jamais, une dualité contraire au principe même de la vie génère fractions et conflits, tant entre riches et pauvres qu'entre Orient et Occident, il est indispensable que les êtres humains admettent que leurs croyances, comme leur nature, ont une source commune chantée depuis l'aube des temps par les grands Inspirés.

Les récents événements qui se sont produits aux Etats-Unis sont-ils, finalement, autre chose qu'un règlement de comptes entre deux poignées d'affairistes manipulant certains Occidentaux presque totalement dé-spiritualisés et quelques Orientaux à la religiosité dénaturée? Au stade où nous en sommes, il semble que seule une prise de conscience spirituelle (et non religieuse) puisse sauver l'humanité d'elle-même car la spiritualité, même si ses branches sont nombreuses —et contradictoires dès qu'elles deviennent des religions— implique la communion : celle de soi avec soi-même, avec autrui, avec l'univers qu'il soit visible ou invisible, avec, comme l'énonçait Lao zi, ce Deux-Un issu de l'Un, le Mystère des mystères, la porte de toute merveille. Ceux qui, sur notre planète, vivent par le Cœur-Esprit, savent que tous les écrits inspirés, de la Bible au Coran, du *Tao Te King* aux paroles de Bouddha, sont autant de claires rivières nées du même ruisseau. Plus que jamais, il convient que les êtres humains ne changent pas en torrents devastateurs ces rivières paisibles et qu'ils s'abreuvent à leur source unique, celle de la connaissance, de la lumière et de l'amour. Les

textes sacrés, les légendes, les mythologies du monde entier ont un nombre extraordinaire de points communs, chaque nation, chaque sagesse ayant favorisé telle facette plutôt que telle autre d'une connaissance unique. Cette unité est la clef de tout, de l'harmonie entre les hommes comme du bien-être individuel.

Heureux celui qui a pu pénétrer les causes secrètes des choses.

Cette phrase se trouve dans les Géorgiques, une œuvre du grand poète latin Virgile. Dès que l'on pénètre les causes secrètes des choses, on s'aperçoit que les causes sont moins nombreuses que les choses et l'on découvre que toutes les causes sont issues d'une seule cause : la Cause des causes, le Principe. Deux facettes de la vérité ne sont pas deux vérités mais une seule réalité exprimée de deux façons différentes. Si nous passons à côté de cela, nos actes sont les branches sans fruits d'un arbre mort. Deux choses, une seule cause, un seul principe qui engendre yin et yang, unit l'est et l'ouest et fait de Lao zi et de

Jésus des frères en sagesse. A côté des Evangiles retenus par l'église catholique et constituant l'histoire "officielle" du Christ, il en existe nombre d'autres, vraisemblablement éliminés car ils montraient un Jésus que ne voulaient pas promouvoir tous ces tueurs de cœur, ces assassins d'âmes, ces emprisonneurs d'esprit qui vivaient dans la soie et l'or et faisaient adorer aux pauvres une croix de bois mort. Duperie, tromperie, ignorance coupable et manipulation hypocrite, tels sont les ingrédients qu'ont utilisés et qu'utili-

sent encore ceux qui manipulent les foules. Plusieurs compagnons du Christ ont présenté d'autres versions des faits, cités d'autres de ses paroles. Parmi eux se trouvent Pierre, Philippe, Barthélemy, Thomas et Myriam de Magdala, connue sous le nom de Marie. Toutes les paroles du Christ qui vont être citées ici sont extraites de leurs évangiles. Dans son excellent livre *L'Evangile de Marie*, Jean-Yves Leloup cite une traduction de J-E Ménard : *le Seigneur aimait Marie plus que tous les disciples et il l'embrassait souvent sur la bouche* (Ev Ph, 63,34-64,5). Ainsi Jésus, semble-t-il, était loin d'un curé enchaîné au célibat! Et comment aurait-il pu en être autrement? S'il clamait que son Père était au Ciel, Jésus se présentait comme étant Ben Shomon, à savoir né de l'homme. En clair : né de l'homme, je suis un être humain comme chacun de vous mais je suis conscient de mes racines spirituelles et je peux, à travers elles, m'alimenter sans cesse à Ce qui m'a donné la vie. Mais Ce qui lui a donné la vie, ce n'est pas seulement son Père céleste et il l'annonce clairement : *Ma mère m'a fait pour mourir, mais ma vraie mère, elle, m'a donné la vie* (Thomas - 101). Ainsi, la femme qui l'a engendré sur cette Terre, en lui offrant un corps, lui donne la fin qui est imposée à toute matière. En revanche, sa "vraie" mère, le principe féminin, a donné vie à son essence éternelle. Lao zi, souvenez-vous, disait qu'il tétait *la Femelle Obscure*.

Tous les éléments de la nature sont imbriqués et unis entre eux.

C'est Jésus qui parle. Et il continue : *Tout ce qui est composé sera décomposé, tout reviendra à ses racines, la matière retournera aux origines de la*

**La nature
adultère, c'est
être adultère
à sa propre
nature.**

matière (Marie - page 7). A cela, l'écho nous renvoie les mots de Lao zi : *Toute chose, après avoir fleuri, retourne à sa racine.* Les taoïstes considèrent comme impossible de désunir le corps, l'âme et l'énergie. Cette désunion engendre la mort, la mort engendre cette désunion. Avec la mort, tout revient à ses racines : l'âme indifférenciée regagne le Vide originel et le *Qi* individuel se fond dans le *Qi* universel. Pour ce qui est du corps, il en va autrement. Jésus ne profère pas la célèbre menace : *Tu n'es que poussière et tu redeviendras poussière.* Il affirme que la matière retournera aux origines de la matière. Or quelles sont les origines de la matière? L'énergie, nous disent les astrophysiciens. L'Esprit, le Vide, le Non Etre, ajoutent les sages du Tao. Et Jésus leur donne raison : il n'y a pas de péché. C'est vous qui faites le péché quand vous agissez selon votre nature adultère... voici pourquoi vous êtes malades et pourquoi vous mourrez : c'est la conséquence de vos actes, vous faites ce qui vous éloigne. La nature adultère, ce n'est pas avoir envie de séduire la femme de son voisin ou de batifoler avec le mari de sa cousine mais d'être adultère à sa propre nature, de vivre coupé de ses racines spirituelles. Le *Qi* dépend de l'union du *Jing*, l'énergie corporelle et du *Shen*, l'énergie spirituelle. Si l'un des deux composants est faible ou absent, les conséquences en sont la maladie et la mort. *Vous faites ce qui vous éloigne*, révèle-t-il. Même s'il manque un fragment de texte qui nous empêche de savoir avec précision de quoi les humains s'éloignent, le seul fait de s'éloigner est éloquent. Occupés que nous sommes par notre dimension physique, nous nous éloignons sans cesse de notre dimension spirituelle. N'ayant conscience que d'un seul de nos composants, nous ne pouvons pas l'unir à l'autre ni concevoir leur unité originelle. Cette unité se manifeste par deux facettes, yang et yin, spirituelle et matérielle, qui s'entretiennent l'une l'autre en permanence et qui, étant deux-inséparables, constituent le Un-vivant. Si nous vivons dans les deux-séparés, soit nous sautons sans cesse de l'un à l'autre, ce qui nous fait inventer le péché (l'esprit réproouve ce dont le corps a envie), soit nous vivons dans l'un ou dans l'autre, ce qui provoque la maladie et la mort car, si nous vivons par l'esprit seul, nous déniions les besoins de notre



Représentation de la Vierge Marie en Chine.

corps, et si nous vivons exclusivement par le corps, il nous est impossible d'alimenter notre *Qi* par l'énergie spirituelle du *Shen*.

Il faut que ton âme spirituelle et ton âme corporelle embrassent l'unité.

L'unité est la condition de la vie, sous-entend Lao zi, et Jésus insiste : *L'attachement à la matière engendre une passion contre-nature.* Le trouble naît alors dans tout le corps; c'est pourquoi je vous dis : *Soyez en harmonie. Si vous êtes dérégés, inspirez-vous des représentations de votre vraie nature* (Evangile de Marie - page 8). Et Lao zi approuve : *le Sage n'a pas souci de son corps. Par là même, son corps se maintient* (texte 7). *Le Sage aide les choses à vivre selon leur nature* (texte 64). Encore une fois, il ne faut pas être l'esclave de notre corps, partie visible de notre nature, mais vivre en harmonie avec notre vraie nature, qui a une dimension énergétique et spirituelle. Ainsi, pour aider les choses à vivre

selon leur nature, faut-il s'inspirer des représentations de la nature vraie. Nous remarquerons l'usage du verbe "inspirer" : inspirer l'air entretient le *Qi* nourricier (*Yong qi*) mais l'inspiration est le propre des artistes et, dans ce sens, il s'agit d'un phénomène d'ordre purement spirituel. Inspirer, c'est aussi s'inclure soi-même dans la spirale de la vie, spirale qui se manifeste non seulement dans l'univers (les galaxies sont des spirales) mais encore dans la construction de notre être (le fœtus se développe en spirale, forme que garde l'oreille dans laquelle, souvenez-vous, se trouvent des points d'acupuncture relatifs au corps entier). La clé de l'harmonie, donc de la bonne santé, c'est trouver notre vraie nature, autant dire une nature divine car nous avons été faits à l'image de Dieu. Formulé autrement, nous répondons tous au Principe unique, au Tao, dont nous sommes les images, les représentations. Car, enseigne Jésus : *Nous sommes nés de la Lumière, là où la Lumière naît d'elle-même. Elle se*



tient droite et se révèle dans leur image (Evangile de Thomas - 50). Nous venons de voir que la Lumière se révèle dans notre image. Nous sommes nés de cette Lumière que Lao zi appelle la Voie et qui, selon ses termes, engendra tous les êtres. Cette Voie, proclame le sage taoïste, comme la lumière, est unie et droite, et, de même que la Lumière naît d'elle-même, la Voie n'a pas d'autre modèle qu'elle-même, c'est-à-dire qu'Elle s'engendre Elle-même selon un Principe qu'Elle émet Elle-même.

Là où Jésus et Lao zi rencontrent Socrate...

Un jour, Myriam (Marie) demande à Jésus comment on peut voir la vraie nature de ce dernier, à savoir sa nature divine. N'oublions pas, en lisant ce qui va suivre, que Jésus se présente toujours comme Né de l'Homme, insistant inlassablement sur le fait que tous les êtres humains sont ce qu'il est lui. De là, percevoir la vraie nature de Jésus, c'est percevoir notre vraie nature. Myriam veut apprendre du Christ si c'est par la *psyché* ou par la *pneuma* que l'on peut percevoir sa vraie nature. *Psyché* et *pneuma* sont deux mots grecs. *Psyché* signifie "souffle", au sens d'âme. *Pneuma* signifie également "souffle" mais dans une nuance qui le rapproche du souffle vital, le *Qi*. Voici ce que répond le Messie à la question de Myriam : *Ni par l'un, ni par l'autre. C'est par le "nous" qui est entre les deux.* "Nous" est un autre mot grec qui veut dire : "âme", "cœur", "intention", "souhait", "volonté", "manière de penser".

Eclaircissons cela : d'un côté, il y a cette chose impossible à définir que l'on appelle l'âme. D'un autre, il y a cette chose qui nous anime et que l'on nomme *pneuma*, *Qi*, "souffle vital". Entre les deux, il y a cette chose baptisée "intention", mélange bizarre de cœur et d'esprit. L'un des endroits où réside l'intention est la représentation de Tao : d'un côté, il y a la virgule blanche (symbole du yang) et de l'autre côté, il y a la virgule noire (symbole du yin). Entre les deux, il n'y a rien. Aucune ligne ne sépare le yang du yin, le blanc du noir. Seul le fait qu'une virgule soit blanche et l'autre noire permet de percevoir cette ligne inexistante par elle-même, seul le fait que le noir et le blanc aient une forme de virgule fait qu'ils s'emboîtent. Le "nous", "l'intention", c'est cela : quelque chose qui n'existe pas en soi-même et qui fait tout marcher. Lao zi disait : *La Voie (Tao) n'agit jamais mais tout agit par Elle.* Et il renchérisait : *Ce qui est constitue la possibilité de toute chose, ce qui n'est pas constitue sa fonction.* Où se cache le "nous" ? Il ne se cache pas : il se tient dans le bref instant — celui de tous les possibles — qui sépare l'inspir de l'expir. Yin et yang se retrouvent encore dans cette parole du Christ, parfaite leçon de taoïsme : *Si on vous demande : quel est le signe de votre Père qui est en vous ? Répondez : c'est un mouvement et un repos.* Le Père est bien sûr le Principe, mani-

festé par le yang et le yin. Leçon que Jésus continue, en termes qu'encore une fois on pourrait croire extraits du *Tao Te king* : *Lorsque vous ferez le deux Un et que vous ferez l'intérieur comme l'extérieur, le haut comme le bas, lorsque vous ferez du masculin et du féminin un Unique... alors vous entrerez dans le royaume.*

Inspirer, c'est s'inclure soi-même dans la spirale de la vie.

Maintenant, prêtons l'oreille à Lao zi : *le deux-Un est la porte de toute merveille* (texte 1). *Connais le masculin, adhère au féminin, sois le Ravin du monde. Le Ravin, comme l'Abîme, est le cœur, là où siège ce qui unit les esprits.* De fait, sur le plan énergétique, c'est le *dan tian* du cœur qui gère la collaboration entre l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche du cerveau. C'est également ce Ravin qui unit le *Shen* spirituel et le *Jing* corporel, lui qui unit le Féminin et le Masculin en les transcendant par l'amour. *La Voie abaisse ce qui est en haut et élève ce qui est en bas* (texte 62), *le haut et le bas se touchent* (texte 2). *Fusionne toutes les lumières, unifie toutes les poussières* (texte 56), *le Saint embrassant l'Unité deviendra le modèle du monde* (texte 22). Je vous laisse le plaisir d'établir vous-même les troublantes similitudes entre ces deux discours...

Notre promenade s'achève avec la devise de Socrate : *Connais-toi toi-même...* (début d'une phrase gravée sur le fronton du temple de Delphes, et qui se poursuivait par : *...et tu connaîtras l'univers des dieux*). Elle finit aussi avec les paroles de Lao zi : *connais l'Homme* (avec un H majuscule, c'est-à-dire : tous les hommes, le principe de l'être humain) *d'après toi-même* (Lao zi - 54). Elle se termine également avec les mots de Jésus : *Quand vous vous connaîtrez vous-mêmes... vous connaîtrez que vous êtes les fils du Père, le Vivant* (Thomas - 3). L'univers des dieux, le Père, le Vivant, l'Homme et le Principe, Socrate, Jésus, Lao zi, autant de mots et de sages qui nous conduisent à une évidence bien simple : l'être humain est à l'image de la vie, il est la vie. Qu'il se fasse à lui-même le cadeau de se connaître et la vie lui appartiendra, comme il appartient à la vie sans, bien souvent, ni le savoir ni en jouir.



LE YI JING ENFIN RÉVÉLÉ DANS TOUTE SA PROFONDEUR

Un monument de la culture universelle.
Un véritable manuel d'aide à la décision.
Un outil moderne pour la connaissance de soi.



ALBIN MICHEL

Sagesses chinoises

l'opium du peuple occidental ?

par Manikoith Yang Vongmany

Il existe deux grands types de perception qui prédominent sur la Chine. D'un côté, nous avons une perception liée à la réalité sociale et politique; et nous avons affaire à un regard critique, au sens négatif, sur les excès et les manques du système chinois : Tibet, droits de l'Homme, peine de mort, Révolution Culturelle, des sacrifices humains pour le collectif, la restriction de la natalité, l'enfant garçon roi, des constructions urbaines sans soucis écologiques, etc. De l'autre, nous avons une perception plus positive, liée à la culture et aux pratiques énergétiques. C'est dans ce second cas un regard fasciné, admiratif, envoûté, qui aspire à une sagesse authentique et raffinée que la personne ne trouve plus dans sa propre culture occidentale. Il va chercher la sagesse et la spiritualité dans un ailleurs, comme une plante qui tente de retrouver le souvenir de la lumière divine qui a fait naître ses racines terrestres. Entre cette perception socio-

politique et l'autre spirituello-culturelle, il existe un point commun : les deux ne laissent pas l'esprit occidental indifférent, créent de l'audience et font vendre les journaux (enfin... nous l'espérons).

C'est à la fois deux sentiments qui relient les Occidentaux, spécifiquement les Français, à la Chine : la peur et la fascination, deux énergies liées comme yin-yang. Comment et pourquoi peut-on avoir peur de la Chine ? A l'image d'une naissance, les premiers sentiments et émotions soulevés dans la rencontre de deux peuples sont essentiels. L'un des premiers sentiments étant la peur de l'autre, de l'étrangeté, et surtout la peur du "péril jaune", d'être envahi par ces millions d'Asiatiques, sentiment éprouvé par les représentants des Empires occidentaux du 19e siècle dans leurs échanges économiques et politiques avec l'Empire du Milieu. Un livre a d'ailleurs été publié en 1905 sous le titre *l'invasion jaune*. Avez-

vous remarqué tous ces restaurants et traiteurs s'installer dans votre quartier avec leurs enseignes dont vous ne comprenez pas le sens ? La perception dite négative de la réalité socio-politique chinoise, en s'appuyant sur les fondements des droits de l'Homme, est aussi imprégnée, dans sa partie obscure, de cette peur d'être envahi par des valeurs contraires à l'idéal démocratique.

Oublions vite cette peur et passons à une autre réalité chinoise plus agréable, plus "planante", comme une bonne séance d'"opium", pour oublier le stress de la réalité quotidienne. Vite un bon livre sur le taoïsme, le confucianisme ou le bouddhisme, une bonne séance d'acupuncture, des cours et des stages de Qi Gong, Tai Ji Quan ou de Kung Fu. Grâce à cette culture énergétique et philosophique, nous retrouvons sans tabou son unité corps-esprit, le contact avec ses aspirations spirituelles, l'harmonie yin-yang, l'équilibre avec la nature... Bref, tout ce que la civilisation occidentale a perdu, sa relation de communion avec le corps et la nature, son lien à la dimension sacrée...

Karl Marx, au siècle dernier, avait qualifié la religion comme "l'opium du peuple", car elle permettait au pouvoir dominant de divertir le peuple et d'endormir son énergie de révolte. Aujourd'hui, le sport est aussi dénoncé dans la même perspective, canalisant toute l'énergie humaine vers l'enrichissement d'un capital et l'absence de révolte. Pour un peuple en manque de sacré et d'unité corps-esprit, une société en overdose de valeurs matérialistes, les voies orientales seraient-elles une autre forme d'opium, plus douce, mais tout aussi efficace pour endormir les consciences humaines ? Ou bien un véritable chemin d'espoir pour une nouvelle conscience humaine plus métissée ? Enfin, c'est mon espoir, mais peut-être que c'est encore mon opium personnel...



Rituel taoïste : requête aux maîtres célestes.

Photo : D. R.

QUELQUES REPÈRES

• **Bodhidharma** : moine bouddhiste, et fondateur du *Chan* (environ 470-543). Il est considéré comme le père légendaire de la pratique des arts martiaux dans le temple de Shaolin.

• **Bouddha** : terme sanskrit se traduisant littéralement par "Eveillé". Le Bouddha est celui qui a atteint l'illumination. Le plus connu de tous les Bouddha fut Gautama, de son prénom Siddharta, de la lignée princière des Shakya. La célébrité de la bouddhité de Gautama entraîna le terme éponyme de Bouddha pour le désigner lui-même. En Occident, sa philosophie religieuse prit le nom de bouddhisme.

• **Chan** : "Ecole de la contemplation méditative". Le mot chinois *chan* est une abréviation de *chan na*, qui traduit le terme sanskrit *dhyana*. L'Occident le connaît sous sa terminologie japonaise : *zen*. Ce courant du bouddhisme insiste sur l'état de méditation obtenu par la concentration de l'esprit destiné à atteindre l'Illumination, l'Éveil.

• **Confucianisme** : doctrine instaurée par Confucius. Traduction occidentale fabriquée d'après le nom latinisé du maître. En chinois : *ru jia*, "Ecole des Lettrés".

• **Confucius (Kong zi)** : "Maître Kong". Homme politique et philosophe de la dynastie Zhou, époque des Printemps et Automnes. Né en -551, mort en -479, il vécut dans un contexte historique difficile, un

monde en pleine déliquescence. Pour remédier à ce désordre, il proposa une philosophie sociale où régnerait l'harmonie entre les hommes. Sa pensée influence encore aujourd'hui la conscience chinoise.

• **Lie Zi** : "Maître Li". Philosophe des Royaumes combattants. Sa vie reste mystérieuse. De Lie Zi, il reste un ouvrage éponyme en 146 chapitres, connu aussi sous le nom de *Chongxu zhenjing*, *Vrai Classique du vide parfait*. On peut y remarquer l'importance de l'onirisme dans la pensée taoïste.

• **Meng Zi (Mencius)** : philosophe confucéen de l'époque des Royaumes combattants. Né en -372 au pays de Lu (actuelle province de Shandong) et mort en -288. La pensée de Meng Zi est imprégnée de celle de Confucius et prônait l'action bienfaitrice du gouvernement. L'Etat idéal serait conforme à celui établi au temps de l'âge d'or et des anciens sages-souverains de l'Antiquité.

• **Néo-confucianisme** : le néo-confucianisme ou *Daoxue* ("Etude du dao ou Tao"), regroupait des philosophes qui renouvelèrent le confucianisme au temps des Song (920-1279) et au-delà. Le terme de néo-confucianisme est une appellation occidentale créée par les missionnaires jésuites.

• **Tao ou Dao** : "Voie". Terme philo-

sophique employé aussi bien par Confucius que par Lao zi, dans deux états d'esprit différents. Le premier fait référence au perfectionnement et à la voie tracée par les sages de l'âge d'or. Le second lui donne un aspect cosmique.

• **Taoïsme** : doctrine philosophique dont l'origine remonte à Lao zi. Terme occidental composé à partir de l'expression chinoise *Dao jia*, "Ecole de la Voie".

• **Wu wei** : traduit par "non-agir", c'est le principe de mouvement et d'état d'être qui anime le sage taoïste.

• **Xiao** : ou piété filiale, sentiment essentiel dans une société confucéenne. Tout enfant doit éprouver de l'amour et du respect envers ses parents. Après la mort des parents, le culte ancestral prolonge la piété filiale.

• **Zhuang Zi (Tchouang Tseu)** : "Maître Zhuang". Philosophe, sans doute le plus représentatif du taoïsme de la période des Royaumes combattants. Il vécut au 4^e siècle av. J.-C. Sa pensée est connue grâce à un ouvrage portant son nom.

*La référence pour approfondir ce lexique : *Dictionnaire de la civilisation chinoise*, Eulalis Steens, Editions du Rocher.

ONT PARTICIPÉ À CE DOSSIER :

• Cyrille J.-D. Javary est sinologue, conférencier, écrivain spécialiste du *Livre des Changements* (Yi Jing).

Auteur de nombreux ouvrages dont :

- *Yi Jing, le livre des changements*, en collaboration avec Pierre Faure, Ed. Albin Michel
- *Les rouages du Yi Jing*, Ed. Philippe Picquier
- *Confucius*, pour les enfants de 9 à 12 ans. Ed. La Joie de Lire, collection "connus, méconnus"
- *Yi Jing*, Ed. du Cerf

Eulalie Steens est sinologue, et écrivain.

- *L'astrologie chinoise*, Ed. du Rocher
- *Dictionnaire de la civilisation chinoise*, Ed. du Rocher
- *Le livre de la sagesse zen*, Ed. du Rocher
- *Le livre de la sagesse de Confucius*, Ed. du Rocher

Jacques-Emile Deschamps enseigne le Fu Jing Tao (massages énergétiques).

- *Encyclopédie des massages*, Ed. des Trajectoire

Et Manikoth Vongmany, Delphine L'huillier.

LIENS GTAO

Gtao n°13 : 3^e Grande Constellation Religieuse P. 50

Gtao n°17 : Le tao de l'occident P. 12

Gtao n°22 : Lao Zi P. 36

Gtao n°23 : Dossier Yi Jing, la bible du changement P. 12

NDLR : Nous avons gardé la latinisation du nom de Confucius, forme habituelle sous laquelle il restera écrit. Quant à Lao zi, il s'agit de la transcription de deux caractères écrits selon le système pinyin.

L'Édition en couple

Guy & Claudia Trédaniel

L'étendue des domaines édités par Guy Trédaniel et son épouse Claudia : médecine chinoise, qi gong, arts martiaux, feng shui, massages, spiritualité, philosophies orientales, etc. couvre la sphère du Tao. Comment le couple s'est-il lancé dans l'édition ? Comment en sont-ils arrivés à couvrir tout ce champ de culture globale ?

propos recueillis par
Manikoth Vongmany
photos : Jean-Marc Lefèvre

Tous les lecteurs de Génération Tao pourront reconnaître sur les étagères de leur bibliothèque un livre publié par Guy Trédaniel Editeur ou Le Courrier du Livre, l'autre maison d'édition dirigée par Claudia Trédaniel, tant leurs collections rappellent le contenu de Génération Tao.

Gtiao : M. Guy Trédaniel, comment avez-vous débuté votre métier d'éditeur ?

Guy Trédaniel : Nous avons commencé en 1974 en nous installant rue du Val de Grâce. Au début, je me déplaçais personnellement chez les libraires pour leur proposer mes livres à l'unité. Nous sommes passés de 300 à 400 livres vendus par mois à nos débuts, à 10 à 15000 livres aujourd'hui.

Gtiao : Comment êtes-vous arrivé à publier des ouvrages dans le domaine des arts énergétiques et corporels orientaux ?

G. T. : Nous avons débuté en publiant des livres ésotériques datant du 19e siècle, avec notre premier livre : *L'histoire de la magie* d'Eliphas Levi. L'orientation vers les pratiques énergétiques et orientales s'est amorcée suite à ma rencontre avec



Guy et Claudia Trédaniel avec leur fils Guillaume qui s'est aussi lancé dans l'édition.

André Faubert et la publication dans les années 80 du *Traité didactique d'acupuncture*, un ouvrage fondamental dans ce domaine. Une autre collection sur la culture japonaise et les arts martiaux (shiatsu, macrobiotique avec Michio Kushi en 1982-83, Morihei Ueshiba, Delorme, etc.) s'est par la suite développée. Mais les deux ouvrages qui nous ont permis d'acquérir une notoriété et de pénétrer le milieu des arts martiaux classiques sont *Tai Ji Quan, art de longévité* de Catherine Despeux et *Tai Ji Quan* de Jean Gortais. Nous avons également une ligne éditoriale davantage orientée vers l'énergétique concernant les arts corporels avec la publication des ouvrages d'Yves Réquena (*le Qi Gong* s'est vendu à plus de 10000 exemplaires en France, traduit en différents pays dont en Allemagne où il totalise actuellement une vente de 11000 exemplaires). La vente du *Guide du Bien être selon la médecine chinoise* de Marie Borrel et Yves Réquena se situe à près de 10000 exemplaires pour seulement un an de parution. Nos livres sont destinés à un lectorat déjà informé désirant approfondir leur connaissance. Philippe Sionneau et Jean-Marc Eyssalet sont des auteurs spécialisés représentant cette tendance pour la diététique et l'acupuncture.

Gtao : Et Mantak Chia ?

G. T. : Notre rencontre avec Mantak Chia représente un moment très fort pour notre développement car la traduction de ses livres nous a permis de lier authenticité taoïste et succès commercial, de rendre les pratiques énergétiques taoïstes plus compréhensibles et accessibles à une masse de gens.

Gtao : Les auteurs français n'auraient-ils pas cette qualité de vulgarisateur ?

G. T. : Prenons l'exemple de l'acupuncture. C'est dans notre pays que s'est développée en premier cette tendance médicale. Le problème en France est que les textes sont difficiles, ce sont des très bons textes de recherche d'auteurs qui répugnent à vouloir vulgariser leurs écrits. C'est donc à un public de spécialistes que nous avons à faire. Par exemple, les écrits de Sionneau sont traduits pour des petites écoles aux U.S.A de 500 à 600 personnes. En comparaison, les livres de Mantak Chia sont destinés à un plus large public tout en s'appuyant sur une base théorique solide. En outre, il arrive que des auteurs français, pointus et compétents, mais peu connus du grand public, se fassent "piller" leurs idées par d'autres auteurs, meilleurs vulgarisateurs, sans que les lecteurs s'en aperçoivent.

Gtao : Me Claudia Trédaniel, quelle est la place du Courrier du Livre par rapport à Guy Trédaniel Editeur ?

Claudia Trédaniel : La Maison d'édition Le Courrier du Livre a été créée en 1967 par M. Nizet. Nous l'avons repris il y a une dizaine d'années et j'en dirige la ligne éditoriale. A côté de Trédaniel Editeur qui publie une dizaine d'ouvrages par mois, Le Courrier du Livre en sort deux et recherche une certaine qualité, aussi bien sur le plan rédactionnel que sur le plan esthétique de la fabrication : une recherche de raffinement à l'image de la collection "Trésor des Arts

Martiaux" où sont publiés les écrits de Maître Cheng Man Ch'ing. Un de nos livres français a d'ailleurs été traduit en plusieurs langues : *L'énergie des arbres* de Patrice Bouchardon, ce qui est un fait rare. *365 jours zen* est également un gros succès. Nous avons également une belle collection sur le Feng Shui, et notamment le *Manuel de Feng Shui* de Maître Lam Kam Chuan vendu à plus de 40000 exemplaires, dépasse même les livres de Lilian Too. L'avantage de ce livre est qu'il est un classique et est sorti avant même qu'apparaisse la mode Feng Shui, il était donc disponible de suite.

G. T. : J'aimerais aussi préciser qu'il existe une collection Feng Shui chez Trédaniel Editeur composée en partie de livres de Lilian Too dont je suis très fier.

Gtao : En reprenant le couple yin-yang de la conception taoïste, on peut dire que la ligne rédactionnelle du Courrier du Livre est davantage yin (énergie féminine) tandis que celle de Trédaniel Editeur se révèle plutôt yang (énergie masculine).

G. T. : En effet.

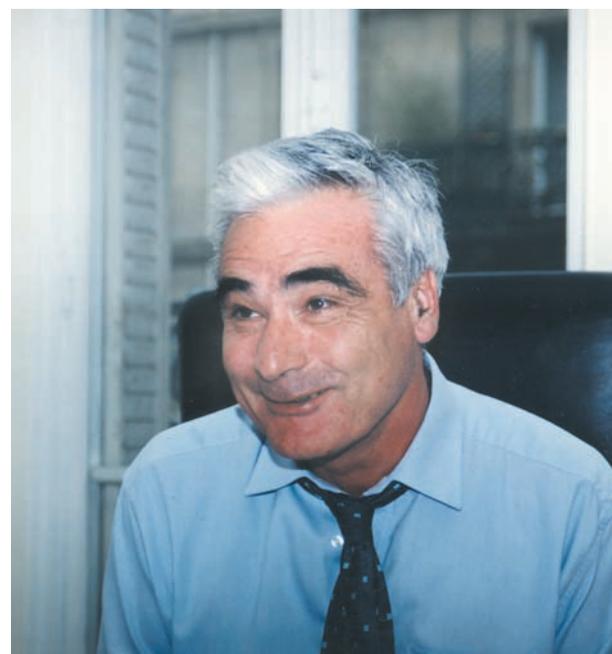
Gtao : Justement, que dire du travail en couple ?

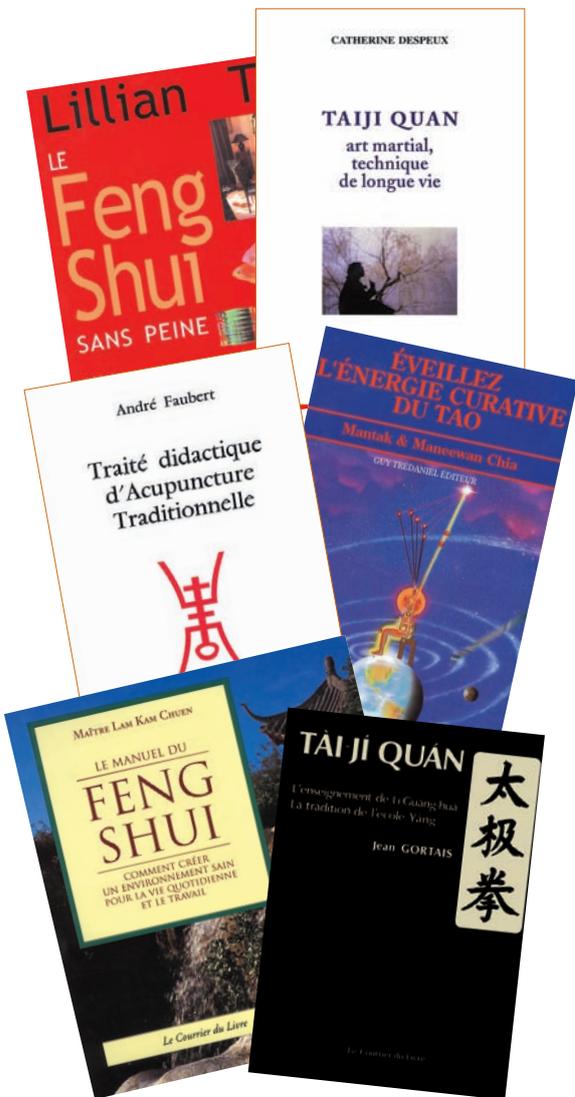
Claudia T. : C'est très agréable de travailler en couple, surtout dans ce genre de métier. Il est ainsi plus facile de définir les choix éditoriaux ensemble.

Guy et moi, nous nous sommes rencontrés lors d'une soirée et mariés en 1973. J'avais 19 ans. L'année suivante, Guy s'est lancé dans sa passion, les bouquins... Pour ma part, j'ai d'abord travaillé dans une autre société avant de me lancer dans l'édition. Nous devons gagner notre vie avant que l'édition se développe... La qualité et le mérite de Guy sont de ne jamais se décourager, d'être patient même dans les situations les plus critiques. C'est en partie grâce à sa persévérance que nous en sommes arrivés là.



«Travailler en couple, c'est très agréable. Dans ce métier, il est plus facile de définir les choix éditoriaux ensemble.»





L'édition, l'énergétique et la famille...

Né en 1943, Guy Trédaniel est passionné de livres depuis son enfance. Licencié en droit, il se lance dans l'aventure de l'édition en 1974. Son frère, Christian, est le pionnier de l'étiopathie. Sa sœur, Arlette, est médecin et se consacre aujourd'hui aux médecines énergétiques. Sa femme, Claudia, dirige la ligne éditoriale du Courrier du Livre. Leur fils aîné, Guillaume, pratiquant d'aïkido, travaille aujourd'hui avec eux.

La famille Trédaniel est donc très tournée vers les pratiques énergétiques : Claudia pratique principalement le yoga, Guy a pratiqué le Qi Gong, le Tai Ji Quan, et se fait régulièrement soigner en acupuncture.

Gtao : Avez-vous reçu des critiques comme notre magazine (articles Gtao n° 13,18,19) pour avoir publié un livre sur le Falun Gong, surtout en France où le moindre soupçon de "secte" peut mettre en danger la vie d'une personne ou d'une structure professionnelle ? Comment vivez-vous cette pression sociale et politique par rapport aux domaines de pratique que vous publiez ?

G. T. : On nous a en effet critiqué pour avoir publié un livre écrit par Li Hongzhi, le fondateur du Falun Gong mais, à ma connaissance, les critiques ne portent pas sur les écrits du Falun Gong. Je remarque que les personnes réagissent surtout sur le plan politique. Concernant les pratiques énergétiques, la culture chinoise, ce sont des millénaires d'existence officielle. Pour notre part, nous nous concentrons sur notre travail d'éditeur. Notre objectif est d'être ainsi les éditeurs de référence dans les domaines énergétiques.

«Les Français sont attirés par la médecine chinoise et les arts martiaux...»

Gtao : Avec vos 30 ans d'expérience dans l'édition, quels sont, selon vous, les goûts orientaux des Français ?

G. T. : Les Français sont attirés par la médecine chinoise et les arts martiaux car, pour eux, ces disciplines corporelles et énergétiques leur apportent un mieux-être.

Gtao : Avez-vous un message philosophique sous-jacent dans votre "voie" d'éditeur ?

G. T. : Le message que je veux faire passer est d'essayer de changer

quelque chose, de déculpabiliser les gens par rapport à des notions comme le Bien et le Mal, pour qu'ils agissent selon leur bon sens, leur force intérieure, et qu'ils ne soient plus ainsi en conflit à l'intérieur d'eux-mêmes.

Gtao : Guy Trédaniel, en observant vos yeux, on remarque des traits asiatiques. Auriez-vous des origines asiatiques ?

G. T. : Peut-être, je l'ignore. Il est vrai que je ressens un bon feeling avec les Chinois. La culture chinoise est facile à appréhender pour moi. Quand je croise par exemple M. Kim de la librairie You Feng, j'ai l'impression que nous nous comprenons spontanément. Vous me faites rappeler que quand j'étais petit, on m'appelait Mao!!! (rires)

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.

LIENS GTAO

- Gtao n° 14 : Ed. Le Souffle d'or, l'aventure de la conscience sociale P. 26
 - Gtao n° 15 : Thierry Plée, l'éveil d'un éditeur P. 28
 - Gtao n° 23 : Beat Generation, Charles Antoni, les Ed. L'Originel P. 26
- www.generation-tao.com



CENTRE LIKAN : 66, rue J.J. Rousseau - 75001 Paris / Tél. : 01 40 13 04 33



STAGE DE QIGONG, TAIJI QUAN & BAGUA

TRADITIONNEL



STAGE EN CHINE

du 1er Août au 22 Août 2002

aux frontières du Tibet. Excursions au coeur d'une NATURE RESPECTÉE, somptueux mariage de la montagne et de l'eau pure des lacs sous les mouvements du ciel au MOIS D'AOÛT.

COÛT DU STAGE : 2600 €

(stage complet et excursions)

Soirée d'information avec projection :

vendredi 19 avril à 20h

avec

Kunlin ZHANG



STAGE au coeur de la forêt landaise

du 25 au 31 juillet 2002

Le lieu : une très belle ferme landaise aménagée sur un vaste arial entouré par la forêt de pins à perte de vue, dans la proximité immédiate des sources miraculeuses de Saint-Rose et Saint-Jacques

COÛT DU STAGE : 244 € (7 jours)

+ hébergement sur place



STAGE de TAIJI QUAN

à UZES (30)

les 11 et 12 mai 2002

Site internet :

<http://site.voila.fr/centrelikan/>

LES THÉIÈRES DE YI XING

Séries limitées en provenance directe de Chine



Little Bouddha (55 cl)



Le chat (33 cl)



L'osier (55 cl)



La japonaise (50 cl)



L'éléphant (70 cl)



Excellence (120 cl)

Théières artisanales en terre cuite (grès), originaires de Yi Xing. Leur particularité d'origine et de fabrication garantit la pleine restitution de l'arôme du thé.

Chaque théière est signée par un Maître potier, et provient d'une série limitée. Les théières de Yi Xing sont destinées aussi bien au service qu'à la collection.

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : Code postal :

Téléphone : Pays :

Little Bouddha (55 cl) Quantité : Prix unit : 60,97 € total :

Le chat (33 cl) Quantité : Prix unit : 45,73 € total :

L'osier (55 cl) Quantité : Prix unit : 53,35 € total :

La japonaise (50 cl) Quantité : Prix unit : 68,60 € total :

L'éléphant (70 cl) Quantité : Prix unit : 45,73 € total :

Excellence (120 cl) Quantité : Prix unit : 91,47 € total :

Frais de port et d'emballage : 8 € par théière* :

*offre valable pour la France métropolitaine. Autres, nous consulter.

Les Editions du Tao - 10, rue de l'Echiquier, 75010 Paris - Tél. : 01 48 24 42 42



L'Art de la terre

Les théières de Yixing ont acquis leur réputation depuis plusieurs siècles. C'est la savante alchimie des terres cuites attribuée au savoir-faire des maîtres potiers de la région qui en est la cause.

texte et photos
par Philippe Rossignol

Les Théières de Yixing

Après les dynasties Song et Ming, et tout au long du 18^e et 19^e siècle, les théières en terre cuite de Yixing ont été des objets très convoités, tantôt pour des échanges quasi monétaires, tantôt pour des cadeaux diplomatiques, voire royaux. Avec les événements qui ont marqué la Chine au 20^e siècle (guerre sino-japonaise, révolution culturelle), la production des potiers a été ralentie et très souvent cachée, à l'instar des maisons de thé souvent réservées aux lettrés. C'est vers les années 70 que les mines de grès de Yixing s'ouvrent officiellement et que la production reprend. Les premiers pays à faire resurgir cette terre mystique et l'infinie créativité artistique des potiers sont Taïwan dans les années 85, puis le Japon, les U.S.A, et depuis peu l'Europe.

De Yixing à Dingshu

La ville de Yixing se situe à deux cents kilomètres de Shanghai, près du lac Tai Hu, à mi-chemin entre Shanghai et Nankin. Le véritable cœur de la production se trouve à Dingshu, à quinze kilomètres environ de Yixing (il serait d'ailleurs plus juste d'appeler les théières de Yixing, les théières de Dingshu). Tout autour de Dingshu se trouve à flanc de colline l'entrée des mines.

Des hommes creusent souvent avec des moyens rudimentaires pour découvrir dans les galeries des veines d'une couleur grès unique au monde.

Des origines légendaires

La légende raconte qu'un vieux sage venu de nulle part vint un jour à Dingshu informer la population du trésor qu'elle avait sous ses pieds. Il emmena les paysans dans les collines et disparut subitement laissant à sa place un énorme trou révélant les quatre couleurs de la montagne. Les paysans revinrent au village avec cette fameuse terre, ils en firent des poteries qui avaient outre des couleurs incroyables, la capacité de retenir les arômes.

Une terre hors pair !

La terre de Dingshu a la particularité d'avoir une porosité hors du commun. Composée de Kaolin, de quartz et d'oxyde de fer qui lui donnent ainsi sa fameuse couleur pourpre, elle se distingue surtout pour sa granulométrie nettement plus élevée qu'un grès normal. Ceci lui donne le privilège de conserver en mémoire les thés infusés. La terre extraite est ensuite transportée dans des usines de traitement. Nettoyée, broyée, filtrée, malaxée, elle devient comme de la



Le grès extrait des mines est acheminé par wagonnets.

De nombreuses femmes participent à la création des poteries.



pâte à modeler. Coupée en forme de rondeaux de bois, mise sous sac plastique, elle est vendue à des usines d'Etat ou directement aux potiers.

Le secret des potiers de Yixing

Les potiers vont conserver chez eux les différentes couleurs de terre : noire, rouge, jaune et pourpre. On peut trouver également des couleurs plus rares : vertes et bleues, mais le temps de cuisson est primordial pour parvenir à maîtriser ces deux dernières couleurs.

Le grand secret des potiers de Yixing est l'alchimie des mélanges de millésime de couleurs de terre, c'est-à-dire que certaines familles vont conserver pendant des années des couleurs de terre dont l'extraction a cessé, soit parce que la veine n'existe plus, soit parce que la production est très faible.

Ils entretiennent chez eux ces couleurs pour les mélanger et obtenir ainsi des nuances de couleurs impossibles à imiter. La théière, ainsi cuite à mille deux cents degrés, non plus dans les fours dragons (anciens fours encore utilisés pour la cuisson de grosses poteries) mais dans des fours d'état, devient une poterie d'art.

Les maîtres potiers

Plusieurs catégories de potiers sont recensées à Yixing. La nomenclature des maîtres potiers est officialisée par le gouvernement, les artistes potiers et les potiers qui sont réparés tout autour de Dingshu. Certaines théières de maîtres comme Jiang Rong ou Li Chang Hong peuvent être vendues à des prix pouvant dépasser les cent mille euros.

Plusieurs livres tels que *The contemporary art of hujin and its masters* ou le *Contemporary purple sand master potters* recensent officiellement les maîtres potiers, leurs œuvres et leurs signatures. Le prix de la théière est déterminé par la qualité de la terre, la difficulté technique de la théière, et surtout, par la signature du potier apposée en général sous la théière. Un magazine taïwanais, *Purple*

sands and tea lore, informe tous les mois des nouvelles créations et de la cotation des potiers

Il existe une multitude de familles qui centralisent toutes leurs énergies autour des théières.

Et il n'y a pas une maison (ou un village) autour de Dingshu qui ne soit concernée.

La théière représente le joyau de la famille (très souvent lors de mariage on offre la

théière de famille au jeune marié comme on

transmettrait en Europe une bague de famille).

La théière est un symbole, elle est un art de vivre. Elle se conçoit dans l'intimité de chaque famille, elle naît avec l'espoir de la reconnaissance d'un travail de plusieurs générations.



Dernière étape, la cuisson à 1200°C.

Au-delà de l'objet utile, au-delà de sa conception artistique, l'authenticité de ces théières permet de restituer tout l'arôme du thé... et sa couleur à l'agréable particularité d'évoluer au fil des années.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.



Le Cercle de Bronda

(3e volet)



Comment doser le thé ?

Quels sont les éléments qui entrent en ligne de compte dans la préparation de votre thé ?

Le choix de l'eau, des ustensiles, du moment, les caractéristiques de votre thé, la qualité des invités... mais également quatre éléments premiers : le rapport entre le dosage du thé, la quantité d'eau, la température et le temps d'infusion. Troisième leçon : Comment doser le thé ?

par Jean Montseren, tea-taster
photo : Jean-Marc Lefèvre

Liens GTao

- GTao n° 8 : La voie du thé P. 45
- GTao n° 13, 14 et 15 : Le goût de l'éveil
- GTao n° 18 : Le cercle de Bronda, le temps d'infusion P. 18
- GTao n° 19 : La température de l'eau P. 14

www.generation-tao.com

Le dosage à la cuillère est un dosage au volume... une cuillère contient plus de thé à feuilles broyées que de thé à feuilles entières. Logique non ? Ce dosage est d'autant plus préjudiciable que plus le thé est brisé ou broyé, plus vite et plus intensément il infusera. Pourquoi ? C'est le syndrome de la glace pilée, dite des "surfaces de contact" : des glaçons fondront moins vite que le même volume de glace pilée car la surface de contact avec l'eau est moins grande. Ainsi, pensez à compter généreusement votre temps d'infusion pour un thé à grandes feuilles et à l'écourter pour les feuilles broyées. Mais le meilleur dosage reste celui du pesage. Pesez votre thé avec une petite balance et vous serez récompensé par la prestation de votre liqueur.

Quel dosage pour quel thé ?

Quand les gens se disposent à recevoir un enseignement, ils sont obsédés par les détails et perdent courage quand la maîtrise leur semble impossible. Sachons qu'en contenance usuelle une tasse fait généralement 10 cl, une grande tasse, 15 cl, et un "mug", environ 25 cl. N'oublions pas non plus que, plus les feuilles sont brisées, plus l'extraction est complète et rapide. Il y a donc la possibilité de réduire le grammage pour conserver des temps d'infusion uniques. Et inversement, le thé à grandes feuilles peut inciter à augmenter le grammage pour multiplier la surface de contact entre la feuille et l'eau.

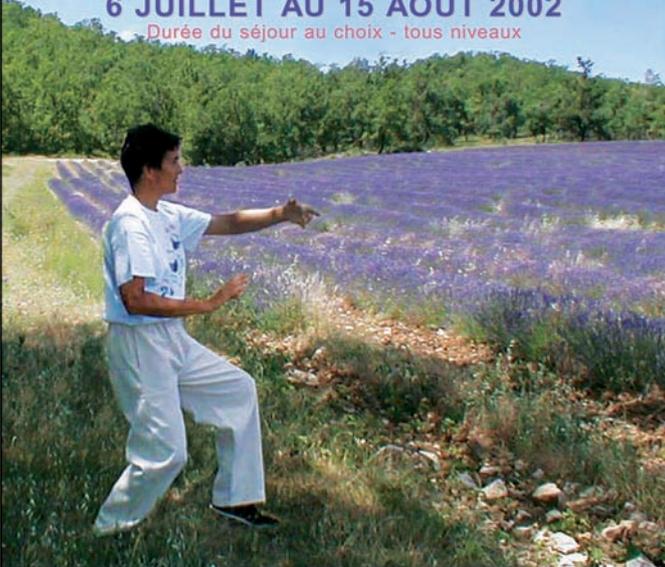
Un thé peut également donner l'occasion d'augmenter un grammage afin de développer sa vigueur. Le principe : "une cuillère par tasse plus une pour la théière" est séduisant, mais trop flou... et cette différence peut rendre votre liqueur trop fine ou trop chargée. La meilleure solution reste le pesage "en part ouverte". La "part ouverte" signifie que l'on inclut dans le dosage la part du thé, la part de la théière (pour le culottage des théières à mémoire) et la part du respect d'une liqueur équilibrée.

Si vous ne faites pas plusieurs appels (autrement dit si votre thé ne sert qu'une seule fois), le dosage générique de 2 grammes pour 10 cl est bon. Le potentiel d'extraction est franc, plein, et le seuil de présentation généralement atteint. Ce dosage de 2 grammes pour 10 cl en part ouverte vous permet d'avoir une liqueur généreuse et expressive. Vous pourrez après, en jouant sur le temps, trouver votre propre harmonie. Partez donc de là, et cheminez...

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.

14^{ème} STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ
L'ART DU CHI
 Méthode Stévanovitch
 La voie intérieure par le travail corporel

6 JUILLET AU 15 AOÛT 2002
 Durée du séjour au choix - tous niveaux



en Haute Provence
 SIMIANE LA ROTONDE

Renseignements
 Tél. : 00 33 (0)4 92 75 93 98
 Http://www.tantien.com

PORTES OUVERTES
 4 Mai journée Marseille
 21 Mai 20h30 Paris
 25 Mai journée Avignon

TAIJI STYLE YANG

STAGES avec THIERRY ALIBERT

- le 21 avril à Revel (Haute-Garonne)
- les 23, 24 et 25 avril à Paris
- les 27 et 28 avril à Paris
- les 29, 30 avril et 1er mai, à Utrecht (Pays-Bas)
- les 11 et 12 mai à St-Jean de Védas
- les 18, 19 et 20 mai à Rocamadour

autres dates : voir agenda page 68

Vidéos



code : TCCVOL 1 code : TCCVOL 2 code : TCCVOL 3

Découvrez la forme 108
 Toutes les applications martiales de ce tao comme vous ne les avez jamais vues.
 3 Volumes :
La Terre, l'Homme, le Ciel

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

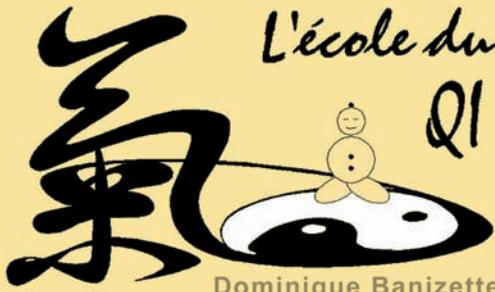
Adresse

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

Formation en Qi Gong

L'école du Qi
 Dominique Banizette



■ **1^{er} cycle « la Voie du Tao »**
 Ouvert à tous.
 Développement personnel et spirituel par le Qi Gong.
 Professorat de Qi Gong.
 Sur 3 ans, en week-end, en Bresse.

■ **2^{ème} cycle « le Yi et le Qi »**
 Perfectionnement pour enseignants et pratiquants confirmés.
 La pratique de l'Attention et l'utilisation thérapeutique du Qi.
 Sur 2 ans, en stage, en Sud Ardèche.

■ **Séjour d'étude en Chine**
 Qi Gong et massage avec Docteurs en Qi Gong du Centre de Recherche de l'Université de Shanghai.

■ **et aussi :**
 Stages et Ateliers de Qi Gong et de Pinceau Chinois.

Documentation et renseignements sur demande :
 Tel : 04 75 88 32 63 - Fax : 04 75 88 31 82

SPORT ENERGIE SANTE GIRONDE

ECOLE
 de formation professionnelle de Bordeaux



prochain cycle de l'école de formation octobre 2002

Centre d'Arts Energétiques

- Cours hebdomadaires -
 - Stages mensuels - Conférences -
 Qi Gong, Wutao, Taiji, Kung fu, Yi King, Feng Shui Impérial.

Pour tous renseignements :
Sport Santé Energie Gironde
 14 rue Gouffrand, 33000 Bordeaux
 email : sportenergiesante@wanadoo.fr
 tél. : 05 57 87 22 34 mob. : 06 13 46 32 90



"une école vivante..."

Il fallait y penser! Pourquoi ne pas enseigner le Qi Gong aux enfants? Laurence Cortadellas propose aux enfants une nouvelle manière d'appréhender leur corps, pour être davantage à l'écoute de leurs sensations, reprendre contact dès leur jeune âge avec l'énergie... retourner à la source.

propos recueillis par Juliette Chevalier
photos : Jean-Marc Lefèvre

Gtao : Bonjour Laurence, depuis quelques années déjà, vous enseignez le Qi Gong aux enfants. Pourquoi faire du Qi Gong avec les enfants ?

Laurence Cortadellas : Mon expérience de l'enseignement du théâtre m'a montré que trop souvent le corps n'est pas un champ d'expérience. Les enfants ne sont pas directement en rapport conscient avec lui, même si celui-ci leur sert d'instrument d'une manière très souvent spontanée et gracieuse, et ceci pour toutes sortes d'activités. Ils ne sont pas véritablement à l'écoute de ce que ce corps a à leur dire, tout simplement parce que nous, les adultes, orientons trop

rarement leur attention sur ce point. Ainsi, j'essaie de leur faire sentir qu'ils peuvent avoir une relation avec lui s'ils se donnent juste la possibilité de l'écouter. Chaque enfant va ainsi éprouver des sensations différentes de celles de ses camarades. Il prend conscience de son individualité et aussi de celle de l'autrui. J'ai noté que de cette manière, leur relation avec eux-mêmes change peu à peu.

Gtao : A partir de quel âge accueillez-vous les enfants ?

L. C. : De mon point de vue, l'âge idéal pour commencer se situe autour de 7 ans; quand les enfants sont déjà latéralisés... bien que quelques fois, j'accepte des enfants plus jeunes. Cela dépend de la moyenne d'âge du groupe et de leur maturité. Je tiens beaucoup à ce que les âges soient mêlés pour créer un microcosme, une "petite société" rompant avec les habitudes scolaires qui privilégient une certaine homogénéité d'âge pour faciliter une forme d'apprentissage. Cette hétérogénéité enrichit le groupe; les petits sont stimulés, les grands responsabilisés. Je veille cependant à ce qu'ils

ne soient pas enfermés dans des rôles clichés. Des duos ou trios très créatifs et inattendus se forment parfois pour le plus grand plaisir de tous!

Gtao : Que peut leur apporter le Qi Gong ?

L. C. : Le Qi Gong est une école vivante... Les enfants y découvrent leur corps de toutes sortes de manière, par exemple à travers l'anatomie. Un nom donné à une partie du corps lié à un dessin, un toucher, une sensation, ouvre la porte à un monde merveilleux, insoupçonné et pourtant si proche. La découverte et le plaisir participent pleinement à cet effet profondément équilibrant et nourrissant. Il leur permet un développement harmonieux. Et puis le mouvement, la respiration et "l'imagination", ce que dans notre jargon nous appelons "l'intention", agissent subtilement et efficacement sur leurs potentialités physiques, émotionnelles et mentales. Attention et concentration s'améliorent naturellement. Là d'ailleurs, nous touchons toute la profondeur du Qi Gong qui est plus un état qu'une technique.



Une place est consacrée aux jeux, improvisations et mimes.

Des enchaînements codifiés et précis permettent de traduire formellement ce que les enfants ont découvert et expérimenté de façon plus légère.



Gtao : Sur quels principes l'enseignement du Qi Gong aux enfants repose-t-il ?

L. C. : Nous abordons le jeu du Yin-Yang sous toutes ses variations et déclinaisons, les enfants adorent cette nouvelle façon d'appréhender ce qui les entoure. Et ils ne se lassent pas d'appliquer de manière très créative ce nouveau principe à tout ce qu'ils connaissent. Les enfants ne s'y trompent pas ; même s'ils aiment "faire", ils aiment aussi "comprendre" pour peu qu'on stimule leur curiosité.

De la même manière, lorsqu'ils découvrent la sensation de l'énergie, un intérêt immédiat est suscité à l'égard de cette manifestation de la vie, du même ordre que la sympathie spontanée entre deux bébés, entre un enfant et un jeune animal...

D'autre part, les enfants prennent conscience, petit à petit, des différents "niveaux" de leur être et de la manière spécifique de ressentir

L'intérêt de l'enfant lorsqu'il découvre la sensation de l'énergie est du même ordre que la sympathie spontanée entre deux bébés, un enfant et un jeune animal.

et d'utiliser chacun : leurs instincts (pulsions), leurs affects (émotions), leurs moyens de connaissance (intellect). Il va de soi que ce nouveau discernement n'est pas théorique, mais au contraire naît de l'observation de ce qui se passe pendant qu'ils s'entraînent ou jouent et que je pointe sans m'appesantir.

Concernant le corps, ou je devrais plutôt dire la motricité et l'image du

corps, il faut "défricher" pour que les relations, les coordinations, les synchronisations des différentes parties du corps entre elles deviennent claires. Le mouvement s'affine, l'aisance, le confort et la confiance en soi créent un terrain propice à l'épanouissement de la personnalité de chaque enfant dans le plaisir. Il est clair que cet effet est étroitement lié au regard que portent les parents sur leurs enfants. Dans le cadre de cette découverte mais aussi et surtout, parce que le choix de cette discipline est encore singulier pour l'instant, il dénote souvent d'une prise de conscience réelle de la place du corps dans le développement de l'enfant. Place qui n'est pas souvent prise en compte par les parents qui favorisent plutôt des activités où la compétitivité, la performance, le dépassement de soi (parfois au mépris du corps) prévalent et les rassurent ainsi sur les "capacités" de leurs enfants.

Gtao : Concrètement, comment cela se traduit-il dans les cours ?

L. C. : Chaque cours débute par une relaxation, rituel de transition et exploration du corps au "repos". J'y tiens beaucoup, car il permet aux enfants de laisser derrière eux leurs préoccupations et de se relier à eux-mêmes "sensoriellement" et émotionnellement. C'est toujours passionnant de voir les petits découvrir que le corps immobile est mouvant, sensible, tout le temps en activité (battements de cœur, péristaltisme, circulation sanguine, etc.) ! Ce temps d'écoute et de calme nous permet également de nous retrouver et à moi, de capter l'état de chaque enfant pour orienter la suite du cours. Puis deux directions sont

développées durant l'heure que nous passons ensemble : d'une part, la place est aux jeux, improvisations et mimes. Imagination, spontanéité et mémoire sensorielle favorisent l'expression brute, ludique et enthousiaste de leur personnalité d'enfant. L'autre partie favorise au contraire la concentration et la rigueur, l'analyse et l'effort patient, répété. Des enchaînements codifiés et précis (Qi Gong des animaux du Yunnan, Dao Yin Yang Sheng Gong pour les enfants, auto massages traditionnels...) permettent de traduire formellement ce qu'ils ont découvert et expérimenté de façon plus légère.

Gtao : Et à vous, qu'est-ce-que cela vous apporte ?

L. C. : D'abord, beaucoup de joie... Je suis toujours surprise et émerveillée par la vivacité et l'intelligence pleine de vie des enfants et émue de les voir se "dépatouiller" avec leur corps et leur cœur. J'aime leur humour, leur vulnérabilité et leur courage. C'est un défi pour moi, de trouver l'équilibre entre rigueur et lâcher prise, susciter leur curiosité et leur appétit de connaître sans les enfermer dans une théorie, pour qu'ils puissent se trouver sans se perdre.

LIENS GTAO

- Gtao n° 10 : Les enfants de Chenjiagou P. 9
 - Gtao n° 13 : Le Taiji au lycée P. 64
 - Gtao n° 18 : Les enfants du Taiji P. 24
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.



par Georges Saby

Motiver ses élèves, tout un art !

Dans cette nouvelle rubrique, Georges Saby vous propose différentes clés pédagogiques pour les actuels ou futurs enseignants de disciplines asiatiques.

C'est un art difficile que de motiver un nouvel élève. Le néophyte est toujours attiré par la pratique d'après son point de vue, qui forcément a été établi à partir d'une relative ignorance (sinon il serait déjà "connaisseur", professeur ou Maître). Statistiquement, lorsque l'on questionne un groupe d'une vingtaine de nouveaux aspirants à la pratique de l'une des multiples disciplines d'origine asiatique sur les raisons de son inscription à un cours, on obtient fréquemment dix à quinze réponses différentes, parfois même opposées.

Entretenir les motivations

Les motivations de départ sont souvent intuitives. Leur nature suscite rarement, de prime abord, la capacité à surmonter les épreuves qui apparaîtront au fil de l'étude. De fait, l'engagement de l'individu dans une pratique à long terme se construit peu à peu. Pourtant,

LES CLÉS DE LA MOTIVATION

- Un enseignement structuré, clair et progressif.
- Une sincérité de cœur.
- La communication : être abordable, à l'écoute de, ou des élèves.
- S'adapter et adapter le programme au groupe, et si l'on peut aussi à l'individu : soutenir un élève en difficulté peut être l'occasion pour d'autres de perfectionner ce qu'ils ont déjà acquis ; le pédagogue restera vigilant de sorte à ne pas dégoûter les élèves plus doués en les délaissant (Yin/Yang).

cet investissement s'avère indispensable pour retirer tous les bienfaits de la pratique. Tout comme Paris ne s'est pas fait en un jour, il faut donner du temps au temps pour perfectionner son savoir : le parcours d'un art.

Les motivations de départ évoluent ainsi heureusement. Leur transformation permet de surmonter les obstacles à l'apprentissage qui surviennent à des moments différents et de manière inattendue pour chaque élève.

Quelques illusions originelles se remodelent. Du rêve, elles passent à la réalité au fur et à mesure que l'élève assimile le savoir, la technique, et son "esprit". Mais pour qu'apparaisse cette continuité dans l'étude, le pédagogue doit motiver et relancer l'impulsion de base de l'élève, afin que celle-ci ne s'étiolle pas peu à peu et ne conduise pas à un abandon.

Entretenir la motivation est d'une grande difficulté. Le savoir, la technique, mais aussi l'esprit et la personnalité de l'enseignant ont de l'importance pour une pédagogie réussie. La sincérité de cœur doit s'allier à une maîtrise des éléments techniques, une communication individuelle et de groupe.

La pédagogie est un art

Malgré tout, l'art d'enseigner reste insaisissable. Un Qi particulier s'y attache. L'action qui marche tel jour avec tel groupe, échoue lamentablement le lendemain si elle est reproduite à l'identique. L'enseignant travaille sur une matière vivante qui ne réagit jamais identiquement aux mêmes impulsions. C'est pourquoi la pédagogie n'est pas une science, mais un art. Quelques grandes règles et méthodes doivent être

maîtrisées. Il existe des bases théoriques et plusieurs types de pédagogies ou écoles. Chacune a sa valeur. Selon les peuples, les cultures et les époques, de grandes variations apparaissent. Nombre d'Européens ont construit depuis trente ans une pédagogie adaptée aux Occidentaux et quelque peu différente de ce qui se pratique et se pratiquait en Asie.

Les difficultés du long terme

Entretenir la motivation sur le long terme est exigeant :

- Nombre d'élèves quittent un cours sans faute de l'enseignant : nous vivons dans un monde où les situations sociales et professionnelles sont mobiles. L'enseignant qui a bien fait son travail de motivation verra ses élèves se déplacer sur le territoire pour rechercher la continuité de l'étude chez d'autres confrères, en d'autres lieux et horaires.
- D'autres élèves le quittent pour d'autres pratiques, car ils n'auront peut-être pas trouvé la discipline qui leur convenait idéalement et ils la rechercheront ailleurs : pas de faute de la part de l'enseignant !
- D'autres élèves hélas partent à la suite d'une erreur du pédagogue. Qui n'en commet pas ? Il suffit parfois d'un mot anodin sans intention pour repousser ou démoraliser un élève qui le recevra autrement que comme il a été émis, et s'en offusquera jusqu'à l'abandon. A l'inverse, un seul mot transforme parfois un élève peu motivé, ou un enquireur en un trésor de réussite pédagogique.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.

法国中医医生联合会

**Union
Française des
Professionnels de
Médecine
Traditionnelle
Chinoise**

*Développer
la médecine
chinoise
en France
Soutenir
le pluralisme
de la médecine*

*Pour une autre
idée de
la santé*



**Des praticiens, des étudiants,
des patients... et six écoles :**

ACADÉMIE WANG DE MÉDECINE CHINOISE TRADITIONNELLE

> 33 rue Bayard - 31000 Toulouse / 05 61 99 68 21

C.E.D.R.E.

> BP 706 - 26007 Valence Cedex / 04 75 56 69 10

CENTRE D'ÉTUDE DES THÉRAPIES CHINOISES

> 4 av. du Petit Parc 94300 Vincennes / 01 43 28 03 75

ÉCOLE LÜ MEN

> 67 cours Mirabeau 13100 Aix en Provence / 04 42 54 31 06

INSTITUT CHUZHEN DE MÉDECINE CHINOISE

> 10 bd Bonne-Nouvelle 75010 Paris / 01 48 00 94 18

INSTITUT SHAOYANG DE MÉDECINE CHINOISE

> 96 rue de la Part-Dieu 69003 Lyon / 04 78 60 47 56

BP 294 - 75464 PARIS CEDEX 10

tel. 06 19 95 26 75 / e-mail :

ufpmtc@medecine.org

http://www.medecine.org/ufpmtc

Abonnement



- Je souhaite m'abonner à Thé Magazine :
4 numéros : 16 € pour la France et 50 € pour l'étranger
- Je souhaite m'abonner à Thé Magazine :
8 numéros : 30 € pour la France
- Je souhaite commander l'annuaire 2000
" Qui fait quoi dans le monde du thé ?" : 20 €

----- ✂ -----

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal Ville

Tél. E-mail

- Je souhaite m'abonner à partir du numéro :
- Je souhaite commander les numéros :
 1 2 3 4
au prix de 4,50 € par Magazine et 1.50 €
de frais de transport

Total de ma commande : €

- Mode de Paiement :**
- Par chèque à l'ordre de Melys –
15 Rue de la Paix –75002 Paris
 - Par carte Bancaire :
Numéro de la carte :
Date de validité :

Signature

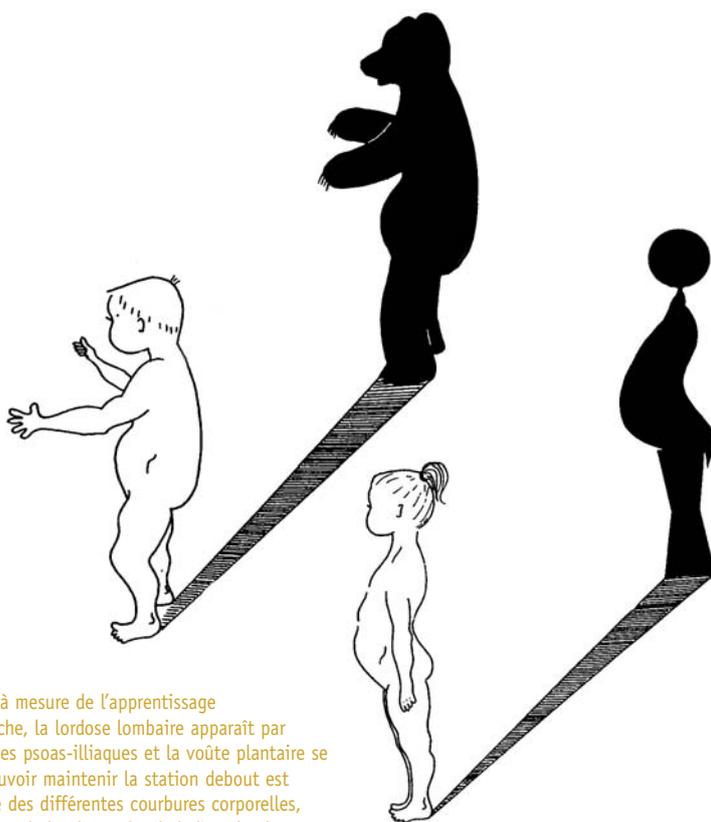


crédit photo : Jean-Marc Lefèvre

par Imanou Risselard
et Pol Charoy

Le placement du bassin dans la pratique des arts internes chinois est souvent sujet à polémiques. Cela met en relief l'importance de l'adaptation des règles à la morphologie de chacun. Cette réflexion, est l'un des enseignements de base de la pratique du Wutao*.

Coccyx sacrum & lâcher-prise



Au fur et à mesure de l'apprentissage de la marche, la lordose lombaire apparaît par traction des psoas-iliaques et la voûte plantaire se forme. Pouvoir maintenir la station debout est à l'origine des différentes courbures corporelles, du rachis et de la plante du pied. (Les dessins sont parus dans *Gymnastique posturale et Technique Mézières*, P-E Souchard aux éditions Le Poussoyé)

Se mouvoir à partir du premier Dan Tian, c'est investir notre bassin, partie tabou de notre anatomie, et souvent extraite de sa globalité. Et pour cause ! Ce Dan Tian est le siège, de la sexualité, mais également de l'énergie originelle des reins imprégnée de nos peurs, des peurs archétypales issues de nos ancêtres, celles-ci pouvant aller jusqu'à la peur de la mort, et de nos frustrations. Le placement de bassin dans notre pratique est donc chargé de sens. Il peut nous façonner dans une posture, nous verrouiller dans un refoulement, et renforcer nos cuirasses, physique et émotionnelle. Pour, qu'au contraire, cet ajustement nous libère, il est nécessaire d'être attentif à quelques points.

Les différences morphologiques de cambrure

A travers les arts que nous pratiquons, notre référence est celle d'un corps asiatique. Et nous cherchons

donc à placer notre bassin par imitation et non par sensation. Or nous ne sommes pas tous identiques, et dieu merci ! notre anatomie se compose du bouquet de nos différences. Pour connaître la morphologie qui caractérise chacun d'entre nous, il suffit d'observer :

- Le profil de la silhouette d'un Asiatique du Nord (Chine, Japon) apparaît relativement plat, avec peu de relief.
- Le tour de taille du type européen s'élargit un peu plus par rapport à l'Asiatique,
- sans pour autant prendre tout l'arrondi de la cambrure africaine. Observez ainsi discrètement les pieds des femmes africaines, elles vous donneront toujours l'impression de porter des chaussures trop grandes pour elles. Il n'en est rien ! Cette impression est tout naturellement liée au "cambré-bombé" du talon qui laisse le tendon d'achille et la cheville flotter dans la chaussure. Toutes ces petites différences sont en réalité grandement importantes, car dans notre pratique, nous faisons trop souvent l'erreur inconsciente de nous placer pour ressembler au mieux au modèle asiatique.

La "bascule" du bassin

Un exemple, du fait de la différence de cambrure dont nous venons de parler, il suffit à un maître asiatique de plier légèrement les genoux pour présenter l'aspect d'un dos plat et droit. Les pratiquants, pour lui ressembler, corrigent alors leur nature morphologique par une action volontaire des grands muscles fessiers. Ceux-ci entraînent une bascule du bassin qui efface la courbure lombaire. Or, et ceci est fondamental, faire participer les muscles volontaires empêche l'accomplissement du mouvement interne*. En effet, c'est par le centre de notre colonne que le corps doit s'animer, et non par le verrouillage volontaire d'une posture qui enferme et bloque les énergies. L'énergie, non seulement ne peut pas circuler, mais elle crée en outre une stase au niveau du plancher pelvien. Ce blocage énergétique correspond à l'une des typologies

RELÂCHER LE PUBIS



Attention ! L'erreur consiste dans une bascule volontaire du bassin vers l'arrière (ou vers l'avant si nous prenons comme repère le sommet des ailes du bassin).



Retrouver les courbures naturelles de notre colonne vertébrale en relâchant le poids du pubis vers la terre.

RELÂCHER LE COCCYX



Attention ! L'erreur consiste dans une bascule volontaire du bassin vers l'avant (ou vers l'arrière si nous prenons comme repère le sommet des ailes du bassin). Notez l'effacement du pli de l'articulation des hanches, la levée du pubis vers l'avant qui provoque une poussée des genoux tendant à forcer dangereusement sur les ligaments.



Etirer les courbures de la colonne vertébrale en relâchant le poids du coccyx-sacrum vers la terre.

de l'analyse caractérielle et psychologique établie par Wilhelm Reich, malheureusement trop souvent rejetée ou ignorée au nom de la transcendance énergétique.

**... ajuster
les formes que
nous pratiquons
à notre
anatomie.**

Pour reprendre notre image, c'est un peu comme si nous voulions raboter le talon de cette femme africaine pour qu'elle chausse parfaitement un soulier ajusté à une anatomie d'Européenne au lieu d'adapter la "forme" de la chaussure à ses caractéristiques. Il en va de même pour les formes que nous pratiquons, qu'elles soient issues du Qi Gong ou des arts martiaux.

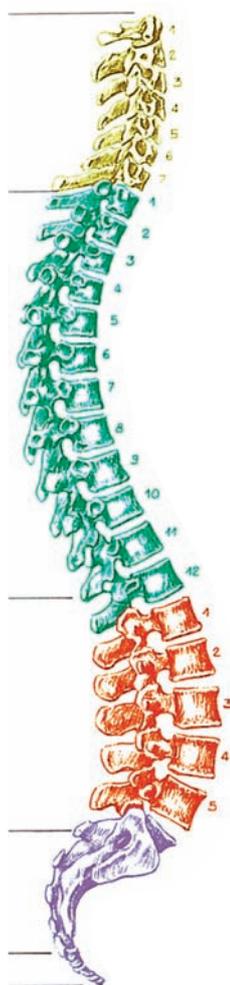
Le *wu wei*

Pour agir sur le centre du Dan Tian, nous devons donc nous concentrer sur un "lâcher-prise", un "laisser-glisser" ("*wu wei*"). L'image appropriée serait de sentir couler notre coccyx/sacrum comme du caramel doux, ce qui provoque une légère et naturelle bascule du bassin, un étirement de la colonne, et un délicat effacement des courbures vertébrales.

L'erreur fréquente est, pour reprendre une image - sensorielle -, de bouger volontairement le pot-de-fleur (notre bassin) au lieu de bouger la plante qui se trouve dedans (notre colonne). Nous vous conseillons donc de rétablir les courbures originelles de votre colonne vertébrale, courbures qui sont la source de fluidité du mouvement de votre axe de vie et de sa solidité d'adaptation face aux pressions exercées par notre pratique (déplacements, sauts, poussées, etc...). N'oublions pas que c'est la formation de la courbure lombaire qui nous a permis enfant de nous maintenir debout et prêt à gambader, alors même que l'ours ou le chimpanzé ne peuvent prolonger leur station debout faute de courbures lombaires et de voûtes plantaires. —————



Pour ne pas ressembler à Donald, n'oubliez pas de relâcher votre sacrum !



Notre "colonne" vertébrale ne nous soutient que grâce aux lignes de forces qui sont créées par ses courbures.

LIENS GTAO

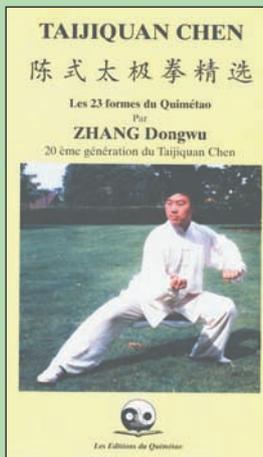
- GTao n° 18 : Danse du Tao P. 30
 - GTao n° Hors-série : Wutao, transcender l'efficacité martiale P. 60
- www.generation-tao.com

*Le Wutao, ou danse du Tao, est né du métissage entre les arts internes chinois, les techniques de souffle et la danse. Son aspiration : sentir l'âme d'un mouvement, trouver son rythme intérieur en suivant nos lignes et axes anatomiques.

Le prochain carnet technique sera consacré à une réflexion sur la torsion de la colonne vertébrale dans la pratique. Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.



Tai Ji Qi Gong
Dr JIAN Liujun
 Synthèse de Qi Gong et de Tai Ji, accessible à tous, agréable à voir, sa pratique est efficace pour améliorer la santé.
Réf. K1014 K7 de 50 mn
 Prix : 31 €



TAIJIQUAN CHEN
陈式太极拳精选
 Les 23 formes du Quimétao
 Par **ZHANG Dongwu**
 20^{ème} génération du Taijiquan Chen
Démonstration spectaculaire de Tai Ji, assortie d'explications de chacun des mouvements. Introduction aux Mains Collantes.
Réf. K1101 K7 de 55 mn
 Prix : 22,60 €



Maitre **ZHANG Dongwu**
Épée du Tai Ji style CHEN
Me ZHANG Dongwu
 Guide pédagogique pour l'étude personnelle de ce gracieux enchaînement.
Réf. K1102
 K7 de 35 mn
 Prix : 25 €



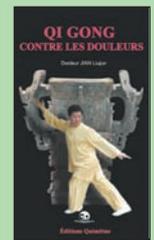
K1005
Les mille mains sacrées
 30,2 €



K1006
Art Taoïste de Longévité
 30,2 €



K1009+K1010
Purification de la Moelle (I+II)
 30,2 €/chaque K7



K1007
Qi Gong contre les douleurs
 30,2 €



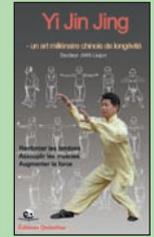
K1012
Six sons thérapeutiques
 31 €



K1008
Huit pièces de brocart
 30,2 €



K1013
L'Oie Sauvage
 31 €



K1011
Yi Jin Jing
 31 €

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



Épées et sabres

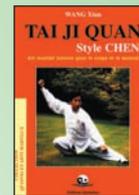
Bonne qualité. Différentes gammes pour la pratique ou pour collection.
 Catalogue gratuit sur demande



L 1001
Quintessence du Qi Gong
 22,70 €



L1002
Da Cheng Quan
 20,60 €



L1004
Tai Ji Quan style Chen
 22,90 €



L6001
Le thé et la santé
 14,50 €



VTW-1001
Tai Ji Quan style Wu
 22 €



VTY-1001
Tai Ji Quan style Yang
 22 €



VTS-1001
Tai Ji Quan style Sun
 22 €



VTW-5001
Tai Ji Quan style Wu
 22 €



VTC-1004
1er enchaînement de TJQ
 22 €



VTC-1001
Tai Ji Quan style Chen
 22 €



VGf1004
Ba Gua Zhang style Cheng
 22 €



VQG-1001+1002
Qi Gong Dur (I et II)
 22 €/chaque vcd

Kimonos

100% coton ou soie. Bonne qualité. Agréable à porter, Plusieurs couleurs et tailles disponibles. Possibilité de commande sur mesure.

Catalogue gratuit sur demande



ÉDITIONS QUIMÉTAO

57, avenue du Maine - 75014 Paris
 Tél. : 01 43 20 70 66 - Fax : 01 43 20 56 21

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 (cochez la case de votre choix. Pour les épées et les sabres, nous contacter) : €

Ordinaire : 3,2 € pour le 1er produit, 1,70 € par article sup. (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions Quimétao en cas de perte du colis).

Recommandé (fortement conseillé) : 6,10 € pour le premier produit, 2,80 € par article sup.

Total à payer : €

Ci-joint un chèque de € à l'ordre du Quimétao.
 (pour les pays étrangers, paiement exclusif en mandat poste).

Date : Signature :

Le regard d'un maître

Chen Xiao Wang, l'un des quatre piliers de l'enseignement du Tai Ji Quan de style Chen, répond aux questions de son élève, la championne internationale de Taiji, Victoria Windholtz, afin d'aider les pratiquants français dans leurs recherches.

propos recueillis
par Victoria Windholtz

Victoria Windholtz : Chen Xiao Wang, à quel âge avez-vous commencé à pratiquer le Tai Ji Quan, et quels ont été vos débuts ?

M. Chen Xiao Wang : J'ai commencé le Taiji à l'âge de 8 ans, au sein de ma famille. Dans l'enseignement traditionnel, le premier pilier correspond à l'apprentissage de la forme Laojia Yi Lu.

V. W. : Pouvez-vous décrire quels sont les principaux niveaux de pratique ?

C. X. W. : Dans l'apprentissage du Taiji, on retrouve cinq niveaux :

- Le premier niveau est l'étude de la forme. Au bout d'un certain temps, les mouvements deviennent clairs, même si le "qi" ne circule pas encore à travers le corps.
- Le deuxième niveau est le plus important. Le "qi" suit le mouvement. Beaucoup de personnes arrêtent de pratiquer à ce stade où les choses commencent à se compliquer.

Parfois le "qi" circule, ou il est coupé, bloqué. Parfois, il se manifeste avec force, puis après une dizaine de jours, on ne retrouve plus aucune sensation. Cela arrive car l'énergie circule sans que l'on sache encore comment la contrôler. Il faut trouver l'équilibre dans la pratique, entre être trop lourd et trop léger, entre pratiquer trop peu et tout simplement trop. A ce stade, même si la forme est fluide, le pratiquant ne peut pas encore utiliser les applications ni encore être efficace en "tui shou" (poussées de mains).

•Au troisième niveau, le "qi" circule mais le "jing" (force interne) n'est pas assez fort. En effet, la progression en Taiji est similaire à celle qu'on peut observer lorsqu'on apprend à piloter un vélo. A ce stade, on peut déjà faire quelques trajets en vélo avec succès, mais lorsqu'on retrouve une pierre sur notre chemin, on perd l'équilibre et on tombe. Ainsi, si quelqu'un vous pousse, vous vous sentez facilement bousculé et votre corps devient raide sans que vous arriviez à suivre la poussée et à changer la direction en évitant la



PORTRAIT DE CHEN XIAO WANG

Il est l'un des principaux représentants de la génération actuelle de la famille Chen de Tai Ji Quan. Né en 1946, il apprend le Taiji dès l'âge de 8 ans avec son père, Chen Zhaou Xu. Plus tard, il étudiera également auprès de Chen Zhao Pei et Chen Zhao Kuei. Médaille d'or en Tai Ji Quan lors du premier championnat international de Wushu (1985), il a aussi été à plusieurs reprises champion national de Taiji.

Aujourd'hui, plus de 60 000 personnes suivent ses séminaires dans le monde entier. M. Chen Xiao Wang a formé et continue à former un grand nombre de pratiquants de grand talent dans cette discipline, dont beaucoup sont déjà des enseignants.

En 1988, il a reçu un prix spécial qui lui a été décerné par le gouvernement chinois pour sa contribution à l'extraordinaire essor du Tai Ji Quan dans le monde.

Pierre qui obstruait votre chemin. En fait, le "qi" circule dans le corps lorsque vous pratiquez la forme, mais il se bloque facilement dès que vous essayez les applications. En "tui shou", vous perdez l'équilibre face à des pratiquants qui ont simplement plus de "li" (force externe) que vous, car vous n'avez pas encore développé assez de "jing" (force interne). A ce stade, appelé du "grand cercle", les mouvements sont amples et ronds. Au fur et à mesure de la progression du pratiquant, ils perdront petit à petit de leur ampleur. On peut ainsi continuer à progresser même sans professeur, car le "qi" circule déjà partout dans le corps. Avant le troisième niveau, il était indispensable d'être guidé dans la bonne direction par un bon professeur.

• Au quatrième niveau, le pratiquant peut contrôler et guider son vélo aisément. La force interne est de plus en plus importante. S'il y a des pierres ou de passants qui apparaissent sur notre chemin, on peut changer de direction et les éviter sans perdre l'équilibre. C'est le stade du "cercle moyen". Les mouvements sont plus ronds, moins prévisibles. Le cercle, vu de l'extérieur, est moins ample, plus compact.

• Le cinquième niveau est le stade du petit cercle ou du non cercle. Les changements se font dès l'intérieur, ce qui les rend invisibles à l'œil extérieur. C'est le niveau où tout est naturel.

V. W. : Quels sont les fondements d'un bon entraînement quotidien ?

C. X. W. : On commence par pratiquer la position de méditation debout ou "zhang zhuang" pendant vingt minutes environ. Pour progresser, il est essentiel de vérifier en permanence si la position du corps est correcte. L'esprit doit être concentré sur le "dan tian" (point situé trois doigts en dessous du nombril). Lorsque tout le corps est détendu, équilibré, le "qi" peut circuler partout dans le corps et le "dan tian" devient de plus en plus fort. Puis on doit pratiquer les trois techniques principales de "chang si qong" (enroulement des fils de soie). Ce sont des techniques de base du style Chen qui permettent de développer la force en spirale. Le principe est le suivant : lorsque le "dan tian "

bouge, tout le corps suit. Il ne faut jamais perdre l'équilibre. Les mouvements, fluides, doivent être faits dans le calme et la détente. Les trois techniques principales correspondent au travail des différentes directions du cercle :

- tourner à droite et à gauche
- vers l'avant et vers l'arrière
- tourner dans les quatre directions (à gauche, à droite, vers l'avant et vers l'arrière).

Ce sont les bases. On doit les travailler inlassablement pour pouvoir intégrer les principes dans la pratique de la forme, le maniement des armes et les applications. Pratiquer la forme sans en comprendre les bases, c'est comme vouloir faire pousser un arbre qui n'a pas de racines. Mais si celles-ci sont comprises, on peut progresser encore et encore... L'arbre peut pousser de plus en plus haut car il a des racines profondes.

V. W. : Quelles sont les différences d'entraînement entre le pratiquant de Taiji qui cherche à se maintenir en bonne santé et celui qui cherche à développer des compétences martiales ?

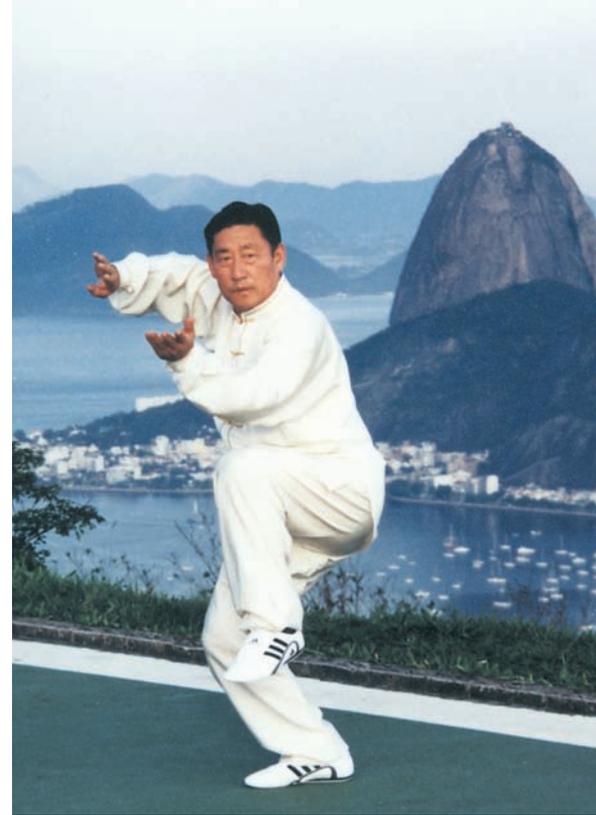
C. X. W. : Il n'y a pas de différence. Si l'on n'a pas une bonne santé, on ne peut rien faire. Le "qi" est bloqué. Il n'est pas possible de dévier une attaque, ni de se défendre. Quand le corps est en bonne santé, le "qi" peut circuler, le corps est en équilibre, et on peut ainsi développer la force.

V. W. : Quelle est la différence entre le Tai Ji Quan style Chen et les autres styles de Tai Ji Quan ?

C. X. W. : Le principe est le même. Car tout est Taiji. Le "qi" doit se concentrer dans le "dan tian". La seule différence stylistique reste que le Chen a plus développé le travail en spirale.

V. W. : Quel est le rôle de la méditation en Taiji ?

C. X. W. : Les postures de "zhang zhuang" sont essentielles. Elles font partie des bases.



Pour progresser, il est essentiel de vérifier en permanence que la position du corps est correcte.

V. W. : Comment devrait être l'esprit pendant la pratique ?

C. X. W. : A moitié, la pensée doit contrôler le flot du "qi". A moitié, l'esprit doit être libre.

V. W. : Est-ce que le Tai Ji est une pratique adaptée aux enfants ?

C. X. W. : Le Taiji est un art martial qui peut se pratiquer la vie durant. Il n'y a pas de limite d'âge. En fonction de notre condition physique, on peut adapter notre pratique en utilisant des positions basses, moyennes ou plus hautes. On peut également le pratiquer à différentes vitesses. Très vite ou très doucement, en passant par la vitesse intermédiaire... Tout est Taiji. Quant aux enfants, ils mémorisent plus facilement les mouvements de la forme que les adultes. Ils ont un rapport plus naturel avec leur corps, ce qui les aide à mieux comprendre le Taiji. Lors des démonstrations, ils ne se soucient pas de la qualité de leur performance. Ils pratiquent naturellement et leur esprit est sans souci.

V. W. : Croyez-vous que le Taiji puisse aider les gens à devenir meilleurs, plus heureux ?

C. X. W. : Dans la vie, tout le monde a des problèmes. A conditions égales, certaines personnes sont heureuses,

La Voie du Mouvement

d'autres insatisfaites, et un troisième groupe se sent tellement malheureux que chacun met volontairement fin à sa vie.

Avec le Taiji, on comprend l'équilibre du yin-yang. Lorsqu'on ne voit plus que le côté négatif, "yin" des choses, tout est bloqué et on perd l'équilibre. Nous apprenons alors que nous pouvons inverser ce point de vue, et voir le côté positif, "yang", car dans toute situation, yin et yang coexistent. Yin et yang ensemble, c'est l'équilibre. Lorsqu'on pratique une bonne posture en Taiji, le centre de gravité devient lourd, et c'est plus difficile de perdre l'équilibre.

V. W. : Beijing vient d'être choisie ville olympique pour l'année 2008. Il se peut que le Wushu devienne discipline de démonstration, et dans ce cas, le Taiji aurait sa place au milieu des autres styles. Quel est votre avis sur cette question ? Pensez-vous que la reconnaissance du Taiji comme sport olympique soit positive pour son développement ?

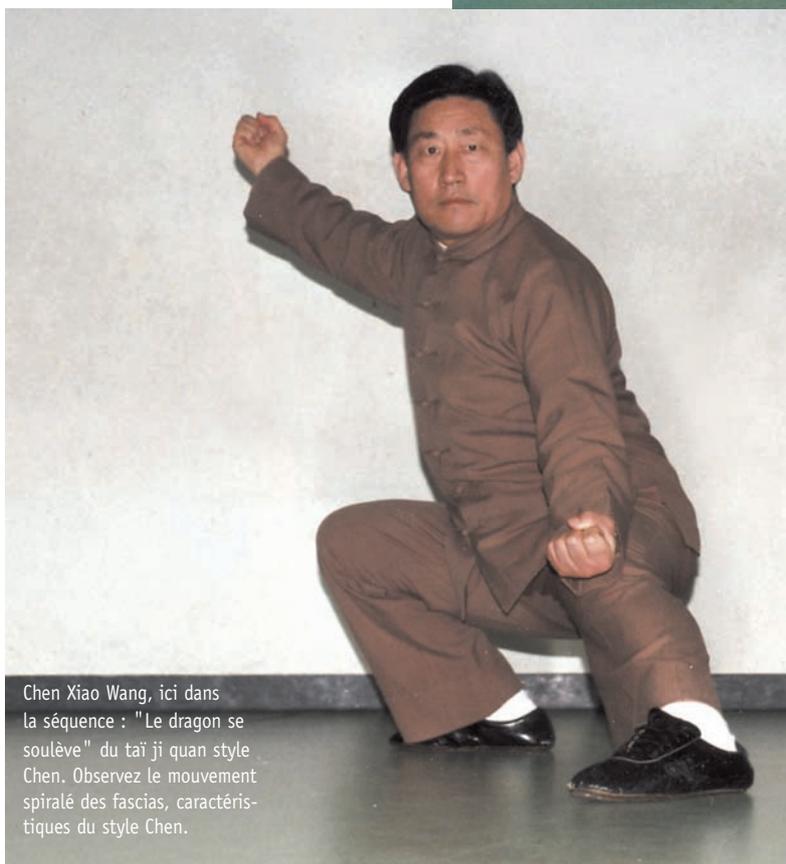
C. X. W. : Oui, car, si c'est le cas, de plus en plus de monde connaîtra et pratiquera le Taiji.

LE TAIJI CHEN

Le tai ji quan, issu de Chenjiagou, 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 Chenjiagou. 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, tels que le style Yang, les deux styles Wu, le style Sun, etc.

V. W. : Pensez-vous que l'esprit compétitif soit susceptible de nuire à l'art si le Taiji devient effectivement olympique ?

C. X. W. : Ce qui est important, c'est de voir les grandes choses d'abord. Le développement du Taiji au niveau



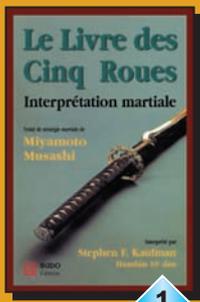
Chen Xiao Wang, ici dans la séquence : "Le dragon se soulève" du tai ji quan style Chen. Observez le mouvement spirale des fascias, caractéristiques du style Chen.

mondial est une très grande chose. Le côté négatif de la compétition, cette envie de vaincre l'autre qui peut prendre le dessus pour certains, reste moins important. Comme dans toute chose dans ce monde, il n'y a pas de yin sans yang, et la compétition n'est pas une exception. Il faut voir en priorité le côté positif, et l'essor mondial du Taiji fait partie des aspects positifs qu'il faut faire prévaloir.

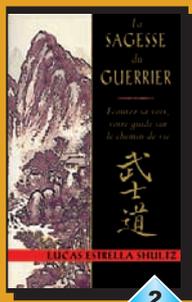
LIENS GTAO

- GTao n° 10 : Les enfants de Chenjiagou P. 9
 - GTao n° 15 : Wang Xian P. 32
 - GTao n° Hors-série : Taiji style Chen P. 22
 - GTao n° 23 : Maître Chen Zhenglei P. 34
- www.generation-tao.com

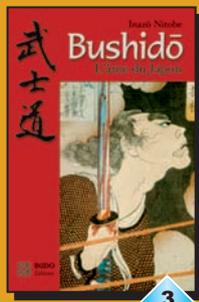
Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.



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

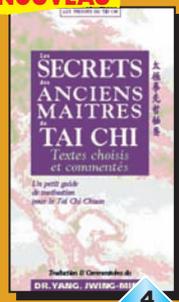


2
Manuel d'évolution spirituelle sur les valeurs propres au guerrier. Magnifiquement illustré en couleur. 112 p. 12 x 19, relié, **14,50 E**



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

NOUVEAU

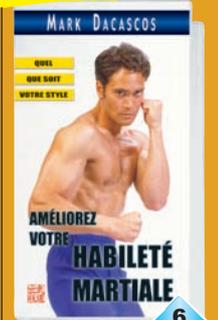


4
Les secrets du Tai chi révélés. Yang Jwing Ming, explique les poèmes traditionnels qui recèlent l'essence du Tai chi. 128 p. **10,50 E**

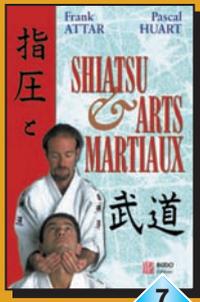


5
L'Éveil en souriant : Une philosophie qui a le mérite d'être amusante et compréhensible à plusieurs niveaux. 160 p. 14,5 x 21. **9 E**

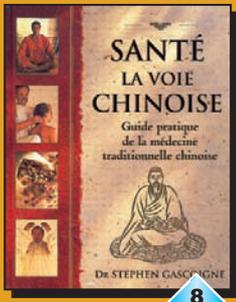
NOUVEAU



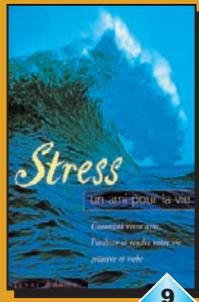
6
VIDEO : par Marc Dacascos, star de cinéma et pratiquant de haut niveau, reconnu internationalement. 60 minutes, en français. **19,66 E**



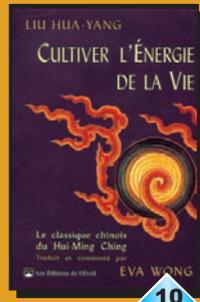
7
Arts martiaux et santé : La fameuse méthode de digitopuncture au service du pratiquant. 128 p., 17 x 24 cm. **19,05 E**



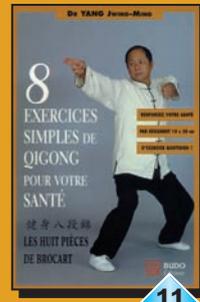
8
Panorama: Voici un guide des thérapies chinoises. Pour ne pas se tromper. 160 pages en couleur, format 18,5 x 23 cm, relié. 22,86 E



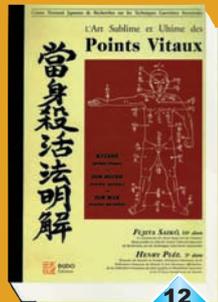
9
Essentiel : Oui, le stress est bénéfique. Contrôler le stress et apprendre à l'utiliser positivement et ne plus le subir. 160 pages, 15,5 x 22,5 cm. **14,95 E**



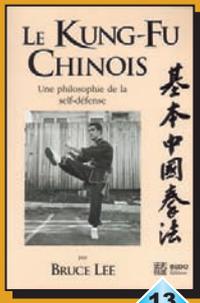
10
Première traduction du Hui-ming Ching, célèbre traité énergétique, commentée par Eva Wong. 128 pages. format 14,5 x 21. **11,90 E**



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 E**



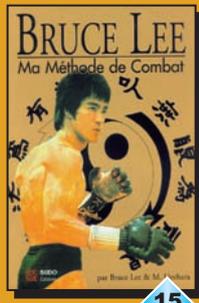
12
Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée japonaise avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x 31, relié luxe. **43,45 E**



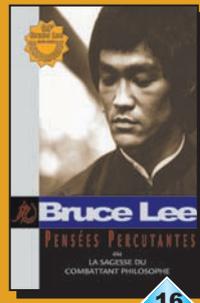
13
Premier livre écrit par Bruce Lee, montrant sa technique originelle, le Wing Chun. Un must pour les collectionneurs. 14 x 21, 112 p. **14,95 E**



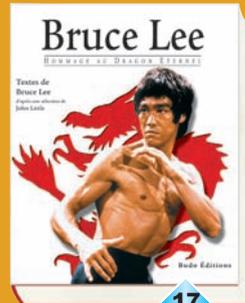
14
Études de Bruce Lee sur sa recherche de l'art martial ultime. De cette étude il fit naître le JKD. 220 pages, relié, format 31 x 22 **35,82 E**



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 E**



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 E**

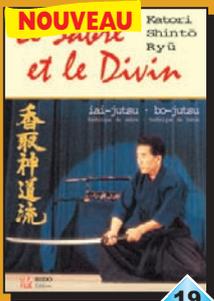


17
Premier album photo en couleur sur Bruce Lee tiré de la collection privée de la famille Lee. Textes de Bruce lui-même. 208 pages, édition luxe reliée 25 x 29 cm, **38,11 E**

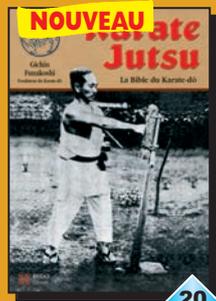
NOUVEAU



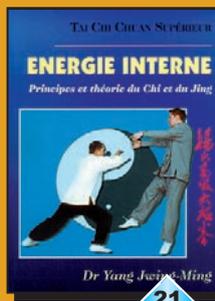
18
Découverte : conçu à la manière des guides touristiques, il vous fait découvrir tous les arts martiaux du monde et éviter les mauvais plans. 196 pages en couleur, 12,5 x 22 cm. **12,95 E**



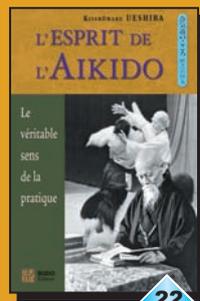
19
Sabre Katori Shinto Ryu : Livre technique de cette grande école de sabre par son chef de file : maître Otake. 176 p. 18 x 26 cm. **29,90 E**



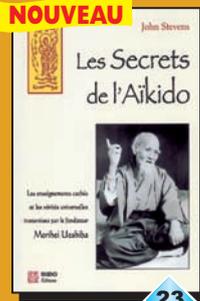
20
La Bible du karaté : Le seul livre actuellement qui présente maître Funakoshi en action. 200 photos, 15 katas. Exceptionnel. 208 p. relié toile, 18,5 x 26,5 cm. **39,95 E**



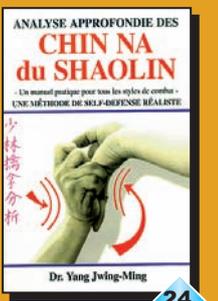
21
Comprendre l'énergie interne : Unique livre entièrement dédié à l'énergie martiale (chi) et à son expression (jing). A lire absolument. 274 p. 17 x 24 cm. **36,60 E**



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 E**

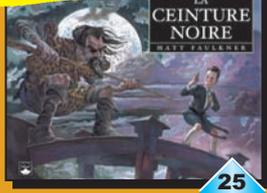


23
Un jour le Morihei Ueshiba réunit ses élèves les plus gradés et leur révéla les secrets de l'aïkido. 176 p., 18 x 26, nombreuses photos. **29,90 E**



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 E**

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 E**

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 E
- 2. LA SAGESSE DU GUERRIER - 14,50 E
- 3. BUSHIDO - 11,90 E
- 4. SECRETS DES ANCIENS MAITRES - 10,50 E
- 5. VIDEOS DE SAGESSE - 9 E
- 6. VIDEO DACASCOS - 19,66 E
- 7. SHIATSU ARTS MARTIAUX - 19,05 E
- 8. SANTÉ LA VOIE CHINOISE - 22,86 E
- 9. STRESS, UN AMI - 14,95 E
- 10. CULTIVER L'ÉNERGIE DE LA VIE - 11,90 E
- 11. 8 EXERCICES SIMPLES DE QIGONG - 11,90 E
- 12. POINTS VITAUX - 43,45 E
- 13. KUNG-FU CHINOIS DE BL - 14,95 E
- 14. TAO DU JEETKUNEDO - 35,82 E
- 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95 E
- 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,71 E
- 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 38,11 E
- 18. GUIDE DES ARTS MARTIAUX - 12,95 E
- 19. LE SABRE ET LE DIVIN - 29,90 E
- 20. KARATE JUTSU - 39,95 E
- 21. ÉNERGIE INTERNE - 36,60 E
- 22. L'ESPRIT DE L'AIKIDO - 14,95 E
- 23. LES SECRETS DE L'AIKIDO - 29,90 E
- 24. CHIN NA DU SHAOLIN - 28,96 E
- 25. LA CEINTURE NOIRE - 11,90 E

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

Calcul et report

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

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

Indiquez votre adresse sur papier libre

La Voie de la voix

(2^e volet)



L'art des *mantra*

par Patrick Torre
photos : Nicolas Richez

De la vibration sonore
à la conscience...
Comment les techniques
vocales de méditation
agissent-elles envers
notre fonctionnement
mental ordinaire
pour nous ouvrir
à la perception
du monde subtil?

Les techniques vocales de méditation trouvent leurs origines dans la nuit des temps, au cœur des traditions de l'hindouïsme, du bouddhisme et du taoïsme. Si ces pratiques prennent des formes multiples et très contrastées, elles ont en commun le fait d'être en prise directe avec notre fonctionnement mental. Tout en figeant le champ des pensées dans un espace délimité, l'art des *mantra* conduit le pratiquant à établir une relation directe avec la conscience. En quoi ces pratiques vocales agissent-elles sur notre système psycho-sensoriel et notre circuit d'énergie interne et comment nous conduisent-elles à vivre cette expérience intérieure qui va de l'humain au divin ?

La force de la parole créatrice

Le champ mental est l'espace dans lequel le "percept" se transforme en "concept", c'est-à-dire, un espace de nomination et de comparaison de la chose perçue. Dans cette pratique d'observation et d'écoute de l'instant, on s'aperçoit que dans notre processus de

reconnaissance, l'existence d'une chose n'est avérée en nous-même qu'après l'avoir nommée mentalement. Ensuite vient un processus quasi automatique de comparaison entre la chose perçue et nos références. C'est l'origine de la pensée. Ainsi on reconnaîtra par comparaison, le parfum d'une rose, le goût de l'eau, la chaleur ou la forme d'une pierre, mais aussi des éléments plus abstraits comme la beauté, la laideur, le bonheur, le malheur, puis viennent ensuite toutes les projections mentales conduisant aux principales réactions émotionnelles que sont la peur, la joie, la colère, la tristesse, etc.

Le Yoga pointe sur le fait que nous ne sommes pas nos pensées. La pensée appartient à un espace de nous-même et rien ne justifie de nous identifier à elles.

Au commencement était le verbe...

Le pouvoir des *mantra* sur notre monde intérieur est lié à la pré-existence du langage (verbe) dans notre processus de perception et de réaction. Cependant, c'est la nature vibratoire du *mantra* qui constitue le véritable pouvoir de ce pont

lancé vers la conscience. Le *mantra* est la matérialisation sonore de l'inaudible vibration universelle, le verbe divin créateur de l'univers.

Mantra... paroles de pouvoir ?

Sont-ils des invocations, des prières, des formules magiques ? Que sont-ils en réalité ? Le *mantra* est un noyau d'énergie spirituelle dont le pouvoir vient de sa composante vibratoire intrinsèque et de sa capacité à toucher notre circuit d'énergie interne et externe. La légende védique raconte qu'il y a cinq mille ans, les anciens Rishis avaient pu percevoir les *mantra* dans l'éther primordial, source de l'univers où ils résidaient, et les traduire sous formes audibles de paroles et de mélodies.

L'art d'utiliser les *mantra* pour s'abstraire du monde de l'ego nécessite la connaissance de leurs effets, la juste pratique vocale, la maîtrise des techniques de méditation qui les accompagnent. Les *mantra* deviennent alors des passeurs de frontières au-delà des limites de la perception mentale.

Le Japa, ou répétition mantrique

Toute démarche de méditation se heurte aux mécanismes incessants du mental dont l'activité débordante nous masque la perception directe de l'arrière-plan. Néanmoins le cerveau ne peut nous rendre compte que d'une seule chose à la fois. Sa vivacité phénoménale est telle que nous nous croyons capables de conduire simultanément différentes pensées, mais en réalité elles s'enchaînent les unes après les autres... si vite, que nous avons l'illusion de la simultanéité. Le fait de répéter avec sincérité et conviction une séquence sonore (*japa*), constitue une captation totale du champ mental et une occupation de l'espace de reconnaissance et de comparaison. *Japa* prend alors toute la place et conduit à l'impossibilité de nourrir le flux des pensées. Elle s'impose pour figer le champ mental, en laissant toutefois exister la perception sans le verbe. Son efficacité mécanique fait de *japa* l'une des techniques les plus utilisées dans le yoga du son.

La nature vibratoire du mantra est un pont lancé vers la conscience.

Un outil comparable au "centrage" qui conduit exactement à la même chose : le ralentissement du flux des pensées. *Japa* est très utilisé dans les psalmodies soufies, les *mantra* indiens, les litanies tibétaines, etc.

Yoga citta vrittis nirodah

Le yoga est la suspension des pensées du mental.

Yoga sūtra de Patanjali

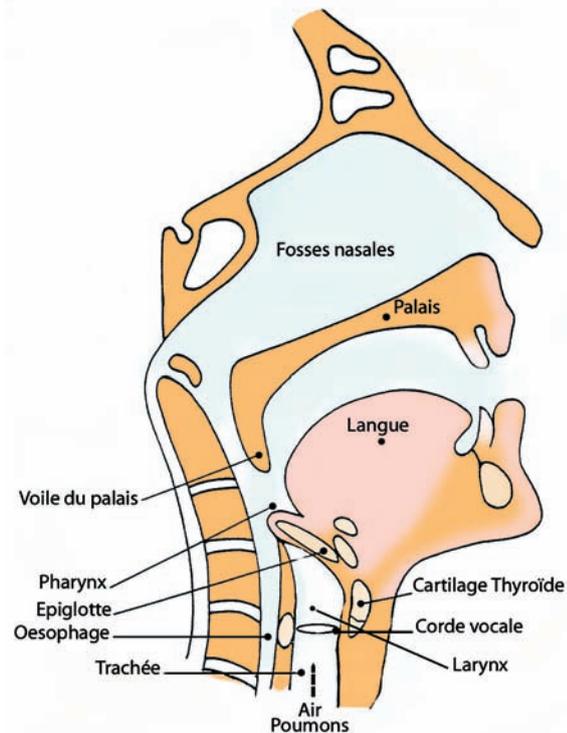
Japa agit sur le mental et n'a rien à voir avec la composante vibratoire du *mantra* qui par essence est le véritable moyen de s'harmoniser avec la vibration universelle, expression de conscience et conscience elle-même. Le substrat vibratoire du son reste le véhicule du voyage intérieur. Encore faut-il que la voix puisse "charger" le *mantra*, c'est-à-dire libérer sa puissance. Le chant Harmonique peut être associé à *japa* pour réunir la qualité et la puissance de ces deux approches de la méditation par le son.

L'art des mantra

Expérimenter est la seule voie. Mais l'apprentissage des *mantra* ne peut se concevoir qu'avec un maître compétent. Car les possibilités de la voix sont telles que les conseils livresques sont généralement inopérants, voire dangereux. Avant de pratiquer un *mantra*, il faut en connaître les effets. Le *mantra* doit toujours être mis en œuvre, pour le bien de tous, dans un esprit de compassion et d'offrande. Les sons qui forment le *mantra* donnent une indication sur les effets de celui-ci, mais l'alchimie mantrique empreinte des voies insondables que seule la pratique révèle.

L'appareil de phonation

Sous l'impulsion du souffle, les cordes vocales situées à la base du larynx se rapprochent et entrent en vibration. Le volume et la forme du larynx caractérisent le grain et la rondeur de la voix. Le son passe ensuite par les fosses nasales, ou par la bouche, pour prendre amplitude, harmonique et résonance. Ces deux volumes constituent la caisse de résonance de l'ins-



Le larynx est une porte ouverte ou fermée à la sensation du monde subtil. A l'origine de la voix (cordes vocales), c'est l'espace où s'équilibre volonté et lâcher-prise.

trument vocal. Selon la position du voile du palais, le son sera plus ou moins nasalisé. La position de la langue, la forme des lèvres, la position du voile du palais, l'ouverture de la mâchoire, tout intervient sur la texture du son et l'implication du corps.

Le travail de la voix dans la méditation

La pratique du yoga du son est différente de celle du chant dans sa forme et sa finalité. Alors que le chant se destine à charmer et à transporter l'auditeur dans l'émotionnel, le yoga du son est uniquement tourné vers soi-même et se pratique les yeux fermés, pour mieux se couper du parasitage extérieur. Il est au service de l'expérience intérieure et ne correspond dans la pratique à aucune référence culturelle ou esthétique. Même si certaines vibrations chargées d'harmoniques peuvent être à la fois belles et toucher au plus profond l'émotionnel d'un auditeur, ceci est hors sujet. En revanche, la qualité vibratoire de la voix doit nous transporter dans les différentes phases de l'expérience, et libérer l'énergie spirituelle dormante au cœur des phonèmes mantriques. Puis, sans heurt, entrer pas à pas dans la subtilité des vibrations du silence. Le pratiquant est alors mis en disponibilité grâce à son merveilleux compagnon de voyage, le *mantra* lui-même, dans sa forme la plus subtile de silence. La contemplation des chemins de la conscience peut alors commencer.

Le son et les flux du corps énergétique

Le son agit sur les flux du corps énergétique par la conscience d'une localisation, d'un mouvement et d'une fonction.

- La localisation s'établit dans le corps physique et énergétique. Par exemple, le son "M" vibre à la fontanelle Sahasrâra, le "Ng" entre les yeux Âjnâ, le "A" au larynx Vishudda, le "Ô" au cœur Anahata, etc. Consonnes et voyelles associées concernent des localisations moins accessibles, comme par exemple "HU" - "HO" sous le nombril pour "Manipura", ou d'autres sons que je ne donnerai pas ici, qui concernent "Mûlâdhâra".

- Le mouvement est généralement induit par les voyelles. Ainsi le "A" est "expansion", le "I", "ascension", le "U" ("ou") dirige l'énergie vers le bas, etc.

- La fonction traduit les effets : intégration, contact, résorption, stimulation, fusion. Ainsi le son "O" assure la fusion des entités, l'absorption, l'intégration, la perméabilité des espaces. Le son "é" est le contact, la communication, la connexion, la sexualité; le son "U" unifie les plans énergétiques du corps; le son "I" fait monter l'énergie vers le haut; "H", le souffle, enracine et centre; "Ng" implique le "moi" dans le tout, alors que le "o" les fusionne vers l'unité, etc.

Ces mouvements-énergie liés au son mériteraient un développement plus long car l'alchimie mantrique est très riche et complexe. Ces exemples montrent simplement quelques effets du son sur le circuit énergétique du corps. A signaler que la thérapie vocale utilise ces principes de flux énergétiques pour équilibrer le corps, désencombrer, relier, renforcer les plans. A l'image de l'acupuncture, la voix induit le mouvement des flux, véritable alternative à l'aiguille du praticien. Mais la thérapeutique du son est un tout autre sujet.

Le larynx et le son "A" : s'ouvrir au monde subtil

Zone clé de la méditation, siège du stress et de la peur, un larynx bloqué conduit à la fermeture, l'introversion et les problèmes de communication à l'autre. Le larynx est une porte ouverte ou fermée à la sensation du monde subtil. A l'origine de la voix (cordes vocales), c'est l'espace où s'équilibre volonté et lâcher-prise, Stira et Sukha. La conscience que l'on met dans le



La composante vibratoire du mantra est par essence le véritable moyen de s'harmoniser avec la vibration universelle, expression de conscience et conscience elle-même.

larynx modifie notre relation à la vie. La part de l'intellect et celle du présentir doivent se rencontrer à forces égales dans cette zone.

Il est conseillé de vibrer le son "A" en dilatant le larynx pour s'ouvrir sans peurs. Thérapie de désencombrement, ce travail renforce la confiance en soi et accroît l'ouverture aux autres. Un état d'apaisement et de libération mentale viendra évacuer un trop plein de stress ou d'anxiété.

L'enracinement : le son "HU"

"H" : la consonne du souffle; "U", phonétiquement "ou" : l'énergie à la base. L'équilibre entre tonicité et lâcher-prise, Stira et Sukha, est une des clés de la méditation. La descente de la voix dans le grave et l'expir sonore dans la région de l'ombilic constitue la partie tonique du son "Stira". Les voix de gorge des lamas tibétains en sont l'illustration même.

Un peu de pratique...

Placez la voix dans le grave pour réduire le mental et accroître l'enracinement. Puis dilatez le larynx comme dans un bâillement permanent. Faire plonger le cartilage thyroïde vers le bas pour allonger les cordes vocales; descendez la mâchoire pour donner du volume à la cavité buccale; avancez les lèvres pour former le son "ou" en laissant passer un filet d'air entre les lèvres. Le voile du palais reste collé vers l'arrière, ne laissant passer l'air que par la bouche. Soutenez ce son bourdonnant, très grave, par une pression verticale continue du diaphragme. La sangle abdominale reste détendue et le ventre sans tension. L'ouverture progressive de la lèvre supérieure fait naître une harmonique nasalisée qui vibre au front, entre les yeux. Cette technique, appelée "diphonique nasalisée grave" enracine, incarne, et unifie tous les plans d'énergies de la base, jusqu'au sommet du crâne.

Le Bija mantra qui lui est associé est : OM HA HUM (vibré dans le grave façon tibétaine).

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.

LIENS GTAO

- GTao n° 15 : Le chant des dieux P. 12
 - GTao n° 18 : Le chant du corps P. 48
 - GTao n° 23 : La voie de la voix (1e part.) P. 44
- www.generation-tao.com



TAI CHI CHUAN
STYLE CHENG MAN CHING
STAGES AVEC J.-J. SAGOT

Stage de printemps Nice 17/21 Avril:
niveau débutant ou avancé, tous styles
Stages d'été Périgord 3/7 Juillet :
apprentissage ou perfectionnement
style Cheng Man Ching
Périgord 8/13 Juillet :
tuishou, dalu, sanshou : niveau avancé, tous styles

Renseignements :
"La Grande Ourse"
52 route de Jargues
24660 Notre-Dame de Sanilhac
Tél : 05 53 53 52 40
Email : jjsagot@wanadoo.fr



LA VOIE DU TAO
Authentique Taijiquan
de Maître Bui
Forme Yang

Fontenay-aux-Roses, Gymnase de la Roue
8, rue des hautes sorrières 92260 Fontenay/Roses

Villejuif, Hôpital Paul Brousse
12, avenue P.V. Couturier 94800 Villejuif
A.T.F.A.R. : Lavail J.L.

01 45 59 31 92 / 01 43 50 18 84

Ecole Shaolin - Shen Xin Tao
Ecole de la Voie divine du Coeur

Ecole de formation pour Instructeurs(trices)

Institut International Shaolin Khân

Tél (33) 05 63 50 74 28
E-Mail iisk@free.fr
http://iisk.free.fr

Séminaires élèves Shaolin Kung-Fu ouverts à tous

Fondateur: Shri Shaolin Shara
(Auteur du livre: "Le Shaolin Kung-Fu du futur")



Stage d'été - Taiji école CHEN
du 12 au 18 août 2002 (au Pays Basque)
Avec Alain Caudine de l'association K' IEN LI *

Ecole de Maître Wang Xian de l'Institut Wushu de Chenjiagou (Chine)

Programme à définir selon inscription :
- Laojia - Paochui - Xinjia -
- forme des 42 mouvements
- Applications - tuishou - Epée - Sabre - Lance
- Qi gong - Respiration - Méditation

* Agrément Jeunesse et Sports - Professeurs diplômés : d'Etat - de la FTCCG - de l'IEQG - de l'institut Wushu de Chenjiagou (Chine)

Renseignements : Alain Caudine Tel/fax : 05 59 28 32 81





Maître Li Jun Feng a été l'entraîneur principal de la très célèbre équipe de Wushu de Pékin pendant 15 ans, et également un acteur de cinéma réputé (le champion de Tianjin). Il se consacre aujourd'hui entièrement à l'enseignement du **Sheng Zhen Wuji Yuan Gong**. Ces formes de qi gong sont destinées à harmoniser le corps, les émotions et l'esprit. Faciles à apprendre, elles conviennent à tous les âges et les états de santé.

STAGES EXCEPTIONNELS
A Paris les 5, 6 et 7 juin - le WE du 8 et 9 juin
A Rouen les 10 et 11 juin
Infos 01 42 46 74 88 - mecaleste@caramail.com



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

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

Jean MOTTE & Béatrice LEROY
contact secrétariat :
téléphone 03 26 02 68 16
B.P. 118
51054 REIMS
CEDEX

centreimhotep@wanadoo.fr

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

Soignez-vous par Acupuncture Electronique

Livre sur l'acupuncture électronique offert pour toute commande

95 % des maladies proviennent d'un déséquilibre énergétique. Indolore et sans aiguilles, l'acupuncteur électronique « le Combiné Professionnel », permet de faire un bilan énergétique, de détecter les points d'acupuncture et de les traiter par micro-courant.

Pour toute demande de documentation :

Sté Marketing Export
12 rue de vaucelles 95100 Argenteuil
Tel. : 01 39 80 93 94
www.acupuncture-electronique.com

Demande de documentation gratuite :

Nom : Prénom :
Adresse : Bat. : Etage :
Ville : Code postal :

Invitation au rire...

Le rire et l'humour sous toutes leurs formes, et au travers de toutes leurs manifestations, placés sous le regard de l'anthropologue. Du masque figé de l'adulte au sourire éveillé du Bouddha...

par David Le Breton, anthropologue

Le rire n'est pas un automatisme inscrit une fois pour toutes dans la nature de l'homme et assuré de se déployer quelles qu'en soient les circonstances. Ni réflexe, ni décision volontaire, il est parfois de politesse ou de circonstance, mais il est en principe un jaillissement donnant chair à un jeu de l'esprit. Parfois même, il déborde le contrôle de l'individu impuissant à mettre un terme à son hilarité, ainsi du fou-rire qui se déclenche inopinément lors de situations de tensions personnelles et d'interdits de rire. Des usages sociaux en régissent l'apparition et le degré, même s'ils sont toujours ressaisis en termes personnels.

Les multiples facettes du rire

Le rire est pluriel, il s'enracine dans la joie pure, la bonne humeur (le bon humour) mais aussi la détresse, le mépris, le sentiment de supériorité, l'incongruité, la haine, la peur, la raillerie, la surprise, l'embarras, la politesse, la soumission, l'incrédulité, le dédain, le défi, la volonté de sauver

L'enfant est libre du rire ou du sourire. Ses motifs de jubilation sont innombrables. Son rire témoigne de l'adhésion au monde, de la transparence d'être soi, manifestation pure de la jubilation d'exister qui ne réclame pas nécessairement de "sérieuses" raisons pour se justifier.

les apparences ou de mettre à distance une émotion, etc. La disparition d'une contrainte suffit à le provoquer. Il est parfois un comportement de façade pour dissimuler une gêne ou une contrariété. Il surgit aussi de la narration du pire, un écho lointain de la

tension alors ressentie ou d'une culpabilité affleurant soudain. Le souvenir d'avoir côtoyé la mort et de s'en être malgré tout sorti. Dans d'autres usages culturels, il accompagne des rites funéraires, des rites de passage, des cérémonies religieuses, etc.

Le rire, lien social

Maintes formes du rire célèbrent le lien social sous la forme d'un bon mot, d'une histoire drôle, d'une allusion salace, etc. Le rire est une quête de connivence, un échange de plaisir fondé sur le don d'un rien entre soi et l'autre. L'humour et le rire dessinent une forme élémentaire du lien social. Ils incarnent une forme ludique de ritualisation du désordre, de l'incontrôlé, de l'insensé. De manière générale, le rire est un adoucisseur de contact, il assure le fonctionnement apaisé de la rencontre en la plaçant d'emblée sur un terrain propice, ou bien il dissipe le trouble ou le malentendu en affichant le signe de la bonne volonté, de l'accommodement. Les sources du rire ne sont pas toujours à chercher du côté du risible, elles sont en tous cas toujours du côté du rieur.

La pire ou la meilleure des choses

Il est une liberté prise avec l'ordre du monde, un chaos provisoire mis en scène pour provoquer la détente. Il marque une distance critique, active, envers le monde, une forme subtile pour le peser et le penser. En brisant leur évidence première, il fait jaillir les faits à une autre signification inattendue et juste. *Le devoir de qui aime les hommes est peut-être de faire rire de la vérité, faire rire la vérité, car l'unique vérité est d'apprendre à nous libérer de la passion insensée pour la vérité* dit Guillaume dans *Le nom de la rose*. Le

rire est alors prélude à une connaissance. Il est pénétration du monde en soi, mise à distance ludique, dissolution de la résistance. Il suscite un mirage venant en écho d'un mi-dire. C'est le rieur souvent qui est son propre objet. L'humour, l'ironie, la parodie, la satire, etc. sont des exercices de lucidité, la volonté de jeter le doute sur des comportements, des valeurs, des discours qui ne sont pas tout à fait ce qu'ils paraissent être. C'est une manière de dire par le rire une parole autrement impossible. L'humour est alors un jeu avec la censure sociale. Pourtant la pédagogie de l'humour ne va pas sans une pédagogie du sérieux, elle apprend sans doute d'abord à être responsable d'autrui autant que de soi, et elle n'est pas sans enseigner aussi à se méfier du rire qui peut être le pire ou la meilleure des choses. Le Christ ne rit ou ne sourit jamais, ni le Dieu du judaïsme ou de l'Islam. En Inde, au Sri Lanka, au Tibet, le Bouddha sourit et ailleurs en Asie il rit à gorge déployée. Le sourire du Bouddha est un rayonnement de présence, une tranquille certitude que le chemin du salut est en soi. Il marque l'assurance heureuse de l'homme qui acquiesce selon sa voie à la contingence du monde. Le rire des simples est un appel tranquille à la jouissance du monde, et de cet instant miraculeux où les visages se croisent et se reconnaissent. Le fait d'exister mérite en effet au moins un signe de reconnaissance sans raison car il y aurait justement trop de raisons à évoquer. Ce sont aussi des visages qui mettent au monde et rappellent inlassablement que la signification des choses n'existe que dans le regard de l'homme. ■

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.

STAGE Tao du clown



Le clown
est une forme
intérieure, émergeant
du vide. Pas de costumes,
pas de textes
ou de formes théâtrales,
de Qi Gong ou de Taiji
à donner en représentation.
Rien, seulement vous
et cette présence
à vous-même.

Pourquoi une Voie (Tao) du clown ?
Parce que l'art du clown réclame une
présence à soi, dans un ici et mainte-
nant implacable, parce qu'il nécessite
un lâcher-prise total pour que se
révèle à vous, derrière le plus petit
masque du monde qu'est le nez de
clown, votre propre clown.

Le clown est une forme intérieure, émer-
geant du vide. Pas de costumes, pas de
textes ou de formes théâtrales, de Qi Gong
ou de Taiji à donner en représentation. Rien,
seulement vous et cette présence à vous-même.

De ce rien, de ce vide, plein d'un "je ne sais quoi", peut
naître en vous, par un mouvement, un regard, une émo-
tion, un état, ce quelque chose de vous, et là, miracle, le
mystère du rire se manifeste, on ne sait pas toujours pour-
quoi, mais le rire est là, c'est le don, le cadeau, l'une des
plus belles expériences de lâcher-prise (*wu wei*) qu'il peut
nous être donné de vivre.



les 11 et 12 mai 2002

Organisé et animé par Pol Charoy, Imanou Risselard,
fondateurs de Génération-tao
(que l'on ne vous présente plus)
& leur ami Giovanni Fusetti
(comédien et pédagogue, ancien professeur
à "l'école du théâtre et mouvement" de Jacques Lecoq,
fondateur et directeur de la Kiklos Teatro Scuola
Internazionale di Creazione Teatrale à Padoue, Italie,
et gestalt-thérapeute).

RENSEIGNEMENTS :
Wutao Cie & l'Université du Tao
3, rue Vulpian 75013 Paris
tél./fax : 01 45 35 49 58
mob. : 06 60 29 10 00
email : stages@generation-tao.com



Sun Tse

ou la stratégie thérapeutique (6^e 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 sixième qui vous est ici présenté est intitulé : "De la contenance".

par Jean Motte

Sun Tse dit : *Généralement, le commandement du grand nombre est le même que pour le petit nombre; ce n'est qu'une question d'organisation.* Nous avons déjà lu ce postulat sous une autre forme. Il sous-entend qu'à petite cause petit effet, grande cause grand effet. Il est intéressant de se rappeler que la médecine chinoise considère l'organe du foie comme celui qui "dresse les plans". Autrement dit, l'évaluation de l'acte doit être proportionnelle au cas à traiter. Pour cela, il faut avoir un bon foie qui évalue sereinement la situation. Rappelons-nous que le foie est le producteur d'une émotion, la colère, et que celle-ci est mauvaise conseillère!

Le foie, général des armées

Les troupes que vous ferez avancer contre l'ennemi doivent être comme des pierres que vous lanceriez contre des œufs.

Cela nous ramène à un grand principe des arts martiaux que nous devons appliquer en toute occasion : dans un combat, si l'issue est la perte ou l'égalité, alors n'attaque pas.

La certitude de soutenir l'attaque de l'ennemi sans subir une défaite est fonction de la combinaison entre l'utilisation directe (fixer et distraire) et indirecte (rompre là où le coup n'est pas anticipé).

Ô combien la voie est difficile! Nous voilà jetés dans l'arène avec une tactique précise. Ne quittons pas notre foie du début. Il est certes celui qui dresse les plans, mais pour cela il doit être un grand tacticien. C'est le fameux général des armées. Que nous dit-on? Il faut pour gagner, d'abord fixer et distraire. Cela demande une longue explication; nous indiquerons seulement une base de réflexion.

Il s'agit en premier lieu de fixer, c'est-à-dire donner un

centre, un espace où les forces ennemies sont concentrées. Deuxièmement, les distraire, c'est-à-dire relâcher leur vigilance. Celle-ci se situe dans le cœur. Il faut savoir donner à l'ennemi afin qu'il se relâche.

Cette stratégie étant adoptée, il faut, pour conclure, rompre par surprise. Ainsi l'ennemi, la maladie, n'a pas le temps de s'organiser et de répliquer. Il y a le pendant de cette tactique dans le jeu de Go. Il ne faut jamais attaquer l'adversaire là où il est faible car il peut se renforcer. Attaquer la force est le grand stratagème de l'art de la guerre.

L'habileté du thérapeute

Attaquez à découvert mais soyez vainqueur en secret. En peu de mots voici définie l'habileté.

Dans l'art de l'attaque et de la défense, il y a des parties qui demandent le grand jour et des parties qui veulent les ténèbres du secret. Montrez-vous non pour gagner mais pour distraire. L'attaque se fait dans le silence et la discrétion. Toutes les attaques en pleine lumière sont vouées à une trop grande perte. Dans la médecine chinoise, il en est de même. Il s'agit de travailler sur le Yang afin d'épuiser le Tigre (la maladie). Mais le jour où il faut la vaincre, c'est alors sur le Yin que le thérapeute travaillera.

Penser avant d'agir

Ceux qui possèdent l'art de bien gouverner les troupes ne font rien avec précipitation. Cela est le fruit de l'habileté joint à une longue expérience.

Il s'agit de savoir toujours les tenants et les aboutissants de l'action. L'ordre est à la mesure de toute chose. Il y a d'abord la pensée et ensuite l'action. Celui qui conduit l'énergie a pensé au chemin à parcourir. Il ne s'en remet

pas au hasard et vicissitudes des voies énergétiques.

Faire naître la force au sein de la faiblesse, faire sortir le courage et la valeur du milieu de la pusillanimité, c'est être au-dessus des intrépides.

Cette partie du texte reprend la maxime du dessus. Il s'agit de penser et ensuite agir. Ceci mérite la répétition. En effet, l'intrépide fonce et ne connaît ni la pusillanimité ni la faiblesse car il ne se connaît pas lui-même. La faiblesse et la lâcheté font partie de l'homme. Seul celui qui surpasse ses peurs par la réflexion sage, et donc se connaît, est au-dessus des intrépides.

Faire se déplacer la maladie

L'exige quelque chose de plus encore de ceux qui gouvernent les troupes, c'est l'art de faire mouvoir à son gré les ennemis. Ainsi, ils donnent à l'ennemi et l'ennemi reçoit, ils lui abandonnent et il vient prendre.

Une autre grande règle de lutte contre l'ennemi. Si celui-ci se déplace, alors il s'affaiblit. La maladie est une entité inertielle. Elle ne bouge pas, et c'est pour cela qu'elle est puissante. Elle s'implante en un endroit et de façon inerte entreprend son travail. La mettre en mouvement la rend faible et vulnérable. *La pierre et le bois n'ont aucun mouvement de leur nature. S'ils sont une fois en repos, ils n'en sortent pas d'eux-mêmes, mais ils suivent le mouvement qu'on leur imprime. S'ils sont carrés, ils s'arrêtent d'abord; s'ils sont ronds, ils roulent jusqu'à ce qu'ils trouvent une résistance plus forte que la force qui leur était imprimée.*

La pierre, minéral cristallisé et dur; le bois, végétal ligneux et tendre. La première est le Yin dense, le second est le Yang tendre. Le symbole accolé à la pierre est le carré de nature Yin et le bois est le rond de nature Yang. Si vous ne vous adressez qu'au Yin ou au Yang, le résultat sera insatisfaisant car il y aura un moment donné un arrêt, et donc de nouveau une stagnation engendrant l'inertie et la maladie.

Faire fusionner le Yin et le Yang

Faites en sorte que l'ennemi soit entre vos mains comme une pierre de figure ronde, que vous auriez à faire rouler d'une montagne qui aurait mille toises de haut; la force qui lui est imprimée est minime; les résultats sont énormes.

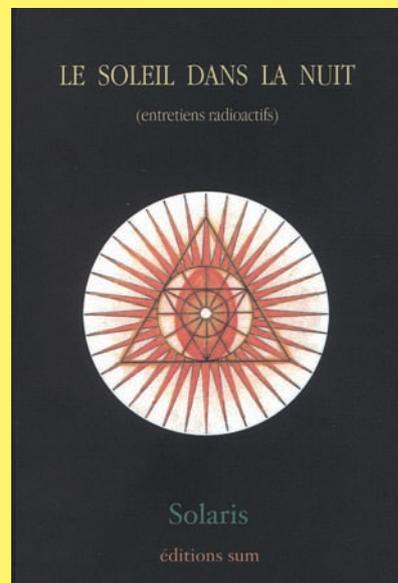
Il faut donc pour une réussite complète faire en sorte que le Yin et le Yang fusionnent afin de travailler, non sur l'un ou l'autre, mais bien sûr les deux à la fois. En médecine traditionnelle chinoise il est dit : *Pour le Yin adresse-toi au Yang et réciproquement. Alors à une petite cause grand effet.*

C'est en cela que le texte de Sun Tse est un formidable recueil de réflexion. Nous sommes partis d'une petite cause petit effet, et nous arrivons à une petite cause grand effet. Entre les deux, le texte nous donne des outils nécessaires à cette mutation. Les taoïstes, dans leur non-action préconisent la vertu du non-agir. Celle-ci est laborieuse et fort compliquée pour un Occidental. Sun Tse nous livre les clés des premiers pas à accomplir dans cette direction. A nous de méditer et d'appliquer ces règles et ce, quel que soit le domaine étudié.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.

LE SOLEIL DANS LA NUIT entretiens radioactifs

Solaris, dans le sillage de Sri Aurobindo, Mère et Satprem, témoigne que la cessation de la souffrance et de la mort, par-delà l'éveil traditionnel, trouve son couronnement dans la mutation supramentale du corps : *Lorsque vous avez goûté à cette redescende de la Force supramentale pour une Un-carnation terrestre radicalement plus consciente, vous ne pouvez que la souhaiter à d'autres.*



éditions SUM
288 p.

ISBN: 2-88448-025-0
25,60 Euros

Disponible chez votre
libraire par :
DG
Transat
Vander
Raffin

Catalogue sur demande :
editions.sum_lehameau
@libertysurf.fr

www.shiatsu.fr

Notre école vous offre la possibilité de devenir L'ARTISAN DE VOTRE PROPRE RÉUSSITE 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

STAGES D'ÉTÉ EN JUIN-JUILLET-AOÛT

ÉCOLE 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)

P. Pour un Printemps plein d'énergie !

L'énergie du bois est associée au printemps, à la montée de l'énergie "yang", la jeunesse, le lever du soleil, la naissance, la croissance, le règne végétal et la souplesse ; elle caractérise l'impulsion vitale et le libre mouvement. Suivez quelques conseils de saison.

par Bruno Rogissart

CORRESPONDANCES DU FOIE DANS LE QI GONG

animaux de Shaolin	tigre
animaux de Hua Tuo	tigre
animaux du Nei King	dragon
les sons de l'école taoïste	Chuuu...
les sons de l'école bouddhiste	Pa
les 5 postures	Gung bu
les 5 actions dans le tai ji quan	pousser
les 5 pas dans le tai ji quan	reculer

PHYSIOLOGIE DE L'ÊTRE HUMAIN

organe (Zang)	foie
entrailles (Fu)	vésicule biliaire
sentiment	la colère
sécrétions	larmes
ornement	ongles
qualité	imagination
orifice	yeux
sens	la vue

PHÉNOMÈNES ET ACTIVITÉS NATURELLES DU BOIS

saison	printemps
direction	est
saveur	acide
couleur	vert
nombre	8
l'aurore	l'aurore
planète	Jupiter

Le printemps évoque la germination, l'émergence et la naissance. Il correspond à l'élément bois dans le cycle des cinq mouvements du "Wu Xing". Ses caractéristiques sont la souplesse et la mise en mouvement rapide comme le vent. Associé à l'Est, le bois symbolise aussi la naissance de tout phénomène vivant dans la mesure où celui-ci devient apparent, comme les bourgeons et les feuilles dans la nature.

Fonctions physiologiques et énergétiques du foie ("gan")

- Le foie stocke le sang, c'est-à-dire qu'il régularise le volume du sang en fonction de l'activité physique. Il règle les menstruations.
- Il assure la libre circulation du "qi" sous trois aspects : l'état émotionnel, la digestion et la sécrétion de la bile.
- Il contrôle les tendons ("jin") dont la contraction et le relâchement assurent le mouvement des articulations.
- Il s'ouvre aux yeux et se manifeste aux ongles : l'acuité visuelle est assurée par le sang ; les ongles sont

considérés comme un dérivé des tendons.

• Il abrite l'âme éthérée "hun" : l'activité onirique est associée au foie, l'imagination et la créativité au "hun".

Activités physiques et diététique

- Au printemps, il est nécessaire de favoriser l'expression par le mouvement ; la gestuelle doit rester libre de tout blocage. Il convient de nourrir les muscles et les tendons par une activité physique douce et progressive en évitant toutefois les efforts physiques trop prolongés et les stimulations cardio-vasculaires excessives.
- L'énergie du printemps se développe dans toutes les directions mais à dominante verticale. A ce titre, les exercices d'étirements vers le haut seront bénéfiques (fig. 5 : "le dragon sort de l'eau").
- Les coups de fatigue, parfois ressentis, sont à associer au mécanisme naturel d'élimination des toxines, qui fatigue le sang, et par conséquent les muscles et les tendons.



1

LE TIGRE GUETTE AU COIN DU BOIS

Caractéristiques du tigre

Le tigre symbolise le courage. Ses mouvements imposants peuvent faire alterner puissance et souplesse. De nature calme, le tigre peut également jaillir comme l'éclair. Sa puissance et sa férocité font de lui un combattant acharné. On note dans ses yeux une expression imposante, un regard pénétrant.

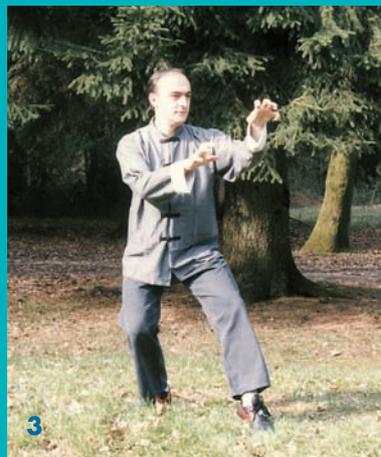
Le tigre est associé à l'organe du foie. Ses mouvements ont un effet sur la sphère digestive en général et renforcent l'énergie vitale, les reins, le foie, les os, l'ouïe, la tonicité des muscles, la puissance des tendons et la qualité de la vue.

Caractéristiques des mouvements

Les doigts forment des griffes, le regard est présent, les épaules, les bras sont puissants. Dans certains mouvements, le poids est porté sur l'arrière, comme pour se préparer à bondir. L'expiration s'effectue toujours par le nez. La respiration est forte.



2



3



4

Pour éviter l'incidence pathologique de ce mécanisme naturel, il est déconseillé de consommer des aliments trop toniques qui peuvent accélérer le mouvement d'extériorisation.

Conseils pratiques

Il existe de nombreux exercices de Qi Gong très agréables à pratiquer, sans oublier la marche et les promenades dans la nature, très jolie à cette époque de l'année.

- Pratiquez le matin très tôt en vous orientant à l'Est (flux de l'énergie du soleil).

- Les auto massages doux seront très bénéfiques pour la levée des stases de sang et sa bonne distribution dans tout le corps.

- Les Yi Jin Jing, "Classiques de transformation des muscles et des tendons", originaires de Shaolin, constituent une très bonne série de Qi Gong, car ils ont une action précise sur les muscles et les tendons. Basés essentiellement sur des étirements, les exercices devront être doux et progressifs (rappel : il faut éviter les efforts physiques trop prolongés et les stimulations cardio-vasculaires excessives!). Les mouvements doivent vous faire penser à l'éclosion des végétaux dans la nature.

- Le Qi Gong des sons : de manière spécifique, le son du foie ("chuuu"), et en complément ceux du triple réchauffeur ("shiii") et des poumons ("tzzz").

- Le Qi Gong des 5 animaux : de manière spécifique, les exercices du tigre (fig. 1 à 4), et en complément, ceux de la grue (fig. 6).

- Le Taiji et le Qi Gong favorisent une bonne mobilisation du "qi", tout en entretenant une bonne souplesse des articulations et du corps en général.

- Les enchaînements de Tai Ji Quan constituent un excellent Qi Gong, ou encore les treize postures du Tai Ji Quan.

Cette liste n'est pas exhaustive, et vous pouvez pratiquer les Qi Gong que vous aimez particulièrement. En effet, si posséder une bonne technique de Qi Gong est d'une grande utilité, il ne faut pas que cela soit au détriment du plaisir qui doit en découler.

LIENS GTAO

- GTao n° 20 : Au printemps, renforcez votre foie! P. 58
www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.



5. LE DRAGON SORT DE L'EAU



6. LE VOL DE LA GRUE

Voyage au cœur de la médecine

La Chine renoue depuis peu avec ses traditions millénaires considérées comme superstitieuses du temps de Mao. Aujourd'hui, ce sont des hôpitaux et des universités qui s'y consacrent et s'ouvrent aux étrangers.

par Wendi Sun

Pour comprendre la Chine, il faut baigner dans son atmosphère. Lors de promenades en ville, il vous arrive de croiser des paysans venus croit-on, vendre des aliments alors qu'il s'agit de médicaments comme le fruit et la racine de lotus, le jubarba et le gouqizi. Dans les pharmacies chinoises, on trouve dépouilles de serpents, singes momifiés, crapauds, tortues, mille-pattes, et des milliers d'herbes, de graines, de feuilles, de baies, de champignons et de fruits séchés, grillés ou conservés dans l'alcool.

Le matin, au petit jour, dans les parcs publics, on découvre des pratiquants d'arts martiaux et de qi gong, de simples passants en train de manipuler des boules de métal censées développer l'activité mentale et la longévité.

La médecine chinoise

Dans les domaines médicaux, même si les Chinois acquièrent très tôt de bonnes connaissances en anatomie, leurs théories pathologiques ne prêtaient pas à un développement très poussé de la chirurgie. D'ailleurs, la tâche première des médecins chinois était de maintenir leurs patients en bonne santé et non pas de les soigner. Car la théorie médicale chinoise est basée sur les deux principaux courants de pensée philosophique, le taoïsme et le confucianisme, qui devaient marquer de façon déterminante tous les aspects de la vie chinoise.

La théorie du yin-yang

Confucianistes et taoïstes établirent un système complet de correspondances et

d'interférences entre l'ordre social et l'ordre naturel, entre le corps humain et le macrocosme, en puisant leurs références dans un même fonds traditionnel. C'est en s'appuyant sur les notions de yin

Soigner, c'est rétablir un équilibre entre le Yin et le Yang dans le corps...

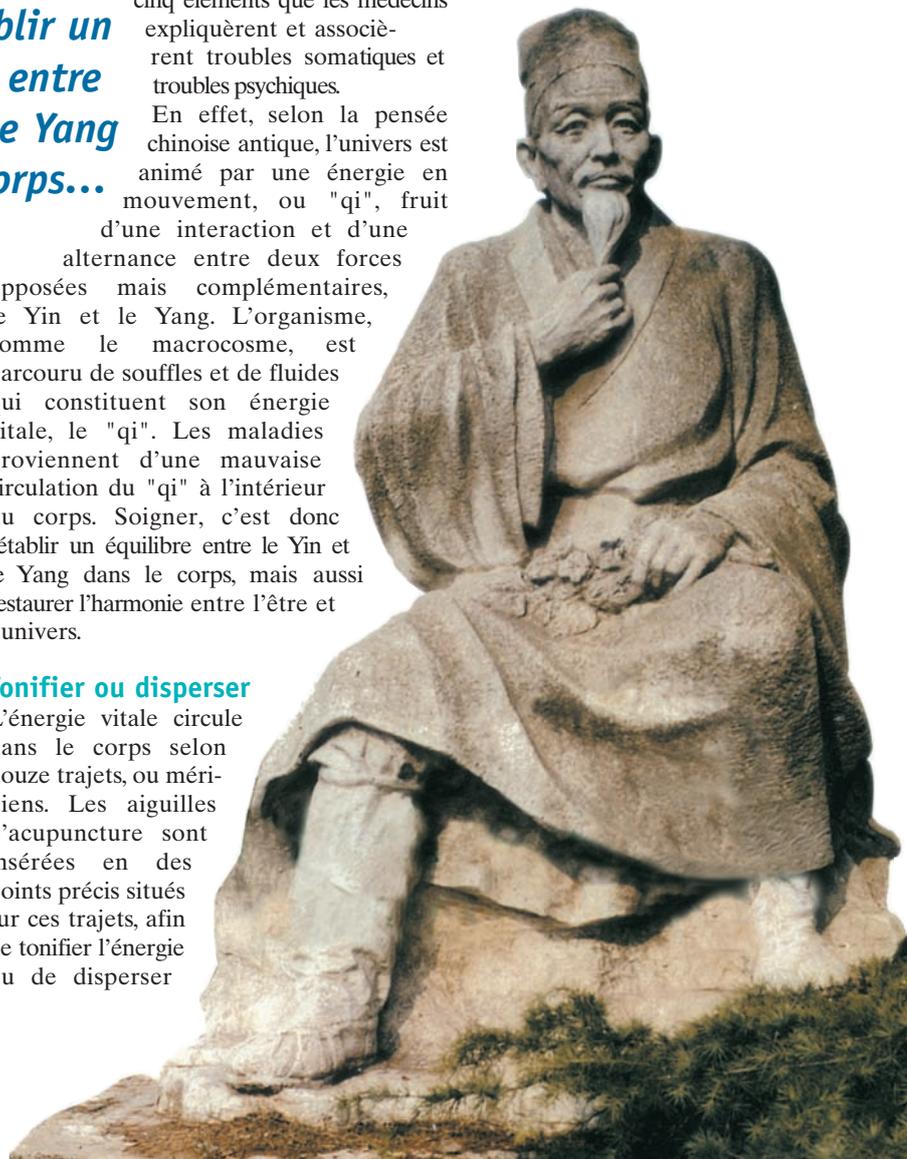
et de yang et sur la théorie des cinq éléments que les médecins expliquèrent et associèrent troubles somatiques et troubles psychiques.

En effet, selon la pensée chinoise antique, l'univers est animé par une énergie en mouvement, ou "qi", fruit d'une interaction et d'une

alternance entre deux forces opposées mais complémentaires, le Yin et le Yang. L'organisme, comme le macrocosme, est parcouru de souffles et de fluides qui constituent son énergie vitale, le "qi". Les maladies proviennent d'une mauvaise circulation du "qi" à l'intérieur du corps. Soigner, c'est donc rétablir un équilibre entre le Yin et le Yang dans le corps, mais aussi restaurer l'harmonie entre l'être et l'univers.

Tonifier ou disperser

L'énergie vitale circule dans le corps selon douze trajets, ou méridiens. Les aiguilles d'acupuncture sont insérées en des points précis situés sur ces trajets, afin de tonifier l'énergie ou de disperser



chinoise

les éléments pathogènes et de stimuler tel ou tel organe.

La loi des 5 éléments

Dans la loi de 5 éléments, l'espace est délimité par cinq orientes (les quatre points cardinaux plus le centre), chacun correspondant à un élément (bois, feu, métal, eau, terre), à une couleur, une saveur, un viscère, etc.

Selon cette pensée, on déterminait pour les maladies cinq causes externes (vent, froid, chaleur, humidité, sécheresse) et cinq causes internes (colère, peur, joie, obsession, tristesse), chacune influant très précisément sur un des cinq organes principaux (respectivement : foie, reins, cœur, rate, poumons). Ainsi, la colère, qui affecte le foie, est due à un excès de vent. La colère est associée à la saveur amère, aux muscles et aux tendons qui se contractent sous le coup de l'agressivité.

Les soins traditionnels

Les modes thérapeutiques traditionnels regroupent la pharmacothérapie -un ensemble de recettes médicamenteuses à base de minéraux, de plantes ou de substances animales -, les massages et manipulations chiropratiques ("tuina"), l'acupuncture, la diététique ainsi que des thérapies du souffle et du mouvement, comme le tai ji quan et le qi gong.

Le lien entre Orient et Occident

En Chine, sous l'ère maoïste, les autorités chinoises tentèrent d'imposer la médecine occidentale et réfutèrent certaines pratiques traditionnelles, car ils trouvaient que ces pratiques étaient superstitieuses. Mais après la révolution culturelle, la médecine chinoise regagna sa réputation, et elle s'exerça en complément de la médecine

occidentale. Des universités se sont ainsi ouvertes dans les grandes villes chinoises pour y enseigner les principes et pratiques fondamentaux de la médecine traditionnelle. L'université de Shanghai (voir encadré), fondée en 1956, est l'une des plus anciennes. Depuis quelques années, avec l'ouverture des frontières, elle accueille de nombreux étrangers.

Consultations traditionnelles ou modernes

Dans le nord, les hôpitaux publics utilisent plus les modes thérapeutiques occidentaux, tandis qu'en Chine centrale et méridionale, la médecine traditionnelle tient le haut du pavé. Aujourd'hui, les Chinois consultent généralement un médecin formé aux méthodes occidentales lorsqu'ils se sentent sérieusement malades. Si aucun dysfonctionnement grave n'est diagnostiqué, ils vont trouver un acupuncteur pour qu'il restaure la circulation harmonieuse du "qi" dans leur corps. Si l'acupuncture n'est pas en mesure de tout soigner, son efficacité est reconnue dans la médication de la douleur, le traitement de certains troubles locomoteurs et psychosomatiques, d'affections digestives, de torticolis et de problèmes circulatoires.

L'essor occidental

Dans les pays occidentaux, l'acupuncture est devenue populaire depuis une vingtaine d'années. De plus en plus de personnes sollicitent un acupuncteur, même si certains doutent encore des vertus curatives de ce mode thérapeutique. En effet, si les conceptions et les méthodes médicales chinoises nous sont souvent incompréhensibles, c'est parce que les Occidentaux établissent une nette dichotomie entre le corps et l'esprit, l'être humain et l'univers. ■

L'UNIVERSITÉ DE M.T.C. DE SHANGAI

Fondée en 1956, elle est l'une des plus anciennes universités de Chine. On y enseigne la pharmacopée, l'acupuncture, les massages, et toutes les disciplines traditionnelles. Elle comprend également des instituts de recherche sur le qi gong, l'acupuncture, les méridiens.

Quelques chiffres à son actif :

- On y trouve une bibliothèque comprenant 450 000 ouvrages, et le musée de l'histoire de la médecine chinoise.
- 500 professeurs et assistants se partagent l'enseignement des différentes disciplines.
- 6000 personnes (étudiants et employés réunis) fréquentent le campus.
- En 20 ans, l'Université a formé plus de 3000 praticiens venus de tous les coins de la Chine et du globe.
- 1,5 million de patients sont traités chaque année dans les trois hôpitaux qui lui sont affiliés.

Pour favoriser les échanges médicaux et culturels entre la Chine et les pays étrangers, l'Université de la Médecine Traditionnelle Chinoise de Shanghai fait beaucoup d'efforts. De nombreux stages et conférences sont effectués chaque année. Cet été, l'Université propose un stage d'initiation de la médecine chinoise aux Français en associant les cours théoriques, la pratique du qi gong, les soins traditionnels, et les visites touristiques dans les villes de Shanghai et Hangzhou, Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.

LIENS GTAO

- GTao n° 5 : Médecine en Chine, une tradition vivante P. 83
 - GTao n° 16 : Médecine énergétique, chronique d'une clinique chinoise P. 82
 - GTao n° 22 : Direction Shanghai, entre urbanité et Qi Gong P. 34
- www.generation-tao.com



1

1. L'exercice se pratique les pieds parallèles et écartés de la largeur des épaules. Placez le dos des mains face à face.



Le Qi Gong du

Le Qi gong du lotus est un exercice à pratiquer le matin, tous les jours de l'année, pour vous détendre, et harmoniser vos énergies.

par Song Arun



2

2. Levez les bras en levant progressivement les talons.



3



4

3 & 4. Baissez les mains par les côtés, dans un mouvement circulaire, en reposant progressivement les talons, et en fléchissant les genoux.

LIENS GTAO

- Gtao n° 19 : Soulagez votre mal au dos par le Qi Gong P. 56
 - Gtao n° 20 : Qi Gong, l'extase cellulaire P. 40
 - Gtao n° 22 : Qi Gong anti-stress P. 50
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.

Lotus



5

5. Tournez les paumes vers le ciel.



6

6. Levez les mains à hauteur de la poitrine en vous redressant, puis en levant progressivement les talons, sans hausser les épaules.

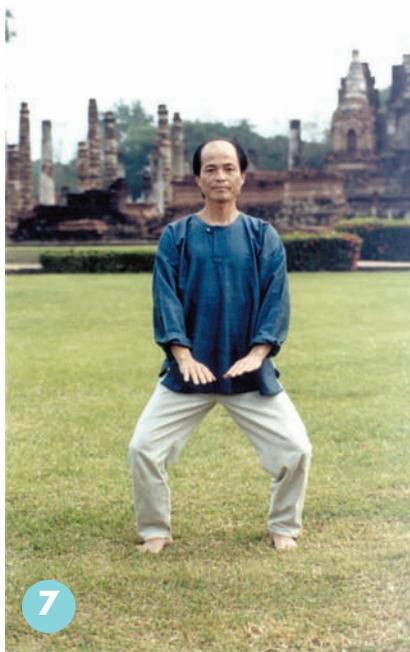
QUELQUES SUGGESTIONS ...

Le Qi Gong du "lotus au matin" se pratique le corps détendu, en réduisant au maximum les tensions musculaires. Les mouvements sont conduits par le centre inférieur du corps qui se situe deux doigts sous le nombril (le *dan tian* inférieur). Le rythme est régulier et lent.

L'exercice se pratique avec une respiration calme et profonde. Les mouvements montants se font à l'inspiration et les mouvements descendants se font à l'expiration.

La pratique de cet exercice vous apporte :

- Unité et équilibre;
- Permet une meilleure circulation de l'énergie dans le corps;
- Relâche les tensions des épaules;
- Donne un effet de détente sur les vertèbres lombaires et le bassin.



7

7. Tournez les paumes vers le sol. Baissez les mains en reposant progressivement les talons et en fléchissant les genoux.



8

8. Orientez à nouveau le dos des mains face à face.

La diététique est une des branches de la médecine traditionnelle chinoise. Ses origines remontent à l'histoire très ancienne de l'époque Shen Nong, époque où les Chinois commencèrent à étudier les fonctions de l'alimentation et des plantes.

Conseils de printemps.

par le Dr Liujun Jian



photos : D. R.

Au printemps, profitez des légumes verts comme les poireaux, les choux, ou la ciboulette.

Diététique de printemps

SOUPE DE RIZ AU GINSENG

3 gr. ginseng
15 gr. baihe
15 gr. riz

Faire cuire le Ginseng et Baihe (Bulbus Lili) avec 500 ml d'eau. Faire bouillir pendant 30 minutes, puis rajouter le riz et laisser à feu doux pendant 20 minutes. A consommer 1 fois par jour pendant 3 jours.

Effets : tonifie l'énergie, nourrit le Yin.

Indications : faiblesse de l'énergie Yin (essoufflement, fatigue, toux sans force, crachat fluide peu consistant en petite quantité, lèvres pâles, langue pâle, pouls faible).

La diététique chinoise tient compte de l'état de santé du patient, sa morphologie, la nature de la maladie, la saison, le climat, la situation géographique, etc. Selon la nature des maladies, l'alimentation doit être différente.

Une autre de ses caractéristiques est de prévenir et de soigner les maladies, non seulement en régulant l'alimentation, mais aussi en y ajoutant des plantes médicinales pour renforcer son action. Leur effet est très direct et efficace.

A noter que les décoctions ont une odeur souvent trop forte et amère. Les patients ont du mal à les ingérer. Il est dit : "Bon remède à goût amer". En associant certaines nourritures, le bon remède peut avoir un goût agréable...

Rappelez-vous également que la diététique s'appuie sur le système de correspondances des cinq éléments. Les saveurs sont : acide, le foie ; amer, le cœur ; doux et sucré, la rate ; acre et pimenté, les poumons ; salé, les reins. Comme les cinq organes s'influencent mutuellement, leurs fusions nécessitent la régulation de l'alimentation : il faut penser, selon les saisons, à toutes les saveurs et à tous les organes.

Principes de base

- Associer les cinq saveurs dans la nourriture. Attention ! les cinq saveurs nourrissant les cinq organes, si certaines sont absorbées de manière excessive, elles nuisent à l'organe correspondant : trop d'acidité nuit au foie, trop d'éléments

amers nuisent au cœur, trop de sucre nuit à la rate, trop d'aliments pimentés et âcres nuisent aux poumons, trop de sel nuit aux reins.

- Il vaut mieux manger à 80 % de ses besoins et non à satiété. Surtout ne pas trop manger le soir, ni trop tard. Cela oblige l'organisme à fournir un surcroît de travail la nuit. La M.T.C. dit : *Le manque d'harmonie de l'estomac donne un sommeil agité.*

- Un peu d'alcool et de vin favorise la circulation du sang, disperse le vent et le froid du corps. Mais les excès d'alcool, particulièrement d'alcools forts, fatiguent le foie et facilitent l'installation des maladies chroniques de l'estomac et des intestins, la perte de mémoire, etc.

- Éviter les nourritures trop copieuses et trop riches parce qu'elles favorisent la transformation de l'humidité en mucosité, rendent le vent et l'énergie du foie trop forts, facilitent l'installation des maladies comme l'hypertension, l'apoplexie, le diabète, la pathologie des artères coronaires, etc.

- A cette époque de l'année, il est facile d'attraper des maladies dues au vent chaud. Celles-ci attaquent facilement la tête, la gorge, la peau,

les poumons, le réchauffeur supérieur. Les symptômes sont souvent caractérisés par : la fièvre, aversion au froid, la transpiration, la toux, la soif, ou l'enduit blanc. Le pouls flottant est rapide. Pour les traiter, il faut consommer des aliments dont la nature est à la fois âcre et fraîche, ce qui permet de disperser la chaleur vers l'extérieur. Bien sûr, les personnes faibles peuvent être tonifiées par une alimentation de nature chaude et nourrissante.

Manger correctement au printemps

Profitez des légumes verts et acides comme le céleri, le concombre, le chou vert, les poireaux, la ciboulette, les pousses de bambou. Parmi les fruits, oranges, pamplemousses, abricots; pour les viandes, poulets, canards, poissons; pour les condiments, notamment le vinaigre (en prendre souvent).

LIENS GTAO

- Gtao n° 19 : Les changements climatiques de notre corps P. 62

- Gtao n° 21 : En été, du cœur aux reins P. 58 www.generation-tao.com

Retrouvez la diététique d'été dans votre prochain numéro. Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.

SOUPE DE RIZ A LA MENTHE

60 gr. riz
30 gr. menthe

Faire bouillir la menthe dans 1/2 litre d'eau. Puis utiliser la décoction de menthe pour faire cuire le riz. Après ébullition, à feu doux pendant 40 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter un peu de sucre cristal.

Effets : disperse le vent chaud, adoucit la gorge.

Indications : contre les rhumes dus aux vents chauds (maux de tête, yeux rouge, gorge irritée ou enflée, langue rouge, enduit jaune, pouls rapide et flottant).

SOUPE DE CÉLÉRI AUX DATTES ROUGES

200-400 gr. de céleri
50-100 gr. de dattes rouges

Couper le céleri en petits morceaux. Ajouter les dattes rouges avec 500 ml d'eau. Faire bouillir pendant 30 minutes. Boire la soupe en trois fois durant la journée.

Effets : disperse le feu et calme le vent du foie.

Indications : le feu et le vent du froid en excès (vertige, acouphène, irritabilité, insomnie, rêves abondants, sensation amère dans la bouche, urine foncée, constipation, langue rouge, enduit jaune, pouls tendu et rapide).

SOUPE DE SOJA AU THÉ VERT

50 gr. soja vert
5 gr. de thé vert
5 gr. sucre cristal

Laver le soja et l'écraser avec le sucre et le thé dans un bol. Y ajouter de l'eau bouillante et laisser infuser pendant 20 minutes.

Effets : rafraîchit, désintoxique.

Indications : rhumes, gripes épidémiques, maux de gorge, toux dues aux chaleurs.



crédit photo : D. R.

CARNET D'ADRESSES

Dossier spécial Confucius & Lao zi

Yi Jing

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

Confucius, un homme libre

Pour contacter Eulalie Steens :
s.eulalie@libertysurf.fr

Lao Tseu et le Christ

Fu Jing Tao
Cycles éveil spirituel & pratique énergétique
Cours à Paris et à Toulouse un week-end par mois avec Jacques E. Deschamps :
26 place de la Motte
87000 - Limoges

Culture et société

Un couple d'éditeurs

Guy Trédaniel Editeur
65, rue Claude Bernard
75005 Paris
tél. : 01 43 36 41 05

Les théières de Yixing

Vous pouvez découvrir les théières de Yi Xing au salon de thé "Le jardin des voluptés" tenu par Philippe Rossignol :
10, rue de l'échiquier
75010 Paris
tél. : 01 48 24 38 68

Le cercle de Bronda

Jean Montseren est tea-taster (dégustateur de thé professionnel) par vocation. Sa profession l'a amené à travailler dans divers pays d'Asie et d'Europe. Compagnon de la voie du thé, il est l'auteur du *Livre du thé* (ED. du Rocher, 1998) et du

Guide de l'amateur de thé (Ed. Solar, 1999).
www.admirable-tea.com

La voie du mouvement

Qi Gong pour enfants

Laurence Cortadellas est professeuse de Qi Gong, diplômée de la Fédération de Qi Gong (FAEQG) Elle anime des cours de Qi Gong pour les enfants et pour les adultes et donne des cours de théâtre aux enfants et adolescents. D'autre part, elle conduit des formations pour adultes au Qi Gong des enfants.
Association
Le Pas de Pégase
41, rue du temple
75004 Paris
tél. : 01 40 22 07 05

Regard d'un maître : Chen Xiao Wang

Pour obtenir des renseignements sur Chen Xiao Wang, contactez Victoria Windholtz :
Ass. Chen World
57, rue Benoît Malon
94250 Gentilly
tél. : 06 61 78 45 47

L'art de motiver ses élèves

Georges Saby anime des cours de Qi Gong et de Tai Ji Quan sur toute la France. Il est membre fondateur de l'U.A.R.T International. Auteur également d'ouvrages et de K7 vidéos.
35, rue Claire Fontaine
44830 Brains
tél. : 02 40 65 55 01

Coccyx-sacrum lâcher-prise

Pol Charoy et Imanou, fondateurs de Génération Tao, ont créé le Wutao à partir de leurs expériences (arts martiaux et énergétiques chinois, souffle). Ils animent cours et stages sur Paris et en Province.

Prochains stages :

- le tao du clown : 11 & 12 mai 2002
- Wutao, Tai Ji Quan et Bagua aux Arcs en juillet-août 2002.
tél. : 06 60 29 10 00
arcs2000@generation-tao.com
wutao@generation-tao.com

Co-naissance de Soi

L'invitation au rire

David Le Breton, anthropologue, est l'auteur de *Signes d'identité*, ouvrage récemment publié, *Tatouages, piercings et autres marques corporelles* (Métailié), et *Conduites à risque. Des jeux de mort au jeu de vivre* (PUF).

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

Santé

Sun Tse

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

Voyage au cœur de la médecine chinoise

Pendant la semaine du 28 juillet au 3 août, l'Université de M.T.C. de Shanghai propose un stage d'initiation de médecine chinoise aux Français en associant les cours théoriques, la pratique du qi gong, les soins traditionnels, et les visites touristiques dans les villes de Shanghai et Hangzhou.

Les enseignements, les soins et les pratiques sont assurés par les experts de l'université. Une expérience enrichissante.
Tarifs : 450 € (tout compris) la semaine du 28 juillet au 3 août sans le billet d'avion. Attention places limitées.
Rens. et Inscription. :
Les Editions du Tao (réf. voyage MTC) 10, rue de l'Echiquier 75010 Paris
tél. 01 48 24 42 42
fax : 01 48 24 42 44
sunwendi74@hotmail.com

Qi Gong du lotus

Song Arun est professeur de Tai Ji Quan et de Qi Gong. Auteur des vidéos K7 : "Le souffle du vent" et "Les huit pièces de soie".
tél. : 03 89 79 06 64
www.calixo.net/safran

Qi Gong du printemps

Bruno Rogissart donne des formations en Qi Gong et Tai Ji Quan. Il est l'auteur de nombreux ouvrages et K7 vidéos.
ITEQG
B.P. 3 - 08500 Les Mazures
tél. : 03 24 40 30 52

Les conseils du Dr Jian

Institut du Quimétao
57, av. du Maine
75014 Paris
tél. : 01 43 20 70 66
www.quimetao.net

**Stage d'été
dans les Vosges**

**VOIX ET CHIGONG
EN RESONANCE**

avec **Thomas CLEMENTS**
et **Song ARUN**

du **29 juin**
au **4 juillet 2002**

Renseignements :
03 89 79 06 64

Consultez le web :

<http://t.clements.free.fr>
<http://www.calixo.net/safran>

**Qi Gong et Prise de
conscience par le
Mouvement ®**

**Stages résidentiels
d'été en Juillet et
août 2002**

Dans un cadre naturel, beau
et calme, nourriture équilibrée
et soignée, ambiance conviviale,
pédagogie efficace, adaptée au
niveau de chacun. Enseignante
qualifiée et expérimentée. Programme
envoyé sur demande.

Association TAO et SANTE,
BP 383, 74013
ANNECY - cedex.
Tél./Fax : 04 50 27 79 17

CENTRE TAO

**Qi Gong Bouddhiste
et Thérapeutique
FENG SHUI**



Représentant le
centre Quimetao
en Touraine
06 68 60 69 91
02 47 50 17 70
centretao@aol.com

Qi Gong taoïste

29 juillet - 2 août par **Gérard Edde**
Qi Gong taoïste des Cinq Animaux
Qi Gong taoïste des Cinq Sons
Energétique taoïste : l'alchimie interne,
les trois centres, les huit méridiens
curieux.

Epée taoïste et Ba Gua

5 - 9 août par **Gérard Edde**
Qi Gong de l'épée des monts Wudang
Exercices de relaxation de la lumière
pourpre
Ba Gua des Huit Animaux de Sun Lu
Tang

Feng Shui taoïste

12 - 16 août par **Gérard Edde**
Concepts et outils de base. Lieu de vie
et/ou de travail. Protections et
remèdes. Etude de cas et interprétations.

Dojo du Centre en Avignon

Tél. : 04 90 82 14 08

E-mail : dojo@wanadoo.fr

<http://www.energetiques.com>

Shiatsu

8 - 13 juillet par **Nadine Daniel**
Initiation pratique permettant d'effectuer,
dans un cadre familial ou amical,
un Shiatsu de base qui procure détente
et mieux-être.

Ecoute du Corps

15 - 19 juillet par **Dr Ph. Bonnaud**
Exercices corporels issus de l'ostéopathie,
du Tai Ji Quan et de la psychophonie
pour éveiller le corps, tonifier et libérer
la posture et le souffle et se détendre.

Nuad Boraan

Massage traditionnel Thaï

22 - 26 juillet par **Pham Thi Thanh Tu**
Issu du concept yogique d'un réseau
de nâdi (canaux, vaisseaux...) qui parcourt
le corps pour y distribuer l'énergie vitale
(prâna) sous forme de "souffles".

Dojo du Centre en Avignon

Tél. : 04 90 82 14 08

E-mail : dojo@wanadoo.fr

<http://www.energetiques.com>

ARTS CLASSIQUES DU TAO

TAO YIN QIGONG

Energétique Taoïste du Ling Pao Ming

SAN YI QUAN

Art Interne des cinq Mouvements

avec **Georges Charles**

Maître héritier de Wang Tseming

disciple de Wang Xiangzhai

Cours dirigés le mercredi de 17h45 à 20h30 à Paris

Karaté Club 6 août, rue Achille Martinet 75018 Paris

Association **IDEAM** Tél. : 02 32 97 02 94

email : sanyi@club-internet.fr

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



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

Prochaines parutions : Hors série n° 2 en juin 2002

n° 25 (été), le 28 juin 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

AGENDA

Tao curatif

Stages à Paris, pour débutants et avancés, animés par Marga Vianu, professeur senior. Au programme : les 22-23 avril, Fusion 1; les 25-26 avril, Transformation de l'énergie sexuelle en énergie vitale; les 27-28 avril, Magnétothérapie; 30 avril et les 1er-2 mai, Chi Nei Tsang.

Rens. : 04 93 48 18 04
marga.vianu@span.ch

Shiatsu

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

Qi Gong shaolin

Stage du 10 au 15 août dans le Morvan pour développer sa vitalité et améliorer ses capacités martiales. Qi Gong de Shaolin et Xing Yi Quan sont au programme.

Rens. : Frédéric Crésel
Rennebourg
58800 Corbigny
tél. : 06 70 38 26 28

Taïji & Qi Gong

L'ITEQG vous propose des stages de taïji style Chen, du 17 au 21 juin, à Lyon, et du 26 au 30 août dans les Ardennes (08). Un stage d'été de Tai Ji Quan style Yang originel du 23 au 28 juillet en Ardèche. Du 29 juillet au 3 août sur le massage et Qi Gong.

tél. fax : 03 24 40 30 52

Tao Yin & Xingyiquan

Les arts classiques du Tao animés par Georges Charles vous proposent plusieurs stages :

- 13 et 14 avril à Cannes
- 20 et 21 avril à Paris

- 18 19 20 mai à Bourges
- 15 et 16 juin à Reims
- 22 et 23 juin : Nantes

Stages d'été (incluant la pratique du Tao-Yin Qigong et du Xingyiquan de l'Ecole San Yiquan, ainsi que la pratique des armes -bâton long et épée des Sept Etoiles-) :

- du 15 au 20 juillet à Barza d'Ispra en Italie.
- du 12 au 17 août à Paulhac en Margeride (Lozère).

Rens. : 7, rue Fernand Vidal 75013 PARIS
tél. : 02 32 97 02 94
sanyi@club-internet.fr
<http://www.tao-yin.com>

Taïji et Qi Gong

De nombreux stages dans toute la France vous sont proposés par le champion international Thierry Alibert :

- le 21 avril à Revel (Haute-Garonne);
- les 23, 24 et 25 avril à Paris;

Location de salle

Belle salle voûtée en plein cœur de Paris (Le Marais près de Beaubourg)
 Une ambiance calme idéal pour consultations individuelles
 et stages en petits groupes (10 personnes maxi).

2 jours par semaine à l'année
 Possibilités week-ends et soirées
 Tarifs intéressants

Rens. Hélène Lefort
01 42 72 90 52
06 14 86 10 86
helene.lefort@free.fr

L'ECOLE 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 auteure 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

- les 27 et 28 avril à Paris;
- les 29, 30 avril et 1er mai, à Utrecht (Pays-Bas);
- les 8, 9 et 10 mai : Qi Gong et randonnée pédestre dans les Pyrénées;
- les 11 et 12 mai à St-Jean de Védas;
- les 18, 19 et 20 mai à Rocamadour;
- les 25 et 26 mai à la Faute/mer en Vendée;
- les 8 et 9 juin, à Gourdon dans le Lot;

- du 18 au 25 juillet à Gourdon;
- du 26 au 31 juillet à Jasnières;
- du 5 au 25 août à l'île d'Oléron.

Rens. : 06 08 58 45 57
alibert.thierry@free.fr

Cheng Man Ching

Stages de Taïji, style Cheng Man Ching, avec J.-J. Sagot :

- stage de printemps à Nice, du 17 au 21 avril (niveau débutant ou avancé tous styles);
- stages d'été dans le Périgord, du 3 au 7 juillet (apprentissage ou perfectionnement), et du 8 au 13 juillet (tui shou, daolu, sanshou, niveau avancé tous styles).

Rens. : La Grande Ourse 52, route des Jargues 24660 Notre-Dame de Sanilhac
tél. : 05 53 53 52 40
jjsagot@wanadoo.fr

Shen Xin Tao

L'école Shaolin propose des formations et des séminaires au Shaolin kung-fu.

Rens. : 05 63 50 74 28
iisk@free.fr
<http://iisk.free.fr>

Espace naturel d'expression



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

Tél. 04 75 39 48 30
 email : rousselong@yahoo.fr
www.multimania.com/locdojo/

Commandez les anciens numéros de Génération Tao

ou profitez de l'offre
TAO intégrale

(372,58 F)

(622,00 F)



- N° 23 : Dossier yi Jing • Bouddhisme Shingon-Shu • Beat Generation • Les moxas chinois • l'électro-acupuncture • Son et méditation
- N° 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 • Chromothérapie • 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 France yin-yang...
- N° 17 : Guide des pratiques corps/esprit • Michel Jonasz • 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° 23)
au prix de 56,80 € (372,58 F) au lieu de 94,82 € (622 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 23

* 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 n°s
15,50 €

8 n°s
+ 1 cadeau
27,50 €

je m'abonne à Génération Tao pour 4 numéros au prix de 15,50 € (101,67 F)
 je m'abonne à Génération Tao pour 8 numéros au prix de 27,50 € (180,40 F)
(offre réservée à la France métropolitaine - dom-tom et étranger : nous consulter)

Nom : Prénom : Né(e) le :

Adresse : Code Postal :

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 libertés",
vous disposez d'un droit d'accès et de rectification
des informations vous concernant.

• le mot de la fin...

La Carte n'est pas le chemin

par Dominique Radisson

Dans la transmission des arts énergétiques chinois, il existe une image, celle de la carte et du chemin. Le chemin, c'est la Voie. La carte, c'est l'héritage d'une connaissance ancestrale qui sous-tend et organise toute la pratique. Proposons une métaphore : la carte, c'est le cube. Le chemin, c'est la sphère. Sans la carte, l'Expérience peut être égarement (comment en revenir ?) ou frustration (comment la reproduire ?). Mais sans la sphère, l'Expérience est procuration, elle perd son "E" majuscule pour devenir objet de mentalisation.

Dans le domaine de la pédagogie, la tradition veut qu'on débute par le cube. Après des années et des années de pratique, les angles de notre cube nous ont structuré, mais souvent aussi enfermé, fragilisé ou blessé. Nous découvrons alors la sphère, et avec elle, la joie d'oublier tout ce que l'on a appris, le soulagement de l'être qui se relâche enfin. C'est alors la porte de l'Expérience, rendue seule possible par l'acceptation. Presque, pourrait-on dire, par l'acceptation d'une acceptation. Que de souffrances inutiles ! Rares sont ceux qui osent inverser le processus. En Wutao, par exemple, on cherche avant tout à faire "l'expérience de l'Expérience", à installer un état, pour ensuite conscientiser la façon dont cette expérience s'incarne en nous, et la reproduire.

Mais revenons aux cartes. L'Occidental les aime, depuis la Renaissance ! Plus il a chassé le Mystère du monde, plus il a éprouvé le besoin d'en expliquer le sens. Ce besoin puise sa source dans la peur de l'inconnu. Ne dit-on pas "je balise" à propos du fait d'avoir peur ? Elle rejoint également l'obsession de la maîtrise des choses. Pas de grande différence entre Chinois et Occidentaux sur ce point. Mais la finalité diffère. L'Occidental semble obsédé à l'idée de trouver la carte définitive, fût-ce, dans la plupart des cas, au détriment de ce qui existait auparavant. Rien de tel chez notre ami Chinois, pour qui chaque avancée vient s'ajouter à la précédente. Il est trop

imprégné de l'idée que la seule chose qui ne change pas, c'est le changement, pour oser prétendre que ce qu'il tient en mains est définitif. Ainsi va la connaissance en Chine, par stratification, là où elle progresse par rupture ou révolution en Occident. Outre l'exotisme, et l'idée qu'il faut aller chercher ailleurs le remède (ou la cause) à tous nos maux, la passion pour l'énergétique chinoise peut donc venir du vertige qu'on éprouve devant ce monument, sa globalité, sa perfection et sa pérennité.

Avec la Chine, voici que le monde des cartes mémorielles s'offre à nous ! Vertige devant l'ampleur, vertige de se dire que si tout cela a survécu, c'est qu'il doit s'y cacher une vérité immuable. Et cela est vrai, mais cette vérité n'est pas exactement inscrite dans les cartes. Car la carte ne vous donne pas l'aller, elle vous donne le retour !

Quand le taoïste montre le cœur, le pratiquant regarde le méridien...

Comme dans toute Expérience, seul "l'état" transporte. Il est fulgurance, intégration soudaine, investissement intempestif de soi. Le témoignage qui en découle est une tentative de témoignage, la carte, une tentative de marche à suivre pour y parvenir. Outre que dans l'absolu, elle n'est valable que pour celui qui la crée, elle n'est qu'une sorte de récapitulation. C'est en ce sens qu'on peut dire qu'il s'agit d'une carte de retour. Et "l'état" ne sera jamais atteint si on se focalise sur la marche à accomplir pour "y aller". Ainsi, la vision bioénergétique taoïste de la vie est une Expérience, pas une technique. Une Expérience que les sages taoïstes ont traduite à la mesure de nos sens, lignes d'incarnation de l'Expérience en nos différents plans d'être. Mais si nous confondons les cartes qu'ils nous ont laissées avec le

chemin, nous courons à la désillusion. Nous pouvons parcourir l'univers en tous sens, connaître chaque sentier sur le bout de chaque pierre, si nous perdons de vue la finalité (ou plutôt l'originalité, car cela précède le cheminement), nous risquons de nous retrouver seul, entouré de nos outils, et finalement pas plus avancé pour autant, à l'image de la *Melancolia* de Dürer.

Bien sûr, les cartes laissées par les aînés sont néanmoins nécessaires au chemin, même celui du "grand saut". Mais elles sont nécessaires pour être utilisées en tant qu'outils. La finalité doit tendre de toute façon ailleurs, bien au-delà. Sans cet au-delà, la pratique semble vide de sens. Elle risque surtout d'être le jeu de petites névroses personnelles. Il y manquera cette dimension lyrique, poétique, inspirée, qui seule transforme le geste en acte créatif connecté à l'éternelle pulsation de la vie.

Je vous invite à ce propos à lire l'introduction du livre *Le Tao de la physique* du physicien Fritjof Capra (voir Gtao n° 2), c'est un magnifique exemple de quelqu'un qui a quitté à son insu la carte pour être plongé au cœur du chemin, là où la pulsation de vie se donne à voir. Plus près de nous, un guide de montagne me parlait récemment de ces gens suréquipés qui ont le nez rivé à leur carte, et qui n'ont pas beaucoup de regards pour le paysage. Ils ne s'émerveillent pas de l'espace qu'ils ont la chance de parcourir, cela fait longtemps qu'ils marchent sur la carte ! Transposé à nos pratiques, cela pourrait donner l'aphorisme-pastiche suivant : "Quand le taoïste montre le cœur, le pratiquant regarde le méridien".

Alors rendons hommage à la sagesse chinoise ; usons des cartes qu'elle nous a léguées lorsque cela est nécessaire, mais n'ayons pas peur de les fermer et de lever les yeux. Surtout, cheminons côte à côte, et émerveillons-nous des paysages que nous traversons. Sortons du tracé de nos méridiens, offrons nos gestes au monde !

Journées Nationales du Qi Gong 2002

Dimanche 16 juin
à Paris, Marseille et Annecy

Pour leur 7^e édition, les journées nationales
du Qi Gong sont organisées conjointement par
les 2 principales fédérations de Qi Gong

**Pour la première fois,
les journées auront lieu
simultanément
à PARIS,
MARSEILLE,
et ANNECY**

Thème de l'année
**"Qi Gong et
développement
personnel"**

Au programme :
- démonstrations
- ateliers de pratique
- tables rondes.

**Le samedi 15 juin à Paris,
journée spéciale pour les
enseignants et responsables
de Qi Gong :**

ateliers, débats sur l'avenir du Qi
Gong avec les responsables des
différentes fédérations



FEQQDA
導引法

F.E.Q.G.D.A.

Fédération
Européenne
de Qi Gong
et Disciplines
Affinitaires



F.A.E.Q.G.

Fédération
des Associations
et Enseignants
de Qi Gong



F.E.Q.G.D.A.

13 avenue Victor Hugo
13100 AIX EN PROVENCE
tél. 04 42 93 34 31
fax. 04 42 26 50 04
email : daoyinfa.feaggda@free.fr
WWW.feaggda.com
http://www.feaggda.com

Entrée gratuite
pour les licenciés
des fédérations.

F.A.E.Q.G.

10, rue de l'Echiquier
75010 Paris
Tél. 06 61 10 32 49
email : faeqg@free.fr

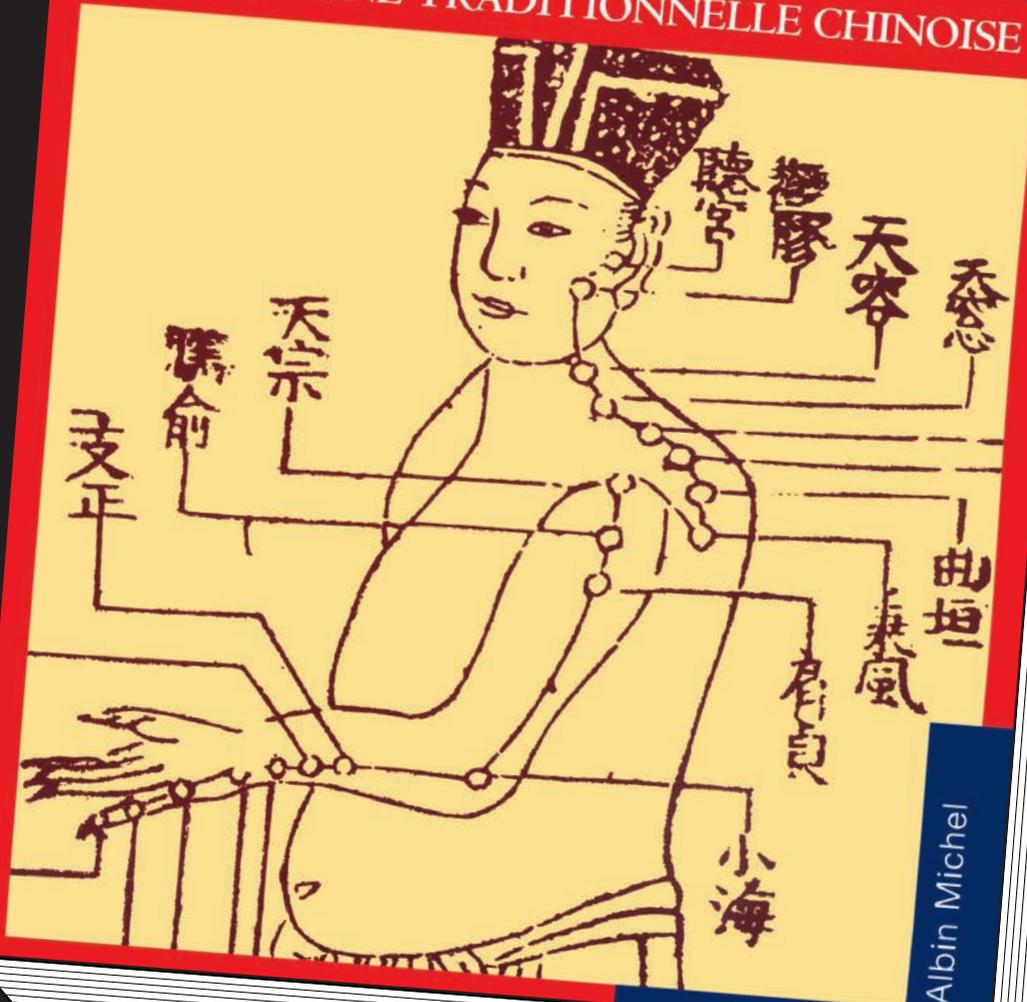


UNE VÉRITABLE INITIATION À LA MANIÈRE CHINOISE DE VOIR LE MONDE ET L'HOMME

Dr Jean-Marc Kespi

L'HOMME ET SES SYMBOLES

EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Albin Michel

Le Dr Kespi nous fait pénétrer dans le monde fascinant de la médecine traditionnelle chinoise en décryptant le langage symbolique sur lequel elle se fonde.

ALBIN MICHEL