



Génération TAÏ

Le magazine Yin Yang - N° 30 - automne 2003

TAÏ
CHI

ZEN

YOGA

Des clichés ... à l'essence

Yoga, Zen, Taiji...

■ Dossier spécial Qi Gong

La France bat au rythme du Qi !

■ Gurdjieff

«Votre peur et votre inquiétude me sont connues...»

Thérèse Bertherat



L'anti-gymnastique

Biotao



L'été meurtrier

Tai Ji Quan



La famille Yang

5,00 €

DOM : 5,90 EUR • BEL : 5,50 EUR • CH : 9,20 FS
AND : 5,00 EUR • CAN : 8,75 \$CAD



INSTITUT WUSHU DE FRANCE

全法武术学院

Créé en 2003, l'Institut Wushu de France est né de l'association en France de l'Institut du Quimétao et l'Ecole des Arts Martiaux de Chine de Laizhou.

Il a pour but de faire connaître, en Europe et plus particulièrement en France, les bienfaits et les vertus de arts martiaux chinois. Si notre objectif premier est de contribuer à l'émergence



humaine plus respectueuse et responsable en améliorant la santé physique et mentale des pratiquants. Il n'en reste pas moins vrai que c'est aussi pour former des élèves de Kung fu de haut niveau qui pourront exprimer leur art dans des domaines aussi variés que l'enseignement, les spectacles, le cinéma... Un enseignement authentique et de qualité sera assuré par les meilleurs experts.

ÉCOLES ASSOCIÉES

L'Ecole des Arts Martiaux de Chine de Laizhou est renommée pour son enseignement des arts martiaux externes, elle est officiellement l'une des 10 meilleures écoles chinoises d'arts martiaux. De nombreux champions chinois de Kung Fu et de Sanda ont suivi ses formations.

L'Institut du Quimétao est connu pour son enseignement des arts martiaux internes dirigé par le Docteur JIAN et ses maîtres qui viennent régulièrement en France, tels que Me CHEN Zhenglei, Me HE Zhenwei et Me ZHANG Dongwu.



CONSEILLERS



Me Wu Bin : vice-président de l'association des arts martiaux de Beijing, membre du comité technique de l'association nationale des arts martiaux de Chine, président d'honneur de l'Institut Wushu de France, il est l'un des maîtres les plus réputés dans le monde. Ses élèves, parmi lesquels on compte l'illustre Jet LI, ont rapporté plus de 100 médailles d'or lors de compétitions officielles.

Me Chen Zhenglei : 11ème génération héritier du Tai Ji style Chen, 19ème génération de la famille Chen, il est l'un des dix Grands Maîtres Chinois.

Me He Zhenwei : actuellement l'un des grands spécialistes en Da Cheng Quan, il est aussi Vice-Président de l'Association Nationale de Recherche en Da Cheng Quan de Chine.

Me Li Mingzhi : Expert en arts martiaux, il est le président de l'école des arts martiaux de Chine de Laizhou.

Les conseillers enseignent directement lors de stages ou de cours spécifiques.

LIEU

L'institut Wushu de France se trouve au 18 rue Boy Zelenski, Paris 10e. Situé en rez de jardin, il offre un cadre de quiétude et de clarté. Il occupe 400 m2 composé entre autre par deux salles d'entraînement de 110 m2 chacune, et d'une salle de conférence. Une pièce de repos où chacun pourra venir partager le thé en toute convivialité.

DÉROULEMENT DES COURS

L'école proposera quotidiennement des cours de Wushu (enchaînements), de Sanda, de Self défense, de Mante religieuse, de Ba Gua, de Tai Ji Chen et de Qi Gong. Une formation professionnelle de Wushu sera proposée dès la rentrée et durera deux ans.

Une journée portes ouvertes aura lieu le vendredi 19 septembre 2003, à partir de 17h00, à l'adresse ci dessous.

Programme gratuit sur demande

Demande d'envoi du catalogue gratuit (à retourner à l'Institut Wushu de France -18 rue Boy Zelenski- 75010 PARIS)

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Tel : e-mail :



Fondateurs de l'Institut

18, rue Boy Zelenski - 75010 Paris - France
Tél. : 01 43 20 70 66 - Fax : 01 43 20 56 21 - instwushu@hotmail.com

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Rédactrice en Chef**et secrétaire de rédaction**

Delphine L'huillier

Chef de studio & internet

Dominique Radisson

Maquette et Graphisme

Toutdésigné

COMITE EDITORIAL**sous la direction de:**

Delphine L'huillier

avec: Pol Charoy & Imanou,

Dominique Radisson, Manikoth

Vongmany, Arnaud Mattlinger

Ont contribué à ce numéro:**INFOS**

Cyrille J.-D. Javary, Cécile Bercegeay,

P. Torre, Pierre Kim, Frédéric Serralta,

François Marquer

DOSSIER YOGA, ZEN, TAIJI

Francis & Jean-Louis Gianfermi,

Jacques Brosse, Georges Charles

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Dorothee Jalaber, Patrick Shan,

Charles Antoni-L'Originel

LA VOIE DU MOUVEMENT

Georges Saby, Yang Jun,

Hélène Lefort, Yang Zhenduo, Jeremy

Blodgett, Carole & Duc N'Guyen

CO-NAISSANCE DE SOI

Catherine Pagès, Laurent Dauzou

& Maryam Askari, avec l'aimable

autorisation des Editions Buchet-Chastel

SANTE

Dominique Banizette, Yves Réquena,

Juliette Chevalier, Bruno Rogissart,

Jean Motte, Thérèse Bertherat, Cécile

Bercegeay, Lu Jing Da, Patrick Stoltz

RELECTURES

Cécile Bercegeay

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Frédéric Serralta,

Dorothee Jalaber, Lisette Van der Wel,

D. Banizette, Francine Lignon,

Jean-Benoît Paoli,

Cécile Bercegeay, Charles Degot

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE: Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON: Pascal Huart

ITALIE: Franco Mescola

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

P. Torre, Charles Antoni-L'Originel,

C. & D. N'Guyen, L. Dauzou,

Guy Trédaniel Editeur, Bruno Rogissart,

Thérèse & Marie Bertherat

merci à Carole Lenzini et Azoé...

PUBLICITÉ & Communication

M. Vongmany 06 6029 3000

SUIVI DE FABRICATION

Rivadeneira SA, André Martin

IMPRIMERIE

Jomagar

Commission paritaire

n° 1104 K 77577

distribution MLP

Sommaire

N° 30

Infos

Echos

Tao's folies

p. 6

p. 16

DOSSIER : Yoga, zen & taiji

Yoga, des techniques au «Jiva», par F. et J.-L. Gianfermi

Zazen, Voie d'Eveil, par Jacques Brosse

Faire du taiji ou pratiquer la Voie, par Georges Charles

p. 18

p. 21

p. 23

Culture et Société

Art'tao: Impressions de Chine avec Dorothee Jalaber

Biotao: L'été meurtrier, par Patrick Shan

Gurdjieff raconté par l'un de ses disciples

p. 26

p. 28

p. 32

La Voie du Mouvement

L'enseignement dit «à la chinoise», par Georges Saby

Le tai ji quan en héritage, interview de Yang Jun

Et si... Yang Chenfu n'avait pas existé ?, par M. Vongmany

Pourquoi apprendre ce qui est naturel ? par P. Charoy & Imanou

p. 34

p. 36

p. 39

p. 42

Co-naissance de soi

Zen au féminin, interview de Catherine Genno Pagès

Les 8 piliers de Patanjali par Guruji Iyengar: «morceaux choisis»

p. 44

p. 48

Santé**Dossier Qi Gong**

Les artisans du qi, par Dominique Banizette

Tout savoir sur le qi gong, interview d'Yves Réquena

Les quatre animaux divins, par Bruno Rogissart

Sun Tse, la stratégie thérapeutique, 11e volet, par Jean Motte

Thérèse Bertherat et l'anti-gymnastique, rencontre.

Mai zhen, le pouls chinois, par Lu jing Da

Phytothérapie: Armoise, ou Artémis l'accoucheuse, par P. Stoltz

p. 52

p. 53

p. 56

p. 60

p. 64

p. 66

p. 70

p. 74

Carnet d'adresses

Agenda & petites annonces

Le mot de la fin..., par Delphine L'Huillier

p. 76

p. 77

p. 82

DOSSIER : yoga, zen & taiji

Trois traditions, trois voies initiatiques qui ont traversé océans et montagnes pour arriver jusqu'en Occident. Aujourd'hui, devenues plus populaires que jamais, voire très «tendances», on en perd parfois le sens. Génération Tao revient sur ces trois disciplines, des images clichées à l'essence de chacune d'entre elles.

**www.generation-tao.com**

Retrouvez Génération Tao sur internet. Vous y trouverez l'annuaire francophone des arts énergétiques, 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**: courrier@generation-tao.com
- **abonnements**: abonnements@generation-tao.com
- **publicité**: pub@generation-tao.com



Couverture crédit photos : posture zazen, Taisen Deshimaru, avec l'aimable autorisation de l'A.Z.I. (l'Association Zen Internationale). Voir carnet d'adresses.

Yoga : Laurent Dauzou. Tai ji quan : Imanou.

Famille Yang : Carole et Dûc Nguyen.

Les Éditions du TAO

10, rue de l'Échiquier

75010 Paris

Tél. : 01 48 24 42 42

Fax : 01 48 24 42 44

Pub : 01 48 24 42 42

redaction@generation-tao.com

La rédaction n'est pas responsable des textes, photos et publicités, qui engagent la seule responsabilité de leurs auteurs et impliquent leur accord tacite pour leur publication. Les manuscrits ne sont pas rendus. La reproduction, même partielle des articles et illustrations de Génération TAO est interdite. Les noms des marques qui figurent dans les pages rédactionnelles sont donnés à titre d'information sans aucun but publicitaire. Tout document de rédaction et d'iconographie ne sera pas retourné.



Mélodie d'automne

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 écriture 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'été s'en est venu, cette année comme jamais, avec ses chaleurs excessives. L'été s'en est allé, cette année comme toujours, avec un goût de regret. Il a laissé la place à l'automne. Les feuilles partout roussissent, comme les tissus qu'on expose par mégarde trop longtemps à la chaleur sans flamme d'un fer à repasser. L'été est fini, nous laissant une moisson de souvenirs et une sourde nostalgie au cœur. La nostalgie est une sorte de douleur (de la racine: *algie*), une crainte au sujet de l'incertain retour (en grec: *nostos*) de ce qui est passé. A l'origine, la nostalgie désignait le regret obsédant du pays natal ou d'un lieu où l'on avait longtemps vécu. Et puis il est devenu le nom du regret que l'on éprouve pour une époque révolue ou une occasion perdue. «Les sanglots longs des violons de l'automne, bercent mon cœur d'une langueur monotone», les vers de Verlaine disent bien ce sentiment que l'on a tous éprouvé, sans parfois parvenir à se l'exprimer, Saint-Exupéry l'appellera: «la mélancolie d'on ne sait quoi». Mélancolie est aussi un mot grec. Médical à l'origine, il désignait une bile (*kholos*) noire (*melas*) dont l'excès produisait, pensait-on, une tristesse profonde et un pessimisme généralisé. Gérard de Nerval ne chantait-il pas le «soleil noir de la mélancolie». C'était pourtant une idée nouvelle à son époque, car la génération précédente, celle de Baudelaire, parlait plutôt de *spleen*, un mot dont le sens propre en anglais est: «rate», mais qui est aussi d'origine grecque. Il signifiait dans l'antiquité une sorte de mélancolie, sans cause apparente, caractérisée par une inapaisable lassitude de toutes choses. Les romantiques s'en feront un blason et Alfred de Vigny s'exclamera avec gourman-

dise: «J'ai le spleen et tout ce que je vois m'est en dégoût profond ».

Mais les Chinois, pour qui les temps d'automne, début des temps yin de l'année, commencent par une fête, celle de la pleine lune, au cours de laquelle l'on va en compagnie boire sur un lieu élevé, éprouvent-ils ce genre de nostalgie ? Sans doute, car le regret de l'été comme la survalorisation du yang sont des sentiments fondamentalement humains. Mais ils l'expriment à leur manière, plus optimiste peut-être, plus vivifiante surtout.

Peuple d'agriculteurs depuis que l'agriculture existe, les Chinois ont cultivé une écriture saisonnière du monde, dans laquelle l'automne est double. C'est la saison où les feuilles roussissent, et c'est aussi celle durant laquelle les tiges des céréales, dont l'épi avait été récolté, étaient brûlées sur pied pour permettre les labours d'hiver tout en engraisant la terre porteuse des récoltes futures.

Le caractère «automne» (voir ci-contre les idéogrammes) s'écrit donc en associant le signe du feu (il représente des flammes s'élevant dans une gerbe d'escarville), avec celui des céréales. En ajoutant à cet idéogramme le signe du cœur, emblème de tout ce qui se trame dans les profondeurs du cœur-esprit, l'on écrit, et l'on décrit, ce que nous appelons spleen ou mélancolie.

Sur les bords du Fleuve Jaune, la nostalgie n'est par une bile noire, ni le spleen une atteinte des fonctions défensives de la rate, c'est avoir «le cœur en automne». La naturelle grisaille qui s'insinue en songeant à l'été qui fut, par la confiance en l'éternelle ronde des saisons, engrange le passé pour en faire le terreau du prochain renouveau. ■

IDEOGRAMME «MÉLANCOLIE»

秋
木
禾
火
秋
心

mélancolie:
chou

arbre: *mu*

céréale: *he*

feu: *huo*

automne: *qiu*

cœur-sentiment:
xin

LE SAVIEZ-VOUS ?



Une grande confusion règne sur le ginseng, la «racine à la forme humaine». Essayons d'éclaircir la situation.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le premier producteur de ginseng est... non pas la Corée, mais le Canada! Un ginseng commence à posséder des vertus thérapeutiques à partir de 3 ans et atteint sa pleine maturité à 6 et 7 ans. Il est donc

faux de penser que plus le ginseng est vieux, meilleur il est, puisque ses vertus (thérapeutiques, régulatrices, tonifiantes) commencent à décliner à partir de 8 ans.

Un trafic de ginseng sous l'appellation «coréen» circule, mais il est bon de savoir que ce sont en fait des ginsengs hybrides: pour une petite dose de ginseng coréen s'ajoutent en effet des ginsengs d'autres provenances.

La culture du ginseng coréen s'est développée à partir du 11e siècle, poussant dans les sous-bois à l'abri de la lumière. Mais c'est au 16e siècle que la culture standardisée du ginseng a véritablement commencé. C'est un biologiste russe qui déterminera la supériorité de la variété coréenne et lui donnera son nom: Panax C. A Mayer. Utilisé depuis très longtemps par la médecine chinoise, le ginseng est entré officiellement dans la pharmacopée française au 19e siècle. A titre d'anecdote, notre bon vieux roi Louis XIV était un grand consommateur de la racine de longue vie.

Pierre Kim

M.T.C.

YIN ET YANG SONT DEVENUS DES STARS



De nos jours, cette ancestrale notion philosophique taoïste affleure jusqu'à l'écœurement dans tout discours branché ou illuminé, voire politiquement correct. Le monde deviendrait-il taoïste ?

Etymologiquement, les deux caractères chinois yin et yang comportent la même clé signifiant «colline» et en représentent les deux versants. Les autres parties des caractères nous peignent un versant yin recouvert par des nuages apportant obscurité et froid, et un versant yang éclairé par le soleil et surmonté d'une bannière flottant au vent.

Le décor est planté: c'est de l'interactivité de ces deux forces naturelles que naissent le monde et les «dix mille êtres». Mouvements et transformations, unions et oppositions, toutes les relations entre ces deux entités se déroulent dans le cadre du Tao ou de la Voie, dans le sens de chemin et de norme (c'est le reflet, l'idée même du monde objectif).

En Chine, comme dans le reste du monde, le praticien de médecine chinoise utilise quotidiennement ce qui a constitué l'un des fondements de la pensée extrême-orientale depuis plusieurs millénaires. De manière générale, tout ce qui est mobile, centrifuge, ascendant, chaud et clair, est de nature yang; tout ce qui est immobile, centripète, descendant, froid et sombre est de nature yin.

Par exemple (simple et bien sûr réducteur), l'insomnie peut être causée par un excès de yang (le yin ne peut occuper sa place), la dépression peut être provoquée par une insuffisance de yang (le mouvement d'impulsion n'est pas assez fort). *Méconnaître le yin et le yang c'est vivre dans l'inconscience, connaître le yin et le yang c'est vivre dans l'éveil.* Ling shu, 3ème siècle av. J.-C.

François Marquer

UN CENTRE POUR LA VOIE DE L'ART...

Toute l'équipe de Génération Tao a le plaisir de vous annoncer l'ouverture de son Centre d'Arts Corporels, le 1er octobre 2003, au 144, bvd de la Villette, dans le 19e arrondissement de Paris.

Le centre proposera tout au long de l'année, des cours et des stages de Wutao et d'arts énergétiques, ainsi qu'une école de formation. Cette école s'oriente particulièrement dans la recherche de la voie de l'art dans les arts martiaux de tradition énergétique et dans la rencontre de l'initiatique dans des disciplines artistiques telles que la danse, le théâtre en mouvement, ou la peinture.

Vous pouvez vous informer sur le Centre Génération Tao par téléphone au : 01 42 40 48 30, ou par Email : centre@generation-tao.com.



CA C'EST TAO !

«Je veux être le faiseur des nouveaux signes de mon mouvement intérieur, car c'est en eux qu'est la voix du monde».

K. Malevitch, 1920.

LES COUPLES EN CHINE N'ONT PAS ENCORE TROUVE LEUR VOIE...

Tandis qu'au Brésil 10000 femmes suivent des thérapies collectives pour «femmes trop aimantes», China Newswweek révèle que 28,7 % des couples chinois interrogés par l'Institut de sexologie de l'Université de Pékin ne font l'amour que moins d'une fois par mois! Dans le lot, 6,2 % des couples ont indiqué ne pas avoir eu de relations sexuelles durant l'année précédente. Quand on sait que 11,3 % des Chinois de moins de 40 ans vivant en couple reconnaissent avoir recours aux services de prostituées, on peut se demander si ce chiffre n'explique pas les deux autres!

Lu dans Marianne
semaine du 18 au 18 août 2003

INSOLITE, DES DELINQUANTS CONDMANES A PRATIQUER LE TAIJI

Cette info a fait le tour du monde. Peut-être faites-vous partie de ceux qui n'en ont pas entendu parler... Santa Fe, au Nouveau Mexique (agence Reuters)

La justice est entrée dans une nouvelle ère à Santa Fe, depuis qu'un magistrat de cette ville de l'Etat américain du Nouveau-Mexique a décidé de condamner les délinquants à pratiquer le tai ji quan, la méditation, voire le cas échéant, à se soumettre à la cérémonie japonaise du thé.

La juge Frances Gallegos a mis en place ces sanctions d'un nouveau genre dans le cadre d'un programme de peines alternatives destinée aux délinquants jeunes et violents, qui a démarré en octobre. «Les cours classiques pour maîtriser sa colère ne marchaient pas» explique Gallegos, qui estime que le taux de récidive est trop élevé avec les méthodes traditionnelles.

La magistrate a suivi les conseils de Mark De Francis, un psychologue de l'administration pénitentiaire également spécialiste de la médecine orientale. Il est persuadé que certaines traditions asiatiques, comme le tai ji et la cérémonie du thé, apprennent aux gens à cultiver le calme intérieur et à «trouver un ennemi à combattre à l'intérieur d'eux-mêmes plutôt qu'à l'extérieur».

Les délinquants jeunes et violents, impliqués pour la plupart dans des affaires de violence domestique, conduite en état d'ivresse et violence routière, peuvent choisir ce programme alternatif, ou bien opter pour des travaux d'intérêt général plus classiques comme le ramassage des ordures. Ceux qui prennent part au programme alternatif servent aux autres condamnés du thé aux herbes agrémenté de Kava Kava, un calmant naturel, et terminent par une séance d'acupuncture pour la relaxation.

Lu dans Libération du 6 août 2003

LES MARIAGES SONT DEVENUS UNE AFFAIRE PRIVEE EN CHINE!

Le 1^{er} octobre entrera en vigueur le nouveau règlement sur l'enregistrement des mariages qui ne verra désormais plus le mot «contrôle» dans son intitulé. Autrefois, sans lettre de recommandation délivrée par les unités de travail ou par les comités de village ou de quartier dont relevaient les deux parties, il était impossible d'accomplir les formalités de mariage ou de divorce. Cette disposition témoignait d'une ingérence exagérée des pouvoirs publics dans le domaine privé.

Pourquoi la lettre de travail prenait-elle une telle importance ? En fait, cela provient du modèle idéologique qui allait de pair avec l'économie planifiée. Ce modèle considérait que les citoyens n'étaient pas capables de prendre eux-mêmes des décisions, et que le gouvernement s'occupait de tout. Alors que l'économie planifiée appartient au passé, cette obligation est désormais devenue désuète, et dans un tel contexte, la lettre de recommandation apparaît comme une tracasserie administrative sans grande signification.

Lu dans le Courrier international,
semaine du 4 au 10 septembre 2003



LE KRIPALU, UN YOGA FEMININ

Pour Ester Myers, qui vit à Toronto et enseigne le yoga dans le monde entier, il existe des approches fortes, telles l'Ashtanga et d'autres beaucoup plus douces comme le Kripalu. Elle y trouve dynamisme et puissance en même temps que douceur et fluidité, bref «une qualité de spontanéité, rare dans l'univers du yoga, et plus féminine». Le Kripalu yoga a été mis au point par l'Italienne Vanda Scaravelli. Après avoir débuté avec Iyengar, elle a ressenti le besoin d'une pratique différente. Puis, Desikachar lui a révélé l'importance d'intégrer le souffle dans les postures. En suivant toujours plus profondément le trajet du souffle, elle a découvert une ondulation spontanée et puissante jaillissant de la colonne vertébrale qu'elle a appelée «la vague». La série de postures de Vanda Scaravelli est fondée sur deux certitudes. La première: notre colonne vertébrale constitue la qualité ondulatoire de notre être. La seconde: une confiance totale dans la sagesse absolue de notre corps.

Lu dans Santé Yoga, juillet-août 2003.

Après cette info, nous en profitons pour saluer le mensuel «Santé Yoga». Une brochure de 16 pages pour s'informer et s'enrichir. Nous l'avons lu, nous avons aimé. Et en plus il donne de bons tuyaux à leurs copains journalistes... A découvrir. Attention, la vente se fait uniquement par VPC, mais vous pouvez les contacter à :

Santé Yoga - BP 189 - 75226 Paris cedex 05.

Pour vous soutenir dans ce nouveau cycle de rentrée, l'équipe de rédaction a jugé opportun de se questionner sur l'intérêt que suscitent le Yoga, le Zen et le Taiji auprès du public occidental. Nous vous proposons de découvrir au-delà des idées reçues, entre clichés et essences, ces disciplines venues d'Orient. En avant-goût, voici trois phrases issues de Maîtres inspirés par une sagesse puisée au fond de ces pratiques corporelles de transformation de l'être. A méditer...

Yoga

«Dans chaque inspiration, toute créature vivante prononce inconsciemment une prière.»

B.K.S. Iyengar

Zen

«On réalise qu'il existe une conscience intuitive, originelle, radicalement différente de la conscience habituelle du moi... On peut ressentir la réalité de la vie qui imprègne tout l'univers.»

Taisen Deshimaru

Taiji

«Tout réside dans l'utilisation de l'intention (yi), et non pas de la force physique (li).»

Yang Chengfu

Bonne rentrée à tous !

EQUILIBRE

EQUILIBRE



850 formules traditionnelles,
460 plantes et 10 années
d'expériences ont permis
d'élaborer des compléments
alimentaires d'une efficacité
exceptionnelle

Equilibre lutte contre

- La ménopause
 - La dépression et le tabac
 - Les rhumatismes et les traumatismes
 - La faiblesse en général
 - La perte de vigueur sexuelle
 - La mémoire qui flanche
- Et bien d'autres maux...



EQUILIBRE

Fidèle à sa politique de
qualité et d'innovation,
Equilibre, vous propose
une gamme de 20 produits

EQUILIBRE

**Recevez gratuitement
notre catalogue**

**EQUILIBRE
BP 41**

**59435 Roncq Cedex
Tél : 00 32 56 84 68 06
Fax : 00 32 56 34 05 06
equilibre@skynet.be**

Nom..... Prénom.....
Adresse.....

Code postal..... Ville.....
Tél..... Fax.....
Profession.....

Recherchons magasins pour distribuer nos produits

Om,

Le Mantra des mantras

Pour cette rentrée, Patrick Torre vous propose le mantra primordial «Om». Présent dans de nombreuses traditions, il est le son primordial, la vibration fondamentale de l'univers, la manifestation de la Conscience elle-même.

La Syllabe Sacrée «OM», ou «AUM» symbolise le Son primordial, le Verbe éternel créateur. Source du commencement des temps, «Om» contient tout ce qui a été, est, et sera. Il est l'essence de l'univers entier. C'est le Mantra le plus précieux qui soit, le Mantra des mantras.

Le pouvoir de la Syllabe Sacrée

Psalmodié par les plus grands sages de l'Inde et du Tibet, *Pranava Om* est souvent comparé à la flèche dont la pointe est la pensée traversant les ténèbres de l'ignorance pour atteindre la lumière de l'état suprême. Celui qui connaît «Om» est le sage véritable. Mais qu'est-ce que la sagesse sinon la capacité de connaître ce qui est au-delà des apparences. «Om» est connu comme le *pranava* (son du bourdonnement) ou *udgita* (le «chant qui élève»). Sa pratique consiste à vivre la vibration fondamentale de l'univers, expression de conscience et Conscience elle-même. «Om» est la source de l'existence manifestée. Par le chant approprié de «Om» apparaissent les manifestations de la conscience profonde, l'infinie complexité du processus de création se dévoile et le principe divin se révèle progressivement selon le niveau d'éveil de la personne. *Pranava Om* est le plus important des mantras du yoga. Il est mentionné dans tous les textes de l'Inde (les Vedas, les Upanishads, les textes tantriques), mais aussi dans nombre de cultures où son apparition en introduction des grands textes religieux en montre toute l'importance. Précèdent la plupart des formules mantriques, «Om» est Om-niprésent dans le Bouddhisme et l'Hindouisme, dans les religions Jaina et Sikhs. «Aum» devenu «Amen» dans le Judaïsme et le Christianisme, nous renvoie à la célèbre formule: «Au commencement était le verbe et le verbe était Dieu...» (Evangile de Saint-Jean). On le retrouve aussi en ancienne Egypte sous la forme de «Amon» ou «Amun», dans l'Islam sous la forme de «Amin» ou «Alm» (I se prononçant «ou» devant une consonne). On le trouve aussi chez les Celtes, la langue mystique des Celtes irlandais s'appelant Ogham (prononcée Ohm, Om, Aum), etc. Véritable Sésame de la porte des secrets, il conduit à la connaissance la plus haute.

«Om» est la pulsation de l'univers, la forme sonore de «Atma» (la Conscience) Maitri Upanishad.

Cependant, il ne s'agit pas de croire que le son audible est Dieu, car il ne l'est pas. «Om» est tout et rien de ce que l'on peut imaginer par l'intellect. C'est avant tout l'expérience du Sacré. Considérez la pleine lune et le reflet de celle-ci dans une flaque d'eau. Il est évident que le reflet n'est pas

la pleine lune. Si vous lancez un caillou dans la flaque, la déformation du reflet n'aura pas la moindre influence sur la lune. Cependant son reflet insignifiant est une fidèle représentation de la forme et des contours de la lune. De même «Om» est le reflet de ce qu'il représente, une fidèle indication de la réalité sous-jacente. Comme la flaque d'eau, «Om» reflète la forme et la lumière divine. Mais pour celui qui sait écouter, le souffle de silence de «Om» révélera la Conscience créatrice.

L'expérience de «Om»

«Om» est au-delà du son audible. «La syllabe germe», surmontée d'un point et d'un croissant, est sonore; par-delà la syllabe est l'absolu silencieux. «Celui qui peut entendre le son qui ne sonne pas» est délivré du doute nous dit la *Dhyana bindu Upanishad*. C'est pourquoi «Om» est décliné dans la pratique en trois sons audibles: A, U et M, correspondant aux trois niveaux du mental; A, le conscient, U, le subconscient, et M, l'inconscient. Un quatrième état (*Turya*), le Transcendantal, est symbolisé par ce «Om», imprononçable et inaudible, qui contient tout et qui est au-delà des trois autres, selon la *Mandukya Upanishad*.

•«A» symbolise aussi l'état de veille. Ce qui est manifesté sous toutes ses formes, y compris les plus subtiles (énergie, flux de conscience, espaces des koshas...). «A» est aussi un son créateur qui matérialise le «Sans Forme» en formes perceptibles à travers les sens. Son d'expansion par excellence, le Big Bang n'était probablement qu'un «A» immense générant cet univers qui n'en finit plus de s'étendre et de se complexifier. «A» est le son de la connaissance et de la perception de l'existant manifesté. Il concerne tout, le microcosme et le macrocosme. Il faut noter que, phonétiquement, le passage de «A» à «U» passe par «O», le son de la globalité. «O» est le contenant de tout ce qui est. En résumé, il y a expansion de conscience avec «A» et prise en considération du «Tout», de la globalité avec «Au».

•«U» se prononce entre «O» et «Ou». Il symbolise l'état de rêve. Si «A» concerne essentiellement l'extérieur, «U» est plus un ressenti intérieur. Il concerne le pratiquant lui-même. Il superpose l'image vibratoire de l'être que nous sommes sur celle de la Conscience Universelle. «U» harmonise l'un avec l'autre. Celui qui chante «Aum» avec ferveur comprend rapidement qu'il n'est pas fondamentalement différent de tout ce qui l'entoure. La nature essentielle de l'homme est profondément la même que celle de tous les êtres de l'univers. Il est lui, il est l'autre, il est toutes choses. En cela, «Aum» est universel. Expérimenter «Om» est

d'ailleurs le seul moyen de le comprendre.

• «U» est le son le plus grave qu'on puisse émettre. Proche des infrasons, c'est celui que l'on perçoit encore au seuil du silence. Avant de quitter le manteau de surface pour découvrir ce que nous sommes en réalité; silence indicible, intérieur et mystérieux. «U» unifie les centres d'énergies internes du corps et conduit à l'unité.

• Le troisième son est «M». Dans la pratique vocale du Mantra, la bouche dessine d'abord un cercle puis un point. Les lèvres s'ouvrent sur le «A», puis se rapprochent sur le «U» et se ferment sur le «M». La résonance de «M» dans la tête favorise la perception subtile du son. Il s'agit là de goûter le son du mantra. («Mmmm...») fait le gourmand qui jouit des saveurs d'un plat délicieux.

«Aum» prend alors toute sa puissance. Au-delà de la vibration coronale, le souffle résiduel du son porte à la Conscience le substrat vibratoire du mantra comme une fleur qui s'ouvre au soleil, libérant son parfum. «Aum» laisse advenir «Om», l'*Anusvara*, le point au-dessus du croissant, le son au-delà de l'audible: «La réalité est un cercle dont le centre est partout et la circonférence nulle part» disait Giordano Bruno.

La pratique vocale

Comme tous les mantras, Aum n'a pas de pouvoir intrinsèque propre. C'est la combinaison de la voix, de l'écoute et du mantra qui crée la valeur de «Aum». Encore faut-il trouver la qualité vocale, la disponibilité mentale, la verticalité d'assise, la fluidité énergétique du corps, le centrage... pour donner à la méditation toute sa puissance. La *Dyana Bindu Upanishad* nous dit: «Tel le flux continu d'un courant onctueux et telle la vibration d'une cloche, chantez Om et comprenez le véritable sens des Védas». Par la vibration adéquate de la voix et la répétition mantrique, le champ mental cessera d'être le théâtre de la dispersion et se libérera peu à peu des mécanismes incessants de la pensée. Dans cette disponibilité mentale, chaque cycle du *japa* (répétition) est l'occasion d'affiner la perception. Les composantes sonores de «Aum» apparaissent peu à peu, complexes et subtiles, jusqu'à rendre la répétition mantrique superflue. Entrez alors en immersion progressive dans le silence. Laissez le contact s'établir, imprégnant vos sens, sans commentaires intérieurs. L'indicible contemplation des chemins de la conscience peut alors commencer.

Dans la méditation, rien est figé, tout est mouvements et formes vibratoires. Le pratiquant est d'abord l'Observateur, puis dans le silence qui suit le son, le mantra libère son énergie créatrice et prend sa forme et son sens. La révélation de la conscience est donnée dans un espace de relation directe, sans commencement ni fin, hors du temps. Conscient de tout et présent à l'expérience, le méditant finit par se résorber à son tour dans l'arrière-plan. Dans la vacuité, l'union se réalise. Turya, le quatrième état, est alors donné comme un cadeau à ceux qui sont choisis. Le principe divin est ainsi révélé au fond du cœur comme un trésor de paix et de bonheur*.

*Bien que donnée parfois en dehors de toute initiation, la découverte de «Aum» et de ses bijoux nécessite souvent la présence d'un maître de yoga, un guide spirituel qui puisse donner au pratiquant les conseils utiles. Celui-ci facilitera son travail en ajustant sa voix et en vérifiant sa qualité d'enracinement indispensable dans toute pratique spirituelle.

成磨
針杵

Institut
CHUZHEN
de Médecine Chinoise

LA SEULE ÉCOLE À PROPOSER UNE FORMATION
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

**une formation
de niveau universitaire
en médecine chinoise**

FORMATIONS COMPLÈTES

3 ANS - 4 ANS - 5 ANS

FORMATIONS MODULAIRES

PRÉPARATION AUX EXAMENS CHINOIS

ÉCOLE ADHÉRENTE À L'UNION PROFESSIONNELLE UFPMTC

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

LA CHINE S'EXPOSE A PARIS

Chevaucher le mur, 2001, Weng Fen
© Collection de l'artiste



Jusqu'au 13 octobre 2003, au Centre Pompidou, vous pourrez découvrir les œuvres d'une centaine d'artistes chinois (peintres, photographes, architectes, vidéastes, performers et cinéastes). L'identité est un thème qui revient souvent chez les artistes qui donnent une vision, soit personnelle, soit documentaire de leur culture, de leur ville ou de leur vie quotidienne.

Cette exposition aussi variée que spectaculaire, est tout à fait adaptée au bouleversement de la Chine contemporaine dont elle est un reflet fidèle (sources : info. La modernité n'étouffe pas ici totalement sept mille ans de culture, mais la vision de l'avenir l'emporte sur la référence au passé.

C'est la Chine de demain au Centre Pompidou
75004 Paris Tél : 01 44 78 12 33

DES EXPERTS EN WUSHU VENUS DE CHINE A PARIS !



Sur l'invitation du Comité National de Kung-Fu, et dans le cadre de l'«Année de la Chine», une délégation spéciale de 25 dignitaires et sportifs chinois visitera la France du 10 au 20 octobre prochain. A noter dans vos petits carnets le samedi 11 : une formidable démonstration d'arts martiaux sera offerte au public par les membres de cette délégation et l'Equipe de France. Cette soirée de fête se tiendra à Paris, à L'I.N.J. (Institut National de Judo) : 21, avenue de la Porte de Châtillon - 75014 Paris. A noter également un stage exceptionnel avec les experts chinois au Stade Léo Lagrange le dimanche 12 octobre. Pour plus d'infos : www.wushufrance.org

PETITES PHRASES DE MEDITATION

«Un cercle sans circonférence.»

«Flotter dans la Totalité, ne plus avoir de techniques, c'est les avoir toutes»

Bruce Lee



LA FRANCE AU CHAMPIONNAT DU MONDE DE WUSHU

Du 2 au 8 novembre aura lieu le 7e championnat du monde de wushu, à Macao, en Chine. Une délégation française de 10 compétiteurs sera représentée en techniques et en sanda (combat). Nous accompagnons et soutenons toute l'équipe en leur souhaitant de beaux résultats et des médailles, et de prendre beaucoup de plaisir à participer à ce grand événement.

COUPE DE FRANCE CNKFW

Dans le même temps, nous vous signalons le déroulement de la coupe de France des styles internes (tai ji quan, bagua zhang, xing yi) les 22 et 23 novembre prochains à Paris.

Rens. : Comité National Kung-Fu Wushu (FFKAMA)
122, rue de la Tombe Issoire 75014 Paris
tél. : 0143 95 42 10/fax : 01 45 43 89 84
www.wushufrance.org



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

Jean MOTTE
&
Béatrice LEROY

contact
secrétariat :

téléphone
01 46 68 03 17

Cours à PARIS

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

centreamhotep@wanadoo.fr

RADHA & KRISHNA S'INCARNENT DANS LE 19e!

Pour monter un Centre, il faut un lieu. Pour

créer le Centre d'Arts Corporels de Génération Tao, nous avons trouvé ce lieu grâce à Laurent et Maryam qui nous ont informés qu'il nous attendait en bas de chez eux. Nous tenons donc ici à les remercier de leur attention, et nous convions les amoureux de yoga à venir découvrir leur pratique et leur belle énergie dans le Centre de yoga qu'ils ont fondé: Anjaliom. Tous deux sont enseignants de yoga de la méthode Iyengar qui se fonde sur la rigueur et la précision des postures, ainsi que sur le contrôle du souffle. La progression de la méthode est douce, mais les postures sont intenses.

Vous pouvez également les retrouver dans ce numéro dans un article consacré aux 8 piliers de Patanjali revisités par Iyengar.

rens. : www.anjalio.com

tél. : 0 1 42 005 420



UN SAMEDI PARISIEN TAIJI

Sur la lancée de Paris-Plage, des démonstrations d'arts martiaux chinois proposés par la FTCCG auront lieu le 11 octobre, de 10 heures à 13 heures, aux jardins du Luxembourg (RER B : Luxembourg) dans le cadre de l'année France-Chine.

Rens. : FTCCG 17, rue du Louvre 75001 Paris

tél. : 01 40 26 95 50 - www.fed-taichi-chuan.asso.fr

Bravo pour votre revue!

Après avoir longtemps cherché ma voie, je pense enfin être arrivée au port... où je me prépare pour le grand voyage vers l'éveil. Mon bateau sera taoïste. Jusqu'ici je «naviguais» (je «ramais» plutôt) sur un radeau fait de bric et de broc.. Pour affronter les inévitables tempêtes de la vie, un bateau sera plus sûr!

Ps: dans les sports que j'ai pratiqués (ski, équitation, deltaplane, parapente et rando en montagne), j'ai toujours cherché la même chose sans le savoir, votre numéro d'été m'a donc particulièrement parlé!

Isabelle Therand-Stegler

Bonjour Isabelle,

Nous sommes tous très heureux pour la prise de conscience que vous avez réalisée grâce notamment au très beau dossier de cet été. Le chemin s'éclaire devant vous, ne le perdez pas de vue, et prenez soin de votre bateau, il est celui qui vous fera traverser la rivière pour rejoindre l'autre rive.

Toute l'équipe vous souhaite la plus belle aventure possible, la vôtre, pour ce voyage aux frontières entre le distinct et l'indistinct. Nous ne serons d'ailleurs jamais très loin.

La Rédaction

Bonjour,

Je tenais à vous exprimer toute ma reconnaissance pour votre magazine, spécialiste dans l'art de présenter les voies initiatiques et attentives à l'éveil de nos consciences. J'apprécie la qualité du contenu rédactionnel, ainsi que l'aspect artistique de vos illustrations, bref chaque nouveau numéro est pour moi une vraie dégustation qui nourrit généreusement ma pratique et mon engagement. J'imagine que l'expérience de ce magazine est pour l'équipe que vous formez un trésor de possibilités... Bref, je tenais à vous remercier et à vous souhaiter une très bonne rentrée!

Anne-Sophie Méret

Chère Anne-Sophie,

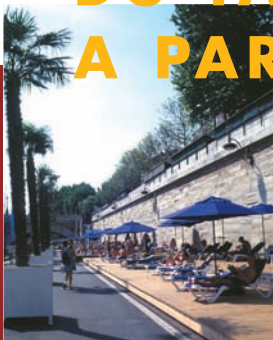
Tous les membres de Génération Tao vous remercient profondément pour cet intérêt particulier porté à la qualité de notre revue. Nous essayons chaque saison de créer un numéro qui puisse enrichir la connaissance des arts corporels et énergétiques et, peut-être... entrer en «raisonnance» avec l'intimité de votre âme. Dans cette belle aventure, nous prenons chaque jour conscience de l'importance et de la nécessité de partager les savoirs et les inspirations qui mènent à notre propre transformation.

L'expérience du magazine est aussi en effet une magnifique «aventure de conscience» puisque qu'elle donne l'occasion (chaque membre de l'équipe à sa manière) de faire se réveiller, et s'éveiller, les qualités individuelles de chacun dans la réalisation d'un projet commun. La taoteam est une tribu de pratiquants amoureux du «mouvement conscient» qui aspire, au travers du magazine, à participer à l'accomplissement d'un corps social plus libre et plus éveillé. Et si parfois la fatigue nous saisit, demeure toujours la joie et l'envie. C'est, nous le croyons, ce qui anime de nombreuses personnes et groupes engagés dans le courant des créatifs culturels.

Nous vous souhaitons à tous une bonne rentrée, généreuse dans l'accomplissement de vos projets.

La Rédaction

DU TAI JI QUAN A PARIS-PLAGE !



Ces mois de juillet-août 2003, les quais des bords de Seine à Paris ont, comme chaque Parisien le sait, été placés sous le signe estival et festif de l'opération Paris-Plage.

Sable blanc et transats, douches et cabines de bains traditionnelles, murs d'escalade et parcours sportifs pour

petits et grands, concerts et animations diverses ont été les éléments très remarquables cette année sur ces quais.

Mais à y regarder de plus près, le tai ji quan aussi avait cette année, pour la première fois, droit de citer dans cet espace-temps privilégié : non loin du Pont-Neuf et de la passerelle des Arts (sur laquelle les pique-niques étaient la règle), un peu en retrait de la chaussée et à l'ombre des arbres, se tenaient chaque matin des cours de tai ji quan, rassemblant, aux dires d'un des professeurs⁽¹⁾ qui assurait ces cours, entre 30 et 80 élèves par jour, r tous niveaux confondus...



Un enseignement rapide et efficace permettait aux élèves d'acquérir en près de deux heures de travail intensif, les bases d'une forme de yang. A l'issue de ces cours, beaucoup de personnes restaient sur les lieux pour discuter avec les professeurs, lesquels se montraient toujours fort disponibles pour répondre aux nombreuses questions posées sur le tai ji quan, mais aussi sur ce que sa pratique sous-entend : une méditation en mouvement, des bienfaits physiques et énergétiques, des principes taoïstes intégrés au quotidien, une certaine vision spirituelle...

Voilà qui est rassurant quant à la pratique de ce noble art martial, dont l'attraction qu'il exerce auprès d'un public de plus en plus large ne se dément pas.

Je tiens ici à remercier tous les participants de m'avoir donné à voir ce bel art, ainsi que les enseignants qui, en outre, m'ont accordé à la fin des cours, comme à bien d'autres, beaucoup de leur temps pour partager leur passion du tai ji quan.

On attend impatiemment le mois de juillet prochain... mais il y a tellement de place pour pratiquer en attendant !

Frédéric Serralta

⁽¹⁾Les séances étaient assurées par des enseignants de la FTCCG.

OUVERTURE DE L'INSTITUT WUSHU DE FRANCE

Grande nouvelle pour les amateurs d'arts martiaux chinois ! L'Institut du Quimétao — dirigé par le Dr Jian — et l'École des Arts Martiaux de Chine de Laizhou — l'une des dix meilleures écoles chinoises d'arts martiaux — se sont associés pour créer l'Institut Wushu de France à Paris.

Un lieu avec deux salles de 110 m² avec parquet et tatamis ! L'Institut Wushu de France ouvrira bientôt ses portes pour vous proposer un enseignement diversifié : kung-fu wushu, sanda, self-défense, boxe de la mante religieuse, ba gua zhang, tai ji quan style Chen et qi gong.

L'inauguration aura lieu le 27 ou 28 septembre* avec le vice-président de l'Institut, Me Wu Bin en personne, qui a formé de grands champions dont Jet Li, ainsi que la présence de Me Li Mingzhi, président de l'école d'arts martiaux de Laizhou dont on pourra voir les démonstrations d'élèves.

Nous souhaitons longue vie, développement et prospérité, à ce beau projet.

*Pour connaître la date précise de l'inauguration et le planning des cours, renseignez-vous :

Institut Wushu de France

18, rue Boy Zelenski

75010 Paris

tél. : 01 43 20 70 66 - fax : 01 43 20 56 21

instwushu@hotmail



COUPE DE FRANCE GRIF FTCCG

La Coupe Ile de France de Shaolin Chuan aura lieu le dimanche 16 novembre à Paris (annexe Carpentier).

A prévoir aussi le Trophée enfants en janvier 2004.

Rens. : Comité Régionale Ile de France FTCCG
17; rue du Louvre 75001 Paris
tél. 01 40 26 95 43

AGREMENT MINISTERIEL JEUNESSE & SPORTS
renouvelé en 2003

FTCCG

Fédération Taïchi Chuan & Qi Gong



Réunit depuis 1989
les écoles, styles, associations, enseignants
et 25 000 licenciés des Arts énergétiques & martiaux chinois

**TAI CHI CHUAN - PAKUA - HSING I
YI QUAN - QI GONG
WING CHUN - JEET KUNE DO
SHUAI JIAO - SHAOLIN CHUAN**

**DIPLOMES &
FORMATIONS PROFESSIONNELLES
CHAMPIONNATS NATIONAUX**

Envoi au public des listes de cours
sur simple demande :

**FTCCG
17 RUE DU LOUVRE 75001 PARIS**

Tél : 01 40 26 95 50
ou sur le site internet
www.fed-taichichuan.asso.fr

FTT

U Union
F Française des
P Professionnels de
M Médecine
T Traditionnelle
C Chinoise

法国
中医
医生
联合会



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 onze écoles

Pour recevoir :

- une liste de praticiens,
- les coordonnées des écoles adhérentes,
- le Journal de l'Union Professionnelle,
- la brochure "La Médecine Chinoise",
- un dossier d'inscription,

contactez-nous :

BP 294 - 75464 PARIS CEDEX 10
tél. : 06 19 95 26 75
e-mail : infos@ufpmtc.com
www.ufpmtc.com

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



I.E.A.T.C.

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

24 ans d'expérience
des centaines de praticiens formés

Médecine Traditionnelle Chinoise

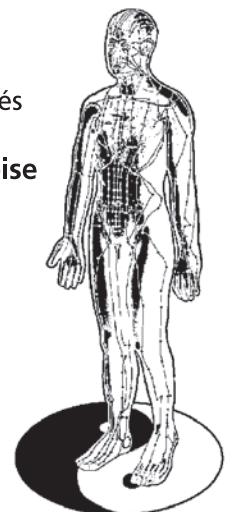
Formation complète en 3 ans
Pratique et clinique

Et aussi **cours théoriques
par correspondance**

PARIS

 **06 60 52 51 00**

28, av. Georges-Clemenceau 92330 SCEAUX
www.acupuncture-ieatc.com ieatc@acupuncture-ieatc.com



L'irréremédiable douleur

par Fu Lin



Ce court roman raconte l'histoire d'amour de deux adolescents de la Chine de la fin du 19e siècle. Sur fond de récit historique (la révolte des Boxers), le récit permet aussi de découvrir la diversité des attitudes vis-à-vis de la sexualité en Chine: très libre quand il s'agit d'hommes mûrs déjà mariés, mais beaucoup plus dirigiste quand il s'agit d'adolescents encore sous la coupe de leurs parents.

Editions You Feng, 160 p., 10 €

Les grands Maîtres du Haïku

par Erik Sablé



Les Haïkus sont de courts poèmes japonais reflétant l'état de conscience d'un instant. Le dépouillement et la simplicité de ces poèmes mettent en lumière toute la force du vide favorisant chez le lecteur l'espace spirituel pour saisir la substance spirituelle et esthétique contenue dans ces quelques lignes. Cinq grands maîtres et une mini-biographie sont ici présentés: Bashô, Issa, Buson, Shiki, Taïgi. Un beau petit livre.

Dervy Livres, 11,50 €

LES GRANDS MAÎTRES DU Haïku
Bashô, Issa, Buson, Shiki, Taïgi

Sagesses concordantes

par Alain Delaye



Nous vivons une époque foisonnante de connaissances et de savoirs, de textes, d'images et de sons. Qui peut dire ce qui est important et ce qui ne l'est pas ? Ce qu'il faut faire pour ne pas se disperser, s'égarer, se perdre ? Nous aurions besoin de pistes sûres et de guides pour nos vies. Alain Delaye a rencontré quelques guides fiables et retenu quatre enseignements contemporains qui inspirent et éclairent: Prajnanpad

et Krishnamurti, Vimala Thakar et ETTY HILLESUM. Avec une préface d'André Comte-Sponville.

Editions Accarias L'Originel, 23 €

Le b-aba du livre de bébé

par Edmée Gaubert



Le bébé naît avec une histoire, une mémoire cellulaire qui influence sa vie. Edmée Gaubert nous sensibilise à cet être si précieux et fragile, le bébé, et ce qu'il a à nous dire dans sa vérité de nouvelle vie. En tant que psychothérapeute, elle invite les parents à préparer un carnet de bord pour l'offrir à l'enfant la chance de retrouver la mémoire de sa propre conception. Un acte d'amour.

Chrysalide, Editions Souffle d'Or, 14 €

La gymnastique des gens heureux

par Yves Réquena



Pour cette rentrée automnale, Yves Réquena nous propose un livre pratique destiné à tous ceux qui aspirent à la vitalité et à la sérénité. Ce manuel apporte des mouvements simples et appropriés qui, associés à la respiration, et pratiqués au quotidien, vous donneront les clés d'une bonne santé. Il y aborde également tous les domaines d'application du qi gong. Et vous donne les bonnes adresses à consulter.

Guy Trédaniel Editeur, 22 €

L'Épée du Taïchi dans le style Yang classique

par Dr. Yang Jwing-Ming



Le docteur Yang Jwing-Ming est, parmi les enseignants d'arts martiaux chinois, l'un des auteurs les plus reconnus d'Occident. L'enseignement de l'épée est pour lui, une étape fondamentale pour l'étudiant en tai ji quan, il lui apprend à projeter l'énergie dans une arme, à raffiner ses mouvements et à épurer son

être dans son entier. Vous découvrirez un manuel de qualité et bien illustré, qui allie théorie, historique et exercices complets pour une profonde compréhension de cet art.

Budo Edition, 32,50 €

Le cœur métamorphe, petit manuel de survie affective

par Jean-Marc Henriot



«Connais-toi, toi-même» est la condition sine qua non pour réussir sa vie affective affirme Jean-Marc Henriot. Son manuel synthétise des notions psychologiques fondamentales afin de décrypter notre complexité psychique et émotionnelle. Des exemples et des exercices clairs ponctuent l'ouvrage

pour nous permettre de se voir et de s'accepter tels que nous sommes.

Editions le souffle d'Or, 14,50 €

Comment bien vivre avec son corps

par Marie Bertherat



Petits soucis et grands malaises viennent souvent perturber le quotidien des pré-adolescents, les adultes n'en ont parfois pas conscience et les enfants ne se livrent pas facilement. Le guide d'idées simples de Marie Bertherat, illustré avec originalité, va les aider à sortir de leur inconfortable coquille en leur proposant des petits conseils pour mieux accepter leur corps, mais aussi mieux le comprendre.

Editions Albin Michel jeunesse, 10 €



Passagère du silence, dix ans d'initiation

par Fabienne Verdier



Le fabuleux récit de Fabienne Verdier va vous enchanter c'est sûr! car c'est une grande aventure, son aventure personnelle, celle d'une brillante étudiante des beaux-Arts qui décide de partir en Chine sous le régime communiste pour apprendre la calligraphie, son art de prédilection. Son chemin est long et éprouvant mais si riche d'enseignement qu'il devient une voie d'éveil. Un très beau parcours initiatique!

Editions Albin Michel, 21,50 €

Judo, les techniques oubliées

par Loïc Blanchetête



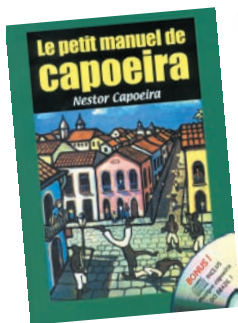
Loïc Blanchetête est pratiquant d'arts martiaux, en particulier de judo et de jujitsu, depuis près de 20 ans. Prenant conscience de l'évolution négative du judo actuel, il crée le Kogi Judo Ruy (l'Ecole du Judo Accompli), dans le but de retrouver et sauvegarder le judo originel. Il signe un livre destiné à celui qui cherche à comprendre le judo dans sa définition martiale,

pas seulement sportive, comme à celui qui souhaite se vaincre lui-même et non vaincre autrui.

Budo Editions, 24,95 €

Le petit manuel de la Capoeira

par Nestor Capoeira



C'est une belle surprise de découvrir le manuel de Nestor Capoeira, qui depuis 1981, circulait hors du circuit commercial. Aujourd'hui, le manuel a grandi, évolué aussi, mais il reste l'aide-mémoire et l'outil d'apprentissage de référence à tous pratiquants de Capoeira. Autre atout de ce petit manuel, un historique

complet sur la capoeira qui entraîne le lecteur vers les origines de la pratique, à travers un singulier contexte. Il est aussi accompagné d'un CD musical gratuit, car la Capoeira se pratique en musique!

Budo editions, 22 €

Tao, Bien-être et longévité

par Dominique Jacquemay



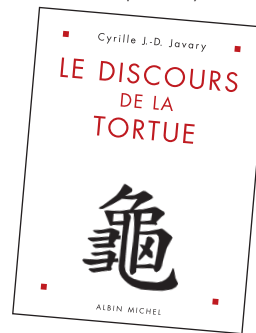
Déjà bien connue pour sa méthode du drainage lympho-énergie, Dominique Jacquemay, diplômée en M.T.C., invite le lecteur néophyte à l'exploration des techniques énergétiques issues d'une philosophie ancestrale. Après avoir présenté les notions et concepts essentiels à la compréhension de l'approche orientale de la santé, elle

expose tour à tour les différentes pratiques énergétiques: diététique chinoise, acupuncture, qi gong... Un ouvrage simple et bien illustré pour faciliter la compréhension d'une pensée souvent complexe.

Editions Dangles, N.C.

Le discours de la tortue, découvrir la pensée chinoise au fil du Yi Jing

par Cyrille J.-D. Javary



Le roman vrai du Yi Jing, de l'invention des idéogrammes (les premiers furent tracés sur des carapaces de tortues) jusqu'à Jung et la théorie du chaos. Indispensable et passionnant pour découvrir la pensée Yin-Yang, cet ouvrage au ton enjoué raconte comment s'est construite la pensée du changement et comment, en complète contradiction avec le

texte du Yi Jing lui-même, l'interprétation traditionnelle chinoise transmise par les missionnaires était dévalorisante pour le Yin.

Albin Michel, en librairie le 1^{er} octobre.

Feng shui de l'étoile volante

par Lillian Too



Lillian Too, dont la réputation n'est plus à faire en matière de feng shui, nous propose un livre d'applications techniques. Illustré d'exemples et de diagrammes clairs, elle montre comment utiliser les formules

servant à tracer et interpréter les diagrammes natals de l'Etoile volante, et nous dévoile les techniques pour améliorer sa chance, accroître sa richesse ou activer son qi. Le feng shui n'aura dorénavant plus aucun secret pour vous.

Guy Trédaniel Editeur, 24 €

Sublime Kama Sutra

par Lillian Too



En sait-on jamais assez sur les techniques amoureuses ? Ce coffret composé d'un jeu de cartes et d'un livre propose aux amants explorateurs de découvrir ensemble le jeu sensuel des plaisirs. L'ondulation des corps et la circulation des fluides...

Guy Trédaniel Editeur, 27,50 €

Le petit Tao-kiné illustré

par Isabelle Pirson



Grâce à ses connaissances de la kinésithérapie et des pratiques orientales, Isabelle Pirson signe ici un guide complet de mouvements simples et bien illustrés permettant un rééquilibrage et une réharmonisation de notre potentiel énergétique. Idéal pour une pratique quotidienne.

Ed. Phénix applications, 19,80 €



Yoga, Zen, & Taiji

Du cliché à l'essence de la discipline

Le phénomène de mode qui accompagne un grand nombre de disciplines de tradition orientale aujourd'hui en France attire un nouveau public. Mais de quoi parlons-nous ? Au-delà des images clichés d'un moine en pleine méditation qui décolle du sol, ou bien encore de l'effet «zen» du taiji, quelle est la réalité de toutes ces pratiques ? Leur essence ? Leur enseignement et leur objectif ?

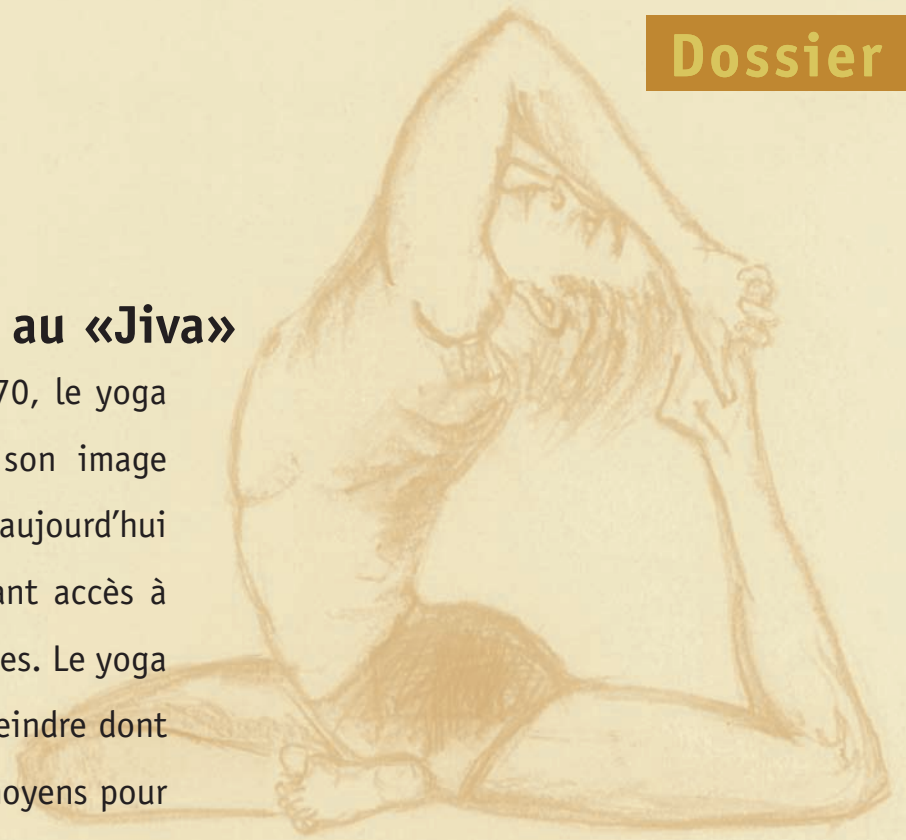
Nous avons voulu, non pas comprendre les enjeux de ce phénomène (qui peuvent tout autant servir que desservir les pratiques en question), mais bien plutôt chercher à redéfinir leur identité. Pour cela, nous nous sommes particulièrement intéressés à trois courants : le yoga, le zen et le taiji en interrogeant de véritables pratiquants et spécialistes en la matière.

Yoga,

Des techniques au «Jiva»

Très populaire dans les années 70, le yoga a eu du mal à se défaire de son image «hippie». La discipline connaît aujourd'hui un renouveau, le pratiquant ayant accès à une grande diversité de techniques. Le yoga reste avant tout un «état» à atteindre dont les techniques ne sont que les moyens pour y parvenir.

par Jean-Louis & Francis Gianfermi



Depuis plusieurs années, la pratique du yoga est en plein essor. On en parle partout, dans les émissions de télévision, à la radio, dans les films, les magazines. Beaucoup de célébrités n'hésitent plus à dire qu'elles pratiquent le yoga alors qu'il y a quelques années encore la discipline avait une image très caricaturale: baba cool, mystique, saint homme, ascète, ou plus grave, celle des sectes.

Pas «un», mais «des» yogas

Les effets extraordinaires du yoga sur les plans physique, nerveux, émotif et mental, ainsi que son vaste champ d'application, l'on fait reconnaître comme une véritable science pleine de sérieux, d'authentiques connaissances et d'efficacité, balayant ainsi peu à peu les images restrictives et péjoratives (si ce n'est les dérives de certains qui, sans en avoir les qualités ni les compétences, veulent jouer au guru...). Les centres de yoga se sont multipliés, on le pratique dans les entreprises, les hôpitaux et les prisons. Il fait aussi partie de plus en plus de l'entraînement des sportifs de haut niveau, et certains tentent même de l'introduire à l'école. Le yoga est tour à tour, une gymnastique douce adaptée pour tous; une

super méthode de relaxation, qui agit notamment contre le stress; une méthode d'harmonisation personnelle; un accès à la méditation; une technique pour conserver santé, jeunesse et force; une aide thérapeutique, etc. Tout cela est possible car il existe une grande variété de systèmes de yoga. Ceux-ci sont adaptés aux divers types de personnalité, de sensibilité et de tempérament. Ainsi chacun peut trouver un yoga qui lui correspond. Mais comme nos tempéraments sont variables et soumis au cours de notre vie à différents rythmes et circonstances, il est souvent nécessaire de connaître plusieurs yogas et d'utiliser celui qui nous convient au mieux: tantôt le Hatha yoga, tantôt le Raja yoga, ou le Bhakti yoga... Tous les yogas peuvent nous être utiles à un moment ou un autre de notre vie. Chacun

d'entre eux nous éclaire sur une partie de notre être. Pour cette raison, il n'y a pas à proprement parlé de système meilleur qu'un autre, il y en a des plus complets et des plus rapides c'est vrai, mais le meilleur est celui qui s'adapte à nos exigences et aux besoins du moment. Il n'y a pas non plus de yoga plus facile. Tous exigent une grande intensité et une pratique régulière. Le yogi avancé quant à lui utilise plusieurs yogas en même temps, et fait une synthèse de différents systèmes en fonction de sa per-

sonnalité. Voici les yogas les plus connus...

Le Hatha yoga

Il est très répandu, au point que la grande majorité des cours aujourd'hui en France sont des cours de Hatha yoga ou l'un de ses dérivés. Cette technique utilise les postures, le *pranayama* (techniques de respiration), les *bandhas* (pour canaliser l'énergie) et les *mudras* (clés, littéralement, «attitudes», qui permettent l'ouverture de certaines zones mentales). C'est une méthode physico-psychique qui, en travaillant sur le corps, travaille aussi sur le mental. Il est une préparation indispensable à tous les autres yogas. Il correspond à des tempéraments physiques et sensuels.

Le Raja yoga

Assez répandu en France, c'est le yoga de Pantajali, appelé à l'origine Ashtanga yoga (ou le «yoga en 8 étapes»). Son outil principal est la méditation, mais il utilise tout un ensemble de techniques (posture, pranayama, etc.) pour introduire celle-ci. Il développe considérablement la concentration et clarifie le mental. Il correspond aux cérébraux et aux tempéraments introvertis.

Le Kundalini yoga

Il existe plusieurs centres de Kundalini yoga en France. L'un des plus grands maîtres actuels de ce yoga est Swami Satyananda, et plusieurs de ses

**Tous les
yogas peuvent
éclairer une
partie de
notre être.**

disciples l'enseignant dans notre pays. C'est une technique qui se sert et travaille directement sur l'énergie de base appelée *kundalini* et les fameux *chakras*. C'est aussi un système très complet, précis et rapide, dans lequel les erreurs peuvent avoir des conséquences indésirables ou dangereuses, ce qui nécessite la présence d'un vrai maître en la matière. Il utilise un ensemble de techniques, les postures, le pranayama, la concentration et la méditation, toutes dites tantriques, et aussi des techniques d'éveil direct de la kundalini. Il correspond aux tempéraments, actifs, volontaires et cartésiens.

Le yoga Nidra

Plusieurs centres en France proposent le yoga Nidra, mais seuls ceux qui proviennent de l'école de Swami Satyananda connaissent vraiment la méthode et savent l'utiliser. C'est une technique très ancienne qui a été oubliée depuis des siècles. Elle a été redécouverte par Swami Satyananda qui l'a «dépoussiérée», structurée, et l'a fait connaître au monde entier. Le yoga Nidra n'est pas qu'une technique de relaxation, c'est un yoga à part entière capable de mener le pratiquant dans des états de conscience supérieure. Le corps physique n'étant pas l'outil principal de ce yoga, il permet de ce fait à un grand nombre de personnes de pratiquer un vrai yoga. Il est notamment très efficace pour atteindre rapidement la méditation, chose très difficile avec d'autres formes de yoga. Il correspond à tous les tempéraments, sauf les enfants et les hyperactifs.

Et aussi...

Il existe d'autres systèmes moins répandus dans notre pays :

•Le **Nada yoga** et le **Mantra yoga** : ces deux systèmes sont très puissants, ils utilisent les sons et correspondent aux artistes et aux ultrasensibles.

•Le **Bhakti yoga** et le **Karma yoga** : le premier utilise la dévotion à une déité ou à un maître, il est basé sur les rituels et utilise aussi des techniques comme la méditation et les *mantras*. Le deuxième est le yoga des œuvres, le yoga de l'action désintéressée dans le monde.

Ce sont les deux principaux yogas utilisés dans les écoles (*ashram*) en Inde. En Occident, ces deux magnifiques

yogas sont souvent utilisés dans l'attirail des sectes. Ils correspondent aux tempéraments émotifs.

•Le **Jnana yoga** : très peu utilisé dans le monde, il utilise la lucidité, l'intelligence et la logique. Deux des grands maîtres de ce système sont Krisnamurti et Sri Aurobindo. Il correspond aux cérébraux.

Il existe encore d'autres systèmes très spécifiques et efficaces qu'il serait trop long de détailler ici, ainsi que de nouveaux yogas, d'origine assez récente (très développés aux Etats-

Unis*), mais qui demandent

encore à faire la preuve de leur efficacité. Car l'essence du yoga, ainsi que les techniques supérieures de chaque système, se transmet depuis la nuit des temps de maître à disciple, de bouche à oreille, d'où

l'existence et l'importance des lignées de maîtres. A noter qu'il est curieux de constater que les différentes écoles en Occident soient en compétition. Aux Indes, il en est tout autrement, les maîtres se réunissant entre eux et échangeant leurs expériences sur l'unique objectif qui leur importe : le yoga. Ils demandent à leurs élèves de faire le tour des différentes écoles afin qu'ils puissent obtenir une vue plus complète du yoga. Car le but en définitive de tous ces systèmes, c'est : le yoga.

Au-delà des yogas, le yoga

A l'origine, les systèmes de yoga ne furent pas conçus pour les effets actuellement reconnus, bien que ces effets soient volontairement utilisés sur certains problèmes physiques, psychologiques, afin de corriger des déséquilibres. Seul le yoga était recherché. Mais qu'est-ce que le yoga ? Il serait difficile de le définir en quelques lignes, parce qu'il y a autant d'explications qu'il y en a de formes, mais aussi et surtout, parce que le yoga est un «état». Et les différents yogas sont les moyens d'atteindre l'objectif qu'est le yoga, mais ce ne sont pas le yoga. Le yoga commence par un état d'équilibre et culmine en *samadhi*. Les différents yogas sont des moyens d'équilibrer la dualité, les forces opposées, l'action et la réflexion, la force et la souplesse, le féminin et le masculin, l'attraction et la répulsion,

le ying et le yang, etc. Par cet équilibre, les forces opposées ne s'annulent pas, elles s'annulent, et donc ne sont plus agissantes. Grâce à cet équilibre, un état de conscience nouveau s'installe. Il s'installe progressivement, de manière à ne pas créer de troubles, tant physiques, que psychologiques. L'égo, avec ses peurs, ses fantasmes, ses frustrations, le doute, la culpabilité, le passé et le futur, qui sont ses domaines de prédilection, disparaît. Tant que l'équilibre des forces est maintenu, ces éléments ne se manifestent pas. Les attaches annihilées, ce qui apparaît alors est notre véritable nature, «le *jiva*, le moi, l'âme», libre de s'exprimer, d'agir et de s'épanouir, sans revanche ni compétition avec quiconque. Les fonctions de perception, d'action et de cognition se développent et s'affinent, la connaissance de soi commence... et culmine dans l'expérience appelée *samadhi*, but final du yoga.

L'état du samadhi

Ignoré de la plupart, ou rangé dans la case «contes et légendes», le *samadhi* est généralement défini comme un état d'extase uniquement. Mais l'extase est possible parce qu'il y a une grande énergie à l'œuvre, et une conscience pour la reconnaître, et surtout la goûter. En outre, l'extase n'est pas l'ultime *samadhi*, il y en a d'autres. Le *samadhi* est un état de «super conscience joyeux». Et pour nous, *samadhi* ou pas, le yoga est une source de plaisir intense, quel que soit le niveau de la pratique. Avoir son corps «placé» par les postures, son souffle profond et calme par le pranayama, son mental détendu et clarifié par la relaxation, la concentration et la méditation, apportent déjà des sensations inouïes, et ce, dès le départ. Ainsi, le plaisir et la joie peuvent déjà être présents, sans attendre le *samadhi*... heureusement ! Ce n'est qu'une question d'énergie et de détente. La saturation de ces deux éléments dans l'individu amène au *samadhi*, qui n'est pas fait pour fuir la réalité et se réfugier dans un quelconque paradis, mais pour nous permettre de vivre la vie telle que nous sommes vraiment. Ce n'est pas la fin du «voyage», mais le début de la vie. ————— ■

*Comme le **Ashtanga yoga**, ou «Yoga dynamique», à ne pas confondre avec le **Ashtanga yoga de Pantajali**.

Zazen, Voie d'Éveil

L'usage aujourd'hui courant du mot «Zen», popularisé par la chanson de Zazie «Soyons zen», nous a fait oublier que le zen était avant tout une discipline de vie et une technique de méditation: zazen, qui conduisait à l'Éveil. Elle est l'héritage de l'enseignement du Bouddha Shâkyamuni.

par Jacques Brosse



”Zen”, le mot est aujourd'hui si divulgué, et même si vulgarisé, que l'on ne sait plus ce que véritablement il veut dire. Le mot japonais *zen*, ou *zen-na*, transcrit le chinois *tch'an*, *tch'an-na*, qui transcrit lui-même le sanskrit *dhyâna* que l'on traduit d'ordinaire par «méditation», mais qui désigne plus exactement un état de concentration extrême, de recueillement profond, comparable à certains égards à la contemplation des mystiques chrétiens.

L'itinéraire du zen

La succession dans le temps et l'espace de ces trois mots, sanskrit, chinois et japonais, représente le parcours qu'a suivi cette forme particulière de méditation, elle invite à remonter jusqu'à sa source, l'enseignement donné en Inde, au 5^e siècle avant notre ère, par le Bouddha Shâkyamuni.

Aux sources de l'Inde

Selon la tradition, à la fin de sa vie et de quarante années de prédication errante dans toute l'Inde du nord, le Bouddha, devant la foule de ses auditeurs assemblée sur le Pic des

Vautours à Rajagriha, se tenait assis en silence, absorbé dans sa méditation. Tous attendaient qu'enfin il prenne la parole, mais, ce jour-là, Shâkyamuni se contenta de prendre une fleur du bouquet que l'on venait de lui offrir et la présenta à ses disciples en souriant. Un seul comprit ce silencieux message, Mahâkâshyapa, qui répondit par un sourire. Alors d'une voix solennelle, le Bouddha déclara: «Je possède la clé du trésor de la compréhension parfaite, qui ouvre le nirvâna. Cette clé, je la lègue à Mahâkâshyapa. Ainsi fut transmis le dhyâna, la pratique de la méditation silencieuse, qui avait permis naguère à Shâkyamuni d'atteindre l'Éveil parfait et définitif et de devenir un Bouddha, mot qui veut simplement dire «l'Éveillé». Le secret du zen n'est rien d'autre que cette fleur qui vient de s'épanouir au soleil.

Bodhidharma en Chine

A la mort du Bouddha, Mahâkâshyapa lui succéda en tant que guide de la communauté. Il fut le premier

patriarche du dhyâna. Il eut en Inde vingt-sept successeurs. Mille ans après la mort du Bouddha, le vingt-huitième patriarche, Bodhidharma, se rendit en

Chine. Le bouddhisme y avait été introduit plusieurs siècles auparavant. Pourtant, on avait oublié le message essentiel, la méthode d'Éveil enseignée par le Bouddha. C'est ce que vint rappeler aux Chinois Bodhidharma. Puis, il y

Le zen, c'est seulement zazen, «être assis en méditation».

eut en Chine comme en Inde une longue succession de maîtres éminents qui enseignèrent la même chose, mais chacun à sa façon.

La marche vers l'est

Au 13^e siècle, sept cents ans après l'arrivée de Bodhidharma en Chine, des moines japonais vinrent trouver ces maîtres et reçurent leur transmission. Au Japon, comme en Chine, le zen agit comme un ferment, non seulement dans la spiritualité, mais dans toute la civilisation, dans le mode de pensée, de sentir ou de vivre des Japonais, qui en furent marqués à jamais.

Sept siècles plus tard, le zen poursui-

vant sa marche vers l'Est, débarqua en Californie et de là se propagea dans tous les Etats-Unis. Un peu plus tard, en 1967, arrivait à Paris, un moine japonais, Taisen Deshimaru.

Taisen Deshimaru en France

En France, on parlait déjà beaucoup du zen, des arts martiaux, des jardins zen, de l'ikebana, des haï-kaï, mais ce n'était là qu'une forme de snobisme qui ne s'intéressait qu'à l'accessoire. A ceux qui s'imaginaient savoir ce qu'était le zen, maître Deshimaru vint rappeler, comme Bodhidharma en Chine, comme maître Dôgen au Japon, que le zen, c'était seulement zazen, «être assis en méditation». Taisen Deshimaru eut de nombreux disciples et fonda un peu partout des centres de pratique, des dojos, non seulement en France, mais en Belgique, en Allemagne, en Angleterre, en Italie, en Espagne... A sa mort, en 1982, ses disciples poursuivirent sa mission. Telle est, résumée en ses grandes lignes, l'histoire du zen. Mais la question qui se pose est: qu'est-ce que le zen peut apporter à l'homme d'aujourd'hui, à ceux qui, déracinés, déstabilisés, cherchent, en ce début du 3e millénaire ? C'est là ce à quoi il faut tenter de répondre, en précisant aussi ce que le zen n'est pas.

La voie du zen

Ce n'est pas un dogme, en lequel il faudrait croire, mais une expérience, la plus intime qui soit; ce n'est pas non plus une recette, une technique de relaxation, mais une prise de conscience.

Si l'on veut fermement y parvenir, encore faut-il lui donner la possibilité de se manifester. Or, le zen est une discipline qui demande beaucoup d'énergie, d'intrépidité et plus encore de persévérance.

S'éveiller...

S'éveiller, c'est d'abord reconnaître que l'on dormait, que l'on ne vivait plus sa vie, mais qu'on la rêvait, et ce rêve, trop souvent, tournait au cauchemar. La méthode qui conduit à l'Eveil que le Bouddha avait trouvée par lui-même et qui fit de lui un «Eveillé», c'est cela, et rien d'autre qu'il a enseigné. Son efficacité a été vérifiée, de génération en génération, depuis plus de deux mille ans.

Etre en Zazen

Etre en zazen, c'est se tenir dans l'immobilité complète et le parfait silence, loin des agitations du monde, des lancinants soucis quotidiens. Etre en zazen, c'est aussi respirer calmement, profondément, se vider de soi-même, afin d'être prêt à recevoir, mais sans rien attendre, sans rien imaginer. On ne refoule pas les pensées qui se présentent, on les laisse passer, elles passent d'elles-mêmes, si on ne s'y arrête pas, si on ne s'y accroche pas.

La posture, jambes croisées, si possible en lotus ou en demi-lotus, est par elle-même rééquilibrante. Zazen, c'est retrouver son équilibre fondamental, et y demeurer. La rééquilibration du corps entraîne automatiquement celle du psychisme qui cesse de s'agiter. Alors, spontanément se manifeste un autre mode de pensée, à l'opposé du raisonnement, de la spéculation, de la ratiocination, un mode de pensée qui est pure intuition. Il était là, en nous, mais nous l'ignorions, parce que le dissimulaient les divagations de notre mental.

En zazen, l'on se tient à la cime de son être, et même un peu au-dessus, la vue devient panoramique, et l'on s'aperçoit qu'a disparu ce qui précédemment la brouillait, que l'on s'est débarrassé du fardeau que l'on portait. Dès lors, là où l'on se trouve, n'existe plus de séparation et encore moins d'opposition, entre le sujet et l'objet, entre le moi et l'autre, entre la vie et la mort, entre l'homme et l'univers.

Se connaître soi-même

Etre en zazen, c'est se connaître enfin soi-même, tel que l'on est, comme si l'on se trouvait soudain face à face avec soi. Si l'on veut se connaître, encore faut-il descendre de plus en plus profond. La vérité est au fond du puits, il faut y descendre si on veut la trouver, ou plutôt la retrouver, car nous l'avons seulement perdue. Finalement, ce que nous prenions pour une descente, se révèle être une ascension. On est, à son insu, passé de l'autre côté, on est parvenu sur l'autre rive, comme dit le bouddhisme. Cette autre rive, quelle est-elle ? On ne peut le dire, il faut le vivre.

Se connaître soi-même, c'est connaître ses faiblesses, mais aussi sa force, son énergie vitale, ses immenses possibilités inemployées. C'est aussi connaître ses véritables besoins et non ceux que prétend nous imposer notre société de surconsommation obligatoire. Or ces besoins-là sont simples.

Zazen, c'est l'apprentissage d'une vie plus simple, plus sobre, plus frugale et, en conséquence plus heureuse et plus noble. Car zazen est aussi l'apprentissage de la générosité, de l'ouverture à l'autre. Lorsque l'on se connaît soi-même, on reconnaît en l'autre un moi qui a droit à notre respect, à notre compréhension, à notre amour, un autre moi que nous devons écouter et aider, car nous sommes interdépendants les uns des autres. Comment pourrions-nous être heureux, si les autres sont malheureux ?

En zazen, dit maître Deshimaru, «on réalise qu'il existe une conscience intuitive, originelle, radicalement différente de la conscience habituelle du moi... On peut ressentir la réalité de la vie qui imprègne tout l'univers». Concluant son exposé des «principes du zazen», maître Dôgen écrivait: «Zazen n'est pas l'apprentissage de la concentration, c'est la porte du bien-être et de la joie, c'est la pratique pure de l'Eveil».

Entrer en zazen demande quand même certaines précautions. Il faut d'abord apprendre à pratiquer, ce qui ne peut se faire que dans un dojo, sous la conduite d'un maître certifié, qui est l'héritier direct, à travers plusieurs dizaines de génération, du Bouddha Shâkyamuni, et avec les autres disciples, afin d'apprendre ce que peut être la véritable vie en commun, où l'on échange, où l'on partage, où l'on s'entraide. Autrement, on risquerait de s'égarer.

**S'éveiller,
c'est d'abord
reconnaître
que l'on
dormait.**

**Zazen,
c'est retrouver
son équilibre
fondamental, et
y demeurer.**

Taiji,

Faire du Taiji ou pratiquer la Voie ?

Est-ce du fait de la diversité culturelle chinoise et de sa complexité qu'il soit parfois si difficile pour un Occidental de s'y retrouver lorsqu'il s'agit de taiji ? Pour éclaircir le sens de la pratique, et ses différents courants, il est parfois nécessaire de trouver les mots simples pour en parler.

par Georges Charles



Au début des années 70, lorsqu'on voulait pratiquer le Taijiquan en France, il y avait trois solutions. Soit se contenter de ce que l'on trouvait sur place, et les très rares cours étaient alors destinés aux initiés d'un milieu très restreint et très fermé, soit se tourner vers les USA où la discipline était très en vogue dans le mouvement hippie et chez les anciens du Vietnam, soit se rendre en Chine, et plus particulièrement à Taiwan et à Hong-Kong où les maîtres les plus réputés avaient trouvé refuge.

Quand le taijiquan arrive en France...

Après avoir successivement épuisé les trois hypothèses: en soudoyant fortement un professeur sino-vietnamien pourtant réputé pour ne l'enseigner qu'aux anciens de son école, en séjournant sur le campus de l'Université de Philadelphie puis à San Francisco, et en effectuant plusieurs voyages aux sources, il me fut alors possible de transmettre,

à mon tour, un enseignement enthousiaste auprès de quelques passionnés. La majorité d'entre eux était alors des enseignants d'arts martiaux japonais ayant déjà, pour la plupart, une longue expérience et souvent des responsabilités fédérales. Cet enseignement s'effectuait alors parallèlement à de la «gymnastique taoïste» qui ne se nommait pas encore «Qigong». Ces deux pratiques trouvèrent ainsi un écho très favorable dans ce milieu particulier qui ne tarda pas à se les accaparer avant même que le «Kung-fu», alors nommé «Boxe chinoise», ne fasse son apparition officielle sur le marché sportif. Cela permit, ensuite, de faire venir les premiers enseignants chinois en France. Cela n'empêchait pas, d'ailleurs, la présence de quelques enseignants asiatiques qui enseignaient discrètement au sein de leurs communautés et à quelques occidentaux. Au milieu des années 80, il était alors déjà possible de pratiquer divers styles, méthodes et écoles de Taijiquan et d'établir des contacts sérieux avec des écoles chinoises du continent ou de la diaspora

qui se firent rapidement représenter par quelques experts qualifiés.

Trois courants, trois manières de pratiquer

Trois conceptions fort différentes de la pratique se développèrent. La première, issue généralement de la diaspora, représentait un courant martial avec poussées de mains, techniques d'applications en combat et pratique d'armes. La seconde, issue du continent, se voulait exclusivement axée sur un travail sportif, postural et chorégraphique. La troisième, au demeurant plus occidentale, se tournait vers un aspect mystique lié au courant taoïste. Et entre les trois, toute une multitude de variations.

Qu'entend-on par taijiquan ?

Les divers systèmes de transcription des caractères chinois donnèrent parallèlement lieu à de multiples appellations plus ou moins fantaisistes, mais qui étaient censées différencier ces courants. Mais qu'il s'agisse de T'ai-ki k'iuan, de Tai tchi tchuan, de Tai chi chuan, de Taidji

kuen, ou de Taijiquan, il s'agit bien, à chaque fois, des mêmes caractères chinois que l'on peut traduire par «Poing du grand faite: *Taiji*, dit le *Dictionnaire Impérial de Kang Hi*, est l'extrême poutre de l'épine dorsale d'une maison. Le caractère *Taiji* n'a jamais eu d'autre signification dans l'antiquité que le faite d'un toit, et plus précisément encore la jonction entre la poutre du faite et la toiture. Cette poutre perpendiculaire est nommée *Liang*. L'extrémité supérieure de cette poutre se nomme *Taiji* ou Grand faite. Les gens d'à présent nomment ainsi tout ce qui est haut et extrême. Le faite extrême engendre les deux principes des ténèbres et de la lumière; car tous les commentaires du *Yijing* s'accordent pour dire que les caractères *Liang Yi* signifient les principes *yin yang* (G. Schegel). Cela implique simplement que le *Taiji*, comme la poutre et le toit, se compose d'un *yin* et d'un *yang*. La poutre soutient le toit, mais le toit protège la poutre. *Taiji* est donc un terme classique utilisé en architecture, en énergétique, en philosophie et, aussi, dans les Arts du poing.

L'incroyable diversité !

A l'origine, le Taijiquan serait né de la rencontre des pratiques énergétiques taoïstes proches du Daoyin (écrit aussi Tao Yin), incluant des formes d'éveil et de méditation, avec des pratiques de combat issues du Mont Wudang. Par la suite, vers le milieu du 17^e siècle, le Taijiquan se serait transmis héréditairement au sein de la Famille ou du Clan Chen du village de Chen Jiagou. La transmission s'est ensuite diversifiée à partir de Yang Luchan (1799-1872), un disciple de Chen Chanxing (1771-1853), qui aurait eu l'autorisation de fonder sa propre école qui, elle-même, éclatera par la suite en plusieurs styles et en de nombreuses tendances. Au début du 20^e siècle, les Clans Chen, Yang, Sun, Guo, Wu, Li proposeront chacun leur propre vision dans des formes longues, moyennes et courtes auxquelles viendront s'ajouter des formes sportives simplifiées et de multiples synthèses. En un mot comme en cent, la diversité chinoise dans toute sa splendeur et sa complexité ! Il est généralement admis que le Taiji-

quan du Clan Chen est donc le plus ancien, et celui qui aurait conservé de nombreuses applications liées aux pratiques de combat. Le Taijiquan du Clan Yang, à l'instar du Shotokan en Karaté, demeure malgré tout le plus connu et le plus répandu en Chine et en dehors de Chine. Les autres styles, si on excepte le Taijiquan du Clan Sun, fondé par Sun Lutang (1861-1932), bien développé dans la diaspora asiatique et américaine, demeurent plus confidentiels. Au sein de chacun de ces styles se sont peu à peu développées de multiples tendances : formes anciennes, orthodoxes, originelles, secrètes, traditionnelles ou, au contraire, modernes, simplifiées, officielles, nationales.

Elles se définissent même, parfois, par le nombre de mouvements inclus dans la forme enseignée: 36, 72, 108, 360 mouvements, et se différencient également par le nombre des enchaînements étudiés, la Forme fondamentale (Bai shi), le Grand déplacement (Da lu), les Treize postures (Shi san she) ainsi que les poussées de mains (Touei shou), les applications (San shou), les formes d'armes (épée, sabre, bâton, éventail) et, dans certains cas, les compétitions. Toujours cette extraordinaire diversité à la chinoise encore quelque peu accentuée ici par l'individualisme à l'occidentale.

Comment faire son choix ?

Il est donc parfois difficile de faire un choix, surtout lorsque les motivations personnelles ne sont pas strictement définies. Bien souvent on a simplement envie de «faire du Taiji», puisque c'est à la mode, comme d'autres, en touristes, font la Thaïlande ou les Pyramides ! Ou au contraire de s'immerger totalement dans une voie mystique permettant à la fois l'éveil et la libération du Karma ! Ou d'envisager, après un certain âge, de continuer ou de parfaire une pratique martiale sans pour autant dépenser une fortune chez son ostéopathe. Ou de renforcer, par une pratique personnelle, le travail de son acupuncteur. Tout cela est possible grâce au Taijiquan, car si le Tao engendre l'Unité celle-ci, par le biais du Taiji, se transforme en dix mille choses (Laozi). Sachant cela, il convient simplement, soit de rechercher la pratique qui semble le mieux convenir

à son évolution personnelle, soit de se contenter de ce que l'on trouve en bas de chez soi. En réalité, le Taijiquan que vous pratiquerez sera un peu comme la fameuse auberge espagnole où l'on trouve et partage ce qu'on a apporté. Mais l'essentiel demeure avant tout la qualité humaine de l'enseignant et sa capacité de transmettre sa passion. Lorsqu'on débute, il n'est pas nécessaire de rechercher un grand maître. Lorsqu'un enfant apprend à parler, il n'a pas besoin d'un agrégé en littérature, mais de quelqu'un qui sache simplement parler. Par la suite, il sera toujours possible de se perfectionner grâce à des stages spécifiques et de rechercher, enfin, le professeur avec lequel on se sentira le plus d'affinités. Attention, il est parfois possible d'en prendre pour plus de vingt ans !

ONT PARTICIPÉ A CE DOSSIER :

YOGA

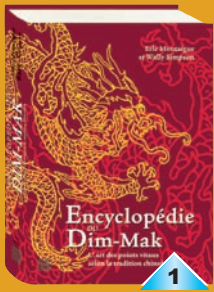
Jean-Louis et Francis Gianfermi sont élèves de Swami Satyananda. Ils enseignent depuis plus de vingt ans le Hatha yoga, le Raja yoga, le Kundalini, le yoga Nidra, comme systèmes principaux. Leurs connaissances s'étendent aussi sur les autres formes. Ils sont également à l'origine d'une série de trois Nidras originaux qu'ils transmettent à l'association Shankara qu'ils ont fondée.

ZEN

Jacques Brosse a côtoyé les grands maîtres contemporains du zen, discipline qu'il enseigne et pratique depuis les années 70. En 1996, il fonde l'association zen Dôshin. Il est à la fois philosophe, naturaliste, encyclopédiste, et spécialiste des traditions spirituelles d'Orient et d'Occident. Avec son épouse, ils ont créé deux réserves naturelles en France.

TAIJI

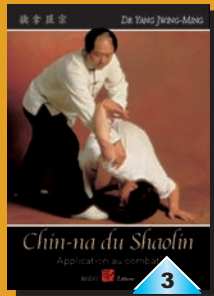
Georges Charles est l'un des pionniers de la pratique du tai ji quan en France. Pratiquant et enseignant, il est spécialiste de la discipline, des arts martiaux chinois et de la civilisation chinoise. Il est l'auteur de nombreux ouvrages et fondateur des Arts classiques du Tao.



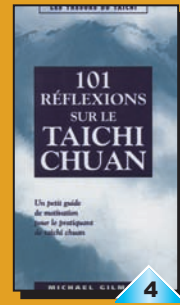
1
Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. 592 pages, 22 x 31 cm., couverture cartonnée. **59,50 €**



2
Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée nipponne avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x



3
Chin-Na du Shaolin, applications au combat, un livre pour tous les artistes martiaux désireux d'approfondir l'art du contrôle articulaire. 480 p., 1500 illustrations. **38,50 €**



4
101 réflexions. Pour aller encore plus loin dans la compréhension et la pratique du taichi chuan. 10,5x19 cm. **10,95 €**



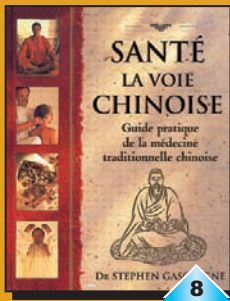
5
Le travail énergétique des moines de Shaolin, une sorte de qigong de combat. 274 p. 17x24. **34,50 €**



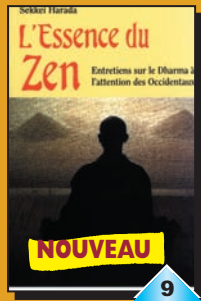
6
Améliorez votre santé, renforcez votre corps avec le Qigong. Un livre simple qui va à l'essentiel. 70 photos. 112 p., 15 x 22 cm. **11,95 €**



7
L'épée du Taïchi dans le style Yang classique. Apprendre à projeter l'énergie dans l'arme. Théorie et pratique. 226 p., 17 x 24 cm. **32,50 €**



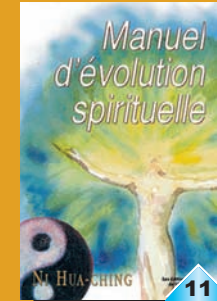
8
Panorama: Voici un guide des thérapies chinoises. Pour ne pas se tromper. 160 pages en couleur, format 18,5 x 23 cm, relié. **22,95 €**



9
Essentiel et simple : un livre qui rend accessible les concepts du bouddhisme et les principes du zen. 160 pages, 14,5 x 21 cm. **14,95 €**



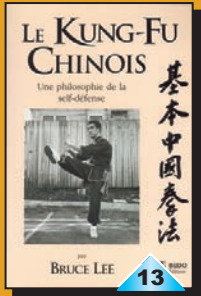
10
Complet. Outil idéal pour se perfectionner dans le Tai Chi Chuan du style Yang. 350 pages. 17,5 x 24,1. **34,50 €**



11
Manuel de spiritualité taoïste destiné à une utilisation quotidienne. Toutes les bases pour s'engager sur la Voie. 256 p., 15,5x22,5. **17,95 €**



12
Les 108 clés du Taïchi. 108 clés comme des perles de connaissances pour faire évoluer sa pratique du Taïchi. 120 p. 10,5 x 19. **10,95 €**



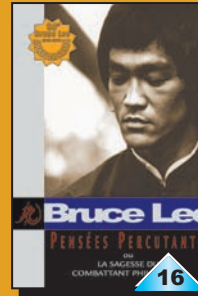
13
Premier livre par Bruce Lee, montrant sa technique originelle, le Wing Chun. Un must pour les collectionneurs. 14 x 21, 112 p. **14,95 €**



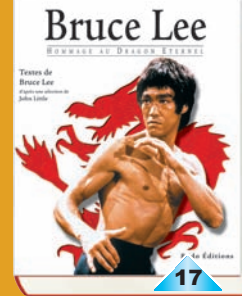
14
Études de Bruce Lee sur sa recherche de l'art martial ultime. De cette étude il fit naître le JKD. 220 pages, relié, format 31 x 22. **35,95 €**



15
Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception. 596 p., 982 photos.



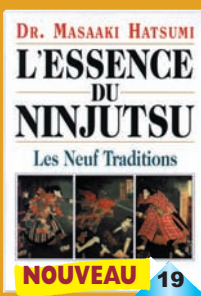
16
La philosophie de Bruce Lee : Un véritable génie à la connaissance universelle. 800 pensées. 224 p., 63 photos rares, 17 x 24 cm relié. **22,75 €**



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, **38,10 €**



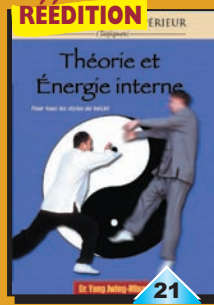
18
Les secrets des anciens maîtres, transmis sous forme de poèmes et de chants complexes, expliqués par Yang Jwing-Ming. 10,5x19 cm. **10,95 €**



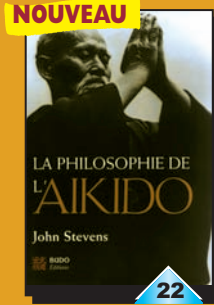
19
L'essence du ninjutsu : Les secrets des ninjas éclairés par un maître héritier, le Dr Massaki Hatsumi. 192 p. 18 x 25,5 cm. **59,95 €**



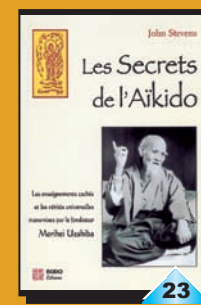
20
Judo - Les techniques oubliées. Un livre destiné à celui qui cherche à comprendre le Judo dans sa définition martiale et pas seulement sportive. 224 p., 17 x 24 cm. **24,95 €**



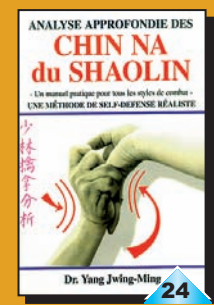
21
Théorie et énergie interne : Unique livre entièrement dédié à l'énergie martiale (chi) et à son expression (jing). A lire absolument. 274 p. 17 x 24 cm. **32,50 €**



22
La philosophie de l'aïkido. Ouvrage clair pour s'initier à la spiritualité de l'aïkido. 136 p., 14,5 x 21 cm. **11,95 €**



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



24
Efficace : Une self-défense chinoise redoutable à la base de l'aïkido et du ju-jutsu japonais. Un best seller. 623 photos. 224 p., 17 x 24 cm. **28,95 €**



25
Roumi. Une nouvelle traduction, richement illustrée, de l'œuvre du poète le plus célèbre du monde arabe. 256 pages, 21 x 16 cm, relié. **34,50 €**

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

Pas de frais d'envoi
Expédition quotidienne

- 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€
- 2. POINTS VITAUX - 43,50€
- 3. CHIN-NA DE SHAOLIN - 38,50 €
- 4. 101 REFLEXIONS SUR LE TAICHI - 10,95€
- 5. KUNG FU SHAOLIN - 34,50 €
- 6. 8 EXERCICES SIMPLES DE QIGONG - 11,95€
- 7. L'ÉPÉE DU TAICHI - 32,50 €
- 8. SANTÉ LA VOIE CHINOISE - 22,95 €
- 9. L'ESSENCE DU ZEN - 14,95 €
- 10. L'ESSENCE DU NINJUTSU - 59,95 €
- 11. MANUEL D'ÉVOLUTION SPIRITUELLE - 17,95€
- 12. 108 CLÉS POUR LE TAICHI - 14,50 €
- 13. KUNG-FU CHINOIS DE BL - 14,95 €
- 14. TAO DU JEET KUNE DO - 35,95 €
- 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95 €
- 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,75 €
- 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 38,10 €
- 18. SECRETS DES MAITRES DE TAICHI 10,95 €
- 19. L'ESSENCE DU NINJUTSU - 29,95 €
- 20. JUDO - LES TECHNIQUES OUBLIÉES - 24,95 €
- 21. THÉORIE ET ÉNERGIE INTERNE - 32,50 €
- 22. LA PHILOSOPHIE DE L'AIKIDO - 11,95 €
- 23. LES SECRETS DE L'AIKIDO - 29,90 €
- 24. CHIN NA DU SHAOLIN - 28,95 €
- 25. ROUMI - 34,50 €

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

Calcul et report

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

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



«J'ai été touchée par cette femme, amoureuse de ses plantes médicinales, et si heureuse de nous raconter les merveilles qu'elles accomplissent».



«A quoi pense ce bébé chinois, tranquille et sûr de lui, du haut de son antique chaise?»

Impressions de Chine

«Impressionnante et belle dans ce matin mouillé, une bonzesse. Le visage fermé, le regard dur. Avait-elle vraiment trouvé sa place, près de ce temple bouddhiste?»



«Dans un jardin, un prénom gravé sur l'un des bambous. Elan d'amour!»



«Une montagne chinoise, moment d'intenses émotions, sérénité et joie profonde. L'apaisement!»

«La vibration de la lumière caramélisée m'absorbe, m'enveloppe, impression mystique, succession apaisante de Bouddhas.»



PORTRAIT YIN : DOROTHÉE JALABER

Intéressée par la photo depuis qu'elle est enfant, la passion de Dorothée s'est confirmée avec les voyages. Elle a en effet passé une bonne partie de sa vie à l'étranger, entre l'Amérique du Sud, le monde Arabe et l'Asie, pour laquelle elle éprouve quelque chose de très particulier, mélange de tendresse, d'admiration, de sérénité, mais aussi de révolte, d'impuissance et de tristesse. Elle reste avant tout une portraitiste, spécialisée dans les portraits d'enfants.



www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n° 19: Photographe de l'invisible P. 22

L'Été Meurtrier

Réflexions au chevet d'une planète malade

Les conditions climatiques et leurs conséquences sur nos vies remplissent la Une des quotidiens français. Ce été en fut un triste exemple. Mais quel est le problème de fond ? Ne sait-on pas depuis longtemps qu'il est temps d'agir ? N'entendons-nous pas la Terre pleurer ? L'auteur tire ici la sonnette d'alarme.

par Patrick Shan

Cet été résume toute l'histoire d'une planète souffrante des enfants qu'elle porte. Des enfants qui épuisent ses ressources, empoisonnent sa chair, assèchent sa surface, et qui s'étonnent de périr ensuite, étouffés par sa chaleur, noyés par ses larmes, écrasés par ses soubresauts.

Chaque année, et dans toutes les régions du monde, des hommes, des femmes et des enfants sont les victimes impuissantes de «catastrophes naturelles». Chaque année, un nouveau record est battu —de chaleur ou de précipitations—, une nouvelle encoche est gravée sur les échelles de Beaufort ou de Richter. Chaque année, les médias se font les témoins résignés ou outragés de ces catastrophes (le caractère anecdotique ou dramatique du témoignage étant, vous l'avez remarqué, davantage fonction de la proximité du drame que de sa gravité effective). Cette année, à l'instar d'autres régions du globe où les morts se comptent par dizaines de milliers, la canicule a également frappé à nos portes, ouvrant la voie à d'exaspérantes polémiques «anthropoliticiennes» à propos du manque de structures et de réflexes face à la situation. Et comme toujours, noyé dans

l'urgence du moment, un silence médiatique assourdissant concernant les causes profondes du phénomène, «imprévisible», «exceptionnel». Comme chaque année...

Remplacer l'eau par le feu

Vous souvenez-vous de notre mémorable passage à l'an 2000, année des tempêtes, de l'Erika et du fameux Bug? Voici quelques lignes d'un article paru à l'époque, et qui conservent aujourd'hui toute leur actualité, pour peu que l'on y remplace l'eau par le feu...

Le bug humain

«Comme prévu, les hommes ont fait la fête. Malgré les tremblements de terre et les tempêtes, malgré les marées noires pétrolières et les nuits blanches informatiques, en dépit des conflits qui continuent tout autour du globe, on s'est embrassé, en se souhaitant bonheur, santé, et courage dans l'adversité. Quelle adversité ? Bien sûr, et en premier lieu, celle d'une nature hostile, qui semble s'être acharnée ces derniers temps à détruire vies humaines, arbres, maisons, pétroliers

et pylônes électriques. Dans ses vœux de nouvel an, un présentateur météo a formulé un vœu touchant : «Que la terre écoute enfin les prières des hommes». Voilà un point de vue très humain. Trop humain. Car il faut être sourd pour ne pas entendre le message que la terre elle-même vient de nous crier, imploration silencieuse à des enfants terribles qui ne cessent de réchauffer son atmosphère, d'épuiser ses ressources et de polluer sa surface. Il faut être aveugle pour ne pas lire dans le marc de pétrole déposé sur ses côtes, la menace que fait peser l'espèce humaine sur toutes les autres formes de vie. Il faut être frappé d'amnésie pour ne pas établir de parallèle flagrant entre l'aventure industrielle de ce siècle, et des phénomènes climatiques «plus exceptionnels» chaque année. Simple effet d'une sur-médiatisation, diront certains. Ceux-là n'ont sans doute pas perdu leur maison dans l'ouragan, ni trouvé de crevettes tropicales dans les filets de pêche bretons... Oui, l'humanité commence à subir des revers de la part de la nature. Mais à qui la faute ? Qui doit prier qui ? Connaissez-vous l'histoire de ce cultivateur rendu aveugle par une giclée de pesticide qui lui était revenue dans les yeux alors qu'il l'épandait dans son champ ? A chaque fois qu'il se souvenait de cet accident, sa conclusion était : «Saleté de vent !»... Coquin de sort, sans doute. Mais drôle de drame, aussi, que celui d'une espèce qui empoisonne l'air qu'elle respire, l'eau qu'elle boit, la terre qui la nourrit, et qui vient ensuite se plaindre du temps qu'il fait ! Nous sommes en train de couler lentement le bateau qui nous porte, et nous nous étonnons que le niveau des eaux monte. Nous craignons le bug informatique, mais nous avons oublié qu'il n'est qu'un prolongement du bug humain.

Le message du vent

Oui, cette fin d'année 2000 — et de siècle — aura été dure pour tous. Mais à travers le sifflement du vent, le craquement du bois, le déferlement des vagues et le cri des oiseaux englués, en tendant l'oreille, voici ce que l'on aurait peut-être pu entendre :
«S'il vous plaît, cessez de me faire du mal, en croyant vous faire du bien. Ce que vous me faites, vous le faites à

vous-mêmes. Ce sont de vos blessures à ma surface que naissent vos maladies. N'oubliez pas que vous êtes mes enfants, et qu'un enfant ne survit pas longtemps si sa mère est malade. Cessez de vous faire du mal entre vous, si vous le pouvez. Je sais que les enfants n'ont pas tous le même caractère, mais n'oubliez pas que vous êtes une même famille, embarquée sur un fragile rocher bleu flottant dans l'espace.

«Terre en solde. Profitez-en avant fermeture définitive !»

Enfin, cessez de jouer avec la vie. Au lieu de chercher à la manipuler ou la prolonger à tout prix, entretenez-la simplement, comme je vous entretiens. Sachez que la vie ne vous appartient pas, c'est vous qui lui appartenez. Rappelez-vous plutôt d'où vous venez, et où vous retournerez. Comprenez que toutes choses se tiennent, et que toute forme de vie est sacrée.

Ecoutez ma prière, et regardez un peu mieux comment les choses se passent. Vous verrez que je ne suis pas hostile, et que mes réactions ne sont que les fruits de vos actes».

L'homme «termite»

Ce message du vent, les Sages africains, amérindiens, tibétains, australiens l'ont depuis longtemps entendu, et répété. En vain. Leurs forêts luxuriantes sont devenues des coupes à blanc, leurs vastes prairies, des champs de monoculture stérile, leurs cimes immaculées, des carrières à ciel ouvert, leurs océans généreux, des dépotoirs. Nous avons oublié que la terre est une créature vivante, qu'elle est notre mère, et que nous lui avons infligé bien des souffrances. Elle ne nous a jamais trahis. Ce serait à nous de lui demander pardon, et de changer nos mauvaises habitudes avant qu'il ne soit trop tard. A moins qu'il ne soit trop tard ? L'homme blanc, «l'homme termite», comme le nomment certaines peuplades, a bâti sa prospérité sur l'accaparement des biens des autres peuples et sur la ruine de la création. Tant que les sécheresses, les inondations, les tornades et les famines sévissaient au loin, sur des terres par lui déjà désertifiées, il n'en avait cure. Maintenant que l'Europe a connu une grave crise d'hémiplégie, et que sa propre famille se retrouve les pieds dans l'eau et la bougie à la main, peut-être va-t-il prendre conscience,

et commencer à se poser les bonnes questions. Et, avec tout le génie dont il est capable, trouver une meilleure réponse que : «Saleté de vent !»...⁽¹⁾

Rien ne bouge!

Trois ans après, que dire de plus, sinon que rien, visiblement, n'a bougé ? En dépit de l'appel à une insurrection des consciences, au militantisme lucide pour une «décroissance soutenable» de quelques visionnaires comme Pierre Rabhi ; en dépit de la naissance du mouvement alter-mondialiste, sursaut symbolique d'une écologie mondiale moribonde ; en dépit de preuves scientifiques et statistiques accablantes⁽²⁾, la fatalité continue officiellement d'avoir bon dos, et la leçon ne porte toujours pas. Comme toujours, on donnera raison à tous ces gens «après», si après il y a...

En attendant, seul le discours économique compte, et une seule chose importe : que les affaires continuent : «Terre en solde. Profitez-en avant fermeture définitive !». Nous assistons, impuissants, à une mise en faille accélérée de la planète et de ses habitants par une infime minorité d'entre eux, qui nous vendent le mythe de la «croissance durable», tout en le limitant dans les faits à leur personne et à leur génération. Nous continuons de prendre pour modèle de vie celui des «Etats-Autistes d'Amérique», qui sous la férule d'un Président et d'un gouvernement sponsorisés par les grandes entreprises⁽³⁾, dévorent à eux seuls et en toute impunité quelque 40% des ressources de la planète, piétinent les accords mondiaux sur la réduction des émissions de dioxyde de carbone, et font une prétendue «guerre au terrorisme» qui sent le pétrole à plein nez.

Une planète malade

Non, vraiment, il n'y a rien à dire de plus. Sinon à répéter une fois encore, et hélas avec un espoir toujours plus faible d'être entendu, que les innocentes victimes de cet été sont avant tout les tristes symptômes d'une planète malade de ses enfants. Et que ces quelques «poissons hors de l'eau» ne sont que les timides prémices d'un ethnocide autrement plus important, si rien n'est fait rapidement. Au lieu d'accabler le ciel, au lieu de s'en prendre au manque de climatisation ou de chambres froides (!), au déficit d'infirmières ou aux politiciens en



vacances, nous ferions bien de réaliser la signification profonde de cette alerte, qui stigmatise une fois de plus le fait que nous sommes les artisans inconscients et acharnés de notre propre malheur et de notre propre disparition. Brecht a déjà écrit notre histoire posthume : *Ils sciaient les branches sur lesquelles ils étaient assis, tout en se criant leur expérience l'un à l'autre pour scier plus efficacement. Et ils chutèrent dans les profondeurs. Et ceux qui les regardaient hochèrent la tête et continuèrent de scier vigoureuusement*⁽¹⁾.

La vraie question

Au lendemain de cette canicule historique —et à la veille, j'en fais le pari, de quelque prochaine mousson ou tempête diluvienne—, la question du réchauffement planétaire et de ses causes devrait se poser dans tous les médias de la façon la plus aiguë. Au lieu de cela, tout ce qui parvient à nos oreilles, ce sont des invectives stériles, des mesures d'urgences d'un anachronisme révélateur (comme celle consistant à relever le seuil limite de température des eaux de refroidissement des centrales nucléaires, plutôt que de procéder à des coupures d'électricité) et des trémolos du *charity business*, régulièrement entrecoupés, comme il se doit, par des publicités pour davantage de croissance et de consommation. Autant d'émissions au travers desquelles il me semble parfois entendre la voix subliminale de nos économistes et de nos entrepreneurs,

«Ils sciaient les branches sur lesquelles ils étaient assis...»

en train de susurrer : «Pas assez de morts, mon fils»...

Jouez à sauver la planète

Afin de terminer néanmoins cet article sur une note optimiste, je propose au lecteur qui souhaiterait ne pas rester inactif face à cette situation, ce petit jeu à la portée insoupçonnée :

1. Commencez par réaliser profondément le fait que vous faites partie intégrante de la Terre : observez d'où vient votre corps, votre souffle, votre sang, et où ils retournent. Voyez la ressemblance de fonctionnement entre celui-ci et l'écosystème. Attention, ceci n'est pas de la philosophie, mais de la physique !
2. Tout comme la goutte d'eau est l'océan, considérez que vous êtes vous-même la Terre, et écoutez les actualités de ces enfants humains que vous portez depuis si longtemps en votre sein. Observez leurs décisions politiques, économiques, militaires, et voyez comme c'est effrayant, pour vous comme pour eux !
3. Déterminez ce qui, dans vos propres décisions et actions, contribue à faire du bien ou du tort, que ce soit

à vous-même, à vos semblables, à la terre et aux différentes autres formes de vie qu'elle abrite et nourrit.

4. Prenez une décision ferme : refusez de participer directement ou indirectement à toute décision ou action qui irait dans un sens nuisible à vous-même, à autrui, à la terre.
5. Transmettez ce jeu à tous ceux qui ont l'âge d'y jouer, «pour de vrai» ! Pour les y aider, vous pouvez leur raconter cette histoire qu'affectionne Pierre Rabhi : *Une forêt est ravagée par un incendie. Tous les animaux s'en sont enfuis, et regardent de loin, dépités, leur habitat brûler. Seul un petit colibri continue de s'activer, faisant des allers-retours entre une mare et les arbres en feu, au-dessus desquels il lâche à chaque voyage une goutte d'eau. Incrédules, les autres animaux lui demandent : Mais que fais-tu ? Le petit colibri répond : Eh bien, je fais ma part !. Et n'oubliez pas de me prévenir, le jour où ce jeu arrivera jusqu'à Mr Bush !*

⁽¹⁾Patrick Shan, extrait de : *Les Vœux de Grand'Mère Terre*, article paru dans «Bouddhisme Actualité», janvier 2001.

⁽²⁾*Ecocide, une brève histoire de l'extinction en masse des espèces*, de Franz J. Brosch, Ed. Parangon. A lire d'urgence !

⁽³⁾Michael Moore, *Stupid White Men*, paru en France sous le titre : *Mike contre-attaque*, Ed. La Découverte.

⁽⁴⁾Berthold Brecht, *Gedichte V*, 1954.

➔ www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 29 : Voir, sentir, entendre notre terre P. 74

- Gtao n° 14 : Biotao, la voie de l'écologie et du changement P. 51

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

PARIS

Ecole de formations Professionnelles Qi Gong - Tai Ji Quan - Bagua Zhang - **affiliée à la FTCCG**

BRUXELLES

Tél/Fax. : 03 24 40 30 52 - <http://www.iteqg.com> - Email infos@iteqg.com



LIVRE 1 - Ref: LQG1
Qi Gong Pratique des Classiques Originels
 Ba Duan Jin - Yi Jin Jing - Les 6 sons - Les 5 animaux - Le massage général
 par Bruno Rogissart - 240 pages
 26,68 €



LIVRE 2 - Ref: LQG2
Qi Gong
Les exercices énergétiques du Taiji
 Gymnastique de santé Fondements des Arts Martiaux Internes
 par Bruno Rogissart - 272 pages
 28,20 €

1 - Formation professionnelle d'Enseignants de Qi Gong

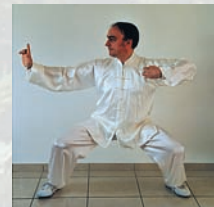
Préparation du professorat à PARIS 7ème.
Ou accès en cycle libre de développement personnel.

Cursus d'études sur 3 ans sous forme de 6 WE/an + un stage d'été de 6 jours ouvert à tous.

Prochaine rentrée les 26 et 27 octobre 2003 (inscriptions en cours).

- **Formation théorique** : cycle complet d'études de médecine traditionnelle chinoise.
- **Formation pratique** : étude des différentes formes de Qi Gong et de leurs applications : BA DUAN JIN, YI JIN JING, WU DANG Qi Gong, TAIJI Qi Gong, ZHI NENG Qi Gong, les 5 ANIMAUX, les 6 sons curatifs, le BA GUA Qi Gong et le DA CHENG QUAN, le NEI GONG de l'école taoïste : la méditation du sourire, l'orbite microcosmique, la respiration osseuse.
- **Etudes pratiques complémentaires** : la masso-thérapie chinoise
- **Formation pédagogique** à l'enseignement du Qi Gong
- **Préparations aux diplômes fédéraux.**

2003
10ème
Année !



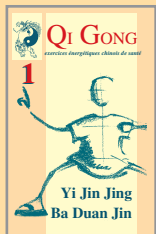
2- Stages Week-ends de Qi Gong à PARIS 7ème

• **10 stages Week-ends** (samedi a.m et dimanche matin) tous dissociables sont proposés entre octobre et juin. Du niveau "débutant" au niveau "confirmé" – Programme détaillé des méthodes enseignées sur ces différents week-ends sur simple demande.

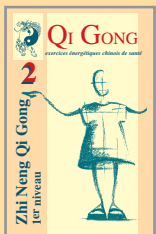
3- Modules de formation aux arts martiaux chinois interne.

- **TAIJIQUAN STYLE CHEN**
- **BA GUA ZHANG (style LÜ MEN)**
- **& DA CHENG QUAN (forme martiale et santé).**

Ouverts aux pratiquants & Enseignants
 Programme et calendrier des prochains stages sur simple demande



Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 24,24 €



Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau - 24,24 €



Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau - 24,24 €



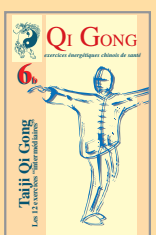
Réf. QG 4 Wu Qin Xi, Qi Gong des 5 animaux.- 29,97 €



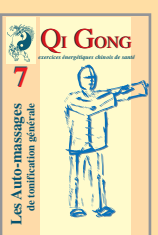
Réf. QG 5 Taiji Qi Gong
 Forme en 18 exercices pour Taiji Quan. - 29,97 €



Réf. QG 6a Taiji Qi Gong
 Forme élémentaire. - 25,76 €



Réf. QG 6b Taiji Qi Gong
 Forme intermédiaire. - 25,76 €



Réf. QG 7 Les automassages du Qi Gong - 29,73 €

4- Le TAICHI CHUAN de l'école YANG traditionnelle

"Style Yang Sau Chung"
 Forme en 108 mouvements - épée - sabre - Tui shou...
Cours – stages WE – été
CHARLEVILLE-MEZIERES (08)
- TROYES (10) – NANCY (54) – ANNONAY (07)
Formation d'enseignants
Corrections personnalisées

8 vidéocassettes Collection Qi Gong

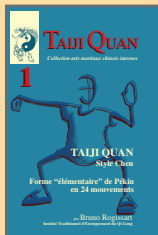
5- TAIJI QI GONG

le Magazine pratique Trimestriel de l'ITEQG
Abonnez-vous !

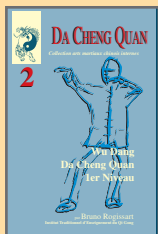


2 vidéocassettes Collection Arts martiaux chinois internes

Réf. AMCI 1 Taiji Quan Style Chen.
 Forme en 24 mouvements. - 29,73 €



Réf. AMCI 2 Wu Dang Da Cheng Quan
 La boxe du grand accomplissement
 "1er niveau" - 29,73 €



Renseignements et documentations complètes sur simple demande par téléphone ou à l'aide du bon de commande ci-dessous

BON DE COMMANDE

A retourner aux Éditions I.T.E.Q.G. - B.P. 3 - 08500 LES MAZURES

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	Titre	Qté	Prix

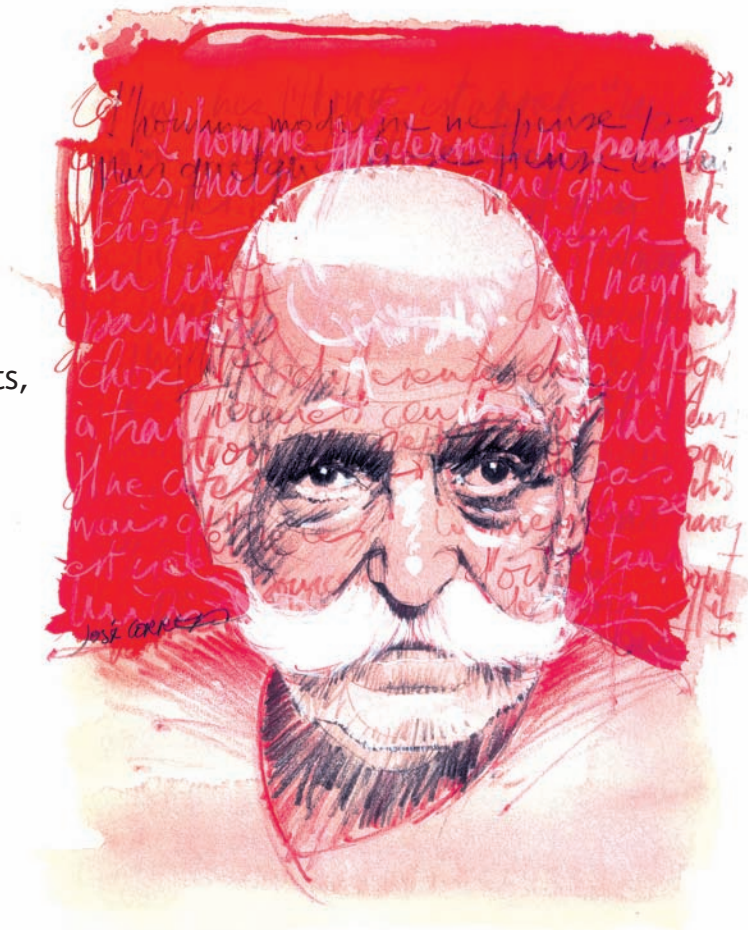
+ Frais de port ordinaire : 3,04 € pour le 1^{er} produit + 1,21 € par article sup.
 recommandé (fortement conseillé) 6,10 € pour le 1^{er} produit + 2,80 € par article sup.
 (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions I.T.E.Q.G. en cas de perte du colis).

Nom : Prénom :
 Adresse :
 Code Postal : Ville :
 Tél. : **Tout règlement à l'ordre des Editions ITEQG**
 (*) je souhaite recevoir la (les) documentation(s) 1 2 3 4 5
 Date : Signature :



ITEQG - BP. 3.
08500 LES MAZURES
Tél./Fax.: 03 24 40 30 52

La personnalité de Gurdjieff agite toujours les esprits. Aux confluences des traditions spirituelles et de la science, il a développé un ensemble d'enseignements, à la fois corporels et psychologiques. Un nouveau manuscrit, élaboré à partir des souvenirs de l'un de ses anciens disciples, Tchesslav Tchechovitch, est en cours de publication aux Editions L'Originel-Charles Antoni. Extrait.



Gurdjieff

raconté par l'un de ses disciples

Extrait de : *Tu l'aimeras*, de Tchesslav Tchechovitch, Souvenirs sur G.I. Gurdjieff. Ed. L'Originel-Charles Antoni

En 1924*, je faisais partie du groupe qui suivit en Amérique Monsieur Gurdjieff, venu organiser dans plusieurs villes des démonstrations de mouvements et des conférences. (...) Peu importe le nom de la ville où se produisit ce que je vais raconter.

La salle était vraiment comble, le public s'attendait à quelque chose de sensationnel. Le rideau monta. Le public se trouva alors devant un homme ne promettant rien d'excitant, entouré d'une trentaine de personnes assises en tailleur et immobiles. Quand Monsieur Gurdjieff commença à parler de trois cerveaux, de l'état chaotique créé dans la vie intérieure de l'homme par le déséquilibre et la disharmonie de ses centres, et de la nécessité de trouver le moyen de subordonner ce qui est plus grossier à ce qui est plus fin, une partie du public témoigna de l'impatience et du mécontentement. Certaines personnes se levèrent et quittèrent la salle. (...) D'autres encore se levèrent, et peu à peu ce fut un remue-ménage général dans la salle. (...) Mais Monsieur Gurdjieff parlait toujours, modulant ses intonations. Puis il s'arrêta, toussa, se gratta le menton et cette fois, d'une voix qui portait loin, commença à blâmer le public: «C'est la première fois de votre vie que vous êtes devant quelque chose de sérieux, et devant cette épreuve vous manifestez votre vide; c'est le sérieux du sujet qui vous expulse à lui-même, comme l'eau rejette le bouchon.

Ceux qui veulent encore partir, partez. Partez tout de suite, partez immédiatement car je fais fermer les portes et personne ne pourra plus quitter la salle». Il demanda à quelques-uns d'entre nous d'aller fermer les portes ou de les maintenir fermées afin d'empêcher ce va-et-vient. Quand le silence fut de nouveau rétabli, il se leva: «Personne d'autre ne veut partir?... Vous restez tous?». Le silence fut la seule réponse. Monsieur Gurdjieff changea alors complètement de ton et, d'une voix très agréable, invita les gens à prendre place près de lui au parterre. D'une voix pénétrante, cette fois, il annonça au public ainsi sélectionné que la chose dont il voulait parler n'était pas pour tout le monde.

Je me rappelle la réponse que Monsieur Gurdjieff donna à une personne (...) qui avait pressenti, par les efforts qu'elle avait faits, l'écroulement de tout son monde intérieur en lequel elle avait eu jusque là une foi inébranlable: «Vous Monsieur Gurdjieff, vous avez troublé mon monde intérieur. Mes opinions, mes points de vue chancelent. Il y a peu de chance qu'ils résistent. Bientôt je ne croirai plus à tout ce que ma vie précédente a formé en moi, et j'ai peur. J'ai peur de rester dans le vide, j'ai peur de ne pas trouver dans votre théorie les éléments pouvant former une base nouvelle, et je pressens les malheurs et les souffrances d'un

homme perdu. Jusqu'à présent je sentais le sol sous mes pieds, maintenant la terre se dérobe. Quel droit avez-vous de nous priver, moi et les autres, d'un équilibre moral et psychique?». Et il accusa et inculpa Monsieur Gurdjieff d'actions destructives dans son monde intérieur. Celui-ci semblait s'attendre à une pareille objection, et une légère satisfaction passa sur son visage: «Votre peur et votre inquiétude me sont connues, répondit-il, et je vois que la pénétration de ces idées dans votre conscient a été plus rapide que ne l'a été l'apparition des connaissances exactes de la situation de l'homme dans ce monde. Chacun jusqu'à un certain moment, beaucoup jusqu'à sa mort même, croit à la solidité du sol sur lequel ils avancent dans leur vie. Mais si vous vous rendiez compte qu'aucun équilibre ne règne chez vous, que votre stabilité morale et psychique est basée sur la cécité spirituelle, que personne, et vous non plus, ne pouvez pas «faire», si vous étiez convaincu que vous marchez tous vers un précipice où vous disparaîtrez dans le néant, vous verriez peut-être l'intérêt de savoir où mène le chemin que vous suivez. Ce chemin je le connais et je veux éviter pour vous les souffrances et les grincements de dents. C'est vrai que ceux qui abordent ce dont je parle, pressentent la peur et même l'éprouvent, mais ce n'est pas eux qui l'éprouvent, «ça se passe» chez eux, et cette peur n'est pas la peur de votre être essentiel. C'est à tout ce qui doit vous abandonner que ça fait peur, afin que vous continuiez votre chemin précédent. Ces êtres, ces moi, vivent en l'homme et deviennent conscients du péril qui les attend quand l'homme se rendra compte de la réalité; et par cette peur qu'ils provoquent en lui, ils font naître l'impulsion d'envoyer tout ce que je dis au diable.

Vous dites encore que vous pressentez malheur et souffrance, et cela est juste: heureux celui qui ne sait rien sur sa situation; heureux également celui qui a atteint le terme de son évolution; mais malheur à celui qui a reconnu quelques vérités fondamentales, c'est-à-dire qui a un genre de conscience, mais chez qui la conscience n'exerce que les fonctions de police punissant les hommes après qu'ils aient commis le crime. Il est commode d'être assis sur une chaise ou sur un banc, mais il est confortable d'être plongé dans un fauteuil. Malheur à celui qui s'est levé d'un banc ou d'un tronc, et n'est pas arrivé jusqu'au fauteuil pour s'y prélasser. Les souffrances le gagnent. Il est bien beau d'être corbeau, mais le paon est plus admiré et mieux soigné; et malheur au corbeau si deux plumes de paon seulement sont apparues sur son plumage corbeauréen. Les corbeaux le chassent car il les énerve; les paons non plus ne veulent pas accepter parmi eux un avorton de paon et le béquettent aussi. A vrai dire, ils ne le béquettent pas, mais le corbeau prend comme reproche tout ce qu'il entend des paons, et c'est lui-même qui fuit leur société. Il est possible que des millions d'hommes soient un jour dans cette situation, mais cela ne s'arrêtera pas. Un million de ratés, ratés par leur propre cause, avec toute la souffrance que cela peut leur donner, est compensé par un seul homme qui échappera à la triste fatalité qui attend tous ceux qui négligent d'accomplir leur devoir devant la Nature.

A ce moment on entendit les protestations de plusieurs personnes: «Alors de quel droit? Alors pourquoi? Alors dans quel but?». Monsieur Gurdjieff sourit, et avec de la compassion dans la voix, il continua: «Un sauvé en

sauvera dix, les dix en sauveront cent, les cent des milliers, les milliers des millions; et vous voyez, des millions de souffrances, des millions de souffrants et de malheureux se solderont par des millions d'heureux, et des centaines de millions ressentiront le bien-être de la présence parmi eux de ces hommes nouveaux. En ce qui concerne le droit, cela prend source dans la conscience objective des choses. S'il y a une différence entre les joies, l'équilibre et le bien-être chimériques des hommes qui vont vers le néant sans le savoir, et la souffrance et le malheur qu'éprouvent ceux qui savent qu'ils vont vers l'anéantissement, cette différence se trouve en ce que les uns ne savent rien, et que les autres souffrent des remords et des reproches qu'ils se font à eux-mêmes. Mais, objectivement parlant, entre les uns et les autres, la différence n'existe pas. Et le jardinier ne tient pas compte des légumes qu'il retire de la terre pour éclaircir les plants et leur donner les conditions nécessaires à leur épanouissement. C'est le fait de ne pas profiter de ces conditions qui fait souffrir.»

Le silence s'établit de nouveau, mais cette fois-ci, un silence d'approbation, exprimant la compréhension que les personnes présentes avaient de la mission de Monsieur Gurdjieff. Tous avaient perdu la notion du temps. Ce fut Monsieur Gurdjieff qui la rappela par ces mots: «Eh bien! Demain, c'est jour ouvrable. Il faut quand même se reposer un peu.»

Ce soir-là, les personnes touchées par les idées de Monsieur Gurdjieff se sont senties liées entre elles, et exprimèrent le désir de continuer à se réunir afin d'approfondir les notions de vérité qu'elles avaient reçues. Ainsi prit naissance le noyau des élèves de Monsieur Gurdjieff dans cette ville.

* N.D.L.R.: Ce texte n'est pas l'original. Certains passages ont été supprimés et de légères modifications opérées pour en faciliter la lecture.

LES ORIGINES DU MANUSCRIT

De 1950 à sa mort, Tchesslav Tchechovitch a passé la quasi-totalité de ses journées à rassembler ses souvenirs avec Georgii Ivanovitch Gurdjieff, et à les raconter à certains de ses élèves chargés de les mettre en forme. Il s'installait au café des Beaux-Arts à Paris, à l'angle du quai et de la rue Bonaparte, et se mettait à parler avec les étudiants. Cinq architectes en herbe se mirent bientôt à le suivre. D'autres les rejoignirent. Ils se réunissaient en groupe chez Tchechovitch pour parler de Gurdjieff, prendre des notes, et faire la fête. Les trois mois d'été se passaient sur l'île de Fromentera, aux Baléares, Tchechovitch dictait ses souvenirs à ses élèves. Vers la fin de sa vie, redoutant des bouleversements en Europe, il confia ses manuscrits à un jeune ami fidèle, Anselmo, qui les garda chez lui. Michel Kalt, l'un des anciens élèves de Tchechovitch les a retrouvés quarante ans plus tard dans le grenier de la maison. Remplis d'anecdotes sur Gurdjieff, de détails sur son enseignement, l'autre face du personnage y est notamment dévoilée: la compassion et la dimension humaniste d'un homme réputé comme sévère et implacable. Les Editions L'Originel-Charles Antoni publient aujourd'hui ce manuscrit inédit.

L'Enseignement dit «à la Chinoise»

A chaque numéro, une nouvelle réflexion sur les méthodes d'enseignement des disciplines/arts corporels et énergétiques. Une rubrique qui s'adresse aux pratiquants et aux enseignants.

par Georges Saby

Dans les nombreux espaces de pratique des arts chinois de l'hexagone, j'ai souvent entendu cette phrase: «C'est l'enseignement à la chinoise.», sous-entendu copié en silence, sans comprendre, et en se débrouillant. Disons le tout net, mon expérience personnelle conteste cette pseudo-vérité, fort éloignée de la réalité, qui évoque la présence d'un maître enseignant de manière universitaire et distante à un groupe important d'élèves. A cause de la barrière de la langue, nombre d'Occidentaux ont été et sont encore réduits à copier le professeur chinois lorsqu'il leur donne cours. Certains Maîtres ont tant de succès que le nombre des élèves les oblige à une certaine distance. Mais lorsqu'ils sont accessibles, certains parlent beaucoup.

Dans la transmission à l'ancienne d'un métier artisanal, il arrivait que l'apprenti soit réduit dans les premiers temps de la relation à observer dans un coin, et surtout sans gêner. On imagine ainsi un forgeron recevant son apprenti: «Mon gars, dans ce métier physique, observer, reproduire et comprendre, est utile. Causer sèche la bouche et déconcentre!». (j'ai recueilli le récit d'un Français en formation dans un hôpital Shiatsu du Japon. Reçu d'abord chaleureusement, on le laissa errer trois jours durant dans les couloirs, sans la moindre consigne: une sorte de test de motivation et de capacité d'observation à la manière d'un koan zen!). Mais retournons chez le forgeron. Après un mois, il confie à l'apprenti la tâche de pelleter le charbon. Trois mois passe avant qu'il ne lui ordonne d'actionner le soufflet... L'observation silencieuse continue. Après huit mois, son maître l'autorise à lui tendre le fer à cheval rougi au bout d'une pince et à le tremper dans un seau d'eau pour le refroidir. Ce n'est qu'après une année, lorsqu'il a gagné la confiance de son maître, qu'il apprend à frapper avec le marteau sur l'enclume. Son Maître intervint alors avec précision pour le guider de ses mains et de sa parole... A force de répéter que l'enseignement «à la chinoise» est silencieux et passe par le mime, la phrase devient vérité publique alors qu'elle mériterait d'être vérifiée. Mais lorsqu'on étudie avec un professeur oriental, le parfum de l'exotisme nous saisit agréablement. Il est poésie, et la poésie est universelle. Le silence parle alors à notre imagination, qui s'emballa parfois. Et lorsque notre professeur est un adepte du silence, alors l'adage sur l'enseignement à la chinoise est vérifié! Sans pour autant faire de vous son ami, il peut aussi souhaiter transmettre plus, ou autrement.

Il trouve alors des images, se fait traduire. Il apprend la langue locale s'il est résidant étranger. Il utilise peut-être la même méthode que le forgeron, choisit de parler en détail à un cercle plus restreint de ses élèves, etc..

Finalement, la fréquentation de différents maîtres asiatiques fait prendre conscience qu'il n'y a pas une méthode orientale, mais des méthodes individuelles largement indépendantes de la culture d'origine de l'enseignant. Et une observation plus générale vous convaincra que les maîtres occidentaux usent des mêmes méthodes. Parce que ce qui s'avère performant suit en général les mêmes grandes règles de pédagogie dans le monde entier. Ainsi, interviewant un jour maître Howard Choy sur le déroulement des cours de tai ji quan auprès de Yang Sau Chong (ainé des fils de Yang Chen Fu), il me répondit ces deux mots: «Très traditionnellement». Je lui demandai ce qu'il entendait par «très traditionnellement», car j'aurais pu donner à cette réponse n'importe quel sens en fonction de mon point de vue sur l'enseignement traditionnel chinois: «Yang Sau Chong ne démontrait pas les mouvements, il demandait à l'élève, reçu uniquement en cours particulier, de se placer ainsi et comme cela, de détendre ceci et cela. Tout était verbal, sans trop de paroles».

Il y a une vingtaine d'années, j'ai rencontré un enseignant de karaté et méthode Feldenkrais de la région de Caen. Sa méthode pédagogique consistait à ne jamais montrer un mouvement à ses élèves qui ainsi découvraient leur corps au travers d'un apprentissage gestuel sans référence à un modèle visuel, mais induit par la parole. Il avait un certain succès pédagogique puisque l'un de ses élèves était 3e dan de karaté et qu'il avait formé je crois plusieurs autres diplômés d'Etat. Mais l'objectif ici n'est pas de prôner la méthode de cette personne ou celle de Yang Sau Chong, mais de mettre en évidence que des méthodes différentes ou semblables peuvent être utilisées avec succès par des personnes de culture différente. Comme les percussions ou le rythme sont universels, la pédagogie, ce raffinement spécifiquement humain de la transmission du savoir, de la culture, des habitudes, des techniques, de l'histoire ou du savoir-faire, est universel dans ses lois et ses méthodes. Elles ne sauraient à mon grand regret être toutes mises en mots et phrases de manière définitivement exacte... Pointez une vérité, figez-la, et elle se mue en son contraire. La pédagogie est un art relationnel, comme le yin-yang. Tao en mouvement, elle fluctue. ■

王氏黃家中醫學院

Vous voulez

UNE QUALIFICATION DE VÉRITABLE PRATICIEN EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE IMMÉDIATEMENT APPLICABLE

Réalisez-la avec :

L'ACADEMIE WANG de MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Agréée par l'Université de Médecine de Pékin

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

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

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

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

Renseignements :

33, rue Bayard 31000 Toulouse
Tel : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23
www.awmtc.asso.fr

Wutao

la danse du Tao

Eveiller l'Âme du Corps

www.shiatsu.fr

Notre école est en France LA SEULE ECOLE à offrir des formations structurées tout au long de l'année : en semaine (en journée et en soirée) et en week-ends

Nous vous offrons la possibilité de devenir **L'ARTISAN DE VOTRE PROPRE REUSSITE** en favorisant l'intégration de la théorie et de la pratique (stage en équipes marketing, supervision, anatomie, relation d'aide...)

FORMATION SHIATSU LIBERTE : 1000 h
FORMATION SHIATSU DECOUVERTE : 250 h
FORMATION SHIATSU FAMILIAL : 100 h

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

- SHIATSU RELAXATION
- SHIATSU DE LA PERSONNE AGEÉ
- SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE
- SHIATSU DU BEBE
- SHIATSU RELAXATION ADAPTE AUX HOMMES D'AFFAIRES
- SHIATSU EN ENTREPRISE - SHIATSU ASSIS

SHIATSU POUR FUMEURS
École de shiatsu

41 Rue de Paradis 75010 PARIS - (près Gare de l'Est-Gare du Nord)

Tél : 01 45 23 48 88

R.C. Paris A671 035 277 000 19

Ouverture de l'école wutao

Taïjī, Bagua

+ de 40 cours par mois
Début des cours :
le merc 1^{er} octobre 2003

Génération TAO

CENTRE D'ARTS CORPORELS

144 bd de la Villette 75019 Paris

Tél : 01 4202 0303 - Fax : 01 4824 4244

Email : wutao@generation-tao.com



Le Tai Ji Quan en Héritage

Yang Jun, de la lignée Yang

Descendant de la prestigieuse lignée Yang, petit-fils de Yang Zhenduo et arrière-petit-fils de Yang Chengfu, Yang Jun a émigré aux Etats-Unis. Il nous raconte⁽¹⁾ les conditions de la transmission de son héritage familial.

propos recueillis par Manikoth Vongmany,
interprète pour l'américain : Hélène Lefort

Gtao : Dans quelles conditions avez-vous commencé la pratique du tai ji quan ?

Yang Jun : Je suis né en 1968. En raison d'un contexte lié à la Révolution Culturelle, mes parents ont dû partir travailler dans une autre ville. J'ai alors été élevé par mes grands-parents dès l'âge de trois mois. C'est avec mon grand-père, Yang Zhenduo, que j'ai ainsi commencé le tai ji quan (TJQ) à l'âge de six ans.

Est-ce spécial d'apprendre avec son grand-père ?

C'est une tradition pour notre famille de pratiquer le TJQ. C'est un art qui se transmet traditionnellement de père en fils, or les deux fils (mes oncles) de mon grand-père n'ont pas

vraiment eu la chance de le pratiquer : ils ont débuté jeunes et se sont arrêtés à cause du contexte social de l'époque... Ils ont recommencé, mais sont maintenant âgés. Mes parents pratiquent aussi mais ont débuté plus tard que moi. L'objectif de mon grand-père était de perpétuer l'enseignement familial du TJQ même en sautant une génération. Et comme je me retrouvais être le seul des trois garçons à vivre avec mes grands-parents, j'ai donc bénéficié d'un enseignement privilégié.

Comment vous enseignait votre grand-père qui est un éminent maître ?

A cette époque, mon grand-père m'enseignait d'une façon assez dure, qui n'est plus d'actualité. Il devait

utiliser une grande force de persuasion pour me pousser à pratiquer. Etant enfant, je n'avais pas encore conscience de la valeur du TJQ. Parfois, utiliser un peu de force est bénéfique pour transmettre quelque chose de valable... J'ai appris généralement seul avec mon grand-père, et il m'est également arrivé de m'entraîner avec ses élèves.

Avez-vous pratiqué d'autres techniques et sports ?

A l'école et à l'université, j'ai fait du basket, du football, une formation d'éducation physique et sportive. Mais aujourd'hui, je pratique uniquement le TJQ. Tous les jours, je fais la forme Yang traditionnelle complète.

Yang Jun à droite de la photo,
et son grand-père Yang Zhen duo :
deux générations les séparent,
quatre paumes les relie.



Selon vous, le TJQ est-il un art martial, un sport, une philosophie ou une technique de santé ?

Le TJQ est à l'origine un art martial, mais a intégré au fil de son évolution d'autres dimensions. La plupart des gens recherchent les bienfaits de la pratique pour leur santé.

Le TJQ est aussi lié à la philosophie du *Yi Jing (Le Livre du Changement)* qui traite des principes d'équilibre global du yin-yang. Nous puisons ainsi dans la philosophie énergétique du yin-yang pour mieux maîtriser notre équilibre interne. C'est aussi une sorte de méditation, voire une pratique conviviale pour se faire des amis. On ne peut plus dire aujourd'hui que le TJQ soit uniquement un art martial, il présente en fait toute cette multiplicité, cette richesse de sens.

On dit parfois que les enseignants occidentaux sont plus loquaces

et plus doux que les enseignants chinois, car les élèves occidentaux ont besoin davantage d'explications verbales, tandis que les élèves chinois supportent mieux tacitement la répétition des exercices. Qu'en pensez-vous ?

Cela ne dépend pas uniquement des cultures, ni des époques, mais aussi de la personnalité des enseignants. Dans ma propre famille, certains ont été des enseignants durs, d'autres plus doux envers les étudiants. Les enseignants les plus durs ont peu d'élèves⁽²⁾ tandis que les plus doux

attirent davantage de gens. Ainsi mon arrière-grand-père, Yang Chengfu, avait un caractère très doux et patient; il a eu beaucoup d'élèves. Si le TJQ Yang est devenu aussi populaire, c'est en grande partie grâce à lui puisqu'il a enseigné à de nombreux élèves qui ont ensuite répandu le TJQ style Yang à leur tour dans le monde entier. Personnellement, à chaque fois que je donne un cours, je pense que nous avons tellement peu de temps à passer ensemble, qu'il faut que ce moment soit agréable pour tous. Je m'efforce donc d'être patient avec mes élèves car je souhaite qu'ils profitent au mieux des bienfaits du TJQ. Il est vrai qu'avec des élèves chinois j'ai moins besoin de parler, car le TJQ fait partie de leur «back-ground» culturel, alors qu'avec des Occidentaux, je m'efforce d'expliquer davantage, du fait justement de ces différences interculturelles.

Comment percevez-vous l'héritage familial de toute cette lignée de maîtres prestigieux ?

C'est au fil du temps que le TJQ est devenu plus accessible au grand public. Les anciennes générations ont travaillé tellement dur que je ressens profondément le devoir de promouvoir le TJQ afin que de nombreuses personnes puissent y goûter. J'ai deux types d'engagement : l'un envers mes ancêtres pour perpétuer l'enseignement,

Yang Jun, dans une posture classique du style Yang appelée : «Frapper le tigre», que l'on retrouve dans tous les autres styles avec des variations.



photos: Jean-Marc LeFebvre

La Voie du Mouvement

Yang Jun à son tour se doit de transmettre la tradition. Il est symbolique en Chine de signifier la transmission du taiji par le contact en tuishou, où l'énergie du maître passe directement à l'élève par les mains. Ci-contre avec Duc Nguyen.



photos: Jean-Marc Lefèvre

et l'autre vis-à-vis des gens pour améliorer leur santé, parce qu'ils ont besoin de quelque chose pour se détendre. C'est mon devoir, et j'en suis très heureux.

Avez-vous le projet de créer une autre forme ?

La forme Yang de TJQ que l'on m'a transmise et que je transmets est déjà suffisante en soi, mais c'est la façon de l'enseigner qui doit évoluer.

Vos enfants pratiquent-ils le TJQ ?

Oui, ma fille de 11 ans a déjà fait des démonstrations dès l'âge de 7 ans. Elle est très bien. J'évite de lui mettre de la pression, elle apprend en s'amusant, elle me suit, c'est tout. C'est comme cela qu'elle apprend. Comme mon grand-père est récemment venu nous rendre visite aux USA, il lui a mis un peu de pression et donné à travailler dur (sourire), ce qui lui a néanmoins permis de s'améliorer !



La famille de Yang Jun au grand complet.

Est-ce possible que la tradition se transmette par votre fille ?

Oui, nous avons l'esprit plus ouvert aujourd'hui. J'ai deux enfants dont un fils de 8 mois. Ils peuvent transmettre cette connaissance traditionnelle tous les deux.

C'était un problème de ne pas avoir un garçon comme héritier, mais plus maintenant.

Si votre fille devient «l'héritière», serait-elle la première femme dans la famille Yang à enseigner le TJQ ?

Non, car j'ai un grand-oncle dont les trois filles ont enseigné le TJQ. Si mon fils ne veut pas, ce sera donc ma fille l'héritière. Avant, c'était un problème de ne pas avoir un garçon comme héritier, mais plus maintenant. D'ailleurs, on retrouve dans le style Sun de TJQ la fille du fondateur, Sun Jian Yun, comme représentante. Après elle, on retrouve le fils de son frère, le neveu. On garde en quelque sorte le nom de la famille⁽³⁾.

On connaît l'importance de la «face» dans la mentalité chinoise. Votre grand-père avait-il peur de «perdre la face», de ne pas pouvoir transmettre son savoir à sa descendance par exemple, pour vous avoir autant «poussé» ?

Selon moi, ce n'était pas pour une question de «face». Il voulait plutôt me transmettre la tradition pour nos ancêtres et pensait surtout que le TJQ était bon pour l'humanité et de ce fait pour moi. Il ne pensait pas à lui mais vraiment à moi, il m'a aidé à trouver ma voie.

Malgré toute cette contrainte dans votre apprentissage, est-ce finalement votre désir d'enseigner le TJQ familial ?

C'était à la fois dur et un choix d'apprendre avec mon grand-père. C'est aussi mon choix d'enseigner. Je remercie mon grand-père de m'avoir appris le TJQ. J'enseigne depuis 1987, et je ne cesse de rencontrer tant de gens qui aiment le TJQ. C'est une belle récompense. —

⁽¹⁾ Nous avons interviewé Yang Jun en américain en présence de ses élèves du Centre Yang Chengfu de Paris, Carole & Duc Nguyen.

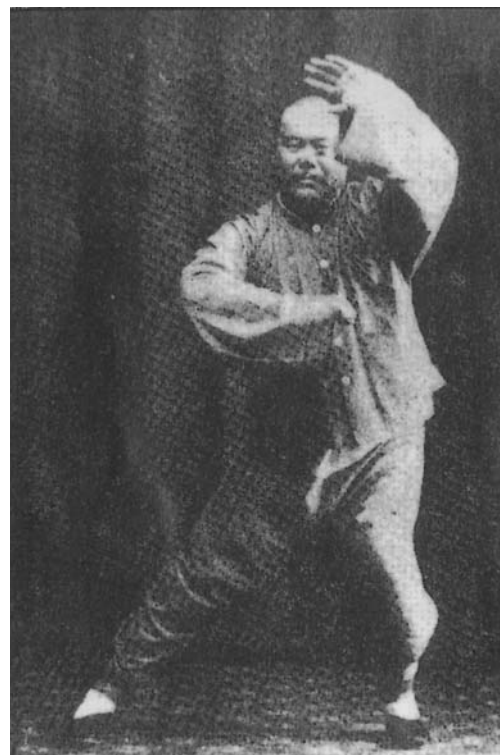
⁽²⁾ Yang Jun semble faire référence au frère aîné de Yang Chengfu, Yang Shaohou, réputé pour son tempérament belliqueux et dur.

⁽³⁾ Dans la tradition chinoise, une femme, même mariée, garde le nom de son père.

Et Si... Yang Chengfu n'avait pas existé ?

Que de styles Yang ! Mais sont-ils différents ? Ou bien plutôt tous semblables ? Sont-ils tous les héritiers du grand Yang Chengfu ? Génération Tao enquête en s'appuyant sur les arguments de son fils, Yang Zhenduo.

par Manikoth Yang Vongmany



Bien que le style⁽¹⁾ Chen soit reconnu comme l'origine du tai ji quan, le style Yang est en fait le plus répandu et le plus connu visuellement du grand public. Lenteur, sérénité, bien-être, ou méditation en mouvement, sont des impressions remarquées par l'œil novice ; rondeur, relâchement, enracinement souple sont quelques principes observés par l'œil plus averti. Or, dire : «Je fais du TJQ style Yang» ne suffit pas à définir précisément ce que l'on pratique, car il existe une diversité de courants de TJQ style Yang. En effet, à côté des différences liées aux styles (Chen, Yang, Wu Sun, Wu Hao), le TJQ style Yang connaît une telle diversification dans ses applications, selon les enseignants et les écoles, qu'un sociologue ou ethnologue dispose d'un «objet d'investigation» infiniment riche.

Style Yang : les raisons de la diversité selon Yang Zhenduo

Comme un fleuve qui a donné naissance à des rivières, le TJQ style Yang est aujourd'hui composé de nombreux courants liés à son histoire et à l'évolution de différentes personnalités comme (parmi d'autres) : Yang Chengfu, Yang Zhenduo, Zheng Manqing (Cheng Man Ch'ing), Dong Yinjie (Toung Ying Chieh), Yang Sauchung, Yang Shaohou, les formes dites modernes (24, 48...), etc. Quelles sont les raisons de cette diversité ? C'est lors d'une interview accordée à Jeremy Blodgett en 2002, suite à un grand rassemblement de TJQ⁽²⁾, que Yang Zhenduo a tenu des propos semblant répondre à notre question⁽³⁾ :

Jeremy Blodgett : Lors de la compétition de Taiyuan cet été, nous avons rencontré de nombreux pratiquants du style Yang, et pourtant certains

n'exécutent pas la forme de la même façon que vous. Pourquoi y a-t-il tant de différents styles de tai ji quan style Yang aujourd'hui ?

Yang Zhenduo : En y regardant bien, on a de nombreux styles de TJQ style Yang, mais tous les styles ne sont pas les mêmes en apparence. Vous pratiquez le style Yang, elle pratique le style Yang, et celui-ci est aussi appelé style Yang, mais ils pratiquent tous différemment. Je pense que cela tient à l'histoire du style. Mon père, à la moitié de sa vie, avait des étudiants d'un niveau très élevé, comme les Chui Yishi de Pékin et Niu Chunming de Hangzhou. Ces étudiants seniors ont été acceptés par Yang Chengfu à un âge avancé. L'achèvement du style Yang de TJQ arriva alors que mon père était assez âgé. Si vous regardez ses photos, les postures de son jeune temps sont différentes de celles d'après.

Les étudiants qu'il acceptait à des âges avancés ne pratiquaient pas que le TJQ, ils pratiquaient également les arts martiaux externes. Mais ne dites pas que ces étudiants tardifs étaient différents de Yang Chengfu du fait de leurs bases martiales externes. Yang Chengfu fut lui-même différent dans sa jeunesse comparativement à plus tard. A présent, nous savons que ses brillants élèves ont eu à leur tour d'excellents étudiants, auxquels l'enseignement transmis résultait des différences dans le développement personnel de Yang Chengfu.

Ainsi les différences que l'on retrouve dans le style Yang peuvent s'expliquer de cette façon, plutôt évidente et objective. Parce que Yang Chengfu a lui-même évolué (avec des élèves différents à tout âge de sa vie), est-ce que les élèves avancés qu'il a reçus au milieu de sa vie et ceux vers la fin étaient tels que lui ? C'est en fait impossible. Par exemple, Zheng Manqing (Cheng Man Ch'ing) et Dong Yinjie (Toung Ying Chieh) étaient tous les deux des élèves avancés de mon père. Pouvez-vous dire lequel pratique correctement ? Dites-moi qui est le vrai ou dans

Yang Chengfu fut lui-même différent dans sa jeunesse.

le faux. C'est très difficile.

Parce que vous pratiquez tous un TJQ Yang traditionnel et que vous n'avez peut-être pas vu le style des uns et des autres, nous avons décidé d'inviter de nombreuses et très différentes personnes à la manifestation pour vous permettre de voir comment les gens d'autres styles pratiquent. Les représentants du style Chen, les deux Wu et Sun étaient tous présents, ainsi tout le monde a pu voir...

C'était donc le véritable but de cette manifestation...

Nous pouvions apprendre d'eux et élargir nos horizons, mais il n'existe pas de: «Qui est bon ou mauvais ? Vrai ou faux ?». Parce que l'histoire a créé cette condition. Le but de ce 20e anniversaire était de nous amener à voir plus loin. Nous sommes tous amis et nous sommes tous capables d'augmenter nos connaissances du tai ji quan en étant ensemble et en s'observant. Nous avons besoin de comprendre que sans regarder comment on le voit, tous les pratiquants de TJQ sont issus d'une famille, forment une famille. Les choses ne doivent pas être comme autrefois, quand les gens étaient suspicieux entre eux, et que cela créait des problèmes. Ce n'est pas bon. Nous devons nous encourager les uns les autres. A travers la manifestation et les démonstrations qui viennent de se produire à Taiyuan, nous pouvons voir que chaque TJQ possède ses avantages. Par exemple, si vous aimez Li Yaxuan, vous pouvez pratiquer ce style de taiji. Pratiquez le style que vous aimez. Nos objectifs sont les mêmes: conditionner le corps et améliorer la santé, et plus loin, développer la cause du TJQ.

L'image charismatique de Yang Chengfu

Voici donc un extrait des paroles de Yang Zhenduo qui nous ont été rapportées. Plus que le contenu technique et culturel du TJQ, il semble ainsi que cela soit plutôt la personnalité de quelques individus qui ait donné

la renommée mondiale à l'art. Si l'on suit les propos de Yang Zhenduo, c'est en effet l'influence charismatique de Yang Chengfu qui a permis en grande partie l'expansion internationale du TJQ, mais aussi sa diversification, en raison des nombreux disciples qu'il a eus.

Malgré tout, lorsqu'on apprend que Yang Chengfu mourut à l'âge de 53 ans d'une grave maladie⁽⁴⁾, on est en droit de se demander pourquoi un haut niveau de pratique ne lui aurait pas permis de vivre plus longtemps. Le TJQ est-il si bénéfique que cela pour la santé ? Question a priori embarrassante par rapport à l'idéologie dominante de longévité. Oui, le TJQ est bon pour la santé, mais sa pratique n'est pas forcément suffisante car d'autres facteurs entrent en jeu⁽⁵⁾. Le TJQ est bénéfique, non pas seulement dans le fait de vivre plus longtemps, mais surtout de mieux vivre et goûter le temps que l'on a à vivre.

Les choses ne doivent pas être comme autrefois, quand les gens étaient suspicieux entre eux.

La tranquille rondeur de Yang Chengfu est inscrite dans la conscience collective des pratiquants de TJQ grâce aux images qui se sont diffusées dans le monde entier. Les techniques ont évolué, la gestuelle s'est sophistiquée, les aptitudes physiques se sont améliorées, mais rien n'est plus bénéfique pour le développement d'un art que l'émergence d'une figure charismatique. Plus que des exercices physiques et énergétiques à apprendre, c'est l'enthousiasme, l'envie, la passion, que ces personnalités parviennent à éveiller en nous. En cela, si Yang Chengfu n'avait pas existé ? Hypothèse d'historien. Imaginons que son frère aîné, réputé rustre, Shaohou, ait été le seul représentant officiel du style Yang ? Aurions-nous une image aussi douce du TJQ style Yang ? L'aspect martial n'aurait-il pas été exacerbé jusqu'à donner sûrement une image plus dure de la pratique ? Une autre trajectoire, une autre destinée... On ne saurait en tout cas trop remercier Yang Chengfu de son œuvre. Il a su rendre au TJQ ce que ce dernier lui a donné: la générosité de créer et d'évoluer. ■

⁽¹⁾ Nous avons opté pour ce terme l'utilisation du terme: «style», mais vous pouvez retrouver le terme: «école» dans d'autres textes.

⁽²⁾ Durant l'été 2002, l'Association de Tai Chi Chuan Shanxi a organisé avec succès le 20e anniversaire de la fondation de l'Académie ainsi que le second tournoi international de TJQ style Yang. Près d'un millier de personnes ont pris part à la cérémonie et plus de 5000 personnes y ont assisté.

⁽³⁾ Avec l'aimable autorisation de Jeremy Blodgett, spécialiste du style Yang, et le généreux travail de traduction de Carole & Dûc Nguyen qui dirigent le Centre Yang Chengfu de Paris.

⁽⁴⁾ cf. *Maîtriser le style Yang de Taiji Quan*, de Fu Zhongwen, Ed. Le Courrier du Livre; *Le style Yang: enseignement approfondi de la forme classique*, du Dr Yang Jwing-Ming, Budo Editions; Gtao H.S. n° 1, «Le style Yang: art de combat ou de santé ?» par Georges Saby.

⁽⁵⁾ Nous pouvons supposer que le poids de Yang Chengfu (130 kg!) fut aussi un facteur important.



La tradition familiale se perpétue sur tous les continents. Yang Jun et son grand-père Yang Zhenduo, l'un tourné vers l'Ouest et l'Occident et l'autre vers l'Est et l'Orient.



INSTITUT EUROPÉEN DE QI GONG

Ecole affiliée à la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques

Dirigé par Yves et Hélène REQUENA à VALENCE



- **FORMATION AU PROFESSORAT DE QI GONG**
sur 3 ANS (4 week-end + 1 semaine d'été)
- **FORMATION PERMANENTE D'ANATOMIE POUR LE QI GONG**
Par Blandine Calais-Germain et Anne-Marie Douaït
- **FORMATION EN MASSAGE ÉNERGÉTIQUE CHINOIS**
sur 2 ANS (4 week-end + 1 semaine d'été)
- **TRYPTIQUE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**
Emotions - Méditation Taoïste - Union du Yin et du Yang
- **STAGES LIBRES**
Du Qi Gong à la Créativité Corporelle - Tai Ji Quan - Qi Gong
- **CONFÉRENCES**
Le Massage Energétique Chinois - La Calligraphie - Le Thé - La Diététique
- Le Yi King - Le Tai'i Quan

Renseignements et inscriptions

IEQG

Chemin de Chave, 13840 Rognes

tél. : 04 42 50 28 14

email : info@ieqq.com - site : www.ieqq.com



Pourquoi Apprendre

ce qui est naturel ?

Le Wutao agit comme une résonance et s'adresse à la corporalité⁽¹⁾ de l'être, dans laquelle s'incarne, entre autres, toute notre relation à l'apprentissage et au naturel. Un retour aux sources...

par Imanou Risselard et Pol Charoy

Dans notre cheminement pédagogique, nous nous sommes longtemps posé cette lancinante question : « Pourquoi doit-on réapprendre le geste naturel ? Pourquoi ce naturel ne nous est-il pas « naturellement » disponible ? Après avoir exploré le mouvement spontané et la création chorégraphique, nous nous sommes aperçus que nous répétions sans cesse les mêmes schémas de mouvement, tout comme nous répétions les mêmes schémas de pensées, émotionnels... Que nous tournions en rond, creusant les mêmes ravines, sans qu'il soit possible d'évoluer. Intuitivement, le lien se faisait sentir organiquement entre schémas de coordinations corporelles (« Comment je bouge... ») et schémas de comportements (« ...est lié à comment j'agis... ») et de pensées (« ...à comment je pense... »). Restait à trouver la porte.

Réapprendre pour évoluer

Lors d'une méditation inspirée par cette réflexion, la vision d'un enfant faisant ses premiers pas nous est apparue. Cette vision nous rappela à quel point le petit d'homme, par opposition aux autres mammifères, arrive au monde avec le traumatisme d'un être prématuré, fragile, vulnérable, ne sachant ni marcher, ni s'exprimer, complètement dépendant de son environnement... Cette condition l'oblige à poursuivre le cycle évolutif de son espèce par une période d'apprentissage d'une durée d'un à deux ans avant de ressentir un début d'autonomie, de commencer à marcher, et de poursuivre ainsi son évolution.

Ca y est, nous y étions ! Si nous sommes si souvent dans l'obligation de réapprendre pour intégrer le naturel dans notre vie, c'est parce que cela est inhérent à notre condition même d'être humain ! Nous pensons que cela est vrai, aussi bien pour l'apprentissage de mouvements artistiques ou sportifs que pour l'évolution de la conscience.

Pourquoi quittons-nous cet état à un moment donné de notre enfance ?

Avant le moment héroïque !

Mais nous n'étions pas au bout de notre réflexion : voilà que la notion même d'apprentissage nous révélait une autre dimension. Beaucoup de parents ne réalisent pas complètement l'immensité de l'exploit⁽²⁾ lorsque leur cher petit parvient à se hisser tout droit sur ses jambes et à se camper le plus formidablement possible sur ses pieds, tentant là le plus ancien des numéros d'équilibre. C'est parce qu'ils n'ont souvent pas totalement fait attention à tout ce qui précède ce moment héroïque... Si nous avions le pouvoir de revenir en arrière et de nous repasser le film de notre enfance, nous observerions toute l'attention que porte l'enfant sur ceux qui marchent autour de lui, et nous serions impressionnés par sa capacité à se lancer, à oser, à apprendre, et à absorber les expériences. La plupart d'entre nous ont oublié l'intensité de cette période si symbolique de notre évolution, et si profondément inscrite en nous, où nous faisons preuve d'une telle audace et où chaque avancée s'inscrivait avec une merveilleuse facilité sur la tendre ardoise vierge que nous étions. Il nous était naturel de compléter notre propre nature ! Mais pourquoi quittons-nous cet état à un moment donné de notre enfance ? Cela mériterait une vraie réflexion, mais le constat est là : un beau jour, cette merveilleuse faculté d'apprentissage nous quitte⁽³⁾.

Quand tout devient laborieux...

Un beau matin de l'enfance, tout bascule, l'apprentissage devient laborieux. Et cette bascule va profondément nous marquer, constituer une couche qui recouvrira notre merveilleuse capacité initiale. A des degrés plus ou moins forts apparaissent ainsi contrariétés et souffrances générées par la nécessité d'adhérer aux attentes parentales



photo : Christelle, Jean-Paul et Thibault, merci à vous 3 !



et sociales. Et cette conviction qu'un apprentissage doit être laborieux pour être efficace va nous accompagner tout au long de la vie, imprégnant notre façon d'appréhender toutes les formes d'apprentissage. Comment retrouver le naturel ? C'est par un long processus qui nous amène, pas à pas, à conscientiser notre comportement dans l'apprentissage et à oser le remettre en question. Cette remise en cause n'est pas si facile, et tout va dépendre de la profondeur à laquelle nous avons enfoui cette mémoire. Et puis aussi, de notre capacité à décoller du : «C'est trop tard.». Ou bien encore : «Qu'est que l'on peut bien y faire?». ... Cela ne vous rappelle rien ou personne ?... Or, bien souvent, nous ne nous rendons pas compte que ce qui nous fait dire cela est simplement un écran de protection, un système de défense pour ne pas nous re-trouver émotionnellement touchés et bouleversés. Parce que notre degré de résistance est dû à la difficulté d'accepter que souffrance et apprentissage soient aujourd'hui devenus indissociablement liés, collés à notre corporalité corps-cœur-esprit. Nous avons quitté un apprentissage «spontané» pour un apprentissage «contraint», et c'est douloureux.

La descente intérieure

C'est pourquoi nous demandons dès les premiers cours aux personnes qui viennent pratiquer le wutao une attention et une vigilance toute particulière, afin qu'elles puissent plonger au cœur de leurs schémas d'apprentissage et mieux en appréhender les contours. Cet instant où chaque être vit et se libère de ses propres clivages est bien sûr très intense. Car pour dépoussiérer nos habitudes, il nous faut descendre profondément dans nos mémoires. Et cette descente intérieure dépendra du degré de force et de profondeur où nous avons enfoui cette mémoire. Une fois contactée, retrouvée, nous pourrons à nouveau y goûter. Et cette fois, sans l'oublier...

Des larmes de joie

Pour nous, le wutao fait appel à cette capacité innée

d'apprentissage, à cette particularité de réveiller cette façon si naturelle d'apprendre les choses, sans contrariété, et en respectant l'intégrité de celui qui s'y abandonne sincèrement. Dans le wutao, lorsque nous nous retrouvons consciemment en phase avec cet état, nous vivons un moment de retrouvailles si intime, qu'il n'est pas rare que l'émotion nous submerge. Et bien souvent, ce que nous ressentons est très paradoxal, car c'est de la tristesse mêlée à de la joie qui fait perler des larmes sur nos joues. Et c'est plutôt bon signe, car c'est le signe que nous nous trouvons à l'endroit exact où nous nous sommes perdus de vue un jour. En cet instant, s'opère la magie ordinaire où présent et passé coexistent et nous ramènent sur le lieu-mémoire de cet instant que nous avons laissé derrière nous. Le wutao agit alors comme une résonance, comme un écho à nos tout premiers apprentissages: de notre capacité à reconnaître nos mains et à savoir les utiliser, jusqu'à l'apprentissage de la marche, lorsque nous émergions peu à peu d'un flou et que nos influx nerveux se frayaient un chemin dans la jungle neuronale. —■

(1) «Corporalité» : nous avons choisi ce mot pour définir la notion de corps-cœur-esprit. Celle-ci ne relègue pas le corps à une notion limitée et bio-mécanique, mais intègre le bio-sentiment et le «bio-spirit».
 (2) Les «premiers pas» sont le second grand exploit du début de notre existence ; le premier étant bien sûr celui de naître. Exploit par lequel nous allons puiser nos forces héroïques tout au long de notre vie pour poursuivre et accomplir notre aventure d'être humain. Ces premiers pas sont le fruit d'observations profondes et silencieuses, accompagnées souvent de petits cris de joie mêlée d'impatience...
 (3) Pour notre part, nous pensons qu'à un certain moment, le jeu de l'apprentissage devient un enjeu d'approbation parentale. Nous l'aborderons dans un article ultérieur.

 www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 25: Balayer les nuages de la contrariété P. 44
- Gtao n° 26: Souplesse ou laxité, il faut choisir... P. 38
- Gtao n° 27: Quand nos diaphragmes dansent... P. 36
- Gtao n° 28: Des arcs célestes aux voûtes vertébrales P. 44
- Gtao n° 29: Le sentiment du geste P. 44



le Zen au Féminin...

«Les émotions sont un merveilleux instrument pour la connaissance de soi.»

De plus en plus nombreuses sont les femmes qui s'engagent sur la voie du zen, mais rares sont celles qui sont ordonnées «maîtres», ou «sensei». Catherine Pagès, Genno sensei, en fait partie. Elle dirige un dojo à Montreuil, près de Paris, et accueille des élèves venus des quatre coins du globe. Rencontre.

propos recueillis par Delphine L'huillier
photo de Lisette Van der Wel

Gtao : Pour mieux vous connaître, pouvez-vous nous raconter votre cheminement spirituel ?

Catherine Pagès : J'ai étudié avec un maître zen américain, le «frère» de Bernie Glassman* dans la famille bouddhique de notre lignage. Si on reprend la filiation familiale, je suis donc la «nièce» de Bernie.

Peut-on dire la nièce spirituelle ?

Oui, c'est cela. Mon maître est américain, comme Bernie, tous les deux ont reçu la transmission du même maître japonais : Maezumi Roshi. J'ai quant à moi reçu en 1992 la transmission de mon maître, Genpo Merzel, qui dirige aujourd'hui un centre à Salt Lake City. Il m'a, à ce moment-là, demandé de venir enseigner en Europe. J'ai hésité entre plusieurs endroits, notamment la Pologne où j'avais passé beaucoup de temps ; Genpo Merzel y dirigeait une grande *sangha*, c'est-à-dire une communauté de pratiquants. J'ai finalement décidé de revenir en

France où je me suis installée à partir de 1995.

Qu'est-ce qui vous a amenée au zen ?

C'est toute notre vie qui nous amène à une pratique spirituelle, tout ce qui s'est passé depuis que nous sommes nés. Mais si l'on doit parler de circonstances précises, je dirai que j'ai commencé avec le bouddhisme tibétain. J'étais à une époque de ma vie en grande recherche. J'ai quitté la France, je suis allée vivre au Mexique — j'ai d'ailleurs aussi pas mal cherché de ce côté-là, avec les Indiens —, puis en Californie. C'est là que j'ai rencontré un pratiquant du bouddhisme tibétain qui m'a conseillé de m'y intéresser. J'ai voulu aller à la source, et je suis partie vivre pendant un an au Népal, en 1979. Il n'y avait pas encore beaucoup de maîtres tibétains en Occident à cette époque. J'y ai reçu beaucoup d'enseignements. C'était une époque magnifique, très ouverte, mais la vie

au Népal était rendue difficile par l'hygiène de vie précaire et les maladies. Je suis revenue en France pour travailler. Je cherchais comment, à la fois pratiquer et avoir une vie «normale», c'est-à-dire gagner de l'argent, etc. C'était très difficile. J'ai alors appris qu'un moine zen était de passage à Paris. C'était Genpo Merzel. Je l'ai rencontré et il y a tout de suite eu une très forte connexion. Je savais aussi, à partir des enseignements tibétains que j'avais reçus, et par une intuition très profonde, qu'il fallait que je trouve mon maître, et que je ne l'avais pas trouvé jusqu'à présent. J'avais rencontré des Lamas, des Sages, mais je n'avais pas eu cette connexion très spéciale de maître à disciple. A l'époque, il habitait Los Angeles avec son maître. J'allais lui rendre visite au Los Angeles Zen Center qui a été fondé par Maezumi-Miroshi. Et le lieu m'est apparu comme merveilleux, parce que, là, des gens pratiquaient la méditation

matin et soir, partageaient travailler, avaient une vie de famille. Mais mon maître était en passe de quitter son maître pour devenir indépendant et former son propre centre.

C'est une tradition zen ?

Exactement. On reçoit la transmission, et à ce moment-là, notre maître nous envoie enseigner et fonder notre propre groupe, avec nos propres élèves. Pour moi, le déménagement à Los Angeles étant difficile, je suis donc restée en France. Genpo Merzel venait régulièrement diriger des sesshins en Europe. C'est à ce moment-là que je le voyais. Cela a ainsi duré cinq ans avant qu'il décide de fonder un centre sur la côte Est des Etats-Unis où je suis allée. Ce n'était pas compliqué à faire. C'était ma vie et je n'avais pas d'états d'âme.

Est-ce que vous avez l'impression d'avoir plutôt suivi un maître qu'un enseignement particulier ?

C'est indissociable. Je ne peux pas distinguer ma pratique profonde de méditation et la relation avec mon maître, même si j'ai été exposée à d'autres enseignements qui ont aussi enrichi ma pratique.

Je voudrais revenir sur les origines de votre cheminement. Cela naît souvent d'une aspiration. Vous souvenez-vous de ce moment ?

L'aspiration est devenue évidente le jour où j'ai perdu mon enfant. Avant, je n'étais pas très satisfaite de ma vie, mais bon... La mort d'un enfant, c'est comme sa propre mort, et là, je me suis dit que je devais aller à l'essentiel: «Je n'ai plus de temps à perdre, je suis encore vivante, j'ai survécu à cet événement, je vais faire ce qui est profondément juste pour moi». C'est là où ma quête a commencé de façon très active. Car si cette aspiration était là depuis toujours, j'étais prise dans ma vie quotidienne, l'argent, la relation avec mon mari, etc. Je grandissais et réalisais un parcours complètement normal dans la société telle qu'elle est, tout en étant pas très satisfaite. Mais quand la mort est arrivée, je n'ai plus eu peur de quitter une certaine forme de sécurité et de routine dans laquelle nous sommes souvent englués. Souvent, on est insatisfaits, mais de là à faire le pas de tout quitter pour changer de vie... Mais à cet instant-là de ma

vie, je n'ai plus eu peur. Je ne savais pas où j'allais trouver cet essentiel, mais je savais que j'avais besoin de spiritualité, et d'un guide.

Le bouddhisme zen m'apparaît comme le plus adapté aux sociétés occidentales d'aujourd'hui parce qu'il permet, comme vous nous l'avez dit précédemment, de vivre en société. Qu'en pensez-vous ?

Vous dites peut-être cela parce que vous avez à l'esprit l'action sociale dans laquelle Bernie Glassman est très impliqué. Pour lui, le zen, c'est la vie, et la vie sous toutes ses formes. Mais certains maîtres tibétains vous diraient exactement la même chose, comme Chogyam Trungpa qui aujourd'hui est décédé. Pour lui, il s'agissait que tout le monde soit en contact avec la vie telle qu'elle est. En fait, c'est une question d'affinités, et la richesse du bouddhisme est justement qu'il existe des tas de voies différentes qui peuvent convenir à des tas de personnes différentes. Et je ne pourrais pas dire qu'il faille en choisir une plutôt qu'une autre, mais plutôt que l'on a beaucoup de chance lorsqu'on trouve le chemin qui nous convient.

Il s'agit de reconnaître nos émotions et de les accueillir, grâce à la méditation.

Et on le sait tout de suite ?

Lorsque j'ai rencontré le bouddhisme tibétain, il était clair que le bouddhisme était ma voie. J'ai entendu un maître parler et j'ai eu l'impression d'entendre quelque chose que je reconnaissais, mais auquel je n'avais pas accès seule. Je ne comprenais pas vraiment, et pourtant je savais ce dont il parlait. Il se trouve qu'aujourd'hui je pratique le bouddhisme zen, mais récemment, j'ai invité un disciple de Chogyam Trungpa à diriger un stage dans ma sangha, parce que je trouvais qu'elle était détentrice d'un enseignement fantastique: «les cinq familles de Bouddha». C'est un travail sur les

émotions que j'intègre complètement à ma pratique. Vous voyez qu'il existe de nombreux vases communicants dans les différentes écoles bouddhistes. Il est même important que nous soyons tous ouverts les uns aux autres, que l'on prenne et que l'on approfondisse les enseignements qui résonnent pour nous.

A propos des émotions, on a l'impression que le bouddhisme zen, considéré comme une voie rude, voire rigide, véhicule l'idée qu'il faille se couper de l'émotionnel. Or mon sentiment est qu'il est important de vivre ses émotions, et de les libérer pour qu'elles se transmutent. Quel est votre regard ?

Pour moi, il est important de reconnaître complètement l'émotion pour la transmuter, et c'est justement le travail des «cinq familles de Bouddha» qui est de reconnaître nos cinq émotions principales pour effectuer, si possible, leurs transmutations. Vous savez, il y a autant de zen qu'il y a de maîtres zen. Bernie insiste sur l'action sociale, mon maître est plus strictement un maître de méditation. Pour moi, les émotions sont un merveilleux instrument de travail pour la connaissance de soi, afin de voir —de réaliser— la nature de notre esprit, et donc la nature de toutes choses. Et là nous sommes vraiment au cœur de la pratique zen. Voir la nature de notre émotion est quelque fois plus facile que de voir la nature de notre pensée. Bien qu'une émotion et une pensée soient similaires au niveau de la texture même: son impermanence, son essence. On pourrait dire qu'une émotion est une pensée plus colorée qu'une pensée. Pourquoi en faire quelque chose de différent? On pense que l'émotion vient du cœur et que la pensée vient de l'esprit, mais dans le système oriental, par exemple en Chine, «shin» désigne le cœur-esprit. Les Orientaux ne font pas de distinction comme nous en Occident. Les pensées et les émotions ont donc la même essence. Et les émotions sont tellement présentes. Dans notre société, on est pleins d'émotions, mais on les dénie beaucoup. Et on n'est même pas très sûrs de les reconnaître. Et c'est là où intervient la méditation. Il s'agit de reconnaître nos émotions, et de les accueillir grâce à la méditation, c'est-à-dire de ne surtout pas les bloquer. Quand

elles sont là, accueillies, reconnues, acceptées, il est bon alors de se demander : «Qu'est-ce que c'est ? Qui a cette émotion ? Qui est celui qui ressent cette émotion ? Y a-t-il quelqu'un qui ressent cette émotion ?». C'est là où on arrive au cœur de la chose, au cœur de la méditation. Le premier stade de la méditation est donc vraiment d'accueillir ce qui est. Et c'est déjà un travail énorme.

Cette méditation est-elle seulement une observation ou s'accompagne-t-elle de certaines techniques, comme la respiration, ou d'autres ?

Il existe différentes techniques, mais il s'agit, à ce stade-là, d'observation. La respiration peut nous servir de point d'ancrage, car notre esprit, dès que l'on reste immobile, va dans tous les sens, et on s'aperçoit que nous sommes dans un constant monologue intérieur, à commenter ce qui se passe, de manière presque schizo-phrénique : «il me dit que..., et moi je lui redis que...». Il faut donc d'abord reconnaître ce constant dialogue intérieur, et pour essayer de le calmer, c'est-à-dire pour qu'il ne prenne pas toute la place, c'est très bien d'utiliser la respiration, en étant concentré sur le phénomène de l'inspiration et de l'expiration. Ça nous donne quelque chose à faire... il est si difficile de ne rien faire ! (rires). Ne rien faire serait bien sûr l'idéal, mais on ne peut pas y arriver si facilement. Alors, on se donne quelque chose à faire, auquel on revient régulièrement après d'inévitables vagabondages de l'esprit, et le monologue intérieur a tendance à perdre de son intensité, on arrive éventuellement à s'en dégager petit à petit, ce qui nous permet d'accueillir des choses plus profondes, bloquées par ce monologue intérieur.

C'est créateur d'espace.

Voilà. Alors, on regarde ce qui se passe, et on reconnaît que notre esprit a beaucoup plus d'espace que l'on ne croit, que ce à quoi on est habitué, et que même les pensées, les émotions ont de l'espace. Au fur et à mesure, l'espace s'agrandit, au point de réaliser que mon esprit est aussi spacieux que le ciel. Infini. Il n'y a pas de limites. Et de voir les choses dans l'espace plutôt que d'avoir le nez dessus change tout.

Ce type d'expériences intérieures ne nous rendent-elles pas socialement inadaptés ?

Pour moi, c'est complètement l'inverse. Si vraiment je suis en contact avec ce qui est, avec la chose, la personne qui est devant moi, la situation qui est là (Catherine Pagès tape sur la table), je vais avoir une possibilité de répondre à cette situation d'une façon bien plus juste que si je suis prise dans mon dialogue intérieur et les pensées plus ou moins conscientes qui se bousculent et forment une sorte de voile entre moi et la réalité.

La prise de conscience est contagieuse.

Pourquoi les relations sont-elles tellement difficiles ? Parce que chacun est perdu dans son «trip», perdu en lui-même. Si là, maintenant vous me parlez, et que je suis en train de me dire : «Oui, je vais lui répondre que..., et je lui dirai que...», je ne suis pas en contact avec vous à ce moment-là. Je suis juste dans mon «trip» intérieur, en train de préparer ma réponse. Et si vous faites la même chose, il sera difficile de se retrouver et de se rencontrer.

Justement, cette justesse vécue et exprimée dans un contexte social où l'Autre, et les autres ne vivent pas forcément, peut être dérangeante.

Oui, peut-être, mais cela fait aussi partie de la justesse de vraiment voir où en est l'autre. Et puis, il y a la compassion. On n'est pas là pour faire du mal aux autres, mais pour les respecter, là où ils en sont. Cela fait partie de voir les choses telles qu'elles sont. J'essaie d'être le plus juste possible et j'assume le fait que les gens soient le plus justes qu'ils puissent être. Si je suis claire par rapport à mes émotions, à mes pensées, je vais avoir une meilleure réponse à la situation.

Etes-vous d'accord avec l'idée que la réalisation intérieure de chacun agisse sur ceux qui les entourent ?

J'ai beaucoup aimé lorsqu'un maître a dit un jour que la prise de conscience était contagieuse. Et je vis cette expérience lorsque je suis en compagnie de personnes qui sont

éveillées. J'ai l'impression moi aussi d'être plus éveillée... Et ça fait du bien ! (rires)

Pourtant, aujourd'hui, on a l'impression que de plus en plus de personnes suivent des voies d'éveil, mais on n'a pas l'impression que le monde s'éveille davantage.

Je ne tirerai pas de conclusions comme ça. Il y a énormément de travail à faire pour nous tous, de prises de conscience à avoir — comme l'interdépendance : à quel point ce que quelqu'un fait peut affecter quelqu'un d'autre, ce qu'un pays fait peut en affecter un autre — et de développement — comme la compassion —. Je crois profondément que l'on veut tous se développer et arriver à un état de conscience où l'on a un certain sentiment de liberté, mais que l'on prend parfois des voies assez tordues pour cela... (rires)

Est-ce que la méditation peut tenir un rôle particulier dans ce développement ?

C'est ma voie, et ce n'est pas forcément la voie de tout le monde. Certains ont la prière. Mais je trouverais ça vraiment intéressant si tous les grands chefs d'Etat pratiquaient la méditation, ça changerait sûrement quelque chose ! (rires)

La méditation peut-elle être considérée comme un art de paix ?

Oui, certainement. Et tout commence avec ce dialogue intérieur, très conflictuel, que la méditation permet d'apaiser. Le déni aussi est un immense conflit. J'essaie de repousser cette chose dont je ne veux pas, et c'est la guerre. Si donc j'apprends à accueillir et à accepter, à faire sa place aux choses, le perpétuel conflit que j'ai avec moi-même va diminuer, et donc, forcément, le conflit que j'ai avec les autres. Parce que le conflit que j'ai à l'intérieur de moi, je le mets à l'extérieur aussi. Mais il y a une phase très dure de la méditation dont il faut être conscient. Car si je laisse vraiment monter les choses, je vais voir des choses que je n'ai pas l'habitude de voir, parce que je suis dans le déni, et que je fais barrage. Si je ne fais plus barrage, je vais vivre des moments qui ne sont pas du tout paisibles. Et c'est dans ces moments-là qu'il est intéressant d'avoir un guide ou des compagnons sur le chemin

avec qui je peux parler de tout ça.

Et c'est pour cette raison que les sangha sont faites. Pour partager avec les autres un chemin qu'ils connaissent, et pour qu'ils m'accompagnent. Nous sommes des compagnons sur le même chemin. Parce que ce monde intérieur peut faire peur, c'est une exploration énorme, qui change notre manière de voir, de sentir, de penser, de vivre.

N'est-ce pas la seule véritable exploration qu'il reste aujourd'hui ?

Bien sûr. J'ai été très émue par le discours d'Yves Saint-Laurent, lors de son départ, qui a dit que la seule véritable aventure de sa vie avait été la rencontre avec lui-même. Mais la rencontre avec soi-même, c'est la rencontre avec l'autre aussi. Si on est capable de se rencontrer soi-même, on voit qu'on n'est pas différent de l'autre.

Dans la relation du disciple-maître, l'éclairage psychanalytique peut être intéressant, notamment pour éviter les projections qui sont inhérentes à toute forme de rencontre : l'autre prend la place du père, de la mère, de la sœur, du frère, etc. Comment envisagez-vous cet éclairage ?

Bien qu'étant âgé d'un an et demi de moins que moi, mon maître pouvait représenter le père, parce qu'il avait l'autorité spirituelle. La relation avec le maître étant tellement complexe, il y a bien sûr ces projections de figure d'autorité masculine, ou féminine : père, mère, frère ou sœur. Je sais que toutes les projections sont là. Ce qui est intéressant, et ça dépend vraiment de l'habileté du maître, est de savoir utiliser à certains moments ces projections, mais aussi de les clarifier, de travailler dessus, de ne pas les laisser s'installer, et d'accepter les différentes facettes de ces projections. Aujourd'hui, je peux dire que je connais toutes ces facettes avec mon maître : frère et sœur, potentiel amant, attirance sexuelle, même un côté maternel d'ailleurs, tout y est passé. Et je pense que nous avons été suffisamment assez habiles pour ne rien laisser s'installer. Et je me dis que la relation avec un maître est tout ça, mais ne peut se résumer à rien de tout ça. Il faut être très vigilant. Nous sommes tous humains, et parfois nous faisons des erreurs. Aujourd'hui j'ai

des élèves, et je ne vois pas forcément tout de suite leurs projections.

Ces projections peuvent avoir un sens et aider à défaire des liens.

Et peuvent permettre de travailler sur certaines images archétypales qu'on a à l'intérieur de soi et qui nous bloquent. Mais ça demande beaucoup de vigilance de la part de chacun.

Rencontrez-vous beaucoup de femmes qui enseignent le zen ?

De plus en plus. Et c'est un phénomène nouveau depuis une vingtaine d'années. Maezumi Roshi a donné la transmission à beaucoup de femmes. Mais c'était exceptionnel, parce qu'il était Japonais, et qu'au Japon, il était très rare de laisser les femmes se développer complètement, et même de leur donner une position de «maître». Mon maître aussi a été très ouvert aux femmes et à leurs capacités. C'est un phénomène nouveau dans le Bouddhisme, et un apport de l'Occident. Je me sens très soutenue dans ce sens par ma «famille spirituelle». Aujourd'hui, ce sont surtout des maîtres occidentaux qui transmettent à des femmes de plus en

L'essentiel est de libérer l'ensemble de nos énergies.

plus prêtes à s'engager, comme si, sans être sexiste, il était moins compliqué pour elles de faire ce pas vers le développement intérieur. En même temps, il y a beaucoup de sanghas en majorité composés d'hommes, parce que le zen a une certaine virilité. C'est normal, dans le sens où le zen a été développé par des hommes, dans des sociétés, comme le Japon ou la Chine, dirigées par des hommes, où la place de la femme était moins importante. Nous avons hérité de cela. Il y a d'ailleurs toute une manière de pratiquer le zen qui est très «yang».

De quelle manière cela se manifeste ?

Hum... Je suis tellement contre ça ! La forme japonaise même peut être une forme de discipline très rigide, recommander, par exemple, une posture dans l'assise parfois trop

raide, qui crée beaucoup de tensions. Or, ce n'est pas du tout une nécessité. Que la colonne vertébrale soit droite dans la méditation est important pour ne pas laisser le corps s'avachir et que l'esprit soit clair et vigilant, mais une trop grande rigidité n'est pas souhaitable. Je conseille à mes élèves une posture avec une colonne droite, mais dans sa courbure naturelle. Le lâcher-prise ne peut pas se faire dans la tension. Il y a effectivement tout un courant du zen très strict, et je ne suis pas très en faveur de cette rigidité, mais le fait même qu'il y ait de plus en plus de femmes va modifier naturellement les choses. J'ai toujours pensé que dans notre pratique, il s'agissait pour les femmes de développer un certain côté «yang», une tonicité, qui nous manque à certains moments, conditionnées que nous sommes par une certaine idée de la femme, douce, etc. Et pour les hommes, de développer un certain côté «yin». J'ai vu ça chez mon maître, à certains moments, très maternel, et à d'autres, très «mâle», et encore davantage chez le maître de mon maître qui était plus âgé. Je le trouvais très libre, aussi bien dans sa féminité que dans sa masculinité. Il nous faut avoir accès ces deux parties de nous-même et les explorer.

Le yin-yang est une alchimie dont il faut savoir trouver la justesse. Aujourd'hui, nous assistons à un phénomène étrange où les femmes tendent à vouloir tout faire comme les hommes, dans une sorte de revendication. C'est un déséquilibre.

Absolument. Il ne s'agit pas de ça non plus. L'essentiel est de libérer l'ensemble de nos énergies qui sont multiples. Il est inutile d'être coincé dans une forme d'énergie. Elles sont toutes disponibles.

Pour finir, pourriez-vous nous signifier le zen en trois mots ?

(long silence) Je ne sais pas.

*Bernie Glassman est fondateur de la communauté des Peacemakers et l'auteur de plusieurs ouvrages dont : *Comment accommoder sa vie à la manière zen*, publié chez Albin Michel.

➔ www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70, et retrouvez l'intégralité de l'interview sur notre site.

- Gtao n° 18 : interview de Bernie Glassman P. 10

Les 8 piliers de Patanjali selon Guruji Iyengar

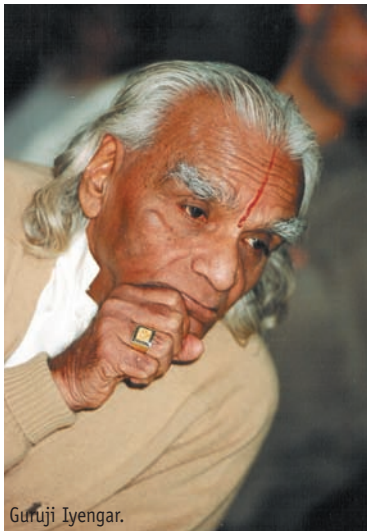


photo : Laurent Dauzou
Guruji Iyengar.

Il y a quelque 2500 ans, Patanjali lègue à l'humanité la synthèse des principes philosophiques et techniques d'ascèse de l'Inde ancienne dans le *Yoga Sutra*. Huit étapes indissociables dans l'enseignement du yoga y sont consignées sous forme d'aphorismes. Toutes ont été étudiées et reformulées par les plus grands maîtres de yoga dont Guruji Iyengar⁽¹⁾. Deux enseignants de sa filiation ont relevé pour vous quelques morceaux choisis extraits de son ouvrage : *Lumière sur le yoga*.

«Morceaux choisis»
par Laurent Dauzou & Maryam Askari
d'après le livre de B.K.S. Iyengar,
Lumière sur le Yoga, avec l'aimable autorisation
des éditions Buchet-Chastel

Afin de parler pleinement du yoga, il est nécessaire de rappeler qu'il se constitue de plusieurs étapes, ou piliers, qui ne peuvent être dissociés les uns des autres sans que l'édifice de la discipline du yoga ne se rompe. On trouve la description des huit piliers du yoga dans l'ouvrage *Yoga Sutra* écrit par le philosophe et grammairien indien Patanjali⁽¹⁾, à une date qui se situerait, selon les experts, entre le 6^e siècle avt. J.-C. et le 2^e siècle ap. J.-C.. Dans cet ouvrage de référence, Patanjali indique les moyens de contrôler l'esprit et de parvenir à la voie royale de la maîtrise du soi. C'est la voie du Yoga⁽²⁾. Voici la liste des huit piliers du yoga.

Pilier n° 1 : YAMA

Il regroupe les cinq disciplines morales qui doivent, en tant que grands commandements humains, transcender les croyances, les pays, les âges et le temps, pour vivre tous ensemble en harmonie les uns avec les autres. Il s'agit de *ahimsa*, la non-nuisance (ou non violence); *satya*, la vérité; *asteya*, ne pas voler; *brahmacarya*, la retenue sexuelle; *aparigraha*, la non-cupidité. Ces commandements sont les règles morales de la société et des individus sans lesquelles règnent le chaos, la violence, le mensonge, le vol, la débauche et l'avarice. Les racines de ces maux sont les sentiments de cupidité, de désir et de possession. Ils peuvent être légers, appuyés, ou violents. Ils n'apportent que souffrance ou aveuglement.

Les 5 commandements

• **Ahimsa**: (*a* = non; *himsa* = tuer) la «non violence»; la signification positive de ce terme est l'amour. La violence naît de la peur, de la faiblesse, de l'ignorance ou de l'agitation. Pour dompter la violence, il faut se libérer de la peur. Pour gagner cette liberté, il faut changer son point de vue de la vie et l'orientation de son esprit. Pour que la violence régresse, il faut que l'homme fonde sa foi sur la réalité (amour et vérité) et la recherche, plutôt que sur l'ignorance et les préjugés.

• **Satya**: «la vérité». La vérité est la plus haute règle de conduite ou de moralité. Le Mahatma Gandhi disait:

«la vérité est Dieu et Dieu est la vérité». Satya suppose la vérité totale dans les pensées, la parole et les actions. Comme le feu brûle les impuretés et affine l'or, ainsi le feu de la vérité purifie le yogi et brûle en lui toute impureté. La Réalité est Amour et Vérité, elle s'exprime ainsi, et la vie du yogi doit se modeler sur ces deux facettes de la Réalité. C'est pourquoi est prescrite ahimsa, qui est basée essentiellement sur l'Amour, et satya, qui suppose la vérité totale dans les pensées, la parole et les actions. Attention aux quatre péchés du langage que sont: les insultes et les obscénités, l'abus de confiance, la calomnie ou fabulation, et enfin se moquer et tourner en dérision ce que les autres tiennent pour sacré.

•**Asteya**: «ne pas voler». Le désir de posséder ce qui appartient à autrui et d'en jouir, conduit à de mauvaises actions. C'est du désir que naissent le besoin de voler et le besoin d'amasser. Asteya veut dire ne pas voler, mais va au-delà, dans le sens où il ne faut pas prendre un objet qui ne nous appartient pas sans l'autorisation de son propriétaire, mais aussi, ne pas l'utiliser pour autre chose que son usage normal ou au-delà du temps alloué. Donc, Asteya comprend, l'abus de propriété, l'abus de confiance, la mauvaise gestion et le mauvais usage.

•**Brahmacarya**: signifie une vie de célibat et de retenue, consacrée aux études religieuses. Patanjali insiste sur la continence du corps, de la parole et de l'esprit. Cela ne signifie en aucune façon le célibat obligatoire. Au contraire, tous les *Smṛti* (textes de lois) recommandent le mariage. Chacun doit faire passer les aspects les plus élevés du Brahmacarya dans sa vie quotidienne.

Pilier n° 2 : NIYAMA

Tandis que yama sont les règles dont l'application est universelle, *niyama* sont les règles de conduite de chaque individu afin de vivre en harmonie avec soi-même. Les 5 *niyama* énumérés par Patanjali sont: *sauca* (pureté); *santosa* (contentement); *tapas* (ardeur ou austérité); *savdhyaya* (étude de soi); *isvara pranidhana*.

•**Sauca**: la «pureté». La pureté du corps est essentielle pour le bien-être. Tandis que les habitudes d'hygiène comme les bains purifient le corps extérieurement, les *asana* (postures) et le *pranayama* (contrôle du souffle) le purifient intérieurement. La pratique des *asana* tonifie le corps tout entier et élimine les toxines et impuretés causées par les excès. Le *pranayama* purifie et aère les poumons, oxygène le sang et purifie les nerfs. Mais plus importante que la purification physique du corps est la purification de l'esprit pour le libérer d'émotions telles que haine, passion, colère, convoitise, cupidité, illusion et orgueil.

•**Santosa**: le «contentement». Il doit être cultivé, parce qu'un esprit insatisfait ne peut pas se concentrer. Aucune privation n'affecte le yogi, il est donc naturellement satisfait. Le contentement donne au yogi une béatitude sans limites.

•**Tapas**: l'«ardeur». *Tapas* provient de la racine *tap* qui signifie «s'embraser, brûler, briller, avoir une brûlure», ou «être consumé par la chaleur». Cela signifie donc un effort

Posture de «urdvha mukha svanasana» par Laurent et Maryam.



ardent en toutes circonstances pour atteindre un but déterminé dans la vie. Cela implique la purification, l'auto-discipline et l'austérité. Tout l'art de forger le caractère peut être considéré comme la pratique de *tapas*.

•**Svadhya**: (*Sva* = soi; *adhyaya* = étude) étude de soi. Eduquer, c'est tirer d'une personne le meilleur d'elle-même. *Svadhya* est donc l'éducation du soi. La personne qui pratique *svadhya* lit le livre de sa propre vie en même temps qu'elle l'écrit et le corrige. Elle change de point de vue sur la vie. Elle commence à comprendre que toute création est vouée à *bhakti* («adoration») plutôt qu'à *bhoga* («plaisir») et que l'énergie qui l'anime est la même que celle qui anime l'univers tout entier. D'autre part, pour avoir une vie saine, heureuse et paisible, il est essentiel d'étudier régulièrement et en un lieu pur la littérature sacrée. Les livres sacrés de l'humanité sont à lire par tous, ils ne sont pas destinés aux seuls membres d'une confession particulière.

•**Isvara Pranidhana**: «consacrer au Seigneur ses actions et sa volonté». Celui qui a foi en Dieu ne connaît pas le désespoir. Il a l'illumination (*tejas*).

Une âme sans corps est comme un oiseau privé de ses ailes.

Pilier n° 3 : ASANA

Le troisième pilier du yoga est celui des *asana* ou postures. Les *asana* apportent la solidité, la santé et la légèreté des membres. Une posture stable et belle donne de l'équilibre mental et empêche l'esprit d'être inconstant. Le yogi conquiert son corps par la pratique des *asana* et en fait le digne véhicule de l'esprit. Il sait bien qu'il faut un véhicule à l'esprit. Une âme sans corps est comme un oiseau privé de ses ailes. En pratiquant les *asana*, le *sadhaka* trouve tout d'abord la santé. La santé est le silence de la conscience physique et mentale. Il se libère des infirmités physiques et de sa dispersion mentale en pratiquant les *asana*. Il fait l'offrande au seigneur de ses actions et de leurs fruits pour le service de l'humanité. Peut alors commencer la pratique du *pranayama*, de préférence sous la conduite personnelle d'un *guru* (maître) qui connaît les limites physiques de son élève.

Pilier n° 4 : PRANAYAMA

Comme le yoga, le mot *prana* recouvre plusieurs acceptions. Il signifie: «souffle, respiration, vie, vitalité, vent énergie ou force». Il désigne également l'«âme» par opposition au «corps». *Ayama* signifie: «longueur, expansion, allongement, ou retenue». *Pranayama* représente donc l'allongement du souffle ou son contrôle. Ce contrôle s'étend à toutes les fonctions de la respiration, à savoir: 1) l'inspi-

ration = *puraka* («emplissage»); 2) l'expiration = *rechaka* («vidage»); 3) la rétention = *kumbhaka* (il y a deux états de *kumbhaka*: la retenue après une inspiration complète et la retenue après une expiration complète. Le pranayama est donc la science de la respiration. C'est l'axe autour duquel tourne la roue de la vie. La vie du yogi ne se compte pas au nombre de ses jours, mais au nombre de ses respirations. C'est pourquoi il adopte un rythme particulier de respiration lent et profond. Ce rythme renforce le système respiratoire, apaise le système nerveux et calme les désirs. Un mystique du 17^e siècle disait: *Si vous voulez avoir un esprit calme, contrôlez d'abord votre respiration; car lorsqu'elle est contrôlée, le cœur est apaisé; mais si la respiration est spasmodique, il est dérangé. Avant donc de commencer quoi que ce soit, contrôlez votre respiration, grâce à quoi votre humeur s'adoucirait et votre esprit s'apaisera.*

Pilier n° 5 : PRATYAHARA

Si la raison d'un homme succombe sous la poussée de ses sens, il est perdu. Par contre, si la respiration et son rythme sont contrôlés, les sens, au lieu d'être entraînés à l'extérieur vers les objets de désir, se tournent vers l'intérieur, et l'homme se trouve libéré de leur tyrannie. C'est le cinquième pilier du yoga, à savoir, *pratyahara*, dans lesquels les sens sont maîtrisés. Quand ce stade est atteint, le *sadhaka* entreprend un examen approfondi de lui-même. Pour surmonter la tentation des objets des sens, il a besoin de la protection que donne l'adoration (*bhakti*). Il a besoin aussi de l'éclairage que donne la connaissance de son héritage divin.

Pilier n° 6 : DHARANA

Quand le corps a été trempé par les *asana*, quand l'esprit a été raffiné par le feu du pranayama, et quand les sens ont été maîtrisés par *pratyahara*, le *sadhaka* atteint la sixième étape, appelée *dharana*. Il est concentré totalement sur un point unique, ou une simple tâche qui l'absorbe complètement. Or l'esprit produit les pensées, mais elles sont difficiles à contenir car elles sont fluides et inconstantes. Une pensée, poursuivie avec constance par un esprit qui ne s'en écarte pas, apporte la joie. Cette concentration peut être atteinte par *eka-tattva-abhyasa*, l'étude de l'élément unique, qui imprègne tout, le Soi présent au plus profond de tous les êtres, qui diffuse Sa

forme unique en de multiples formes. C'est pourquoi, pour parvenir à *ekagrata* (la «concentration»), le *sadhaka* se concentre sur *Aum*⁽³⁾, qui est symbole divin.

Pilier n° 7 : DHYANA

La vie du yogi ne se compte pas au nombre de ses jours, mais de ses respirations.

Comme l'eau épouse la forme du vase qui la contient, l'esprit en contemplant un objet, prend la forme de cet objet. Après une dévotion longue et sans relâche, l'esprit, à force de penser à la divinité omniprésente qu'il adore, se transforme jusqu'à finalement lui ressembler. Lorsqu'on transvase de l'huile, on peut observer que l'écoulement est stable et régulier. Quand la concentration s'est stabilisée en un flot régulier, c'est l'état de *dhyana* («méditation»). Comme le filament d'une ampoule électrique parcourue par un courant régulier brille et répand de la lumière, l'esprit du yogi est rendu lumineux par l'état de *dhyana*. Son corps, son souffle, ses sens, son esprit, sa raison et son moi sont totalement intégrés dans l'objet de sa contemplation: l'Esprit Universel. Il voit la lumière qui brille en son cœur. Il devient une lumière pour lui-même et pour les autres. On reconnaît les progrès sur le chemin du yoga à certains signes tels que: la santé, un certain sentiment de légèreté du corps, la stabilité, la simplicité de comportement, la beauté de la voix, la fraîcheur du corps, l'apaisement des désirs. L'Esprit du yogi est équilibré, serein et tranquille. Il est le symbole même de l'humilité. Il dédie toutes ses actions au seigneur et trouvant refuge en Lui, il se libère de la servitude de *karma* («action») et devient un *jivana mukta* (une «âme libérée»).

Pilier n° 8 : SAMADHI

Pour le *sadhaka*, *samadhi* est le but ultime de sa quête. Au plus fort de sa méditation, il entre dans l'état de *samadhi*. Son corps et ses sens sont au repos, comme s'il dormait, sa pensée et sa raison sont vigilantes comme en état de veille, cependant, il est au-delà de la conscience. Une personne dans l'état de *samadhi* est pleinement consciente et éveillée. Les sages répondent lorsqu'on compare *samadhi* à d'autres expériences: «*Neti! Neti!*», «Ce n'est pas cela! Ce n'est pas cela!». L'état ne peut être décrit que par le silence profond. Le yogi a quitté le monde matériel pour se fondre dans l'Éternel. Alors il n'y a plus aucune dualité entre le connaissant et le connu car ils sont confondus comme le camphre et la flamme. Alors jaillit du fond du cœur du yogi le chant de l'âme. ■

⁽¹⁾ B.K.S. Iyengar enseigne le yoga depuis près de soixante ans. Il est l'une des figures contemporaines les plus emblématiques dans la discipline.

⁽²⁾ Le mot vient de la racine sanskrite *yuj* qui signifie «lier, unir, attacher, atteler sous le joug», ou «diriger et concentrer son attention», ou encore, «utiliser et mettre en pratique». Elle signifie aussi «union» ou «communio» C'est l'union de l'Âme individuelle avec l'Âme Universelle.

⁽³⁾ Voir rubrique infos: «Om, le mantra des mantras» p. 10.

➔ www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 15: Interview d'André Van Lysebeth P. 14

- Gtao n° 27 & 28: Prânâyâma, l'expérience de la spiritualité



Posture de «sarvangasana» par Laurent.

UNE REVOLUTION DANS L'APPRENTISSAGE DE L'ART DU CHI : LES SONS PORTEURS DE CHI

En France, en Belgique, en Suisse, en Italie, en Grèce, au Portugal, au Québec, à partir d'octobre 2003, les professeurs de l'Ecole de la Voie Intérieure utiliseront dans leurs cours les complexes sonores mis au point par Vlady Stévanovitch. Ces sons enregistrés sont richement chargés en Chi.

Les techniques traditionnelles orientales qui, jusqu'à présent, étaient réservées à une élite et demandaient de nombreuses années de travail deviennent ainsi accessibles plus facilement et plus rapidement à tous ceux qui le désirent.

Avec l'aide des complexes sonores l'enseignement va droit au but. Les perceptions sont décuplées et le corps énergétique est littéralement révélé au pratiquant. Les sons porteurs de Chi parlent directement à l'intelligence du corps. Les vibrations sont étudiées et réglées de façon à produire des effets spécifiques en des endroits déterminés du corps. La projection du son produit une décharge de Chi à l'endroit visé par l'élève

avec une étonnante précision. Les muscles réagissent en reproduisant spontanément la technique travaillée. C'est alors que l'élève mémorise la technique telle qu'elle devrait être une fois acquises. *Il repart chargé de Chi et de ce quelque chose qui se transmet de Maître à élève.*

La gamme des sons porteurs de Chi est vaste et touche tout les aspects du travail : réveil de la sensibilité, relaxation, régénération, dynamisation, circulation du Chi. Toutes les techniques sont concernées, même les plus avancées comme les techniques vocales, le travail du corps subtil et l'accès aux états de conscience modifiés.

Les sons de la méthode Stévanovitch nous guident vers un travail en profondeur: Par leur puissance et leur étonnante beauté ils réveillent en nous le sens de l'harmonie, l'amour de la Vie.

● Centre International Vlady Stévanovitch

Domaine de St Quentin
04110 Oppedette
Tel : 04 92 75 93 98
E.Mail : stevanovitch@tantien.com

● Centre Vlady Stévanovitch Paris

32 rue de Plaisance
75014 Paris
Tel : 06 88 31 80 06
E.Mail : centreparis@tantien.com

● Association Ecole de la Voie Intérieure -France

Enseignement de l'Art du Chi dans toute la France
Tel : 04 50 44 11 67
E.Mail : alpes-savoies@tantien.com
Site Internet : www.tantien.com

**LE CORPS SUBTIL ET LE CHANT INTERIEUR
TECHNIQUES VOCALES TRADITIONNELLES
PEDAGOGIE NOUVELLE**

MICHELE STEVANOVITCH



PARIS 15-16 novembre 2003
Espace St. Martin - 199 bis, Rue St.Martin 75003 Paris

L'Art du Chi

**Renseignements: Tél: 0033 (0)6 88 31 80 06
(0)4 92 75 93 98**

Site Internet: www.tantien.com/stevanovitch
E-mail: stevanovitch@tantien.com

STAGE EXCEPTIONNEL ! OUVERT A TOUS



Spécial Qi Gong

La France bat au rythme du qi !

L'essor du qi gong en France suit la courbe d'une croissance exponentielle. Plus de pratiquants, et plus d'enseignants. Le corps médical s'y intéresse, l'éducation nationale aussi, le secteur privé et les entreprises, le monde des arts, les thérapies psychocorporelles, etc.

Dans ce dossier de rentrée, nous avons voulu revenir plus en profondeur sur la discipline au travers de trois articles qui vous montreront : l'apprentissage du qi gong, pour mieux comprendre en quoi il consiste ; un panorama de tous ses domaines d'application et l'état des lieux de la situation du qi gong aujourd'hui en France ; enfin un exemple pratique de son enseignement avec le «qi gong des quatre animaux divins». Que le qi soit avec vous !



Les Artisans du Qi

Itinéraire d'un apprentissage



photo: Dominique Banizette

Le pratiquant de qi gong est comme un artisan qui apprend peu à peu à mieux connaître ses outils: son corps, son centre énergétique, sa respiration et son attention. Il pourra ainsi manier au mieux, avec subtilité et efficacité, son matériau de vie: le qi.

par Dominique Banizette

Qi signifie «énergie», «souffle», et gong, «travail», «force», ou bien encore «œuvre». Selon cette interprétation, qi gong est donc le «travail de l'énergie», sa mise en forme, dans le sens où l'artisan met en forme son matériau pour lui donner une fonction, un objectif, qu'il soit utilitaire, artistique ou usuel. De la même façon, le qi est un matériau constitutif de la vie sur terre, voire de la vie dans l'univers. L'artisan du qi gong, c'est-à-dire le pratiquant, façonne donc, met en forme cette énergie afin de lui permettre de réaliser au mieux ses objectifs. Or, que ce soit pour réaliser une œuvre ou pour façonner un objet, un artisan dispose de différents outils, plus ou moins spécialisés, qu'il va utiliser à différents moments de la fabrication. Le pratiquant, lui aussi, dispose de différents outils, plus ou moins précis, pour amener le qi à son fonctionnement optimal et favoriser ainsi la vie.

Le corps, premier outil de l'artisan

Le premier de tous ces outils est le corps, qu'il va falloir préparer, affiner, ajuster, comme l'artisan prépare ses

outils en les ajustant le mieux possible à leur fonction.

1ère étape: l'expérience du corps

Pour circuler, le qi à besoin d'un chemin libre et dégagé de toute tension, ou stagnation énergétique. Pour ajuster sa corporalité* à la libre circulation du qi, le débutant commence donc par détendre ses muscles, ses articulations, et ses tendons, en pratiquant différentes formes de qi gong simples et spécialement adaptées à cet effet. Ces exercices vont, petit à petit, par la répétition régulière, amener le corps à se détendre. Ces formes ont en

Lorsque vous bougez, tout bouge à l'intérieur de vous.

effet été mises au point avec des objectifs précis et ont été testées depuis des millénaires. Ce sont donc des outils performants quant à l'objectif recherché qui est entre autres la détente des muscles, des articulations, et des tendons. D'autre part, l'apprentissage et la mémorisation de ces formes permettent de poser son esprit sur quelque chose de précis et d'arrêter le flot incessant des pensées. Nous verrons plus loin l'importance du calme mental dans la pratique.

2e étape: l'expérience

de la verticalité

Cependant, détente ne veut pas dire «mollesse», et au-delà de cette détente, pour trouver une dynamique, qui, en qi gong, est celle de la verticalité, il est nécessaire d'apprendre au débutant à positionner son corps correctement, entre ciel et terre, et ce, au niveau de la structure qui nous maintient debout, c'est-à-dire, les os. Le placement commence par les pieds (qui nous portent), les genoux, le bassin, et ainsi de suite jusqu'aux épaules, la nuque et le sommet de la tête. Ainsi toute la structure osseuse se retrouve dans une position à la fois dynamique et mobile, sans tensions inutiles, dans la juste présence d'un rapport permanent au ciel et à la terre; c'est-à-dire dans la sensation permanente de la terre sous les pieds et du ciel au-dessus de la tête, dans la verticalité de notre axe. Cette image me fait songer au conte d'Henri Gougaud qui, dans *L'arbre à soleil***, raconte ainsi un conte venu d'Asie. Le héros y explique, qu'à l'intérieur de lui, il a une arme cachée, que cette arme est un sabre, et que ce sabre le tient vertical, il s'appelle «lumière de la connaissance», son reflet se voit dans les yeux. C'est ce sabre qui va permettre au héros de résoudre la problématique du conte. C'est aussi grâce à notre verticalité, notre axe, que nous pouvons



Dominique Banizette.

être ouverts à notre plan horizontal de communication avec les autres règnes de la nature. C'est notre particularité humaine, nous la partageons avec les arbres et quelques animaux. Expérimenter cette présence verticale est à la fois une nécessité de la pratique et un réel plaisir.

3e étape: l'expérience du centre

Mais un débutant, même détendu, le corps et l'esprit paisibles, et bien positionné dans son axe, ne parvient pas tout de suite à la sensation d'unité. Nous avons quatre membres, une tête et un tronc, et il est parfois difficile de sentir que tous ces morceaux n'en font qu'un. Parce qu'en réalité, lorsque vous bougez, ne serait-ce que le petit doigt de votre main, tout bouge à l'intérieur de vous. Votre corps n'est pas fait de morceaux, il est une unité. Pour sentir cette unité, le plus facile n'est pas de faire bouger vos bras et vos jambes en même temps, mais de sentir que votre mouvement part du centre, du noyau de votre être: le *dan tian* (situé au centre du bassin), et que ce mouvement du centre se diffuse dans tout votre corps en même temps. C'est comme si votre centre émettait une intention et que cette intention se répandait comme une onde, partout en même temps, à l'intérieur de vous. Il n'y a plus alors quatre membres, ni même les bras et les jambes, mais le corps qui devient une unité où tout est relié, le centre étant le lien entre toutes les parties. La sensation dans la pratique devient alors très différente

car ce ne sont plus «des mouvements» que fait le pratiquant, mais «un seul mouvement» continu de tout le corps, mu par le point central: le *dan tian*.

La respiration, deuxième outil de l'artisan

A ce stade, votre outil corporel est devenu bien ajusté à la circulation du qi, et vous pouvez constater que durant cet apprentissage votre respiration, sans y prêter beaucoup d'attention, s'est apaisée. En effet, le diaphragme s'est détendu en même temps que tous les autres muscles et votre respiration est descendue du niveau thoracique au niveau abdominal; elle s'est à la fois ralentie et amplifiée. Vos articulations se sont relâchées et votre pratique est devenue plus fluide et légère. Tout cela a permis à votre esprit de s'apaiser. Lui aussi est devenu léger, calme et serein. Il devient alors possible d'affûter votre deuxième outil: la respiration, et de commencer l'apprentissage d'autres modes respiratoires qui permettent une optimisation de la quantité et de la qualité du qi qui sont mis en circulation, le plus connu et le plus performant de ces modes respiratoires étant la respiration dite «taoïste», ou «inversée». Il n'est cependant pas cohérent de commencer cette pratique respiratoire avant que l'outil corporel ne soit en place, sous peine de créer trop de tensions, et donc d'empêcher la libre circulation du qi produite par la respiration taoïste, créant ainsi plus de désordres que d'ordre à l'intérieur du corps et de l'esprit.

Conjointement à la mise en place de la respiration, il est aussi possible d'affûter votre troisième outil: l'utilisation de la pensée (le *yi*), afin, non seulement d'absorber davantage de qi, mais aussi de le mettre en circulation.

Nous l'avons dit, grâce à la détente musculaire et articulaire, et grâce à une respiration calme et fluide, votre esprit est léger, calme et serein.

L'attention, troisième outil de l'artisan

Tout en conservant cette légèreté et cette sérénité, vous allez apprendre à ouvrir votre perception pour pouvoir être présent à «tout ce qui est», à la fois en dehors et en dedans. Il sera alors possible, sans perdre cette légèreté et cette fraîcheur qui conviennent

si bien à l'esprit, qui évite tensions physiques et mentales, de placer votre attention. L'attention se porte, à la fois sur le geste que vous êtes en train de faire (un point de concentration précis), et sur la mise en mouvement du qi selon un trajet déterminé. Le pratiquant avancé peut en effet laisser circuler le qi à l'endroit voulu en fonction de l'objectif qu'il recherche. Je dis bien «attention», et non «concentration» car, au contraire de la concentration, qui, comme son nom l'indique, concentre et focalise votre esprit sur un seul point, l'attention, elle, ouvre l'esprit, et lui permet d'avoir conscience de la globalité de l'espace dans lequel vous vous trouvez. Elle permet aussi de pouvoir sans tensions être présent à votre propre geste, votre environnement, et à la sensation de l'énergie qui circule.

L'objectif est alors d'absorber davantage de qi extérieur par la respiration et par les points d'absorption pour vous charger et condenser cette énergie. L'émission du qi pourra être utilisée pour le soin, le combat, ou simplement pour vous, en vue d'améliorer votre santé ou de travailler à votre évolution spirituelle par des techniques d'alchimie interne.

En résumé, si elle est bien conduite, la pratique du qi gong amène doucement le pratiquant vers une détente corporelle et mentale, qui permet de libérer la respiration et de positionner son esprit. Elle permet ainsi d'augmenter sa capacité d'absorption et de mise en circulation de l'énergie afin d'obtenir une meilleure efficacité dans la pratique.

*La notion de «corporalité» est associée pour moi à la sensation globale du corps.

***L'arbre à soleil, légendes du monde entier*, Éditions du Seuil, 1979



www.generation-tao.com
Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 16: Chronique d'une clinique chinoise



Tai ji quan style Chen

Cours collectifs et privés
à Paris (5^{ème}, 9^{ème}, 11^{ème} et 14^{ème} arr^{ts.}),
rentrée le 15 septembre 2003



Formes de 19 et 38 mouvements Laojia et Xinjia



*Routine de compétition,
Épée, Sabre, Double Sabre,
Lance, Applications mar-
tiales, Chang-si-gong, et les
cinq styles de Tuishou.*

Stages en Province sur demande - Démonstrations

Avec Victoria WINDHOLTZ, Championne d'Europe,

Élève du Grand Maître **Chen Xiao Wang**, 19^{ème} génération famille Chen

CONTACT : 06 61 78 45 47 - <http://chenworld.free.fr> - chenworldfrance@yahoo.fr



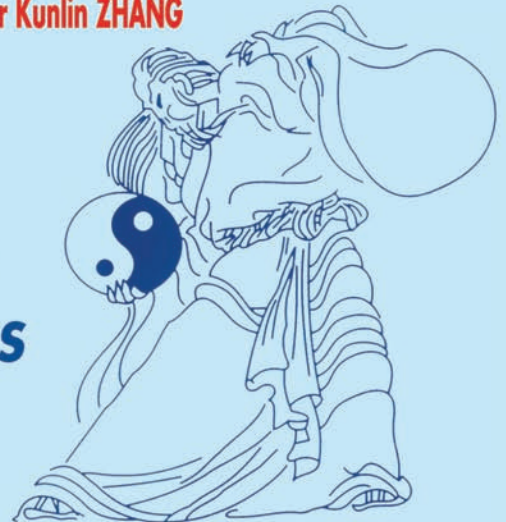
CENTRE LIKAN

66 rue J.J Rousseau 75001 Paris.

**CENTRE DE FORMATION
ET COURS QUOTIDIENS ;**

Formateur : Docteur Kunlin ZHANG

**QI-GONG
TAIJI QUAN
BAGUA ZHANG
MASSAGE CHINOIS**



POUR NOUS CONTACTER

Tél. : 01 40 13 04 33

e-mail :

clikan@aol.com

Site internet :

www.centrelikan.com

JOURNÉE D'INFORMATION

SUR LES FORMATIONS

• le samedi 13 septembre

de 10h00 à 12h00

Au Centre LIKAN

SOIRÉES de DÉMONSTRATION 2003

de toutes les activités du centre

et buffet en fin de démonstration

• le 20 septembre et le 11 octobre

à 19h30 (4 euros de participation)

Tout savoir sur le Qi Gong

«Pour devenir zen, le qi gong est une voie royale...»

A l'occasion de la parution de son dernier livre, *Qi Gong la gymnastique des gens heureux*, Yves Réquena fait le point sur l'essor du Qi Gong en France ces dernières années et nous montre l'incroyable champ d'applications de la discipline. Après cela, vous saurez tout tout tout sur le qi gong, ou presque...

propos recueillis par Juliette Chevalier
crédit photo : Guy Trédaniel éditeur
photos : Jean-Benoît Paoli

Gtao : Pensez-vous que le qi gong soit devenu à la mode en France ?

Yves Réquena : Non, mais il commence peut-être à le devenir. Et cela n'a pas beaucoup d'importance, parce qu'une mode est une vague de surface, qui monte, puis redescend. Certes, quand elle redescend, la vague de fond reste la plupart du temps à un niveau de plus qu'initialement ; c'est le cas du yoga dans les années 60-70, et du taiji dans les années 80-90. Les années 2000-2010 seront peut-être celles du qi gong.

Mais pourquoi dites-vous que cela n'a pas beaucoup d'importance ?

Parce que ce qui importe est la vague de fond. Si vous avez un phénomène de mode ample (vague de surface) et pas, ou peu, de perspective d'intérêt profond pour nourrir la vague de fond, le phénomène retombe comme un soufflet, or, pour ce qui est du qi gong, on assiste au phénomène inverse. Il y a une vague de fond très forte, sans que jusqu'ici le phénomène de mode ait pu être notable.

Quels sont selon vous les signes et les preuves d'intérêt profond qui existent déjà ?

Ils sont nombreux, et dans des domaines très différents. Le «bien-

être» par exemple, car incontestablement, on se sent mieux, plus relaxé, plus chargé en énergie, plus éveillé et curieux quand on pratique cette discipline, surtout si on s'y applique régulièrement. D'où l'ouverture de cours et l'organisation de stages d'initiation qui se sont réalisées dans toutes les grandes villes et jusqu'aux moindres des villages du Sud-Est, de l'Ouest, de la Vallée du Rhône, ou de l'Île de France, le qi gong restant encore faiblement implanté dans l'Est de la France et la Bretagne. Remarquons que ce nouvel essor est pourvoyeur d'emplois, à plein-temps parfois, à temps partiel en milieu associatif souvent, c'est ce que j'appelle «le qi gong, un art de vivre au quotidien». Apprendre à respirer, se relaxer, se régénérer, mais aussi apprendre à se relier avec la nature, la terre, le ciel, la lune, et les étoiles, comme l'ont enseigné les Taoïstes, et ce, même en ville, par temps couvert, et la nuit ! Une façon pour nos contemporains citadins de faire le break, y compris dans leur appartement, avec les énergies lourdes et polluantes de la cité. Il suffit de pratiquer dix à quinze minutes les mouvements et la respiration d'un qi gong de qualité pour se sentir régénéré ; comme si l'on avait marché une ou deux heures en forêt

ou pris un bain de soleil, bien dosé.

Le qi gong diminue les effets du stress, élimine la sensation de cumul de la fatigue à l'origine des crises d'anxiété, de spasmes, ou d'insomnie des citadins. Un professeur de qi gong en ville mène donc, sans le savoir, une activité de prévention et fait faire des économies à la sécurité sociale ! C'est pourquoi en Allemagne les assurances sociales en ont compris l'intérêt et remboursent les séances de qi gong à leurs clients, idem en Suisse allemande.

Cela répond-il à la formule «Restez Zen» que l'on voit maintenant jusque sur les panneaux d'autoroute ?

Exactement, encore faut-il remarquer que pour rester zen, il s'agirait «d'être zen», ce qui n'est pas le cas de nombreux de nos concitoyens. J'utilise souvent cette formule «impassible n'est pas français» et j'avoue qu'elle a beaucoup de succès... notamment à l'étranger. Bref, pour devenir zen, le qi gong est une voie royale.

Et que dire de l'obsession de nos contemporains de garder la forme, et d'être toujours de plus en plus performant ?

C'est la société qui nous le demande



en nous imposant un rythme de plus en plus difficile à tenir. Ici, les connaissances de la médecine millénaire chinoise et de la sagesse du Tao sont efficaces car elles donnent des clés pour cette remise en forme. Etre triste, cela ne s'améliore pas qu'avec des antidépresseurs et des anxiolytiques dont «les impassibles Français» sont les plus grands consommateurs. Etre triste, cela s'améliore avec des respirations et des mouvements pour tonifier l'énergie des poumons comme l'a démontré en Suisse une expérience menée en hôpital psychiatrique par le professeur Gérard Salem avec une action notable du qi gong sur l'état «anti-édonique» («pas heureux») des patients. De même l'automne, saison selon les acupuncteurs au cours de laquelle la forme est en baisse, est la période de l'année pendant laquelle il faut protéger les poumons et les fortifier. On comprend progressivement que la remise en forme avec un «R» et un «F» majuscule dont tout le monde rêve et au nom de quoi on est prêt à faire et à absorber n'importe quoi, prend un sens nouveau et que les stratégies, dès lors qu'elles vont s'appuyer sur des connaissances ancestrales, deviennent intelligentes, porteuses de sens, et efficaces.

Quelles sont les autres possibilités d'utilisation du qi gong ?

Elles sont très nombreuses, notamment avec les enfants, du moment où l'on arrive à capter leur intérêt et à maintenir leur attention suffisamment longtemps sur les exercices. Il y

a même des expériences pilotes qui ont été menées en milieu scolaire, nées d'initiatives personnelles au départ, puis avec l'aval ponctuel de l'Education Nationale. Certaines expériences pilotes ont également été conduites avec de jeunes délinquants ou dans les prisons, comme au pénitencier de Béziers.

Le qi gong trouve de plus en plus sa place en milieu professionnel...

La pose de 10 minutes qui permet de prendre «comme un bain de soleil à minuit» régénère et facilite le rendement, tout en économisant les forces; elle évite de rentrer épuisé à la maison. Le massage de démagnétisation et les exercices de la vue enlèvent les effets polluants de l'ordinateur et défatiguent les yeux qui travaillent devant l'écran de nombreuses heures. Le qi gong peut aussi servir de méthode aux formateurs pour des séminaires de ressources humaines axés sur la communication, la gestion du stress et l'efficacité.

Et qu'en est-il de la créativité ? Croyez-vous qu'en Occident ce soit déjà d'actualité ?

Oui, la vague de fond du qi gong, indépendante de quelque effet de mode à venir ou non, a pénétré le milieu artistique en France, comme en Europe ou aux U.S.A., d'une manière que le public ne soupçonne

*Les années
2000-2010
seront peut-être
les années du qi gong.*

pas. Nombreux sont les cours de danse, les chorégraphes, qui utilisent le qi gong pour la perfectibilité de la technique, comme en son temps Maurice Béjart l'avait fait avec le yoga. En outre, la dimension auto curative du qi gong permet de récupérer de

l'effort extrême comme des micro-traumatismes. Une de mes élèves, violoniste et concertiste, professeur de conservatoire, a introduit le qi gong dans ses enseignements dans le but de parfaire l'interprétation musicale et de prévenir les traumatismes liés à l'usage spécifique de l'instrument et les positions adoptées en jouant. Le qi gong peut être associé dans le même esprit, au chant, l'art dramatique, la peinture, la calligraphie, la sculpture, ou l'écriture.

Vous êtes médecin, or vous nous avez très peu parlé des effets thérapeutiques du qi gong.

Je n'en ai pas parlé parce que nous n'avons pas encore abordé le sujet, mais le champ est vaste et mérite que l'on s'y attarde. Le qi gong est par essence une gymnastique de santé et de longévité, le joyau de la civilisation chinoise, l'instrument thérapeutique traditionnel permettant au malade de se prendre en main pour aider le travail du médecin aux côtés de l'acupuncture, des moxas, de la pharmacopée, et des massages. Dès lors que l'on pratique le qi gong, qu'on le veuille ou non, qu'on soit malade ou bien portant, on améliore sa santé. Par là même, tout cours de qi gong est thérapeutique, qu'on le veuille ou non, à tout le moins, il est préventif. Mais c'est une chose d'utiliser le qi gong en cours collectifs ou individuels dans une relation d'aide par rapport à la fatigue, le stress, les petits maux quotidiens (usage préventif par le développement du bien-être), et c'en est une autre que de l'utiliser dans un but réellement thérapeutique pour soigner quelqu'un en association avec l'acupuncture ou les médicaments, la chirurgie ou les thérapeutiques classiques, comme a pu le faire en 1984, mon confrère américain le Docteur Michael Smith avec les sidéens. Pour moi, il va de soi que l'utilisation thérapeutique du qi gong ne peut être conduite que par les professionnels de la santé, ou des thérapeutes paramédicaux ayant suivi un cursus défini et encadrés par les précédents. Je n'aborde donc pas dans mon livre l'aspect réellement thérapeutique, je préfère imager le propos de quelques exercices montrant comment le qi gong peut nous aider à nous soulager de petits maux au quotidien : fatigue, insomnie, stress, céphalée, constipation, règles douloureuses, anxiété, etc., ou accompagner des

situations particulières comme la grossesse ou la ménopause.

Comment voyez-vous le développement du qi gong en médecine ?

La vague de fond a commencé là aussi. Un grand centre de cancérologie d'Ile de France a notamment recommandé la pratique du qi gong en parallèle à la chimiothérapie; certains services psychiatriques en France ont démarré des expériences avec des infirmiers «psy».

Le traitement de l'hypertension par le qi gong fait l'objet d'expérimentations financées par le National Institut for Health (NIH) aux U.S.A. après une très large expérimentation durant les années 85-90 en Chine. Les effets sur le ralentissement du vieillissement sont une autre indication majeure. Plusieurs études chinoises montrent des critères d'amélioration des capacités physiologiques des personnes âgées pratiquant le qi gong, ou encore une dégradation moins rapide des fonctions organiques, notamment une meilleure conservation de la mémoire ou encore une diminution moindre de la DHEA, ce qui veut dire que la sécrétion interne est préservée. Mais nous avons un certain retard en France puisque trois cliniques allemandes utilisent déjà le qi gong, l'acupuncture et la pharmacopée pour traiter le cancer, dont une est subventionnée par l'Etat.



Mais le qi gong s'adresse-t-il à des spécialistes ou à un large public ?

Mon objectif est de faciliter la découverte et d'explicitier le qi gong à une grande partie du public qui l'ignore. Promenez-vous sur un quai de gare, utiliser le mot «yoga», tout le monde connaît, prononcez le mot «qi gong», presque personne encore aujourd'hui n'en a entendu parler. Mais si la mode n'a pas commencé, la vague de fond a bien pénétré tous les secteurs d'activités. Cela ne s'est pas produit de cette façon avec le yoga ou le taiji.

A quoi l'attribuez-vous ?

Peut-être à l'adaptabilité parfaite de cette technique. Je pense même

Le qi gong est un art qui révolutionne l'individu.

pouvoir dire que c'est un cas unique dans les techniques psycho-corporelles. Parce que l'entraînement des sportifs, l'accompagnement en psychothérapie sont encore des domaines que je n'ai pas mentionnés, ou même l'application à la réadaptation des conducteurs pris en flagrant délit d'excès de vitesse !

Il y a d'ailleurs un projet déposé au Ministère des Transports via la Sécurité Routière.

Comment croyez-vous que l'on puisse se former en qi gong ? Les écoles existantes suffisent-elles ?

Il y a en effet beaucoup d'écoles et la plupart offrent un cursus que je crois globalement satisfaisant pour former des enseignants de qi gong. Les matières d'anatomie, de physiologie, de pédagogie, d'énergétique et de civilisation chinoises encadrent en France l'apprentissage pur des techniques: auto-massages, respirations, visualisations, sons, et postures statiques.

Ce qu'il faut aussi, c'est

offrir un cadre pédagogique large capable de transmettre ce qi gong dans toutes les disciplines qui motivent les étudiants: techniques du bien-être et de la forme, relation d'aide, éducation, application à la danse, le chant, le théâtre, les techniques de développement personnel pour les métiers de coach et de ressources humaines, d'entraînement sportif, etc. Si une école satisfait à tous ces pôles d'intérêt en y apportant les réponses, les techniques, les ponts de passage avec la réalité professionnelle, alors la mission est remplie.

La profession se regroupe-t-elle en syndicat ou en fédération ?

La profession se regroupe pour l'instant en fédérations. La création de syndicat est à l'étude. Les fédérations regroupent les professionnels enseignants, ce qui leur permet de s'assurer et d'assurer leurs élèves adhérents et de définir ensemble les stratégies de représentativité.

L'affiliation de ces écoles aux fédérations professionnelles nationales, voire européennes, présente l'intérêt de garantir au public qui désire se former un label de fiabilité, de même que de décerner les diplômes fédéraux. C'est aussi une façon pour le public qui désire un professeur près de chez lui de savoir qui est diplômé et affilié à une fédération professionnelle, et distinguer les professionnels patentés de ceux qui auront choisi une autre route, l'auto-qualification. Car dans l'auto-qualification, on voit le pire comme le meilleur. Un exemple du pire: suivre un séminaire et l'enseigner la semaine suivante. L'auto-qualification cependant admet des exceptions et des modulations à l'exigence du cursus. Je veux dire que dans les choix professionnels, la formalisation d'un cursus ne s'avérera pas toujours nécessaire. Un professeur de chant peut vouloir apprendre les techniques de qi gong adaptées au chant qui ne nécessitent pas de faire ses trois ans d'étude, sauf s'il brigue lui-même une formation de formateurs. Néanmoins, les diplômes permettent de distinguer comme dans tous métiers d'éducation ceux qui ont suivi un apprentissage parfois difficile et sont parvenus à un bon niveau de maîtrise professionnelle.

Il existe les arts dits «martiaux».

Peut-on parler d'un «art du qi» ?

Le qi gong est considéré dans la tradition chinoise comme un art, et non comme un sport. Et il est perçu comme tel par les amateurs, les professionnels et les formateurs. Car le qi gong peut amener très loin les personnes en recherche de bien-être et d'épanouissement personnel, quand il est enseigné et pratiqué à bon escient. Il est un art qui procure des changements dans le dedans par la révolution qui se produit en un individu par la maîtrise de son énergie.

En maîtrisant son énergie, on peut selon vous devenir zen, et s'équilibrer d'un point de vue physique et mental ?

En maîtrisant son énergie, on peut vraiment devenir zen et parvenir presque en toutes circonstances à le rester. C'est donc un chemin de sagesse, et il s'inscrit de cette façon dans les grands choix philosophiques que font nombre de nos contemporains de préférer aujourd'hui plus d'être que d'avoir (selon une formule glanée dans le Nouvel Observateur qui expose ce désir moderne). Chemin philosophique ou spirituel, le but est l'épanouissement de soi, la quête du bonheur et la disponibilité ainsi recouvrée pour être utile aux autres et solidaire de la société.

Cela est-il toujours bien vu ?

Cela dépend si on parle de la France ou d'ailleurs. Aux U.S.A., la spiritualité fait moins peur. En 1985, je m'entretenais avec Herbert Benson de l'Université de Harvard, l'auteur du célèbre ouvrage outre-atlantique, *The Relaxative Response*. Il étudiait alors tout à fait sérieusement l'effet de la prière sur le point de vue physiologique et psychologique. Ce laboratoire et d'autres élaboraient en même temps la théorie de la psychoneuroimmunologie et l'on m'avait offert à ce moment-là les publications regroupées apportant les preuves expérimentales de l'effet du psychisme et des émotions sur le système neurovégétatif et endocrinien pour moduler la réponse immunitaire, et la susceptibilité aux maladies infectieuses, il y a 18 ans déjà... Un chercheur de cette équipe David Eisenberg se déplaça en Chine, dans cette même période, puis reçut à Harvard des maîtres chinois

de qi gong qui firent une démonstration de leur pouvoir sur les chercheurs eux-mêmes en les mobilisant physiquement comme des poupées sans volonté. De ces voyages et de ces expériences David Eisenberg a publié un livre, *Encounters with Qi* qui a été un best-seller aux U.S.A.. L'auteur reste en charge aujourd'hui de la recherche sur le qi gong subventionné par le NIH. Si j'explique tout cela c'est pour appuyer la thèse que le qi gong est un art, et qu'il ouvre un espace infini de perfectibilité en développement personnel, tant sur ce qui permet de faire de sa vie un art de vivre, que sur les capacités potentielles que nous possédons et que nous pouvons développer.

Mais comment peut-on transmettre correctement professionnellement le qi gong comme art, et comment l'évalue-t-on ?

Le premier stade de formation professionnelle des écoles exige des formateurs de pouvoir transmettre à leurs élèves des techniques parfaitement mémorisables, et de leur faire intégrer les principes corporels de la pratique. Une grille d'évaluation évalue chez l'élève l'enracinement, l'axe, la fluidité, les déplacements, et la conscience du mouvement. Cette même grille est utilisée pour l'examen de notre fédération, le FEQGAE. Le jury apprécie aussi l'aspect pédagogique, la façon de se placer devant le groupe, la présence, la qualité du mouvement montré et les explications données, la façon

«Laisser faire ce qui doit se produire en se libérant du résultat.»

de faire entrer les participants dans le ressenti de l'énergie, et la manière de corriger les erreurs. La pratique personnelle du qi gong est un art, mais l'enseigner en est tout à fait un autre. C'est pourquoi chacun réalise, dans ces deux domaines, ce qui lui reste à accomplir pour progresser encore. Cette progression implique son propre développement personnel et la capacité tout simplement exprimée à devenir maître de soi, sans artifice, et pouvoir le rester. Cela implique des changements du dedans, la délivrance des blocages, des vieilles blessures, et des peurs séculaires.

En ce sens, le qi gong agit à la manière des psychologies psycho-corporelles et comportementales dont il est proche. Il peut même en constituer un instrument à part entière.

Vous voulez dire que le qi gong est une psychothérapie ?

Non, pas exactement. Le qi gong peut servir de moyen psychothérapeutique dans les mains d'un psy. J'ai vu appliquer la méditation par un psychiatre en clinique psychiatrique, mais la démarche d'épanouissement personnel par le qi gong ne se superpose pas nécessairement à une démarche de psychothérapie. Elle ne passe pas nécessairement par la recherche préméditée de la levée des blocages émotionnels traumatiques.

Le pratiquant se contente souvent d'exercer de la façon la plus appliquée les exercices et tente chaque jour de faire mieux et de laisser faire ce qui doit se produire en se libérant du résultat, comme l'expérience du «lâcher-prise» révélée par les philosophies orientales. La transformation ne passe pas alors nécessairement par des crises émotionnelles dramatiques de catharsis, ou de régression (ce qui n'est pas exclu) mais souvent par des sentiments vagues de fatigue, de passages à vide suivis d'un sentiment de mieux-être et d'épanouissement toujours plus vaste. L'unique préoccupation du pratiquant sur la voie de son épanouissement est celle de pratiquer régulièrement, tous les jours si possible, et de soigner la perfection dans l'exécution des mouvements qu'il connaît. Cette approche du dépassement de soi par la maîtrise, la virtuosité pourrait-on dire est celle-là même qui définit tout art.

Y a-t-il donc des connaissances de base à avoir pour guider des personnes dans la pratique du qi gong ?

Des connaissances de base en psychologie me paraissent utiles. Mais l'enseignant doit surtout avoir pu franchir toutes ces étapes lui-même, et avoir senti l'éveil et la circulation de l'énergie dans son propre corps, qui est l'expérience unique à la pratique du qi gong, pour pouvoir guider ses élèves.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 16 : Yves Réquena, tout

feu,tout flamme P. 92

Les Quatre animaux Divins

Méthode de santé et de longévité

Découvrez une technique de qi gong très ancienne, inspirée par les «Quatre êtres fabuleux» qui ont peuplé l'imaginaire de la haute antiquité chinoise: le dragon, le phœnix, la tortue et la licorne. Deux écoles ont perpétué son enseignement dont la célèbre école taoïste du mont Wudang.

par Bruno Rogissart
photos : Marielle Rogissart

La symbolique énergétique des quatre Orient est fréquemment illustrée par les «Quatre animaux mythiques», ou «Quatre créatures célestes», disposés autour du *taiji* (symbole du yin-yang). Ceux-ci sont à ce titre parfois désignés «L'équipe des gardiens des quatre quartiers». En effet, les quatre «créatures célestes»: le dragon, le phœnix, le tigre blanc et la tortue, représentent à travers leur nature énergétique propre, l'harmonie des souffles yin-yang se combinant entre eux et permettant ainsi la cohésion de l'univers (voir croquis).

La bonne santé, le bonheur et la longévité ont été de tout temps des préoccupations majeures pour les Chinois. Ainsi, nous retrouvons au sein du large corpus traditionnel de la civilisation chinoise le symbolisme des «Quatre créatures célestes». Celles-ci y sont très largement considérées et appliquées dans de nombreux domaines: la recherche du bien-être et du mieux vivre; les techniques de santé du corps et de l'esprit, et les techniques de longue vie. Elles sont également très largement utilisées dans le feng shui, ou l'art d'aménager harmonieusement son environnement avec les grandes lois de l'univers, rythmées par le tempo du yin-yang et des

cinq éléments. Les «Quatre créatures célestes» sont en effet des symboles importants et puissants du «feng shui de la forme». Plus simplement, elles sont utilisées au quotidien comme éléments «protecteurs» et «porte-bonheur».

Les quatre animaux divins dans le Qi Gong

Pour les exercices de qi gong, dans le sens où ceux-ci se rapportent aux techniques d'hygiène et de longue vie, leurs natures et leurs correspondances énergétiques connaissent quelques variantes. En effet, nous retrouvons aujourd'hui dans la pratique du qi gong l'enchaînement des quatre animaux divins selon deux appellations et origines bien distinctes.

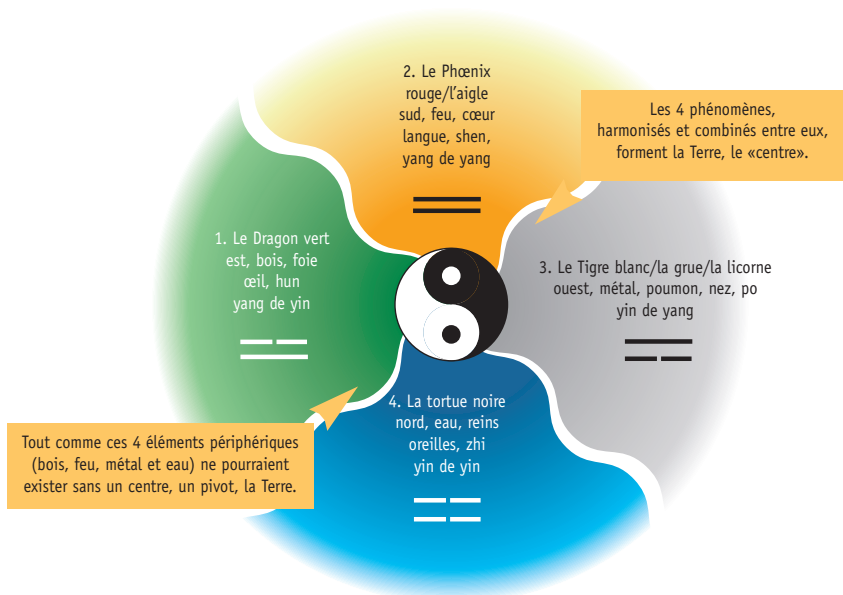
Quel animal choisir ?

Ainsi, l'une d'entre elle comporte des références philosophiques et géographiques précises, il s'agit des «Quatre animaux de longévité» de l'école taoïste Wudang⁽¹⁾. Dans cette école traditionnelle, le phœnix rouge est remplacé par l'aigle, tandis que le tigre blanc est remplacé par la grue. L'autre école développe une pratique intitulée «Les Quatre animaux divins». Celle-ci semble beaucoup plus

moderne et aurait été créée au début du 20e siècle. Ici, seul le tigre blanc est remplacé par la licorne⁽²⁾.

On peut à ce propos constater une grande différence d'état d'esprit entre ces deux séries. L'école taoïste, beaucoup plus ancrée dans la tradition, cherche à tout prix à démontrer combien cette pratique permet à l'homme de se rapprocher de la nature. En adoptant l'attitude du dragon, de l'aigle, de la grue et de la tortue, l'homme s'approprie les caractéristiques morpho-psychologiques et énergétiques qui fondent leur nature et en retire le bénéfice d'une longue vie.

L'école moderne parle quant à elle beaucoup plus des principes énergétiques qui animent la médecine traditionnelle chinoise. Ainsi, chacun des exercices tente de répondre à des indications et à des effets précis, sur tels organes ou tels méridiens. Cette forme moderne a également trouvé toute sa place dans la pratique dite «hygiéniste», elle est notamment utilisée comme méthode pour «perdre du poids et garder la ligne». Même si cette méthode permet de régénérer considérablement l'énergie du corps et d'en éliminer les toxines, je pense sincèrement que l'effet est surtout lié aux personnes qui, en s'occupant d'el-



Les quatre animaux divins et l'harmonie des souffles Yin-Yang

le-même régulièrement, se sentent mieux, et retrouvent un équilibre entre leur corps et leur esprit... C'est là véritablement que s'inscrivent les bienfaits durables du qi gong.

De l'application médicale aux techniques de longue vie

Le plus souvent dans la tradition, ce sont le feu et l'eau, ou encore le ciel et la terre, symbolisés respectivement par les bigrammes «grand yang» et «grand yin» qui ont été repris.

L'école médicale

Ainsi, dans les traités médicaux, le feu et l'eau sont respectivement associés aux fonctions énergétiques des organes (zang) cœur et rein. Le système médical qui se réfère à la loi des cinq éléments, associe le cœur au feu (grand yang / phœnix rouge), tandis que les reins sont associés à l'eau (grand yin / tortue noire).

L'école ésotérique

Dans les techniques internes de qi gong, et notamment dans la méditation, tout comme dans l'art de la sexualité traditionnelle chinoise, ce sont les phases intermédiaires du «petit yin» et «petit yang», symbolisées par le tigre blanc et le dragon vert, qui sont considérées. Ainsi, dans les ouvrages traditionnels consacrés à la sexualité, on parle d'un échange harmonieux entre les énergies sexuelles de l'homme et de la femme. Dans ce chapitre, le dragon vert est censé symboliser l'énergie masculine

(yang) et le tigre blanc l'énergie féminine (yin). Dans les classiques d'alchimie interne taoïstes (*Nei Tan*), il est fait référence au mariage du tigre et du dragon. Dans cette technique, l'adepte de méditation taoïste fait fusionner l'eau et le feu par un échange énergétique entre le *dan tian* inférieur et le *dan tian* moyen.

Mieux vaut prévenir que guérir...

Il est possible d'expliquer en partie cette différence d'un point de vue technique. En effet, dans le système médical curatif, la thérapeutique consiste à rétablir un déséquilibre entre le yin et le yang, la pathologie se traduisant par un déséquilibre entre ceux-ci. Par exemple, l'excès de yang (feu) se traite par un apport de yin (eau), notamment par l'application judicieuse de la loi des cinq éléments (l'eau contrôle le feu et inversement). Dans les techniques de longue vie ou d'hygiène de vie, c'est en fait à un stade préventif que cela se situe. Il est alors question de maintenir l'équilibre ou l'harmonie entre le yin et le yang.

Son application

Cette méthode de qi gong comporte quatre étapes progressives⁽³⁾ :

1. L'étude de trois techniques de respiration spécifique: la respiration bouddhiste abdominale, la respiration pour ouvrir l'énergie centrale (qui correspond à la respiration costale), et la respiration taoïste «inversée».
2. L'étude des quatre postures statiques «debout» spécifiques à la méthode: les postures sont pratiquées

LES 4 POSTURES STATIQUES



Posture n° 1



Posture n° 2



Posture n° 3



Posture n° 4

QUATRE EXEMPLES...



Le Dragon

DU QI GONG DES QUATRES ...



La Licorne



La Tortue

DE MOUVEMENTS PRINCIPAUX...



Le Phœnix

ANIMAUX DIVINS.

avec application des différentes techniques respiratoires (voir photos).

3. L'étude des mouvements d'assouplissement préparatoires: toutes les articulations sont assouplies, principalement par des mouvements rotatifs doux, progressant du haut vers le bas du corps.

4. L'étude des mouvements des «Quatre animaux divins»: chaque animal comporte deux enchaînements spécifiques qui caractérisent au mieux leur nature énergétique (voir croquis). On peut directement y associer un travail sur les principaux organes. Plus globalement, cette méthode permet de lever les stases de sang et d'énergie et d'ouvrir la petite et la grande circulation d'énergie. Elle harmonise également les 12 méridiens principaux. Un travail particulier s'effectue sur le méridien de ceinture *dai mai*.

⁽¹⁾Wudang est un célèbre centre taoïste situé dans la province du Hubei, sur le mont Wudang (rappelez-vous la scène finale du film *Tigre et dragon*).

⁽²⁾La licorne, *Qi Lin*, est un animal mythique issu de la Haute Antiquité. Plus proche en Chine du cerf que du cheval, il participe aux mythes cosmogoniques.

⁽³⁾N.D.L.R. : vous pourrez, selon les écoles, trouver des différences dans les mouvements qui vous sont montrés ici.

ONT PARTICIPÉ A CE DOSSIER:

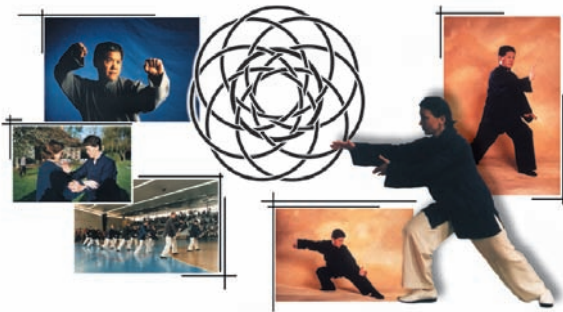
• **Dominique BANIZETTE** : enseignante et formatrice, est directrice de l'Ecole du Qi. Elle a pratiqué auprès de nombreux maîtres de qi gong en Chine. Elle est aussi vice-présidente et responsable du comité technique de la F.E.Q.G.A.E. (Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques).

• **Yves REQUENA** : auteur de nombreux ouvrages sur les arts énergétiques, devenus des best-sellers en France. Il est par ailleurs directeur pédagogique de l'I.E.Q.G, vice-président de la F.E.Q.G.A.E, membre fondateur et vice-président de l'association de formation de Qi Gong pour la recherche scientifique et médicale. Il enseigne aujourd'hui en France et à l'étranger.

• **Bruno ROGISSART** : enseignant et formateur en arts internes chinois, auteur de plusieurs ouvrages, il est aujourd'hui directeur de l'I.T.E.C.Q., et responsable du collège technique pour le qi gong, à la F.T.C.C.Q.G. (Fédération de Tai Chi Chuan et Qi Gong).

LE TAI CHI CHUAN

de Maître TUNG Kai-Ying
est transmis depuis 1979 par Anya Méot
et les enseignants (diplômes homologués A)



Formes Yang anciennes lentes et rapides
Armes - Tuishou - Sanshou
Cours - Stages

TOUM & groupes amis :

Paris, Ile de France, Pays Basque,
Loiret, Côte d'Azur, Bourgogne, Garonne,
Oise, Loire, Perche, Poitou,
Normandie, Bretagne, Dauphiné...

et à l'étranger

Sicile, Crète,
Madrid, Prague...

Tél : 01 42 60 21 01 www.toum.asso.fr
Associations membres de la FTCCG

SHAO
YANG

Ecole Supérieure de Médecine Chinoise

Lyon Paris Lausanne

Acupuncture
Pharmacopée
Massage
Diététique
Qi Gong
Stages en Chine

Cours issus des Universités
des états de Chine

Dirigés par le professeur MA FAN
96, rue de la Part-Dieu, 69003 Lyon
Tél. 04.78.60.47.56 Fax. 04.78.60.91.72
<http://www.shaoyang.fr>

DO
création

Vêtements de bien-être, matière naturelle, ville, entraînement,
méditation.



Veste lin 008
S, M, L, XL, XXL.
Prix : 110 €

PL 001
S, M, L, XL



Lin
coton

49 €

PL 006 marron
S, M, L



Coton
lycra

49 €

PL 008 beige
S, M, L, XL



Lin

54€

Fabriqué en France.

Bon de commande sur papier libre, frais de port inclus pour la métropole. (CEE ajouter 3,50 €).
Toute commande doit être accompagnée du règlement à l'ordre de DO création. (Documentation sur simple demande).
Adresse : 3 rue Montholon 75009 Paris. Tél/Fax : 01 45 23 02 27

Sun Tse

ou la stratégie thérapeutique (11e volet)



crédit photo: D.R.

Depuis plusieurs numéros, vous découvrez la relation entre les arts martiaux et la médecine chinoise à travers les textes commentés de Sun Tse, fin stratège et grand tacticien. Dans ce onzième article intitulé: «Des 9 sortes de terrain», vous découvrirez les 9 progressions énergétiques du «tigre», c'est-à-dire de la maladie, et les 9 remparts thérapeutiques à opposer à ces agressions.

par Jean Motte

Vous êtes habitués maintenant à l'analogie que nous pouvons faire entre la pensée médicale chinoise et les treize articles de Sun Tse. Cet article 11 est formidable dans sa description des différents terrains et de la progression de la maladie (le «tigre») qui cherche toujours à s'enfouir le plus profondément dans l'organisme. Ces neuf terrains sont à rapprocher des neuf aiguilles traditionnelles visant à extraire la maladie logée dans différentes couches. Passons-les en revue en suivant le descriptif de Sun Tse.

Sun Tse dit: *Il y a neuf sortes de lieux qui peuvent être à l'avantage ou au détriment de l'une ou l'autre des armées.*

1. J'appelle lieu de division ou de dispersion ceux qui sont près de nos frontières dans nos possessions. Des troupes qui se tiendraient longtemps sans nécessité au voisinage de leurs foyers sont composées d'hommes qui ont plus envie de perpétuer leur race que de s'exposer à la mort.

La première couche que le tigre rencontre à l'assaut du corps est, bien entendu, la peau. L'énergie circulante qui défend ce premier rempart doit être toujours suffisamment mobile et pleine afin de préserver la trophicité et l'élasticité de la peau, facteur de bonne filtration et évacuation. Les exercices, tels le qi gong ou le taiji, sont de bonnes méthodes thérapeutiques agissant sur le bouclier externe.

2. J'appelle lieux légers ceux qui sont près des frontières, mais pénètrent par une brèche sur les terres ennemies. Ces sortes de lieux n'ont rien qui puisse fixer. On peut regarder sans cesse derrière soi, et le retour étant trop aisé, il fait naître le désir de l'entreprendre à la première occasion.

Le tigre rencontre, dans un deuxième temps, les *pi pou*. Ils sont constitués par un vaste réseau de capillaires, dernier bastion entre la mutation du sang et des souffles. Les classiques

médicaux soulignent particulièrement l'attention que doit y porter le thérapeute. Les petites veinules bleues ou rouges chauffées ou saignées sont les premiers gestes thérapeutiques qui permettent de sortir la maladie avant que celle-ci ne rentre plus en profondeur.

3. Les lieux qui sont à la bienséance des deux armées, où l'ennemi peut trouver son avantage aussi bien que nous pouvons trouver le nôtre, s'appellent des lieux disputés et doivent même l'être. Ce sont des terrains clés.

Troisième couche de protection: les *tching kann*, ce que nous appelons les tendino-musculaires. Ils recouvrent le méridien comme le ferait un morceau de tissu posé sur un tuyau. Ils sont larges et longs. Le tigre est encore faible et peut être facilement évacué du corps grâce à des massages poncés ou des piqûres en des points spécifiques nommés les *ting*. Le but du thérapeute quand le tigre se trouve dans cette couche-là est avant tout de chauffer.

4. Par les lieux de réunion, j'entends ceux où ne pouvons guère manquer de nous rendre et dans lesquels l'ennemi ne saurait manquer de s'y rendre aussi, ceux encore où l'ennemi, aussi à portée de ses frontières que vous l'êtes des vôtres, trouverait ainsi que vous, sa sûreté en cas de malheur.

Passé les barrières de protection énoncées ci-dessus, le tigre pénètre maintenant dans les trois couches des méridiens yang. Il y a maintenant lutte entre l'énergie correcte et le tigre qui devient de plus en plus fort. En effet, ce dernier se renforce à chaque fois qu'il parvient à passer une barrière, alors que l'énergie correcte s'effondre proportionnellement. A ce niveau, le thérapeute détecte le déséquilibre énergétique au pouls, preuve en est que l'intégrité vitale de l'organisme est touchée.

5. Les lieux que j'appelle pleins et unis sont ceux qui, par leur

Le «tigre» se renforce à chaque fois qu'il parvient à passer une barrière...





LIVRES ET VIDÉOS

TAIJIQUAN : 4 LIVRES

TAIJIQUAN : 45 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

M. T. C. : 8 K7

configuration et leurs dimensions, permettent leur utilisation par les deux armées, mais, parce qu'ils sont au plus profond du territoire ennemi, ils ne doivent pas vous inciter à livrer bataille, à moins que la nécessité ne vous y contraigne.

L'énergie correcte n'ayant pu contenir le tigre, celui-ci pénètre maintenant dans les méridiens yin. Situés plus en profondeur que les précédents, ils correspondent au sang et particulièrement ses constituants nutritifs. L'organisme s'affaiblit un peu plus encore. Le thérapeute se doit de renforcer avec attention le sang et son oxygénation.

6. Les lieux à plusieurs issues sont ceux qui permettent en particulier la jonction entre les différents états qui les entourent. Ces lieux forment le nœud des différents secours que peuvent apporter les princes voisins à celle des deux parties qu'il leur plaira de favoriser.

Arrivé à cette profondeur du corps, le tigre ouvre des voies de communication entre l'externe et l'interne. Il envahit les voies appelées *lo* qui lui permettent de se glisser plus rapidement encore dans le corps humain. Le thérapeute agit là encore avec discernement afin de fermer certaines voies et d'en ouvrir d'autres, conduisant la perversité vers l'externe et non vers l'interne.

7. Les lieux graves et importants sont ceux qui, placés dans les états ennemis, présentent de tous les côtés des villes, des forteresses, des défilés, des eaux et des ponts à passer.

Parfois le tigre n'est pas chassé des méridiens et s'infiltrer maintenant dans les branches profondes nommées *tching pié* qui mettent en relation les méridiens et les organes. C'est un état de pénétration avancée que le thérapeute doit tenter d'éviter car les résistances spécifiques de l'être humain, à ce stade, sont très faibles. L'acupuncture, le repos, et la diète, sont les outils indispensables à l'évacuation de la perversité.

8. Les lieux que j'appelle gâtés ou détruits sont ceux où une partie de l'armée ne serait pas à portée de voir l'autre ni de la secourir, où il y aurait des lacs, des marais, des torrents ou quelques mauvaises rivières, où l'on ne saurait marcher qu'avec de grandes fatigues et beaucoup d'embarras.

Malheureusement, la progression de la perversité n'a pu être stoppée. Celle-ci pénètre dans les organes et spécifiquement les viscères nommés *fu*, gardiens de ce qui est le plus précieux en nous, c'est-à-dire les trésors contenant nos émotions. Le thérapeute se doit de chasser le tigre vers les méridiens et de renforcer les viscères dans leur fonction de protection.

9. Par les lieux de mort, j'entends tous ceux où l'on se trouve tellement réduit que, quelque parti que l'on prenne, on est toujours en danger.

Dernier bastion envahit par le tigre : les organes trésors. A cette couche, ultime étape, le corps est touché dans sa force vitale et dans ses émotions. C'est un état grave que les textes médicaux traitent de critique. Si le tigre s'y installe chroniquement, l'issue peut en être fatale. Le thérapeute doit avant tout considérer l'état énergétique du patient avant d'entreprendre un quelconque acte d'acupuncture. ■

 www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 19 à 29 : Sun Tse, ou la stratégie thérapeutique



STAGES A VENIR

STAGES A NANTES

- 8-11 novembre
- 6-7 décembre

Ouverture d'un site internet

www.abc-chi.com

**GEORGES SABY 35, RUE CLAIRE FONTAINE
44830 BRAINS TÉL. : 02 40 65 55 01
email : GeorgesSABY@aol.com**

Thérèse Bertherat & l'anti-gymnastique

photo: Cécile Bercegeay



«Cette fameuse chaîne qui gouverne tout...»

Comment soulager notre dos? Et retrouver force et équilibre en respectant notre corps? Thérèse Bertherat, pionnière dans le développement des techniques psychocorporelles en France, a créé une méthode qui répond à ces deux questions: l'anti-gymnastique, et découvert un principe: l'allongement de la chaîne musculaire postérieure du dos. Celle qui a révolutionné nos perceptions corporelles nous ouvre aujourd'hui les portes de sa méthode.

propos recueillis par Cécile Bercegeay
& Delphine L'huillier

Gtao: M^{me} Bertherat, pouvez-vous nous parler de votre travail, l'anti-gymnastique?

Thérèse Bertherat: C'est une technique psycho-corporelle qui est née il y a environ trente ans. A l'origine, c'était une méthode de soin destinée à soigner les scolioses, les arthroses, et toutes sortent de graves malformations et pathologies reconnues par le corps médical. Et puis j'ai eu la chance d'avoir accès à des connaissances en matière de corps et de psychologie qui m'ont permis de créer un travail très concret, impliquant l'être dans son entier. Je me suis alors dit: «Pourquoi ne pas mettre toutes ces connaissances au service du plus grand nombre, ou au moins à tous ceux qui désirent savoir?». On devrait même apprendre aux enfants dans les écoles comment ils sont faits... Car nous ne sommes pas faits comme nous le croyons! Et tous les jours, dans l'ignorance, nous nous

plaçons dans des postures qui ne respectent pas les lois du corps, en pensant souvent faire un exercice de santé. Prenons la position du lotus par exemple. Nous croyons qu'elle va nous faire du bien, nous assouplir... Mais c'est stupide! Et nous sommes pleins d'illusions comme celles-là. Ce sont pourtant des idées qui ne correspondent pas à la réalité.

Cela dit, une posture de méditation n'est pas forcément une posture de santé.

C'est sûrement vrai, mais j'ai vu beaucoup de professeurs de yoga venir me voir en me disant que le yoga avait transformé leur vie, et me demander juste après de leur enlever leur sciatique!

Ces «illusions» naissent-elles pour vous d'un manque de conscience du corps?

Je crois que ce sont des idées que l'on

répète et que l'on ne remet jamais en cause, il suffirait de regarder comment nous sommes faits pour tout remettre en question. Par exemple, si vous écartez les jambes de plus de 45° de l'axe central —c'est vite fait 45°! — vous créez une lordose, généralement dans le bas du dos, entre la dernière lombaire et le sacrum, là justement où l'on parle si souvent de sciatique. La lordose est un raccourcissement de la chaîne musculaire postérieure, qui part de la base du crâne jusqu'aux talons. Celle-ci, lorsqu'elle se raccourcit —et c'est sa particularité— crée des douleurs. Prenons un autre exemple, les hommes qui courent dans les parcs: au premier tour, les bras rament par derrière, au deuxième, un peu plus, au troisième, c'est la tête, et au quatrième tour, les yeux leur sortent de la tête, les déformations s'intensifient sous le poids de l'effort! Mais pourquoi courent-ils comme ça? Parce

qu'on leur a dit qu'il était bon de le faire pour leur cœur. Mais on ne leur a pas dit qu'ils raccourcissaient encore davantage leur chaîne postérieure, là où elle l'était déjà. Et ils sont contents d'avoir couru, parce qu'ils ont bien sué. Et là je crois qu'il y a autre chose en plus des idées reçues, il y a une programmation ancienne, qui date des premiers hommes, qui se devaient d'être forts pour affronter les animaux sauvages et trouver leur nourriture. Et si pourtant aujourd'hui, il n'y a plus d'efforts physiques à fournir, le programme reste encore imprimé en nous, et l'homme se met à courir pour sentir qu'il a mérité de vivre.

L'homme se met à courir pour sentir qu'il a mérité de vivre.

Comment amenez-vous une personne à «changer son état» ?

Je commence par lui faire passer «un test de réalité», c'est-à-dire que je la place dans une position qui corresponde exactement aux structures de son corps et à la capacité de ses muscles. Si elle ne peut pas tenir la position, elle peut alors prendre conscience du raccourcissement de sa chaîne postérieure — à savoir que si vous demandez aux personnes pourquoi elles ne peuvent pas tenir la position, neuf sur dix, et parfois même dix sur dix, vous répondent que leur dos est faible—. Mon travail est donc d'amener doucement la personne, par de petits mouvements précis de tout le corps, là où elle va enfin pouvoir trouver un allongement et une liberté de plus dans les articulations qui vont lui permettre à la fin d'une séance de 45 minutes de tenir la position. Quelque chose se passe alors dans sa tête, et dans ses muscles. Une sorte d'euphorie et de jubilation naît, parce qu'elle a pu réussir quelque chose pour elle-même, et c'est déjà très précieux.

Dans nos pratiques, on observe parfois un décalage entre la justesse du discours sur le corps de certaines personnes et l'injustes-

se de ce que leur corps «dit». Qu'en pensez-vous ?

C'est comme toutes ces «fausses croyances». Il est très rare par exemple qu'une jambe soit plus courte que l'autre, mais les médecins prescrivent une semelle, or un corps ne se cale pas comme un pied de table ! A moins d'un accident ou d'une maladie congénitale ! C'est le bas du dos qui se rétrécit et fait remonter la hanche. C'est donc l'allongement du dos qu'il faut travailler.

Tout votre travail s'est donc concentré sur la chaîne musculaire postérieure ?

Oui, car c'est cette fameuse chaîne qui gouverne tout, c'est elle qui donne la forme de notre dos, et même de tout notre corps. Pour vous préciser, les muscles du dos sont très nombreux et sont organisés linéairement, comme des écailles. En revanche, sur le devant du corps, ils se désorganisent et partent dans tous les sens. Observez l'implantation des poils d'un chat pour comprendre : le beau poil soyeux de son dos et l'anarchie qui règne sur son ventre. Et réalisez que dressé sur nos deux pieds, face au monde, nous présentons ce qui était autrefois caché entre nos jambes, lorsque nous nous tenions sur nos quatre pattes. C'est pourquoi de cette posture naissent parfois un sentiment de grande vulnérabilité, et l'anxiété qui en découle. Mais c'est pourtant le dos que l'on continue à fortifier pour se protéger, comme lorsque nous étions à quatre pattes, alors qu'il est déjà si fort. Pourquoi ? Toutes nos perceptions sensorielles étant visuelles à 80 %, le fait de ne pas voir notre dos nous laisse penser qu'il est faible. A cela s'ajoute la douleur qui nous persuade encore un peu plus qu'il est faible, mais c'est parce les muscles du dos sont tassés les uns sur les autres qu'il nous fait tant mal.

Cette chaîne postérieure semble très difficile à appréhender.

En effet, même les spécialistes de l'anatomie ne la connaissent pas. On doit en faire l'expérience physique pour la comprendre.

C'est comme pour la notion d'énergie. Vous en parlez d'ailleurs dans vos livres,

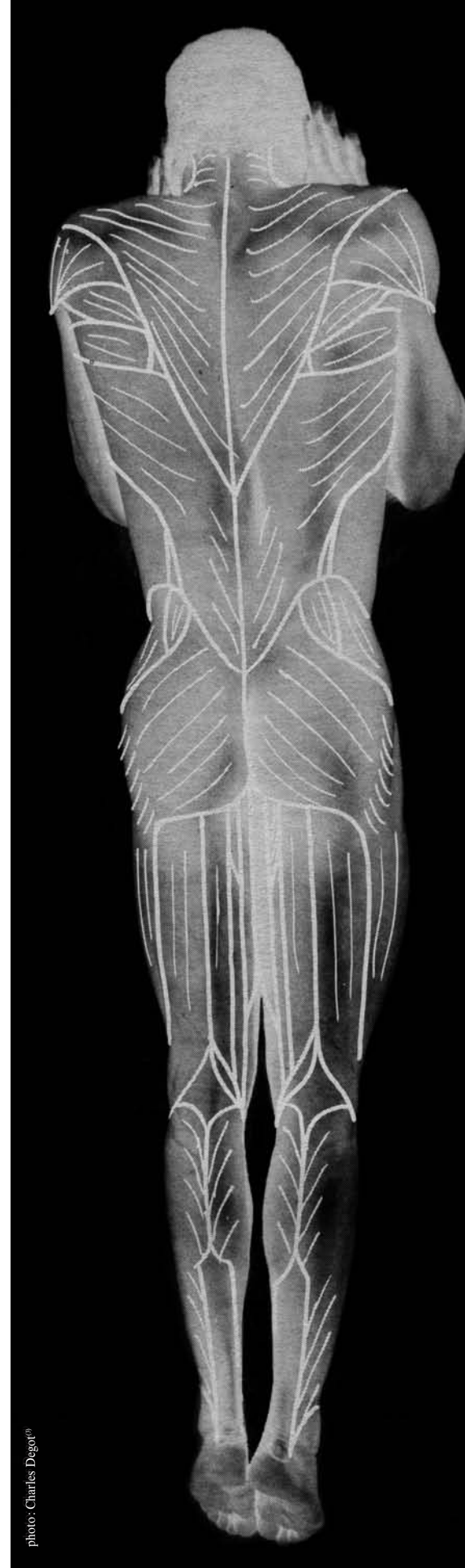


photo: Charles Degot®

p. 29 Dessin de la chaîne musculaire postérieure sur laquelle Thérèse Bertherat a concentré la majeure partie de ses recherches : «Les muscles du dos sont très nombreux et sont organisés linéairement, comme des écailles».



quelle en est votre perception ?

Dès la formation d'un embryon, on peut observer des blocages énergétiques, ce que l'on appelle des stases, au niveau des yeux, du nez, des mâchoires, du cou, des épaules, du diaphragme ou des côtes... qui se transforment de manière pathologique pendant l'enfance, ou l'adolescence, jusqu'à l'âge adulte. On fait alors appel le plus souvent à des spécialistes, mais cela reste surtout en fait une question énergétique. Ce qui revient à dire que chaque pathologie a finalement une cause commune : une stase énergétique.

Stase énergétique ou tension corporelle, cela revient-il au même ?

S'il y a une stase, il y a forcément crispation, et je ne cherche pas à savoir si c'est parce que l'on était crispé que l'on a plus d'énergie, tout cela est complètement imbriqué. Ce qui compte est que le corps redevienne vivant, fluide comme la vie.

Une stase énergétique qui se fluidifie n'entraîne-t-elle pas avec elle une libération émotionnelle ?

Oui, mais je ne cherche pas du tout la réaction émotionnelle. Si elle arrive, il faut être capable de l'entendre, mais je crois que si l'on remet le corps de quelqu'un en ordre, il n'est pas utile que la personne aille crier sa colère (par exemple). On peut libérer ses mâchoires sans aller pour autant mordre tout le monde, et commencer plutôt à vivre sa vie, devenir plus créatif et plus vivant.

*Le souffle
ne peut pas être
libéré si le dos
ne l'est pas.*

En fait, la rage et la colère sont souvent liées à l'ouïe et se manifestent chez des personnes qui n'entendent pas bien, non pas qu'elles aient une pathologie reconnue, mais parce que leurs oreilles sont «bloquées». Il y a en effet des muscles dans l'oreille, dont un surtout, qui, lorsqu'il est contracté, est responsable d'une mauvaise audition. Or, si vous n'entendez

photo: Charles Degot⁽⁹⁾



p. 23 La zone d'ombre sinueuse que vous découvrirez au niveau de la taille est la conséquence de la contracture, et donc du rétrécissement des muscles dorsaux. C'est ce qu'appelle Thérèse Bertherat le «repaire du tigre».

pas bien, vous ne communiquez pas bien, et votre voix elle-même véhicule une souffrance. Ainsi, ceux qui vous entendent souffrent et vous en voulez de les faire souffrir, mais si vous arrivez à libérer vos mâchoires, la langue, le palais, et le fond de la gorge, vous serez plus à votre aise.

Les anciennes tensions finissent-elles toujours par revenir ?

Jamais autant qu'au départ, même s'il arrive que des chagrins nous reviennent, des dépresses ou des rages, mais on ne reste pas au fond du trou comme autrefois, pendant des mois.

Pourquoi ces tensions apparaissent-elles ? Peut-on naître au monde sans tensions ?

Je suppose que cela commence très tôt dans l'utérus, car vous savez que les sons passent à travers le liquide amniotique. La voix de la mère peut véhiculer une souffrance si elle n'est pas très heureuse à ce moment-là, ou si elle est en colère, ou si elle n'est pas «en ordre»... Elle aussi a son histoire, et comme l'oreille interne se forme très tôt, très tôt l'enfant commence à se contracter. A la naissance, pourquoi cela s'arrangerait-il ?

Pensez-vous que les mamans devraient être plus conscientes de ce que provoquent leurs tensions sur l'enfant ?

Je crois que ça ne sert à rien de surcharger ces pauvres mères et de les culpabiliser davantage, il faut simplement qu'elles se «dénouent» un peu. Ce travail fait d'ailleurs venir au monde beaucoup de bébés calmes et très beaux. Dans l'une de nos écoles en Italie, la pratique de l'anti-gymnastique avec des femmes enceintes a donné des résultats fantastiques.

Votre méthode faciliterait-elle l'ouverture du bassin ?

Pour l'accouchement, ou lors de la conception ? ! En ce qui concerne l'accouchement, vous pouvez le lire dans l'ouvrage⁽¹⁾ que j'ai co-écrit avec Marie, ma fille, et Paul Brung, une sage-femme, il faut libérer la langue, les mâchoires et le souffle, mais le souffle ne peut pas être libéré si les muscles du dos et de la langue ne le sont pas.

Peut-on dire que l'objectif principal de l'anti-gymnastique est de libérer les tensions du corps ?

C'est plus complexe que ça, car si vous arrivez à inhiber les muscles de la chaîne postérieure de manière très précise, c'est-à-dire à ne pas les solliciter, les muscles antagonistes se contractent d'eux-mêmes de manière homogène. On n'a donc pas besoin de se coincer les pieds sous l'armoire pour faire des abdos ! Il s'agit davantage d'allonger les muscles plutôt que de libérer les tensions musculaires qui peuvent être nécessaires à l'utilisation de la force. Quand un côté s'allonge, l'autre se renforce et devient plus tonique. De ce fait, on se sent mieux. Le diaphragme par exemple est souvent entravé par les muscles paravertébraux et bloqué en inspiration. Si ceux-ci sont inhibés, le diaphragme se décontracte et libère la respiration.

Pensez-vous que mieux connaître notre système neuro-végétatif, auquel vous vous êtes particulièrement intéressé, change notre perception vis-à-vis de nous-même et de l'autre ?

Bien sûr, on voit les corps autrement, et les esprits aussi. En principe, on

devient plus indulgent. Aujourd'hui, plus j'avance dans mon travail, plus j'ai du respect pour le système neuro-végétatif. Je sais comment doit être un corps «en ordre», mais étant donné que je sais aussi ce qui peut se passer dans une tête, je ne veux pas tout changer. Il y a toujours une bonne raison pour qu'une personne se soit organisée «de travers», c'est qu'elle ne pouvait rien faire de mieux à un moment de sa vie. Je préfère donc ne jamais brusquer les choses, parce que pour entreprendre un travail sur le corps, même par l'intermédiaire d'un très bon traitement de kinésithérapie par exemple, afin d'obtenir un équilibre durable, il faut que la personne soit prête à changer dans sa tête.

Voir les gens changer est pour moi un vrai miracle.

Ca doit cependant dépendre des personnes. Pour certaines, un processus lent est nécessaire tandis que pour d'autres moins...

Bien sûr, chacun a son rythme, et il n'y a pas de règles. Lorsque les gens demandent combien de séances leur sont nécessaires, il m'est impossible de leur répondre. Je n'ai pas ce sentiment de pouvoir qu'ont certains thérapeutes sur leur client. C'est absolument exclu dans la pratique de l'anti-gymnastique.

Ne vous considérez-vous d'ailleurs pas plutôt «accompagnatrice» que thérapeute ?

Je ne suis pas thérapeute. Dans les formations que nous proposons, il y a des médecins, des kinésithérapeutes, des psychologues, mais l'anti-gymnastique elle-même est un travail pédagogique d'information, et ça ne se veut pas une thérapie.

Elle peut peut-être accompagner une thérapie.

Oui, ou bien l'anti-gymnastique a la prétention de se suffire à elle-même, car je ne la considère pas comme un adjuvant. On informe, et avec cette information, les gens font ce qu'ils veulent.

Qui s'adresse à vous pour suivre votre formation ?

Il vaut mieux pour des questions juridiques que les élèves aient une base médicale ou paramédicale. Avec la communauté européenne, on ne sait pas encore comment tout cela peut évoluer. Il y a néanmoins des gens qui font complètement autre chose et qui sont tout à fait capables. Il faut seulement avoir une certaine maturité intellectuelle, être capable de se remettre en cause, avoir la passion, et «quelque chose dans le ventre» comme aimait à le dire Françoise Mézière⁽²⁾.

Pensez-vous que vous-même et ceux qui se consacrent à l'anti-gymnastique soient engagés sur une voie d'éveil ?

Après tout ce que je viens de vous dire, si ça n'en est pas une !

Aujourd'hui, quel est votre bilan sur l'anti-gymnastique ?

Tous les jours, je l'ai vu évoluer, mais les fondements, c'est-à-dire les découvertes réalisées par Françoise Mézière, sont incontournables et incritiquables. D'autant plus que ce qu'elle a découvert traînait dans tous les livres d'anatomie, mais personne n'avait été capable d'en voir la cohérence. Vous aviez, et avez encore, un tome pour la tête, un autre pour le tronc, un troisième pour les membres, et tout ça n'avait jamais été mis ensemble. L'esprit occidental analytique procède par tranches, mais Mézière était capable de voir en entier, peut-être parce qu'elle était née à Hanoï et avait été confiée à une nourrice chinoise... Françoise Mézière avait donc «sucé du lait d'Asiatique» —ce sont ses termes—, ce qui lui a peut-être fait intégrer les caractéristiques d'une femme Chinoise, et de voir le corps dans son entier, comme l'enseigne la médecine traditionnelle chinoise... C'est peut-être aussi pour cette raison qu'elle a été très mal comprise par les thérapeutes occidentaux, ainsi que par ses élèves. Les deux ne faisaient pas appel aux mêmes fonctions du cerveau. C'est une question de physiologie. Et pour répondre à votre question, je suis très heureuse de transmettre ma méthode en France et à l'étranger. Voir les gens changer est pour moi un vrai miracle. ■

PORTRAIT YIN

Thérèse Bertherat a créé dans les années soixante-dix, l'anti-gymnastique, une méthode psycho-corporelle destinée à prévenir les problèmes de santé physiques et psychologiques. Elle raconte dans son livre, *Le corps a ses raisons*, tout son parcours, les événements, les rencontres, et les prises de conscience qui ont donné naissance à la méthode.

Le principe de l'anti-gymnastique est de localiser les nœuds musculaires qui prennent leur source dans l'histoire personnelle de chacun et d'y remettre de la mobilité et de la vitalité. Une pratique régulière permet de retrouver une meilleure conscience corporelle.

L'anti-gymnastique a ainsi trouvé ses bases et a pu continuer son évolution durant plus de 30 ans.

Aujourd'hui, Thérèse Bertherat se consacre à sa formation en France et à l'étranger, elle continue d'écrire, et a d'ailleurs co-écrit avec sa fille, Marie Bertherat, un livre concernant les femmes enceintes, *A corps consentant* (Editions Le Seuil, 1996).

Vous trouverez toutes les informations sur les cinq livres écrits par Thérèse Bertherat sur son site : www.antigymnastique.com

⁽¹⁾Editions Seuil, 1976.

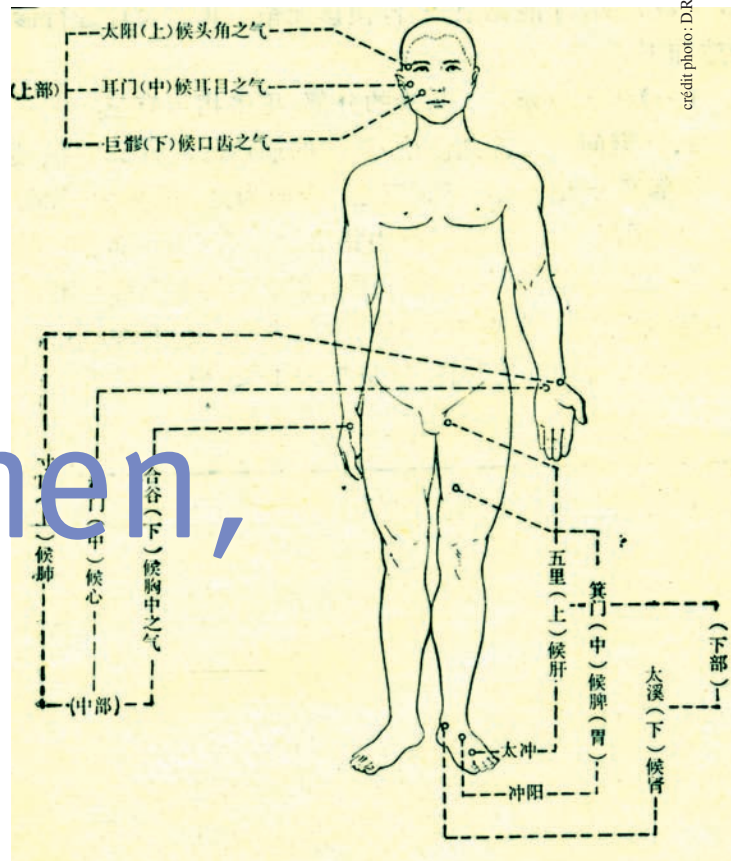
⁽²⁾La méthode Mézière a été conçue et élaborée par Françoise Mézière, kinésithérapeute, en 1947.

⁽³⁾N.D.L.R. : Les photos en N&B sont extraites de l'ouvrage *Le repaire du tigre*, par Thérèse Bertherat, Editions du Seuil, 1989.

Mai Zhen,

le pouls chinois

La pulsation de nos organes au bout des doigts...



Auparavant, le pouls se prenait sur neuf artères différentes; trois sur la tête, trois sur les mains et trois sur les jambes..

Le diagnostic du pouls est l'une des quatre méthodes de diagnostic utilisée en M.T.C.. Précise et efficace, elle reste un mystère pour la médecine moderne. Découvrez dans ce premier volet ses origines et ses caractéristiques.

par le Dr Lu Jing Da & Rosaria Senoner-Savoia

La prise du pouls chinois (*mai zhen*), nommée également *qie zhen*, est l'une des quatre méthodes du diagnostic de la médecine traditionnelle chinoise présentées pour la première fois par le Dr. Bian Que, 500 ans avt. J.-C. (dynastie des royaumes Printemps et Automne). Ces quatre méthodes sont l'observation, l'auscultation, l'interrogation, et la palpation du pouls.

La palpation du pouls

La palpation du pouls est l'étape majeure de l'examen clinique. Elle permet de recueillir les informations sur l'état des organes et des viscères (*zang fu*), du yin et du yang, sur la nature et la localisation du facteur pathogène, et enfin, sur l'évolution de la maladie.

Le rôle central de l'estomac

L'énergie de l'estomac, *wei qi*, constitue la part fondamentale d'un pouls sain; l'énergie de l'estomac étant le reflet de l'abondance de l'énergie et du sang du corps humain. Elle est en effet la source des nutriments qui produisent l'énergie et le sang pour l'ensemble des organes, des viscères et de

tous les tissus du corps. Il est donc important lors d'un diagnostic de vérifier l'état énergétique de l'estomac. En M.T.C., l'activité des organes et viscères imprime aux différents pouls des caractéristiques spécifiques.

Où prendre le pouls?

La pratique de la prise du pouls sur l'artère radiale (au niveau du poignet) date du *Classique des questions difficiles*, le *Nan Jing* (voir illustration de la «prise du pouls cunkou»). Auparavant, le pouls se prenait sur neuf artères différentes; trois sur la tête, trois sur les mains et trois sur les jambes; représentant respectivement l'état de l'énergie et du sang des trois réchauffeurs (parties du corps): supérieur, moyen et inférieur. Cette façon de prendre les pouls est décrite dans le livre *Suwen*, chapitre 20, le *Traité des trois distinctions et neuf emplacements* des règles canoniques de la médecine traditionnelle chinoise du *Huang di nei jing*, en français, *Classique Interne de l'Empereur Jaune*, datant de 700 ans avt. J.-C..

Ces emplacements, sur lesquels on prenait le pouls, correspondent tous à des points d'acupuncture situés près des artères et répartis en trois zones

principales qui font référence à la division classique de l'univers en trois aspects: ciel, homme et terre.

La technique «cunkou»

Cette première méthode a été progressivement remplacée par la prise de pouls au poignet: *cunkou*. Le *Huang di nei jing*, tout en ne donnant pas une explication approfondie sur le pouls *cunkou*, lui attache néanmoins une très grande importance: *Cunkou est utilisé pour détecter l'état fonctionnel des cinq organes et six viscères, car cunkou se situe sur le méridien du poumon. Celui-ci a son origine au réchauffeur moyen qui est la source de la circulation du qi et du sang des douze méridiens.*

Il faut attendre le *Nan jing*, pour voir apparaître les premières bases fondamentales de cette théorie: (...) *Il y a trois positions: le pouce (cun), la barrière (guan), le pied (chi) et neuf régions qui peuvent être superficielles, intermédiaires et profondes. La position distale (supérieure) correspond au ciel et reflète les maladies de la partie comprise entre la poitrine et la tête, la position moyenne correspond à l'homme et reflète les maladies de la partie comprise entre le diaphragme et l'ombilic, la position proximale (inférieure) correspond à la terre et reflète les maladies de la partie comprise entre l'ombilic et le pied.*

Ces vingt-huit pouls pathologiques servent encore de référence de nos jours.

D'autres systèmes médicaux traditionnels ont développé et enrichi la technique *cunkou*. Nous citerons le *Mai jing, Classique des pouls*, du Dr Wang shu he, datant de la dynastie des Jin (201-280 ap. J.-C.). Dans ce traité, le Dr Wang shu he répertorie avec détails, explications et caractéristiques, vingt-quatre pouls. Il nous dit par exemple: *Le pouls tendu ne peut être senti avec une pression légère, il est cependant comme une corde tendue d'un instrument de musique quand la pression est forte.* La fameuse étude du pouls, *Pin hu mai xue*, du Dr Li shi zhen, durant la dynastie des Ming, complète la classification à vingt-sept pouls. En ajoutant le pouls *vif, ji*, le Dr Li Zhong Zi, dans son livre *Zen Jia Zheng yan* de 1642, porta le nombre à vingt-huit. Ces vingt-huit pouls pathologiques servent encore de référence de nos jours.

Les caractéristiques du pouls chinois

Les cinq systèmes du corps humain sont en étroite relation avec la nature. Le système du foie correspond à la saison du printemps et au point cardinal de l'est, le cœur à l'été et au sud, la rate au long été (saison située entre l'été et l'automne, elle se trouve au centre), le poumon à l'automne et l'ouest, et le rein à l'hiver et au nord.

Le pouls, tout en étant normal, peut changer sous l'influence des saisons; le corps humain, pour se maintenir en bonne santé, doit donc s'adapter aux changements saisonniers.

Une saison, un pouls

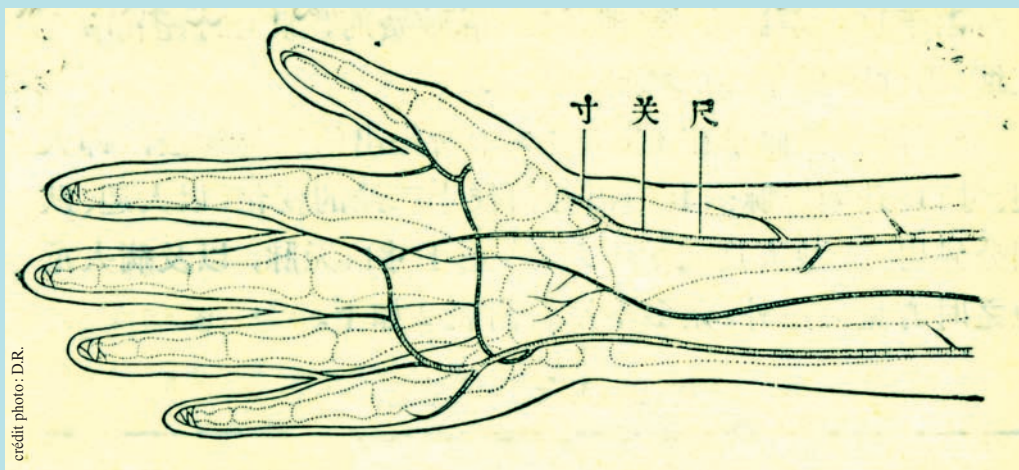
Au printemps, le *yang qi* de la nature croît, de même la tension du pouls augmente, le pouls devient tendu. L'été étant la saison la plus chaude de l'année, elle provoque l'exubérance du *yang qi* dans la nature; le pouls se remplit et devient plus vaste; en automne, le *yang qi* de la nature commence à décliner progressivement, de même le *yang qi* du corps humain qui soutenait le pouls décline. Le pouls devient alors souple, léger et superficiel comme les plumes d'un oiseau. En hiver, la saison la plus froide, le *yang qi* se cache profondément, ainsi toute chose dans la nature perd momentanément sa vitalité, de même, le *yang qi* du corps se cache à l'intérieur, profondément dans le corps, et le pouls devient lui aussi profond et dénote peu de force. Tant que les changements de pouls correspondent aux changements de saisons le pouls est considéré comme normal.

Les variations de l'âge

Le pouls change également avec l'âge. Les enfants ont ainsi un pouls plus rapide: sept à huit battements par respiration. Progressivement, avec l'âge, le pouls devient faible et dur, car la constitution physique s'affaiblit et les vaisseaux sanguins perdent de leur élasticité.

LA PRISE DU POULS CUNKOU

Les pouls *cun*, *guan* et *chi* (de gauche à droite sur l'illustration) correspondent aux trois prises de pouls au niveau du poignet (sur l'artère radiale). Sur la main droite, respectivement de gauche à droite, sont palpées les énergies du poumon, de la rate, et du rein, et sur la main gauche, du cœur, du foie et du rein.



crédit photo: DR.

l'Armoise,

ou Artémis l'accoucheuse

Après la rose et le pissenlit, la violette et la pimprenelle, découvrez les vertus médicinales de l'armoise. par Patrick Stoltz

Cette fin (peut-être provisoire) de la canicule et le retour de températures plus raisonnables pour l'automne qui s'annonce précocement cette année, nous donneront l'occasion de nous intéresser à l'armoise, cette plante universellement connue des peuples depuis la nuit des temps.

Cette espèce rassemble plusieurs cousines fort utiles pour l'être humain, la plus courante étant l'*artemisia vulgaris*, dont le nom latin renvoie depuis l'Antiquité à Artémis (Diane), la chasseresse (Dioscoride, Estienne 1567), et selon d'autres auteurs, à la reine d'Halicarnasse (Carie), Artémise I, qui aida Xerxès contre les Grecs et combattit à Salamine (D. Corneille, 1694).

L'armoise est une modeste plante herbacée vivace de la famille des «composées» (asté-racées) que l'on peut rencontrer le long des chemins et des digues, dans les friches et les haies, et commune dans toutes les régions tempérées de l'hémisphère Nord. Elle est utilisée par des peuples aussi divers que les Amérindiens, les Chinois, les Hindous, et les Européens. Parmi les armoises célèbres dans nos contrées, citons également l'absinthe (*artemisia absinthium* L.), l'estragon (*A. dracuncululus*) ou l'aurone mâle (*A. abrotanum*).

L'herbe des femmes

L'armoise a été utilisée longtemps comme plante aromatique à brûler sur les autels ou dans les maisons. C'est l'une des plantes magiques des peuples anciens. Dans le savoir populaire, elle est par excellence l'herbe des femmes, des matrones et des commères, qui favorise la menstruation et aide à l'accouchement. C'est également une plante qui permet de s'assurer que les règles viendront bien en temps et en heure... Dans certaines régions, les commères veillaient à en glisser un brin sous le tablier de la mariée⁽¹⁾.

L'herbe de la digestion

En phytothérapie «savante», l'armoise commune a été prescrite pour de nombreuses affections au cours des siècles, elle

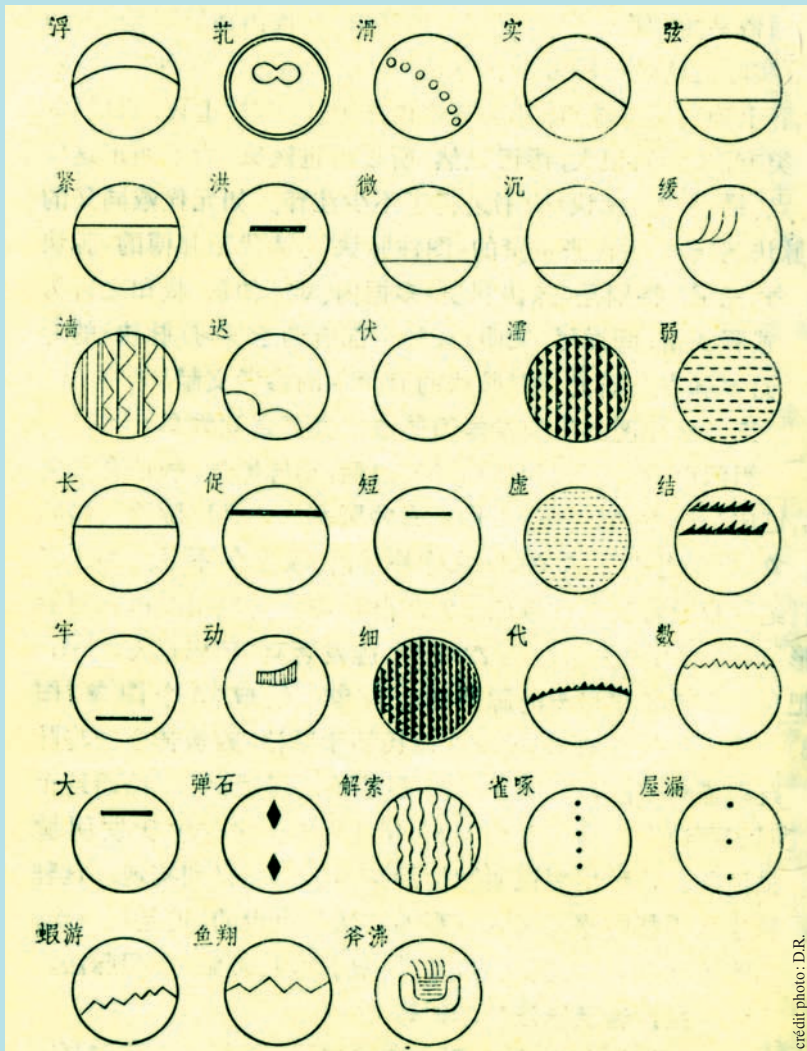
est actuellement considérée comme emménagogue⁽²⁾, cholérétique⁽³⁾, anti-spasmodique et vermifuge. Ses principales indications sont en rapport avec l'appétit et la digestion (elle stimule l'appétit et les fonctions digestives), et avec les problèmes menstruels (elle régularise la menstruation et le cycle).

Amère, piquante et tiède

En médecine chinoise, l'armoise commune s'appelle *aiye*. Elle est citée pour la première fois dans le *Bencao jing jizhu* (Recueil de notes sur le *Shennong ben cao jing*, dynastie Liang, circa 550). C'est une plante considérée comme amère, piquante et tiède. Elle agit sur les systèmes fonctionnels du Foie, de la Rate et du Rein. Elle a pour effets de tiédir les méridiens, et stopper les saignements, disperser le froid, régler la menstruation et calmer le fœtus. Elle est utilisée dans les saignements utérins, les risques de fausse-couche induits par des phénomènes de type froid et de déficience. Elle est également utilisée dans le traitement de l'épistaxis⁽⁴⁾ et l'hémoptysie⁽⁵⁾. On l'utilise dans les dérèglements menstruels et les douleurs abdominales de type froid. On l'utilise également pour traiter certains types d'eczéma et de prurits cutanés.

Les commères veillaient à en glisser un brin sous le tablier de la mariée...

⁽¹⁾ Rolland E., Flore Populaire 1896-1914 cité par P. Lieutaghi in *La plante Compagne*. ⁽²⁾ Se dit d'un médicament ou d'un traitement qui provoque ou régularise la menstruation. ⁽³⁾ Se dit d'une substance qui augmente, stimule la sécrétion biliaire, comme l'artichaut. ⁽⁴⁾ Saignement de nez. ⁽⁵⁾ Crachement de sang provenant du poumon ou des bronches. (cf. *Le petit Larousse illustré*).



LES 33 IMAGES DU POULS

Ces 33 symboles, vieux de plus de mille ans, représentent de façon imagée la qualité d'un pouls. De gauche à droite, et de haut en bas :

- 1er pouls : superficiel
- 2e pouls : creux
- 3e pouls : pouls glissant
- 4e pouls : pouls plein
- 5e pouls : tendu
- 6e pouls : serré
- 7e pouls : vaste
- 8e pouls : menu
- 9e pouls : profond
- 10e pouls : paisible
- 11e pouls : rugueux
- 12e pouls : plein
- 13e pouls : caché...

Aujourd'hui, on n'utilise plus que 28 de ces images sur les 38 existantes à l'origine (qui sont devenues 33 plus tard).

Les différences de sexe

Le pouls est également différent selon les genres. Le pouls des femmes ainsi est plus faible et plus rapide que celui des hommes. Cette caractéristique est liée aux changements physiologiques de la femme tels que les menstruations, la grossesse ou l'allaitement que les hommes n'ont pas. Par exemple, si un pouls glissant et rapide apparaît au niveau du pouce, *cun*, barrière, *guan*, et pied, *chi*, des deux poignets d'une femme mariée, cela peut signifier une grossesse, pour la simple raison qu'une grande quantité de sang et de qi est sollicitée vers l'utérus pour nourrir le fœtus, ainsi le sang et le qi sont plus abondants dans les vaisseaux qu'en temps ordinaire.

A chacun son pouls !

Le pouls est également influencé par la constitution physique. Le Dr Zang Jing yue dans son *Jing yue quan shu*, *Les changements physiologiques du pouls*, considère ces caractéristiques comme très importantes. Ainsi certaines personnes peuvent avoir un pouls plus long que la normale, tandis

que d'autres auront un pouls plus court; les premiers peuvent appartenir à la constitution de type yang, les seconds de type yin. De manière générale, on peut dire qu'une personne de grande taille peut avoir un pouls long, une personne de petite taille un pouls court, une personne mince, un pouls légèrement superficiel et rapide, une personne enrobée, un pouls plus profond. Enfin, un pouls qui apparaît profond et fin sur les trois positions, *cun*, *guan* et *chi*, sans aucun signe de maladie, est appelé le «pouls des six yin», tandis qu'un pouls plein et large sur les six positions est appelé le «pouls des six yang».

Le facteur émotionnel

Les émotions peuvent également changer le pouls, car la circulation du sang est étroitement liée aux différents états émotionnels. Le *Huang di nei jing* nous dit ainsi : *Le pouls change*

avec les émotions telles que la peur, la terreur et la colère. Une grosse colère atteint le foie et peut léser le qi du foie, ce qui fait apparaître un pouls tendu. La terreur peut léser le rein et son qi peut descendre, le pouls profond ou remuant peut survenir. Les soucis ont un impact sur le poumon, son qi peut être consommé et le pouls court apparaît.

Tant que les changements du pouls apparaissent temporairement et qu'aucune autre manifestation clinique ne s'ajoute, ils ne sont pas considérés comme pathologiques.

Ces 28 pouls pathologiques servent encore de référence de nos jours.

Retrouvez le Dr Lu Jing Da dans le prochain numéro de Gtao. Il y abordera les différentes caractéristiques du pouls selon le type de pathologie.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 70

- Gtao n° 29 : Sexualité et M.T.C. P. 54



INSTITUT WUSHU DE FRANCE

全法武术学院

Créé en 2003, l'Institut Wushu de France est né de l'association entre l'Institut du Quimétao et l'Ecole des Arts Martiaux de Chine de Laizhou.

Il a pour but de faire connaître, en Europe et plus particulièrement en France, les bienfaits et les vertus des arts martiaux chinois. Si notre objectif premier est de contribuer à l'émergence d'une



société humaine plus respectueuse et responsable en améliorant la santé physique et mentale des pratiquants. Il n'en reste pas moins vrai que c'est aussi pour former des élèves de Kung fu de haut niveau qui pourront exprimer leur art dans des domaines aussi variés que l'enseignement, les spectacles, le cinéma... Un enseignement authentique et de qualité sera assuré par les meilleurs experts.

ÉCOLES ASSOCIÉES

L'Ecole des Arts Martiaux de Chine de Laizhou est renommée pour son enseignement des arts martiaux externes, elle est officiellement l'une des 10 meilleures écoles chinoises d'arts martiaux. De nombreux champions chinois de Kung Fu et de Sanda ont suivi ses formations.

L'Institut du Quimétao est connu pour son enseignement des arts martiaux internes dirigé par le Docteur JIAN et ses maîtres qui viennent régulièrement en France, tels que Me CHEN Zhenglei, Me HE Zhenwei et Me ZHANG Dongwu.



CONSEILLERS



Me Wu Bin : vice-président de l'association des arts martiaux de Beijing, membre du comité technique de l'association nationale des arts martiaux de Chine, président d'honneur de l'Institut Wushu de France, il est l'un des maîtres les plus réputés dans le monde. Ses élèves, parmi lesquels on compte l'illustre Jet LI, ont rapporté plus de 100 médailles d'or lors de compétitions officielles.

Me Chen Zhenglei : 11ème génération héritier du Tai Ji style Chen, 19ème génération de la famille Chen, il est l'un des dix Grands Maîtres Chinois.

Me He Zhenwei : actuellement l'un des grands spécialistes en Da Cheng Quan, il est aussi Vice-Président de l'Association Nationale de Recherche en Da Cheng Quan de Chine.

Me Li Mingzhi : Expert en arts martiaux, il est le président de l'école des arts martiaux de Chine de Laizhou.

Les conseillers enseignent directement lors de stages ou de cours spécifiques.

LIEU

L'institut Wushu de France se trouve au 18 rue Boy Zelenski, Paris 10e. Situé en rez de jardin, il offre un cadre de quiétude et de clarté. Il occupe 400 m2 composé entre autre par deux salles d'entraînement de 110 m2 chacune, et d'une salle de conférence. Une pièce de repos où chacun pourra venir partager le thé en toute convivialité.

DÉROULEMENT DES COURS

L'école proposera quotidiennement des cours de Wushu (enchaînements), de Sanda, de Self défense, de Mante religieuse, de Ba Gua, de Tai Ji Chen et de Qi Gong. Une formation professionnelle de Wushu sera proposée dès la rentrée et durera deux ans. Une journée portes ouvertes aura lieu le vendredi 19 septembre 2003, à partir de 17h00, à l'adresse ci dessous.

Programme gratuit sur demande

Demande d'envoi du catalogue gratuit (à retourner à l'Institut Wushu de France -18 rue Boy Zelenski- 75010 PARIS)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tel : e-mail :



Fondateurs de l'Institut

18, rue Boy Zelenski - 75010 Paris - France
Tél. : 01 43 20 70 66 - Fax : 01 43 20 56 21 - instwushu@hotmail.com

TAI JI QUAN STYLE YANG

Le Centre YANG Chen Fu de Paris

organise, avec le concours des Centres d'Italie et de Suisse :

**avec Maîtres
YANG Zhenduo
et Yang Jun**

Forme 103 - Sabre - Tuishou



«Le Tai Ji est plus qu'un Art martial interne : il est la beauté du geste, un souffle de santé et par dessus tout un pont culturel entre les peuples».

Maître Yang Zhenduo

Ne manquez pas ce rendez-vous historique avec le fils de Yang Chengfu, reconnu par la Chine comme chef de file du style Yang, pour sa dernière tournée en Europe.

Club Chevry2 - A.M.C. Centre Y.C.F. Paris, affilié FTCCG
Cours et Stages par des experts confirmés
Formes longues et courtes - Epée - Sabre

Club à 5min. du RER B (Gyf/Yvette) - 20 min. du Luxembourg
Tél. : 01 60 12 23 28 - Fax : 01 69 33 33 64
duc@yangfamilytaichi.com - www.yangfamilytaichi.com

KIMEX-CO

Ginseng coréen authentique

Le plus vieux
médicament
du monde !

La santé 100% naturelle

Extrait de ginseng
100 % pur blanc-rouge
(teneur en saponine 90 mg/g)

Ginseng sous toutes ses formes:
poudres, gélules, thés...

L'énergie à l'état pur !



distribué par **KIMEX-CO**

Tél. : 01 45 35 68 07 - Fax : 01 45 35 68 14

78, Bd Saint-Marcel, 75005 Paris

www.kimex-co.com

Formation
de pratiquants
et d'enseignants
de
Qi Gong



Enseignement personnalisé en 2 cycles de formation.

- **1^{er} cycle "la Voie du Tao"**
formation de pratiquants et d'enseignants de Qi Gong
... mise en place des bases de la pratique,
... apprentissage de différentes séries de Qi Gong,
... approche du pinceau chinois,
... étude de la pensée et de l'énergétique chinoise.
sur 3 ans, en week-end, en Bresse.
- **2^{ème} cycle "le Yi et le Qi"**
au delà de l'apprentissage des formes,
pour ceux qui pratiquent ou enseignent le Qi Gong, le Tai Ji Quan ou d'autres
Arts internes,
enseignement de techniques spécifiques pour développer
... la présence et la mise en circulation du Qi,
... l'utilisation de "l'intention" et de "l'attention",
... les pratiques internes de transformation de l'énergie.
sur 2 ans, en stage, en Ardèche et en Suisse.
- **et aussi**
... stages et ateliers de Qi Gong et de pinceau chinois,
... séjour d'étude en Chine,
... cours particuliers pour corrections personnalisées
- **vidéo** Tai Ji Qi Gong, Ba Duan Jin,
Tonification générale en musique

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

TAIJI STYLE YANG et QI GONG

Formations et stages toute l'année en France et à l'étranger
sous la direction de **THIERRY ALIBERT** Expert style Yang

Retrouvez notre site pour les dates de stage : <http://uniontaijiqian.free.fr>

Brochure sur simple demande - Formation à distance (vidéos, DVD, livres)



Ref TJQC1 27 €
Ref TJQC2 27 €
Ref TJQC2 27 €
Forme 108 : La Terre,
l'Homme, le Ciel

DVD TJQC1 29 €
Taiji de combat et 8
BA DUA JIN.
Démonstrations
diverses

K7 TJQSC1 29 €
Forme Chen
simplifiée 19 mvts
par V. Windholtz

K7 TJQCN1 29 €
Applications, luxa-
tions et projections.
Forme 108 avec
T. Alibert
et M. Jarcige

Tarifs : 1 cassette : 27 € • 2 cassettes : 52 € • 3 cassettes : 75 €

Bon de commande

Nom et Prénom
Adresse
Code postal Ville Code vidéo
à renvoyer accompagné du règlement (chèque ou mandat) à l'ordre de:
Thierry Alibert Taijiqian Institut
• Av. Henry Mazet, 46 300 Gourdon
06 08 58 45 57 • 05 65 41 14 95 • alibert.thierry3@wanadoo.fr

CARNET D'ADRESSES

Infos

Idées au gramme

Cyrille Javary
Centre Djohi - BP 322
75229 Paris cedex 05
tél. : 01 43 31 08 18

Les Grands Mantras

Patrick Torre est professeur du yoga du son et de chants harmoniques. Il organise régulièrement des stages. A signaler la sortie du disque « Universel OM », déjà un standard de référence dans la catégorie Méditation. A obtenir en librairies ésotériques, FNAC ou sur Internet : www.yogaduson.net.



tél. : 01 34 14 14 14

M.T.C.

François Marquer dirige l'institut Chuzhen qui propose des formations en médecine chinoise.
tél. : 01 48 00 94 18
infos@chuzhen.com

Ginseng

Pierre Kim est responsable de Kimex-co, société distribuant des produits à base de ginseng coréen. Passionné de bonsaï et de Taekwondo, il co-organise aussi de nombreux salons en France autour des cultures asiatiques. (Paris, Asie...)
tél. : 01 45 35 68 07
www.kimex-co.com

7e Championnat du monde

Comité National Kung-Fu Wushu 122, rue de la Tombe Issoire 75014 Paris
tél. : 0 143 954 200
www.wushufrance.org

Experts chinois en France

Comité National de Kung fu Wushu (C.N.K.F.)
site : www.wushufrance.org

F.T.C.C.G

La Dédération de Tai Chi Chuan & Qi Gong vous informe sur leurs diplômes, les formations professionnelles et les championnats nationaux. Vous pouvez recevoir une liste des enseignants de la fédération sur simple demande.
17, rue du Louvre - 75001
tél. : 01 40 26 95 50
www.fed-taichichuan.asso.fr

Dossier : Taiji, Zen, Yoga

Taiji

Georges Charles est l'auteur de nombreux ouvrages dont le plus récent est : « Le Rituel du Dragon, Sources et racines des Arts Martiaux » (Ed. Chariot d'Or).
Rens. : 02 32 97 02 94

Yoga

Jean-Louis et Francis Gianfermi sont enseignants depuis 1982. Ils s'occupent de l'Association Sankara. 62, rue du Gal Vauflaire 94320 Thiais
tél. : 018533807
assosankara@aol.com
Ils ont récemment enregistré 3 cd de yoga Nidra, pour la détente, l'équilibre et la méditation.

Zen

Jacques Brosse est l'auteur de nombreux ouvrages. A paraître prochainement chez Albin Michel, un magnifique ouvrage sur le zen : « L'univers du zen, histoire, spiritualité et civilisation », avec plus de 200 illustrations.



Culture et société

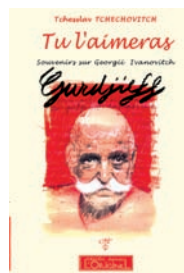
Art'Tao

Dorothee Jalaber est photographe professionnelle. Elle est notamment spécialisée dans les portraits d'enfant et les végétaux.
email : djalaber@aol.com

L'été meurtrier

Patrick Shan dirige l'école CEDRE, formation évolutive en ethnomédecine chinoise.
BP 706 26007
tél. : 04 75 56 69 10

Gurdjieff



Unlivre inédit sur Gurdjieff sortira très prochainement aux Editions Charles Antoni L'Originel. 25, rue Saulnier 75009 Paris
www.loriginel.com
editions@loriginel.com

Voie du mouvement

L'héritage Yang

Le Centre Yang Chengfu de Paris propose des cours et Stages par des experts confirmés : formes longues et courtes - épée - sabre. A noter le stage International du 12 au 18 juin 2004 avec Me Yang Zhenduo et Yang Jun.
tél. : 01 60 12 23 28
duc@yangfamilytaichi.com
www.yangfamilytaichi.com

Les carnets du Wutao

Pol Charoy et Imanou sont les fondateurs de Génération Tao. Ils ont créé le wutao il y a 3 ans à partir de leurs expériences (arts martiaux et énergétiques chinois, souffle). Ils animent des cours, stages et formations sur Paris et

en Province.

Une formation au wutao commence l'année prochaine Centre des Arts Corporels de Génération Tao.
tél. : 06 60 29 10 00
wutao@generation-tao.com

Pédagogie

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

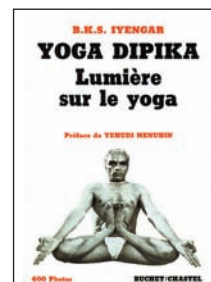
Co-naissance de Soi

Zen au féminin

Catherine Genno Pagès dirige des retraites de méditation à Montreuil, en province et à l'étranger. 24-26 oct. à Montreuil, 16-23 nov. aux Pays-Bas, 5-7 déc. à Montreuil.
Ass. Dana
22, avenue Pasteur 93100 Montreuil
tél/fax : 0149889165
email : dana@chello.fr
www.danasangha.org

Les 8 piliers de Pantajali

Les textes compilés par Laurent Dauzou et Maryam Askari sont extraits de l'ouvrage, Lumière sur le yoga, écrit par B.K.S. Iyengar, paru aux Ed. Buchet-Chastel.



Laurent Dauzou et Maryam Askari enseignent le Yoga de la méthode Iyengar au Centre Anjaliom : 144, bd de la Villette 75019 Paris

tél. : 0142005420
mob. : 0686781917
maryam@anjaliom.com
www.anjaliom.com

Santé & bien-être

Les artisans du Qi

Dominique Banizette propose des cycles de formation en Qi Gong - développement personnel, des stages en France, et des voyages en Chine. Deux DVD viennent également d'être édités : «Qi Gong de tonification générale en musique» et «Taiji qi gong, tome 1». L'école du Qi
tél. : 04 75 88 32 63
ecoleduqi@wanadoo.fr

Tout savoir sur le Qi Gong

Yves Réquena vient de publier «Qi Gong la gymnastique des gens heureux» paru aux Editions Guy Trédaniel.
tél. : 04 42 50 28 14
Chemin de Chaves
13840 Rognes

Les 4 animaux divins

Retrouvez la technique des «4 animaux divins» dans l'ouvrage de Bruno Rogissart : «Qi gong, pratique des classiques originels», et ses K7 vidéos. L'auteur donne également des formations en Qi Gong et Tai Ji Quan au sein de l'ITEQG.
B.P. 3 - 08500 Les Mazures
tél. : 03 24 40 30 52
infos@iteqg.com

Sun Tse

Jean Motte est directeur du Centre IMHOTEP. Il est aussi auteur : «Les chemins cachés de l'acupuncture traditionnelle chinoise», Guy Trédaniel Editeur.
tél. : 01 46 68 03 17
centreamhotep@wanadoo.fr

Thérèse Bertherat

La créatrice de l'anti-gymnastique a écrit de nombreux ouvrages dont : «Le repaire du tigre», «Le courrier du

corps», «A corps consentant», écrit en collaboration avec sa fille Marie Bertherat (tous ces ouvrages sont parus aux éditions du Seuil). Thérèse Bertherat propose également des formations. Retrouves toutes ces infos sur le site :
www.anti-gymnastique.com

Le pouls chinois

Le docteur acupuncteur Lu Jing Da est auteur de nombreux ouvrages en langues chinoise et française, dont «Etude des traitements en acupuncture chinoise», écrit en collaboration avec Claude Clovis Leriche, Editions You Feng.

Pharmacopée

Patrick Stoltz est spécialiste en M.T.C. : acupuncture et pharmacopée
10, rue de l'Echiquier
75010 Paris
tél. : 01 44 79 09 51

AGENDA

Salon Rentrez Zen !

Le salon du bien-être et du développement personnel se déroulera à Paris, du 9 au 13 octobre. Des centaines d'exposants et d'ateliers : taiji, yoga, qi gong, thérapies manuelles, relaxation, développement personnel, formations professionnelles, alimentation biologique, produits de bien-être...sans oublier le stand de Génération Tao pour vous accueillir.
Espace Auteuil à Paris (M° Porte d'Auteuil).
Du jeudi 9 au lundi 13 octobre, de 11 h à 19 h 30. Vendredi 10 : nocturne à 21 h. Lundi 13 : fermeture à 18 h.
Programme au : 01 45 56 09 09
email : spas@wanadoo.fr

Veste zen

Passionné de culture énergétique et de vêtements, le styliste Dominique Khlar a

créé cette veste noire d'inspiration orientale pour se sentir à la fois décontracté et élégant. Une veste qui peut se porter aussi bien en ville que dans la pratique de son art.



Do Création
3, rue Montholon 75009 Paris
tél. fax : 01 45 23 02 27

Qi gong & développement personnel

L'ITEQG débutera en octobre prochain sa 10e année de formation en Qi Gong à Paris, sous la direction technique de Bruno Rogissart. Le cursus de formation se déroule sur 3 ans et comprend la physiologie énergétique et la philosophie du Qi Gong, un enseignement pratique approfondie des Qi Gong préventifs et thérapeutiques, la pratique de la massothérapie chinoise et la pédagogie à l'enseignement. Rentrée 2003 : les 25 et 26 octobre.
tél./fax : 03 24 40 30 52
http://www.iteqg.com

Qi Gong à Bruxelles Formations pro

L'ITEQG démarre en septembre à Bruxelles un cycle complet de formation professionnelle en Qi Gong sanctionné par un professorat.
Rens. : ITEQG
BP3 - 08500 Les Mazures
tél./fax : 03 24 40 30 52
De Belgique :
00 33 324 403 052
bruno.rogissart@wanadoo.fr

Taiji style Chen

Victoria Windholtz, championne d'Europe et élève du maître Chen Xiao Wang, propose des cours sur Paris et région parisienne : formes de 19 et 38 mouvements, laojia, xinjia.

Routine de compétition, armes, tuishou.
tél. : 06 61 78 45 47
chenworldfrance@yahoo.fr

Taiji style Yang & Qi Gong

Stages avec Thierry Alibert les 27 et 28 sept. à Tilburg (Pays-bas), les 4 et 5 Octobre à Toulouse, les 11 et 12 oct. à Fillols, dans les Pyrénées orientales, les 18 et 19 oct. à Gourdon (Lot) avec Cathy Barcelot à l'éventail et Michel Jreige médecin acupuncteur, les 24, 25 et 26 oct. à Utrecht (Pays-bas), du 27 au 30 oct. à Lyon, les 31 oct., 1er et 2 nov. à La Chaux de Fonds (Suisse)
tél. : 06 08 58 45 57
alibert.thierry3@wanadoo.fr

Arts classiques du Tao

Stages dirigés et animés par Georges Charles :
27 et 28 septembre : Royan
3 au 6 octobre : Montréal
18 et 19 octobre : Genève
8 et 9 novembre : Paris
15 et 16 nov. : Bordeaux
29 et 30 novembre : Nantes
tél. : 02 32 97 02 94
sanyi@club-internet.fr
http://www.tao-yin.com

Taiji style Yang traditionnel

Le Tai Ji Quan de Maître Tung Kai-Ying est transmis depuis 1979 par Anya Méot et les



enseignants (diplômes homologués A). Formes Yang anciennes lentes et rapides. TOUM & groupes amis. En France et à l'étranger. Armes, tuishou, sanshou. Cours & Stages.
tél. : 01 42 60 21 01
www.toum.asso.fr

Art martial interne

AGENDA

L'association Hêtre bien propose des cours annuels organisés par Jack Walsh et des stages dirigés par Me Wong Tun Ken : taiji, armes, tui shou. tél. : 0145895658- jjwalsh@noos.fr

Qi Gong

L'Ecole de Qi, sous la direction de Dominique Banizette organise des stages et ateliers. Atelier d'une journée en sud Ardèche : 15 oct., 5 nov., 10 déc., 14 janv. 2004. Stage: Tai Ji Qi Gong les 21, 22, 23 novembre. Semaine dans le désert : petite méharée et Qi Gong dans le sud Tunisien du 6 au 13 novembre. Rens. : 04 75 88 32 63 ecoleduqi@wanadoo.fr

Marche Tao & Qi Gong dynamique

en pays Cathare, du 26 oct. au 1er novembre 2003. Hervé Gérard 17, rue Proudhon 25000 Besançon tél. : 03 81 81 26 95

Qi Gong

L'IEQG organise plusieurs stages. «Qi gong et chant» les 8 et 9 nov., «La gymnastique des gens heureux» avec Yves Réquena les 13 et 14 décembre, «Du qi gong à la créativité corporelle» avec Corinne Réquena. tél. : 04 42 50 28 14 Chemin de Chaves 13840 Rognes

Taiji rhénan en Suisse

Rencontre internationale de Tai Ji Quan et Qi Gong du 31 oct. au 2 nov. 2003 à La Chaux-de-Fonds (Suisse), à 1000 m d'altitude. Cet événement international d'échange amical accueillera une palette de 21 professeurs venus d'horizons divers qui animeront des ateliers, lieux d'échange et de partage. Egalement une exposition d'œuvres à l'encre de Chine

de Loni Liebermann, inspirées par cet art martial qui allie la souplesse du corps à la fluidité des mouvements...

**Rens. : www.taichichuan-cornelia.com
ou : C. Gruber Bellevue 22
2300 La Chaux-de-Fonds
Suisse**

Arts internes

Stages à Nantes sous la direction de Georges Saby les 8-11 novembre et les 6-7 décembre. tél. : 02 40 65 55 01 georgessaby@aol.com www.abc-chi.com

Shaolin Lohan Gong

L'association Tao Vitalité et bien-être organise à Nantes un stage avec Howard Choy, les 8 et 9 novembre pour le Shaolin Lohan Gong, les 10 et 11 novembre pour le Tai Ji Quan Thierry Doctrinal tél. : 02 51 12 42 00 taouest@wanadoo.fr

Shiatsu

L'école de shiatsu vous propose plusieurs formations sur des thèmes variées, accessibles tout au long de l'année. tél. : 0145234888

L'Art du Chi

Stage avec Michèle Stevanovitch à Paris les 15-16 novembre à l'Espace St. Martin : 199 bis, Rue St.Martin 75003 Paris Les thèmes : le corps subtil et le chant intérieur. Techniques vocales traditionnelles Rens. 06 88 31 80 06 (0)4 92 75 93 98 stevanovitch@tantien.com

Organisation voyages et stages

Vous cherchez à développer des stages thématiques : taiji, qi gong, feng shui, énergétique, etc., en-dehors de l'Europe, l'agence Astours Tours-Opérateur est spécialisée pour ce type d'organisations. Tarifs compétitifs garantis. tél. : 01 56 08 15 26 infos@astours.fr

Formation

aux arts chinois

L'ASCAM/APAMC propose une formation en Kung-fu wushu, tai ji quan style Yang et Qi Gong, avec Matteo Pépé (acupuncteur entre autres), Quan Ru Zhong (7e duan) et Marlo Mandra (ancien champion du monde). Ouvert à tous. tél. : 01 40 24 02 87 www.apamc.net

Qi gong & taiji

Le «pas de pégase» vous propose plusieurs stages dans l'année, avec Jean-Michel Chomet et Laurence Cortadelas : qi gong des enfants, taiji, bagua, Xinyi, etc. <http://www.lepasdepegase.com> - 0140220705

Tao curatif

Stages sous la direction de Marga Vianu à Paris. Cours de base les 21/22/23 nov. : sourire intérieur, 6 sons curatifs, l'orbite microcosmique. Chi Nei Tsang I les 29/30 nov./ 1er déc., Nei Kung de la Moelle des os : 24/25 nov., Kan & Li : 27/28 nov. tél. : 04 93 48 18 04 marga.vianu@span.ch

Taiji, massages et relaxation

Taiji style Yang et Chen, Qi Gong, initiation aux principes du wutao, découverte des techniques de massage (balinais, ayurvédique, shiatsu, thaï, etc.) et de relaxation (sophrologie, méditation...). Cours hebdomadaires et stages animés par Manikoth Yang Vongmany & Hélène Lefort. Cours particuliers et collectifs sur Paris et Val de Marne (Nogent sur Marne). tél. : 06 60 29 30 00 ou 06 14 86 10 86 manikoth@generation-tao.com

Taiji style Yang traditionnel

L'asso. La Voie du Tao vous propose des cours de Tai Ji style Yang de M. Bui à Fontenay aux Roses (92). tél. : J. L. Lavail 01 45 59 31 92

<http://taiji.site.voila.fr/> Yang

Sesshin Zen

Le Temple zen de Kanshoji vous accueille en plein cœur du Périgord pour des retraites et des stages tél. : 05 53 52 06 35 kanshoji@wanadoo.fr www.kanshoji.org

Kinomichi®

Stages réguliers le week-end et en été. Cours hebdomadaires. 98, bd des Batignolles 75017 Paris tél. : 01 44 70 99 39 www.kinomichi.com

FEDERATIONS

Arts chinois

Comité Nationale de Kung Fu Wushu

122, rue de la tombe Issoire 75014 Paris tél. : 01 45 42 82 88 fax : 01 45 42 82 77 www.ffkama.fr

FTCCG

Fédération française de Tai Chi Chuan et Chi Gong 17, rue du Louvre 75001 Paris tél. : 01 40 26 95 50 www.fed-taichichuan.asso.fr

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

Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques 13, avenue Victor Hugo 13090 Aix-en-Provence tél. : 04 42 93 34 31 et fax : 04 42 26 50 04

Arts martiaux japonais

F. F. J. D. A.

Association française de judo-jujitsu-kendo et disciplines associées 43, rue des plantes 75014 Paris tél. : 01 43 95 42 00 fax : 01 45 43 89 84



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



original !

Tapis Tai-chi yin yang

- Laine nouée main
 - Taille : octogone 81cm
 - Prix (Euros) : 266.79
 - Prix (FF) : 1750
- Existe en bleu foncé,
rouge ou jaune

MOQUETTE 3000

299 av. de Verdun, 06700 St Laurent du Var - Tél. : 04 93 31 79 66
www.moquette3000.com - email : paule.gallais@moquette3000.com

CHI KUNG TAOÏSTE



Cours Stages
par Mme Benj. Drouet et Th. Doctrinal
Instructeurs certifiés par
Mantak Chia

<http://perso.wanadoo.fr/tao.ouest>
Nantes 02 51 12 42 00
Rennes 02 99 60 62 23

Nuad bo rarn Massage thaï traditionnel



Le nuad-bo-rarn est une technique qui
induit une profonde relaxation et aug-
mente le flot d'énergie dans le corps.

Stages (semaine ou journée)
Près de Rennes (35)
02 99 60 62 23



Formation
évolutive en
Ethnomédecine
Chinoise

Dirigée
par
Patrick Shan

Qi Gong
Massage
Acupuncture
Pharmacopée
Ethnopsychologie

Valence - Genève
CEDRE BP 706
26007 Valence Cedex
Tél. 04 75 56 69 10
www.cedre-fr.com



inscription et consultation gratuites !!

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

www.generation-tao.com/annuaire



TATAMI CONFORT

TATAMI AUX USAGES MULTIPLES, SOUPLE ET TRANSPORTABLE



Authenticité
Confort
Pratique



Coussin en paille d'Igusa
Dimensions :
44 x 23 x 11 cm

A chaque usage sa qualité !

- Massage
- Confortable
- Détente
- Transportable (Pliable en 3)
- Méditation
- Facile d'entretien
- Couchage
- Résistant

5 % de remise
pour les lecteurs de
Génération Tao*

Deux dimensions de Tatami :
88 x 200 x 3 cm
90 x 180 x 3 cm

La tatami est fait à partir de la paille d'Igusa.
Cette plante est cultivée traditionnellement au
Japon depuis plus de 2000 ans. La paille d'Igusa
est étonnamment résistante et facile à entretenir.
Livré avec un sac de transport.

* remise spécialement accordée sur présentation de cette publicité.

Tatami Confort - 18 rue Daniel Blumenthal, 68000 COLMAR
Tél: 03 89 79 06 64 - www.tatamiconfort.com

F. F. A. A. A.

Fédération française d'aïkido, aikibudo et affinitaires
11, rue Jules Vallès
75011 Paris
tél. : 01 43 48 22 22
mail : ffaaa@aikido.com.fr

Fédération française d'Aïkido et de Budo

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

F. F. K. A. M. A

Fédération française de karaté et d'arts martiaux affinitaires
122, rue de la tombe Isoire
75014 Paris
tél. : 01 45 42 82 88
www.ffkama.fr

Autres arts de tradition martiale

Assoc. kalaripayat

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

Centre de formation aux arts traditionnels

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

Fédération de Viet Vo Dao

61, rue Picpus 75012 Paris
tél. : 01 43 41 04 38
point phone : 01 43 41 04 87

Ecole française de Tae Kwon Do

18, rue Alexandre Antonini
92110 Clichy
tél. : 01 47 30 47 02

Médecine chinoise

F. N. M. T. C.

Fédération nationale des médecines traditionnelles chinoises
73, bd de la République
06400 Cannes
tél. 04 93 99 40 16

U.F.P.M.T.C

Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise
BP 794
75464 Paris cedex 10
tél. : 06 19 95 26 75

C.F.M.T.C

Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise
64, rue des Rondeaux
75020 Paris

Zen

Association Zen Internationale

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

Le Village des Pruniers

Enseignements du Vénérable Thich Nhat Hanh.
www.villagedespruniers.org

Annuaire

Pour d'autres adresses, nous vous renvoyons vers le précieux site internet :
bouddhisme-universite.org

Yoga

Annuaire

Nous vous renvoyons à l'Annuaire du Yoga édité par Santé Yoga. Santé Yoga - BP 189
75226 Paris Cedex 05
tél. : 01 40 46 00 46
annuyoga@noos.fr

Divers

Fédération française de shiatsu et disciplines associées

15, rue Esquirol
75013 Paris
tél. : 01 44 24 12 31

F. F. S. T.

Fédération française de shiatsu traditionnel

48, rue J-P Timbaud
75011 Paris
tél. : 01 48 05 56 29

Ecole de Shiatsu

41, rue du Paradis
75010 Paris
tél. : 01 44 24 12 31

Association française de rebirth

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

M. D. B.

Méthode Danis Bois
24, rue Michal
75013 Paris
tél. : 01 45 89 24 24

Respiration holotropique

44, rue de la Chapelle
95310 St-Ouen-l'aumône
tél. : 01 30 37 17 37
Pour encore plus de recherches, nous vous renvoyons aux adresses internet suivantes :
www.generation-tao.com/annuaire
www.medecines-douces.com/annuaire

ERRATUM

Une erreur a été commise dans le dossier du n°29 de Gtao consacré aux «Autres Voies». Ce n'est pas en effet, comme nous l'a indiqué Dominique Lonchant, le hatha yoga qui offre à l'apnéiste une préparation physique efficace, mais les exercices de pranayama. A ne pas confondre.

Annulation

Suite à notre prochain déménagement et notre emménagement dans le Centre d'Arts Corporels de Génération Tao, le stage de psychogénéalogie et Constellations Familiales avec Chantal Bouillet est reporté à l'année prochaine. Nous vous tiendrons au courant dans ces lignes. Et nous nous excusons auprès des personnes qui étaient intéressées et nous avaient contactés.



Rendez-vous
la saison
prochaine

GENERATION TAO
n° 31

Parution :
22 DECEMBRE 2003



TAI CHI CHUAN
Style Yang Originel

LYON-Centre
Cours hebdomadaires
Week-ends Formation

JP Cayrol
disciple-héritier de

Maître CHU King Hung
héritier de la lignée de
Maître Yang Sau Chung
et Maître Yang Chen Fu

ITCCA-Lyon
29 chemin des fonts
69110 Ste Foy Les Lyon
tel: 04 78 59 47 70



e-mail itcca@club-internet.fr
www.taichi-itcca-lyon.com

ECOLE DU TAO VIVANT



L'Alchimie Interne Taoïste
selon les maîtres
Mantak CHIA et Juan LI
avec Fabienne Pignard-Marthod

- 26-27-28 septembre :
le Tao dans tous ses états,
une initiation spirituelle
- 11-12 octobre : Tai chi Qi Gong
- 22-23 novembre : Les secrets de la
Force Vitale «Qi»
- 29-30 novembre : Le Tao de la
femme-lune
- 13-14 décembre : Chi Nei Tsang,
initiation au massage abdominal.
Séminaires et journées de retraite.

Renseignements et documentation
04 66 35 51 85 ou 06 64 29 52 33

Qi Gong & Art
(Application du Qi Gong à l'Art)

Avec Maître Tien SHUE
Maître de Qi Gong/Taiji
- Comédien - Baryton

Cours de Qi Gong - Taiji
- Application artistique
Vendredi 19h et 20h30
Forum 104, 104 rue de Vaugirard
75006 Paris

Qi Gong Massage
centre D'Strass
43 rue St-Placide
75006 Paris

Contact: Association QIN ZHU
Tél 01 46 63 71 18

XU Bo Sheng
à MARSEILLE

Expert en Yi Jing,
Feng Shui, Qi gong
Calligraphie chinoise
Donne conseils en santé,
évolution personnelle
et professionnelle

Renseignements sur demande
04 91 41 62 92
06 07 37 95 56

IOKAÏ SHIATSU

Paris

Kazunori SASAKI Senseï
Successeur de Shisuto
Masunaga Senseï
Fondateur du IOKAÏ
Shiatsu Europe
enseignera **deux ateliers à Paris**
Introduction Iokaï Shiatsu
(ouvert à tout public) et
diagnostic et traitement pratique
par le Shiatsu des méridiens
(ouvert aux praticiens
de toutes écoles)
les 04 et 05 octobre 2003

Iokaï Shiatsu Paris
Infos et inscription
01 40 33 00 68

REGIE PUBLICITE

Renseignements techniques
Prix de Vente: 5 € trimestriel
6,90 € (hors-série)
Tirage: 30000 exemplaires
Format: 210 x 297
impression offset - 80 pages

Remise des ordres de typons
3 sem. avant la date
de parution. Trame 150.

Prochaines parutions

N° 31 : 22 décembre 2003
(bouclage : 12 déc. 2003)

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
pub@generation-tao.com

IOKAÏ SHIATSU

Paris

**Formation et pratique du
Shiatsu des méridiens**

36 rue des Rigoles 75020 Paris
www.iokaishiatsumparis.com
tél./fax : 01 40 33 00 68





par Delphine L'huillier,
rédactrice en chef

L'Invitation

L'automne et la rentrée des classes, mais pas seulement... Rentrée politique, économique, et sociale. Afflux de voitures dans les villes, nouvelles parures pour les femmes, costumes pour les hommes et sacs d'école pour les enfants, et puis... pour vous plus particulièrement lecteurs, reprise des cours, des stages, le choix de s'engager dans une formation, de commencer un nouvel apprentissage, ou d'entamer la réalisation d'un nouveau projet (comme l'ouverture du Centre d'Arts Corporels de Génération Tao par exemple...). Je n'en dis pas plus, et vous m'avez sans doute comprise septembre est un mois agité, voire sous pression, parce que : «J'ai plein de choses à faire et auxquelles penser». Il faut se remettre à l'ouvrage et ce n'est pas toujours chose aisée.

Aussi se pose une question d'ordre énergétique. Que dire d'une rentrée si active en automne où, tandis que le yang décline, le yin commence à croître pour doucement faire son entrée dans l'hiver ? Que dire d'un temps où nous humains choisissons de reprendre toutes nos activités en contradiction avec notre rythme biologique (de «bio», «vivant» qui signifie par extension notre présence à la vie, et par là même, à son cycle) ? Or selon le système de correspondances énergétiques utilisé par les anciens Taoïstes, la rentrée devrait

ainsi avoir lieu au printemps, quand monte la sève des arbres et des plantes, que les projets mis en gestation pendant l'hiver puissent sortir de terre et éclore, et arriver à pleine maturation au moment de l'été, le temps de l'accomplissement. A l'automne alors, point de rentrée, mais une «entrée» douce et profonde dans l'intériorité et le repos hivernaux, pour savourer et laisser doucement s'éteindre ce qui s'est enflammé.

Avant que le cycle ne recommence... Au lieu de cela, nous voilà sans dessus dessous.

L'Occident n'a jamais été aussi décalée dans ses rythmes de vie.

En schématisant : le yang à la place du yin, et le yin à la place du yang. Cela dit, d'une certaine manière, nous sommes prêts à vivre ailleurs que sur terre, puisque nous avons réglé notre rythme annuel comme si nous n'étions pas nés de ses entrailles, et que nous n'y retournerions jamais!

Mais j'ajouterai certaines nuances à ce constat. Nous prenons des vacances en été pour nous reposer, mais aussi vivre des rencontres (même si nous nous y refusons, la sève monte depuis plusieurs mois !), faire du sport, pratiquer, etc.. Autrement dit, nous nous offrons un espace pour vivre cette plénitude de yang... dans le plaisir et la joie. Mais alors, autre question, la société vivrait-elle à ce point en pleine schizophrénie ? D'un côté, le travail et l'effort (qui ne suit pas le cycle énergétique) et de l'autre, mes envies et mes plaisirs (qui suivent ce

rythme...tiens, tiens!). On comprend un peu mieux pourquoi l'un peut être vécu comme un gaucher contrarié, difficile et laborieux : «Bon, j'y vais, mais c'est dur.», et l'autre, comme une facilité : «Ah, enfin, des vacances!». Ou alors en conclure que ce schéma énergétique inversé est le signe que la société vit un rythme en complète opposition avec le rythme de chacun, et qu'elle ne pourrait de cette manière répondre à son évolution.

A moins, à moins que... cette force d'opposition ne devienne une force de réalisation, que l'on vive ce moment comme une invitation à la transcendance, et à la transformation. N'est-ce pas dans l'aventure de ma naissance que se déterminent les forces qui vont m'accompagner tout au long de ma vie... et peut-être jusqu'à l'éveil ?

Avec la disparition peu à peu de la vie rurale et du monde paysan dont la survie dépendait intimement de la nature, l'Occident n'a jamais été aussi décalée dans ses rythmes de vie. «Est-ce un bien? Est-ce un mal ? Nul ne le sait». Tout comme nul ne sait si la popularisation de notions aussi riches de sens et d'engagement que «yoga», «zen» ou «taiji» auxquelles nous consacrons un dossier dans ce numéro, servira ou desservira, participera ou non, à l'évolution de la société et de notre humanité. En tous les cas, peut-être pouvons-nous vivre ce moment de la rentrée comme une invitation, que la saison soit la bonne ou non pour rencontrer, explorer, oser, changer. Une histoire raconte que quelque soit le moment, le maître est toujours prêt... ■

CENTRE D'ARTS CORPORELS

COURS - STAGES - FORMATIONS

OUVERTURE
le 1er OCTOBRE



Eveiller l'Âme du Corps

ARTS ENERGETIQUES

Le Centre des Arts Corporels Génération TAO accueille des pratiques «traditionnelles» qui se consacrent à éveiller l'âme du corps. Ces cours mettront l'accent sur l'exploration des mouvements internes dans chacune des mises en forme suivantes :

Bagua : pour surfer sur le déploiement des spirales du corps.

Tai ji : maîtrise de la vitesse lente; les formes Chen et Yang sont enseignées au centre.

Qi gong : le «travail de l'énergie» apaise les émotions et favorise l'équilibre physique grâce à des mouvements souples et harmonieux.

Méditation : pour défaire les tensions, harmoniser la respiration et ouvrir la porte à d'autres possibles.

Souffle alchimique : écoute de la pulsation, déploiement de l'onde accompagné d'une respiration consciente... et vous voilà aux portes de l'alchimie.

Et aussi, yoga du son (éveiller la conscience par la voix), zazen, conférences, Tao du Clown...

ECOLE D'ARTS INITIATIQUES

Cette formation s'adresse à toute personne qui aspire à mieux se connaître, et à s'éveiller dans le cadre d'un suivi initiatique fondé sur l'épanouissement de la corporalité (corps-cœur-âme à l'Unisson).

Découverte : cet espace est fait pour vivre et goûter les plaisirs de la co-naissance de soi par les arts initiatiques : arts du mouvement, ateliers de théâtralisation, et arts énergétiques. Cette exploration de la corporalité ouvre le chemin des 3 cycles de formation.

3 cycles de co-naissance de soi :

Le cycle d'**initiation** permet de se découvrir à soi par la prise de conscience de la structure de l'ego.

Le cycle d'**approfondissement**, fondé sur les acquis du cycle précédent, développe l'aventure initiatique de la conscience vers l'éveil au Soi : de la prise de conscience à la transformation.

Enfin le cycle d'**accomplissement** est plus spécialement destiné à celles et ceux qui voudront se professionnaliser dans l'enseignement du Wutao ou l'accompagnement initiatique.

WUTAO

Le Wutao est une création contemporaine, issue du métissage de techniques taoïstes, de la liberté d'expression de la danse et de l'alchimie du souffle conscient.

Par le déploiement des mouvements ondulatoires primordiaux de la colonne vertébrale, cette art ouvre la voie de la corporalité

L'exploration des mouvements spirales et des torsions naturelles du corps, les rythmes du mouvement ondulatoire, de la respiration et du souffle nourrissent une progression chorégraphique à l'écoute du sentiment présent .

Vivre l'essence du mouvement face à l'implacabilité du sol demande douceur et lâcher-prise pour se découvrir une profonde sensualité. C'est le «Wutao au sol»

Le Wutao Postural favorise le drainage des énergies stagnantes pour les transformer en forces vitales, par des postures justes et vivantes.

Génération TAO
CENTRE D'ARTS CORPORELS

144 bd de la Villette 75019 Paris
Tél : 01 42 40 48 30 - Fax : 01 48 24 42 44
Email : centre@generation-tao.com



AVEC CYRILLE JAVARY, DÉCOUVREZ LA PENSÉE CHINOISE AU FIL DU YI JING

■ Cyrille J.-D. Javary ■

LE DISCOURS DE LA TORTUE

龜

■ ALBIN MICHEL ■

Texte capital de la pensée chinoise et compagnon de son histoire depuis plus de 35 siècles, le Yi Jing est le grand livre du Yin et du Yang. Il a servi de vocabulaire et de référence à la civilisation du Fleuve Jaune. Depuis les opérations divinatoires sur carapaces de tortues

que les anciens Chinois pratiquaient à l'âge de Bronze, jusqu'à la perfection formelle des 64 hexagrammes, ce nouveau livre passionnera les lecteurs intrigués par cette culture singulière et ouvrira de surprenantes perspectives aux utilisateurs du Yi Jing.

ALBIN MICHEL

Complétez votre collection d'anciens numéros



13

Dossier «Biotao, la voie du changement» - Le couple, catalyseur de changement - Quelle naissance pour quelle humanité ? - Les élixirs floraux - Le goût de l'éveil - Nature et société - Le TaiJi au lycée - Aikido : 3 rencontres... - vocations d'un chamane - Les religions Chinoises...



12

Dossier «Tao d'aujourd'hui» - Zazen, voie de la posture juste - Arts martiaux philippins - Kalarippayat - Bâton médiéval - Capoeira - Feng shui : les 3 dragons - Les arts vietnamiens - Le Tao de l'amour - Acrobat' tao : arts martiaux, arts du cirque et cascade.



11

Dossier «Wushu en Chine» - Histoire des Taolu - Calligraphie, miroir de la société chinoise - Le Tao de la transmission : les lignées Tung, Lui - Graines de Tai Chi - Qi gong thérapeutique - Philo : mythe et réalité...



10

Dossier «Le Tao social» - Les dan dans le wushu - Absorber les souffles des Orient - Percussions et Dan Tian - Les enfants de Chenjiagou - La voie royale de la thérapie - Santé : massages percussions - Dan tian : foyer d'énergie - Le lien Qi/Energie - Calligraphie : images vivantes...



9

Dossier «Femmes du Tao» - Wing Chun et Wing Tsun - Acupuncture et psychologie - Sarbaicana : naissance d'une voie - Lao Zi contre Descartes - Santé : massages d'hiver - Science : la trame du Tao - Le sourire intérieur - La pensée dans le Tai Ji...



Choisissez votre formule

Nbre de numéros souhaités

France

Etranger & DomTom

1 numéro	4 €	6 €
3 numéros	10 €	14 €
5 numéros	15 €	22 €
10 numéros	28 €	39 €

Cochez les numéros souhaités

09 10 11 12 13 14 15 16 17 19
 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Tél :

E-mail :

Ci joint mon règlement de

..... €
 par chèque mandat

à l'ordre de :

Editions du TAO,

10 rue de l'échiquier, 75010 Paris

4 n^{os}

8 n^{os}

4 n^{os}

8 n^{os}

+
2 hors-série

+
4 hors-série

1 an

2 ans

1 an

2 ans

16 €

28 €

27 €

48 €

au lieu de 20 €
soit 20 % de réduction

au lieu de 40 €
soit 30 % de réduction

au lieu de 33,8 €
soit 20 % de réduction

au lieu de 67,6 €
soit 30 % de réduction



Génération Tao

Le magazine Yin-Yang

Complétez votre collection d'anciens numéros

Oui, Je m'abonne à Génération Tao

Cochez la formule souhaitée

- 1 an 4 n^{os} 16 € (20% d'économie)**
- 1 an 4 n^{os} + 2 Hors-Série 27 € (20% d'économie)**
- 2 ans 8 n^{os} 28 € (30% d'économie)**
- 2 ans 8 n^{os} + 4 Hors-Série 48 € (30% d'économie)**

Etranger et Dom Tom

- 23 €**
- 38 €**
- 42 €**
- 68 €**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Pays Tél. :

Profession : Né(e) le :

Arts pratiqués :

Adresse E-mail : @

Je joins dès à présent mon règlement par chèque mandat

à l'ordre de : **Editions du Tao, 10, rue de l'échiquier, 75010 Paris**

je souhaite recevoir une facture acquittée

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



29

Dossier «Surf, escalade, marche et apnée : Surfer sur d'autres voies» - La maison de thé chinois - L'art des mandalas - Le rituel dans les arts martiaux - Les mécanismes de l'attrance - Chasseurs en rêve - Sexualité et M.T.C. - Le Tao de la guérison - Phytothérapie d'été...



28

Dossier «De la voie martiale à la voie de l'Autre» - Phytothérapie : fleurs de printemps - Douglas Harding, l'école de la vision sans tête - Peinture : portrait de Shan Sa - Itsuo Tsuda et l'école de la respiration Qi - Psychogénéalogie et abandon - Vastu shastra : le feng shui indien - La conception selon les Taoïstes...



27

Dossier «Taorama : 19 échos du Tao d'aujourd'hui» - Jalâlû'ddin Rumi, l'inspiration Soufie - Interview Jacques Benveniste - Itsuo Tsuda et l'école de la respiration - Shobu Aiki : la voie de l'Iris - Prānāyāma, l'expérience de la spiritualité - Interview Chen Zhenglei - Médecine Traditionnelle Chinoise et cycle féminin...



26

Dossier «Chamanisme, entre Terre et Ciel» - Interview Charlië Couture - L'Aïkido de la vie - Souplesse ou laxité, il faut choisir - Yang Jwing Ming : le «jin» ou la force jaillissante - Karma ou psychogénéalogie? - Le drainage lymphatique - La réflexologie plantaire - Diététique d'automne...



25

Dossier «Tantra et Tao, de la sexualité à l'éveil» - Irezumi, l'art du tatouage - Le feng shui à la vent en poupe - Du cong-tai à la gymnastique suédoise - wutao : balayer les nuages de la contrariété - Chi nei tsang - l'interview Alexandro Jodorowsky - Qi gong du dragon - Regard sur la MTC en France...



24

Dossier «Confucius et Lao Zi» - Interview Guy Trédaniel - L'art de la terre : les théières de Yixing - Qi gong des enfants - Coccyx, sacrum et lâcher-prise - taichi quan Chen : portrait Chen Xiao Wang - L'art des mantra - Qi gong du printemps - Qi gong du lotus...



23

Dossier «Yi King : la bible des changements» - Le bouddhisme Shingon-Shu - Charles Antoni : La Beat Generation - Vldy Stevanovitch - Da Cheng Quan : Guo Guizhi - Taiji Chen : Chen Zenglei - J.D. Cauhépe - Taipei Dance Circle - Son et méditation - Ki des 9 étoiles - Les moxas chinois - L'électro-acupuncture...



22

Dossier «Feng shui» - Secret taoïste - Shangai entre urbanité et qi gong - Lao Zi, le sage non identifié - Le taiji dans tous ses états - Portrait Chen Man Chi'ng - Sun Tse, la stratégie thérapeutique - Homéopathie - Qi gong anti-stress - Chromothérapie...



21

Dossier «Massages» - Panorama des techniques traditionnelles d'Asie - Méditation et Yi King - L'art du bonsai - Tao del mundo - Mantak Chia, l'alchimie retrouvée - Juan Li - L'odyssée du feng shui - Chromothérapie - Les clés pour bien dormir - Sun Tse, stratégie thérapeutique...



20

Dossier «Le Tai Ji Quan dans tous ses Etats» - Le pacte des loups - Légendes du Tao : guanyn et Nu Wa - Qi gong : l'extase cellulaire - La guérison amériennienne - Le secret des élixirs floraux - Chiropatique : la colonne de vie - Ayurveda : tradition millénaire...



19

Dossier «Les créatifs culturels aux USA» - Plaisir du thé - Portrait Jean-Marc Lefèvre - Génération Bruce Lee - Shintaïdo : jaillissement du cœur - Taichi : le simple fouet - Sport et stretching postural - La dynamique émotionnelle - Massage - Qi gong pour soulager le dos - Alerte à la malbouffe...



17

Guide spécial «Quelle voie choisir?» - Le Tao de l'Occident - Michel Jonasz, la voix du changement - Le Tao : du big band à notre santé - Le stretching postural - Les enfants du Taichi - A la découverte du feng shui occidental - kinésiologie - Qi gong - Acupuncture...



16

Dossier «Bien-être et plaisir» - Feng shui de l'amour - L'onde orgasmique - Tout fleu tout flamme - Les vertus des encens - Elixirs énergétiques - Astrologie - Portrait : Juan Li - Santé : soins par le Qi - Shaolin hors du temple - Le Taiji ostéopathique - vldy Stevanovitch - Jean-Daniel cauhépe...



15

Dossier «Spécial santé» - Qi gong des femmes - Massage Thaïlandais - Taiji ostéopathique - Le souffle de l'arbre - Astrologie chinoise : le ki des 9 étoiles - Ba Gua Zhang - L'orbite microcosmique - Interview André Van Lysebeth - Bali, danse sacrée...



14

Dossier «biotao, la Voie de l'écologie» - Interview Albert Low - Portrait Yves Michel - L'aventure de la conscience sociale en France - Sur la route de Taichi - Bruce Lee, philosophe du mouvement - Océans, cétaés et spiritualité - Michel Odent - Géobiologie - Couple : les ancêtres vous regardent - Les 6 sons de guérison...

