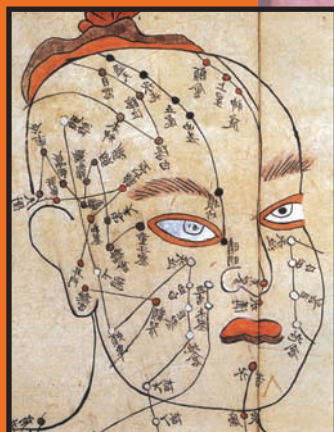




Génération TAO

Le magazine Yin-Yang · N° 31 - hiver 2003

Médecine Traditionnelle Chinoise



Acupuncture,
pharmacopée,
massage,
psychologie,
moxibustion...



Feng Shui

2004 : un nouveau cycle

Qi Gong

Regards sur l'enseignement en France

Bruce Lee & Jet Li



Kung-Fu spirit

Les Runes



Et leurs secrets

Tai Ji Quan



Les quatre portes

5,00 €

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

ACUPUNCTURE
PHARMACOPEE
MASSAGE

TRADUCTIONS
EDITIONS

STAGES
EN CHINE

成磨
針杵

L'Institut CHUZHEN
de Médecine Chinoise

La seule école à proposer une formation
assurée exclusivement par des professeurs
des universités chinoises

L'Institut CHUZHEN
vous invite

le 20 Juin 2004

aux

Rencontres autour de la médecine chinoise Paris 2004

acupuncture, pharmacopée,
diététique, massage - conférences,
débats, ateliers, stands...

Praticiens, universitaires,
usagers et simples curieux
viendront débattre, s'instruire,
s'informer, échanger...

Renseignements pratiques
et réservation
à l'Institut Chuzhen

陽足
白太

Institut CHUZHEN

10, boulevard Bonne-Nouvelle 75010 Paris
www.chuzhen.com
e-mail : infos@chuzhen.com
tél. 01 48 00 94 18
fax. 01 48 00 99 18



■■■ un cursus complet en médecine
traditionnelle chinoise ■■■ une
formation de niveau universitaire
équivalente à celle dispensée dans les
instituts chinois ■■■ la traduction
intégrale d'ouvrages didactiques
chinois ■■■ l'organisation de stages
cliniques en Chine au sein d'hôpitaux
traditionnels ■■■

Sommaire

N° 31

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,

DOSSIER M.T.C.

François Marquer, Nadia Volf,

Jean Motte, Patrick Stoltz, Jean-Pierre

Krasensky, Philippe Aspe, Patrick Shan,

Evelyne Malnic, Dr LiuJun Jian,

Marie Delaneau

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Georges Charles, Hélène Weber

LA VOIE DU MOUVEMENT

Georges Saby, Song Arun,

Laïla Oufkir avec l'aimable autorisation

de Guy Trédaniel éditeur

SANTÉ

Jean Motte

RELECTURES

Cécile Bercegeay

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Didier Gaillard

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE: Sun Gen Fa, Ke Wen

JAPON: Pascal Huart

ITALIE: Franco Mescola

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Guy Trédaniel éditeur, Librairie You Feng,

Editions du Seuil, agence Rapho

PUBLICITÉ & Communication

M. Vongmany 0660293000

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

Jomagar

Commission paritaire

n° 1104 K 77577

distribution MLP

N.D.L.R.: Compte tenu de la variété orthographique des traductions du chinois en français, et des complexités que cela engendre, y compris les dysharmonies, nous préférons dorénavant laisser le choix aux auteurs.

Les Éditions du TAO

144, bd de la Villette
75019

Tél.: 01 48 24 42 42

Fax: 01 48 24 42 44

Pub: 01 48 24 42 42

redaction@generation-tao.com

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

Infos

Echos

Tao's folies

p. 6
p. 14-15

DOSSIER : Médecine Traditionnelle Chinoise

Fondements et applications de la médecine chinoise, par François Marquer

Dis papa, c'est quoi l'acupuncture ? par Jean Motte

L'acupuncture en 7 points, par Nadia Volf

Phytothérapie, l'art des plantes médicinales, par Patrick Stoltz

Tuina, l'art du massage chinois, par Jean-Pierre Krasensky

Moxas et moxibustion, par Philippe Aspe

Xin Li, la psychologie traditionnelle chinoise, par Patrick Shan

Les arts de santé chinois, par Dr LiuJun Jian, Marie Delaneau

Regard, par Evelyne Malnic

L'avenir de la médecine chinoise en France, par François Marquer

p. 17

p. 19

p. 22

p. 23

p. 25

p. 28

p. 29

p. 32

p. 33

p. 34

Culture et Société

L'enseignement du Qi Gong en France, avec J.-M. Chomet & L. Cortadellas

Etre Taoïste au présent, par Georges Charles

Feng shui, l'influence des chiffres, par Hélène Weber

p. 36

p. 40

p. 41

La Voie du Mouvement

L'université orientale, par Georges Saby

Tai ji quan : Zheng Shou, les 4 portes principales, par Song Arun

De Bruce Lee à Jet Li, par Manikoth Yang Vongmany

Wu Bin, un maître de wushu vu par son disciple, Jet Li, par Laïla Oufkir

L'horizon vertical, ou sentir la puissance du dan tian, par P. Charoy & Imanou

p. 42

p. 44

p. 48

p. 51

p. 54

Co-naissance de soi

Des runes au wu wei, rencontre avec Ralph Blum & Bronwyn Jones

p. 56

Santé

Sun tse, De l'art d'attaquer par le feu, par Jean Motte

p. 58

La chronique de Patrick Shan: Où serons-nous dans 100 ans ?

Carnet d'adresses

Agenda & petites annonces

Le mot de la fin..., par Arnaud Mattlinger

p. 60

p. 62

p. 64

p. 66

DOSSIER : La médecine traditionnelle chinoise

La médecine traditionnelle chinoise (M.T.C.), une médecine d'avenir ? Pourquoi pas... Dans ce dossier, vous découvrirez les principes fondamentaux de la M.T.C. et des disciplines essentielles qu'elle recoupe. Vous apprendrez également l'état juridique et politique de la pratique aujourd'hui en France.

Vignette ci-contre et couverture : avec l'aimable autorisation de l'agence Rapho : R & S Michaud/Rapho.



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



INSTITUT DU QUIMÉTAO

巴黎中醫武術學院

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

DA CHENG QUAN - TAI JI QUAN STYLE CHEN QI GONG - MASSAGE TRADITIONNEL CHINOIS

Cours, stages, formation professionnelle



ÉDITIONS QUIMÉTAO

STAGE EXCEPTIONNEL
QI GONG - DESERT
EN TUNISIE
Du 26/04 au 03/05/2004

Cassettes vidéo



1er enchaînement récent
du Tai Ji Quan Chen
Me CHEN Zhenglei

Ref. K1106 K7 de 60 mn



K1008
Les Huit Pièces
de Brocart
30,20 €



K005
Les Mille Mains
Sacrees



K1014
Tai Ji Qing
Gong
31 €



K1012
Six Sons Théra-
peutiques
25 €

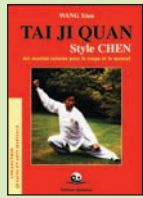
Livres



L 1001
Quintessence
du Qi Gong



L1002
Da Cheng Quan
20,60 €



L1004
Tai Ji Quan
style Chen
22,90 €



L 1003
Essentiel du
Tai Ji Quan



L1005
Tai Ji Quan
style Wu
18,30 €



L1006
Les 8 pièces
de brocart
12 €

Vidéo CD (version chinoise) (Prix : 22 € unitaire)



Tai Ji Quan style Chen et style Yang

Style Chen : 10001 : Techs internes (1 CD/25 €), 10002 : 1er Enchaînement Ancien (4 CD/80 €), 10003 : 2ème Enchaînement Ancien (2 CD/48 €), 10004 : 1er Enchaînement Récent (4 CD/80 €), 10005 : 2ème Enchaînement Récent (2 CD/48 €), 10006 : Tui Shou (2 CD/48 €), 10007 : Épée (2 CD/48 €), 10008 : Sabre (1 CD/25 €), 10009 : Double Épée (1 CD/25 €), 10010 : Double sabre (1 CD/25 €), 10011 : Sabre de printemps et d'automne (2 CD/48 €), 10012 : Lance (2 CD/48 €), 10013 : Bâton long (1 CD/25 €), 10014 : Démonstration I (1 CD/25 €), 10015 : Démonstration II (1 CD/25 €).
Style Yang : 12001 : Enchaînement de compétition, 12004 : 108 formes, 12051 : Forme ancienne impériale (4 CD/76 €), 12052 : Grande forme impériale (4 CD/76 €), 12053 : Ballon de Tai Ji, 12054 : Canon stratégique, 12201 : Épée, 12203 : Sabre, 12204 : Évantaï Yang, 12206 : Épée 56 formes (2 CD/40 €), 12209 : Sabre 13 formes.



Kung Fu de Shaolin

Mains nues :

23001 : Bases, 23002 : Pratique de bases, 23003 : Xiao Hong Quan 24 formes, 23004 : Poing Canon, 23005 : Da Hong Quan, 23007 : Xiao Hong Quan, 23009 : Tong Bi Quan, 23013 : Chuo Jiao, 23015 : Lou Han Quan, 23019 : Tigre, 23020 : 7 étoiles, 23022 : Moine Ivre, 23023 : Boxe Longue, 23024 : Fan Zi Quan, 23025 : Guan Dong Quan, 23026 : Boxe du dragon, 23027 : 5 formes et 16 méthodes de combat, 23028 : Boxe du soleil levant, 23029 : Mei Hua Quan, 23030 : Xin Yi Men (2 CD/40 €), 23031 : Aigle, 23032 : Boxe qui protège le cœur, 23033 : Boxe longue du 1er Maître, 23034 : Boxe du gardien des cieus, 23036 : Ba Ji Quan, 23037 : Boxe du soleil levant (18 formes), 23038 : Boxe de fleur de lotus, 23042 : Boxe 8 méthodes, 23101 : Qi Gong dur (2 CD/40 €), 23102 : Tong Zi Gong.

Stage de Tai Ji Quan avec Le Grand Maître CHEN Zhenglei

Date : du 8 au 15 mai
2004 inclus

Départ : le 8 mai Paris -
Espagne

Retour : 15 mai Espagne -
Paris

Lieu : Espagne Majorca
Programme détaillé sur demande



Accessoires : Épées, Sabres, Kimonos de Pratique En vente au siège de l'institut ou par correspondance

BON DE COMMANDE (à retourner au : Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS)

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

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

Frais de Port (cochez la case de votre choix) :

Ordinaire : 3,2 € pour le 1er produit, 1,70 € par article sup.

(aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions Quimétao en cas de perte du colis).

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

Pour les épées et les sabres, nous contacter

Total à payer : €

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

K1203 Date :

(Bon pour accord) Signature :

**Catalogue gratuit sur demande ou consultez
notre site www.quimetao.net**

Possibilité de commander tous les styles de Kung
Fu chinois hors catalogue.

Vente possible en gros ou demi-gros, nous consulter.

Demande d'envoi du catalogue gratuit

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tel :



par Pol Charoy,
directeur de publication

Le succès frappe à la porte...

Eh oui! 7 années déjà ont passé depuis la naissance de Génération Tao qui fut pour nous un défi, celui de créer une véritable oasis orientale dans ce milieu d'une presse aride vis-à-vis du Tao. Nous nous sommes donc mis à prêcher au mieux de nos possibilités dans ce désert médiatique pour répandre, avec espoir, la bonne parole du Tao et des vertus de ses véhicules que sont le Qi Gong, le Kung Fu Wu Shu, le Yi Jing, ainsi que la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC).

Aujourd'hui, la philosophie corporelle de ces arts du mouvement et de santé, fidèles compagnons de voyage de la MTC, se retrouve à la mode et imprègne les neurones des tout-petits comme des plus grands, au travers d'images venues d'écrans cathodiques, où le Yin-Yang devient entre autres un élément de décoration. Nous avons ainsi pu voir un prof de Taiji (Manikoth Vongmany) orchestrer les tempos laborieux de la «Star Academy 1». C'est encore sur les toiles de cinéma que les héros mythiques des films comme *Hero* et *Tigre et Dragon* joués par Jet Li, Michelle Yeoh, pour ne citer qu'eux, côtoient les stars du monde occidental, comme Vincent Cassel (*Les Rivières Pourpres*, *Le Pacte des Loups*) ou Mel Gibson (*L'Arme Fatale 4*). Sans oublier le tandem humoristique Jackie Chan-Chris Tucker dans *Rush Hour*. Le Kung Fu Wu Shu est décidément à toutes les sauces, sens dessus dessous, mais néanmoins à l'honneur. Dans cette brèche créée initialement par *Matrix*, s'engouffre la toute récente super-production du dernier Quentin Tarantino, *Kill Bill*, où la star Uma Thurman est mise en scène en croqueuse vengeresse samouraïant tous ses «anciens amis».

Tout cela pour vous dire que maintenant est venu le «temps des cerises» et qu'il peut être bon de cueillir cette popularité afin d'œuvrer pour nous-mêmes et les générations futures à un développement cohérent de l'ensemble de nos arts de santé (MTC et Qi Gong) et de tradition martiale. Nous devons prendre en main aussi bien notre santé que le développement de nos pratiques pour ne plus subir le joug d'un système productiviste méconnaissant l'esprit du Tao.

Pour tous ceux qui désirent participer à cette dynamique, nous rejoindre et nous soutenir pour surfer ensemble sur cette vague, surtout n'hésitez pas à partager votre passion, à créer un événement dans votre région, à rejoindre une fédération, à vous abonner à Génération Tao... Quel que soit votre acte, l'important est avant tout de participer à cet élan et de profiter de cette vague sur laquelle nous méritons tous de surfer.

Un dossier spécial sur les différents aspects de la médecine traditionnelle chinoise vous attend donc dans ce n° 31 d'hiver, ainsi qu'une rubrique «voie du mouvement» très fournie, deux grands axes rédactionnels qui rappellent le lien constant entre les arts de tradition martiale et les arts de santé...



Un fils du ciel autour de la terre

Quelques repères idéographiques à propos de l'aventure spatiale chinoise.

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 écrête 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.

Si tout ce passe comme prévu, les Chinois vont très prochainement lancer une fusée spatiale habitée. On risque alors de beaucoup parler de ce premier Chinois à avoir voyagé dans l'espace, mais on risque aussi de voir une certaine cacophonie dans la manière dont il sera désigné, tout comme dans la prononciation des noms que les Chinois ont donnés à leurs différents engins. Pourtant, avec une discrétion tout asiatique, ces noms en disent long sur les rapports que la Chine entretient entre son passé et son futur.

Taïkonaute ?

On lit parfois dans des articles spécialisés que les pilotes chinois de l'espace sont des «taïkonautes». C'est un drôle de mot, un hybride étrange résultant de l'accouplement d'un terme grec: *nautes*, «navigateur», qui nous a donné «astronaute», «cosmonaute», voire «spationaute», et d'un binôme chinois, *tai kong*, qui est une des manières de désigner le cosmos.

Ce doublet est formé de deux idéogrammes, d'abord: *tai*, qui est une sorte de superlatif de «grand», que l'on retrouve par exemple dans: *tai yang*: le «suprême Yang» (c'est en effet le Yang de Yin-Yang), c'est-à-dire le «soleil». Et ensuite, *kong*, qui signifie: «vide», «espace vide», qui est lui-même formé de l'association de deux idéogrammes: le premier étant la représentation d'un vieil outil servant à damer le sol devenu le signe général du travail (et des travailleurs), et le deuxième dont le sens d'origine désignait les «trous», les grottes dans lesquels s'installaient les hibernants pour leur sommeil hivernal. Ceux-ci intriguaient beaucoup les Chinois qui se demandaient d'où ils pouvaient bien tirer leur énergie vitale. Ils ont pensé alors qu'ils devaient choisir des

太	suprême: <i>tai</i>
阳	<i>yang</i>
太阳	soleil: <i>tai yang</i>
工	le vide creusé, damé dans le sol
八	arranger
宀	toiture
穴	trous, grottes
空	vide - espace vide: <i>kong</i>
舟	bateau (ancien): <i>zhou</i>
船	bateau (actuel): <i>chuan</i>

replis de terrains particuliers où le flux constant de l'énergie terrestre devait affleurer; c'est pour cette raison que le nom de ces «trous» est celui qui fut donné à ce que nous appelons les «points» d'acupuncture, ces endroits où l'énergie vitale animant le corps humain affleure, et où donc elle peut être stimulée et sollicitée par les aiguilles du praticien.

De là est également venue l'idée de rechercher cette énergie du sol pour s'y installer. A l'époque néolithique, les Chinois préhistoriques avaient l'habitude de s'installer dans des cabanes semi-enterrées, d'où dérive le sens premier du caractère *kong*: le «vide», «creusé», «damé» dans le sol pour y aménager une habitation surmontée d'une toiture. Tout naturellement donc le vide intersidéral, l'espace cosmique est donc désigné comme *tai kong*, le «vide suprême». Et ce ne sont pas les astrophysiciens qui trouveront à redire que ce vide soit senti par l'idéographie comme rempli d'invisible énergie.

La navigation originelle

En chinois, comme dans les autres langues, le voyage dans le ciel à d'abord été un voyage sur l'eau et beaucoup d'idéogrammes y ayant trait sont composés par combinaison avec le caractère «bateau» qui s'écrit en lettres latines: *zhou* et se prononce «djo», nous y reviendrons. C'est un vieux caractère livresque, obsolète et qui n'est plus guère employé seul (à la place on dit maintenant *chuan*). Cependant, on le retrouve en composition dans de nombreux mots, par exemple l'idéogramme «naviguer», *hang* (il se prononce «rhang») qui est couramment utilisé pour la navigation aérienne: *hang kong*, la navigation (aérienne) dans les airs (*kong*), celle qui est le fait des avions: *fei ji*, mot à mot,

航 *naviguer: hang*

飞机 *avions: fei ji*

天 *ciel: tian*

navigation spatiale: **航天**
hang tian

航天飞机

navette spatiale:
hang tian fei ji

中 *milieu: zhong*

国 *pays: guo*

中国航天

caractères peints sur les fusées chinoises:
zhong guo hang tian

les machines (*ji*) volant comme des oiseaux (*fei*).

Si, au lieu de naviguer dans l'air, qui finalement, et heureusement, reste collé à la surface de la terre, on s'aventure plus loin, jusque dans le ciel (*tian*) — comme Tian An Men, la porte (*men*) de la paix (*an*) céleste (*tian*) étoilée—, on fait alors de la navigation spatiale: *hang tian* (c'est la signification des quatre caractères peints sur les fusées chinoises: *zhong guo hang tian* —: «navigation spatiale» (*hang tian*) du pays (*guo*) du milieu (*zhong*). Et les engins qui sont capables de voler dans l'air et de se déplacer dans l'espace comme les navettes spatiales américaines sont des *hang tian fei ji* des avions (*fei ji*) naviguant dans l'espace (*hang tian*).

(à suivre...)

RENCONTRE ENTRE EXPERTS DE WUSHU



Pol Charoy a été récemment nommé comme coordinateur de la commission des arts internes au sein du CNKW (Comité National de Kung-fu Wushu). L'occasion d'étrenner ses nouvelles responsabilités en allant souhaiter la bienvenue à Me Wu Bin, l'instructeur de Jet Li.

7e CHAMPIONNAT DU MONDE DE WUSHU



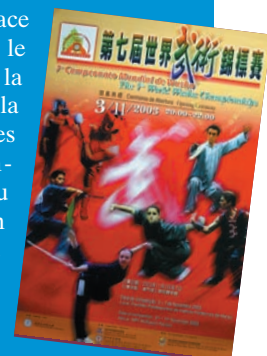
Les trois médaillés Français en sanda.

L'équipe de France de wushu coachée par l'entraîneur technique Mme Zhang Xiaoyan et, en combat par Nourredine Zenatti et Mustapha Errasfa, avait fort à faire parmi 56 nations! Elle en est pourtant revenue avec trois médailles de bronze en sanda (Frédéric

Tocqueville, Vang Moua et Stéphane Attely), une bonne 7e place d'Audrey Ottaviano et une prometteuse 9e place de Pierre Nguyen en Jianshu (épée). On peut dire que le pari a été gagné avec ces trois médailles, puisque c'est la meilleure performance d'une équipe de France depuis la



création des championnats du monde en 1991. Naturellement, il reste beaucoup de chemin à parcourir pour être au niveau technique des meilleures nations, mais n'oublions pas que l'équipe de France n'est composée que d'amateurs éclairés certes, mais qui peuvent difficilement rivaliser avec le professionnalisme des équipes chinoises ou russes. Pour les résultats, nous vous renvoyons au site www.ffkama.fr.



R.I.



**L'ALTERNATIVE
SANTÉ FÊTE SES
25 ANS ET
CHANGE DE
PEAU**

«Nous avons revêtu des habits de fête pour nous faire mieux connaître. Les jeunes générations, qui partagent nos idées et recherchent des solutions alternatives, apprécieront cette nouvelle maquette. faites-le savoir, faites circuler cette bonne nouvelle: le nouvel Alternative Santé est arrivé». C'est ce qu'écrit Pierre Dhombre, le rédacteur en chef de ce magazine (ex- «L'Impatient») que nous apprécions depuis longtemps pour la qualité de son engagement et de son contenu. Alors longue vie au nouvel Alternative Santé!



Le Dalai Lama serait-il invisible ?!

On a bien failli manquer Sa Sainteté le Dalai Lama lors de son séjour à Paris du 11 au 18 octobre 2003. Il faut dire que cet événement est passé inaperçu dans le paysage médiatique et politique français... une chance que nous ayons été invités à venir recevoir son enseignement à Bercy! Nous ironisons un peu, mais c'est pour souligner notre désappointement devant la négligence et le silence des gouvernements et des organisations face à l'oppression du peuple tibétain et à sa perte d'identité. Les 3/4 des 350 000 habitants du Tibet sont désormais de souche «han» (chinoise) et ce n'est pas la mise en service, prévue pour

2006, de la nouvelle voie ferrée Lhasa-Pékin qui va inverser le courant migratoire visant à faire fondre dans la masse chinoise une population tibétaine minoritaire dans les villes du haut plateau. Comme cela a déjà été le cas en mandchourie ou en Mongolie dite intérieure. Les zones rurales suivront, avec la colonisation du terrain et les gigantesques projets d'exploitation des ressources naturelles, hydrauliques ou pétrolières. De récentes recherches font état de la découverte, à 200 km au nord de Lhasa, d'environ 13 milliards de tonnes de pétrole et de gaz, soit près d'un dixième des réserves de pétrole brut recensées dans le monde... De quoi attiser bien des convoitises! Et détourner pudiquement le regard de réalités autrement dérangeantes comme la peine de mort, les exécutions «pour l'exemple», la torture et les conditions dégradantes dans les prisons... au Tibet comme en Chine

(source: Libération du 25/11). Ce qui nous amène à penser à ce moine tibétain, Nyima drapka, mort le 1er octobre, un mois après sa libération pour raisons médicales. Il fut enfermé en 2000 pour avoir affiché des slogans comme «Tibet libre» et battu si durement que ses jambes et ses bras ont été fracturés. Sa famille n'eut pas le droit de lui rendre visite en prison et ne put lui faire parvenir de la nourriture qu'en décembre dernier(source: France-Tibet). Cet état des lieux est incontestablement une réalité très dure à vivre pour le peuple tibétain, victime d'une forme d'exclusion qui peut aboutir dans les années à venir à sa disparition. Un de nos souhaits pour la nouvelle année 2004 sera donc la prise de conscience de l'affront fait au peuple tibétain et de la force qui lui faudra fournir pour retrouver sa dignité.

Cécile Bercegeay

**L'ANNEE DES TROIS
SINGES**

Notre ami singe se tient sur le pas de la porte. Douze ans qu'il nous avait quittés! Quel horizon découvre-t-il? Un chemin d'aventure entre plaines luxuriantes et montagnes dangereuses. Voilà une année de marche lucide, à réfléchir et à trouver les solutions adéquates, et si cette solution semble trop difficile, à esquiver en attendant des jours meilleurs.

Notre singe, si charmant, joueur, tricheur, menteur, use si bien de ce monde de l'illusion où il privilégie le divertissement. Il rit et pleure avec enthousiasme, car il aime cette règle du Jeu, mais il est aussi celui qui peut nous conduire à une position de sagesse. Nous avons tous dans nos souvenirs l'image de trois de nos amis singes qui l'un ne veut pas entendre, l'autre regarder et le troisième parler.



Ils nous ouvrent le chemin pour prendre distance un tant soit peu avec les enchevêtrements de ce monde, en répétant: «Ecoute l'important, regarde l'essentiel, parle quand tu es vrai». Si nous le voulons bien, notre ami singe nous convie à une année de liberté trépidante. Comment la jouerons-nous? Belle et bonne année!

Ailing Kuang





LES STYLES INTERNES SE RASSEMBLENT AU SEIN DU CNKW

STAGE NATIONAL DE TAI JI QUAN STYLE YANG



La veille de la coupe de France des styles internes, un stage de formation de Tai Ji Quan style Yang destiné aux professeurs et assistants a réuni une centaine de participants ! Animé par Roger Itier, Pol Charoy, Jean-Michel Chomet et Tony Dehas, ce premier stage a connu un grand succès. Selon leur niveau de connaissance, les participants ont pu s'initier aux formes de progression officielles de la Fédération Internationale de Wushu pour le style Yang des 8, 16, 24 et 32 pas. Les principes étaient abordés (le fil tirant le sommet de la tête, fondre la poitrine, relâchement des épaules, des coudes et des hanches, etc.), un atelier de test d'efficacité des mouvements de Taiji animé par Jean-Michel Chomet permettait de pratiquer à deux dans une ambiance conviviale. L'occasion était aussi donnée au président du Comité National de Kung-fu Wushu (CNKW) de communiquer l'ouverture d'une Commission des Arts Internes coordonnée par **Pol CHAROY**. Citons quelques autres membres de cette commission NEIJA : **Dr. Luijun JIAN, Hervé MARIGLIANO, Tunken WONG, Jean-Michel CHOMET, Kunlin ZHANG, Song ARUN, Carole et Duc NGUYEN MINH, Thierry ALIBERT**. Face à l'engouement rencontré, d'autres stages d'arts internes sont programmées.

Renseignez-vous ! Des stages de formation seront programmés pour l'année 2004.

COUPE DE FRANCE 2003 STYLES INTERNES (Tai Ji, Xin Yi, Ba Gua)



C'est à l'annexe Carpentier, bel espace sportif situé au cœur du 13^e arrondissement parisien, que s'est déroulée le dimanche 22 novembre la première coupe de France des styles internes organisée par le CNKW. Chaleureusement accueilli dès l'entrée, le public a pu assister à plusieurs démonstrations de styles internes différents. Des participants s'échauffaient très concentrés en attendant leur tour, pendant que les juges procédaient à l'évaluation de ceux qui passaient sur la piste. Les compétiteurs étaient majoritairement pratiquants de **Tai Ji Quan** de style **Yang** et **Chen** mais on a pu voir aussi du **Ba Gua Zhang**, du **Xing Yi Quan** et même du **Qi Gong de Shaolin** avec la démonstration d'un moine shaolin ! Bravo à tous et vivement la prochaine journée ! Pour les résultats, nous vous renvoyons au site : <http://www.wushufrance.org>



R.V. au prochain OPEN de France (avant l'été)

Renseignement : CNKW (FFKAMA) : 122 rue de la Tombe Issoire 75014 Paris
Tél : 01 43 95 42 10 Fax : 01 45 43 89 84
<http://www.wushufrance.org>

Chers Amis,

Je termine à l'instant la lecture de votre sympathique numéro d'automne. Particulièrement interpellé par l'article de Patrick Shan au sujet de «L'été meurtrier», touché par l'évidence de ses réflexions concernant notre belle planète malade du fait des appétits compulsifs et des errances humaines. (...), je déplore encore le lourd sommeil de mes congénères qui continuent à se voiler les yeux de l'entendement afin de préserver leur semblant de confort. Sans même parler de «saut quantique», la «masse critique» de ceux qui commencent à penser et à agir différemment se doit d'augmenter d'urgence.

(...) Il est en notre pouvoir personnel de refuser d'acheter (donc de cautionner) les produits qui ne relèvent pas d'une éthique de fabrication correcte. Celui ou celle qui ne veut pas subir ni entretenir cet état d'ignorance, se doit de devenir pour le moins un «révolutionnaire du dedans», c'est une question qui relève du pur bon sens.

(...) Tout le monde ne peut pas forcément agir en tant que pépiniériste pour la paix, mais chacun peut cesser de contribuer à entretenir la destruction de l'humanité (...)

A ce propos: quels sont ou quels pourraient être les engagements de «Génération Tao» sur ce sujet? Avez-vous pensé au mode de reproduction de ce journal que nous aimons et achetons, fait de luxueux papier couché et glacé mangeur d'arbres et déjecteur de polluants chlorés? Je sais que parfois le papier recyclé est plus cher, mais le temps de donner l'exemple n'est-il pas venu, quoi qu'il en coûte? Si nous voulons que les choses changent, soyons donc actifs et conséquents! Avec le cœur,

Michel Ramji Thabourin

Cher Michel,

Nous partageons pleinement avec vous la nécessité de notre responsabilité de conscience et d'action face aux douleurs que l'homme moderne inflige à la Nature. Comme nos lointains ancêtres Taoïstes, nous sommes depuis longtemps conscient de l'intime lien qui nous unit à elle, et c'est pourquoi nous aimons à parler d'«écologie corporelle» pour désigner — et rendre indissociable — notre santé personnelle de celle de la Terre. Cette volonté s'incarne, au sein du magazine, par la ligne rédactionnelle «Bio-tao» que nous nourrissons depuis plus de trois ans, et nous poursuivons dans cette voie.

Notre engagement quant à l'environnement doit nous impliquer totalement, tant physiquement (quels sont mes vrais besoins), intellectuellement (quels sont mes opinions), qu'émotionnellement (comment je ressens). Mais, comme vous le soulignez si bien, il est impératif que tout ce chemin s'accompagne d'un retournement sur soi et du nécessaire travail d'objectivation qui l'accompagne. Ce qui sous-entend d'oser voir les attitudes parfois excessives de ces écologistes qui «trimbalent» avec eux un pessimisme plus destructeur. Laissons-la respirer de ces peurs en nous qui n'ont besoin que d'un miroir pour vivre.

Quant au papier que nous utilisons pour l'impression de Génération Tao, savez-vous que nous avons appris que le papier recyclé était lui-aussi très polluant du fait des solvants utilisés pour extraire l'encre? Que d'informations contradictoires lorsqu'on «s'alternative» en France! Dans l'immédiat, nous nous intéressons plutôt à l'initiative du WWF qui a mis en place un label de papier garantissant une filière de production respectueuse pour les hommes et l'environnement. Ce label se met en place progressivement, et même si ce type de papier est bien plus cher que la normale, nous le suivons de très près.

La Rédaction

Retrouvez la rubrique de Patrick Torre, «Les Grands Mantras», dès le prochain numéro de Génération Tao.

IDEES CADEAUX



Qi Gong

Enfin une magnifique réalisation française professionnelle d'un DVD de Qi Gong mettant en scène dans les somptueux parcs de la fondation De Coubertin à St Rémy les Chevreuse, Akli Hammadi et le Dr Jian LiuJun.

Vous pourrez en toute sérénité vous initier pendant 95 mns aux 18 mouvements du Tai Ji Qi Gong.

Le coffret comprend le DVD + un cdrom de musique pour votre séance de Qi Gong.

Dans les FNAC, magasins de sport www.passionsport.com et : 0149 18 13 42. prix: 25,60 €

Le coffret du YI-King



Ce coffret est une idée originale pour faire découvrir le Yi-King aux néophytes ou le rendre plus accessible à ceux qui le connaissent déjà. Il contient un livre d'explications et d'interprétation, des pièces de monnaie, des baguettes de bambou, un tableau des hexagrammes, bref, tous les éléments nécessaires à la consultation de l'oracle.

Le courrier du livre, 36 €

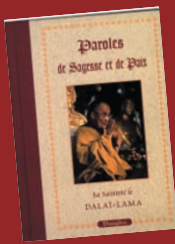
L'univers du zen

par Jacques Brosse



Un magnifique ouvrage, véritable encyclopédie du zen. Avec plus de 300 illustrations, dont une grande partie inédite, cet ouvrage ravira les connaisseurs comme les non avertis. Il vous plongera au cœur de l'histoire du zen, des origines, au développement du Chan en Chine, à l'éclosion au Japon, jusqu'à la découverte par l'Occident. Un très beau cadeau!

Editions Albin Michel, 60 €



Paroles de Sagesse et de paix

par sa Sainteté le Dalai Lama

Ce petit recueil est une idée cadeau utile et peu coûteuse, qui offre à chaque lecture l'occasion de prendre conscience de sa responsabilité envers soi-même et envers les autres, et ce, dans un contexte où les événements politiques, spirituels et religieux exigent la plus grande des attentions.

Editions Dangles, 13 €

Poèmes destinés aux calligraphes

Voilà une idée très originale qui consiste à présenter des poèmes classiques (Li Bai et Du Fu) calligraphiés par Wu Hua, artiste renommé. Les poèmes sont accompagnés de leur traduction en français, et surtout de la transcription en pinyin des idéogrammes. Avis aux calligraphes amateurs!



Editions You-feng, 30 € par tome

Tao, une méditation pour chaque jour

par Zhao Xiaomin et Martin Palmer

Seize pierres gravées pour vous faire pénétrer l'âme de la spiritualité et de la philosophie chinoise. Elles vous accompagneront au fil des jours dans vos méditations à l'aide de proverbes et de dessins chinois. Une idée-cadeau délicate et raffinée.



Guy Trédaniel Editeur, 36 €

Le YI DU YETI

Le centre de recherche médicale de l'Université Duke (Caroline du Nord) vient de publier une étude dans laquelle ils démontrent qu'un singe peut produire une action par la seule pensée. Explication: des électrodes sont implantées dans le cortex cérébral d'un singe qui est conditionné à produire une action sur l'écran d'un ordinateur en manipulant une manette, et à recevoir une récompense à chaque réussite. Pour que cela fonctionne, les signaux électriques de l'activité cérébrale liés au mouvement sont recueillis puis transmis à un ordinateur qui associe l'action du singe à l'animation à l'écran et détermine si elle est correcte, et ceci grâce à un modèle mathématique mis au point par les chercheurs. Dans un deuxième temps, privés du support de la manette, les singes ont vite compris qu'ils pouvaient reproduire l'action, d'abord en accomplissant le geste avec la main à vide, puis sans même bouger un muscle! C'est la preuve scientifique qu'une intention peut produire les mêmes effets neurophysiologiques qu'une action réelle. Des applications sont attendues dans le domaine des neuroprothèses, ou de l'assistance aux personnes handicapées moteur. Et finalement, pas de quoi étonner les lecteurs de Génération Tao qui savent que les maîtres taoïstes du mouvement ont depuis longtemps conceptualisé cette propriété sous le terme de *yi*, traduit de façon un peu réductrice par «intention».

<http://www.dukemednews.org/news/>

L'HOMME EST UN OEUF POUR L'HOMME!

Si nos yeux étaient des oreilles, comment nous verrions-nous?

Des scientifiques de Paris VII ainsi que du Southwest Fisheries Sciences Center de Californie viennent de répondre à cette mystérieuse question. Si nous étions pourvus d'un sonar comme nos cousins les dauphins, le profil acoustique de notre résonance humaine nous donnerait à avoir une autre vision de nous-mêmes. Et oui! les sons rebondissent sur l'humain comme si nous étions d'énormes œufs effilés, de hauteur et de circonférence égale à notre taille!!!

Nos scientifiques voient dans cette découverte des champs d'applications pour l'amélioration de salle de spectacle... Bien que nous ne doutions pas de l'intérêt de la chose, comment passer sous silence le lien à explorer avec ces traditions mystiques qui nous ont toutes décrites comme des boules en forme d'œufs colorés de circulations énergétiques? On n'a pas fait le tour de cet œuf-là...

Courrier International du 27/11 au 3/12 2003



AMENDEMENT ACCOYER, texte à géométrie variable

Résumons: le docteur et député UMP Bernard Accoyer est l'auteur d'un amendement visant à réglementer le statut de psychothérapeute en France. Son texte a été adopté en catimini par l'assemblée nationale le 8 octobre dernier, «sans aucun débat public», devant un hémicycle quasi-désert (Libération du 5 décembre). Cet amendement visait à réserver l'exclusivité de la mise en œuvre de psychothérapies aux seuls psychiatres, médecins et psychologues cliniciens, c'est-à-dire reconnus par un diplôme de troisième cycle universitaire. Ouf! Devant la levée de bouclier de puissants réseaux comme celui des sociétés de psychanalyse (voir le coup de gueule d'Elisabeth Roudinesco dans Le Monde du 23 novembre) ou de l'Association Fédérative Française des Organismes de Psychothérapie⁽¹⁾, Accoyer a fait marche arrière. Il vient de déclarer: «J'ai évolué. Désormais, il ne faut plus inclure la psychanalyse dans le champ de ces psychothérapies, et donc de mon amendement. De plus, il ne faut réglementer que les psychothérapies lourdes, celles qui tentent de prendre en charge des troubles mentaux, et non pas simplement les bleus de l'âme». Le texte doit être présenté en janvier au Sénat. A suivre...

A la rédaction de Génération Tao, nous pensons qu'une réflexion sur la réglementation des pratiques thérapeutiques est nécessaire, car elle conduirait enfin beaucoup de thérapeutes «flous» à préciser les contours de leur activité. Mais d'autre part, rien n'est plus difficile à objectiver — et donc à évaluer d'un point de vue légal — que la relation humaine de thérapeute à patient.

(1) 6, rue Beauregard, 75002 Paris.
tél. : 01 42 36 91 44

L'ACUPUNCTURE ELECTRONIQUE, Quand la modernité s'inspire du traditionnel...

L'acupuncture sans les aiguilles, c'est possible grâce à l'électro-acupuncture. En s'appuyant sur des recherches mettant en évidence certains phénomènes électriques au niveau des points d'acupuncture, cette toute récente technique permet d'envoyer des fréquences au lieu de piquer la peau avec des aiguilles. Par exemple, la fréquence B (200 hertz) agit sur les muscles et les nerfs. L'autre originalité du concept est que la qualité de votre Qi (énergie) est mesurable à telle ou telle partie corporelle grâce à cet appareil. Comme en acupuncture traditionnelle, on traite alors les points, soit par tonification (micro-courant positif), soit par dispersion (micro-courant négatif). Pour un test, l'appareil sera présent au salon Médecines Douces.

Rens. : Marketing Export
38, rue de Berri 75008 Paris
Tél/fax : 01 42 77 73 33

68 ANS SANS S'ALIMENTER !

Prahlad Jani, un religieux hindou de 76 ans, se targue d'avoir survécu pendant 68 ans sans manger ni boire ni uriner. Cela lui a valu un petit groupe d'admirateurs et la curiosité sceptique du corps médical. Des médecins ont convaincu Jani de venir passer dix jours dans une chambre, surveillée 24 heures/24 par une caméra. A la fin, le neurologue Sudhir Shah a reconnu que Jani n'avait brisé aucun de ses vœux, même s'il n'y a aucun moyen de vérifier que c'est le cas depuis 68 ans. «Il montre des signes de formation d'urine qui est réabsorbée dans la paroi de sa vessie. Le comité médical n'a aucune explication scientifique pour ce fait» a-t-il admis. Il est vrai que l'explication fournie par Jani lui-même est difficile à vérifier: «Je reçois l'élixir de vie par le trou de mon palais, ce qui me permet de vivre sans nourriture et sans eau» a-t-il déclaré à l'AFP.

Marianne du 1er au 7 décembre 2003

MEDECINES DOUCES

Le salon du bien-être,
du 5 au 9 février

Le 20e salon Médecines Douces vous accueille à Paris Expo (Hall 7-1) à la Porte de Versailles afin d'amorcer le printemps en douceur. Médecines complémentaires et manuelles, espaces massages, phytothérapie, nutrition, homéopathie, gymnastique énergétique... A noter les thèmes des conférences: une médecine pour le corps et l'esprit, les thérapeutiques de l'avenir, SOS homéopathie, médecine traditionnelle chinoise, dents et santé.
Rens. : 01 45 56 09 09 www.spas-expo.com
spas@wanadoo.fr



IL EST PARTOUT CE YIN-YANG !

Voici deux logos du département des arts martiaux de l'université de Berkeley de Californie que nous a envoyé D. Royer, lecteur de St-Raphaël. La petite balle yin-yang fleurissant partout en ce moment, n'hésitez pas vous aussi à nous envoyer par courrier écrit ou email vos découvertes.



HOMÉO SECOURS !

Le gouvernement propose le déremboursement partiel de l'ensemble des médicaments homéopathiques, dont le taux pris en charge par la Sécurité sociale passerait de 65 % à 35 %. Les 14 associations d'usagers et de professionnels des médecines alternatives au sein de la CODEMA (Collectif pour la Défense et l'Evaluation des Médecines Alternatives et Complémentaires), ne peuvent accepter cet atteinte au pluralisme thérapeutique et lancent une pétition contre le déremboursement de l'homéopathie.

52, route de Beaufray - 72460 Savigné-l'Évêque
tél. fax : 02 43 29 06 21

SHAO
YANG

少
陽

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>

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,

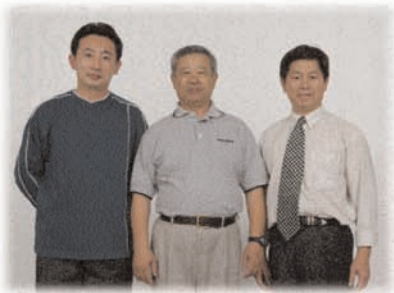
contactez-nous :

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



INSTITUT WUSHU DE FRANCE

法国中华武术学院



Li Mingzhi, Maître WU Bin et Dr JIAN

Pratiquer avec des experts
de Chine :

KUNG-FU WUSHU

(traditionnel et moderne, enfants et adultes)

SANDA

LA MANTE RELIGIEUSE

SELF DEFENSE

KUNGFU SHAOLIN

TAI JI, DA CHENG et QI GONG

Créé en 2003, l'Institut Wushu de France est né de l'association entre l'Institut du Quimétao et l'École 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.

STAGE EXCEPTIONNEL avec le Grand Maître WU BIN

Vice président de l'Académie de Wushu de Pékin, ex-directeur technique de la Fédération Internationale de Wushu, ex-coach de l'équipe nationale de Chine, de nombreux champions du monde sont formés par lui, y compris son célèbre élève, Jet Li.

Dates : du 25 au 30 janvier 2004

Horaires : 25 dimanche 10h - 12h et 14h - 16h
26 au 30 18h30-20h30

Programme : Wu Shu (Tao Lu avec ou sans arme)

Attention : Places limitées



18, rue Boy Zelensky - 75010 Paris - France

T I. : 01 43 20 70 66 ou 01 42 01 06 30 E-Mail: instwushu@hotmail.com

Art et culture du Bön, les Eveillés des Shambalas



Ce cd-rom nous emmène sur les traces du Bouddha Tonpa Shenrab Miwoché dont l'histoire nous est contée au travers des étapes représentées par 10 thankas du musée Guimet, comme la montagne aux neuf étages de Svastikas, mandala cosmique de l'univers et pays mythique où naquit le fondateur de la tradition Bön, pays que l'on nomme Shambhala et situé à l'ouest du Tibet. Le manque de définitions

pour le néophyte de tel ou tel aspect de la culture Bön ne gâche en rien notre plaisir à suivre les traces du de Tonpa Shenrab Miwoché vers son état de Bouddhité.

Spheric multimedia, prix : N.C.

Une promenade en Provence

par Hachiro Kanno



Un petit livre plein de charme qui rend hommage à la bien-aimée Provence, grâce aux lavis (dessins à l'encre) de l'artiste japonais Hachiro Kanno. Ceux-ci nous emmènent en balade à travers des paysages et des scènes de vie, typiques à cette si douce région. L'auteur parsème le chemin de quelques haikus (petits poèmes japonais) de sa composition.

Albin Michel, prix : N.C.

Votre Horoscope Chinois 2004

par Nguyen Ngoc-Rao.



Vous trouverez dans ce guide des prévisions et des recommandations spécifiques à votre signe du zodiaque pour vous accompagner semaine après semaine dans cette nouvelle année du singe. Tous les secteurs de la vie courante sont abordés: amour, argent, santé, travail, famille, etc, dans un langage clair et adapté au lecteur non initié.

Editions du dauphin, 15 €

Comment devenir sourcier et géobiologue

par Adolphe Landspurg.



Tous ceux qui souhaitent mieux connaître la vie invisible de notre terre trouveront dans l'ouvrage d'Adolphe Landspurg un guide complet pour se rendre sensible aux vibrations d'un lieu: savoir s'il est sain ou malsain, faste ou non, ou encore connaître la mesure de la vibration d'un haut lieu d'énergie. Riche d'enseignements.

Editions Dangles, 20 €



Vaincre avec le Sourire

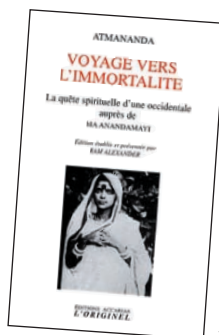
par Chao-Hsiu Chen

«108 anciens stratagèmes inspirés de la Chine Antique pour se sortir des situations difficiles», tel est l'enseignement que propose Chao Hsiu Chen pour multiplier vos atouts, exploiter les faiblesses de votre adversaire ou, plus simplement, vous préparer à affronter les désagréments de la vie.

Editions Véga, 19,90 €

Voyage vers l'immortalité

par Atmananda

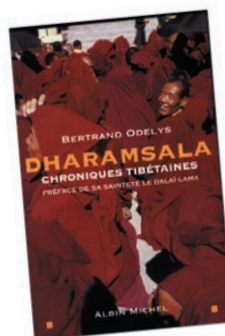


Voici le récit intime d'une Occidentale partie en Inde pour nourrir sa quête spirituelle auprès des plus grands maîtres contemporains: J.Krishnamurti, Ramana Maharshi et Ma Anandamayi, dont elle devient la disciple. Jour après jour, Atmananda nous livre ses doutes et ses compréhensions sur son chemin initiatique, ainsi que les précieux enseignements de son maître, sur la méditation, les émotions, ou le travail.

Editions L'Originel, 23 €

Dharamsala, chroniques tibétaines

par Bertrand Odelys



Préfacé par le Dalaï Lama, ce récit est une série de fascinants portraits qui nous immergent dans la vie d'une incroyable cité où se mêlent visées politiques, pour la libération du Tibet, et préoccupations de sagesse dans la continuité de l'enseignement bouddhiste. Vous entrez dans un monde haut en couleur.

Albin Michel, 21,50 €

Décodage biologique et destin familial

par Patrick Obissier



Patrick Obissier, formé au décodage biologique par Christian Flèche, est thérapeute en Bio-généalogie. Il nous invite ici à porter un autre regard sur la maladie qu'il considère comme la solution que trouve le corps pour sa survie

immédiate en situation de choc émotionnel, maladie qui s'avère souvent liée à notre héritage généalogique.

Editions Le Souffle d'Or, 13 €



La fille du Tao

par Katy Barcelo

Océane, le personnage principal de la fille du Tao, nous entraîne à la découverte du voyage intérieur, sur les traces du Tao et de cette merveilleuse aventure que l'on nomme la «connaissance». C'est un très beau conte initiatique plein de poésie et de fraîcheur, écrit par une femme inspirée.

Harmonia Editions, prix: N.C.



Applications Martiales dans le style Yang classique

par Dr. Yang Jwing-Ming

Chaque mouvement, chaque geste du tai ji quan cache de nombreuses applications au combat. Ce livre vous fera découvrir l'envergure réelle de cette discipline majeure à travers son essence martiale très clairement développée et expliquée.

Editions Budo, 34,50 €



Yi King et fleurs de Bach

par Jacques David

Cet essai pratique propose de faire le pont entre le Yi King (écrit également Yi King) et les élixirs floraux, qui par leur nature vibratoire, aident à réharmoniser la sphère émotionnelle de l'être pour une meilleure connaissance de soi.

Une vision inédite des deux disciplines émerge ainsi: complète, cohérente et opérationnelle.

Editions Le Souffle d'Or, 24 €

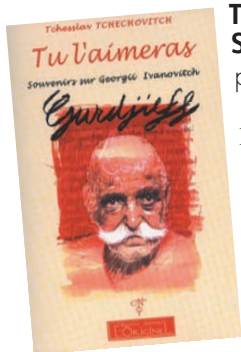


L'Asie en nous

par Anne Guarrigue

Vous trouverez dans cette enquête, des mordus et des passeurs d'Asie qui racontent leur chemin initiatique. Au fil des témoignages se dessine une Asie multiforme, complexe, fantasmée, et en constante interpénétration avec l'Occident.

Editions Philippe Picquier, 19 €



Tu l'aimeras, Souvenirs sur Gurdjieff

par Tchesslav Tchechovitch

L'auteur présente ici sa vision personnelle quant aux comportements et réactions de Gurdjieff lors des différents enseignements qu'il donna à Constantinople. Le récit est vivant et les souvenirs sont précis. Idéal pour tous ceux qui désirent connaître un peu mieux l'univers de Gurdjieff.

Editions L'Originel, 23 €



Yoga Taoïste et Energie Sexuelle

par Eric Steven Yudelove

Ancien élève de Mantak Chia et aujourd'hui instructeur supérieur du Healing tao, Eric Steven Yudelove propose un programme de transformation globale de l'être en 14 semaines grâce aux techniques millénaires de qi gong et au kung fu sexuel. Pourquoi pas!

Editions de l'Eveil, 27 €



Tai chi, le jeu des forces du Tao

par Jean-Jacques Galinier

Cet ouvrage nous fait découvrir les clefs fondamentales qui relient le Tao des anciens, le Taiji (également écrit Tai Chi) des Song, la connaissance métaphysique des grands symboles, pour dessiner un grand projet, celui de l'Être-humain sans frontière et son possible franchissement du «Mur de la lumière».

L'étude faite dans ce livre, nous invite à agrandir notre champ d'idées traditionnelles reçues sur le Tao et l'état d'esprit qui le gouverne.

Auto Edition, prix: N. C.

Les cartes runiques & Les runes de guérison

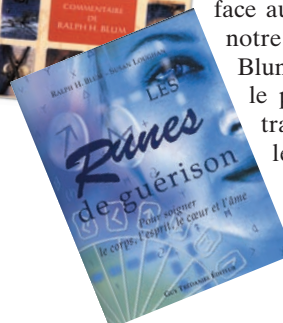
par Ralph Blum



Utiliser les runes, l'alphabet sacré et hiéroglyphique des anciens Scandinaves, pour cheminer vers une plus grande justesse de comportement face aux événements qui alimentent notre vie, c'est ce que Ralph H.

Blum propose aux utilisateurs avec le plus de simplicité possible. A travers ces deux coffrets/livres, les cartes ou les pierres runiques sont désormais à la portée de tous.

Guy Trédaniel Editeur,
21,50 € (cartes)
et 27,50 € (pierres)



Médecine Traditionnelle Chinoise



Une tradition ancestrale vibre au souffle de la modernité.



crédit photo: Librairie You Feng

Acupuncture, pharmacopée et massage sont les trois grandes méthodes couramment utilisées par les praticiens de médecine chinoise. Mais d'autres méthodes sont tout aussi importantes : exercices internes ou externes, psychothérapie, ou diététique sont souvent employés. Il s'agit de soigner des désordres, mais aussi — et surtout — de prévenir : prévention de la maladie et prévention de l'évolution de la maladie. Ainsi, tout autant qu'un outil thérapeutique, la médecine chinoise est également une méthode permettant à chacun d'apprendre à bien vivre.

Fondements

& applications de la M.T.C. par François Marquer

Fondée sur d'antiques concepts philosophiques, l'une des plus anciennes médecines savantes connues est aujourd'hui en passe d'être reconnue en tant que médecine à part entière par l'ensemble des pays du monde.

Une philosophie naturaliste

La médecine chinoise est avant tout naturaliste. Les Chinois des époques les plus anciennes la bâtirent au fil des siècles en fondant leurs concepts sur une observation minutieuse et exhaustive des phénomènes naturels. Les grandes lois philosophiques qu'ils établirent pour expliquer et comprendre la marche du monde furent appliquées à l'Homme, élément indissociable de ce monde. Les maîtres mots de cette philosophie, substrat de toute la pensée extrême-orientale, sont «énergie», «yin et yang», et «cinq mouvements».

L'énergie

Le *qi*, dans son sens le plus ancestral, correspond à «l'énergie qui meut et transforme les nuages» (cf. le *Shuowen*, ouvrage de sémantique du 2^e siècle ap. J.-C.). Pour le grand philosophe taoïste Zhuang Zi (4^e siècle av. J.-C.), à l'origine, il n'y a rien, et dans ce vide absolu, une mutation engendre le *qi*; celui-ci en se transformant donne la forme et celle-ci en se transformant donne la vie. L'énergie est tout à la fois forme et non forme. L'énergie «non forme» occupe tout l'espace de l'univers; elle est inorgani-

sée, agitée, mutante. L'énergie «forme» est du «qi» concentré et structuré, stable et relativement calme; tout ce qui est matériel relève de ce «qi» en forme.

Cette énergie est en perpétuel mouvement, en constante évolution. Les mouvements de l'énergie (montée, descente, entrée et sortie) conditionnent sa transformation: c'est ainsi que toute chose dans l'univers évolue et se modifie, tant dans sa forme et sa structure que dans sa nature. Par ailleurs, l'énergie «non forme» emplissant l'espace, elle est le média obligé de toutes les relations et de toutes les communications entre les innombrables objets du cosmos. Le monde est rempli d'énergie.

Yin et yang

Yin et yang découlent d'abord d'une observation simple: un versant d'une colline est moins exposé au soleil, l'autre l'est plus. Sémantiquement, le caractère chinois «yin» a pour sens: «aujourd'hui il y a des nuages», et le caractère «yang» a pour sens: «le soleil brille et la bannière flotte». La théorie du yin et du yang procède de cet enseignement primitif et primaire. Yin et yang seront utilisés systématiquement comme des emblèmes pour classer toutes choses visibles ou invisibles, toutes manifestations du monde vivant ou inanimé.

Yin et yang ne peuvent exister l'un sans l'autre et entretiennent de constants rapports. Ces rapports ne sont pas figés, mais en perpétuel rééquilibrage: le yin décroît et le yang occupe sa place, le yang s'affaiblit et le

yin devient prédominant. Si l'équilibre entre yin et yang est le garant d'une situation normale, il faut le concevoir comme un équilibre dynamique: Yin pur ou yang pur ne sont pas envisageables.

Wu xing, les cinq mouvements

L'expression *wu xing* a souvent été traduite en français par le terme «les cinq éléments», mais le caractère chinois *xing* représente plutôt une croisée de chemins et évoque le déplacement, et la traduction «les cinq mouvements» semble plus appropriée.

L'origine de cette théorie remonte au 2^e millénaire av. J.-C. Les Chinois de cette époque déterminent 5 orients (dont le centre) et les relient à 5 types de manifestations climatiques et principalement aux directions des vents; ils observent les mouvements des 5 planètes connues à cette époque et notent leurs influences sur la production agricole. Près d'un millénaire plus tard, à l'époque dite des «Printemps et Automnes», ils estiment que les 5 matières (le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau) sont les éléments essentiels et indispensables à la vie: ces matières sont alors considérées comme des choses matérielles et ne sont pas des notions philosophiques abstraites. L'approfondissement de cette conception permet de donner à chacune de ces matières une nature et un mouvement particuliers. Ainsi le feu brûle et monte, l'eau humidifie et descend, le bois se courbe et se redresse, etc. Puis, par analogie, tout ce qui existe est classé en fonction des propriétés de ces 5 matières.

Enfin, pour parfaire le système, ces 5 grandes représentations sont liées par des relations mutuelles basées sur l'observation naturelle: le feu fertilise

**La traduction
«5 mouvements»
semble plus
appropriée que
«5 éléments.»**

la terre (agriculture) mais fait fondre le métal, l'eau nourrit la terre (la végétation pousse) mais éteint le feu, etc. Ces relations complexes d'engendrement et de contrôle forment un réseau de rapports équilibrés de toutes choses sur terre et dans l'univers.

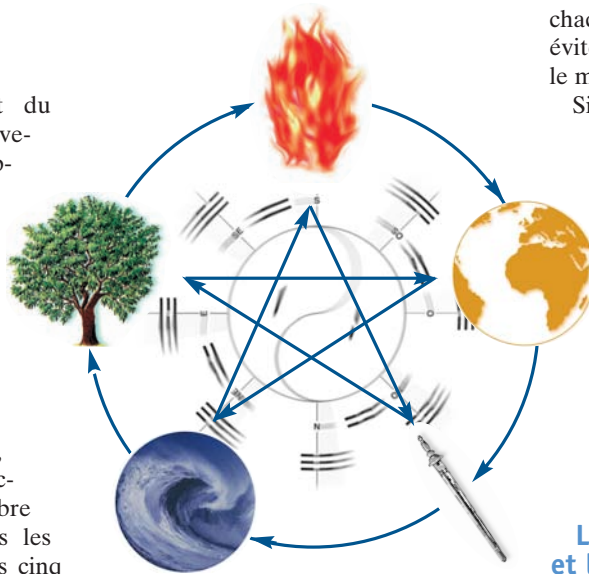
L'application à la médecine chinoise

L'énergie comme fondement du monde, yin/yang et cinq mouvements en tant qu'outils conceptuels, voilà le cadre dans lequel se développe au fil des siècles la médecine chinoise. Elle repose entièrement sur cette conception du monde et de la physiologie à la pathogénie, du diagnostic au traitement, il sera constamment fait appel à ces fondements. L'énergie du corps humain est une, mais possède différentes fonctions yin et yang et leur équilibre dynamique se retrouve à tous les niveaux. Les relations entre les cinq mouvements déterminent les rapports complexes qu'entretiennent les grands systèmes organiques entre eux.

La physiologie

Le corps est considéré comme un ensemble, dans lequel les grands systèmes organiques sont en constante relation, tant sur le plan physique que psychique. Mais les mots employés sont trompeurs ! La traduction littérale — des premiers missionnaires jésuites — des caractères chinois par les mots de notre médecine occidentale induit bien des incompréhensions. Lorsque le praticien de médecine chinoise évoque le foie, il s'agit pour lui d'une notion très vaste : un système organique certes centré sur l'organe, mais ayant des fonctions beaucoup plus larges que celles que la médecine occidentale attribue à cet organe. Le «Foie chinois» est en relation avec d'autres systèmes, avec certains organes des sens et des tissus organiques, avec des comportements émotionnels, voire même en résonance avec une saison, un climat, un son, une couleur ou encore une saveur. Dans l'esprit du médecin de médecine chi-

noise, l'évocation du Foie fait naître des notions variées : printemps, vert, acide, colère, yeux, ongles, tendons, digestion, cycle menstruel, etc. Suivant le contexte pathologique de son patient, il se référera à l'une ou l'autre de ces notions et analysera la situation en fonction de tout ou partie de ces rapprochements.



Totalement propre à la médecine chinoise, le système des méridiens constitue un maillage complet de l'ensemble du corps. C'est ainsi que s'effectuent les liens entre toutes les parties du corps et les relations entre le monde externe et le corps. Sur le trajet de ces méridiens (traduction légèrement orientée, le caractère chinois signifiant aussi route, voie) on retrouve les centaines de points d'acupuncture : ceux-ci serviront bien sûr au traitement, mais pourront également donner des indications pour le diagnostic.

L'étiologie

Pour la médecine chinoise, les causes des maladies sont variées : le climat, l'alimentation, les émotions, les désordres organiques, etc., peuvent tous être à l'origine de l'apparition des maladies. Mais la condition sine qua

non à cet état morbide est l'insuffisance de l'énergie droite. Lorsque cette énergie droite est suffisante, la santé est réputée bonne, les fonctions organiques sont correctes, les «perversités» ne peuvent perturber le corps. Il sera donc nécessaire que chacun veille à la qualité de cette énergie et les méthodes d'entretien de la vie (*yang sheng fa*) sont de celles que tout un chacun devrait mettre en œuvre pour éviter de se rendre trop souvent chez le médecin, même «chinois».

Si les causes sont nombreuses, il en est deux qui prédominent et le praticien de médecine chinoise y portera une attention toute particulière : l'alimentation et les émotions. Si, jour après jour, il nous faut manger et boire, rire ou pleurer, ces fonctions vitales doivent être source d'entretien de la vie. Excès ou insuffisance, irrégularité ou abstinence sont autant de causes de dérèglements.

Les méthodes diagnostiques et le diagnostic différentiel

Le relevé et l'analyse des signes et des symptômes du malade constituent le premier travail du praticien. Un bon praticien est avant tout un bon clinicien et il doit mettre en œuvre la plupart de ses sens pour recevoir les informations émises par son patient. L'observation, la palpation, le questionnement et l'auscultation sont ses principaux

Les méthodes d'entretien de la vie devraient être mises en œuvre par chacun.

moyens d'investigation. De la masse d'informations recueillies, le médecin doit tirer une conclusion, son diagnostic, qui lui permettra de traiter avec précision. Pour ce faire, il différencie au plus son diagnostic et personnalise totalement son traitement : il ne traite pas une maladie, mais le malade qui se trouve en face de lui au moment précis de la consultation. A telle enseigne qu'un traitement est souvent modifié en suivant l'évolution de la maladie et que pour une même maladie observée chez deux patients les traitements peuvent être différents. —

Dis papa, c'est quoi l'acupuncture ?

Petite histoire à l'attention de ceux qui souhaitent raconter la naissance de l'acupuncture aux enfants.

par Jean Motte

Il était une fois, il y a bien longtemps, un univers en gestation⁽¹⁾...

Un Yin, un Yang, c'est le Tao

...Il n'existait pas sous la forme que nous lui connaissons actuellement. Tout était là, mais non organisé. Le temps et l'espace n'avaient aucune signification. C'était une pâte informe, et sans consistance. Aucune lumière n'était en son sein. Du moins, aucune lumière visible telle que nous la percevons. En fait, cette pâte possédait le *Ming* (l'Intention). L'œuvre prenait petit à petit forme sous le ciseau de la volonté céleste. Apparut un jour de ce magma unifié le géant Pan Gu. Il ressemblait trait pour trait à nous autres humains, mais il était extrêmement grand. Il mesurait des milliers de mètres de haut. A dire vrai, il était à lui seul l'univers. Chose curieuse, dès qu'il fut créé, à l'instant où il vécut, le monde se divisa en deux. Le tout et le rien, la vie et la mort, le chaud et le froid, et même le temps et l'espace! Tout ce qui viendra après Pan Gu se déclinera par son contraire; ce qui nous a été légué par un postulat d'une infinie sagesse et simplicité: *Yi Yin Yi Yang zhe wei Tao* (Un Yin, un Yang, c'est le Tao). Pan Gu est l'association d'un ternaire fondamental: le souffle (*tchi*), le Ming, la matière.

Des étoiles aux méridiens

Puisque le temps existe, il est évident que notre bon géant en vint à mourir.

Il éclata en mille morceaux. Chacun d'eux alors se transforma. Les débris de matière corporelle formèrent la terre et les planètes, l'œil droit, la lune, et l'œil gauche, le soleil, son souffle, le tonnerre, ses cheveux, les forêts, ses veines, les cours d'eau, et son Ming devint le ciel. L'homme enfin, naquit de ses poux! Eh oui! Nous étions les poux de Pan Gu!

Depuis lors, «l'homme parcelle» de Pan Gu, tente de comprendre comment il fut créé. Pour cela, il lui a été donné une phrase clé afin d'entrevoir un début de vérité: «Tourne ton regard vers le ciel, puis baisse-le vers la terre, et enfin observe l'homme». Depuis lors, l'homme leva la tête et scruta inlassablement le ciel jusqu'au jour où l'un d'eux vit dans cet espace céleste et mystique le lien magique qui l'unissait au ciel. Toutes ces étoiles réunies virtuellement par des traits, formaient des réseaux compliqués et limitaient ainsi des espaces où il était possible de se retrouver. L'homme se dit alors que, puisqu'il était un morceau de Pan Gu, et donc du ciel, il devenait clair que ce qui était en haut était identique dans l'être humain. Chaque petite étoile devenait un petit point sur le corps humain. Mais comment les unir ?

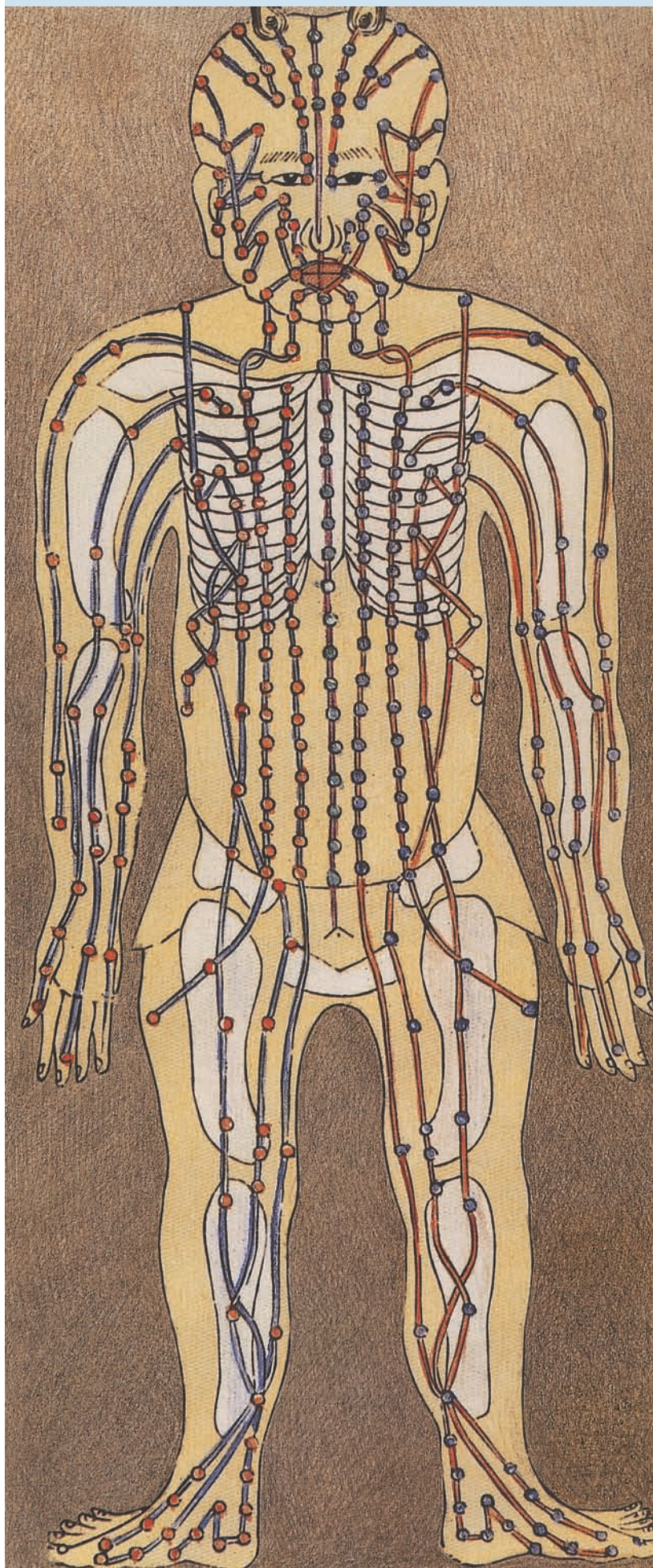
Il regarda, comme on le lui avait appris, la terre, et plus particulièrement les arbres. Là encore il vit

comme une évidence que l'écorce formaient des stries profondes qui apparaissaient comme sous les contraintes d'un champ de force partant du sol et allant vers le ciel. Enfin il tourna son regard vers l'homme et s'aperçut que ce qu'il voyait n'était plus un corps, mais un univers entier parsemé d'étoiles réunies par des filaments invisibles à l'œil, mais visibles par le toucher. Il les nomma: «méridiens».

**Le thérapeute
en M.T.C. ne
soigne pas la
maladie, mais
l'Homme!**

Le même geste, six mille ans plus tard!

Comme l'arbre, l'homme est un ensemble de réseaux complexes qui puise son énergie par ses pieds et ses mains. Il devient un lieu d'échanges privilégiés entre le ciel qui le couvre et la terre qui le porte. Ce maillage extrêmement précis des méridiens nous a été transmis sans aucune altération ou modification. Lorsqu'aujourd'hui un acupuncteur plante une aiguille dans un point d'acupuncture, il effectue le même geste que son prédécesseur six mille ans avant lui! Le thérapeute en possession réelle de cette connaissance antique ne soigne pas la maladie, mais soigne l'homme! L'histoire ne s'arrête pas là. Chaque nouvelle découverte suit le même chemin de réflexion: ciel, terre, homme. L'observation pointue du ciel, la compréhension de la rotation



Crédit photo: Costa/Leemage/Seuil

terrestre, des précessions, des mouvements des planètes, des effets de la lune sur les marées, de ceux du soleil sur des périodes de onze ans, tout cela fut constaté, établi, et projeté sur l'être humain. Ainsi douze constellations devinrent douze méridiens, cinq planètes visibles furent mises en rapport avec les cinq organes trésors (poumons, reins, foie, cœur, rate), l'étoile polaire, axe du ciel, fut mise en corrélation avec le *Pae Roe* (sommet de la tête), connexion essentielle du Ming, car seul l'homme le possède par sa position verticale. Le soleil dirigea l'énergie Yang dans le corps et la lune l'énergie Yin. L'observation attentive de la terre, ses saisons, l'évolution de la plante, de la graine à la graine, les lois de l'hydraulique complétèrent les fondements de l'art de l'acupuncture. Ainsi le printemps fut associé à la naissance (des idées, des actes, de la vie), l'été à l'épanouissement, l'automne à la récolte, et l'hiver à l'engrangement. Les six climats déterminés devinrent les six calamités dont l'homme devait se méfier. Ainsi le vent, le sec, le froid, le chaud, l'humide, et les pressions, dépressions, sont des agresseurs externes qu'il faut combattre, mais ils peuvent être aussi des agresseurs internes créés par nos émotions et l'alimentation. Les saveurs nourrissent le Yin, le corps, et les odeurs nourrissent le Yang, le Ming, il devint facile d'associer quelques plantes ou des conseils diététiques afin de régulariser les énergies internes de l'homme.

Alors l'homme se regarda enfin et conclut en dix points toute la science acupuncturale: «Au départ, il y avait le *Chuann* (le «mystère»), puis apparut Pan Gu («un») qui engendra le Yin, Yang («deux»). Le «un» plus le «deux» formèrent «l'homme» au travers de son ternaire: corps, souffle Ming («trois»). Celui-ci vit sur terre en suivant la voie des saisons («quatre») et obéit à la course silencieuse des planètes («cinq») qui engendrent les climats atmosphériques («six») nourrissant inlassablement nos émotions («sept»). L'homme, au centre de la sphère céleste, reçoit les forces des six espaces, du nadir et du zénith («huit») afin d'ouvrir les portes du cœur composées de neuf orifices («neuf»). Alors l'homme parfait naît à un nouveau cycle en quittant l'ancien («dix»). Belle histoire vous ne trouvez pas ? —

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole de formations Qi Gong - Tai Ji Quan - Bagua Zhang - **affiliée à la FTCCG**
Tél/Fax. : 03 24 40 30 52 - <http://www.iteqg.com> - Email infos@iteqg.com

BRUXELLE



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 d'Enseignants de Qi Gong

Préparation du professorat à PARIS 7ème.
Ou accès en cycle libre de développement personnel.
Prochaine rentrée octobre 2004 (inscriptions en cours).

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

- 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.

2004

11^{ème} année !



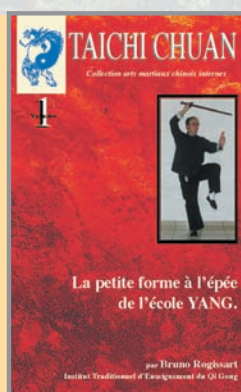
2- Stages Week-ends de Qi Gong à PARIS 7ème

• 10 stages Week-ends (samedi a.m et dimanche matin) tous dissociables sont proposés entre octobre et juin. Du niveau "débutant" au niveau "confirmé"

3- Stages et formations aux arts martiaux chinois internes

(accès SNCF et possibilité d'hébergement sur place).

- BA GUA ZHANG (style LÜ MEN) & DA CHENG QUAN (forme martiale et santé).
Stage à Eaubonnes (dépt 95) du 13 au 16 avril 2004.
- TAIJIQUAN STYLE CHEN forme des 24 mouvements - tui shou - chang si gong.
stage en forêt d'Ardennes (Dépt 08) du 20 au 23 mai et/ou du 23 au 27 août 2004.



4- Le TAICHI CHUAN de l'école YANG traditionnelle

"Style Yang Sau Chung" (hors ITCCA)

Forme en 108 mouvements - épée - sabre - Tui shou - san shou - da lü...

Cours - stages WE - été en Ardèches
CHARLEVILLE-MEZ. (08) - TROYES (10)
- NANCY (54) - ANNONAY (07)...

Formation d'enseignants



5- TAIJI QI GONG

le Magazine pratique Trimestriel de l'ITEQG

Abonnez-vous !

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 (exclut frais d'envoi)

Réf	Titre	Qté	Prix

+ Frais de port ordinaire : 3,20 € 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).

Total :

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 :

9 vidéocassettes

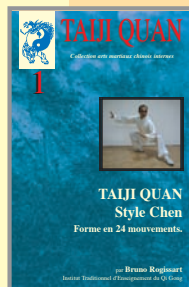
Collection Qi Gong

- Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 25€
- Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau - 25€
- Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau - 25€
- Réf. QG 4 Wu Qin Xi, Qi Gong des 5 animaux.- 30€
- Réf. QG 5 Taiji Qi Gong avancés en 18 exercices. - 30€
- Réf. QG 6a Taiji Qi Gong élémentaires. - 26€
- Réf. QG 6b Taiji Qi Gong intermédiaires. - 26€
- Réf. QG 7 Les automassages du Qi Gong - 29€
- Réf. QG 8 Les 6 sons taoïstes - 30 - 30€

3 vidéocassettes

Collection Arts martiaux chinois internes

- Réf. VTJQ1 Taiji Quan Style Chen.
Forme en 24 mouvements. - 30 €
- Réf. VDCQ1 Wu Dang Da Cheng Quan
La boxe du grand accomplissement
" 1er niveau " - 30 €
- Réf. VTCC1 La petite forme à l'épée de l'école yang. - 30 €



nouveau- DVD
Réf. DVD QG 1
Zhi Neng Qi Gong 1ère & 2ème Méthodes

34,50 €



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

PRÉCISIONS UNE FOIS L'AUTEUR ENDORMI !

1. L'acupuncture traditionnelle remonte à la haute antiquité. Elle est issue de la cosmogonie. Notre médecine occidentale est liée quant à elle à notre culture judéo-chrétienne. A titre d'exemple, et afin de rester simple :

- Dans la pensée chinoise — comme cette petite histoire qui vous a été présentée, librement inspirée de la cosmogonie chinoise —, l'homme est une parcelle peu reluisante de Pan Gu. Il est une émanation du tout au même titre que les arbres, les mers, etc. La médecine qu'il adoptera sera une médecine qui soigne l'homme dans son environnement.

- Dans la culture occidentale, Dieu crée l'homme à son image et lui donne le pouvoir de régner sur les choses et les êtres. Dès ce moment, l'homme s'exclut de la nature. Il la commande, mais n'y participe plus. La médecine qu'il inventera sera une médecine qui soigne la maladie — car l'homme domine sur tout —.

2. Il me semble opportun d'éviter la confusion qui existe aujourd'hui entre la médecine chinoise et l'acupuncture. La première est, avant tout, une médecine basée sur la pharmacopée (prescriptions de plantes, minéraux ou animaux). La technique d'aiguilles trop souvent pratiquée de nos jours, se limite à quelques recettes de points en fonction de la symptomatique. L'acupuncture traditionnelle, quant à elle, est une thérapeutique reposant sur des concepts bien définis que le praticien doit maîtriser de bout en bout. De plus, il doit connaître la théorie des Gan Zhe — prévision des périodes climatiques favorables ou défavorables — lui permettant d'anticiper sur les déséquilibres énergétiques à venir. Les limites de l'acupuncture sont, avant tout, les limites de l'acupuncteur ! Ensuite, nous aurons la chirurgie, les fractures, les nécroses irréversibles, là où le corps a perdu son intégrité et est sur le point de non-retour. C'est en travaillant de concert entre médecins et acupuncteurs que nous irons vers l'amélioration des soins et de la santé. Je rappelle que le premier travaille sur la maladie, le second travaille sur l'homme. N'est-ce pas en unissant le Savoir que l'être humain retrouvera son intégrité plus ou moins malmenée aujourd'hui ?

J. M.

L'acupuncture en 7 points.

par Dr Nadia Volf

1. Les origines de l'acupuncture sont purement empiriques comme le racontent certaines légendes. Ainsi : « Il y a cinq mille ans, dans la Chine ancienne, un vieux paysan du nom de Lu Bing souffrait de violents maux de tête. Un jour, aveuglé par la douleur, il frappa de sa bêche le gros orteil et le deuxième orteil. Il cria et le sang se déversa, mais il se rendit compte que son mal de tête avait disparu. Quelque temps plus tard, la douleur réapparut. Il tapa sur la cicatrice entre le gros orteil et le deuxième orteil... Et la douleur disparut à nouveau. Il raconta alors à ses enfants et à ses petits-enfants l'histoire de ce point miraculeux qui soigne les maux de tête ». Ainsi, petit à petit, on apprit les différents points d'acupuncture.

2. L'acupuncture est un moyen de traitement et de prévention où le patient se trouve dans une position passive. Quelqu'un d'autre stimule son énergie. Le tai ji quan et le qi gong sont les moyens de maîtriser l'énergie dans le corps par des mouvements synchronisés, le flux d'énergie et la respiration. C'est le moyen actif d'activer l'énergie dans le corps.

3. Chaque point possède son propre repère anatomique très fixe. On peut les trouver aussi bien sur les hommes que sur les animaux. Le point étant très petit — il mesure 0,8 mm — l'acupuncture est donc très précise. Si l'on pique à côté, rien ne se passe. Par contre, si l'on pique juste, il existe une action physiologique qui est scientifiquement démontrée de la même manière que l'on étudie l'action des médicaments. Lorsque l'activité d'un organe ou d'une entraille baisse, le point correspondant devient douloureux, ses résistances électriques baissent et des rougeurs apparaissent sur le point. L'acupuncteur intervient tout de suite pour rééquilibrer et stimuler les zones fragilisées.

4. Le diagnostic d'acupuncture est fonctionnel et objectif, en ce sens qu'il constate le déséquilibre fonctionnel avant que des manifestations anatomiques n'apparaissent. Les signes sont objectifs parce qu'ils sont reproductibles : l'observation d'un ensemble de signes sur différentes personnes arrive au même résultat.

5. Le diagnostic se fonde sur la notion de microsystème pour que le corps puisse fonctionner comme un système entier, chaque organe doit savoir ce qui se passe dans les autres organes. Car pour compenser les failles, il faut maintenir l'équilibre. Et c'est le cerveau qui assure la transmission générale de l'information. Dans toutes les parties du corps, il existe une représentation de tous les autres organes : dans les oreilles, l'iris des yeux, sur la plante des pieds... et ce jusque dans chaque cellule.

6. Certaines personnes craignent l'utilisation des aiguilles. Il n'y a pas de risques de contamination puisque l'aiguille n'est pas vide comme une seringue, et qu'un virus a besoin d'un milieu pour vivre. De plus, les aiguilles sont faites en argent pur, un métal stérile, et ne sont utilisées qu'une seule fois ou à titre individuel. Deuxième point, ce n'est pas douloureux puisqu'il n'y a pas de terminaisons nerveuses sur les points, et que l'on ne perce pas, on écarte les tissus.

7. L'acupuncture est compatible avec les autres médecines. Aujourd'hui, on stimule même les points d'acupuncture avec l'électricité ou le laser. L'essentiel reste de stimuler le point juste et le moment venu. Chaque technique a sa modalité d'action. Comme anti-inflammatoire par exemple, il est bon d'utiliser l'armoise ou le laser infrarouge. Comme analgésique, l'électricité. En fait, l'acupuncture est compatible avec tous les autres médicaments et les autres moyens.

李時珍

Crédit photo: R & S Michaud/Raphio/Seuil



Phytothérapie,

L'art des plantes médicinales.

par Patrick Stoltz

La plante médicinale accompagne et soulage les souffrances humaines depuis la nuit des temps. Prolongement de l'aliment, elle s'intègre naturellement dans l'arsenal des préparations du guérisseur et du chaman à côté des drogues «mystiques» utilisées pour la transe, et des poisons. C'est d'ailleurs également le cas chez nos amis animaux qui utilisent régulièrement les plantes pour se soigner, ce qui semble établir que l'usage thérapeutique de la plante est plutôt de l'ordre d'une règle «naturelle» que le résultat heureux d'une pratique expérimentale hasardeuse et incertaine.

Une connaissance atemporelle et universelle

La première pharmacopée attestée remonte au troisième millénaire avant l'ère chrétienne, elle suit plus ou moins l'apparition de l'écriture. La plante médicinale fait l'objet d'études et d'applications lettrées dès la plus haute antiquité sur tous les continents : l'Orient extrême et l'Asie

centrale, bien sûr, avec les médecines ayurvédique, chinoise, tibétaine, zoroastrienne, mongole, etc., dont les traces écrites les plus anciennes remontent au néolithique ; le Moyen-Orient avec, entre autres, la médecine égyptienne, dont les sources épigraphiques les plus anciennes datent des environs du 25^e siècle et, pour les papyrus médicaux, du 18^e siècle av. JC ; l'Afrique dont la riche pharmacopée traditionnelle reste employée de nos jours, bien que les données archéo-paléontologiques soient rares ; l'Europe méditerranéenne avec les civilisations préhelléniques et l'Europe occidentale pour laquelle les traces les plus anciennes ne sont pas écrites, mais constituées d'indices matériels comme le contenu du sac de voyage du célèbre Ötzi, chasseur égaré dans le massif alpin des Otztals entre l'Autriche et l'Italie il y a environ 5000 ans et retrouvé en 1991. Son équipement bien conservé contenait différentes plantes en guise de trousse de secours. Une antiquité similaire se dégage des découvertes effectuées sur

le continent américain, au nord comme au sud, avec les médecines amérindiennes, en Australie avec la culture aborigène, et en Polynésie. Aucun continent, aucune culture, ne semble avoir manqué de ce que nous appelons aujourd'hui phytothérapie et qui ne date donc pas d'hier.

Phytothérapie chinoise

En Chine même, les premières données épigraphiques sont les signes gravés sur tessons, entre 5000 et 3000 av. JC, de la culture de Yangshao. C'est principalement dans les gravures sur écailles et os utilisées pour la divination aux environs du 15^e siècle avant l'ère chrétienne que l'on trouve les premières références à l'emploi médical des plantes. Les exemplaires retrouvés traitent de divers sujets de préoccupations communs à l'humanité : va-t-il faire beau demain ? les récoltes seront-elles bonnes ? est-ce bien raisonnable d'acheter aujourd'hui le char à bœufs toutes options dont je rêve ? mon fils doit-il vraiment

épouser la fille de M. Zhang? etc., mais également de préoccupations spirituelles et médicales: que faire pour soulager les douleurs abdominales de ce patient? M. Li va-t-il guérir de sa maladie? doit-on employer l'éphèdre pour soigner ce mal? C'est là qu'apparaissent les premières indications connues de certaines substances comme le poisson pour soigner les douleurs abdominales, ou la jujube pour soigner le paludisme.

Une déferlante d'ouvrages

Les périodes historiques sont riches en documents sur la matière médicale. Divers ouvrages anciens d'intérêt plus général font référence à certaines notions de médecine et à l'emploi des plantes médicinales, particulièrement sous la dynastie des Zhou occidentaux (de -1066 à -771), dans le *Shang shu* (*Livre des Shang*), le *Zhou li* (*Rituel des Zhou*), le *Shi jing* (*Classique de la versification*), le *Shan hai jing* (*Classique des montagnes et des mers*), etc.. Le premier ouvrage spécifiquement médical connu est le *Huangdi Neijing Suwen Lingshu* (*Questions simples et Pivot spirituel du Classique interne de l'Empereur jaune*), compilation de textes dont la rédaction est datée de la période dite Zhan guo (des Royaumes combattants, soit entre -475 et -221). La place tenue par la pharmacopée y est relativement minime (13 formules et 26 produits médicinaux en tout).

Le premier ouvrage dédié au formulaire de pharmacopée est le *Wu shi er bing fang* (*Des cinquante-deux maladies et leur prescription*) trouvé dans la tombe de Mawangdui en 1975, et dont la rédaction est au moins contemporaine de celle du *Huangdi Neijing*, voire plus ancienne. Faute d'auteur connu, de par sa découverte trop récente, et bien qu'il présente 280 formules, 242 plantes médicinales, différentes affections relevant de la médecine interne, externe, gynécologique, pédiatrique et oto-rhino-laryngologique et de nombreuses formes galéniques, il n'a pas encore intégré la prestigieuse cohorte des classiques médicaux.

L'ouvrage réellement fondateur de la démarche diagnostique et de la réflexion thérapeutique est le *Shang Han lun* de Zhang Zhongjing, daté de

la fin des Han orientaux (vers 220). On considère traditionnellement que la première matière médicale stricto sensu est le *Shen nong ben cao jing* (*Classique de la matière médicale du Divin laboureur*) dont le titre exhale comme un parfum champêtre et que l'on date généralement de la période des dynasties Qin et Han occidentaux (entre -221 et -23), bien que le titre renvoie à l'empereur Shennong (env. 3400 av. J.C., si ce nom fait réellement référence à un personnage historique, ce qui est actuellement remis en cause).

Le rôle central de la phytothérapie dans la MTC

La matière a connu un développement ininterrompu au cours des siècles, dans le sillage des évolutions de la culture chinoise. Elle constitue aujourd'hui un corpus de connaissances théoriques et pratiques impressionnant (environ 12000 produits médicinaux – végétaux, minéraux et animaux - dont seuls 7925 sont officiellement recensés dans la dernière édition parue de la Pharmacopée nationale chinoise).

Le moyen le plus efficace?

La médecine chinoise unifie dans un corpus théorique commun différentes pratiques thérapeutiques dont les plus connues (en France) ont été, dans l'ordre chronologique, l'acupuncture, les massages, la pharmacopée et les exercices (qigong).

On découvre l'emploi médical de plantes dans des gravures sur écaïlles et os.

Dans cet arsenal thérapeutique, chaque technique présente des indications spécifiques et des indications communes. On peut par exemple très bien envisager de traiter des maux d'estomac par l'acupuncture, la phytothérapie, le massage, voire les exercices, avec des résultats excellents dans tous les cas. Dans certaines situations, cependant, l'emploi de la phytothérapie est indispensable. C'est le cas, par exemple de toutes les affections, dès lors qu'elles remettent en

cause de manière importante l'activité des systèmes fonctionnels, soit par leur virulence, soit par leur complexité, soit par leur gravité (une bronchite pourra être traitée avec succès par l'acupuncture seule, mais la pneumonie, par exemple, devra impérativement faire l'objet d'un

Il existe 12000 produits médicinaux recensés dans la pharmacopée chinoise.

traitement par les plantes, l'acupuncture étant alors, si elle est employée, un traitement adjuvant). La phytothérapie chinoise est, rappelons-le, une forme de traitement essentiellement allopathique, à quelques rares exceptions près, c'est-à-dire que l'affection est traitée par son contraire à dose proportionnée à la force du processus étiopathogénique ou des symptômes observés. On traitera, par exemple, une affection provoquée par ce que l'on appelle le froid externe (notion assez vaste qui concerne certes la notion de froid en tant que diminution de la température, mais également tout un ensemble d'agents pathogènes — virus, bactéries, etc. — dont la virulence augmente avec la diminution de la température, ou qui provoquent des tableaux cliniques semblables à ceux du froid: désir de chaleur, frissons, douleurs, fièvre, refroidissement, aggravation des symptômes à l'exposition au froid, amélioration à l'exposition à la chaleur, etc.) par des médicaments de nature chaude ou réchauffante administrés à dose suffisante pour «chasser» le froid de l'organisme (les substances alimentaires réchauffantes les plus connues sont — à part les alcools — la cannelle, le piment, les épices «chaudes», etc.).

Du diagnostic aux formules composées

L'autre caractéristique de la phytothérapie chinoise est l'emploi de formules composées dont chaque plante vise un effet spécifique découlant directement de principes thérapeutiques eux-mêmes issus en droite ligne du diagnostic différentiel des syndromes et de la maladie. Reprenons l'exemple du «coup de froid». En général, le tableau clinique se compose, outre les signes généraux de l'atteinte de froid vus ci-dessus, d'autres signes liés à l'action pathologique de l'agent morbide, quel qu'il soit, et qui peuvent,



selon les circonstances, la constitution, l'état émotionnel du patient, affecter plus particulièrement le nasopharynx (rhinite abondante, écoulement clair et fluide voire aqueux, éternuements), le pharynx (maux de gorge, douleur à la déglutition aggravée par l'ingestion de liquides froids, améliorée par l'ingestion de liquides chauds) ou les bronches (toux productive, mucosités blanches ou transparentes et fluides, dyspnée voire asthme dans les cas graves, etc.), entre autres. Ceci nous conduira, sur la base de l'atteinte de froid, à identifier une maladie (les noms chinois des maladies diffèrent quelque peu de ceux de la nosologie moderne) : rhinite aiguë, blocage de la gorge (angine) ou toux (ce terme couvre entre autres ce que l'on appelle ici bronchite aiguë). Le diagnostic étant posé — c'est-à-dire la maladie : toux, et le syndrome : agression par le vent et le froid —, on pourra choisir une association de plantes adaptée. Si les manifestations locales secondaires (nez, gorge, bronches) sont peu marquées ou absentes, la formule visera uniquement à évacuer l'agent pathogène froid (cela se fait en général par la diaphorèse, en bref on fait «suer» le patient), ce qui permettra de stopper le mécanisme invasif et pathologique. Cela suffira en général à guérir complètement le patient, mais il faudra alors mettre en place un niveau supplémentaire de diagnostic différentiel, selon que le patient transpire déjà ou pas, pour choisir une formule diaphorétique forte ou légère afin d'éviter une hypersudation qui risquerait de provoquer un état de choc. Si l'atteinte locale est particulièrement marquée, il faudra alors que l'association comporte des plantes agissant directement sur la zone concernée avec toujours cette qualité chaude nécessaire au traitement du froid.

Bien que n'étant pas le seul outil de l'arsenal thérapeutique de la MTC, la pharmacopée en constitue l'élément central. La composition de la prescription obéit à des règles formelles en relation étroite avec le tableau clinique et la cause de l'affection. C'est l'une des originalités de l'art médical traditionnel chinois. Ce bref survol de la pharmacopée chinoise n'est bien sûr qu'une ébauche qui mériterait un sérieux approfondissement. J'espère néanmoins ami lecteur qu'il a éclairé un tant soit peu ta lanterne. ■

Crédit photo : Didier Gaillard/Seuil

Tuina,

L'art du massage chinois.

par Jean-Pierre Krasensky

La médecine traditionnelle chinoise a toujours eu une grande considération pour le massage, *tui na* — dont l'idéogramme signifie «la main légère et libre comme l'oiseau»—. La technique du massage énergétique est même une partie importante de l'arsenal thérapeutique de la médecine chinoise actuelle, même si son utilisation reste moins connue en France que l'acupuncture. Son objectif principal est de maintenir ou rétablir une bonne circulation énergétique.

Avant tout, le diagnostic

Le tuina faisant partie intégrante de la M.T.C., sa pratique répond donc à un protocole identique de traitement basé sur un même protocole de diagnostic. Celui-ci est une phase très importante en M.T.C., car il est dit que de poser un bon diagnostic, c'est déjà avoir fait la moitié du traitement. Comme la M.T.C tient compte de l'individu dans sa globalité, il ne suffit pas de tenir compte du symptôme présent

de la maladie, mais de considérer celui-ci comme le dernier maillon de l'évolution de la maladie. Le diagnostic demande donc une étude générale du malade, tant au point de vue de l'état du physique externe que de l'état du physique interne. Mais il faut aussi étudier ses réactions diverses, sa manière de vivre, ses rapports avec le monde qui l'entoure, ses habitudes psychologiques, voire même spirituelles. Il faudra faire aussi l'histoire le plus exact possible de la maladie pour savoir l'évolution qu'a suivie celle-ci, afin d'aller en chercher l'origine et donc les causes premières. Car lorsqu'un organe est malade, ce n'est peut-être pas lui qu'il faut soigner, son déséquilibre n'étant peut-être que la conséquence du déséquilibre d'un autre organe.

Ses 4 phases

Le diagnostic comprend 4 phases :

- l'observation, où l'on notera la constitution, la morphologie, les attitudes et gestes, le teint, l'examen des yeux, de la langue, etc.
- l'audition, où l'on étudiera la voix,

les bruits thoraciques et abdominaux et des autres parties du corps ;
 - l'interrogatoire, où l'on se renseigne sur les troubles, le moment de leur apparition, les périodes d'aggravation ou de rémission, les antécédents, etc. ;
 - la palpation, où l'on étudie chaque zone corporelle en y testant la chaleur, la souplesse, la résistance, etc. Cette phase comprend aussi la palpation des pouls, phase importante de l'examen.

Les 8 principes

Le diagnostic se fonde également sur 8 principes que sont :

- le yin-yang : on doit distinguer l'état yin-yang général de la personne, et l'état yin-yang local, c'est-à-dire de l'endroit où se trouve le symptôme.
- le superficiel-profond : une maladie peut être localisée sur le plan superficiel, encore nommé l'avers, *biao*, ou en profondeur, revers, *li*.
- le vide-plénitude : en M.T.C., l'état d'insuffisance est appelé vide, l'état de surabondance est appelé plénitude. Le vide provoque des signes d'hypoactivité, et la plénitude provoque des signes d'hyperactivité. Chacun des

éléments, et donc les organes qui leur correspondent, peut se trouver en vide d'énergie, ou au contraire en plénitude, indépendamment des horaires de plénitude ou du cycle des saisons. Ceci se caractérise par certains symptômes qu'il faut rechercher pendant l'examen pour rétablir ensuite l'équilibre normal par le massage.

Tuina signifie : «la main légère et libre comme l'oiseau».

- le froid-chaud : cette notion touche la circulation sanguine dans l'organisme, car c'est elle qui assure la thermorégulation du corps.

La maladie du froid est due, soit à la présence d'une énergie perverse externe telle que le vent, le froid, l'humidité, soit à un état pathologique de vide de qi, ou de vide de yang, ceci d'une manière locale ou générale, soit encore à une réaction à un facteur ayant provoqué le chaud interne.

La maladie du chaud est due, soit à la présence d'une énergie perverse externe comme la chaleur, la sécheresse, le vent, ou l'humidité, soit à la réaction à un facteur externe ou interne ayant provoqué un froid interne.

L'état psychologique

Pour compléter le tableau clinique, il faudra également étudier l'état psychologique du patient et l'équilibrer. La M.T.C. divise l'esprit en 5 composants, dont chacun correspond à un des 5 éléments,

donc à un des 5 organes. Le *shen* correspond au feu-cœur : c'est l'intelligence, le conscient. Le *yi* correspond à la terre-rate : c'est la pensée, la raison, la mémoire. Le *po* correspond au métal-poumon : il représente l'inconscient et le subconscient. Le *zhe* correspond à l'eau-rein : c'est l'énergie mentale liée à la force de caractère. Et le *hun* correspond au bois-foie : c'est l'intuition, la perception, l'imagination.

Après toutes ces observations, le praticien est en mesure de dresser un tableau global de l'état de santé du malade. Il est alors à même de savoir où se trouvent les déséquilibres et les origines de la maladie. Il peut donc en toute connaissance de cause établir le plan de traitement et savoir quels types de massage il va employer et à quels endroits.

Son rôle sera donc de disperser l'énergie là où elle est en excès, de la tonifier là où elle manque, la prenant «là» pour l'amener «ici» en suivant les trajets énergétiques, en provoquant de la chaleur là où c'est froid, et en rafraîchissant là où c'est trop chaud, en aidant le sang à circuler là où il est bloqué, etc.

Les techniques

De nos jours, il existe de nombreux outils ou appareils pour masser, type rouleaux de bois, boules en bois, plastique, jade, appareils électriques, etc., mais l'élément de base reste encore et restera toujours, je pense, la main, cet outil qu'utilisaient déjà les médecins chinois il y a 5000 ans. La main est capable de toucher, de sentir l'énergie, les blocages, la chaleur ou le froid. C'est un outil extraordinaire de «communication» entre le soignant et le soigné qu'aucun appareil n'est prêt de remplacer.

Toutes les parties de la main sont utiles pour le massage, depuis le bout des doigts jusqu'au poignet, en passant par l'ongle, la pulpe des doigts, les articulations phalangiennes, la paume, le dos, etc. Mais si la main reste le principal instrument de massage, il faut compter sur d'autres parties du corps telles que le coude, les pieds, les avant-bras, les poings fermés, etc.

Ainsi, selon certains grands maîtres de M.T.C., il existe plus de 120

Il existerait plus de 120 manœuvres différentes de massage.

manœuvres différentes de massage, appelées *fa*. Chacune est bien définie selon sa durée, son amplitude d'application, sa direction, sa localisation, l'effet désiré, et bien d'autres caractéristiques encore.

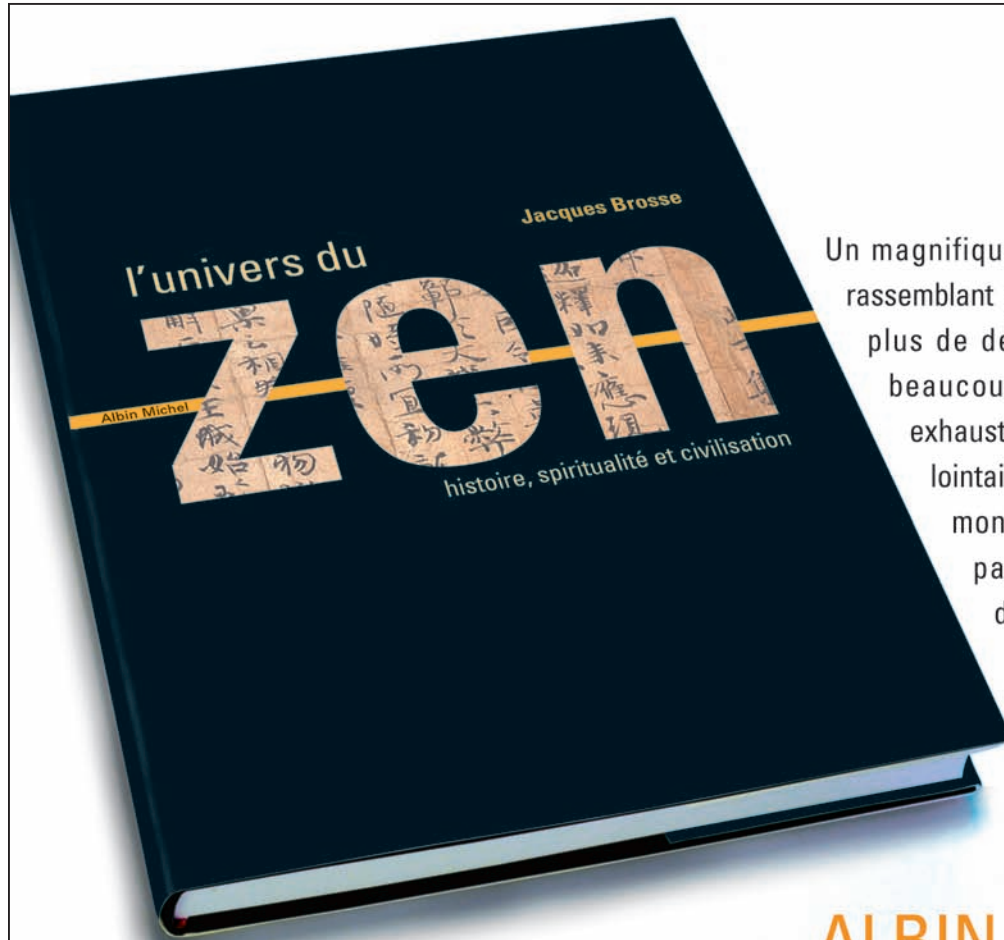
Les mouvements

Le praticien, pour donner plus d'efficacité à son massage, doit se mettre en accord avec la personne qu'il masse, en coordonnant sa respiration (le souffle vital) avec celle du sujet qu'il masse. Il doit tenir compte également de la constitution physique du sujet, ainsi que de sa sensibilité. Chaque technique utilise différentes sortes de mouvements : pousser pour disperser l'énergie ; frotter pour provoquer de la chaleur localement et faire venir l'énergie ; pincer pour débloquer localement un nœud énergétique, pétrir et malaxer qui ont le même effet que le

UN PEU D'HISTOIRE...

Les rouleaux de soie découverts à Ma Wang Dui, datant probablement du 3^e siècle avant notre ère, relatent déjà l'utilisation des massages. C'est le Nei Jing, Le Classique interne de l'Empereur Jaune, qui établira les bases théoriques et pratiques de la physiologie énergétique et des traitements en médecine chinoise, en y incluant les massages et autres techniques manuelles. Hua Tuo, célèbre médecin, mettra en place au 3^e siècle les traitements par les exercices gymniques et par les massages qui, à cette époque, sont connus pour mettre en mouvement l'énergie, dissiper les stases et libérer les méridiens. Le massage chinois s'appelle alors *an mo*, qui signifie «presser» et «frictionner».

Dominique Casayès



Un magnifique beau-livre encyclopédique rassemblant pour la première fois sur le Zen plus de deux cents illustrations, pour beaucoup inédites. Une présentation exhaustive de l'univers du Zen, de ses lointaines racines indiennes jusqu'au monde contemporain, en passant par tous les aspects de son développement dans les cultures chinoise et japonaise.

Prix de lancement: 60 €
(75 € à partir du 1/2/04)

ALBIN MICHEL



TUI SHOU, DALU, SAN SHOU, CHINAS, applications martiales

Style YANG

Michel DUSSAUCHOY

Professeur diplômé d'état
Champion d'Europe et de France

De 19h00 à 22h00 les 08/01, 05/02, 11/03, 01/04, 29/04 et 03/06 à ANTONY (92)

Renseignements : 01 46 66 95 61 - jonctions.taichichuan@tiscali.fr

<http://jonctions.blogspot.com>



pincement, mais sur une zone plus étendue; étirer pour faire circuler l'énergie le long d'un trajet donné, un méridien par exemple; vibrer pour disperser; soulever pour décoller des tissus qui adhèrent entre eux; percuter pour avoir une action en profondeur; secouer pour faire circuler l'énergie dans un ou plusieurs méridiens; rouler pour débloquent et mettre en circulation l'énergie; presser en mouvement vertical ou circulaire.

En règle générale, il faut savoir que les mouvements lents tonifient, donc concentrent l'énergie, et qu'au contraire les mouvements rapides dispersent, donc enlèvent les blocages et remettent le qi en mouvement.

Certaines de ces techniques demandent un travail assidu pour en acquérir le geste juste et parfait. C'est dans la précision de ces gestes et leur bonne application que réside le bon résultat du traitement.

Le traitement

Les bases principales de la M.T.C. vont consister à traiter avant tout les points *yu* (points situés dans le dos, le long de la colonne vertébrale, sur le méridien de la vessie) pour équilibrer les organes (*tsang*), et les points *mo*, (points situés sur la face antérieure du thorax et de l'abdomen) pour équilibrer les viscères (*fou*), et enfin à masser les méridiens (*ch'ing*) pour faire circuler l'énergie.

Pour cela, il existe les auto-massages que chacun peut pratiquer régulièrement chez lui pour entretenir sa santé, ou pour soigner certaines affections bénignes de tous les jours. Il existe aussi un massage général externe du corps qui est souvent pratiqué à la première séance, car il sert aussi en quelque sorte de diagnostic. Ajoutons les techniques de massage interne qui nécessitent des connaissances médicales et anatomiques, et enfin des massages spécifiques pour traiter les affections les plus courantes, sachant toutefois que ces massages de base doivent être adaptés à chacun en fonction de la cause du déséquilibre énergétique de la personne, et de ce déséquilibre lui-même qui peut varier d'une personne à l'autre, en fonction du diagnostic. —■



Crédit photo : Didier Gaillard/Seuil

MOXAS ET MOXIBUSTION

Le mot moxa vient du japonais *mogusha*, ou *mokusa*, forme contractée de l'expression "moe kusa" : «brûler de l'herbe». Et la moxibustion est l'acte de «brûler du moxa», en règle générale de l'armoise séchée sur, ou au-dessus, de certaines zones du corps humain, et la plupart du temps, sur des points d'acupuncture.

Les moxas ont entre autres propriétés celles de réchauffer et de chasser l'humidité.

Quant à l'armoise (*artemisia vulgaris*), utilisée pour les moxas, c'est une de ces «mauvaises herbes» que l'on peut trouver sur le bord des chemins. A noter que la meilleure armoise pour la moxibustion doit avoir séché durant au moins trois ans.

Il existe diverses méthodes traditionnelles de moxibustion :

- les moxas directs (*ai zhu jiu*) : on brûle de l'armoise directement sur la peau. Soit l'utilisateur arrête avant apparition de brûlure, soit il continue volontairement.
- les moxas indirects (*jian jie jiu*) : de l'armoise est posée sur une rondelle de gingembre, d'ail ou sur du sel, et brûlée. Indiquée pour les problèmes gastro-intestinaux importants.
- moxas avec aiguille (*wen he jiu*) : l'armoise est utilisée pour chauffer l'aiguille.

Philippe Aspe

Xin Li,

la psychologie traditionnelle chinoise.

par Patrick Shan

En Occident, la médecine chinoise n'est souvent connue qu'à travers l'acupuncture, mais ce qu'on connaît moins, c'est qu'elle intègre une branche psychosomatique extrêmement riche, longtemps restée discrète.

Lorsque le médecin n'a pas assez d'autorité pour détourner l'esprit du malade, le désordre devient une altération définitive, la maladie s'immobilise, et toute la médecine devient impuissante.

Nei Jing Su Wen

Des interactions de l'esprit et du corps...

Médecine, psychologie, sociologie, spiritualité... Le choix s'avère délicat, pour qui s'intéresse au fonctionnement de l'être humain et rêverait d'une méthode universelle pour le comprendre et le soigner. A la fois mécanique de précision, ensemble vibratoire, esprit incarné, produit du milieu... difficile de se faire une idée juste d'un être dont l'image est si plurielle. Difficile de concevoir la notion de «spécialiste» en pathologie humaine, dès lors que ces différentes dimensions s'entrechoquent. Quel diagnostic final poser à cet homme, enfermé par accident dans une chambre frigorifique, et retrouvé le lendemain mort d'hypothermie... alors que les frigos n'étaient pas branchés? Comment savoir avec certitude où se trouve la cause réelle d'un mal, entre les analyses de sang, le scanner et les sentiments refoulés? Comment séparer, dans un traitement médical, l'action du médicament de celle de l'effet placebo, qui atteint parfois à lui seul un taux d'efficacité de 70 % selon les maladies? Une médecine à dimension vraiment humaine ne peut ignorer de si criantes interactions entre l'esprit et le corps: elle se doit de considérer l'homme comme un continuum psychophysique, et non comme le porteur schizophrène d'un corps et d'un esprit étrangers l'un à l'autre.

Vous avez dit «psychosomatique» ?

Unir psyché et soma dans une même logique thérapeutique, c'est ce qu'ont toujours fait les médecines chamaniques, misant aussi bien sur l'action des plantes médicinales que sur des pratiques psychosomatiques comme la suggestion, l'incantation ou l'extraction du mal. Il est arrivé à des chirurgiens occidentaux de s'adonner à de telles pratiques psychosomatiques, réalisant des opérations fictives sur des malades atteints de troubles cardiaques ou cérébraux (c'est-à-dire en ouvrant et refermant sans pratiquer de véritable intervention). Ils ont constaté un taux de guérison sensiblement identique par rapport aux malades ayant subi une vraie opération. Les résultats de cette «chirurgie placebo» (qui n'a rien à envier aux pratiques des guérisseurs philippins par ailleurs tant décriés) devraient forcer notre médecine matérialiste à admettre l'énorme pouvoir de la suggestion mentale sur le fonctionnement humain. Mais plutôt que de l'étudier et l'intégrer dans une logique thérapeutique, elle continue de le vivre comme un handicap à l'évaluation scientifique de ses traitements, qu'elle préfère expérimenter en double, voire en triple «aveugle». L'adjectif est curieusement choisi et sonne comme un aveu: sur huit années d'études de médecine dans les facultés françaises, pas une seule heure n'est consacrée à l'étude de la psychologie humaine. Ce qui prive notre médecine d'une des plus importantes formes de thérapies utilisées par l'homme depuis des millénaires. Et chose encore plus grave, lui fait courir le risque d'une iatrogénèse par ignorance, à peu près chaque fois qu'elle effectue des prédictions fatalistes, et inquiète ainsi les malades sur leur sort.

Xin Li, la médecine psychosomatique chinoise

La médecine chinoise fait partie de ces ethnomédecines d'origine chamanique, pour lesquelles les notions de matière, d'énergie et d'esprit forment un tout indissociable. Elle est traditionnellement dotée de différentes branches médicales — acupuncture, pharmacopée, qi gong, massages, manipulations osseuses, psychothérapie, etc. —, qui permettent de couvrir tous les aspects du complexe humain, et peuvent se combiner les unes aux autres. Un ethnomédecin peut par exemple écrire un mot de guérison, qu'il joint avec les plantes à la décoction du patient, pour que celui-ci «boive les conseils» en même temps que les médicaments. Il peut également mettre à profit une séance d'acupuncture, mettant le sujet en état de relaxation et de «transe légère», pour lui glisser quelques suggestions de type hypnotique ou user de métaphores, dont la littérature chinoise abonde. Les mots, les aiguilles d'acupuncture et les plantes médicinales peuvent ainsi être associés dans une même logique thérapeutique, permettant d'agir simultanément sur l'organique, le fonctionnel et le psychique.

Wu Yi, médecin-chaman

A l'époque où elle était encore enseignée à l'académie impériale, la médecine chinoise comptait une «branche des incantations et de talismans» (*Zhu Yu Ke*) qui côtoyait les autres branches thérapeutiques officielles. Le représentant de cette branche, appelé *Wu Yi* (médecin-chaman), était vu comme un spécialiste, au même titre que l'acupuncteur ou le chirurgien. Le *Wu Yi* était un psychosomaticien qui utilisait les ressources

émotionnelles, mentales et spirituelles pour venir en aide aux malades (que les maladies fussent psychiques ou somatiques). Au fil des siècles, cette branche a suivi l'évolution des croyances, des comportements psychologiques et spirituels, abandonnant peu à peu les démons et les exorcismes pour donner naissance à une branche de l'esprit (*Xin Li*), assortie de méthodes visant à «ouvrir et rééduquer le Cœur», que l'on pourrait traduire aujourd'hui par «psychologie et psychothérapie traditionnelle chinoise». Elle a en cela suivi sensiblement le même parcours que l'Occident, qui a vu les confessionnaux des églises se vider à mesure que se remplissaient les divans des psychanalystes.

Psychologie traditionnelle chinoise...

Les termes de psychologie ou de psychothérapie restent cependant étroits et inadaptés pour désigner ce qu'est vraiment l'approche médicale chinoise du psychisme, et la façon dont elle utilise l'esprit pour traiter le corps. La psychologie traditionnelle chinoise ne se contente pas d'appréhender les mécanismes de la psyché proprement dite (psychologie); elle s'intéresse également à l'influence de la structure organique sur le psychisme (morphopsychologie, psychiatrie), ainsi qu'à l'esprit et l'âme en tant qu'entités incarnées, et la conscience en tant que structure à plusieurs niveaux (chamanisme, spiritualité). Cette branche est en fait constituée d'un mélange indissociable de médecine, de psychologie, de sociologie et de religion, car l'étude de l'esprit dans la tradition médicale chinoise est à la fois analytique et introspective. Elle repose sur les mêmes fondements philosophiques et religieux que l'ensemble du système médical chinois, à savoir un mélange de bouddhisme, de confucianisme et de taoïsme.

... et psychothérapie chinoise

La psychothérapie chinoise, pour sa part, est parfois appelée l'art de «vider le patient pour le remplir». Elle regroupe un vaste ensemble de techniques, allant du massage à la méditation, en passant par l'analyse, la métaphore, l'hypnose, la thérapie comportementale ou encore l'usage de la confiance et de la foi. Certaines de ces méthodes peuvent nous sembler déjà

familiales, dans la mesure où nombre de nos mentors occidentaux, de Jung à Caycedo, se sont eux-mêmes souvent inspirés de telles traditions pour établir leurs théories. Ce qui reste spécifique à la psychothérapie chinoise, c'est qu'elle conserve un caractère global, non exclusif de telle ou telle méthode. Elle peut en outre, au-delà de la résolution de problèmes ou du désamorçage de pathologies, aider les patients à donner un sens plus profond à leur existence, à la vie, à la mort. Il ne s'agit bien sûr que d'une aide, et non d'un conditionnement, car la psychothérapie chinoise respecte la sagesse du *Dao De Jing*, qui considère que: *Produire sans s'approprier, agir sans rien attendre, guider sans contraindre, voilà la vertu primordiale.*

Une tradition orale et discrète

A la différence de l'acupuncture et de la pharmacopée, qui ont fait l'objet de centaines d'ouvrages, il existe très peu de textes classiques chinois consacrés à la psychologie et la psychothérapie chinoise. Ceci tient essentiellement au fait que cette partie de la connaissance médicale s'inscrit surtout dans une tradition orale, car elle présuppose une capacité d'introspection et de transformation personnelle de la part de celui qui la pratique. Comme toute discipline à composante spirituelle, elle relève moins de la mémorisation d'un savoir théorique contenu dans des livres, que d'une transmission par des maîtres habitués à composer avec la nature humaine. Cela tient également au fait que, du point de vue chinois, la psychothérapie est une arme qui trouve avantage à rester secrète : dans certaines situations, il peut être handicapant de se trouver astreint à une forme de thérapie où l'action psychologique est attendue par avance par le patient. Pour toutes ces raisons, la psychologie et la psychothérapie traditionnelles chinoises ont toujours fait l'objet d'une transmission discrète. Si discrète... qu'elles n'ont jamais revu le jour en Chine depuis la révolution culturelle. A cette époque, faut-il le rap-

peler, la médecine traditionnelle chinoise, emblème de l'impérialisme et des religions du passé, fut pendant un temps interdite, et ses praticiens envoyés aux travaux forcés. Elle ne réapparut que quelques années plus tard, parée d'une nouvelle théorie fondamentale fortement teintée de matérialisme dialectique, et amputée de quelques branches jugées pourries, parmi lesquelles la «branche du Cœur», la psychologie traditionnelle. Une ablation logique lorsqu'on connaît la manie qu'ont les dictateurs et les révolutionnaires de vouloir réécrire l'histoire en remettant à zéro les calendriers et les consciences. Dans ces périodes de purges et d'autodafés, ce sont toujours la spiritualité, la religion, la philosophie, les sciences humaines en général et les sciences de l'esprit en particulier, qui font les frais du nouveau bonheur obligatoire et du «grand bond en avant» de la pensée. A quoi bon d'autres religions ou idéologies que celle d'Etat, sinon pour fabriquer de la dissidence et larver la conscience collective? Quand un Grand Timonier se fixe pour cap de guider une fourmilière humaine grâce à une pensée unique, il n'y a tout simplement plus de place pour le doute, la dépression et la souffrance individuelle.

Une survie due à l'exil

C'est ainsi que les indications pour dépression disparurent des traités d'acupuncture, et que la médecine traditionnelle chinoise, devenue exclusivement hospitalière et universitaire, perdit une partie de son savoir. Nous ne devons la survie de la «branche du Cœur» de la médecine chinoise qu'à quelques rares héritiers de traditions familiales qui firent le choix de l'exil au moment de la révolution culturelle. C'est notamment le cas du Dr Leung Kok Yuen, héritier d'une tradition familiale de treize générations, dont les précieux enseignements dans le domaine de la psychologie n'ont aucun équivalent actuel en Chine Populaire. Contribuer — au moins en Occident — à la réhabilitation de cette branche est un devoir de mémoire à la tradition. ■

La psychothérapie chinoise est une arme qui trouve avantage à rester secrète.



Crédit photo: Didier Gaillard/Seuil



les Arts de Santé chinois

Si l'acupuncture, la phytothérapie, et le tui na sont considérés actuellement comme les trois branches principales de la M.T.C., celle-ci recoupe pourtant une multitude d'autres disciplines, souvent appelées «arts de santé». Comptons entre autres parmi eux, le feng shui, la diététique, le qi gong, ou le wushu.

La diététique

Diététique : encore un régime ? Chinoise : comment adapter l'exotisme à mon quotidien ? Régime : peut-être, mais régime de vie... Ce n'est pas une contrainte, mais un mode de vie ancré dans un système de pensée plus vaste, une conception globale de l'Homme et de l'Univers. Les grands principes de la diététique chinoise s'appuient sur la compréhension du processus digestif selon les paramètres de la médecine chinoise.

De façon schématique, la médecine chinoise explique la digestion en imaginant l'Estomac comme un chaudron dans lequel cuit une soupe digestive, la Rate étant le feu sous le chaudron, puisant une partie de son énergie dans les Reins. L'Estomac doit recevoir et décomposer les aliments. Pour cela, il faut lui laisser de la place et humidifier le bol alimentaire. Il devient évident qu'il faut plutôt manger cuit, chaud, bien mastiquer, ne pas manger à satiété, et boire plutôt en fin de repas, et chaud. La compréhension du processus digestif nous permet de savoir comment manger, et pour décider quoi manger, le choix des aliments sera primordial : porteur de vitalité, d'une «impulsion de vie» comme le dit Philippe Sionneau*, à condition que cet aliment ait été cultivé dans de bonnes conditions, dans sa saison, et qu'il soit mangé frais. Ensuite vient la nature de l'aliment, qui aura pour effet de réchauffer, stimuler, ou refroidir, calmer, certains de nos organes ou fonctions physiologiques.

Il existe 2 groupes d'aliments : froids/frais (Yin), chauds/tièdes (Yang) et neutres, qui ont des affinités vers certains organes ou vers les entrailles. Ils sont également déterminés par leur saveur : piquante, douce, acide, amère ou salée, qui contribue à nourrir un organe. Là aussi, l'harmonie permet un bon équilibre. Enfin, la «forme» de l'aliment a également sa place : sa couleur, sa consistance. Alors, la question de l'exotisme ? Harmonie et équilibre tout simplement !

Marie Delaneau

* *La diététique du Tao*, par Philippe Sionneau et Richard Zagorski, Guy Trédaniel éditeur.

Le Feng Shui

Le *feng shui* est un art très ancien dont on redécouvre l'importance. Il est donc à la mode ! Traduit mot à mot, *feng shui*, il signifie «vent» et «eau». En fait, cette science antique regroupe l'architecture, l'étude de l'environnement, le paysagisme, ainsi que l'esthétique et la décoration. Deux branches principales se distinguent : celle utilisée afin de trouver une bonne place pour les tombes, il s'agit du *feng shui yin zhai*, et celle que l'on nomme le *feng shui yang zhai* dont le principe est d'arriver à cacher le vent et à accumuler l'eau. Adressé aux «vivants», il sert à trouver un bon emplacement pour vivre et travailler, et nous enseigne que notre environnement est très important car il peut influencer sur notre santé et notre carrière.

Les climats des différentes régions et leur *feng shui* ont des répercussions très importantes sur la physiologie et les pathologies de l'être humain. Dans le *Huang Di Nei Jing Su Wen*, il est dit : *Ceux qui habitent dans les différentes régions du Nord, du Sud, de l'Ouest et de l'Est ont des maladies spécifiques. Ceux qui habitent au bord de la mer, au bord de l'eau ou près de lieux humides peuvent avoir facilement des rhumatismes. Ceux qui habitent au Nord ou dans des lieux très froids, peuvent avoir des maladies pulmonaires comme l'asthme.* Mais les pathologies observées en Chine sont différentes de l'Occident. Il reste néanmoins des observations communes. Ainsi ce qui est considéré comme positif pour une maison : bénéficier d'air pur, d'eau calme et de bonne qualité, une belle luminosité, la proximité de lieux sacrés, tels les temples ou les monastères. Ou ce qui est considéré comme négatif : habiter à côté d'une usine, d'un camp militaire, aux portes d'une ville (circulation abondante), ou près d'une prison. Les anciens Chinois déconseillaient également la proximité d'étendues d'eaux stagnantes ou des cimetières, porteurs de mauvaises énergies. L'orientation de l'habitation, sa hauteur ou l'ensoleillement sont également très importants. Il en est de même des meubles et de la décoration intérieure.

par Dr Liujun Jian,
propos recueillis par Philippe Aspe



Qi gong et wu shu

Selon certains spécialistes, l'origine du *dao yin* serait issue des danses chamaniques. Ainsi, c'est dans la vie quotidienne que l'on a trouvé une certaine façon de respirer et certains gestes favorisant la circulation de l'énergie pour améliorer la santé. Puis la pratique du qi gong et du massage s'influencèrent l'une et l'autre et permirent notamment de trouver le système des méridiens —

Si la pratique du qi gong permet avant tout de prévenir la maladie et de préserver la santé, elle permet aussi d'apaiser certains maux comme les troubles chroniques. Le qi gong thérapeutique (*wai qi liao fa*) est ainsi très pratiqué en Chine, et notamment dans les cliniques. La technique de l'arbre — qui est très répandue de nos jours — était déjà pratiquée par les Chinois de l'Antiquité. Dans le *Nei Jing*, ouvrage datant de plus de 2000 ans, il est noté : *Debout, tout seul et bien concentré, la tête vide, le qi circule à l'intérieur. Le qi et le sang ainsi préservés à l'intérieur, comment les maladies pourraient-elles alors s'installer?*. Citons également la technique dite du «Jeu des Cinq Animaux» créée par le célèbre Dr Hua Tuo qui vécut durant la dynastie Han (? – 208). Il est considéré comme le père du «sport médical». Certains disent que cette technique fait partie du wu shu. En fait, tout dépend de la vitesse et de force avec lesquelles on la pratique.

A l'origine, le wu shu ne servait qu'au combat, mais l'expérience a démontré que si des personnes faibles pratiquaient le wu shu, leur corps se renforçait. Ainsi dans certaines maladies chroniques, telles les rhumatismes, l'arthrose, le mal au dos, et même la dépression, la pratique du wu shu peut amener des résultats positifs. J'ajouterai que pour l'homme contemporain, les arts martiaux n'ont plus d'utilité guerrière. Bien sûr, ils peuvent servir en tant que «self-défense», mais dans la plupart des cas de nos jours, ils sont utilisés pour le bien-être et la santé. L'aspect esthétique est également très développé. Parce que le geste juste doit être harmonieux et beau!

par Dr Liujun Jian,
propos recueillis par Philippe Aspe

REGARD...

L'acupuncture, un art, une médecine. L'acupuncture est un art, celui des aiguilles; c'est également un art de vivre. En accord avec la nature et les saisons. L'acupuncture est une médecine à part entière. ni «médecine douce», ni «médecine parallèle», comme on la qualifie trop souvent en France parce qu'elle ne fait pas partie de ses traditions en matière de santé. Peut-être aussi parce qu'elle est méconnue ou qu'elle dérange. Et pourtant... C'est l'une des plus vieilles médecines du monde. Forte d'une tradition cinq fois millénaire. Et comme toute médecine, elle soulage et traite nombre de maladies, du mal de tête à l'insomnie, du stress à l'allergie saisonnière, de la bronchite à l'hypertension artérielle ou la thrombose cérébrale, même si elle ne guérit pas tout. Les autres médecines non plus, d'ailleurs.

L'acupuncture est une médecine moderne, une médecine d'avenir. Par son caractère, ses atouts (nombreux), elle est en phase avec les préoccupations actuelles concernant la santé. Elle est économique, car le recours aux aiguilles évite la surconsommation de médicaments et la multiplication des actes parallèles. (...)

Au fil des siècles, elle s'est développée à partir d'une pensée, d'une vision du monde. Pour la comprendre, il faut en connaître les «clés», apprendre les principaux fondements philosophiques, indispensables pour pénétrer l'âme de cette médecine profondément enracinée dans la nature.

De cette conception originale de l'homme — à l'image du monde, régi par les mêmes lois que lui — en découlent les notions de «santé» et de «maladie». Si la santé est l'état naturel de l'univers et donc de l'homme, la maladie, elle, apparaît lorsqu'il n'y a plus d'harmonie entre les forces Yin et Yang, entre l'homme et son environnement.

Le but de l'acupuncture — et de l'acupuncteur — sera alors de chercher dans la nature les causes du déséquilibre et d'y remédier, pour le présent et pour l'avenir. (...) Ici point d'improvisation, les textes anciens ont tout décrit, prévu, ou presque. A commencer par l'examen, première étape de la connaissance du malade, considéré dans sa globalité, sans séparer son corps de son esprit : observer, écouter, sentir, palper, un moment clé. (...) Les informations recueillies lors de l'examen seront ensuite traduites par l'acupuncteur en termes énergétiques. En fonction de ce diagnostic énergétique, l'acupuncteur choisira le traitement adapté à son patient.

Ainsi, dans un échange permanent avec son patient, l'acupuncteur va chasser le «pervers», rééquilibrer le Yin-Yang et harmoniser les énergies vitales. Ce faisant, il favorise le «retour du printemps». C'est-à-dire de l'équilibre, de l'harmonie et donc de la santé.

Evelyne Malnic

Extrait de l'ouvrage *Acupuncture, l'histoire et la pratique d'une médecine ancestrale*, éd. Seuil

l'Avenir

de la médecine chinoise en France

par François Marquer



Notre monde est en pleine mutation et la médecine est, elle aussi, en train de vivre de grands bouleversements. Longtemps triomphante, la médecine scientifique se trouve en partie remise en cause; longtemps ignorées ou méprisées, des méthodes telles que l'ostéopathie ou la chiropratique sont officialisées; longtemps cantonnée en Extrême Asie, la médecine chinoise apparaît de plus en plus comme une médecine à vocation universelle. Dans cette situation évolutive, il est important que les praticiens de médecine chinoise accélèrent le processus de professionnalisation et qu'ils soient capables de créer autour d'eux un grand courant de soutien.

Historiquement

Il y a déjà quelques siècles que médecine chinoise et médecine occidentale se côtoient. Depuis les premiers séjours de missionnaires jésuites en Extrême-Orient, des notions de médecine occidentale furent introduites en Chine et certains aspects de la médecine chinoise furent rapportés en Europe. Toutefois, lorsque la médecine moderne prit un caractère scientifique au cours du 18^e siècle, toute allusion à la médecine chinoise en Occident fut bannie durant plus d'un siècle. Ce n'est que vers les années 1930 qu'il fut à nouveau question de cette médecine — et en particulier de l'acupuncture — en France d'abord puis, peu à peu, dans tous les autres pays. Dans le même temps, la médecine moderne se développait de manière importante en Chine et ses partisans obtinrent même à plusieurs reprises la mise à l'écart de la médecine traditionnelle. Aujourd'hui, médecine chinoise traditionnelle et médecine moderne sont les deux systèmes de santé officiels en Chine; ailleurs, la médecine chinoise est présente, sous une forme ou une autre, dans tous les pays du globe. Dans cet article, il sera principalement question de la situation actuelle de la

médecine chinoise en Europe et en France. Si les praticiens de médecine chinoise sont relativement nombreux dans nos pays, il est parfois difficile d'appréhender leurs méthodes, de déterminer leurs formations, voire même de savoir pour quelles maladies il convient de les consulter.

Tradition et pratique

Il est une tendance qui s'affirme en France comme dans les autres pays où la médecine chinoise n'est pas d'origine, c'est la pratique toujours plus classique — pour ne pas dire traditionnelle — de cette médecine. Si certains des praticiens ont pensé qu'il était possible de s'affranchir d'une conception particulière de la physiologie (et même de l'anatomie) ou d'une méthode diagnostique caractéristique, il est évident pour ceux qui utilisent au quotidien la médecine chinoise que de négliger de tels moyens amoindrit considérablement l'efficacité de la pratique. Ce qui n'amène pas nécessairement à un rejet de la médecine moderne, mais à une attitude, pour le moins, critique: les approches sont différentes, les analyses divergent et les méthodes sont éloignées. Mais quels que soient la médecine et les praticiens, le but est toujours de soigner et de guérir... Dans de nombreux cas, les médecins des deux médecines se retrouvent au chevet du malade et si la collaboration s'instaure, le patient en est toujours le plus grand bénéficiaire.

Usagers de la médecine chinoise

Les patients qui se tournent vers la médecine chinoise consultent pour toutes sortes de maux. S'ils sont souvent suivis par ailleurs en médecine moderne, certains font le choix de ne consulter que des praticiens de médecines non

conventionnelles. Pour justifier ce choix, ils avancent souvent les mêmes arguments: analyse globale de leur situation, prise en compte de tous les aspects de leur vie, individualisation du diagnostic et du traitement. Il n'est pas de règle qui permette de déterminer des maladies pour lesquelles la médecine chinoise serait plus indiquée, et si l'on retrouve souvent dans les cabinets de praticiens des patients consultant pour des maladies dégénératives, les grippés et les enrhumés, les perclus et les constipés sont aussi au rendez-vous!

Enseignement d'hier et d'aujourd'hui

L'enseignement de la médecine chinoise en France a longtemps été confidentiel et une certaine tendance franco-française à la libre interprétation a pu en limiter son développement. Cette tendance s'est modifiée depuis une vingtaine d'années, et aujourd'hui la référence à des programmes classiques proches de ceux qu'on trouve naturellement dans les universités chinoises et la mise à disposition toujours croissante de traductions de textes de cours issus des ouvrages chinois permettent de proposer un enseignement de plus en plus cohérent et unifié. Le corpus de la médecine chinoise est clairement établi et les bases fondamentales que tout étudiant doit maîtriser ne souffrent pas d'exception. De nombreuses écoles ont pris la mesure de cet enjeu et l'unification des programmes est ressentie comme une nécessité. Communauté de programmes n'implique pas standardisation de la pédagogie et les différences entre les écoles permettent aux divers enseignements de conserver leurs différences et leurs richesses. Les professeurs enseignants en France, qu'ils soient Français ou Chinois, ont suivi

L'existence politique de la profession est la condition sine qua non de la reconnaissance juridique.

cette évolution et le niveau de leur enseignement reflète la situation actuelle.

Au niveau politique

En 1997, le Parlement Européen a voté une résolution qui a donné une impulsion importante à la reconnaissance des médecines non-conventionnelles. Ce texte engage les différents parlementaires nationaux à trouver une solution juridique aux problèmes rencontrés partout en Europe dans la pratique des médecines non reconnues officiellement. Depuis cette date, plusieurs pays ont pris des dispositions allant dans le sens de la reconnaissance, et la France, elle aussi, est en passe d'officialiser les professions d'ostéopathes et de chiropraticiens. Dans cette logique, et compte tenu de l'évolution sociale, d'autres professions de santé doivent voir officiellement le jour dans les années à venir.

La profession

L'avancement du dossier de la médecine chinoise aujourd'hui en France dépend grandement de la manière dont les professionnels vont se présenter. Traditionnellement divisés en de multiples courants de pensée, les praticiens de médecine chinoise et leurs écoles doivent surmonter leurs divisions

et trouver les moyens de présenter un front aussi large que possible. Certains regroupements actuels vont dans ce sens : ainsi, en 2002, deux importantes unions professionnelles, l'Union Française des Professionnels de MTC et la Fédération Nationale de MTC ont créé la Confédération Française de MTC qui est, à ce jour, le plus grand regroupement de professionnels de médecine chinoise en France.

Ces organisations ont pour but de développer un rassemblement représentatif des professionnels de médecine chinoise. Praticiens, enseignants, étudiants et... usagers sont appelés à consolider cette profession naissante. Il serait bon, en particulier, que des usagers s'engagent dans un mouvement de soutien à la reconnaissance de cette nouvelle profession.

Si l'existence sociale de la profession est chose acquise (pratique largement tolérée, inscription des professionnels à l'URSSAF, assurances professionnelles possibles, début de remboursement des soins par des mutuelles), l'existence politique est encore en cours : elle est la condition sine qua non de la reconnaissance juridique.

Et demain ?

Tout semble réuni pour que la médecine

chinoise soit bientôt intégrée dans le système de soins actuel. C'est tout à la fois une chance et un risque. Chance pour le pluralisme de la médecine et la possibilité de choix offerte au malade, chance pour redonner à la prévention une place plus importante, chance pour la diversité culturelle. Mais risque aussi de perte d'une spécificité garante de l'efficacité. La médecine chinoise n'est jamais aussi efficace que lorsqu'elle est pratiquée suivant les règles de l'art : analyse des signes et des symptômes par les quatre temps de l'examen, classement du tableau clinique suivant les méthodes de diagnostic différentiel, énoncé des principes de traitement, établissement d'une prescription de points d'acupuncture ou de plantes de pharmacopée, suivi de l'évolution de la maladie, conseils délivrés au patient pour corriger les erreurs du mode de vie.

Défendre cette approche de la médecine chinoise est un devoir pour tous ceux qui en sont les acteurs : praticiens et usagers ont des intérêts communs profonds. L'avenir de la médecine chinoise en France repose sur notre capacité à faire partager au plus grand nombre cette conception. —

ONT PARTICIPE A CE NUMERO :

Fondements et applications de la M.T.C. & L'avenir de la médecine chinoise en France : François Marquer est praticien de médecine chinoise, il est également président de l'Institut Chuzhen de Médecine Chinoise.

Acupuncture : Jean Motte est directeur du centre Imhotep, formation en acupuncture traditionnelle. Il est également l'auteur d'ouvrages sur la M.T.C., dont Les chemins cachés de l'acupuncture traditionnelle chinoise, Guy Trédaniel éditeur.

L'acupuncture en 7 points : Nadia Volf est médecin acupunctrice, et auteur de plusieurs ouvrages dont Vos mains sont votre premier médecin, éd. Robert Laffont.

Tuina : Jean-Pierre Krasensky dirige l'Institut de Qi Gong et de Médecine Traditionnelle Chinoise à Paris. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont Tuina, le véritable massage traditionnel chinois (Tome I, Tome II), éd. Charles Antoni L'Original, dont le texte est extrait.

Tuina, un peu d'histoire... : Dominique Casaj's co-dirige Le Centre «Les Temps du Corps». Il est spécialiste du tui na.

Xin li, la branche oubliée : Patrick Shan dirige l'école CEDRE, formation évolutive en ethnomédecine chinoise.

Moxibustion : Philippe Aspe dirige le Centre Tao.

Phytothérapie : Patrick Stoltz est spécialiste en M.T.C. : acupuncture et pharmacopée.

Feng shui , qi gong & wu shu : Dr Liu-jun Jian dirige l'Institut du Quimétao. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont Quintessence du Qi Gong, éd. Quimétao.

Diététique : Marie Delanaux est une toute nouvelle rédactrice de Génération Tao dont nous saluons chaleureusement l'arrivée, pratiquante de qi gong, tai ji quan et wutao.

Regard : Evelyne Malnic est journaliste. Elle est l'auteur de l'ouvrage Acupuncture, l'histoire et la pratique d'une médecine ancestrale, éd. Seuil.

Retrouvez toutes les coordonnées des auteurs dans notre carnet d'adresses p. 62.

La plupart des iconographies qui jalonnent ce dossier ont été publiées avec l'aimable autorisation des éditions Seuil, et extraites de l'ouvrage Acupuncture, l'histoire et la pratique d'une médecine ancestrale, que nous avons particulièrement apprécié à Génération Tao.



LES ADRESSES A RETENIR :

Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (UFPMTC)
BP 294 - 75464 Paris Cedex 10
Tél. : 06 19 95 26 75
email : infos@ufpmtc.com
web : www.ufpmtc.com

Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise (FNMTTC)
73, boulevard de la République
06400 Cannes
Tél. : 04 93 99 40 16
email : contact@fnmtc.com
web : www.fnmtc.com

Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise (CFMTC)
64, rue des Rondeaux
75020 Paris
Tél. : 06 80 27 66 74
06 07 52 90 12



Regards sur l'Enseignement

du qi gong aujourd'hui en France

Nous avons demandé à Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet, deux enseignants de Qi Gong que les lecteurs de Génération Tao connaissent bien, de nous livrer leur vue de la pratique et de l'enseignement du Qi Gong en France aujourd'hui. Un témoignage qui balaie au passage quelques idées reçues...

par Maryam Asnar

Génération Tao : Après des années de pratique, d'enseignement et de formation, qu'est-ce que le qi gong pour vous aujourd'hui ?

Laurence Cortadellas : C'est un sujet que nous abordons souvent entre nous car effectivement, si nous voulons partager quelque chose avec nos élèves, il faut que ceci soit extrêmement clair. Notre association s'appelle «Le pas de Pégase». Si l'on regarde qui est Pégase, moitié cheval, moitié oiseau, il incarne une idée de transformation, de passage d'un état à un autre, de la terre au ciel ... Le «pas» est le premier pas que l'on fait vers cette mutation qui peut-être vécue comme une initiation, voire une libération...

Jean-Michel Chomet : En effet, nous voyons une différence entre les méthodes de qi gong et le qi gong lui-même. Les méthodes sont les éléments pratiques, les moyens habiles pour accéder à cet état qu'est le qi gong. Nous cherchons comment guider nos élèves vers cet état, et ensuite

à le stabiliser. Dévoiler l'esprit originel, s'unir à ce principe initiateur de la vie, au Dao.

Comment vous y prenez-vous concrètement ?

L. C. : Notre idée première, c'est de remettre du mouvement ! Très souvent quand les gens débutent la pratique, quelque chose est figé sur plusieurs plans (physique, émotionnel ou mental). Trop de pensées, trop de contrôle, pas assez de conscience sensorielle, une émotivité inhibée ou exacerbée... Tout de suite, il est nécessaire de mettre de la légèreté. Nous insistons sur les notions de détente et les vécus sensoriels qui s'y rattachent.

J.-M. C. : Dans cette perspective, nous amenons nos élèves à passer du penser au sentir. Pour cela, le développement de l'attention est capital. En effet, il existe très souvent chez ceux que nous recevons une confusion complète entre sensations,

impressions, intentions, pensées, etc. Cela nous entraîne à les aider à clarifier ces différents aspects par l'expérience.

L. C. : Oui, les exercices ou éducatifs ne sont pas une fin en soi. Ils vont permettre d'aller à la rencontre avec soi-même, apprendre à mieux se connaître en affinant ses perceptions et permettre un meilleur câblage, donc un gain d'énergie considérable.

Qu'est-ce que vous appelez «câblage» ?

J.-M. C. : Le câblage, c'est l'attention, ou présence d'esprit. C'est cette fonction médiatrice de l'esprit qui unifie esprit et corps, sujet et objet, et qui nous permet de connaître, ici et maintenant, tout ce qui se manifeste dans le champ de la conscience (esprit-corps), d'en libérer le contenu, c'est-à-dire, de ne pas créer d'attachement à celui-ci par réactions d'avidité ou d'aversion. Elle produit l'expérience d'une vision directe de l'essence ; elle n'est pas un savoir.

C'est d'elle que Lu Dong Bing disait dans *Le Secret de la Fleur d'or*⁽¹⁾ : *Le secret de l'Alchimie réside dans le Feu de la Conscience, l'Eau de la Vitalité et la Terre de l'Attention...*

L. C. : D'ailleurs, Lu Dong Bing rajoute : *Le corps est créé par l'attention*; ce qui nous amène au câblage. Nous manifestons nos potentialités à travers les actions que nous entreprenons. Nous câblons, c'est-à-dire, nous mettons en œuvre une démarche qui permet à nos élèves de développer de nouvelles compétences par adaptation aux contraintes des situations que nous leur proposons. Câbler, c'est donc créer des liens entre l'esprit et le corps. C'est l'aspect «intention» de la terre de l'attention. Dit simplement, pour développer l'équilibre, nous créons des situations de déséquilibre adaptées à la forme que nous recherchons.

Vous nous avez parlé au départ de voie de transformation...

J.-M. C. : La vie est mouvement, instabilité, changement permanent, transformation, métamorphose : «Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme» disait Lavoisier ou encore : «On ne se baigne jamais deux fois dans la même eau du fleuve» disait Héraclite. Pourtant, nous nous y opposons, nous voulons contrôler ce mouvement, nous sommes guidés par la peur et la recherche de la sécurité. Cette attitude nous épuise, nous déprime, nous déforme et gaspille une quantité phénoménale d'énergie, car nous nous accrochons peut-être à une fausse idée de la vie. Nous nous centrons sur ce que l'on voudrait qui soit au lieu de ce qui est.

L. C. : J'ajouterai que ce qui pour nous est une fausse idée de la vie, c'est justement ce fantasme (fantôme !) de sécurité. Le qi gong, c'est remettre la personne dans le flux de la vie. En ce sens, elle retrouve sa santé, sa «vie-talité», sa joie de vivre! Renouer avec soi-même, c'est se sentir vivant, en phase. Définir comment et pourquoi faire les choses, au mieux, au plus près de soi. Découvrir la congruence et l'harmonie ! Reconnaître notre lien indéfectible à la nature, lien trop souvent oublié...



Qui vient vous voir dans vos cours et stages ?

J.-M. C. : Bonne question... Nous nous sentons assez loin des pyjamas chinois et des bâtons «dansants» (rires) et des magazines qui véhiculent ces images. Vient-on se découvrir par le qi gong ou vient-on accumuler un savoir supplémentaire sur la nouvelle discipline orientale à la mode ?

L. C. : Il me semble que les gens viennent pour de multiples raisons : recherche d'un mieux être, santé, quête de sens, loisir, etc. Beaucoup aujourd'hui sont en souffrance, complètement désespérés. Le problème est que l'attente est souvent démesurée par rapport à ce qu'ils sont prêts à investir dans leur pratique.

J.-M. C. : La plupart du temps, on vient rechercher un moyen de continuer à faire ce que l'on a toujours fait, mais sans subir les conséquences négatives de cela. Agiter les bras une ou deux heures par semaine ne comblera pas le vide de nos vies. Passer du yoga au taiji, de la sophrologie au qi gong, etc. entretient un sentiment de frustration chronique. C'est cet état d'esprit qui doit peut-être changer.

L. C. : C'est en nous-même que nous trouverons les solutions, en approfondissant le lien avec soi, comme nous le ferions lors d'une rencontre exceptionnelle. Un esprit de recherche et de curiosité est nécessaire. Il faut arrêter de croire qu'une méthode,

quelle qu'elle soit, suffise. C'est l'implication de la personne, son engagement, sa sincérité, qui sont véritablement déterminants.

J.-M. C. : C'est la raison pour laquelle beaucoup de gens arrêtent très vite, en ayant manqué cette chance de rendez-vous avec eux-mêmes. L'implication n'étant pas suffisamment claire, l'absence de sens les décourage. Car le chemin peut être parfois ingrat.

Vous formez des professeurs, pourquoi ?

L. C. : Nous sommes convaincus de la richesse et de la valeur du qi gong pour permettre de renouer ce lien. En tant que pratiquants et enseignants de longue date, nous souhaitons transmettre cette vision fertile et pleine de vie. Il y a là la possibilité de partager avec un plus grand nombre les ressources innombrables liées au qi gong. Nous sommes très heureux de participer à un mouvement plus large qui se manifeste à travers les fédérations et les relations riches en échanges que cela permet. Nous saluons au passage les deux articles du dernier numéro de Génération Tao de Dominique Banizette et Yves Réquena qui nous ont fort intéressés.

Nous nous centrons sur ce que l'on voudrait qui soit au lieu de ce qui est.

J.-M. C. : D'autre part, nos responsabilités fédérales nous permettent d'avoir une vive conscience des niveaux des enseignants, des besoins de formation qui se font sentir dans ce cadre-là. La pratique, malgré de bonnes volontés, reste souvent très médiocre, même chez des personnes fréquentant le qi gong depuis de nombreuses années. Nous revenons au thème précédent de l'implication, mais aussi de la nature même de l'enseignement. Si les bons professeurs européens ou chinois sont de plus en plus nombreux, il en existe encore beaucoup d'autres qui freinent le développement d'un qi gong de qua-



lité. En effet, issus d'une situation antérieure, des enseignants peu scrupuleux se sont auto-proclamés maîtres es-Qi Gong, dans les années 80, et même parfois un peu après, et ont formé à des fins exclusivement lucratives de nombreux enseignants, profitant de l'ignorance et de la naïveté d'un public fasciné par la Chine. Ils ont ainsi emprisonné leurs élèves, devenus professeurs, dans le «maître à dit», qui ne leur permet plus aujourd'hui de recevoir le moindre conseil, ou la moindre remarque. Ils pensent donc à juste titre avoir compris, puisque «leur maître» leur a donné un aval pour enseigner, agrémenté souvent d'un beau diplôme ! Autant dire que pour ces personnes, les portes du progrès sont pour l'instant fermées.

Il faut arrêter de croire qu'une méthode, quelle qu'elle soit, suffise.

L. C. : J'ai assisté à des examens pour les diplômes fédéraux, pour lesquels Jean Michel a été plusieurs fois jury. Le niveau de pratique de certains était faible. Ces personnes, enseignant parfois depuis plusieurs années, n'en avaient aucune conscience, et quand les membres du jury prenaient la peine de les rencontrer individuellement, pour faire le point sur leur pratique avec respect et sympathie, les réactions furent parfois d'une grande violence, allant jusqu'à des lettres de rancœur extrêmement méprisantes. C'est dommage, car que peut-il naître de telles réactions ?

J.-M. C. : C'est la raison pour laquelle nous souhaitons ouvrir nos forma-

tions à des pratiquants avertis et à des professionnels. Notre expérience nous a montré que des débutants dans une école de formation, c'est mettre la charrue avant les boeufs ! Une école de formation sert à se former, pas à apprendre les rudiments d'une discipline aussi riche et subtile que le qi gong ! Quand on assiste aux difficultés auxquelles se heurtent les néophytes, il est difficile d'imaginer comment dans le même temps, ils vont pouvoir appréhender la profondeur d'une pratique déjà mûrie...

L. C. : Il y a aujourd'hui de plus en plus de personnes qui, avec la vague qi gong, débarquent en formation sans avoir jamais pratiqué et espèrent en deux ou trois ans devenir professeurs. C'est très naïf ! Il nous semble que pour pouvoir bien enseigner, il faut avoir la passion de ce que l'on enseigne ; cette passion ne peut naître que de la pratique et de l'expérience, pour qu'elle soit vivante et puisse être partagée.

J.-M. C. : Que ce soit les élèves ou les professeurs, nous voyons l'avenir du qi gong dans ce désir de partage, de coopération, indispensable à l'essor d'une pratique de qualité. Nous avons de fréquentes occasions aujourd'hui de rencontrer des enseignants européens, chinois et d'ailleurs avec lesquels nous partageons les mêmes constats, les mêmes idéaux, les mêmes rêves. Cette situation nouvelle, et pleine de créativité, est très stimulante ; ces contacts chaleureux et amicaux nous rendent très heureux ... et nous donnent foi en l'avenir du qi gong.

L. C. : Nous espérons des échanges fructueux, et même des collaborations entre les différentes écoles de formation pour offrir le meilleur aux pratiquants et enseignants de demain. Nous voyons là le véritable sens du mot «tradition», celui de la «transmission».

Le mot de la fin ?...

L. C. & J.-M. C. : Longue vie au qi gong et à ses pratiquants dans le Dao!

(1) *Le secret de la fleur d'Or* - Thomas Cleary, Pocket Editions

PORTRAITS

Jean-Michel CHOMET

Arts internes et énergétiques

Pratiquant depuis le milieu des années 70, il a étudié auprès de plusieurs experts chinois, tibétains et occidentaux (Su Dong Chen, Chu King Hong, etc.), les arts martiaux et les disciplines intérieures traditionnelles. Professeur depuis 1980 d'arts martiaux internes et de qi gong, diplômé d'Etat, il a occupé diverses responsabilités dans plusieurs fédérations depuis 1987, dont celle de Directeur Technique de la Fédération de Qi Gong (FAEQG) de 1996 à 2002. Créateur de plusieurs cycles de formation consacrés aux arts martiaux internes, au qi gong et aux approches énergétiques : «Kyron» (qi gong et approche globale de l'énergétique qu'il dirige avec Bruno Repetto) ; «Les jardins d'Hermès» (initiation de l'alchimie intérieure) ; «Nei Jia Quan» (arts martiaux internes : Xing Yi Quan - Ba Gua Zhang - Tai Ji Quan).

Laurence CORTADELLAS

Qi Gong et relaxation

Comédienne professionnelle pendant quinze ans, elle s'initie très tôt aux techniques corporelles. Elle étudie la danse contemporaine avec, entre autres, Peter Goss, mais aussi la relaxation et la danse contact. Elle découvre en 1989 le qi gong et la M. T. C.. Elle se forme alors en qi gong et tai ji quan auprès de nombreux professeurs occidentaux et chinois (Bruno Lazzari, Liu Ya Fei, Jean Michel Chomet...). Diplômée de la FAEQG, elle enseigne le qi gong, la relaxation et le théâtre aux adultes et aux enfants depuis 1994. Elle crée en 1997 une formation pour adultes au qi gong des enfants.

Laurence et Jean-Michel se rencontrent en 1996. Elle étudie avec lui les arts internes et le développement de l'attention. Très vite, le partage de leurs expériences et de leurs parcours si différents fait naître en eux le désir d'une réflexion sur l'enseignement du qi gong. Ils élaborent une approche non interventionniste basée sur l'écoute et le senti. Ainsi naît le «Pas de Pégase».

L'ACUPUNCTURE ÉLECTRONIQUE

SANS AIGUILLE

A LA PORTÉE DE TOUS

China-Punct

- **Détecteur** : le voyant lumineux s'allume dès que l'on se trouve sur le point d'acupuncture
- **Stimulateur** : Tonification (+), Dispersion (-)



Organomètre

- Donne un **bilan énergétique de santé**, objectif, rapide, précis
- Indique les excès ou les insuffisances énergétiques avant traitement
- Permet de contrôler les résultats après traitement



0	Etat critique Terminal	
20	Dégénérescence Terminale organique	Insuffisances Tonifier (+)
30	Dégénérescence partielle	
40	Hypofonction	
50	NORMAL	
60	Hyperfonction	Excès Dispenser (-)
70	Irritation	
80	Inflammation partielle	
90	Inflammation totale	
100	Infection	

- Sport, beauté, sexualité
- Aide à l'amaigrissement, cellulite
- Contre la fatigue, le stress, l'insomnie
- Contre les troubles circulatoires, digestifs et hépatiques
- Contre les douleurs musculaires et articulaires
- Et pour plus de 150 affections courantes

Médaille de bronze, concours LÉPINE, Paris 2001

MARKETING EXPORT
38, RUE DE BERRI 75008 PARIS
Tél/Fax : 01.42.77.73.33

Je désire recevoir une documentation gratuite

Mme, Melle, Mr
Adresse
CP Ville
Convient pour THÉRAPEUTES et PARTICULIERS



TATAMI CONFORT

TATAMI AUX USAGES MULTIPLES, SOUPLE ET TRANSPORTABLE

A chaque usage sa qualité !



Authenticité
Confort
Pratique



Coussin en paille d'Igusa
Dimensions :
44 x 23 x 11 cm

- Massage
- Confortable
- Détente
- Transportable (Pliable en 3)

5 % de remise pour les lecteurs de Génération Tao*

- Méditation
- Facile d'entretien

- Couchage
- Résistant

Deux dimensions de Tatami :
88 x 200 x 3 cm
90 x 180 x 3 cm

Le 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.

Représentant à Paris : **Génération Tao**
144, Bd de la Villette, 75019 Paris
Tél: 01 48 24 42 42 - fax : 01 48 24 42 44



L1 - 140p., 18,29 €
Guo Gui Zhi



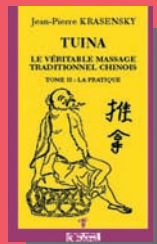
L2 - 184p., 18 €
Yu Yong Nian



L3 - 192p., 18,29 €
J-P Krasensky



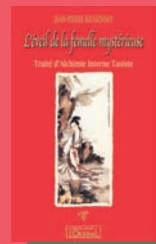
L4 - 208p., 18,29 €
J-P Krasensky



L5 - 200p., 18,30 €
J-P Krasensky



L6 - 192p., 18,29 €
J-P Krasensky



L7 - 130p., 19 €
J-P Krasensky



L8 - 160p., 19 €
J-P Krasensky



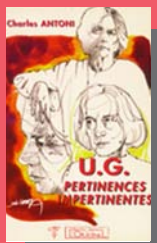
L9 - 146p., 18 €
Bertrand Guillon



L10 - 104p., 18 €
James Lovelace



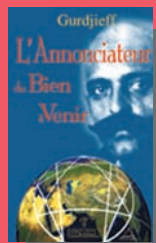
L11 - 170p., 18 €
Don Marcelino



L12 - 160p., 15,24 €
Charles Antoni



L13 - 336p., 22 €
Irina Tweedle



L14 - 104p., 15,24 €
G.I. Gurdjieff



L15 - 272p., 23 €
G.I. Gurdjieff



L16 - p., 20 €
Dr Nguyen

Bon de commande à retourner à Éditions L'Originel/Charles Antoni

25 rue Saulnier, 75009 Paris
Tél. : 01 42 46 75 78 - Fax. : 01 42 46 28 21
email : editions@loriginel.com
http://www.loriginel.com

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Téléphone : Email :

TITRE	QTÉ	PRIX	PRIX TOTAL
L1 Dacheng chuan			
L2 I-Chuan			
L3 Qi-gong pour chacun			
L4 Tuina tome 1			
L5 Tuina tome 2			
L6 Du Tao sexuel, au Tantra			
L7 L'éveil de la Femme Mystérieuse			
L8 Le Dragon rouge			
L9 Le Feng-Shui des neuf étoiles volantes			
L10 La Diététique Taoïste			
L11 Le voyage sacré Amérindien			
L12 U.G. Pertinences impertinentes			
L13 L'abîme de feu			
L14 L'Annonciateur du bien à venir			
L15 Tu l'aimeras			
L16 Le Tao du rajouissement			
TOTAL			

Frais de port et d'emballage : 2,30 €

Etre Taoïste au présent

La pratique peut-elle se contenter de l'imparfait ou d'un vague conte oriental ?

par Georges Charles

En Occident, nous avons l'habitude de considérer la création du monde comme terminée, aboutie, mais imparfaite. Cette création se résume donc à quelque chose qui aurait eu lieu jadis, et souvent autre part, et qui, pour évoluer, serait dépendante des caprices de l'évolution. L'être humain est, évidemment, au sommet de cette évolution et peut donc asservir à son gré la nature, sinon l'univers, qu'il modèle à son image. Comme le précisait Montesquieu dans ses *Lettres Persanes* : *Si les triangles avaient un dieu, ils lui donneraient trois côtés*. Dans cette hypothèse, ce qui est inanimé est régi par l'évolution, les animaux dépendent de l'évolution et de l'instinct tandis que l'être humain évolue en restreignant ses instincts grâce au développement de son intelligence et, surtout, à l'élévation de sa morale. Ce faisant, il se place au-dessus, pour ne pas dire ailleurs. Il regrette le passé, donc un âge d'or immémorial, et se promet des futurs qui chantent. Entre le passé de la création et le futur de la réalisation, il se contente de gérer le court terme. La compréhension occidentale de l'univers évolue donc entre le conte de fées du temps jadis et la science fiction du temps à venir. Mais l'Occidental se croit réaliste et cartésien. Lorsqu'il traduit ou commente les Textes Classiques de la Chine ancienne, et particulièrement ceux liés au Taoïsme, il se croit donc obligé de reproduire ce schém puisque c'est celui qui lui convient le mieux. Bien que les Chinois n'utilisent pas, et ceci dans les Classiques ou dans la langue moderne, la conjugaison des temps, il se croit obligé de le mettre au passé, sinon à l'imparfait. Un Chinois dira et écrira : «Hier je suis à Paris» ; «il y a six mois je suis en vacances» ; «dans dix ans je suis en retraite», aussi simplement que l'on dit ici : «Je suis né le...» ou : «Untel est mort le...». C'est d'une simplicité enfantine. Or Laozi (Lao Tseu) lui-même propose au chapitre X du *Daodejing* (*Tao Te King*), *Le livre de la Voie et de sa Vertu*, «de redevenir un enfant». A ce sujet, *Te*, la «Vertu», avec ou sans majuscule, est étymologiquement «l'efficacité», l'usage pratique que l'on fait de

quelque chose, exactement comme la vertu d'une plante médicinale est ce à quoi sert la plante en question, du pouvoir de la plante. Il n'est nullement question ici de morale. La Voie n'est pas vertueuse, elle agit. Il s'agit donc de simplifier et d'agir. Lorsque l'on lit au Chapitre III de Liezi (Lie Tseu) : *Le pur et léger monta et devint le ciel. Le trouble et lourd descendit et devint la terre. Les souffles intermédiaires en se mélangeant harmonieusement produisirent l'homme. Ainsi ciel et terre contenant des germes, les dix mille êtres naquirent par mutation.*», il faudrait plus simplement comprendre : *Le pur et léger monte et devient le ciel. Le trouble et lourd descend et devient la terre. Les souffles intermédiaires se mélangent harmonieusement et produisent l'homme. Ainsi ciel et terre contenant des germes, les dix mille êtres naissent par mutation*. On pourrait multiplier les exemples. Prenons en deux autres. Le premier provient du *Huainanzi* (*Wainanzi* ou *Houai Nan Tseu*) (Chapitre I du *Tao Originel*) : *Par leur vertu, les deux souverains concilièrent le ciel et la terre, harmonisèrent le Yin et le Yang, ordonnèrent les quatre saisons, accordèrent les cinq éléments. Réchauffés par leur souffle et nourris par leurs soins les dix mille être proliférèrent*. Que c'est compliqué ! Pourquoi ne pas comprendre : *Par leur vertu, les deux souverains concilient le ciel et la terre, harmonisent Yin/yang, ordonnent les quatre saisons, accordent les cinq éléments. Réchauffés par leur souffle et nourris par leurs soins les dix mille être prolifèrent*. ? Dans ce cas, on comprend que rien n'est terminé, abouti, mais que tout continue à se transformer et ce, conformément au principe de la mutation développé dans le *Yijing* (*Yi King* ou *Livre des Mutations* — peut être, plus simplement, «de la mutation»). Le Tao ne s'est pas arrêté jadis, ailleurs et autre part, mais est, en ce moment, en soi et partout, donc omniprésent. Il ne s'agit pas d'un récit biblique, mais d'une constatation pure et simple. On peut ne pas être d'accord, j'en conviens, mais dans ce cas, on évite alors de prendre le Tao comme référence ou comme viatique de subsistance. Le dernier exemple significatif concerne encore Laozi (Lao Tseu) et le chapitre 15 du *Daodejing* ou l'on apprend doctement que : *Les Anciens qui savaient pratiquer le Tao étaient si fins, si subtils, si primordiaux et si universels qu'on ne pouvait pas les pénétrer dans leur profondeur*. Or il s'avère simplement que : *De tous temps ceux qui pratiquent le Tao sont si fins, subtils, primordiaux, universels qu'on ne peut les pénétrer dans leur profondeur*. Ce qui est très différent, puisque l'on passe, encore une fois, d'un conte de fées à un rapport de gendarmerie. A un compte de faits. Par la suite, en mettant simplement le texte de ce chapitre au présent, on se rend compte qu'il s'agit alors d'une pratique que l'on peut vivre ici et maintenant en l'animant d'un souffle, en lui apportant une respiration, donc du qi (ou du ki). Simplement en unissant («re-») l'esprit («-spir») à l'acte (action ou *axion*). Pourquoi se contenter du passé, ou de l'imparfait, alors que le présent est là et qu'il n'a jamais cessé de l'être ? La pratique, ce n'est pas le passé, ou un ancien conte de fées plus ou moins oriental, donc d'ailleurs, c'est un fait présent que l'on vit pleinement à chaque instant. Dans ce cas, les fameux «Classiques» ne font plus partie du passé révolu, mais sont bel et bien un outil pour le présent. Il suffit qu'ils soient présents dans la pratique. —

L'Influence des Chiffres

Le 8 prospère...

La tradition chinoise voit s'accomplir des cycles de 20 ans. Le 5 février prochain déterminera le passage dans un nouveau cycle régi par le chiffre 8. par Hélène Weber

Les Chinois vivent dans un monde de caractère cyclique et leur calendrier a été conçu pour enregistrer les cycles du temps et les changements qui les accompagnent. Chacun de ces cycles font 20 ans. Nous sommes actuellement dans la 7ème période qui se terminera le 3 février 2004* prochain.

Ere supérieure

1ère période : 1864 à 1883
2ème période : 1884 à 1903
3ème période : 1904 à 1923

Ere moyenne

4ème période : 1924 à 1943
5ème période : 1944 à 1963
6ème période : 1964 à 1983

Ere inférieure

7ème période : 1984 à 2003
8ème période : 2004 à 2023
9ème période : 2024 à 2043

4	9	2
3	5	7
8	1	6

La pratique du Feng Shui n'est pas seulement spatiale, elle est également temporelle. Nous vivons ici-bas dans la temporalité et le feng shui reflète cette notion. Il est régi par des énergies qui peuvent être calculées en fonction de l'influence des chiffres. Ainsi les calculs des énergies invisibles dans le feng shui ont leur origine dans le carré magique appelé en chinois le *Lo Shu*. Les chiffres sont disposés de 1 à 9 de telle manière qu'en traçant une ligne en suivant ces chiffres, on reprend la circulation des énergies telle qu'elle opère dans la nature. Certains des points effleurés sont des points d'énergies bénéfiques, d'autres sont dangereux, voire mortels — c'est le souffle du dragon qui peut passer du *sheng qi*, le très bon qi, au *sha qi*, le mauvais qi — en fonction des endroits où se trouvent ces énergies, et de la période, car l'énergie d'un lieu change avec le temps.

Le passage du 7 au 8

Le chiffre le plus bénéfique de chaque période de 20 ans est le chiffre de la période. Par exemple, nous sommes encore en période 7 jusqu'à la fin de l'année chinoise* et le chiffre régnant est le chiffre 7. On dit qu'il est le *wang*, qui

veut dire «roi» en chinois. Déjà son effet bénéfique décline depuis 1996, car il est progressivement remplacé par le chiffre 8 qui sera le chiffre régnant de la prochaine période. Les chiffres ont une influence bonne ou mauvaise selon leur qualité, mais aussi selon la période où ils se trouvent. Pendant leur règne, ils sont toujours très bénéfiques. Le chiffre 7, qui est habituellement un très mauvais chiffre, est devenu excellent depuis 1984. Ceux qui ont déménagé ou fait des rénovations sérieuses dans leur maison entre 1984 et 2004 ont de fortes chances d'avoir cette énergie sur leur porte d'entrée qui leur a été bénéfique pendant toute cette période. A partir de 2004, le chiffre 7 va peu à peu redevenir négatif et occasionner des problèmes de toutes sortes : vols, accidents, etc. Rien n'est immuable et le feng shui aide à passer d'une période à une autre dans les meilleures conditions possibles en fonction de l'habitation que nous occupons.

La période 7 a été une période influencée par les femmes et les médias. Tout ce qui concernait la bouche était favorisé : les chanteurs, les journalistes de la télévision ont vu leur influence grandir pendant cette période. Nous avons traversé une grande période de prospérité, des gens ont gagné facilement de l'argent en bourse, avec les start-up. Egalement par la mafia et la drogue. Nous avons vu que depuis 1996, le chiffre 7 commençait à perdre de sa force bénéfique et la bourse s'en est ressentie. Nous abordons une période troublée qui va continuer au moins encore 2 ans. Tout ce qui n'a pas d'assise solide, tout ce qui a été construit sur du sable va disparaître.

Le chiffre 8, habituellement très bénéfique, le sera bien d'avantage en 2004. A Hong-Kong, tous les bâtiments qui ont le chiffre 8 sur leur porte sont pris d'assaut La période 8 sera une période beaucoup plus calme. Les valeurs de la Terre seront mieux respectées. On recherchera à la protéger et à vivre plus en accord avec l'environnement. On recherchera d'avantage une harmonie que l'on avait un peu oubliée.

* Pour les calculs des périodes, nous utilisons le calendrier solaire *Xia*, qui commence le 4, quelque fois le 5 février de chaque année, et non le calendrier lunaire.

L'Université Orientale

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

Lorsqu'il y a plus de 20 ans j'entrepris l'étude du shiatsu, je me suis trouvé inscrit aux cours d'été avec Maître Sasaki Kazunori fraîchement arrivé du Japon et premier disciple héritier d'une des trois écoles reconnues par l'Etat japonais: Iokai shiatsu. Il avait été formé dans un Hôpital Shiatsu, à la manière d'un ascète travaillant 16 heures par jour, 7 jours sur 7, selon la tradition habituelle et ancienne des écoles japonaises... «à la dure». Il nous regardait, nous Européens, d'assez haut, en Asiatique un peu écœuré par ces barbares de l'Ouest. Ce qui ne l'empêchait pas avec une immense humanité de faire parfaitement son travail, animé d'un sérieux exprimant une précision technique et une qualité pédagogique que nous méritions à peine, tant notre laisser-aller d'Occidentaux quelque peu en vacances jurait avec sa façon à lui d'être. Il expliquait peu de chose sur son art de soigner, qui était grand. Quand il parlait, il ne faisait que cela, et ne massait pas. Quand il massait, il ne parlait pas. Selon lui, on ne pouvait bien faire qu'une chose à la fois. L'expérience m'apprit plus tard que le qi ne se divise pas, il se concentre ou se disperse. Pour lui, cela tenait du sacré. En pratique, il démontrait. Nous essayions de voir, comprendre, retenir, et reproduire aussitôt sur un partenaire. Pas de question autorisée, avant d'avoir soi-même pratiqué et repratiqué. Nous avions aussi chaque jour un cours théorique. Il ne répondait que rarement aux questions estimant que nous n'avions le plus souvent pas réfléchi avant de les poser (il avait raison!). Son attitude dure était toujours accompagnée d'une compassion difficile à ne pas remarquer et qui harmonisait son expression générale. Il était aussi maître Zen. Il semblait parfaitement conscient de nos problèmes, limites et formatages mentaux d'Occidentaux de nature judéo-chrétienne. Afin de ne pas nous rendre trop amère l'étude à ses côtés, il assortissait son comportement de remarques sur la pédagogie comparée entre les universités d'Orient: traditionnelles, et d'Occident: modernes. Il nous disait: «Pour moi, un bon élève n'est pas celui qui ne fait que m'écouter et copier assidûment, un bon élève vérifie ce qu'il voit auprès de moi. Un très bon élève en plus me «vole». On doit voler le savoir au Maître en Orient d'où je viens. Nous, Maîtres, ne sommes pas là pour mastiquer pour vous... Le savoir que vous «volez» est vraiment à

vous, car pour le saisir, vous devez développer au maximum toutes vos qualités personnelles».

Son contact a eu une influence sur moi déterminante en bien des domaines.

Je voudrais ainsi soumettre à votre réflexion la question toute simple des documents divers que l'on peut être amené à fournir aux élèves si l'on est enseignant, et à recevoir si l'on est élève. Ils facilitent certes le travail de l'élève, mais ils ont l'inconvénient de l'empêcher de «voler» et de synthétiser par lui-même.

Si l'on vous fournit des photocopies sur telle ou telle technique, vous n'avez pas d'efforts à fournir pour vous remémorer (votre mémoire à court terme sera plus faible si vous ne l'utilisez jamais). Vous n'avez pas à organiser vos facultés mentales pour intégrer en ordre ce qui vous est enseigné afin de vous le remémorer (vous n'êtes plus ou pas le programmeur de l'organisation de votre cerveau). Pire, vous pouvez dormir puisque vous savez que vous aurez un rappel sans effort, et ce sommeil vous empêchera d'évoluer vers la saisie du moment présent, de l'instant immédiat, si nécessaire à une vie de plénitude.

Faciliter une tâche pour quelqu'un n'est pas toujours un bon cadeau à lui faire, surtout si l'on adopte le point de vue asiatique plutôt que celui de nature judéo-chrétienne. Certes, la documentation fournie à un élève n'est pas toujours de nature à abaisser son niveau de travail et d'investissement personnel, mais la formule se généralise tant, elle est si fréquente aujourd'hui, qu'on peut s'en inquiéter. Elle génère vraiment le sentiment que des artefacts modernes peuvent suppléer au travail personnel.

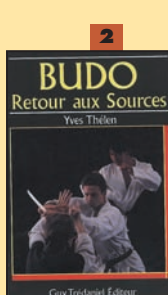
Le dosage entre le don ou le non don de documents est à harmoniser selon une mesure Yin/Yang personnelle du pédagogue. Trop souvent, ce dosage est effectué pour, et par le pédagogue, pour se faire aimer, pour être à la mode. Il ne tient pas compte de la nécessité de pousser le, ou les élèves, à travailler pour «avoir» vraiment... pour tester et faire croître leur motivation et leur compétence à apprendre.

Tout enseignement à l'orientale pousse progressivement l'élève sur la voie de l'autodidacte, c'est une voie de liberté et d'indépendance.

Concluons encore une fois par une de ces banalités, de celles qui sont si évidentes que nous ne les méditons jamais assez: «Un mal peut apporter un bien et vice-versa». —■



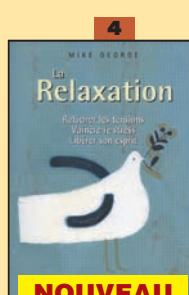
1
Le coffret du Yi-King. Par Yüan-Kuang.
Un coffret regroupant un livre d'explications et d'interprétations, 3 pièces de monnaie chinoise, 50 baguettes de bambou, un tableau des hexagrammes. Un nécessaire pour consulter le plus vieux oracle du monde.
Coffret complet. **36€**



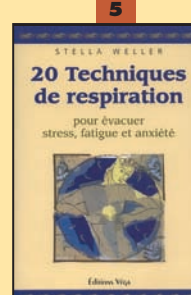
2
Budo, retour aux sources.
Par Yves Thelen. Efficacité, explications, compétition, oppositions : ces grandes questions abordées dans un ouvrage qui est une réflexion sur l'idéal martial et la pratique effective.
108 pages. **24€**



3
168 façons Feng Shui d'organiser votre maison.
Par Lillian Too. Un guide pratique et bien illustré pour réorganiser vos pièces en respectant les principes traditionnels du Feng Shui afin de créer une ambiance énergisante et accueillante.
162 pages. **22,50€**



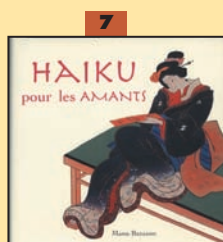
4
La relaxation.
Par Mike George.
Le premier livre de conseils pratiques pour apprendre à apaiser l'esprit et à détendre le corps grâce à des techniques simples à la portée de tous.
160 pages. **20€**



5
20 techniques de respiration.
Par Stella Weller.
20 techniques respiratoires faciles à adapter aux besoins de chacun, quel que soit son âge et son état de santé, et à intégrer dans la vie quotidienne.
200 pages. **15€**



6
Mudras de bien-être.
Par Gertrud Hirschi
Avec ces 64 nouveaux mudras, l'auteur, experte en yoga des mains, met l'accent sur les effets psychospirituels des mudras faces aux maladies de civilisation. 186 pages. **20€**



7
Haïku pour les amants.
Par Manu Bazzano.
Une anthologie joliment illustrée, présentant 250 poésies judicieusement choisies chez les meilleurs poètes haïku du monde.
256 pages. **18€**



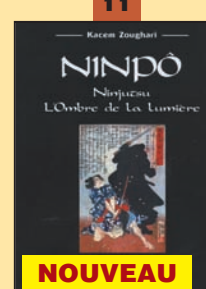
8
Haïku, poésies anciennes et modernes.
Compilation de Jackie Hardy
Cette anthologie réunit 136 grands poètes contemporains et des maîtres japonais traditionnels comme Basho.
256 pages. **18€**



9
Kendo, la voie du sabre.
Par Pierre Delorme
L'auteur, écrivain et illustrateur de talent, explique que la voie du sabre est une authentique métaphore de la vie. Une invitation à une révolution du savoir-être. 182 pages. **19€**



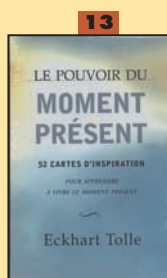
10
Une méditation Tao chaque jour. Par Zhao Xiaomin & Martin Palmer.
Un coffret comprenant 2 séries de 8 pierres de méditation, un livre illustré. Une interrogation ? Tirez une pierre yin et une pierre yang, et méditez... Des solutions ne tardent pas à se dessiner.
Coffret complet. **36€**



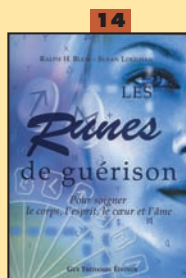
11
Ninpô Ninjutsu, l'ombre de la lumière. Par Kacem Zoughari
Un ouvrage exceptionnel et unique par la richesse des informations historiques qu'il recèle, puisées à la source même des écoles traditionnelles au Japon.
238 pages. **23€**



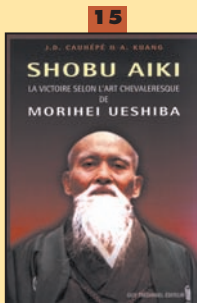
12
Sublime Kama Sutra.
Secrets sensuels pour les amants modernes. Un coffret comprenant un livret illustré de 96 pages et 30 cartes en couleur offrant une nouvelle position Kama Sutra que vous pouvez expérimenter quand vous en aurez envie avec votre partenaire.
Coffret. **27,50€**



13
Le pouvoir du moment présent. Par Eckhart Tolle
Un jeu de cartes pour apprendre à mettre en application la merveilleuse pratique du moment présent. L'auteur est considéré comme l'un des grands maîtres spirituels actuels.
52 cartes. **23€**



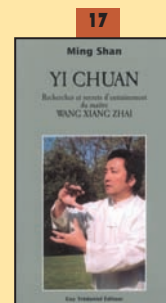
14
Les runes de guérison
Par Ralph H. Blum et Susan Loughan
Un boîtier regroupant 25 pierres gravées et un livre de 175 pages. Tirez une ou plusieurs pierres, consultez le livre. Vous obtiendrez une direction ou trouver par vous-même la réponse.
Coffret complet : **27,50 €**



15
Shobu Aiki. La victoire selon l'art chevaleresque de M. Ueshiba. Par J.D. Cathépe & A. Kuang.
Retrouver nos sources spirituelles en remontant à «l'expérience de la Victoire par l'Aïki». Le Shobu Aiki n'est pas la victoire sur l'autre mais la victoire par l'autre. 288 pages. **22€**



16
La gymnastique des gens heureux
Par le Dr Yves Réquena.
Comment la gymnastique liée à l'ancienne tradition chinoise convient à tous ceux qui aspirent à la vitalité, la sérénité et la longévité.
240 pages. **22€**



17
Yi Chuan, recherches et secrets du maître Wang Xiang Zhai
Par Ming Shan
Un recueil précieux des enseignements d'un très grand maître, fondateur du Yi Chuan.
144 pages. **18€**



18
Jet Li. Les griffes du dragon.
Par Leïla Oufkir
Un ouvrage richement documenté qui retrace l'exceptionnel parcours d'un authentique amoureux du wushu parvenu aujourd'hui au rang de star mondiale. 220 pages. **22€**

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

N°	Titre	Nombre	Prix
Frais de port et d'emballage : ajouter 3 € pour le premier livre, 1 € pour chaque livre supplémentaire		Total	
		Port	
		Total à payer	

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

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

Zheng Shou

Les 4 portes principales



Certains maîtres de tai ji quan considèrent que les quatre portes : Pen, Li, Ji, et An, sont les mouvements fondamentaux de la pratique du tai ji quan qu'on nomme Zheng Shou, ou technique fondamentale des mains, car ces quatre mouvements expriment les quatre applications de base du tai ji quan : parer, tirer, presser et repousser.

par Song Arun

Le tai ji quan est une construction lente, profonde et progressive, qui tend à reconnecter les parties du corps entre elles, en mouvement et en conscience, de manière étendue et en profondeur.

Les quatre portes expriment également les quatre principes fondamentaux de l'univers et de l'être humain qui sont : le ciel (la bienveillance), la terre (la paix), l'eau (la justice) et le feu (la droiture). Les principes fondamentaux de la pratique sont les suivants :

1. La position des pieds et du bassin

L'écartement des pieds est la base d'un mouvement juste et fluide. Il détermine l'équilibre de l'enchaînement d'un individu. Il dépend quelques fois du style qu'on pratique, mais en général, l'écartement des pieds correspond à la largeur du bassin du pratiquant. Cela permet d'optimiser l'équilibre et la mobilité. Bien entendu, plus l'écartement des pieds est large, plus on obtient de stabilité, mais moins on gagne en mobilité : *La racine dans les pieds, la maîtrise dans la taille, l'épanouissement dans les doigts.*

2. La qualité circulaire et non musculaire

L'aspect circulaire est essentiel dans la pratique du tai ji quan, car il permet un emploi de la force intérieure (*nei jing*) à la place de la force musculaire (*wei li*). Le développement de l'aspect circulaire permet une détente, une qualité d'ancrage au sol, une répartition de l'énergie dans tout le corps : *Souvenez-vous bien que lorsqu'une partie se meut, toutes les autres se mettent en mouvement. Si une partie s'arrête, toutes les autres aussi.*

3. La perception du centre potentiel de l'être, le Dan Tien inférieur

Lorsque les deux premiers principes sont appliqués, la perception du centre potentiel de l'être, ou Dan Tien inférieur,

devient perceptible. Elle est la base de tous mouvements dits énergétiques. On ne peut pas aborder le véritable aspect Yin – Yang sans avoir d'abord perçu son centre. Pour développer le principe Yin – Yang (repos – action) dans les mouvements, on a besoin d'abord de percevoir son centre. La qualité d'adhérer, coller, suivre et émettre l'énergie ne peut se réaliser sans le centre, le Dan Tian inférieur : *Pour déclencher l'énergie, il faut demeurer stable et se détendre entièrement. On se concentre dans une seule direction.*

4. Le regard et le bassin dans le mouvement

Le regard et le bassin doivent s'unir dans les mouvements, car le bassin permet de relier le haut et le bas. Le bassin doit rester souple et jouer le rôle de distributeur et répartir de l'énergie (*jing*) dans les mouvements. Si le regard et le bassin sont en désaccord, on ne parvient pas à employer la force du fil de soie (*chansi jing*). Cette force prend racine dans les pieds, se développe dans le bassin, circule vers la colonne vertébrale, la tête, dans les bras et vers les mains : *L'énergie du corps doit être légère comme un fil de soie et élastique telle un ressort, même si l'adversaire utilise une force de mille livres, on agira avec légèreté et sans gêne.*

5. Le mouvement spiralé exécuté avec souplesse et sans rupture

Un aspect également important est d'exécuter les mouvements des quatre portes comme on tire le fil de soie, c'est-à-dire avec souplesse et sans rupture. La trajectoire des mouvements en *chansi jing* doit décrire une courbe et le mouvement ne doit présenter aucune discontinuité : *La force interne devrait être comparée à une roue qui tourne. La taille tourne comme le moyeu de la roue en mouvement.*

1: PARER, Peng Jing, Ciel.

Le *Peng Jing* est un mouvement vers l'avant et souvent vers le haut. Lorsque la paume de la main se tourne de l'intérieur vers l'extérieur, on utilise la «force qui pare» (*Peng Jing*). De légèrement creuses, les paumes deviennent légèrement plates. Le *Peng Jing* est la force ressort d'expansion, la force d'ouverture.

Le *Peng Jing* exerce une force d'extension de notre bras vers l'avant et dans un mouvement tournant, par exemple pour contrôler en souplesse, puis dévier sur le côté une poussée de l'adversaire, mais il peut tout aussi bien servir pour attaquer.



2: TIRER, Lu Jing, Terre.

Le *Lu Jing* exerce une force de flexion avec notre bras, dans un mouvement tournant. La paume de la main tourne de l'extérieur vers l'intérieur. De légèrement plates, les paumes deviennent légèrement creuses. On utilise la «force qui tire» (*Lu Jing*) pour tirer le bras de l'adversaire après avoir saisi son poignet. Le *Lu Jing* est la force ressort de compression, la force centripète, la force de fermeture. Le *Peng Jing* et le *Lu Jing* représentent les deux forces fondamentales, «le ciel et la terre».



La Voie du Mouvement

3: Presser, Ji Jing, eau.

Quand simultanément les deux mains se croisent et partent vers l'extérieur, on utilise la «force qui presse en avant», *Ji Jing*. Par exemple si l'adversaire nous tire le bras droit ou résiste à notre force de tirer (*Li Jing*), on pose le bras gauche sur le poignet du bras droit et on pousse fermement. La force de *Ji Jing* est douce et puissante comme celle de l'eau. Dans sa souplesse se cache une force immense, elle est comme une vague. On utilise cette force à la suite d'une réaction de l'adversaire. C'est une force qui vibre, fait résonner et rebondit au loin.



4: Appuyer et repousser, An Jing, feu.

Quand les paumes des mains décrivent un cercle vers soi pour être repoussées vers le bas puis vers l'avant, on utilise la «force qui repousse», *An Jing*.

On applique ce mouvement quand l'adversaire nous pousse avec ses mains. Nous vidons en appuyant les bras de l'adversaire vers le bas, afin de le déséquilibrer, puis on utilise le *An Jing* pour le projeter.

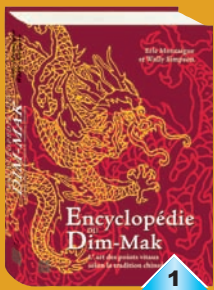
De légèrement plates, les paumes deviennent légèrement creuses (appuyer). De légèrement creuses, elles deviennent légèrement plates (repousser).

Appuyer.



Repousser.





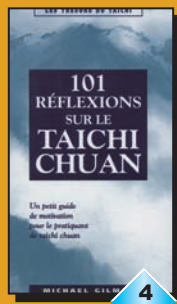
1
Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. 592 pages, 22 x 31 cm., couverture cartonnée. **59,50 €**



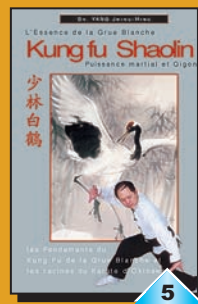
2
Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée nipponne avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x



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 €**



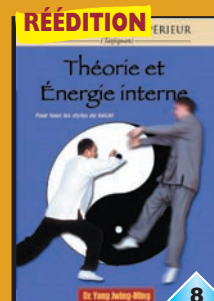
5
Le travail énergétique des moines de Shaolin, une sorte de qigong de combat. 274 p. 17x24. **34,50 €**



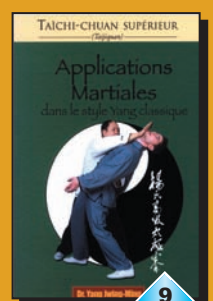
6
Découvrez votre vrai potentiel, par l'enseignement de techniques millénaires de kung-fu et Qigong sexuels. 272 p. 17x24 cm. **27,00 €**



7
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 €**



8
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 €**



9
Très complet : un livre qui fait découvrir l'envergure réelle de cette discipline majeure. 368 pages. 17,5 x 24,1. **34,50 €**



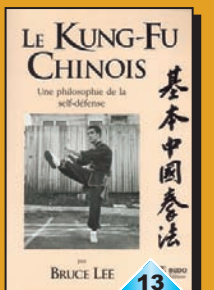
10
Complet. Outil idéal pour se perfectionner dans le Tai Chi Chuan du style Yang. 350 pages. 17,5 x 24,1. **34,50 €**



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 €**



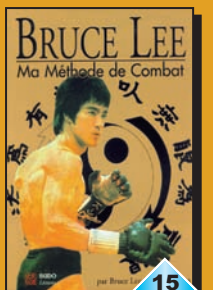
12
Les 108 clés du Taichi 108 clés comme des perles de connaissances pour faire évoluer sa pratique de Taichi. 120 p. 10,5 x 19. **10,95 €**



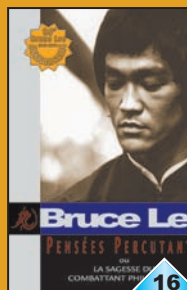
13
Premier livre par Bruce Lee, montrant sa technique originelle, le Wing Chun. Un must pour les collectionneurs. 14 x 21, 112 p. **14,95 €**



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.



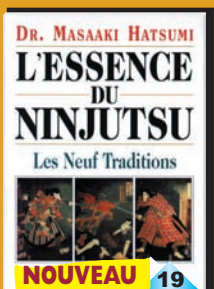
16
La philosophie de Bruce Lee : Un véritable génie à la connaissance universelle. 800 pensées. 224 p., 63 photos rares, 17 x 24 cm relié. **22,75 €**



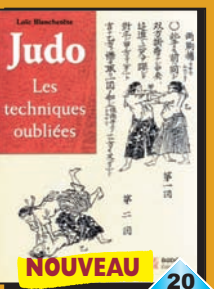
17
Premier album photo en couleur sur Bruce Lee tiré de la collection privée de la famille Lee. Textes de Bruce lui-même. 208 pages, édition luxe reliée 25 x 29 cm, **38,10 €**



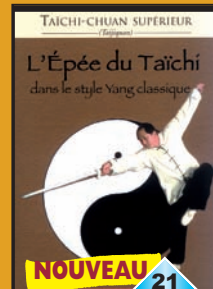
18
Les secrets des anciens maîtres, transmis sous forme de poèmes et de chants complexes, expliqués par Yang Jwing-Ming. 10,5x19 cm. **10,95 €**



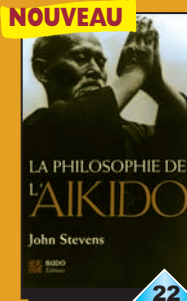
19
L'essence du ninjutsu : Les secrets des ninjas éclairés par un maître héritier, le Dr Massaki Hatsumi. 192 p. 18 x 25,5 cm. **59,95 €**



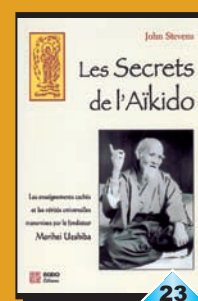
20
Judo - Les techniques oubliées Un livre destiné à celui qui cherche à comprendre le Judo dans sa définition martiale et pas seulement sportive. 224 p., 17 x 24,5 cm. **24,95 €**



21
L'épée du Taïchi dans le style Yang classique Apprendre à projeter l'énergie dans l'arme. Théorie et pratique.



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 €**

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 €**

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

Pas de frais d'envoi
Expédition quotidienne

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€ | <input type="checkbox"/> 11. MANUEL D'EVOLUTION SPIRITUELLE - 17,95€ | <input type="checkbox"/> 21. L'ÉPÉE DU TAICHI - 32,50 € |
| <input type="checkbox"/> 2. POINTS VITAUX - 43,50€ | <input type="checkbox"/> 12. 108 CLÉS POUR LE TAICHI - 14,50 € | <input type="checkbox"/> 22. LA PHILOSOPHIE DE L'AÏKIDO - 11,95 € |
| <input type="checkbox"/> 3. CHIN-NA DE SHAOLIN - 38,50 € | <input type="checkbox"/> 13. KUNG-FU CHINOIS DE BL - 14,95 € | <input type="checkbox"/> 23. LES SECRETS DE L'AÏKIDO - 29,90 € |
| <input type="checkbox"/> 4. 101 REFLEXIONS SUR LE TAICHI - 10,95€ | <input type="checkbox"/> 14. TAO DU JEET KUNE DO - 35,95 € | <input type="checkbox"/> 24. CHIN NA DU SHAOLIN - 29,95 € |
| <input type="checkbox"/> 5. KUNG FU SHAOLIN - 34,50 € | <input type="checkbox"/> 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95 € | <input type="checkbox"/> 25. L'ESSENCE DU ZEN - 14,95 € |
| <input type="checkbox"/> 6. YOGA TAOÏSTE ET ÉNERGIE SEXUELLE - 27,00 € | <input type="checkbox"/> 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,75 € | |
| <input type="checkbox"/> 7. SANTÉ LA VOIE CHINOISE - 22,95 € | <input type="checkbox"/> 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 38,10 € | |
| <input type="checkbox"/> 8. ÉNERGIE INTERNE - 32,50 € | <input type="checkbox"/> 18. SECRETS DES MAITRES DE TAICHI - 10,95 € | |
| <input type="checkbox"/> 9. APPLICATIONS MARTIALES - 34,50 € | <input type="checkbox"/> 19. L'ESSENCE DU NINJUTSU - 29,95 € | |

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°

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



NOUVEAU **25**

De Bruce Lee à Jet Li

Les idoles du kung-fu wushu

De Bruce Lee à Jet Li, les idoles célébrant le "kung-fu spirit" à l'écran ont donné naissance à plus d'un paradoxe. Manikoth Vongmany, admirateur attentif de la première heure, nous replonge dans l'histoire passionnante de cette filiation.

par Manikoth Yang Vongmany

En revisionnant récemment la vidéo de la *Fureur du Dragon*, film dans lequel on retrouve le mythique combat dans le Colisée de Rome entre Bruce Lee et le champion américain Chuck Norris (le fameux «Texas Ranger») qui joue en l'occurrence un karatéka, j'ai été surpris par le décalage entre le message véhiculé par les exploits de Bruce Lee et l'exploitation de son image après sa mort dans le développement des arts martiaux dans le monde. En effet, Bruce Lee montre la souplesse féline et l'efficacité du kung fu wushu, art chinois, face à l'efficacité de la puissance rectiligne du karaté, art japonais. La fin du film avec le duel mythique donne ainsi lieu à une interaction évolutive en plusieurs temps entre les deux formes de technique martiale. Tout d'abord, la technique puissante de Chuck Norris prend le dessus sur Bruce Lee quand le duel est davantage «statique». Ensuite le «Petit Dragon» comprend qu'il doit faire évoluer son art traditionnel trop figé vers plus de vivacité dans son déplacement, à l'image de la boxe anglaise (image furtive sur un chat représentant la rapidité souple). Enfin, dépassé par la vivacité de son adversaire, Chuck Norris réalise qu'il doit aussi faire évoluer son art vers plus de mobilité, mais il est trop tard...

L'effet paradoxal Bruce Lee : le succès du karaté

Le message est clairement énoncé dans le film culte : Bruce Lee pratique les arts chinois, le kung fu wushu, non pas le karaté qui est japonais. A l'époque, on n'utilisait pas le terme exact de «wushu» pour définir les arts martiaux chinois, mais celui de «kung fu» qui désigne en fait la force de persévérance d'un pratiquant dans un art, qu'il soit artiste martial, cuisinier, ou calligraphe. Mais voilà, ce sont paradoxalement les arts japonais (notamment le karaté), voire les arts coréens (le taekwondo) qui ont bénéficié de l'image charismatique de Bruce Lee. Pourquoi ? Il semble qu'à l'époque il y ait eu très peu de cours de kung fu wushu et Bruce Lee était l'un des premiers à enseigner les richesses des arts martiaux chinois à un public non chinois, initiative individuelle qui déplaisait d'ailleurs fortement à une communauté chinoise très repliée sur elle-même. C'est ainsi qu'un large public occidental enthousiaste se mit à s'inscrire dans des clubs de karaté pour suivre les traces de Bruce Lee...

Kung Fu : une initiation médiatique à la richesse des gestes lents

Dans les années 70, le feuilleton américain *Kung Fu* avec David Carradine

de Bruce Lee à Jet Li (crédits photo: DR)



Une image du mythique combat dans le Colisée de Rome entre Bruce Lee et le champion américain Chuck Norris. Bruce Lee montre la souplesse féline et l'efficacité du kung fu wushu, art chinois, face à l'efficacité de la puissance rectiligne du karaté, art japonais. Tout d'abord, la technique puissante de Chuck Norris prend le dessus sur Bruce Lee, puis le «Petit Dragon» comprend qu'il doit faire évoluer son art vers plus de vivacité dans son déplacement. Enfin, dépassé par la vivacité de son adversaire, Chuck Norris réalise qu'il doit aussi faire évoluer son art vers plus de mobilité, mais il est trop tard...



va apporter son lot d'imaginaires autour de la sagesse des moines de Shaolin. Trente ans après, le choix du personnage s'est avéré primordial: la production va choisir, non pas un héros au physique très asiatique comme Bruce Lee (qui fut un temps pressenti pour tenir le rôle, mais c'est une autre histoire), mais plutôt un métis amérasien orphelin, Kwai Chang Caine, interprété par David Carradine. L'effet d'identification est tel que des millions de fans dont j'ai fait partie ont vibré pendant des années au pèlerinage du Shaolin injustement banni de Chine dans le Far West américain: les flash-back au temple de Shaolin sur l'enseignement philosophique et martial qu'a reçu le «Petit Scarabée» dans sa jeunesse auprès de ses maîtres ont imprégné à jamais des générations d'âmes humaines aspirant à la sagesse et la spiritualité orientale. Contrairement à la virtuosité de Bruce Lee, proche du combat réel, les séquences de combat de kung-fu sont passées au ralenti, permettant ainsi d'occulter le vrai niveau gestuel de David Carradine et de donner l'apparence d'une dimension plus subtile aux mouvements. La sauce prend, le terme de «kung-fu» se popularise dans le monde entier. Et voici que l'on retrouve un autre paradoxe, c'est en suivant le parcours et les

gestes ralentis d'un moine bouddhiste Shaolin (la boxe de Shaolin étant référencée comme art externe avec de multiples rapidités d'exécution) qu'une sensibilité collective occidentale s'est développée vis-à-vis des arts internes d'inspiration taoïste tels que le tai ji quan réputé pour ses formes lentes. On connaît aujourd'hui l'engouement collectif pour la pratique du taiji.

Jet Li et la génération «Tigre et Dragon»

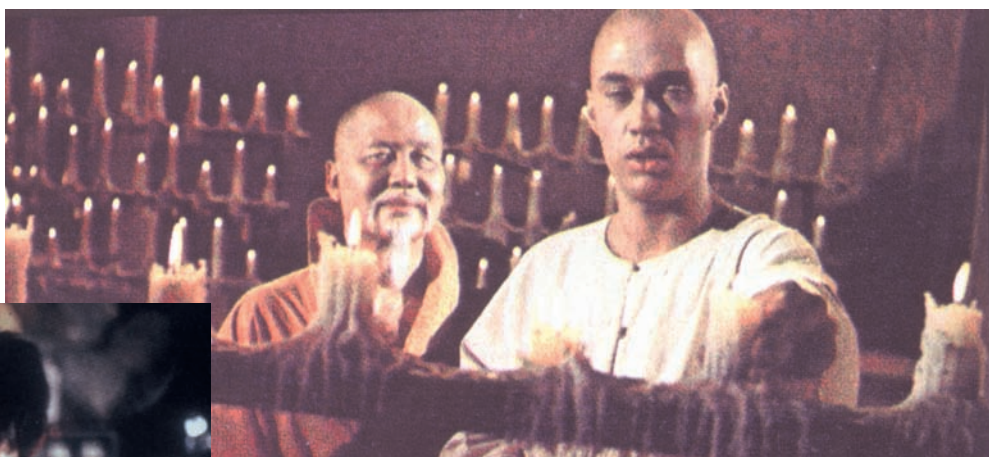
A côté de la trilogie Matrix, le cinéma contemporain réserve un autre paradoxe au développement des arts martiaux chinois: le film symbolisant la concrétisation mondiale des films légendaires de cape et d'épée chinois, *Tigre et Dragon*, n'a pas dans sa distribution celui qui en est son plus illustre représentant, Jet Li. Du *Temple de Shaolin* (1983) jusqu'au récent *Hero* (2003), la richesse technique et l'esthétisme des mouvements de Jet Li

vont nourrir l'âme chevaleresque des anciens Chinois, où le sentiment d'injustice, la noblesse d'esprit et l'honneur sont des moteurs humains à réveiller l'habileté technique des héros. Or, encore un contre-pied de la jeune histoire du wushu en Occident (!), c'est en jouant un rôle à contre-emploi de méchant dans *L'Arme*

La sauce prend, et le terme "kung-fu" se popularise dans le monde entier.

Fatale 4 (1998) où sa gestuelle est magnifiquement dirigée dans une justesse de jeu d'acteur, que Jet Li s'est véritablement révélé au public occidental. Mais à propos, pourquoi donc Jet Li n'a-t-il pas joué *Tigre et Dragon*? Approché par le réalisateur Ang Lee, Jet Li lui recommanda plusieurs personnes dont le chorégraphe Yuen Woo-Ping, mais il déclina lui-même la proposition pour respecter une promesse faite à sa femme Nina, dix ans plus tôt, à savoir l'accompagner durant sa grossesse et la naissance de leur fille Jane. Depuis, la star chinoise a joué plusieurs films occidentaux dont, *Le Baiser Mortel du*

Crédit photos : Guy Trédaniel Editeur



De David Caradine, qui incarne Kwai Chang Caine dans la série "kung-fu" (en haut) à Jet Li (ci-contre dans une scène de "The One"), les enfants de Bruce Lee nourrissent avec force l'imaginaire moderne.



Dragon de Luc Besson où il continue à faire évoluer son jeu d'acteur.

Bruce Lee, Jet Li : deux justiciers venus d'Orient

Il serait facile de chercher à comparer Bruce Lee et Jet Li, mais il faut considérer quelques différences.

Bruce Lee est un enfant de la diaspora chinoise (Hong-Kong). A son époque, il devait constamment affronter les résistances de sa propre communauté d'origine pour enseigner les richesses du kung fu wushu aux Occidentaux. C'était une pression sociale et psychologique terrible, d'où une tension intérieure constante qui donnait l'impression à ceux qui rencontraient le petit dragon d'avoir affaire à une pile électrique. Bruce Lee critiquait la fermeture de l'esprit traditionnel chinois et cherchait constamment à s'ouvrir aux autres cultures: «Moi, Bruce Lee, je me présente comme un homme n'ayant jamais accepté de suivre ces formules exhibées par les propagandistes de la peur. Aussi quelle que soit la couleur de votre peau: noire, blanche, rouge ou bleue, j'ai le loisir

Jet Li est plutôt un enfant de la Chine continentale.

barrière d'aucune sorte». Le fait d'épouser une femme d'origine européenne, Linda, et de choisir le métissage pour sa descendance, étaient probablement une manière de ne pas reproduire la tradition au niveau biologique. Son intention (*yi*) était donc portée vers le métissage et la libération de l'âme face aux carcans de la tradition figée.

Jet Li est plutôt un enfant de la Chine continentale: il a représenté très jeune, et malgré lui, les intérêts de sa patrie à l'étranger. A une proposition de l'ancien président américain Nixon de devenir ultérieurement son garde du corps, le jeune prodige de onze ans lui répondit spontanément: «Non. Je n'ai pas envie de protéger un seul individu. Quand je serai grand, je défendrai tous mes concitoyens: un milliard de Chinois!». Une réplique incroyable qui sera reprise par le gouvernement chinois et aura probablement aidé le développement de sa carrière dans son propre pays. C'est durant le tournage du *Temple de Shaolin 3* qu'il découvrit l'injustice et l'inégalité de traitements dont étaient victimes les Chinois continentaux par rapport aux

Chinois occidentaux (différences de salaire, etc.), ce qui l'amena à réaliser un film: *Born to Defense* pour dénoncer cette injustice sociale subie par les Chinois au profit des Américains. Ce film fut un échec commercial. Avec le récent *Roméo doit mourir*, son image de justicier s'est popularisée dans la communauté noire américaine, nourrissant une évolution médiatique qui tente peut-être de rejoindre les popularités universelles de Bruce Lee ou de Mohamed Ali qui ont transcendé les frontières de l'appartenance exclusive à une culture ou à une communauté donnée. Le sentiment d'injustice enfoui en chacun de nous a en effet besoin de ces héros justiciers si profondément humains pour rétablir ce qui est universellement bon et juste pour l'humanité. —■

Bibliographie :

- Leila Oufkir, Jet Li, «Les griffes du Dragon», Guy Trédaniel Editeur.
- Christophe Champclaux, «Tigres et Dragons: les arts martiaux au cinéma», Guy Trédaniel Editeur.
- John Little, «Bruce Lee: hommage au Dragon éternel», Budo Editions.
- Bruce Lee, «Pensées percutantes ou la sagesse du combattant philosophe», Budo Editions.

L'INSTITUT WUSHU DE FRANCE AVEC MAITRE WU BIN

Une grande nouvelle: Wu Bin, l'entraîneur de Jet Li, et de multiples champions de wushu, viendront régulièrement animer des stages à Paris, à l'Institut Wushu de France. En effet, l'association de trois personnalités des arts martiaux chinois vient de donner naissance à un centre consacré à la pratique du wushu sous tous ses plans: enchaînements, sanda, arts martiaux traditionnels et compétitions, arts internes et externes, formation artistique, etc. Me Wu Bin en est le prestigieux directeur technique et sélectionnera aussi des professeurs chinois de haut niveau pour venir faire des stages. Me Li Mingzhi, expert de wushu et président de l'école des arts martiaux de Laizhou, l'une des dix meilleures écoles chinoises, a entre autres la responsabilité de l'enseignement des tao lu (enchaînements) et du sanda. Enfin, le Dr Liujun Jian, directeur du centre

Quimétau, a en charge le développement du Nei Jia Quan (arts martiaux internes) et de l'aspect philosophique et culturel des arts chinois.

Cette école vise donc un enseignement et une formation de haut niveau pour transmettre les subtilités du wushu en France. En avant-goût, voici quelques phrases qui donnent une certaine idée de leur manière d'enseigner: «Les arts martiaux sont avant tout un art»; «Comme nous, les Chinois, nous sommes généralement de petite et moyenne taille, nous devons chercher la rapidité dans les affrontements. De ce fait, des techniques de wushu, comme le Ba Gua Zhang, évitent souvent de rester en face à face pour davantage bouger de biais vis-à-vis du partenaire. D'autres arts, comme le Ba Ji Quan ou le Xing Yi Quan sont plus adaptés à des personnes dotées d'un grand physique.» Wu Bin
«On ne reproduit pas exactement les mou-



vements de tao lu en application de combat. Inversement, on évite d'être trop fixé sur les applications martiales dans l'exécution des formes. Pour bien progresser, il ne faut pas penser tout de suite à l'efficacité, mais plutôt à bien répéter les techniques gestuelles.» Li Mingzhi

«On ne peut pas séparer complètement les formes traditionnelles des formes modernes car il y a en fait des sources traditionnelles dans la création des formes de compétition». Li Mingzhi

Pour connaître les dates du prochain stage avec Me Wu Bin et Li Mingzhi en 2004: Institut Wushu de France
18, rue Boy Zelenski 75010 Paris
tél.: 01 43 20 70 66
email: instwushu@hotmail.com

regard dans ma direction. Ses paroles ont eu l'effet d'un poignard reçu en plein cœur et j'étais terriblement navré de ce que je venais de dire. Après mon total rétablissement, après être revenu sur ma décision, je me suis rendu au gymnase comme d'habitude. Mon instructeur, bien sûr, était content de me voir de retour. Mais son expression ne trahissait pas son véritable sentiment. Après m'avoir gratifié d'un simple: «Tu vas bien?», il m'a envoyé rejoindre mes co-équipiers qui eux m'ont chaleureusement souhaité la bienvenue «à la maison».

Après cet incident, j'ai pu comprendre qu'il ne faut jamais laisser les choses à moitié accomplies. Par la suite, je me suis entraîné de manière beaucoup plus intense. Ce que mes camarades exécutaient une fois dans une séance d'entraînement, je l'effectuais trois fois. Pour optimiser mon temps, je travaillais au gymnase, même le samedi, quand tout le monde se reposait. Toutefois, les efforts que je déployais semblaient échapper totalement à mon entraîneur. Il était pourtant si attentionné et patient lorsqu'il s'adressait à mes copains! Il leur expliquait les bases de tous les mouvements et attirait leur attention sur les erreurs qu'ils commettaient. Lorsqu'ils étaient trop fatigués, il leur conseillait de faire une pause. Mais il semblait devenir une tout autre personne en s'adressant à moi. Souvent, il me disait d'un ton brusque: «Tu crois

que ce mouvement est correct? Plus tu t'entraînes, plus tu deviens mauvais, comment est-ce possible?». Et ainsi de suite. Pour être franc, je n'aimais pas beaucoup la façon dont il me traitait. Mais aujourd'hui, je comprends qu'il l'a fait uniquement pour mon bien. Chaque fois qu'un nouvel élève était confié à son autorité, sa première tâche était de parvenir à cerner sa personnalité afin de s'y conformer pour de meilleurs résultats. Constatant que j'étais un peu «ambitieux» et que je m'avérais être un élève volontaire, il a appliqué la méthode rigoureuse pour me former. Il a décrit ceci en ces termes: «pour qu'un tambour retentisse, il faut le frapper avec un marteau d'envergure».

Lorsque le film *Le Temple Shaolin*, dans lequel je tenais le rôle principal, a fait sensation à Hong-Kong et en Asie du Sud-Est, beaucoup de personnes se sont laissées aller aux spéculations. «Maintenant que Li Lian Jie a fait les gros titres de la presse, son instructeur Wu Bin va également devenir célèbre». Après le fulgurant cheminement du film, de nombreuses personnes ont appelé à la maison pour transmettre leurs félicitations et j'ai été très pris pendant un mois ou deux. Par contre, Wu Bin avait disparu de la circulation. Il avait pourtant l'habitude de venir fréquemment à la maison pour apporter les denrées alimentaires qu'il avait achetées spécialement pour moi. Ma

grand-mère et ma mère se demandaient pourquoi il ne se montrait pas. Puis un jour, inopinément, il est apparu. «Votre famille n'est plus dans le besoin maintenant, a-t-il dit, je n'ai plus de raison de m'inquiéter désormais. De plus, vous avez beaucoup de visiteurs et je ne veux pas ajouter à votre fardeau. Mais s'il y a quoi que ce soit que je puisse faire, n'hésitez pas à me le dire». Il m'a serré la main et s'en est allé. Je suis resté sur le seuil, incapable de prononcer un mot. Je savais qu'il était heureux que je m'en sois bien sorti et que lui, en tant que mon instructeur, avait sa part des honneurs. Jusqu'ici, il les avait tous esquivés. Ainsi, il m'inculquait une autre leçon et m'invitait à méditer sur la question de savoir quelle est l'attitude à adopter face à la notoriété. ■



Jet Li, les griffes du dragon par Leïla Oufkir, Guy Trédaniel Editeur. Un bon livre, dont le remarquable travail de documentation rend la lecture des notes fort intéressantes. Des informations sur la vie de Jet Li s'entrecroisent avec des remarques philosophiques et historiques sur la Chine, qui permettent de mieux comprendre les paroles de la star.

Wu Bin,

Un maître de wushu vu par son disciple, Jet Li



Orphelin de père dès l'âge de deux ans, Jet Li a toujours gardé en mémoire l'influence déterminante de l'un de ses instructeurs, Wu Bin, dans le développement de sa carrière et de sa vie en général. Voici un passage du fort intéressant ouvrage de Laïla Oufkir, *Jet Li: les griffes du Dragon*, paru aux Editions Guy Trédaniel, où la star chinoise parle de l'enseignement teinté de dureté et d'amour qu'il a reçu de Wu Bin. Un fort lien affectif.

Je me suis progressivement distingué en tant qu'athlète de wushu au niveau national, mais aussi à l'étranger. Cela dit, à chaque fois que je regarde derrière moi, de l'autre côté de la route que j'ai traversée, j'estime que je dois tout cela à mes instructeurs. Celui dont j'aimerais parler en particulier est Wu Bin. Il m'a enseigné le wushu dès l'âge de huit ans, et m'a guidé sur le long chemin jusqu'à l'apogée de la gloire.

Je ne suis pas un prodige, et les articles de presse relatant avec quelle conscience j'ai pu m'entraîner et pratiquer le wushu, depuis ma plus tendre enfance, m'ennuient souvent au-delà de toute mesure. Ce n'est tout simplement pas vrai. Comme n'importe qui d'autres, j'ai eu à surmonter de nombreux obstacles au cours de mon instruction et j'ai maintes fois douté et songé au renoncement.

C'est mon entraîneur Wu Bin qui m'a aidé à conjurer toutes les contrariétés. Il m'a encouragé à ne jamais baisser les bras. Ses remontrances et sa patience à me pousser vers l'avant resteront à jamais inscrites au plus profond de mon âme. Je me souviens d'un fait qui a eu lieu en 1972, lorsque je me suis gravement abîmé une rotule et que je suis resté

cloué au lit. Ma mère, les larmes aux yeux, a réussi à me persuader d'abandonner le sport. «Ecoute petit Jie, plaïda-t-elle, pour t'entraîner au wushu tu as besoin d'une alimentation riche et nutritive. Mais nous ne pouvons tout simplement pas nous permettre ces dépenses; sans compter que cela coûte très cher à ton entraîneur Wu Bin de t'envoyer de la nourriture régulièrement. Je pense que tu ferais mieux d'arrêter l'entraînement». Cela m'a fait de la peine de voir ma mère sangloter et je ne voulais pas non plus la rendre malheureuse. J'ai accepté.

**«C'est Wu Bin
qui m'a aidé à
conjurer toutes
les contrariétés.»
Jet Li**

Ainsi, quand mon instructeur est revenu me voir, j'ai rassemblé mon courage et je lui ai annoncé: «Vous avez été tellement gentil avec moi... je ne l'oublierai jamais. Mais je ne veux pas continuer le wushu».

Aucune réponse ne s'est fait entendre. Evidemment, mes paroles ont cinglé en lui comme un obus dont l'impact lui aurait ôté l'usage de la parole. Je lui ai jeté un regard furtif. Son visage avait pâli de dépit. «Je sais que tu es un garçon ambitieux, petit Jie, a-t-il enfin prononcé à brûle-pourpoint, je n'ai aucune objection à ce que tu ne veuilles pas poursuivre l'en-

traînement. Mais j'espère que tu persévèreras dans ce que tu feras à l'avenir. Sois un garçon courageux, et non un lâche». Ensuite, après avoir échangé quelques mots avec ma mère, il a tourné les talons, sans même un

PORTRAIT DE ME WU BIN

Wu Bin est né à Wuxing, commune de la province Zhejiang, en 1937. Il est membre de la Chinese Wushu Society (Société Wushu chinoise), vice président de la Beijing Wushu Association (Association Wushu de Beijing) et directeur de la section Recherche et technique d'entraînement de l'institut China Wushu Research. Il est aujourd'hui Directeur Technique de l'Institut Wushu de France. Après avoir obtenu son diplôme en 1963 à l'institut d'éducation physique de Beijing, il occupe le poste de coach auprès de l'équipe de wushu de Beijing. Durant sa carrière d'entraîneur, il a révélé un nombre important de champions nationaux. On lui a attribué des prix à de nombreuses occasions, en reconnaissance de son excellent travail. Mais c'est Jet Li qui reste sa plus grande réussite...

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



王
氏
黄
家
中
醫
學
院

Vous voulez

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

Réalisez-la avec :

**L'ACADEMIE WANG de
MEDECINE
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;

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

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

II STAGE CLINIQUE possible dans les hôpitaux chinois sanc-
tionné 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

TAI JI QUAN STYLE YANG



FAMILY

Stage International
du 12 au 18 juin 2004

avec Maîtres
YANG Zhenduo
et **Yang Jun**

Forme 103 - Sabre - Tuishou

STYLE YANG

Le Centre YANG Chen Fu de Paris

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



«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 histo-
rique avec le fils de Yang Chengfu,
reconnu par la Chine comme chef de
file du style Yang, pour sa dernière
tourné en Europe !

Club Chevry2 - A.M.C. Centre Y.C.F. Paris, affilié FTCCG

Club à 5min. du RER B (Gyf/Yvette)

et à 20 min. du Luxembourg

Cours et Stages par des experts confirmés -

Formes longues et courtes - Epée - Sabre

Tel. : 01 60 12 23 28 - Fax : 01 69 33 33 64

duc@yangfamilytaichi.com - www.yangfamilytaichi.com



L'Horizon Vertical

Sentir la puissance du «dan tian»

Loin de mettre des années pour sentir l'importance et le rôle de la force du ventre, appelé *dan tian* ou *hara* en Asie, le mouvement au sol vous révèle dans l'instant votre justesse. Son implacabilité permet de mesurer la vérité d'un geste venu du ventre — une intention — à celui d'un geste décidé par notre volonté.

par Pol Charoy & Imanou Risselard

Pour trouver la force du ventre, il faut tomber dedans, comme Obélix qui est tombé dans la marmite quand il était petit. Mais pour cela, nous devons être guidés, et même cernés, voire poussés, par des mises en situation qui, à force d'habitude, nous rapprochent de ce moment à la fois fatidique et pourtant si espéré : «sentir la force du ventre». Pour notre part, ce n'est pas une seule, mais plusieurs pratiques corporelles qui nous ont permis de cerner ce centre, puis enfin de tomber dedans. Ce «tour opérateur» du geste est bien sûr passé par le continent asiatique, avec les arts de tradition martiale et les arts énergétiques, les arts du cirque, de la danse, des trainings corporels d'acteur jusqu'à la bio-analyse reichienne, et si nous avons à choisir l'apprentissage qui a été le plus important pour nous, nous serions bien embêtés tant l'ensemble de ce cheminement a été déterminant dans ce que nous enseignons aujourd'hui.

Pour cet article, nous revient en mémoire un stage professionnel que nous avons animé pendant 6 mois et qui s'adressait aux professionnels de la danse. L'équipe pédagogique, sous la direction de Corinne Lancelle, était composée entre autres de nous-mêmes, d'Hervé Diasnas, et de la Compagnie de danse verticale «Rock and nikken» qui s'est fait connaître pour avoir créé un spectacle de danse très original où les danseurs évoluaient dans une mise en scène verticale — dans le vrai sens du mot ! —. Entre vide et non vide, poids et absence de poids, pour inventer des gestuelles et des mises en scène. Ce défi créatif a obligé cette compagnie à faire preuve d'inventivité pour créer une technique de déplacement sur un plan vertical nous donnant l'illusion d'un ballet où les

artistes devenaient à la fois danseurs, escaladeurs ou nageurs dans l'espace.

La pédagogie pour obtenir les qualités nécessaires à ces déplacements passait d'abord par un apprentissage au sol (horizontal) pour réduire le poids de la pesanteur sur notre corps avant d'aborder le passage à la verticale. Cette préparation permettait de réussir au mieux la transposition des qualités de relâchement nécessaires à la performance d'un déplacement à la verticale simulant l'apesanteur. À l'inverse des grimpeurs de varappe qui utilisaient leurs qualités athlétiques pour réussir leurs exploits, nous

étions alors dans une recherche d'effort minimum pour permettre au sentiment du geste de transparaître et de donner de l'émotion au public.

Notre recherche était donc de nous relâcher dans une verticalité suspendue, de tout notre poids, et comme par miracle ! Ce qui nous permettait de nous mouvoir avec grâce, et sans force. Le mouvement partait toujours d'une spirale déroulée à partir de la tête. Cette expérience et notre «culture du ventre» nous ont permis de transposer tout ce travail autour du bassin et de cultiver cette sensation au sol avant de retrouver les sensations acquises à l'horizontal dans une verticalité. Le sol est une pratique merveilleuse pour sentir l'importance et le rôle du ventre dans le mouvement. Il ne sert à rien de se réfugier dans des exercices de renforcement musculaire comme les abdominaux, car la notion de *dan tian* ou de *hara* n'est pas de la force ou de la puissance musculaire, mais du mouvement conscient, du lien entre les chaînes spiralées des tissus qui composent notre corps.

La notion de dan tian n'est pas de la puissance musculaire, mais du mouvement conscient.

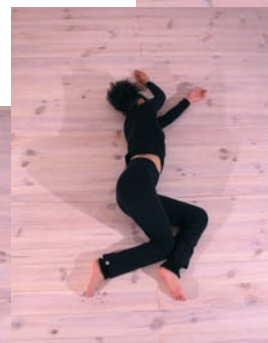
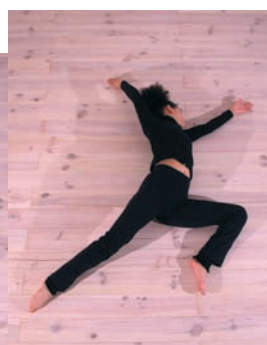
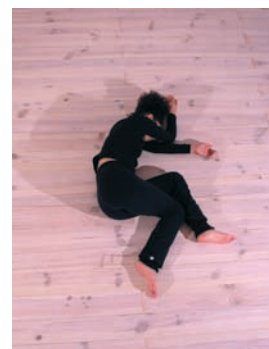
Photo n° 1: Après une relaxation au sol, repliez vos jambes, puis relâchez les genoux du même côté, en conscientisant l'ouverture de la hanche.



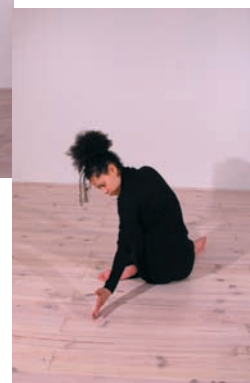
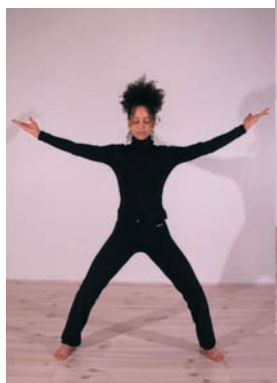
Photo n° 2: Toujours les jambes repliées, relâchez les genoux du même côté en gardant une des plantes de pied bien ancrée au sol, et exercez une légère pression afin d'ouvrir davantage la hanche. Consciez le déroulement de la spirale et le relâcher de la tête entraînée naturellement dans le sens inverse de la hanche.



Photos n°3 à 8: Petit à petit, allongez la jambe dite de terre (plante de pied au sol), tout en poussant, jusqu'à sentir le passage de l'axe du corps et le changement d'arc dans la colonne vertébrale.



Photos n°9 & 13: Ici, les acquis au sol sont transposés en position verticale. Remarquez la mobilisation des hanches qui entraîne la globalité du corps dans un étirement spiralé. La force est créée, soit par le mouvement de fouet des hanches, soit par le retour relâché des hanches à la position originelle du bassin.





Des Runes au Wu wei La mesure de la vie

De passage à Paris, nous avons rencontré Ralph Blum, spécialiste des runes, et Bronwin Jones qui nous ont partagé leur amour des runes et les similitudes de cet ancien système de divination occidental avec le Tao et le Yi Jing.

propos recueillis par Delphine L'huillier

Génération Tao : Quel est pour vous l'enseignement des runes ?

Ralph H. Blum : Pour moi, la notion qui doit être retenue est la « mesure ». Ca, c'est le Tao, et c'est le sens de *wu wei* en chinois.

Peut-on alors considérer la connaissance des runes comme une Voie ?

R. H. Blum : Pourquoi pas. Mais c'est moins qu'une voie, c'est un instrument.

Bronwin Jones : Une boussole de l'âme et du cœur pour savoir comment agir.

R. H. Blum : Ni plus, ni moins. Ce n'est ni un dogme, ni une religion, et c'est très simple, comme le Tao. C'est seulement une méthode pour vivre et continuer à vivre dans la modération. Ce mot résume vraiment tout notre travail. Il est représenté par l'hexagramme 60 du Yi Jing : *Jie*.

La notion de « limites » est aussi importante. Parce qu'il faut savoir danser avec elles comme savoir s'arrêter. C'est en se limitant que l'on parvient au *wu wei*. Et pour moi, c'est très difficile à vivre, parce que je suis gourmand, « sensualiste », et que j'ai beaucoup vécu dans l'excès. Mais on gâche tout en continuant au-delà du point limite. Regardons ce que l'oracle a à nous dire à propos du Tao

(Ralph Blum me demande de tirer une rune. Je sors la rune 18 appelée : *Laguz*, et traduite par : « flux » ou « humour »). Vous voyez, c'est de cette manière qu'il faut utiliser les runes, pour avoir une seconde opinion, la première étant la mienne.

J. E. Blum : Parce que les runes vous ramènent toujours à votre propre sagesse.

R. H. Blum : L'humour est une condition qui facilite la modération, parce qu'il permet de prendre de la distance.

Le futur est fait des choses que nous accomplissons maintenant.

Les runes ne sont donc pas pour vous divinatoires, mais plutôt de « bonnes conseillères » ?

R. H. Blum : Ce que j'appelle la divination est comment agir au monde, maintenant, et correctement. Mais je n'aime pas le terme de « divination » qui a toujours à faire avec le futur.

B. J. : Ce qui nous intéresse est d'être ici avec vous, maintenant.

Cette vision est très proche de celle décrite par Cyrille Javary⁽³⁾ à propos du Yi Jing qui est pour lui un outil permettant de prendre la décision appropriée à un moment donné.

B. J. : Exactement. Le futur est d'ailleurs fait des choses que nous accomplissons maintenant. Il est créé par les décisions que nous prenons dans le présent.

Sait-on comment les runes étaient utilisées à leur origine ?

R. H. Blum : Pour faire l'amour, la guerre, les royaumes, prendre les décisions d'Etat, pour savoir comment guérir d'une blessure, etc.

B. J. : Mais les runes n'ont plus été utilisées dès lors que la chrétienté s'est développée en Occident et qu'elle a supprimé les traditions païennes issues de la terre (de 1200 à 1400 av. J.C.). Les interprétations ont été perdues à cette époque. Lorsque Ralph a découvert les runes à Londres, il s'est mis à déchiffrer chaque rune écrite en allemand primitif (200 à 300 ans avt J.C.) pour les réinterpréter en des termes et des appréciations plus modernes, tout en restant fidèle à la description originale, ou tout au moins à ce qu'il en restait, c'est-à-dire quelques mots.

Et pour quelles raisons avoir choisi d'écrire trois ouvrages sur les runes, le premier dédié à la divination, le deuxième aux relations, et le troisième, à la guérison⁽¹⁾ ?

B. J. : Le même symbole est repris dans chaque ouvrage, avec, à chaque fois, une évolution dans son interprétation au travers de notre expérience. Mais mon expérience, c'est votre expérience. Nous venons de pays différents, mais au fond, nous cherchons tous l'amour, la santé, etc. Chaque rune est comme un thème de la vie.

R. H. Blum : Des thèmes fondamentaux. C'est pour cette raison que l'idée de boussole est intéressante. Les événements correspondent aux directions. Le centre est la capacité à modérer votre direction, parce que la vie est un voyage. Et je ne sais pas si c'est la même chose en français, mais en anglais, il existe un jeu de mots : «modérer» signifie aussi «changer de cap», «varier». La boussole agit comme un «modérateur» pour le voyage de votre vie.

Et ce voyage peut-il être considéré comme un voyage initiatique ?

R. H. Blum : Chaque rune est une «condition» de la vie. Vous êtes en train de passer à travers cette condition à ce moment-là. Et vous y repasserez, mais pour l'instant, il y a une manière pour vivre au mieux ce passage.

B. J. : La vie tourne, et les événements se répètent. On visite l'amour, la mort, etc., et à chaque fois, vous avez la possibilité de traiter le problème ou l'émotion d'une manière différente. C'est notre attitude qui est importante, et c'est elle que l'on peut changer. C'est une question de choix. Toutes les réponses sont en nous, or dans cette vie moderne, nous cherchons partout à l'extérieur de nous-même la réponse à nos problèmes.

C'est pourquoi les runes ne sont qu'une deuxième solution.

R. H. Blum : Elles sont comme de bons copains à qui tu as l'habitude de téléphoner pour te conseiller. L'oracle te dit ce qu'il en est pour lui.

De quoi votre affection pour les runes est-elle née ? Auriez-vous

pu utiliser n'importe quel autre instrument divinatoire ?

B. J. : L'avantage avec les runes est que leur emploi est très souple. On peut les utiliser comme un tarot, ou en astrologie. Certains pys également commencent ou terminent leur séance avec une rune.

R. H. Blum : Mais certaines personnes utilisent même la Bible comme un oracle. Ils l'ouvrent au hasard et en lisent un passage.

Cela implique que vous croyez que tout dans la vie soit signifiant, et que le hasard n'existe pas.

B. J. : Lorsque vous tirez une rune et que vous en lisez l'interprétation, il y a toujours une phrase qui résonne en vous. Et lorsqu'une phrase sonne «vrai», ça se sent dans le corps. Les interprétations restent de toute façon toujours très ouvertes. Ce n'est donc pas une question de croyances, mais de savoir reconnaître sa vérité, votre vérité, et de savoir écouter notre intuition.

R. H. Blum : Et ce manque de capacité à reconnaître sa vérité est très actuel. Les oracles étaient moins nécessaires lorsque nous avions une connaissance directe des choses. Voyons, si j'ouvre ce dictionnaire, que me dit-il sur la fonction de l'oracle ? (Ralph Blum ouvre un dictionnaire et pointe du doigt un mot au hasard : «faiblesse»). Voilà, l'oracle m'indique le chemin, il aide à nous donner confiance en nous. Et là, j'ai simplement utilisé le dictionnaire comme un oracle, en croyant que c'était possible.

Encore une fois, tout est donc porteur de sens pour vous...

R. H. Blum : Oui, peut-être, mais c'est mieux lorsqu'il y a un système cohérent comme les runes pour donner du sens.

B. J. : Parce que les limites, étonnamment, peuvent vous rendre libres, et quoi qu'il en soit, les limites existent toujours.

Merci à Ralph H. Blum et Bronwin Jones de s'être exprimés en français.

L'ENERGIE DES RUNES

Un air de mystère entourera toujours les origines et l'emploi sacré des runes. Littéralement, ce terme signifie «secret» ou «mystère», et se rapporte aux choses que l'on dit à voix basse. Les runes constituent un alphabet de 24 lettres né parmi les tribus germaniques il y a quelque 2000 ans. Cet alphabet, incorporant des symboles de fertilité qu'on trouve sur les sculptures de pierres préhistoriques, a été lié dès ses débuts aux croyances religieuses et aux pratiques rituelles. Bien que n'ayant jamais été à la base d'un langage parlé, les runes englobaient un système symbolique dont la fonction sacrée était de permettre la communication entre les humains et les dieux. Les traditions de runemal, l'art de lancer les runes, étaient passées oralement de maître à disciple, la transmission du savoir sacré par l'initiation.

PORTRAITS

Ralph H. Blum est né en 1932. Après avoir découvert les runes en 1977 en Angleterre, il a exploré leurs origines et a réinterprété leurs significations en termes adaptés à notre époque. Il a également étudié le Yi Jing pendant 8 ans. Ralph H. Blum et Bronwin Jones travaillent ensemble depuis plus de vingt ans. Elle est co-auteur de plusieurs ouvrages. Ralph H. Blum a vendu en 20 ans plus de 2 millions d'exemplaires (1 million aux Etats-Unis et 1 million en Europe) de leur ouvrage : *Les runes divinatoires*. Vous pouvez découvrir *Les cartes runiques*, *La sagesse des runes*, et *Les runes de guérison* chez Guy Trédaniel éditeur.



Sun Tse

ou la stratégie thérapeutique (12e 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 douzième article intitulé : «De l'art d'attaquer par le feu», nous entrons plus que jamais dans les voies de la sagesse orientale. par Jean Motte

Voici venu l'avant-dernier article de l'art de la guerre. Après avoir donné et fait connaître les outils nécessaires à la victoire, cet article merveilleux indique les moyens utiles à la purification. Comme tout texte, un peu ésotérique, c'est la fin qui donne la clé de compréhension de toute la chronique.

Sun Tse dit : *Les différentes manières de combattre par le feu sont au nombre de cinq : la première consiste à brûler les hommes ; la seconde à brûler les provisions ; la troisième à brûler les bagages ; la quatrième à brûler les magasins ; la cinquième à utiliser des projectiles incendiaires.*

Brûler c'est se purifier. C'est le mythe du Phœnix qui renaît de ses cendres. C'est Prométhée qui donne le feu aux hommes pour qu'ils accèdent à la Connaissance.

- La première possibilité consiste à brûler les hommes, c'est-à-dire détruire l'enveloppe, ce corps qui emprisonne l'âme et la rend dépendante de la vie temporelle. Rappelez-vous un conte fabuleux, celui de «Peau d'âne». Sous cette affreuse guenille faite d'une peau de cadavre, se cache la Beauté, chère à Aristote.

- La seconde possibilité consiste à brûler les provisions. Se purifier par l'alimentation ! L'acupuncture travaille sur deux énergies fondamentales : l'énergie de l'air et celle de la nourriture. Si l'une ou l'autre, ou les deux à la fois, sont de qualité médiocre, l'énergie vitale et essentielle de l'homme est amoindrie. Apaiser le cœur, être dans le non-désir et le non-passionnel, commence par un rapport sain et serein avec la nourriture. Apprendre à manger, ré-apprendre à manger, c'est vivre autrement. Les anorexies, les boulimies, les dérèglements liés à la nourriture induisent une souffrance du cœur, de sa place dans la vie.

- La troisième possibilité consiste à brûler les bagages, c'est-à-dire se dépouiller de tout. Emporter des vêtements, des

objets de quelques sortes qu'ils soient renforce notre attrait pour le passé. Le Carpe diem, le Hic et nunc, ne peuvent exister si nous cristallisons notre pensée sur le passé et sur une angoisse du futur. L'homme se libère de ses chaînes, non en les réfutant, mais en les acceptant. C'est à ce prix qu'il existe alors dans le présent.

- La quatrième possibilité consiste à brûler les magasins, c'est-à-dire à supprimer le désir ! Un des plus grands philosophes, Spinoza, reprendra cette idée quelques deux mille plus tard : «Nous ne désirons pas une chose parce qu'elle est bonne, mais au contraire c'est parce que nous la désirons que nous la disons bonne» (Eth. III).

- La cinquième consiste à lancer des bombes incendiaires. Lorsque nous ne sommes pas suffisamment éclairés, nous ne savons quel chemin prendre en fonction de la connaissance que nous avons de nous-même. Lancer des bombes implique un jet «au hasard». Là où prendra le feu sera là où nous devons commencer notre travail.

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

Préparez d'abord toutes les matières combustibles dont vous voulez faire usage : dès que vous aurez mis le feu, faites attention à la fumée. Il y a un temps pour mettre le feu, il y a un jour pour le faire éclater : n'allez pas confondre ces deux choses. Le temps de mettre le feu est celui où tout est tranquille sous le ciel, où la sérénité paraît devoir être de durée. Le jour de le faire éclater est celui où la lune se trouve dans une des quatre constellations Qi, Yi, Pi, Tchen. Il est rare que le vent ne souffle point alors, et il arrive très souvent qu'il souffle avec force.

Sun Tse insiste sur le temps de mettre le feu. Nous ne pouvons travailler sur nous si le temps n'est pas serein, car nos comportements sont inhérents au temps. La médecine chinoise l'indique autrement : «Le cœur est pur quand le ciel est sans tâche (nuages)». Les quatre constellations citées





Cours hebdomadaires à Paris Stages à Paris & en province

correspondent aux quatre Orient. Elles indiquent le temps des équinoxes et des solstices. Quand la lune (l'intuition opposée au soleil, la raison) se trouve dans ces Orient, alors le vent souffle. Le vent attise le feu. Dans les cinq éléments de la médecine chinoise, le vent correspond au Bois avec l'organe Foie et le feu correspond au Feu avec l'organe Cœur. Le foie est le grand filtre de l'organisme. Il est une porte qui, s'il n'est pas surchargé, permet au cœur de s'élever. Il est intéressant de noter que la médecine allopathique nomme le foie le «système porte»!

Dès que vous aurez mis le feu, si après quelque temps, il n'y a aucune rumeur dans le camp des ennemis, restez vous-même tranquille. Vous savez que le feu à pris, et cela doit vous suffire.

Une fois le travail d'introspection et de purification commencé, les résultats ne sont pas obligatoirement immédiats. La patience est une qualité fondamentale de la connaissance de soi.

Si peu de temps après avoir mis le feu, vous voyez qu'il s'élève en tourbillons, ne donnez pas aux ennemis le temps de l'éteindre, envoyez des gens pour l'attiser.

L'agitation de la fumée indique que le feu commence à étouffer. Ne laissez pas ce trésor qu'est le cœur en paix s'éteindre au beau milieu du travail. Cherchez alors dans les cinq points du départ, lequel vous devez attiser.

Si vous êtes forcé de ne pouvoir mettre le feu que par dehors, observez de quel côté vient le vent ; c'est de ce côté que doit commencer l'incendie ; c'est par le même côté que vous devez attaquer. Qu'il ne vous arrive jamais de combattre sous le vent.

Mettre le feu du dehors, c'est envoyer des bombes incendiaires. Si tel est le cas, faites-le quand vous sentez le moment juste. Faites confiance à ce que nous appelons l'intuition.

Si pendant le jour, le vent a soufflé sans discontinuer, regardez comme une chose sûre que pendant la nuit il y aura un temps où il cessera.

Magnifique aphorisme que nous connaissons sous les termes suivants : «Après la pluie, le beau temps». Le cœur qui s'agite se calmera de toute façon un moment ou un autre. C'est ce moment que vous devez choisir pour trouver votre Autre (hôte) intérieur.

Un général qui, pour combattre ses ennemis, sait employer le feu toujours à propos, est un homme véritablement éclairé.

Lorsqu'un souverain est animé par la colère ou par la vengeance, qu'il ne lui arrive jamais de lever des troupes. La colère est mauvaise conseillère. L'homme éclairé est exempt de passion. Il vit le moment pleinement, s'attachant à comprendre que l'homme qu'il est est un climat intérieur où doit régner la règle et un ordre afin que des cataclysmes n'apparaissent et détruisent l'intégrité qui fait Un.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n° 19 à 30: Sun Tse, ou la stratégie thérapeutique

LES FORMATIONS

QI GONG - NEI GONG

Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise
Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FEQGAE)
Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du QI GONG

**QI GONG
DES ENFANTS**
Préparation à l'enseignement du QI GONG pour les enfants
S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN
Au-delà des styles et des particularismes, comprendre l'essence des arts martiaux internes chinois - Préparation aux diplômes techniques et d'enseignement de ces disciplines.

Le pas de Pégase - 90, rue La Fayette 75009 Paris
Tél/Fax 01 40 22 07 05 - contact@lepasdepegase.com
site: lepasdepegase.com - 06 62 16 56 79 - 06 61 16 37 33

LES FORMATEURS

LAURENCE CORTADELLAS
Professeur de QI GONG
Diplômée de la FAEQG
Fondatrice des cycles
"QI GONG pour enfants"

NICOLAS IVANOVITCH
Professeur d'arts martiaux internes chinois,
diplômé d'état
Responsable européen
d'"Essence of Change"

JEAN-MICHEL CHOMET
Professeur d'arts martiaux internes chinois et de QI GONG,
diplômé d'état
Directeur technique de la fédération de QI GONG (FAEQG)

BRUNO REPETTO
Acupuncteur-ostéopathe
Auteur du livre
"Bienheureuse maladie"
éd. Dervy

Où serons-nous tous dans cent ans ?

Aider une âme à rejoindre l'autre rive plutôt que de la laisser se noyer dans la vie : si le choix est difficile, voire impossible pour une médecine qui ne s'intéresse qu'au corps humain, il est évident pour d'autres médecines qui n'oublient pas l'Être que ce corps abrite.

De l'accompagnement aux mourants à l'euthanasie, en passant par ces âmes perdues de la canicule que personne n'est venu veiller, la mort fait actuellement débat. Sujet délicat sinon tabou, que la proximité de l'Halloween (version superficielle de Shawain, fête des morts celte) m'autorise à briser, le temps de rappeler quelques évidences, partagées par toutes les grandes traditions.

La mort n'est pas une maladie. Elle est le retour sur l'autre rive du fleuve de la vie. Tous les êtres en font tôt ou tard l'expérience. L'expérience d'un processus inverse, d'une certaine manière, à celui de la gestation et de la naissance. La vie est un processus d'agrégation ; la mort, un processus de désagrégation. Et le rôle du médecin est de faire en sorte que ce passage, cette étape essentielle de la vie, se passe aussi bien, sinon mieux que celle de la naissance.

Une expression chinoise désigne les vivants comme «ceux qui sont de passage», et les morts, «ceux qui sont rentrés». La vie ne nous est pas donnée, mais transmise, pour un temps, par le souffle du Ciel et le sang de la Terre. Nous ne sommes de fait que des passants, des visiteurs, des invités. Le Dr Leung Kok Yuen disait : «La vie, c'est des vacances. Vous arrivez, et tout est déjà en place. Vous n'avez qu'à profiter du séjour». Et j'ajouterais, car c'est devenu critique : «Sans laisser de traces, en laissant l'endroit aussi propre que vous auriez souhaité le trouver»...

Après notre passage sous cette forme d'existence, nous devons effectuer notre retour au sein du Grand-Père Céleste et de la Grand-Mère Terre de la façon la plus douce et la plus sage. Toute mort est une autre naissance : «La Grande Fonderie ne commet aucun crime ; elle opère seulement des métamorphoses» disait Tchouang Tseu.

C'est dans cette perspective, commune aux médecins du corps et de l'âme, que devrait être abordé le débat sur l'euthanasie. Commencer par cesser de considérer tout décès comme un échec thérapeutique. Comprendre et accepter le fait que la mort est un processus naturel, que l'accompagner comme on accompagne la naissance, qu'accompagner la vieillesse comme on accompagne l'enfance, fait partie de notre devoir de passeurs d'humanité.

UTOPIES Les entreprises se mettent au vert

Il y a des initiatives qui font le plus grand bien... Ainsi «Utopies» a été fondée en 1993 par Elisabeth Laville sous forme associative, son but était de promouvoir la responsabilité sociale et environnementale auprès des entreprises pour contribuer positivement à l'évolution du marché comme à celle de la société. Aujourd'hui, Utopies est devenue une agence-conseil des entreprises qui souhaitent intégrer les principes du développement durable à leur activité quotidienne. Vous pouvez retrouver toutes leurs activités sur le site : www.utopies.com/qui/equipe.html. Enfin, la 4e édition du «Better World Business Forum» se déroulera à Paris les 13 et 14 janvier 2004 : pour rencontrer une autre vision de l'entreprise... (réservé aux pros!)
tél. : 01 40 29 43 00 - info@utopies.com



RENDEZ-VOUS
LA SAISON
PROCHAINE

GENERATION
TAO
n° 32

Parution :
22 mars 2003



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

VIDEOS COURS



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



STAGES

• 31 janvier, 1er février à **NANTES**
 Taiji Yang Chen Fu, Tui-shou

• 21-22 février **FINISTERE BRETAGNE**
 Qigong et Relaxation Coréenne

• 27-28 mars **NANTES**
 Taiji Yang Lu Chan et Alchimie

• 10-11-12 avril **BEZIERS**
 Taijiqian Yang Chen Fu + Principes Internes

• 13 au 15 avril **PYRENEES ORIENTALES**
 Taijiqian Yang Chen Fu

GEORGES SABY 35, RUE CLAIRE FONTAINE
44830 BRAINS TÉL. : 02 40 65 55 01

Tai-chi chuan formes Yang Chengfu

et **Yang Luchan**

Stages / Cours

Vidéos

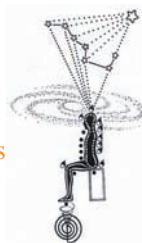
Découverte de soi
 Relaxation profonde
 12 énergies à intégrer
 12 façons de se mouvoir
 12 stratégies d'autodéfense
 Paris, Nantes, Castres, ...
 Demandez notre documentation
 gratuite au 02.28.21.74.77
<http://taichichuan.yoga.free.fr>



Fabrice Hohn



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 puissante qui induit une profonde relaxation et stimule en profondeur le flux de l'énergie et du sang dans le corps.

02 99 60 62 23

Stages près de Rennes (35)

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

membre du Syndicat National de Shiatsu Professionnel

R.C. Paris A671 035 277 000 19

Formation de pratiquants et d'enseignants de

Qi Gong



Dominique Banizette

- 1^{er} cycle sur 3 ans, en Bresse.
- 2^{ème} cycle sur 2 ans, en Sud-Ardèche.
- formations intensives personnalisées, en Sud-Ardèche.
- séjours d'étude en Chine.
- et aussi: stages, vidéos (dvd & vhs), pinceau chinois, pensée et énergétique chinoise.

L'école du Qi Chassagnolles 07110 JOANNAS

ecoleduqi@tele2.fr • Tél : 04 75 88 32 63 • Fax : 04 75 88 31 82



Tapis Tai-chi yin yang

- Laine nouée main
- Taille : octogone 81cm
- Prix : 270 €
- Existe en bleu foncé, rouge, jaune ou noir

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

CARNET D'ADRESSES

Infos

Idées au gramme

Cyrille Javary
Centre Djohi - BP 322
75229 Paris cedex 05
tél. : 01 43 31 08 18

7e Championnat du monde

Comité National de Kung fu Wushu (C.N.K.F.)
122, rue de la tombe Issoire
75014 Paris
tél. : 01 45 42 82 88
fax : 01 45 42 82 77
www.ffkama.fr
www.wushufrance.org

Coupe de France des arts internes

Comité National de Kung fu Wushu (C.N.K.F.)
site : www.wushufrance.org

Dossier : Médecine Traditionnelle Chinoise

Fondements & applications

François Marquer
tél. : 01 48 00 94 18
fax : 01 48 00 99 18
infos@chuzhen.com

Acupuncture

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
centreimhotep@wanadoo.fr

Phytothérapie

Patrick Stoltz
10, rue de l'Echiquier
75010 Paris
tél. : 01 44 79 09 51

Tui Na, l'art du massage chinois

Jean-Pierre Krasensky
207, rue St Maur
75010 Paris



tél. : 01 42 02 79 64

Tui Na, un peu d'histoire...

Les Temps du Corps
10, rue de l'échiquier
75010 Paris
tél. : 01 48 01 68 28
fax : 01 48 01 08 78
tempsducorps@free.fr
www.tempsducorps.asso.fr

Moxibustion

Philippe Aspe dirige le Centre Tao, spécialisé dans les arts énergétiques :
35, rue du pain
37190 Druye
tél. : 02 47 50 17 70

Xin Li

Patrick Shan
Ecole CEDRE
BP 706 26007
tél. : 04 75 56 69 10
www.cedre-fr.com

Feng shui, qi gong & wu shu

Institut du Quimétau
57, avenue du Maine
75014 Paris
tél. : 01 43 20 70 66
fax : 01 43 20 56 21
www.quimetao.net

Erratum

A la suite du dossier sur : «Yoga, zen & taiji» paru dans le n°30 de Génération Tao, les coordonnées de Jean-Louis et Francis Gianfermi ont été erronées, les voici donc à nouveau :
tél. : 0148533807
assosankara@aol.com

Culture et société

L'enseignement du qi gong aujourd'hui en France

Le «Pas de Pégase» vous propose plusieurs stages dans l'année, avec J.-M. Chomet et L. Cortadellas :

qi gong des enfants, taiji, bagua, Xinyi, etc.
tél. : 0140220705
www.lepasdepegase.com

Etre Taoïste au présent

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).
Dates de stages :
31 janv./1er fév. à Bordeaux;
7/8 fév. à Nevers; 13/14 mars à Annecy; 20/21 mars à Nantes.
tél. : 02 32 97 02 94
sanyi@club-internet.fr
http://www.tao-yin.com

Feng shui

Hélène Weber est consultante en feng shui pour des particuliers et en entreprise. Elle suit les enseignements de Master Yap Cheng Hai et de Joey Yap. Elle propose également une formation et est l'auteur d'ouvrages comme «Feng Shui questions/réponses», paru chez Guy Trédaniel éditeur.
40 bis, avenue de Suffren
75015 Paris
tél. : 01 47 83 40 66
fax : 01 56 58 05 89
hweber@club-internet.fr
www.fengshui-village.com

Voie du mouvement

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

Wu Bin

Institut Wushu de France
18, rue Boy Zelenski
75010 Paris
tél. : 01 43 20 70 66
fax : 01 43 20 56 21
instwushu@hotmail.com

Les Quatre Portes

Song Arun est enseignant de qi gong et tai ji quan. Il anime des stages en province et à l'étranger tout au long de l'année.
18 rue Daniel Blumenthal
68000 Colmar
tél. : 03 89 79 06 64

Les carnets du Wutao

Pol Charoy et Imanou sont les fondateurs de Génération Tao. Ils ont créé le wutao il y a 4 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 au Centre des Arts Corporels de Génération Tao. tél. : 06 60 29 10 00
wutao@generation-tao.com

Co-naissance de Soi

Des runes au wu wei

Vous pouvez contacter directement Ralph H. Blum :
blumblum@earthlink.net
therunetworks@verizon.net
et Bronwyn Jones :
P.O. box 1193
Idyllwild, CA 92549 - USA

Santé & bien-être

Sun Tse

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

AGENDA

Shiatsu-do

L'académie de shiatsu-do est née avec l'idée de divulguer la culture du shiatsu comme pratique familière et/ou professionnelle, à travers une dialectique simple et efficace. Ici, pas de thérapie...
99, rue Damrémont
75018 Paris
tél. : 01 42 23 70 44
academieshiatsudo@yahoo.fr



**LE SALON DU
BIEN-ÊTRE
MÉDECINE DOUCE**

5-9 février 2004 Paris/Porte de Versailles/Hall 2-2
10h30-19h

SPAS organisation • Tél.: 01 45 56 09 09 • Fax: 01 44 18 99 00
E-mail: spas@wanadoo.fr • Internet: spas-expo.com

www.academiashiatsudo.it

Qi Gong et arts internes chinois

L'ITEQG, dirigé par Bruno Rogissart, vous communique ses prochaines dates de stages et formations :

- Formation Ba Gua Zhang et Da Cheng Quan, style taoïste Lü Men au CDFAS Eaubonnes (95)

- Formation Tai Ji Quan style Chen : forme 24, tui shou, épée. En forêt des Ardennes (08: accès SNCF) sessions du 20 au 23 mai et/ou du 23 au 29 août.

- Stage week-end de Tai Ji Quan traditionnel style Yang Sau Chung à Annonay (07) - Nancy (54) - Troyes (10). Cours hebdo dans 9 villes de France. BP3 - 08500 Les Mazures tél/fax : 03 24 40 30 52 www.iteqg.com

Yoga du son

L'art des mantras et du chant harmonique en 1 WE, les 7 & 8 février 2004, avec Patrick Torre. Pour faire vibrer votre voix au son des «Grands Mantras du cœur : l'énergie sacrée». tél.: 01 42 40 48 30

Art martial interne

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

- les 17 et 18 janvier 2004 : stage Ba Duan Jin et 6 sons thérapeutiques;
- du 15 au 22 février : stage de Qi Gong dans le désert Marocain;
- les 28 et 29 février : stage de découverte de la spécificité de l'enseignement du Qi Gong à l'école du Qi;
- du 4 au 16 avril : séjour en Chine : pratique du Qi Gong et du massage thérapeutique avec émission du Qi, avec des docteurs en médecine de la faculté de médecine tradi-

tionnelle de Shanghai.

- Formations intensives personnalisées en Qi Gong et pensée Chinoise avec au maximum 3 personnes sur une durée pouvant aller de 1 à 3 semaines. Prochaines périodes possibles : du 28 décembre au 11 janvier; du 29 janvier au 11 février. tél. : 04 75 88 32 63 ecoleduqi@tele2.fr

Wutao, taiji, bagua, co-naissance de soi

Le Centre d'arts corporels Génération Tao vous propose plusieurs disciplines sous forme de stages ou de cours : wutao, tai ji quan styles Chen et yang, bagua zhang, yoga du son, capoiëra (spécialement réservé aux femmes!), activités corporelles et créatives pour les enfants le mercredi, shintaido, etc.

Prochains stages de wutao : les samedi 14 février, 27 mars, et 15 mai 2004. Centre d'arts corporels Gtao tél.: 01 42 40 48 30

Art martial sensoriel

Martine de Nardi vous propose cette toute nouvelle discipline «qui vise le ressenti de soi et de l'autre» (inspirée par l'aïkido, la kinésithérapie, etc.). La charité - 04300 Sigonce tél./fax : 04 92 75 81 77 martine.de-nardi@wanadoo.fr

Couple initiatique & Tao du clown

Ce stage vous propose, au travers de l'expression de votre corporalité, de développer un regard de conscience tantrique et initiatique sur le couple d'énergies yin-yang qui nous anime : les 6 & 7 mars prochains, avec Giovanni Fusetti, Pol Charoy & Imanou Risselard.

Après le succès de la précédente édition, un stage de Tao du Clown sera prochainement réorganisé. Une formation aux arts initiatiques démarrera à la rentrée 2004. Renseignez-vous dès maintenant. Centre d'arts corporels Gtao tél.: 01 42 40 48 30

Taiji Yang Chengfu et relaxation coréenne

Stages de tai ji Yang Chen Fu, et tui shou, sous la direction de Georges Saby : à Nantes, les 31 janvier et 1er février; qi gong et relaxation coréenne les 21 et 22 février dans le Finistère; tai ji de Yang Lu Chan et alchimie, les 27 et 28; du 10 au 12 avril à Béziers; les 13 au 15 avril dans les Pyrénées orientales.

tél. : 02 40 65 55 01 georgessaby@aol.com www.abc-chi.com

Shiatsu

L'école de shiatsu vous propose plusieurs formations sur des thèmes variées, accessibles tout au long de l'année. tél. : 0145234888

Bagua Zhang

Depuis la rentrée, Hervé Marigliano enseigne le bagua zhang chaque samedi à Paris, de 14h à 16h, dans le 19e, à Paris. Son enseignement traditionnel conjugue énergétique et efficacité martiale, l'objectif étant l'accomplissement de l'individu à travers la pratique du kung fu.



9bis, rue du Tertre Saint-Michel 22190 Plérin sur mer tél.: 06 76 63 51 64 www.france-bagua.com herve.marigiano@wanadoo.fr

Taiji style Chen

Victoria Windholtz, championne d'Europe et élève du maître Chen Xiowang, propose des cours sur Paris et région parisienne : formes de 19 et 38 mouvements, laoija, xinjia. Routine de compétition, armes, tuishou. tél. : 06 61 78 45 47



chenworldfrance@yahoo.fr

Wutao à Pâques

Venez découvrir le wutao, faire onduler et assouplir votre colonne vertébrale, fluidifier vos énergies, dans la liberté et le sentiment du geste, du 11 au 15 avril 2004, à Paris. Centre d'arts corporels Gtao tél. : 01 42 40 48 30

Tao curatif

Stage de qi gong taoïste sous la direction de Marga Vianu, professeur senior de Tao Curatif, initiée par Mantak Chia, en province et à l'étranger. tél. : 04 93 48 18 04 marga.vianu@span.ch

Taiji et relaxation

Taiji style Yang et Chen, Qi Gong, initiation au wutao, découverte des techniques de massage (balinais, ayurvédique, shiatsu, thaï, etc.) et de relaxation (sophrologie, méditation...).

Stages et cours animés par Hélène et Manikoth Y. Vongmany. Paris et Val de Marne (Nogent sur Marne). Prochains stages «Taiji et relaxation» les dimanche : 11 janv., 8 fév., 7 mars, 4 avril, 2 mai, de 14h à 18 h. Ateliers de «shiatsu pour femmes», 1 vendredi par mois. tél. : 06 60 29 30 00 ou 01 41 95 24 66 manikoth@generation-tao.com

Tuishou et applications martiales

L'asso. Fonctions Tai Chi Chuan organise des stages de Tui shou et d'applications martiales animés par Michel Dussauchoy à Antony (92), de 19h à 22h, les jeudi 8 janv., 5 fév., 11 mars, 1er av. tél. : 01 46 66 95 61

STAGE EXCEPTIONNEL

Du 29 mars au 4 avril, dirigé par **Mantak CHIA**, fondateur du «**TAO UNIVERSEL**» qu'il a enseigné, depuis 1979, à des dizaines de milliers d'étudiants à travers le monde et parmi lesquels plus d'un millier sont «certifiés» pour le faire connaître. Ce système est l'aboutissement d'une longue expérience des pratiques que lui ont transmis, dès son plus jeune âge, d'éminents Maîtres chinois.

Ce stage résidentiel se déroulera à **La Rochette**, près de **MELUN**.

PROGRAMME :

- **du 29 au 31 mars**, bases (Sourire Intérieur - Ouverture de l'Orbite microcosmique - Énergie sexuelle)

- **du 1er au 4 avril** (Taï Chi, forme courte en 13 mouvements pour nourrir les structures internes de la force vitale).

Rens. et inscription :

Maurice BENHAMOU

03 86 32 07 33 HEALING TAO

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'Stress
43 rue St-Placide
75006 Paris

Contact: Association QIN ZHU
Tél: 01 46 63 71 18

Tai-chi-chuan formes
Yang Chengfu et
Yang Luchan

avec **Fabrice Hohn**

Stages / Cours / Vidéos

Découverte de soi

Relaxation profonde

12 énergies à intégrer

12 façons de se mouvoir

12 stratégies d'autodéfense

à Paris, Nantes, Castres

Demandez notre documentation
gratuite au 02 28 21 74 77
<http://taichichuan.yoga.free.fr>

Location de salle



**le Centre Contemporain
d'Arts Corporels**

Génération TAO

Situé à quelques rues des Buttes-Chaumont (19e), vous propose à la **location** sa magnifique salle de **110 m²** entièrement rénovée.

bois, lumière, ambiance zen, grande hauteur de plafond, musique, plancher suspendu en pin naturel.

renseignements :
Cécile Bercegeay
01 42 40 48 30



**REGIE
PUBLICITE**

Renseignements techniques

Prix de Vente: 5 € trimestriel
6,90 € (hors-série)

Tirage: 30000 exemplaires
Format: 210 x 297

impression offset - 68 pages

Remise des ordres de typons

3 sem. avant la date
de parution. Trame 150.

Prochaine parution

N° 32 : 22 MARS 2003
(bouclage : 5 MARS 2003)

Les Editions du Tao
144, bd de la Villette
75019 Paris

tél. : **01 48 24 42 42**

fax : **01 48 24 42 44**

contact :

Manikoth Vongmany
06 60 29 30 00

pub@generation-tao.com



Dirigée
par
Patrick Shan

**Formation
évolutive en
Ethnomédecine
Chinoise**

Qi Gong
Massage
Acupuncture
Pharmacopée
Ethnopsychologie

Valence - Genève
CEDRE BP 706
26007 Valence Cedex
Tél. 04 75 56 69 10
www.cedre-fr.com

Alternatives & conventions

Le Tao nous appelle à l'action.

par Arnaud Mattinger



Suite au Forum Social Européen qui a eu lieu en région parisienne à la mi-novembre, on a pu à nouveau constater le peu d'efficacité et d'implication des médias lorsqu'il s'agit de parler d'alternatives. Faut-il encore se demander quels sont les freins de cette non-information ? Ne pouvons-nous pas, chacune et chacun, nous informer et changer nos habitudes et conventions tacites en choix explicites ?

Toutes les ONGs étaient réunies au FSE dans le même intérêt, celui de présenter leurs «alternatives» et de partager leurs expériences les unes avec les autres. Les débats furent nombreux et les rencontres plutôt joyeuses, à en croire le succès et le ton de la manifestation qui clôturait l'événement. Pourtant, chaque ONG travaille sur des thèmes variés : solidarité sociale, écologie, commerce équitable... Leur point commun, c'est l'urgence de rétablir un équilibre au sein de nos sociétés, entre elles, un équilibre planétaire. L'urgence donc de changer, de faire de ces alternatives des conventions.

La convention est — entre autres, selon le Larousse — «une règle résultant d'un commun accord tacite ou explicite». L'alternative — toujours selon la même source — renvoie à la question du dilemme, lui-même défini comme «l'obligation de choisir entre deux partis possibles comportant tous deux des inconvénients». La convention a des inconvénients. Pourquoi donc toute tentative de modification serait inhibée par l'émergence d'inconvénients ? Quels inconvénients peut-il y avoir dans un accord tacite ou dans un accord explicite ? S'il est explicite, l'accord fait suite à une réflexion. Nous agissons en connaissance de cause, faisant face au mieux aux circonstances et nécessités du moment : nous intégrons les inconvénients à notre choix. Si l'accord est tacite, ses fondements ne sont pas intégrés, ne font pas partie de nos choix. Comme un volume dont nous ne voyons qu'une face, et sur lequel nous n'avons pas vraiment de prise... une sphère peut-être ?

Cette sphère, cette bulle ne nous rappelle-t-elle rien ? Explorez, caressez, gonflez, nourrissez, intériorisez «votre sphère», «votre bulle » ; c'est ce que nous pouvons entendre dans tous les cours de pratiques énergétiques. Et nos voies nous montrent que l'on peut visiter la sphère de l'intérieur comme de l'extérieur. Par pression ou intention, relâchement ou expansion, nous pouvons modeler cette bulle, lui donner une pulsation de vie. Ainsi, je crois que pour changer la convention il est nécessaire de mettre de l'intention, à l'intérieur, et à l'extérieur, de la bulle.

Qu'est-ce à dire par rapport au FSE, à la diversité des alternatives, et à tous les projets de société que nous incarnons

chacun, chacune ? Les deux derniers siècles ont vu la croissance de l'exploitation de notre terre. Après nous être vus du ciel, comme les enfants se voient différents de leur mère, il semble que nous ayons fait le tour de la planète et que la conscience de la sphère grandisse : en commençant par l'écologie, avec ses notions de liens, de cycles de vies, et d'absence de frontières. Aussi je suis intimement convaincu que le développement durable s'impose comme la forme la plus propice à la conciliation des alternatives et de la convention : prise en compte du cycle de vie total des objets dès leur conception, intégration des risques environnementaux, respect de l'équité sociale et responsabilité «sociétale» des entreprises, tout en conservant la viabilité économique : «La capacité des générations présentes à satisfaire leurs besoins sans empêcher les générations futures de satisfaire leurs propres besoins» définit le développement durable (Rapport Brundtland, *Notre avenir à tous*, 1987). Seulement 17 ans, déjà 17 ans...

Eh oui, né en préparation du sommet de Rio (1992), à un niveau international, la notion de développement durable, à l'instar des accords de lutte contre le réchauffement climatique (Kyoto 1997), a du mal à prendre la place d'une convention, et reste — avant sa majorité ! — dans une position encore «alternative». Il semble se confirmer que la sphère de la convention ne se laisse pas dompter par des seules intentions extérieures (niveau international, ou décision légale), mais qu'il faille l'appriivoiser aussi de l'intérieur, depuis son *dan tian* : nous, chacun de nous, chacune de nos conventions, de nos habitudes. La notion première de développement, engendrée par un discours du Président des Etats-Unis Truman étant tacitement lié au plan Marshall et au redressement économique de l'Europe après la guerre, elle est sans doute à remettre en question. Mais ce serait là chahuter beaucoup la sphère des conventions... Aussi, en accord avec les principes taoïstes de nos pratiques, je nous invite au moins à profiter du Web pour nous informer sur le développement durable. Je nous invite aussi à comprendre les conventions de consommation comme des «accords tacites» et à rendre ce qui est tacite explicite, de manière à faire «nos choix».

A voir :

www.utopies.com (Utopies, agence pionnière du développement durable en France)

www.orse.org (Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises)

A lire :

Amusing ourse lves to death, Neil Postman, critique des médias à l'âge du Show Business.

EQUILIBRE

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...

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



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



POUR RECEVOIR GRATUITEMENT NOTRE CATALOGUE :
ENVOYEZ-NOUS VOS NOM, PRÉNOM, ADRESSE
ET N° DE TÉLÉPHONE

EQUILIBRE

BP 41 - 59435 Roncq Cedex

Tél : 00 32 56 84 68 06 - Fax : 00 32 56 34 05 06 - equilibre@skynet.be

EQUILIBRE

Recherchons magasins pour distribuer nos produits



Sino-plus
Plus...
pour moins d'argent



SINO-PLUS COMMERCIALISE À DES PRIX
IMBATTABLES TOUTES FOURNITURES MÉDICALES :
• ACUPUNCTURE • MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE
• KINESITHÉRAPIE • OSTÉOPATHIE

POUR TOUT RENSEIGNEMENT : WILLY CARRERE 06 81 21 34 24



Génération TAO

Centre Contemporain d'Arts Corporels



Wutao, la danse du Tao Pol Charoy & Imanou

Libérez le mouvement par un Qi Gong contemporain fondé sur l'ondulation de la colonne vertébrale et la fluidification des énergies.



Taiji, Bagua & Xing Yi Me Wong Tunken

Découvrez les subtilités des arts internes chinois de tradition martiale.

Taiji

Manikoth Yang Vongmany

Intégrez et reliez les principes contemporains du Wutao à la gestuelle du Taiji pour vous épanouir dans les formes.



Yoga du son Patrick Torre

Développez votre voix en chantant les sons sacrés des traditions orientales.

Capoeira pour femmes Haïti, Champion d'Europe

Exprimez les énergies féminines dans la danse martiale brésilienne.



Shintaïdo Bernard Lépinoux

Améliorez son sens de l'écoute et de la communication par les mouvements de l'art corporel japonais.

Ateliers enfants Isabelle Martínez & Jean-Marc Lefèvre

Explorer sa corporalité pour éveiller sa créativité artistique.



**Cours, stages et formations toute l'année.
Demandez notre documentation.**