



# Génération TAO

Le magazine Yin-Yang - N° 40 - avril-mai-juin 2006

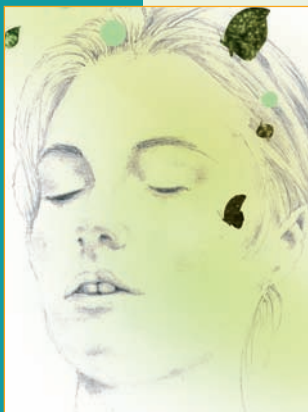
## LES SECRETS DE LA RESPIRATION

Comment ça marche ?

Arts martiaux, Qi Gong, Nei Gong

Pranayama, respiration consciente...

Exercices : le bilan de votre respiration



## ■ Enquête

# LES TECHNOLOGIES DU MIEUX-ETRE

**SAGESSE DU TAIJI**



L'art du silence

**YOGA CACHEMIRIEN**



L'héritage de Jean Klein

**TRIADES & WUSHU**



Les racines du Hung Ga

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

5,00 €



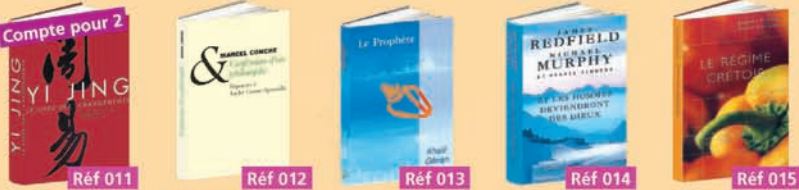
Conformément à la loi "Informatique et Libertés" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un libre droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Vous pouvez être amené à recevoir éventuellement des propositions de la part de tiers (entreprises ou associations) bénéficiaires de ces données par notre intermédiaire. Si vous ne le souhaitez pas, il suffit de nous écrire.



**Réf 001** Le ventre plat c'est facile Odile Payri Prix 11,50 €  
**Réf 002** Le chercheur d'absolu Theodore Monod Prix 14,50 €  
**Réf 003** Se libérer par le souffle Monique de Verdilhac Prix 14,90 €  
**Réf 004** 300 recettes gourmandes pour rester mince Jocelyne Qualid Prix 19,82 €  
**Réf 005** Petite encyclopédie de la diététique Jocelyne Qualid Prix 19,82 €



**Réf 006** La nouvelle clé des songes Nicolas Outremer Prix 19,67 €  
**Réf 007** Compte pour 2 YOGA Le yoga, guide complet et progressif Prix 23,00 €  
**Réf 008** Le traité des caresses Gerard Leleu Prix 15,00 €  
**Réf 009** Le régime brûle-graisses Claire Pinson Prix 14,99 €  
**Réf 010** Le kabbaliste Patrick Levy Prix 22,00 €



**Réf 011** Yi jing - le livre des changements Pierre Faure Prix 29,90 €  
**Réf 012** Confession d'un philosophe-réponses A. Comte-Sponville Marcel Conche Prix 19,50 €  
**Réf 013** Le Prophète Khalil Gibran Prix 16,00 €  
**Réf 014** Et les hommes deviendront des dieux James Redfield Prix 21,00 €  
**Réf 015** Le régime crétois Dominique Laty Prix 14,80 €



**Réf 016** Moi + toi = moi 2 Marie De Solemne Prix 18,50 €  
**Réf 017** Pourquoi "Dieu" ne disparaîtra pas Andrew Newberg Prix 22,00 €  
**Réf 018** Libre comme l'esprit Rosemary Altea Prix 19,95 €  
**Réf 019** Règles pour faire parler votre homme Ann Markman Prix 14,95 €  
**Réf 020** Mieux connaître ses symptômes - bien choisir ses médicaments Joanne Ettedgui Prix 23,00 €



**Réf 021** Vivre la magie des contes J.-P. Debailleul Prix 20,00 €  
**Réf 022** Déchiffrez votre vie et votre santé Marion Kaplan Prix 20,00 €  
**Réf 023** La lune et votre bien-être Marc Leguyon Prix 22,00 €  
**Réf 024** La phyto-énergétique Michel Odoul Prix 20,90 €  
**Réf 025** La bible des vitamines Dominique Rueff Prix 21,50 €

# Nouvelles Clés Choisissez 4 livres pour l'épanouissement du corps, du cœur et de l'esprit 1€ seulement



Découvrez Nouvelles Clés, le premier Club de livres consacré aux questions essentielles de la vie :

Parce que plus que jamais, nombreux sont ceux qui se posent des questions sur leur origine, leur bonheur, leur devenir... nous avons voulu créer le Club Nouvelles Clés : le premier club de livres consacré aux questions essentielles de la vie, pour vous aider à mieux tirer parti de vos ressources personnelles. Voici une sélection d'excellents ouvrages actuellement disponibles sur la santé, la psychologie et la spiritualité.

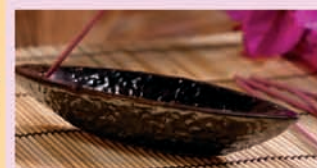
## VOS CADEAUX DE BIENVENUE...

### Le triple CD Relaxation & éveil

Trois disques aux mélanges musicaux de Chine et d'Orient, d'Amérique et d'Occident, pleins d'énergies telluriques, de vibrations relaxantes, de sons qui mènent à l'intérieur de soi, et nous emmènent dans un voyage ressourçant.



- CD n°1 : Feng Shui (68 mn)
- CD n°2 : Ayurveda (62 mn)
- CD n°3 : Qi-Gong (65 mn)



### Le coffret Pirogue

Si vous répondez sous 10 jours

Ce superbe brûle-encens diffusera dans tout votre intérieur de délicieuses effluves qui favoriseront détente et apaisement.

- brûle-encens en céramique gris foncé façon métal
- 10 bâtons d'encens parfumés à la rose

Dimensions : 14 x 3,7 x 2 cm

### ...ET UN 5<sup>e</sup> LIVRE GRATUIT



### 365 paroles d'éveil

Choisies pour leur potentiel de réflexion et d'éveil, ces 365 pensées à méditer vous aideront chaque jour de l'année.

## INVITATION À LA DÉCOUVERTE

## Nouvelles Clés

OUI, je souhaite recevoir les 4 livres reliés dont j'inscris les références ci-dessous. J'ai bien noté que mes livres me coûtent 1€ seulement (plus 1,90 € de frais d'envoi). Je deviendrai ainsi adhérent du Club Nouvelles Clés et je bénéficierai des conditions avantageuses qui me sont réservées. Je recevrai mon 5<sup>e</sup> livre gratuit 365 Paroles d'éveil plus le triple CD Relaxation et éveil et si je réponds dans les 10 jours le coffret porte-encens Pirogue.

Inscrivez dans ces cases les références de vos 4 titres choisis :

Attention : certains livres comptent pour 2.

Merci d'indiquer un livre de remplacement au cas où l'un des livres choisis serait épuisé.

Je joins mon règlement de 1€ + 1,90 € de participation aux frais d'envoi, soit 2,90 € au total, à l'ordre du Club Nouvelles Clés, par :

chèque bancaire ou postal  carte bancaire

n°

expire fin

Spécies, timbres et mandats sont refusés.  
 Notez les 3 derniers chiffres qui figurent au dos de votre carte bancaire sur la zone de signature :

Pour mieux vous servir, merci d'indiquer également (renseignements facultatifs) :

Votre date de naissance :

Votre n° de téléphone :

Votre e-mail :

- ▶ Si ces livres et ces cadeaux ne me satisfont pas entièrement, je vous retournerai le tout dans son emballage d'origine dans les 8 jours, sans rien vous devoir, et je serai intégralement remboursé.
- ▶ Autrement, je deviendrai adhérent privilégié du Club Nouvelles Clés. Mon unique engagement est d'acheter 4 livres, dont 1 au moins par semestre. Lorsque j'ai acheté mes 4 livres, je décide de continuer à profiter de mes avantages ou de quitter le Club.
- ▶ Dans le magazine gratuit du Club Nouvelles Clés envoyé au moins 12 fois par an, me sont présentés le Livre du Mois et de nombreux autres livres. Pour acquérir le Livre du Mois, je n'aurai rien à faire, le livre me parviendra automatiquement. Si je désire acquérir un autre livre ou pas de livre du tout, je vous le ferai savoir en vous renvoyant la carte-réponse jointe à chaque magazine.
- ▶ En tant qu'adhérent, je bénéficie d'avantages importants :
  - La plupart des ouvrages commandés donnent droit à des Points-Cadeaux. A partir de 4 Points-Cadeaux, je pourrai recevoir gratuitement certains ouvrages présentés dans le magazine.
  - Dès mon adhésion, je bénéficierai d'une économie d'au moins 20% sur une sélection de livres
  - Grâce à ma fidélité, je bénéficierai de remises supplémentaires pouvant aller jusqu'à 25% en plus.

MME  MLELLE  M  A remplir en majuscules, merci. ZP1645  
 NOM  PRÉNOM   
 RES  N°  RUE/AV./BD.   
 CODE POSTAL       VILLE

Nous ne pouvons accepter d'adhésion sans signature. Il n'est admis qu'une seule adhésion par foyer, soumise à l'acceptation du Club. Offre réservée à la vente par correspondance aux non-adhérents et uniquement à la France métropolitaine. Offre valable jusqu'au 30 octobre 2006.

Merci d'écrire au Club si vous désirez acheter un ou plusieurs livres au prix normal indiqué (+ 3,60 € de participation aux frais d'envoi), sans réduction ni cadeau.

Signature indispensable  Date

Nouvelles Clés - Le Grand Livre du Mois S.A. au capital de 1 686 201 € - 15, rue des Sablons - 75116 PARIS - R.C.S. Paris B 309 160 604 - Tél. : 06 91 67 41 60 (0,225 € la minute).

## OUF ! Enfin, je respire, je décide de souffler un peu...



par Pol Charoy  
et Imanou Risselard

*A chacun  
de mes inspirs,  
je suis en  
« re-naissance »,  
et à chacun  
de mes expirs,  
je suis en  
« re-mourance ».*

**L**a sagesse populaire nous laisse une multitude d'expressions comme : « Ça me gonfle », « J'ai le souffle court »... Après un accident, une tension, le commun des mortels s'entend prononcer des phrases comme : « Ouf ! je respire », « Je l'ai échappé belle ! ». Quand nous sommes choqués, interloqués, nous avons « le souffle coupé » au point de dire : « Je suis soufflé ». Puis quand nous rencontrons une femme ou un homme en pleine forme nous disons qu'il ou qu'elle « respire la santé ». A travers le jeu : « Souffler une dame » ou « Souffler n'est pas joué », etc.

Mais aujourd'hui « souffler » est presque exclusivement associé au bien-être et à la détente. Respirer s'accompagne alors d'une multitude d'images de relaxation, d'espaces, aux paysages intérieurs et extérieurs... De sensations de plénitude et de sérénité... Amputant à cette fonction une partie de son mystère. La respiration partage seule en effet avec le clignement des yeux la capacité à réunir une fonction organique à la fois inconsciente et consciente et à ce titre se révèle une des portes les plus appropriées pour éclairer la dimension « cachée » de notre aspiration à la conscience.

Le verbe « respirer » englobe deux principes yin-yang intimement liés : l'inspir et l'expir ; l'expir étant la face cachée de l'inspir... et inversement. Expir que nous cherchons à maîtriser quoi qu'il en coûte à coups de techniques par peur de nous retrouver submergés par toutes nos images inconscientes et nos fantasmes liés à la mort et à son cortège de refoulements inspirés par la peur d'expirer... Respirer, c'est donc accepter de naître et de mourir sans cesse. A chacun de mes inspirs, je suis en « re-naissance », et à chacun de mes expirs, je suis en « re-mourance ». Alors inspirons-nous de la voie des arts martiaux et de la voie chamanique qui nous enseignent à ne plus avoir peur de la peur de mourir au point de faire de la mort une alliée, une amie : « Allez, viens la mort, on va danser... ». Et si vous voulez tout connaître sur la respiration, reportez-vous à notre dossier p. 20. Ou retrouvez-vous aux 12<sup>e</sup> journées nationales de Qi Gong le 18 juin prochain organisées pour la première fois conjointement dans plusieurs villes de France sur le thème « le souffle et la respiration ». Et au sommaire également de ce numéro :

- Le mieux-être n'échappe pas à la révolution technologique. De plus en plus d'appareils apparaissent pour traiter nos maux les plus divers. Si vous voulez vous faire une idée sur ce qui existe, tournez les pages de votre magazine p. 50 et découvrez l'enquête de la rédaction.
- Partagez un moment avec Maestro Gregorio Manzur, un sage nomade venu d'Argentine, qui a su traverser les océans en séjournant de la Chine à la France toujours en quête d'un nouvel enseignement... Les mouvements du silence p. 34.
- Sifu Lo Man Kam, neveu du grand Maître Yip Man (maître de Bruce Lee), est venu nous rendre visite pour insister sur la « culture » de la sensation plus importante que la technicité dans la pratique martiale p. 44.
- Les moines survivants de Shaolin et les secrets de la boxe du Tigre et de la Grue : John Squier, expert en Wushu, nous guide et nous initie à travers un parcours à la fois historique et technique de ce style du sud de la Chine, le Hung Ga. Embarquez-vous dans cette fresque martiale, p. 40.
- Le Yoga Cachemirien : Eric Baret nous témoigne de sa vision et de sa pratique d'un yoga vibrant de profondeur. Rencontre p. 38.
- OUI ! Il existe une télévision à vivre, faite de pensées globales, de démarches holistiques et alternatives sur notre bon vieux réseau Web. Cette web-tv se veut témoin-participante à la sauvegarde de la biodiversité de notre spiritualité : de l'essence de l'âme pour « Buddhachannel.tv », à la substance de notre corporalité pour « Yogachannel.tv ». Alain Delaporte-Digard et sa fille Amélie nous racontent cette aventure d'une conscience-tv !

A bientôt!

# EDITIONS L'ORIGINEL / CHARLES ANTONI



1 - DACHENG QUAN  
Guo Gui Zhi  
140p. 18,29€



2 - I-CHUAN  
Yu Yong Nian  
184p. 18€



3 - LE TAO DU  
RAJEUNISSEMENT  
Dr Nguyen-Truong  
240p. 20€



4 - LE FENG-SHUI DES 9  
ETOILES VOLANTES  
Bertrand Guillon  
146p. 18€



5 - LA DIETETIQUE TAOÏSTE  
James Lovelace  
96p. 18€



6 - LE VOYAGE SACRÉ  
AMÉRINDIEN  
Don Marcelino  
172p. 18€



7 - TUINA I : LA THEORIE  
J-P Krasensky  
208p. 19€



8 - TUINA II : LA PRATIQUE  
J-P Krasensky  
200p. 18,30€



9 - DU TAO SEXUEL  
AU TANTRA  
J-P Krasensky  
190p. 20€



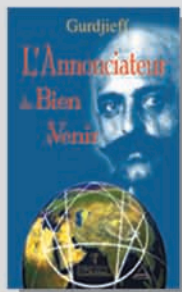
10 - LE DRAGON ROUGE  
J-P Krasensky  
160p. 19€



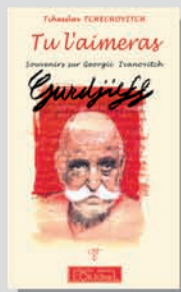
11 - L'ÉVEIL DE LA FEMELLE  
MYSTÉRIEUSE  
J-P Krasensky  
136p. 19€



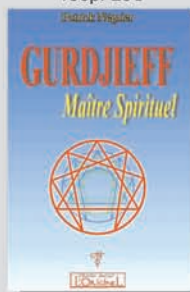
12 - QI GONG  
J-P Krasensky  
186p. 19€



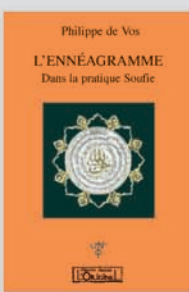
13 - L'ANNONCIATEUR DU  
BIEN À VENIR  
G.I. Gurdjieff  
104p. 15,24€



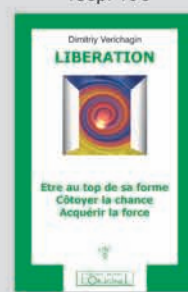
14 - TU L'AIMERAS  
Tchesslav Tchechovitch  
272p. 23€



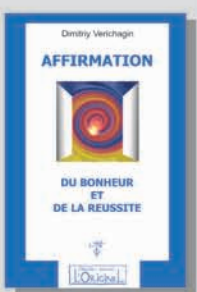
15 - GURDJIEFF  
MAÎTRE SPIRITUEL  
Patrick Négrier  
153p. 20€



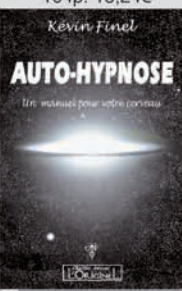
16 - L'ENNEAGRAMME  
Philippe de Vos  
240p. 20€



17 - LIBÉRATION  
Dimitry Verichagin  
247p. 20€



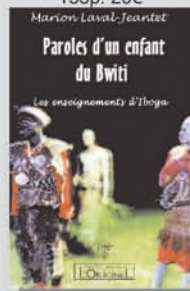
18 - AFFIRMATION  
Dimitry Verichagin  
230p. 20€



19 - AUTO-HYPNOSE  
Kevin Finel  
180p. 20€



20 - LE RÉENCHANTEMENT  
DU COACHING  
Baptiste Rappin  
146p. 20€



21 - PAROLES D'UN ENFANT  
DU BWITI  
Marion Laval-Jeantet  
165p. 20€



22 - VIS TA VIE  
Charles Antoni  
175p. 18€



23 - YOGA DE  
LA PUISSANCE  
Charles Antoni  
121p. 18€



24 - YOGA DU SOLEIL  
Charles Antoni  
170p. 18€

**Bon de commande** à retourner à Éditions L'Orignel/Charles Antoni 25 rue Saulnier, 75009 Paris

Tél. : 01 42 46 75 78 - Fax : 01 42 46 28 21

www.loriginel.com - editions@loriginel.com

- |  |        |  |        |
|--|--------|--|--------|
| <input type="checkbox"/> 1 DACHENG QUAN                        | 18,29€ | <input type="checkbox"/> 13 L'ANNONCIATEUR DU BIEN À VENIR | 15,24€ |
| <input type="checkbox"/> 2 I-CHUAN                             | 18€    | <input type="checkbox"/> 14 TU L'AIMERAS                   | 23€    |
| <input type="checkbox"/> 3 LE TAO DU RAJEUNISSEMENT            | 20€    | <input type="checkbox"/> 15 GURDJIEFF MAÎTRE SPIRITUEL     | 20€    |
| <input type="checkbox"/> 4 LE FENG-SHUI DES 9 ETOILES VOLANTES | 18€    | <input type="checkbox"/> 16 L'ENNEAGRAMME                  | 20€    |
| <input type="checkbox"/> 5 LA DIETETIQUE TAOÏSTE               | 18€    | <input type="checkbox"/> 17 LIBÉRATION                     | 20€    |
| <input type="checkbox"/> 6 LE VOYAGE SACRÉ AMÉRINDIEN          | 18€    | <input type="checkbox"/> 18 AFFIRMATION                    | 20€    |
| <input type="checkbox"/> 7 TUINA I : LA THEORIE                | 19€    | <input type="checkbox"/> 19 AUTO-HYPNOSE                   | 20€    |
| <input type="checkbox"/> 8 TUINA II : LA PRATIQUE              | 18,30€ | <input type="checkbox"/> 20 LE RÉENCHANTEMENT DU COACHING  | 20€    |
| <input type="checkbox"/> 9 DU TAO SEXUEL AU TANTRA             | 20€    | <input type="checkbox"/> 21 PAROLES D'UN ENFANT DU BWITI   | 20€    |
| <input type="checkbox"/> 10 LE DRAGON ROUGE                    | 19€    | <input type="checkbox"/> 22 VIS TA VIE                     | 18€    |
| <input type="checkbox"/> 11 L'ÉVEIL DE LA FEMELLE MYSTÉRIEUSE  | 19€    | <input type="checkbox"/> 23 YOGA DE LA PUISSANCE           | 18€    |
| <input type="checkbox"/> 12 QI GONG                            | 19€    | <input type="checkbox"/> 24 YOGA DU SOLEIL                 | 18€    |

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

Nombre d'ouvrages : .....  
 Montant de la commande : .....  
 Participation frais de port :  
 (2,50€ pour un livre, 1,50€ par livre supplémentaire)

Chèque à l'ordre de : Editions L'Orignel

# Sommaire

## N° 40

### Directeur de publication

Pol Charoy

### Directrice Artistique

Imanou Risselard

### Maquette

Toutdésigné

### Création graphique

Frédéric Villbrandt

### COMITE EDITORIAL

Delphine L'huillier

Pol Charoy & Imanou

Arnaud Mattlinger

Sandrine Toutard

Cécile Bercegeay

Dominique Radisson

### Ont contribué à ce numéro:

#### INFOS

Cyrille J.-D. Javary, Naïsiwon El Aniou,

Jean Motte, Isane Nicolas, Isabelle

Martinez, Guillaume Meynier

#### DOSSIER : L'ART DE RESPIRER

Blandine Calais-Germain,

Wong Tun Ken, Jean-Marc Descotes,

Martine Scribe, Jean-Michel Chomet,

Francis & Jean-Louis Gianfermi,

Anne-Marie de Vinci

#### CULTURE & SOCIÉTÉ

Michel Random/Budo Editions

#### VOIE DU MOUVEMENT

John Squier, A.F.W.S., Georges Saby

#### CO-NAISSANCE DE SOI

Paule Orsoni

#### ENQUÊTE SANTÉ & BIEN-ÊTRE

préparée par Cécile Bercegeay,

Arnaud Mattlinger & Dominique Radisson

#### PHOTOGRAPHIES

Anne-Lise, Jean-Marc Lefèvre,

Arnaud Mattlinger, Sophie Elmosnino,

Robert Nègre, Sabine Le Blanc, Lorrain Pottier,

Laure Laberrigüe, Claude Mangue

#### CORRESPONDANTS ÉTRANGERS

CHINE: Ke Wen

#### CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

www.buddhachannel.tv, AFPS, AFSJ,

Carole Serrat & Laurent Stopnicki,

Jean Motte, Jean-Luc Berlet, Philippe Fayard,

Naïsiwon El Aniou, Editions du Souffle d'Or,

Gregorio Manzur, Budo Editions,

Editions Almora, John Squier

#### ILLUSTRATIONS

Frédéric Villbrandt, Blandine

Calais-Germain

#### REGIE PUB

06 60 29 30 00 • pub@generation-tao.com

#### INTERNET

Dominique Radisson & Yann Lézy

#### SUIVI DE FABRICATION

André Martin

#### IMPRIMERIE

Nevada Nimifi

30, allée de la Recherche

1070 Bruxelles - Belgique

#### COMMISSION PARITAIRE

n° 1109 K 86845

#### distribution MLP

Dépôt Légal : 24 mars 2006

**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.

### GENERATION TAO

144, bd de la Villette - 75019 Paris

Tél. : 01 48 24 42 42

Fax : 01 48 24 42 44

Pub : 01 48 24 42 42

pub@generation-tao.com

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

### Editao

p. 3

### Info

Idées au gramme : « La respiration des méridiens » par Cyrille J.-D. Javary

p. 6

« Yogachannel » : rencontre avec Alain & Amélie Delaporte-Digard

p. 8

Traité des 5 roues, par Jean Motte

p. 12

### DOSSIER : Les secrets de la respiration

p. 20

Respiration de quoi parle-t-on? par Blandine Calais-Germain

p. 21

• Le geste bio-mécanique :

l'anatomie respiratoire par Blandine Calais-Germain

p. 24

• Le geste corporelle:

Wushu de l'externe à l'interne par Wong Tun Ken

p. 26

Les Kata respiratoires par Jean-Marc Descotes

p. 28

Qi Gong, amener le souffle de vie par Martine Scribe

p. 28

• Pratique: Observez votre respiration par Blandine Calais-Germain

p. 29

• Le geste alchimique :

Vers l'alchimie intérieure par Jean-Michel Chomet

p. 30

Le Pranayama, par Francis & Louis Gianfermi

p.31

La respiration consciente par Anne-Marie de Vinci

p.32

De la respiration à la pulsation... au souffle par Sandrine Toutard

p.33

### Culture & société

Rencontre avec Gregorio Manzur : « Le chemin du retour... »

p. 34

Les 47 Rôhins, l'âme des héros nippons par Michel Random

p. 36

### La Voie du Mouvement

Rencontre avec Eric Baret : « La mort du yogi est la naissance à la vie »

p. 38

Hung Ga, les mystères de la boxe du Tigre et de la Grue par John Squier

p. 40

Entretien avec Lo Man Kam : « Ne jamais regarder, juste sentir »

p. 44

Pédagogie : « Au bord de la falaise, je plonge » par Georges Saby

p. 46

### Co-naissance de Soi

« Vis ta vie », livre à l'usage des générations futures par Paule Orsoni

p. 48

### Santé & bien-être: enquête

p. 50 à 57

#### La technologie au service du mieux-être

par Cécile Bercegeay, Arnaud Mattlinger et Dominique Radisson

### Carnet d'adresses

p. 62

Agenda & petites annonces

p. 64



### Dossier : Les secrets de la respiration

Bien sûr, vous respirez. Mais connaissez-vous vraiment l'anatomie respiratoire ? Et est-ce que cela ne changerait pas un peu votre manière de respirer si vous saviez ce qui respire quand vous prenez de l'air... si vous connaissiez toutes les fonctions et les vertus d'une grande inspir, ou d'un large expir... La rédaction vous propose de changer d'air, en toute connaissance de vous.

### www.generation-tao.com

Retrouvez Génération Tao sur internet. Vous y trouverez l'annuaire francophone des arts énergétiques, des informations régulières, des archives, le contenu du numéro en cours, des dates de stages et de manifestations, des liens vers d'autres sites... Pour nous contacter:

• **rédaction** : redaction@generation-tao.com

• **courrier** : courrier@generation-tao.com

• **abonnements** : abonnements@generation-tao.com

• **publicité** : pub@generation-tao.com

Couverture :

Getty Images

Frédéric Villbrandt

Vignettes :

Gregorio Manzur

Editions Almora



# La respiration des méridiens

A chaque numéro de Génération Tao, Cyrille J.-D. Javary vous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoises.

**R**espérer, quoi de plus naturel ? Tout le monde connaît les mots qui concernent la respiration. En français, ils dérivent de deux racines latines : *spirare* & *flare*. De la dernière viennent tous les mots en « fl » et « flt », tels sou-fler, en-fler, gon-fler, in-flation, dé-flation, et aussi flatulence, flûte, éventail, et même folie qui entretient un fort rapport avec le vent qui souffle trop fort. Ils ont en commun de décrire une dynamique dirigée de l'intérieur vers l'extérieur. Cette convergence va amener l'autre racine à reprendre à son compte la dialectique alternée propre à la respiration. *Spirare* formera : re-spirer et tous ses composés : inspirer, ex-pirer, as-pirer, sou-pirer, et même con-spirer. Mais il est aussi à la racine du substantif *spiritus* : l'esprit qui, par là, rejoint le souffle sans une boucle qui ne manque pas de... Qi ! En chinois, l'expression la plus souvent employée pour écrire la respiration est formée par deux idéogrammes : *shuxi* (pron. « rhou-ssi ») qui signifient mot à mot : expir-inspir ! Il y aurait long à dire sur la cohérence du mode de penser Yin/Yang qui décline cette énumération en commençant par l'expir.

Catégorisés chacun par le signe général de la bouche (voir encadré le rectangle à gauche), ces deux idéogrammes sont donc différenciés par leur partie droite. Pour l'expir, *hu*, c'est une particule servant à exprimer une interrogation, un doute, un étonnement, une douleur. Elle est bien à l'image d'un son plus sortant que rentrant, ce qui explique que ce signe peut aller jusqu'à signifier : « crier ». Pour l'inspir, *xi*, dont l'idéogramme signifie aussi in-haler, in-gérer, attirer à soi, le signe qui le caractérise évoque bien un mouvement dirigé vers l'intérieur. Il représentait à l'origine une main saisissant quelqu'un par le pied

et signifie maintenant : parvenir, atteindre, accrocher.

**huxi signifie mot à mot : expir-inspir !**

Mais lorsque la respiration est pensée dans son unité rythmée plus que dans sa dynamique alternée, ce n'est plus un binôme qui l'écrit mais un seul idéogramme : *xi*, composé par l'association de deux caractères. En bas le signe du cœur (voir encadré ci-dessus), commun à tous les mots en rapport avec la conscience mais aussi choisi ici pour son évocation en arrière-plan du rythme vital, et en haut un mot désignant à l'origine le nez, organe principal de

effet aussi : cesser, rester au repos, et encore : se multiplier, fils, progéniture, et même : profit, intérêt de l'argent ! Cette énumération à la Prévert ne prend sens dès lors que, cessant de considérer la respiration du seul point de vue pneumatique, on la replace dans la perspective du nourrir le vivre en soi : *yang sheng*. C'est le signe du nez qui, plaçant la respiration au niveau de soi-même, opère ce changement de niveau, passant de la respiration réflexe à la respiration vitale, de celle que l'on ressent à celle que l'on conduit.

L'accent n'est plus mis dans ce mot sur la différence entre inspir et expir, mais sur ce moment particulier où ils se convertissent l'un en l'autre, ce tournant si difficile à bien conduire dans les exercices de *tuishou*. Ce sont les bienfaits de l'apprentissage de la maîtrise du basculement respiratoire qui amèneront les sens figurés de ce mot, d'un côté vers l'apaisement (repos, cesser) et de l'autre vers la vitalisation (enrichissement de son propre corps). Cependant l'augmentation dont il est question ici n'est pas continue, à la manière d'un fleuve en crue — phénomène bien connu des Chinois et auquel le Yi Jing consacre un hexagramme entier (55, abondance) — mais scandée le long d'un axe temporel, d'année en année pour l'argent, de génération en génération pour les enfants.

Enfin, c'est aussi grâce à la basse continue de ce rythme vital que le médecin chinois se renseigne sur l'état de son patient. Le caractère : respiration est en effet utilisé pour écrire le pouls : *ximo*, simplement en le complétant avec le mot méridien (mo, mai). Ce que perçoivent les doigts de l'acupuncteur, cette onde qui transpire des organes internes, c'est la respiration des méridiens. Magnifique pouvoir de l'idéographie qui, écrivant le mouvement du souffle plutôt que ce qui le constitue, marie en un seul signe l'énergétique et le physiologique. —■

呼吸	乎及	expir: hu.
respiration : huxi. expir-inspir		inspir: xi.
息	自心	En haut : nez.
unité rythmée de la respiration: xi.		En bas : cœur.
息脈		le pouls : ximo.

la respiration, mais qui est aussi porteur d'une autre signification, encore plus courante : soi-même (les Chinois ayant l'habitude de se désigner eux-mêmes non comme les Occidentaux, en pointant le doigt vers la poitrine, mais en pointant leur nez). Le plus surprenant dans cet idéogramme est l'éventail de sens qu'il déroule à partir de l'idée de respiration. Il signifie en

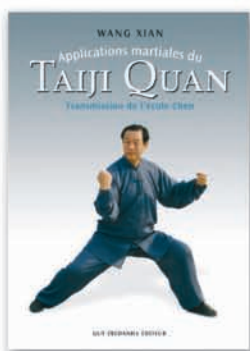
# Guy Trédaniel Éditeur

19, rue Sain-Séverin 75005 Paris – Tél : 01 43 36 41 05 Fax : 01 43 31 07 45

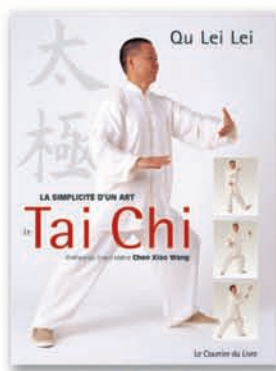
Internet : [www.tredaniel-courrier.com](http://www.tredaniel-courrier.com)



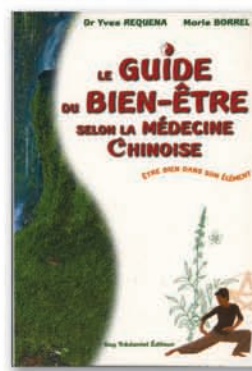
Yves Réquena  
20 x 27 cm – 26 €  
191 Pages



Wang Xian  
17 x 24 cm – 23 €  
286 Pages



Qu Lei Lei  
20 x 26 cm – 20 €  
126 Pages couleurs



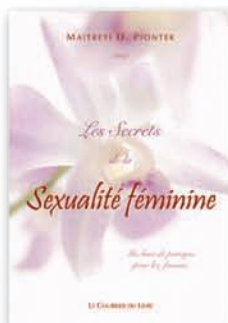
Y. Réquena & M. Borrel  
16 x 24 cm – 22.90 €  
342 Pages



Deepak Chopra  
16 x 24 cm – 22 €  
306 Pages



Sionneau - Chapellet  
19 x 26 cm – 39 €  
600 Pages couleurs



Matreyi Piontek  
16 x 24 cm – 22 €  
360 Pages



Lillian Too  
18 x 23 cm – 22 €  
160 Pages couleurs



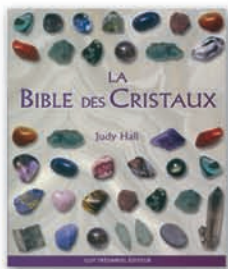
M. Emoto  
20 x 26 cm – 23 €  
160 Pages couleurs



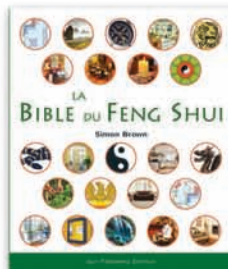
Sun Tse  
13 x 17 cm – 27 €  
Magnifique coffret  
1 livre + 50 cartes



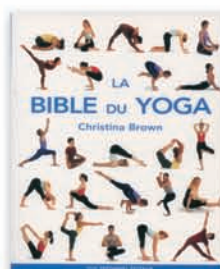
Gill Farrer-Halls  
14 x 14 cm – 22 €  
400 Pages couleurs



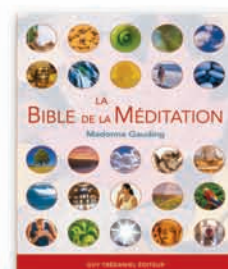
Judy Hall  
14 x 14 cm – 22 €  
400 Pages couleurs



Simon Brown  
14 x 14 cm – 22 €  
400 Pages couleurs



Christina Brown  
14 x 14 cm – 22 €  
400 Pages couleurs



Madonna Gauding  
14 x 14 cm – 22 €  
400 Pages couleurs

Bon de commande à renvoyer à : Guy Trédaniel Éditeur au 19, rue Saint-Séverin 75005 Paris

1. Les mouvements du bonheur – 26 €  
 2. Applications martiales du tai chi – 23 €  
 3. Le Tai Chi – 20 €  
 4. Le guide du bien-être selon... – 22.90 €  
 5. La maternité, une aventure fabuleuse – 22 €  
 6. Ces aliments qui nous soignent – 39 €  
 7. Les secrets de la sexualité féminine – 23 €  
 8. 168 idées Feng shui pour une vie... – 22 €  
 9. Le pouvoir guérisseur de l'eau – 23 €  
 10. L'art de la guerre – 27 €  
 11. La bible de l'aromathérapie – 22 €  
 12. La bible des cristaux – 22 €  
 13. La bible du feng shui – 22 €  
 14. La bible du yoga – 22 €  
 15. La bible de la méditation – 22 €

Nombre d'ouvrage : .....EX

Montant de la commande : .....€

Frais de port : .....  
( 2 Euros par livre – Franco à partir de 80 Euros )

Votre règlement : .....

Chèque

Carte bancaire :

– Expiration : ...../.....

N° : .....



« Une télévision à vivre »

Le projet est ambitieux, l'équipe pleine de ressources et le choix éditorial bienveillant : éduquer par l'image, le son et la vidéo à une compréhension du monde plus globale et moins violente. Rencontre avec l'un des fondateurs, Alain Delaporte-Digard et sa fille, responsable éditoriale du site.

propos recueillis par Delphine L'huillier

**GTao : Quel est votre parcours ?**

Alain Delaporte-Digard : Même si mon parcours universitaire a eu son importance (médecine, psychologie et éducation physique), je suis avant tout un voyageur, un vagabond à l'écoute du pouls de notre planète.

A travers mes tours du monde au long cours sur quelques années, j'ai été émerveillé par la diversité humaine. Chaque différence est une richesse et un patrimoine planétaire à protéger, à entretenir, des visions complémentaires d'une seule et même réalité : notre humanité. Ces aventures géographiques sont devenues une source d'études et un voyage intérieur, à travers les médecines du monde et quelques disciplines de bien-être.

Amélie Delaporte-Digard : Les personnes qui ont créé ce projet de chaîne télévisée sur internet sont tous des pratiquants et des enseignants de yoga, de shiatsu ou de réflexologie plantaire. A travers cette télévision, ces disciplines soulignent les différentes facettes de l'être humain pour les relier dans une vision unifiée.

**GTao : Comment ce projet est-il né ?**

Al. D.-D. : L'éducation nous semble essentielle pour sortir de l'obscurantisme. Et la manière partielle et partielle de voir notre vie est une forme d'ignorance. Ainsi est née l'envie d'un média qui serait une sorte de « télévision à vivre », un espace où on

ne présente pas les ingrédients de la vie en opposition, mais en principe de relativité. L'arrivée des nouvelles technologies, le digital et internet nous ont encouragés à créer [www.buddhachannel.tv](http://www.buddhachannel.tv) et [www.yogachannel.tv](http://www.yogachannel.tv).

**GTao : Quel est le contenu de ces deux sites ?**

Al. D.-D. : Buddhachannel, en se concentrant sur le Bouddhisme et la manière d'atténuer les souffrances de l'être humain, pose son regard sur « l'essence ». Yogachannel s'adresse à la « substance » de notre corps en recherche. Ainsi de nombreuses rubriques composent le site Yogachannel : les disciplines de bien-être, le yoga, la médecine du monde et l'environnement, auxquelles nous allons prochainement ajouter une rubrique consacrée aux arts martiaux envisagés sous leur aspect « chevaleresque ». Nous souhaitons que celle-ci intéresse un public plus jeune.

**GTao : Quels sont vos projets pour la suite ?**

Al. D.-D. : La réalité du « one to one » d'internet est vraiment intéressante, puisque les personnes qui viennent visiter les sites, s'inscrivent dans une démarche personnelle. Cela dit, nous souhaitons développer des chaînes de télévision diffusées sur câble pour, dans un même souci éducatif, toucher un public plus large et moins spécialisé. En fait, une télévi-

sion et une web-TV sont pour nous indissociables, car leur union permet pour le public une plus grande interactivité.

**GTao : L'ampleur de ce projet appelle à développer une logistique importante ?**

Am. D.-D. : Nous préparons déjà le montage des films en anglais et nous sommes sur le point d'établir une annexe aux Etats-Unis. Notre souhait est de multiplier les correspondants à l'étranger pour diffuser depuis différents points dans le monde. Nous avons déjà une personne de notre équipe qui nous envoie régulièrement des images de Bodh-Gaya, la ville où le Bouddha s'est éveillé. Nous y installons nos studios de tournage, tout un symbole pour nous, un vrai retour aux sources, puisque le Yoga et le Bouddhisme sont nés en Inde. Notre rêve serait de diffuser également notre contenu en terre indienne.

**GTao : Votre site crée ainsi une passerelle entre l'Orient et l'Occident, la tradition et la modernité.**

Am. D.-D. : Nous cherchons à savoir comment l'Occident peut assimiler ces traditions venues d'Orient, comment celles-ci peuvent s'acclimater à nos modes de pensées, à notre symbolique, à nos climats tempérés, à nos corps plus raides.

**GTao : Que peut apporter le Bouddhisme à l'Occident ? Et le yoga ?**

Al. D.-D. : Le Bouddhisme est avant tout une philosophie de paix. Et nous avons observé qu'il était le langage le

*Savoir comment l'Occident peut assimiler ces traditions venues d'Orient.*



mieux accepté partout dans le monde pour désamorcer la violence. C'est un langage qui aide à mieux se comprendre, un pont entre les différentes formes de traditions. Quant au « Yoga », le mot signifie « relier », une façon de relier notamment les différents paramètres de la vie pour trouver comment vivre mieux.

**Exprimer sa solidarité silencieuse pour une planète plus consciente.**

**GTao : Ne croyez-vous pas que cette question aujourd'hui ait remplacé la véritable quête personnelle ?**

Al. D.-D. : Ce désir de vivre mieux n'est pas en opposition avec la quête personnelle, si celle-ci s'inscrit dans un regard conscient en ouverture sur notre environnement. Nous vivons dans un monde qui oscille entre plaisir et souffrance. La douleur est une réponse positive, une sonnette d'alarme pour signifier que quelque chose ne va pas dans notre vie. Elle est l'expression d'un déséquilibre qu'il faut corriger. Elle nous amène à écouter ce qui est en nous, et à y porter un regard complice. De

même, pour les souffrances des autres, nous devons développer un regard compatissant et aider à changer ce qui blesse. La quête personnelle ne peut pas être une recherche « personnaliste », car c'est sans issue, cette attitude égocentrique redevenant source de souffrance.

Am. D.-D. : Dans l'enseignement des traditions anciennes, la personne n'est pas au centre de l'édifice, l'accent est plutôt mis sur un grand Tout, sur l'absolu. En Occident, nous cherchons à voir comment toutes ces différentes disciplines auxquelles nous avons accès peuvent nous servir. Cela nous amène à cheminer, souvent de façon irrationnelle, mais on chemine quand même.

**GTao : Quel est votre sentiment aujourd'hui quand vous observez la place de la culture dite « alternative » en France ?**

Al. D.-D. : J'ai peur — rires —. Les rapports entre les institutions et les individus deviennent purement économiques et s'affrontent. Les lobbies pharmaceutiques qui ont tout pouvoir ne s'occupent plus de prendre soin de la personne. C'est le règne de l'argent. Par déception, certaines personnes malades se tournent vers les médecines dites « alternatives », ont recours aux médecines chinoise ou ayurvédique qui ne sont pas reconnues. Elles constatent parfois leur efficacité et du même coup, ne veulent plus entendre parler de la médecine allopathique qui pourtant peut sauver des vies. En fait, pour nous, les deux approches sont complémentaires : l'alternatif étant plus préventif, et l'allopathique plus urgentiste.

**GTao : Dans quel domaine se trouve pour vous la solution ?**

Al. D.-D. : Il faudrait repenser les rouages de notre société et établir des articulations entre l'éducation et le médical pour qu'adulte, la personne continue à habiter son corps, pour qu'elle puisse rester à son écoute, pour que, même si la maladie vient (ou l'accident) elle puisse, en complément au médical, continuer de dialoguer avec son corps, ce qui serait une aide précieuse pour le thérapeute. Il y a vraiment une réflexion à développer entre éducateurs, parents, poli-

tiques pour faire évoluer notre société en ce sens.

**GTao : Cultiver le silence pourrait-il aussi être une solution ?**

Al. D.-D. : Nous avons depuis longtemps le projet de créer un espace multimédia qui s'appellerait : « Silencchannel », comme une réponse militante, ou non... à l'agitation du monde. Juste s'asseoir. Tous ensemble, au même moment. Sans but officiellement établi. A chacun de participer avec sa propre motivation.

A. D.-D. : C'est-à-dire que l'on s'assied, sans but, dans le silence. Ce serait un espace offert à tous, sans orientation religieuse ou idéologique. Certains yogis ou bouddhistes pourraient s'asseoir comme en méditation ou en za-zen, d'autres avec des postures moins élaborées pourront simplement faire une pause par solidarité, par prise de conscience, etc...

Chaque personne pourra se mettre face à sa web-cam et ainsi exprimer sa solidarité silencieuse pour une planète plus consciente. On peut imaginer sous l'icône de chaque web-cam le lieu et le pays de l'internaute. En délirant un peu, pourquoi ne pas imaginer au même moment en assise des personnes du Japon, d'Inde, d'Europe ou d'Afrique...? Ce serait beau. Le rêve est important, face à la violence d'un monde lancé à haute vitesse.

**PORTAIL de www.buddhachannel.tv**



**PORTAIL de www.yogachannel.tv**



**POUR EN SAVOIR PLUS**

15 personnes composent l'équipe de buddha & yogachannel : monteurs, caméramen, journalistes écrit, animateurs 3D, compositeur pour la radio, administration. Au départ, une entreprise familiale de 4 personnes, toutes praticiennes qui s'est entourée de professionnels de l'audiovisuel.

Buddhachannel est visible depuis le 6 juillet 2005 sur www.buddhachannel.tv mais le projet a concrètement débuté en 2001. Yogachannel est visible depuis le 17 février 2006. Il existe une équipe à Bodh Gaya, dans la région du Bihar en Inde composée d'un moine zen catalan, Ramon, et d'un caméraman de Bollywood, Divakar. Ils restent sur place les 4 mois d'hiver, car en été il fait y trop chaud. L'équipe voyage également en France suivant les occasions et partout en Asie. L'été prochain, un voyage est prévu en Corée, pays où la philosophie bouddhiste est très ancrée.





photo : Anne-Lise. crédit photo : AFPS

## PENCAK SILAT

En février dernier, le championnat d'Europe de Pencak Silat s'est déroulé en France. Méconnu, le « silat » doit sa renommée à son efficacité. C'est oublier tout l'esprit et la dimension initiatique de cet art martial indonésien aux multiples facettes.

Pour les résultats : <http://www.epsf.net>

Prochain événement organisé en France : l'Open International Junior de Pencak Silat les 28 et 29 mai prochains.

Rens. : [www.pencak-silat.net](http://www.pencak-silat.net)  
afps@chello.fr

## WUSHU NEWS



photo : Jean-Marc Lefèvre

La 1ère coupe fédérale Espoirs de Wushu (nei jia & wai jia) organisée par la FWS, Fédération de Wushu, a eu lieu les 22 & 23 janvier 2006 tandis que se sont déroulés les 28 & 29 janvier derniers les premiers championnats de France organisés par la FTTCG, Fédération Traditionnelle de Tai Chi Chuan et Chi Gong, depuis que la Fédération a obtenu la délégation de pouvoir du Ministère des Sports en 2005.

Tous les amoureux de Wushu aujourd'hui en France savent peut-être déjà qu'il existe plusieurs fédérations des arts martiaux et énergétiques chinois en France. Les particularités et l'esprit qui animent chacune d'entre elles : la FTTCG est la seule Fédération délégataire, dépendante du Ministère de la Jeunesse et des Sports. La FWS est une alternative pour la pratique du Wushu. La FEQGAE, Fédération Européenne de Qi Gong et des Arts Énergétiques, issue de la plus ancienne fédération de Qi Gong (voir GTao n°34), rassemble les pratiquants qui considèrent le Qi Gong comme un art de bien-être et non comme un sport. Connaissant les difficultés rencontrées aujourd'hui entre ces différentes fédérations, souhaitons que la situation s'harmonise au mieux. Et si, chers lecteurs, vous avez des questions sur le sujet, vous pouvez nous les adresser d'ici la fin du mois de mai et nous ferons suivre.

Encore bravo à tous les médaillés des 2 compétitions. Aux jeunes espoirs de la FWS et aux nouveaux champions de France de la FTTCG.

Retrouvez tous les résultats sur : [www.fws.fr](http://www.fws.fr) & [www.fttcg.fr](http://www.fttcg.fr)  
FEQGAE : [www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

Longue vie, prospérité et harmonie au Tao des arts martiaux et énergétiques chinois !  
D. L'h.



photo : Sophie Elmoustino

## L'ART DE LA LUTTE CHINOISE

Organisé par la FTTCG et l'AFSJ, le 7<sup>e</sup> tournoi international de Shuai Jiao et Shou Bo s'est déroulé les 11 et 12 février derniers à Paris, l'occasion pour les initiés de se régaler et pour les profanes de découvrir cet art ancestral.

Art des saisies et de la projection, le lutteur de Shuai Jiao utilise les techniques du corps à corps pour déstabiliser son adversaire et le faire chuter. La richesse technique du Shuai Jiao s'exprime dans les principes de base suivants : saisir en haut et balayer en bas, utiliser la force de l'adversaire contre lui pour le déséquilibrer puis le projeter, effectuer des déplacements et des mouvements circulaires, rester soi-même en équilibre. La saisie est la technique fondamentale et s'effectue au col de la veste (le *dalian*), aux manches, et à la ceinture. Par le tirage, le secouement et/ou la poussée à partir de la saisie, l'adversaire se trouve en difficulté pour riposter en pied car il manque d'équilibre, ou en poing qui sera facilement intercepté par la main libre. Il ne lui reste qu'à se défaire de cette saisie, ce qui n'est pas toujours facile, ou à lutter. Dans les deux cas, une approche souple, élégante et harmonieuse s'impose.

Depuis quelques années, sous l'impulsion de Me Yuan Zumou, la réhabilitation du Shou Bo reprend l'ancienne tradition chinoise : « A longue distance on frappe, à courte distance on projette ». Les techniques de pieds et poings permettent de « casser » la distance pour utiliser les saisies, déséquilibrer et projeter. Le Shou Bo présente de multiples aspects qui en font un art de combat complet : variété des techniques, coups de poing, de pied, saisies, jointe à la rapidité des déplacements circulaires, l'aptitude à « faire le vide », c'est-à-dire à s'éloigner pour à la fois se protéger et provoquer un déséquilibre de l'adversaire. Les règles d'or du pratiquant du Shuai Jiao comme du Shou Bo se trouvent dans le précepte chinois suivant : « Le lutteur doit avoir les yeux comme les éclairs, les mains comme les flèches, les hanches comme le serpent, les pieds comme une toupie ».

Guilaine Meynier

coordonnées : voir notre carnet d'adresses p. 62



Bien-être  
Boisson  
Cuisine  
Salle de bain  
Vitalité  
Plantes & jardin  
Piscine, Spa



## 20 ans d'expérience pour le procédé de traitement énergétique de l'eau du naturaliste autrichien Johann Grander.

Plus de 200 000 utilisateurs dans le monde entier : particuliers, agriculteurs, filière bio, artisans, industriels, restaurateurs, thérapeutes (naturopathie, homéopathie, médecines énergétiques), etc.

Au-delà de sa qualité chimique et microbiologique, l'eau est dotée de propriétés énergétiques essentielles à la vie. Dégradée par l'influence dégénérative des pressions artificielles, l'eau perd ces propriétés synonymes de vitalité. C'est à ce niveau qu'agit la technologie Grander : la vivification de l'eau, qui n'est ni un traitement chimique de l'eau ni un système de filtration, fonctionne par transfert d'informations naturelles et redonne à l'eau une qualité énergétique que peu de sources possèdent encore.

L'eau vivifiée par la technologie Grander favorise un gain de vitalité dans la nature, au niveau microbiologique, végétal et animal.

La capacité naturelle d'autoépuration de l'eau est réactivée, ce qui lui permet de retrouver un équilibre microbiologique sain.

Les plantes d'intérieur ou du jardin sont en pleine croissance. Plus résistantes, les cultures gagnent en précocité et les récoltes progressent en qualité et en quantité.

L'eau a meilleur goût. La peau est plus douce. Le bain redevient un moment de détente et de ressourcement.

La plupart des problèmes liés à la formation de dépôts et d'incrustations calcaires se résolvent. Egalement, les phénomènes de corrosion ou de prolifération d'algues sont réduits.

Le pouvoir solvant de l'eau vivifiée est accru : les substances actives dissoutes sont mieux assimilées et des économies de détergents sont possibles.



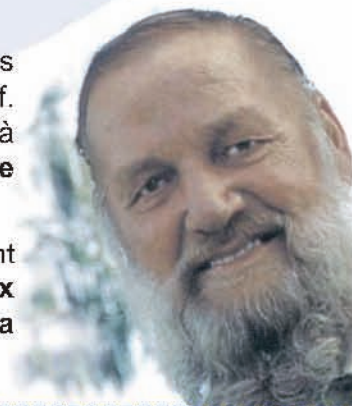
La technologie Grander est 100% naturelle et ne nécessite aucun entretien. Les premiers vivificateurs d'eau, fabriqués par Johann Grander il y a près de 20 ans et installés chez des particuliers et professionnels conservent à ce jour toute leur efficacité.

## Domaines d'utilisation, témoignages de particuliers et de professionnels, résultats de recherche, ... retrouvez toute la technologie Grander sur [www.grander.com](http://www.grander.com)



Le 13 septembre 2000, après trois années d'étude de la technologie Grander, le Prof. Rachmanin, expert russe à l'OMS, décerne à Johann Grander la **Médaille d'argent de l'Académie russe des sciences naturelles**.

L'année suivante, le gouvernement autrichien lui remet la **Croix d'honneur des sciences et de la culture**.



Je souhaite recevoir :  
 une documentation complète sur la technologie Grander  
 un dvd gratuit de témoignages d'utilisateurs  
 Nom & prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Email : .....  
 Tél : .....

Distributeur France :



**Ecotechnologies**  
Au Service de l'Homme dans la Nature

Coupon à retourner sous enveloppe affranchie à :

Ecotechnologies SARL  
2 Parfondeval  
76660 St Pierre des Jonquières

☎ : 02 32 97 14 96

✉ : [info@ecotechnologies.fr](mailto:info@ecotechnologies.fr)

# Traité des 5 roues, L'art de la tactique

L'enseignement du «Traité des 5 roues», ou «Gorin-no-sho», de Miyamoto Musachi est consacré à l'art du sabre. En tant que voie, son enseignement va bien au-delà. Découvrez ici les fondements de la 5e et dernière roue :

le Vide.

par Jean Motte



photo: Robert Nègre

**N**ous voilà arrivés au dernier chapitre du *Traité des 5 roues*. Et là où nous nous attendions à y lire le Métal en tant que 5<sup>e</sup> élément de la suite : Eau, Vent, Feu, Terre et Métal, nous trouvons le Vide ! Avant de rentrer dans le texte, cette substitution du Métal pour le Vide doit nous interpeller. Y a-t-il paradoxe, antinomie entre ces deux mots ? Pour répondre clairement, il nous faut décrire brièvement ce que représente le Métal dans la pensée orientale.

- Il engendre deux organes issus du même tissu embryologique : le poumon et les intestins. Ceux-ci sont des organes de « surface » qui augmentent la capacité du corps à prendre les matériaux nécessaires (l'air pour les poumons, par le nez, les aliments pour les intestins, par la bouche) afin d'être au maximum de ses potentialités. Si ces deux organes fonctionnent correctement, alors l'être humain peut trancher en toute circonstance. Mais quand on dit « surface » il faut aussi entendre réceptacle de lumière. Plus j'ai de surface, plus je reçois d'informations. Ce que je reçois ou ressens est celui ou celle en face de moi. L'autre est capté, aspiré par ma peau, mon nez (« je le sens bien », « je l'ai dans le nez ») et avalé par mes intestins, ma bouche (« il a une dent contre moi », « il m'en bouche un coin »). Nous pouvons lier ce paragraphe à celui de l'élément Feu.

- Il conditionne un état d'être : fondre et changer de forme. Il faut entendre que le Métal peut, comme la terre du potier, prendre de multiples formes mais terre elle est, terre elle restera. De même le Métal peut changer de forme mais Métal il est, Métal il restera. Ainsi le Métal représente une voie droite qui peut se parcourir sous différents états, mais cette voie est toujours suivie, ce qui évite bien des égarements. Cette partie est à relier sans aucun doute au chapitre sur la Terre.

- Il est la mise en mouvement des Yang. Cela signifie que les poumons et intestins sont en contact avec ce que les Orientaux appellent le « mystère », la clé de nos origines. Il serait trop long de développer cette partie, mais une petite indication permet d'entrevoir le rôle fondamental de ces deux organes : le poumon capte l'énergie de l'air qui vient du Ciel. Les intestins reçoivent les énergies alimentaires qui viennent de la Terre. Entre les deux, il y a l'homme. Le développement embryonnaire d'un être passe par une 1<sup>ère</sup> étape : la formation de l'intestin primitif ! Puis survient la

2<sup>e</sup> étape : la différenciation en trois tissus. Le tissu ectodermique (le Ciel) qui crée les organes des sens, tout ce qui est relationnel au monde extérieur. Le tissu endodermique (la Terre) qui constitue les organes internes et enfin le tissu mésodermique (l'homme) qui reçoit la fonction de tout ce qui est mouvement (squelette, muscle etc.) ! Une des réponses possibles à la question du pourquoi de notre existence serait : « Mettre en mouvement notre lumière intérieure ». Ce paragraphe est à relier au chapitre

Vent.

- Il est le gardien d'une entité complexe appelée en psychologie : l'instinct de survie. Mais qu'est-ce que l'instinct de survie, sinon la peur de quitter un monde pour un ailleurs hypothétique ? Que travaille le samouraï, sinon l'aptitude au sacrifice ? Dans le mot « sacrifice », il y a certes la notion de « sacré » mais aussi celle du latin *secare* qui signifie « couper » et qui nous donne le sexe et la sexualité ! Cette petite mort vécue dans la sexualité, nous habitue au grand passage, à la néantisation. Cette partie là se relie au chapitre Eau.

- Il est le maître des souffles, c'est-à-dire qu'il capte les informations contenues dans l'air respiré et en conditionne une conduite à tenir. Exemple : il fait froid, alors l'air respiré est froid et cette qualité engrangée dans le corps engendre une action ; celle de se couvrir. Par ses mouvements d'aspiration et d'expiration, le poumon engendre l'action dans la vie. A la naissance, nous prenons notre première aspiration ; à la mort, nous donnons notre dernier souffle. Entre prendre et donner, entre aspirer et expirer il n'y a que le vide médian. Cette dernière partie se lie au chapitre Vide.

Maintenant que nous avons expliqué la vision du Métal, voyons ce que nous dit Musashi à propos du Vide.

*On entend par « vide » l'anéantissement de toute chose et le domaine de l'inconnu. Naturellement le vide est néant. Par la connaissance des êtres, on connaît le néant, c'est là le vide. En général, l'idée que l'on a sur le vide est fautive. Lorsqu'on ne comprend pas quelque chose on le considère comme vide de sens pour soi, mais ce n'est pas un vrai vide.*

Cette petite introduction de Musashi est à rapprocher du paragraphe 1 afin de bien comprendre cette notion : « par la connaissance des êtres, on connaît le néant ». Quant à la dernière phrase : « Lorsqu'on ne comprend pas quelque

**C'est dans  
les profondeurs  
de son corps  
que l'âme  
se découvre.**

chose on le considère comme vide de sens pour soi », elle mérite une explication. Appréhender intellectuellement le vide, c'est comprendre que celui-ci représente l'Unité. Tout est un. Tout est manifestation différente d'une seule unité. Entre le livre que vous tenez et vous il n'y a aucune différence ! Si je dis que quelque chose n'a pas de sens pour moi, alors je m'exclue de la totalité ! Je suis comme tout ce qui m'entoure ni plus ni moins. Le vrai vide s'approche quand je ne suis plus dans la volation spinoziste et le désir d'existence.

*Dans la voie de la tactique, si les samourais ne connaissent pas leur Loi pour suivre leur voie, ils ne sont pas vides. Ils appellent vide ce qui est du domaine de l'impasse sous l'effet d'égarements successifs, mais ce n'est pas le vrai vide.*

Cette partie se lit parallèlement au 2<sup>e</sup> paragraphe intitulé Terre. Musashi met l'accent sur la Loi. Mais de qu'elle loi parle-t-il ? Non pas celle des hommes mais bien celle de la Nature. Obéir à la nature, c'est être éternel. Nul autre chemin ne conduit à plus de sérénité. Tous les hommes doués de conscience devraient entendre et comprendre ce précepte.

*L'homme ne doit jamais se relâcher à aucun moment. Polir ces deux vertus : sagesse et volonté et aiguïser ces deux fonctions : voir et regarder. Ainsi il n'aura aucun ombre. Alors les nuages se dissiperont. C'est là le vrai vide.*

Vous l'aurez compris, ce troisième paragraphe se met en relation avec celui traitant du Vent. Sagesse et volonté forcent l'impétrant à suivre la voie. Certes celle-ci peut parfois sembler longue mais il ne faut pas s'en écarter car quelque soit le chemin emprunté il conduit toujours au sommet de la montagne. Voir et regarder invitent tout homme à tourner ses yeux vers l'intérieur. Car c'est dans les profondeurs de son corps que l'âme se découvre. Un petit aparté. Les transes mettent la personne dans un état où les yeux se retournent. On dit qu'il communique alors avec les fantômes. L'acupuncture indique le logis des fantômes : dans les intestins !!

*Tant que l'on ne connaît pas la voie véritable, chacun croit avancer sur le bon chemin sans s'appuyer sur les lois du ciel et de la terre. Mais lorsque nous regardons avec les yeux de la voie véritable de l'esprit et selon les grandes règles du monde humain, on les voit trahir la voie véritable à cause de leur propre égoïsme et de leur mauvaise vue. Faites du vide la voie et considérez la Voie comme vide.*

4<sup>e</sup> paragraphe lié à l'Eau. Nous avons vu que la notion de sacrifice est importante. L'égoïsme est l'antithèse du sacrifice. Accéder au vide, c'est commencer par se détacher de la matière. Puis ce travail fait, c'est accepter la finitude de mon corps. Celui-ci n'est pas éternel mais en lui se trouve caché un joyau éternel. Il ne se dévoile qu'à celui qui ne cherche ni ne veut plus. C'est l'agir dans le non-agir tant prôner par les anciens de toute tradition et de toute culture.

*Dans le vide il y a le bien et non le mal. L'intelligence est être. Les avantages sont être. Les voies sont être. L'esprit est vide.* Nous fermons le Traité par le 5<sup>e</sup> paragraphe qui traite du Vide et qui est à rattacher à celui qui traite du maître des souffles ! La boucle est bouclée. Non que l'Ouroboros se mord la queue mais encore une fois tout est dans tout. Entre l'aspiration et l'expiration il y a le vide. Alors qu'est-ce que le monde qui nous entoure ? Maia, c'est à dire la grande illusion. Rien n'est mais tout existe dans l'unité. Myamoto nous le dit encore par une parabole déguisée. Dans le vide il y a le bien et non le mal. Le monde manifesté est relatif. Tout ce qui est existe par rapport à son contraire. Mais dans le vide il n'y a que le Bien. L'unité n'a pas de pendant. La réalité est dans le non manifesté ! —■

Pour le plaisir de pratiquer  
et d'apprendre librement

# UNIVERSITÉ LIBRE

DU Qi

## ÉCOLE DE FORMATIONS

- Formation de Qi Gong à la carte ou intensive par modules.
- Formation de massages traditionnels asiatiques.

## SÉMINAIRES D'ÉTÉ

À SATILLIEU

JUIN - JUILLET 2006

- Les 5 animaux
- Massage énergétique
- Diététique chinoise
- Yi Jing et Qi Gong
- Dao Yin Yang Sheng Gong
- Massage Thaï
- Wu Dang Qi Gong
- Zhi Neng Qi Gong
- Yi Jin Jing
- Les mouvements de Ma Wang Duo

Enseignants : Liao Yi Lin, Sylvie Chagnon, Cyrille Javary, Pierre Svetoslavsky, Eve Louat de Bort, Nicole Chauvy, Andréas Beskow, Zhang Wen Chun, Hélène Réquena, Yves Réquena.

dirigée par Yves et Hélène RÉQUENA



[www.ieqg.com](http://www.ieqg.com)

Institut Européen de Qi Gong

Tél. 04 42 50 28 14

courriel : [info@ieqg.com](mailto:info@ieqg.com)

L'ÉVÉNEMENT ZEN DE L'ANNÉE 2006

# infos le 7.échos

le 23 Mars à 20 heures  
le 23 Mai à 20 heures

Nous vous invitons à venir vivre l'expérience "cool out" en live avec Carole Serrat, Laurent Stopnicki (claviers) Yvo Abadi (percussions)

Assis ou allongés sur des matelas, vous aurez la possibilité de faire un voyage de détente guidé par la musique enveloppante de Laurent Stopnicki et par la voix de Carole Serrat. Cette séance vous permettra d'accéder à un état naturel de relaxation et d'harmoniser vos énergies...

Après ce concert "sophrologique", vous pourrez en seconde partie de soirée goûter un délicieux restaurateur bio "cool out" (repas de 4 à 6 plats) et découvrir différents ateliers : sophrologie, musique, massages shiatsu par l'école André Nahum, massages sur chaises ergonomiques, animation Taiji par l'équipe de Génération Tao, atelier de danse et de contact ("touch dance") par Corinne Gaudio, et bien d'autres expériences à vivre selon les soirées.

**Informations complètes sur**  
www.carole-serrat.com  
et au 06 82 07 04 72  
**Reservations**  
Fnac : 0892 707 507  
www.fnac.com

**Accompagné**  
par une jeune personnalité sur TF1, Carole Serrat a connu un grand succès de son côté. Elle a été invitée à découvrir le monde du zen grâce à un professeur de sophrologie et a profité de son expérience en contact avec son mari Laurent Stopnicki, des programmes de méditation originale, des CD de relaxation et des vidéos pour Carole Serrat sur TF1. Dans ce cadre, Carole propose des ateliers de sophrologie en musique en présence d'un musicien et d'un maître accompagnant les femmes enceintes tout au long de leur grossesse.



des soirées uniques de bien-être en musique pour déstresser, se ressourcer, se rencontrer

**Cool out**  
20 h. Embarquement concert. 20 h 30. Décollage (fermeture des portes)  
Le Trianon : 80 148 Rochecouart 75018 Paris. 01 44 92 78 03  
Tarif matelas : 26 euros  
Tarif découverte fauteuil : 18 euros  
Tarif groupes CE : 15 euros  
Reservations Fnac: 0892 707 507 (0,34 euro/min), www.fnac.com

Carole Serrat et Laurent Stopnicki sont les auteurs de "La Méditation", une méthode originale de relaxation active et créative publiée chez Robert Laffont, ainsi que du CD "cool out expérience" chez Virgin EMI.

## SOIREEES COOL OUT

Le projet des « soirées Cool Out » est né en 1997 sous l'impulsion de Carole Serrat et Laurent Stopnicki. Après la réalisation de leur propre méthode de relaxation(1) où ils associaient la sophrologie et les techniques orientales de respiration, de méditation et de visualisation à leurs expériences, leurs

recherches et à leur sensibilité artistique, leur cd « Eveil » (sony music) reçoit un accueil chaleureux, des articles de magazines élogieux et des témoignages très touchants, dont certains provenaient d'institutions médicales. Ce qui avait marché pour eux et les avait fait émerger de périodes difficiles (la perte de tout leurs biens dans un incendie qui avait failli coûter la vie à Laurent Stopnicki) marchait pour les autres. Ils décident alors d'établir un contact direct avec et entre les gens. Laurent Stopnicki a alors la « vision » d'organiser de grandes soirées de relaxation dans des lieux de culture populaire et ce, pour un prix modique : Le Divan du Monde ou l'Elysée Montmartre à Paris les accueille. 200 à 300 personnes peuvent venir s'y allonger ! Quel défi de proposer des soirées alors encore « connotées new-age », et de surcroît dans des lieux dédiés à la techno, au reggae, au rock (sacrilège !). Mais ils souhaitent offrir des ouvertures à un public de tous horizons (et pas seulement uniquement à un aréopage de privilégiés). Au cours de ces soirées « Cool Out », le public ou plutôt les participants de tous bords, de tous âges et de toutes classes sociales confondues, s'allongent sur des matelas pour suivre une séance de relaxation que Carole Serrat guide en direct, accompagnée par Laurent aux claviers et parfois par d'autres musiciens de grand talent (indiens, égyptiens...). Carole nous dit à ce propos : « Cette séance est très intense sur le plan vibratoire et donne la possibilité aux participants de se ressourcer, de se retrouver et de se relaxer en toute convivialité ». En seconde partie de soirée, une fois que les participants sont bien détendus et donc plus réceptifs, ils peuvent découvrir différentes disciplines de bien-être: massage, arts martiaux, yoga, danse contact. Des professionnels de renom comme l'école de Shiatsu André Nahum et Joël Savatovski ont participé à la précédente soirée. Pour Carole : « Chaque soirée est une expérience unique et profondément enrichissante, pleine d'émotions et de joie de vivre. C'est étonnant de voir des gens arriver directement de leur travail à huit heures du soir avec une mine préoccupée, stressée, puis se laisser aller à la détente, à la communication sereine (et parfois avoir des révélations sur leur vie), pour repartir avec une expression radieuse sur le visage. A les voir ainsi transformés, nous avons le sentiment que notre mission, notre vision, est « accomplie » !

La prochaine soirée aura lieu le 23 mai prochain au Trianon, à Paris. Embarquement à 20h. L'équipe de Génération Tao sera présente et proposera un atelier de Wutao. Alors, on se donne rendez-vous ? Rens. : www.carole-serrat.com tél. : 06 82 07 04 72 / Rés. : 08 92 70 75 07 Vous pouvez découvrir le dernier cd : « Cool Out » de Carole Serrat & Laurent Stopnicki dans la collection Vox Terrae de « Nature & découvertes ». www.voxterrae.com



## RESTO ZEN

Une idée originale, une adresse à retenir. Le resto zen allie philosophie et gastronomie, joute oratoire occidentale et sérénité orientale. Un vendredi par mois, Jean-Luc Berlet, philosophe-écrivain, réunit une vingtaine de convives dans le cadre « zen » du restaurant coréen de son épouse coréenne Young-Sil pour leur faire découvrir la pensée, la culture et la gastronomie asiatiques.



Ci-dessus, la propriétaire du restaurant, Young-Sil et une employée. En dessous, Jean-Luc Berlet, et l'un des vice-président de l'asso. « Accord-philos ».

Dernier thème en date : « Combat et spiritualité en Extrême-Orient ». Le philosophe Raphaël Prudencio y a présenté de manière captivante et vivante l'idéal du samouraï au moment de l'apéritif, ce qui a suscité un débat enthousiaste autour de délicieux plats coréens et dans une ambiance délicieusement conviviale... Prochain thème abordé le 28 avril : « Le chamanisme est de retour: Corée/Californie ».

Au Tcham  
89, rue de la Croix Nivert  
75015 Paris  
tél.: 01 45 30 38 14

Et si vous avez des adresses ou si vous connaissez des actions originales en Province, n'hésitez pas à nous les communiquer.

photos : Sabine Le Blanc



photos : Lorain Pottier



## & KALARIPPAYAT ARTS VIVANTS

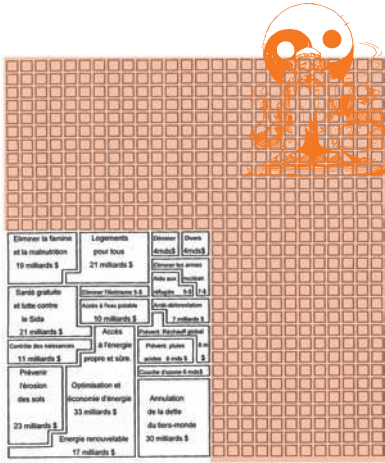
Au mois de janvier s'est déroulée à Trivandrum en Inde du sud, une expérience qui a permis la rencontre par douze artistes français issus du spectacle vivant (danseurs, chanteurs, comédiens, acrobates) d'une discipline ancestrale : le Kalaripayatt.

J'ai eu le privilège de participer à cette session dirigée par le maître Ajith Kumar Assan. Initiation réellement artistique, écho inédit à mes pratiques de danseuse et de comédienne occidentale. Traditionnellement, le kalaripayatt est un art global : combinant la transmission de formes de combat et une connaissance très précise et complète du corps et de l'esprit. C'est par la cohérence de cet enseignement que chaque artiste peut être touché : un reflet-vivier de ses propres harmonies expressives.

A travers la dimension martiale sont mises en jeu les constructions mentales, perceptives, motrices, et donc expressives de chacun. Equilibres instables que construisent les artistes-interprètes et qu'il faut réinventer à chaque training, dans chaque nouvelle création, lors de chaque entrée dans l'inconnu. Le travail spécifique du kalaripayatt est un soutien fort dans cette recherche d'équilibre, d'autant plus qu'il est totalement relié au système de médecine ayurvédique. C'est une pratique de santé qui permet tout à la fois de grandir et de se redécouvrir comme personne et comme artiste.

Naïsiwon El Aniou

La venue prochaine en Europe de maîtres de kalaripayatt donnera lieu à un prochain article. Rendez-vous cet été. Et consultez notre carnet d'adresses p. 62



## LE SIFOU

Ah ! mes amis, comme le dit un dicton de ma province, « tortue de printemps ne connaît pas les ans », mais à l'approche de mes nombreux printemps, je commence tout de même à ressentir les effets de l'âge. Un jeune effronté que j'ai croisé dans les bureaux de la rédaction m'a même proposé un cours particulier pour me faire progresser « malgré mon âge »,

vous vous rendez compte !

Mais si mes jambes soufflent à mes oreilles le murmure des vieux chemins de pierre, le cœur ne connaît pas les ans. Quel plaisir, récemment, d'avoir revu Georges Krassovsky, mon jeune ami de toujours ! Il est né à Odessa, en 1915, et nous nous connaissons depuis si longtemps que je ne sais plus comment nous nous sommes rencontrés. Georges est un infatigable défenseur du désarmement, de la non-violence et du respect de la Nature et de la Vie sous toutes ses formes. Il a parcouru plus de 60 000 kilomètres à vélo pour défendre les causes qui lui tiennent à cœur ! Il édite deux publications, le *Nouvel Humanisme* (depuis 1970) et *Esprit Libre* (depuis 1958 !). Regardez ce schéma qu'il a publié : chaque petit carré représente 1 milliard de dollars de dépenses d'armements, pour un total de 780 milliards (j'ai demandé à mon petit-neveu Bao de vérifier sur internet, et les chiffres sont malheureusement exacts). Et les petites zones en blanc que vous voyez en bas à gauche correspondent aux dépenses qui permettraient de résoudre tous les problèmes de base de la planète, selon l'ONU ! Edifiant, non ? Sacré Georges\*, je me délecte de ces longues conversations que nous avons à propos du Tao et du lâcher-prise... d'ailleurs l'autre jour, il arborait une cravate décorées de yin-yang, à 90 ans. Quel jeune homme !

Mes chers amis, cette évocation a soufflé en moi la sève et la fraîcheur de l'hibiscus de juillet ! Je vous laisse, je dois aller à mon cours de Sanda, les petits jeunes ont encore du souci à se faire !

\*Georges Krassovsky, *Esprit Libre / Le Nouvel Humanisme*  
3, rue de Chatillon, 75014 Paris.

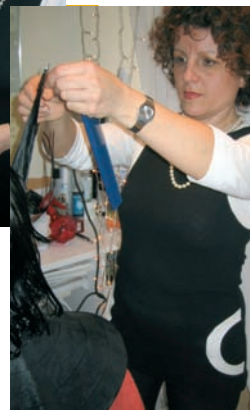
Image en ligne : [www.generation-tao.com/sifou/krassovsky.jpg](http://www.generation-tao.com/sifou/krassovsky.jpg)

## LA « QI COIFFURE »!

Un coiffeur énergétique, ça existe ? Et oui ! Une coiffure toute en vibration ? Oui, oui ! Après plus de 20 ans passés dans différents salons de la région parisienne et plus de 15 ans de cheminement personnel l'ayant conduite jusqu'au Québec pour y suivre une formation de relation d'aide, Pascale Fayard s'est intéressée aux recherches de Rémi Portrait. Celui-ci considère le corps humain comme un instrument de musique. Les cheveux en sont les cordes et la boîte crânienne, la caisse de résonance. Le rasoir va jouer le rôle d'archet. Les vibrations qu'il émet sur le cheveu permettent la libération de certaines tensions et agissent sur la mémoire cellulaire et émotionnelle. Ces vibrations se propagent alors

par les écailles du cheveu. Elles stimulent la papille, activent la circulation du sang et redressent le muscle responsable du volume. Elles sont amplifiées par la boîte crânienne, contactent le cortex, les deux lobes du cerveau et l'oreille interne. La coiffure retrouve sa véritable nature technique, artistique et «énergétique».

Voir notre carnet d'adresses p. 62



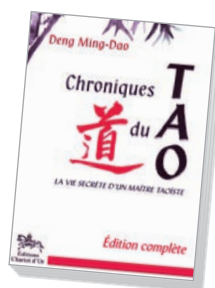


**Guide juridique des arts martiaux et des sports de combat**

par Chantal Deslances-Dahan

Adressé aux pratiquants, enseignants, dirigeants de clubs, de fédérations, ce guide propose d'éclairer l'environnement juridique des arts martiaux et sports de combats. Cet exposé analyse et informe sur les textes législatifs et réglementaires provenant de l'Etat ou des fédérations et répond à de nombreuses questions pratiques comme : à quelles conditions peut-on enseigner contre rémunération ? Quelles sont les exigences en matière d'hygiène et de sécurité ? A consulter...

Budo Editions, 22 €



**Chroniques du Tao, la vie secrète d'un maître taoïste**

par Deng Ming-Dao

Laissez-vous embarquer dans cette odyssée spirituelle du maître taoïste Kwan Saihung. Sous forme d'aventures et de paraboles, suivez le voyage de celui rebaptisé « petit papillon » par les maîtres taoïstes.

Editions Chariot d'or, 45 €



**Taijiquan : L'hiver, alchimie et armes traditionnelles**

par Georges Saby

Ce manuel, 5<sup>e</sup> tome d'une série, présente la dimension alchimique du Tai ji quan traditionnel. Tout en nous en exposant des pratiques (5 armes présentées sous formes photographiques), Georges Saby simplifie des « thèmes » perçus parfois de façon mystérieuse. Ainsi alchimie taoïste, regard, vocation, energie de l'eau, etc. n'ont de secret qu'à la portée de tous : « A chacun sa partie visible, à chacun son ombre » comme le souligne si bien l'auteur.

Editions Georges Saby, 34 €

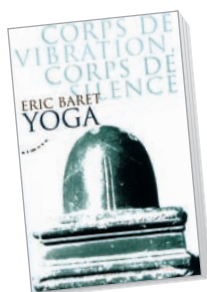


**Le samouraï et le cancérologue**

par Jean-Marc Descotes & Thierry Bouillet

Ce livre témoigne à travers la rencontre et le parcours des deux auteurs, l'un expert en arts martiaux japonais, l'autre, cancérologue, de la création de la CAMI (Cancer Arts Martiaux et Informations) au sein de laquelle ils proposent à des malades atteints d'un cancer de pratiquer le karaté-do, art du combat à mains nues. Une réflexion bousculant les idées reçues sur le corps malade, le combat et l'influence de l'exercice d'un art martial.

Editions Entre-Lacs, 17,50 €



**Corps de vibration, corps de silence**

par Eric Baret

Connaissez-vous le Yoga Cachemirien ? Dans un exposé clair et sensible, Eric Baret nous livre cette approche du corps et du souffle selon le shivaïsme tantrique cachemirien dans une pratique reliée à l'existence : alimentation, sexualité, exploration du corps subtil... L'auteur transmet ainsi l'enseignement créatif de Jean Klein, pour qui la technicité Cachemirienne était plus pédagogique que celle héritée du sud de l'Inde, permettant une approche adaptée à chaque individualité, basée sur le ressenti corporel. Cet ouvrage pose, au delà de son exposé sur la pratique, la question de la transmission : entre tradition et créativité.

Editions Almora, 25 €

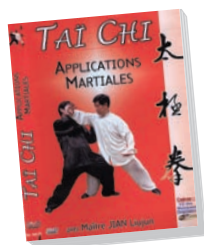


**Les portes du rêve**

par Florinda Donner-Grau

Si l'on en croit les sorciers Yaki, tous les êtres humains ont la capacité naturelle de rêver. Si l'on sait correctement fixer son attention sur des éléments de rêves normaux, les songes sont immédiatement transformés en « rêves de sorciers ». Les sorciers pensent que nos choix sont limités parce que définis par l'ordre social et que nous nous limitons alors que nos capacités sont infinies. A travers l'initiation de Florinda Donner par Don Juan, nous voyons que les rêves de sorciers confèrent le pouvoir de changer la nature des choses, et de modifier le cours des événements.

Ed. Alphée, 19,90 €

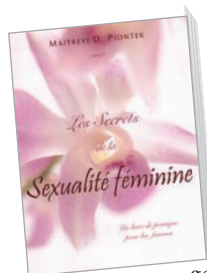


**Tai Chi, applications martiales**

par Béatrice & Patrick Reynier avec Liujun Jian

Déjà en vente depuis plusieurs mois, ce DVD tout particulièrement adressé aux amoureux du Taiji style Chen. Vous y retrouverez à la fois les applications martiales de postures dans votre forme, mais aussi une description précise des coups de pieds, du placement des mains, des déplacements, etc. ; le tout présenté dans un décor agréable et filmé avec beaucoup de goût et de qualité.

Editions Screen services & Quimétao, N. C.



**Les secrets de la sexualité féminine**

par Maitruyi D. Piontek

Dans notre société, le sexe est aussi déséquilibré parce que nous les femmes, bien que sexuellement plus libres, nous n'avons pas encore assumé notre pleine responsabilité sexuelle. Etre une femme est une responsabilité. Ainsi cet ouvrage, véritable best-seller mondial, nous livre-t-il une introduction holistique à la sexologie féminine, basée sur une perspective taoïste. On y trouve des exercices ludiques et sensuels et des astuces pratiques pour permettre de vous soigner. L'auteure nous invite à découvrir nos tabous et à les dépasser.

Editions Courier du Livre, 22 €





# 12<sup>e</sup> Journée Nationale du Qi Gong

**DIMANCHE 18 JUIN 2006**

Une manifestation organisée par  
la Fédération Européenne de Qi Gong et d'Arts Energétiques

Thème :

**LE SOUFFLE ET LA RESPIRATION**

**DANS 5 VILLES CETTE ANNEE :**

✓ **PARIS**

De 10H à 18H - Grande Pagode du Bois de Vincennes  
40, Route circulaire du Lac Daumesnil, 75012 Paris.  
Métro : Porte Dorée

✓ **RENNES**

De 10H à 18H - GRATUIT - DANS UN PARC  
(adresse à définir)

✓ **AIX EN PROVENCE**

De 10H à 18H - GRATUIT - PARC ST MITRE  
(entrée avenue Jean Monnet)

✓ **TOULOUSE**

De 10H à 13H - GRATUIT - DANS UN PARC  
(adresse à définir)

✓ **CHAMBERY**

A 5 minutes de Chambéry à LA RAVOIRE - LES CHAR-  
MILLES, 147 rue Costa de Beauregard, 73490 LA  
RAVOIRE - Gratuit pour les licenciés de la Fédération  
et leurs accompagnateurs, ainsi que pour les enfants  
de moins de 12 ans - 3 euros pour les visiteurs.

**DANS CHAQUE LIEU**

**Démonstrations, ateliers de pratique, conférences.**

Renseignements auprès du secrétariat :

FEQGAE -L'Estérel Bt A - 43 av Paul Cézanne

13090 AIX EN PROVENCE

tel : 04 42 93 34 31 fax : 04 42 63 28 75

Email : feqgae@free.fr

Site Internet : [www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

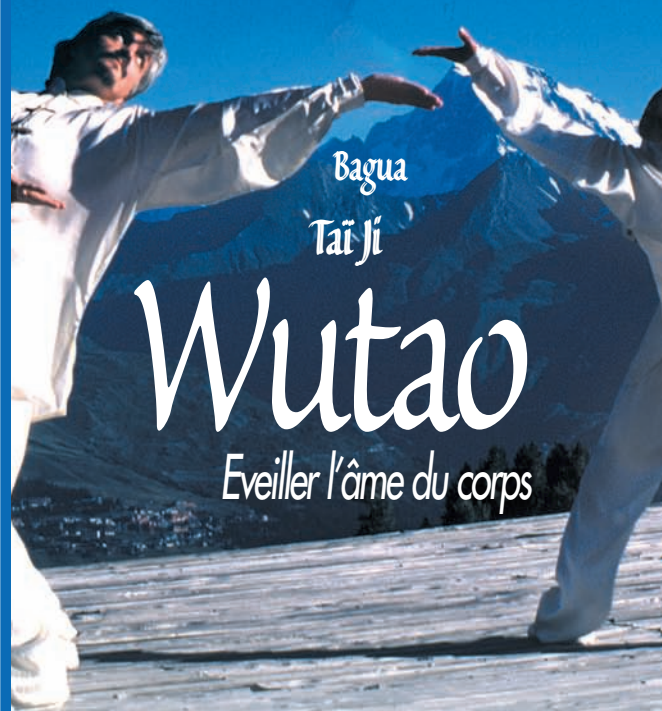
**GÉNÉRATION TAO  
VOUS PROPOSE**

**2 STAGES D'ETE**

**Essence du geste  
& Souffle Alchimique**

dans un cadre magnifique à 1600 m  
face au Mont-Blanc, logé dans des  
appartements de grands standing.

**du 22 juillet au 29 juillet  
et du 29 juillet au 5 août 2006**



Bagua

Tai Ji

**Wutao**

*Eveiller l'âme du corps*

**Hébergement dans de superbes  
appartements de grand standing**

Conçus pour 10/12 personnes, appartements tout confort :  
séjour avec cheminée, grande cuisine américaine, belles  
chambres, mezzanines, plusieurs salles de bain et wc, ham-  
mam, sauna etc... confort très rare pour des hébergements  
de montagne. Pour vous faire une idée du lieu, allez visiter  
le site du village : <http://courbaton.free.fr> et des stations  
des Arcs : <http://www.lesarcs.com>

**Contact :**

tél : 06 20 89 63 32

email : [stages@generation-tao.com](mailto:stages@generation-tao.com)

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





**Respiration, anatomie - geste respiratoire**

par Blandine Calais-Germain

La bible de tous les professionnels concernés par la respiration : anatomie, descriptions, planches, exercices pratique. Vous saurez tout ce qui faut savoir sur la respiration de manière très pratique. Une référence à avoir absolument dans toute bonne bibliothèque de kinésithérapeute, sage-femme, psychomotricien, et amoureux du mouvement tout simplement...

Editions Désiris, 27,50 €



**Vivre le Tao**

par Marie Delclos

Le tao est libre de préjugés, de nations, de races et de religions. Il permet d'accéder à la souplesse et au détachement du sage. Grâce à des expériences pratiques, une vision du monde selon le tao, et un aperçu des textes fondateurs, Marie Delclos nous donne les clefs pour percevoir le tao qui est en nous, d'en prendre conscience et de nous unir à lui.

Editions Trajectoire, 19,95 €



**Ninja et Yamabushi**

par Florent Loiacono

Mystères, ésotérisme, espionnage... Si vous souhaitez tout savoir sur les guerriers et les sorciers du Japon féodal. Une plongée à la fois historique, technique et initiatique au cœur du Shû-endo, une branche particulière du Bouddhisme ésotérique japonais qui tire ses racines du Chamanisme, du Taoïsme et du Shintoïsme. Un livre à découvrir par tous.

Budo Editions, 27 €



**Guérir et soulager par la main**

par Jean-Luc Caradeau

Un livre pratique pour l'apprentissage des massages proposant aux lecteurs de découvrir des techniques manuelles de base comme le pétrissage, la pression, le hachage l'affleurement. Un guide illustré par de nombreux schémas afin de mieux choisir et pratiquer la méthode la plus adaptée pour vous et pour vos proches.

Editions Trajectoire, 18,95 €



**Soigner sa dépression par la médecine chinoise et Soigner sa fatigue par la médecine chinoise**

par Marie Borrel - Yves Réquena

Ces livres, écrits à quatre mains par un médecin spécialisé dans la médecine chinoise et une journaliste spécialisée dans la santé et le bien-être, développent une série de portraits où vous pourrez vous reconnaître. Puis ils délivrent des conseils pratiques, faciles à mettre en œuvre dans votre vie quotidienne. Une façon de faire le premier pas sur le chemin du rétablissement.

Collection Médecine Chinoise, N.C.



**La maternité, une aventure fabuleuse**

par Deepak Chopra

Les principes et les exercices présentés dans cet ouvrage peuvent considérablement améliorer l'expérience de la grossesse et de la naissance, à la fois pour les parents et pour le bébé. Mais ce livre s'adresse également à ceux qui soignent et travaillent auprès d'enfants à problèmes.

Guy Trédaniel Éditeur, 22 €



**La glisse intérieure**

par Patrick « Thias » Balmain

Pour les passionnés de la glisse ou ses amateurs éclairés, ce livre propose un regard sortant de la simple pratique sportive. Enrichie par l'approche globale de son auteur ayant expérimenté et pratiqué dans de nombreux domaines : taï chi, chi kong, yoga, art martial, développement personnel, etc., ce manuel vous propose de faire de la glisse un art de vivre.

Editions Le Souffle d'or, 18 €



**Les mouvements du silence**

par Gregorio Manzur

Magnifique titre pour un très beau livre sur un homme empreint de curiosité et d'ouverture. De l'Argentine à Paris en passant par la Chine, cet amoureux du Taiji nous fait partager les rencontres qui ont jalonné sa vie, et ses maîtres dont il parle avec une infinie tendresse.

Editions Albin Michel, 21 €



**Vis ta vie**

par Charles Antoni

Livre de pensées et réflexions sur la vie, la manière de vivre, le sens que l'on donne à la quête et ce que'elle est. Charles Antoni nous donne sa vision du monde par des questionnements multiples, qui font que ce livre n'est pas une pensée unique, mais une ouverture qui nous emporte au-delà de nos propres schémas.

Charles Antoni L'Originel, 18 €



**10 minutes pour soi**

par Françoise Réveillet

Prenez-vous le temps de vous occuper de vous même, ne serait-ce que 10 minutes dans une journée ? Inspirée par des méthodes variées (chi gong, relaxation, massages, yoga...) l'auteur les mets à notre portée en les adaptant à notre vie de tous les jours, dans nos moments, gestes et soins quotidiens

Editions Flammarion, 15 €

# Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong - Stages & Formations

**QI GONG - TAIJIQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN**

Tél/fax 0324403052 - <http://www.iteqg.com> - [bruno.rogissart@wanadoo.fr](mailto:bruno.rogissart@wanadoo.fr)

**PARIS**

Membre de la FTCCG

**BRUXELLES**

## Formations & Stages

### 1- Formation d'Enseignants de QI GONG

Préparation du professorat à Paris 7ème  
ou accès en cycle libre de développement personnel.  
Prochaine rentrée fin octobre 2006.

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

**Théorie :** Cycle complet d'étude en médecine traditionnelle chinoise.

**Pratique :** étude des différentes formes de QI GONG et de leurs applications : BA DUAN JIN, DA MO YI JIN JING, WUDANG QI GONG, TAIJI QI GONG, ZHI NENG QI GONG, les 5 animaux, les 6 sons curatifs, le BAGUA 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 complémentaires :** masso-thérapie chinoise, moxibution et le YI JING.

**Pédagogie à l'enseignement & Préparation des diplômes fédéraux.**



documentation sur simple demande.

➤ **Cursus à BRUXELLES (4ème promotion)**  
- Professorat de QI GONG rentrée octobre 2006

### 2- Cursus d'Arts martiaux chinois internes de l'école Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong.

Stages TAIJIQUAN STYLE CHEN forme 24 - épée - tui shou.

25 au 28 Mai et/ou 22 au 26 Août en forêt d'Ardenne

Stage BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN -

Paris du 17 au 20 Avril à la Maison du Taiji

## Les éditions de l'ITEQG.

2 Livres de QI GONG  
par Bruno Rogissart.



livre 1 - réf LQG 01

Qi Gong Pratique des Classiques Originels.

Les respirations - le massage général - Ba duan jin - yi jin jing - les 5 Animaux, les 6 sons.  
240 pages - 26,68€



Livre 2 - réf LQG 02

Qi Gong Les exercices énergétiques du TAIJI.

Formes intégrales des Taiji Qi Gong, élémentaires, intermédiaires et avancées.  
324 pages - 29,75€



Collection DVD



QI GONG

DVDQ01  
ZHI NENG QI GONG  
1ère & 2ème Méthodes  
34,50€

DVDQ02  
BADUAN JIN  
+ YI JIN JING  
25€

DVDQ03  
QI GONG  
des 5 animaux  
26€

DVDQ04a  
WUDANG QI GONG  
style LU MEN  
30€

DVDQ05  
Les 4 Animaux Divins  
30€

TAIJI QUAN  
DVDTJQ02  
L'épée du style CHEN  
30€



### Collection Arts martiaux chinois Internes

### Collection vidéocassettes QI GONG

Réf. VTJQ01  
TAIJIQUAN style  
Chen forme  
en 24 mouvements  
30€.

Réf. VTJQ02  
TAIJIQUAN l'épée  
du style CHEN  
30€.

Réf. VDCQ01  
DA CHENG QUAN  
- la boxe du grand  
accomplissement  
30€.

Réf. VTCC01  
la petite forme à  
l'épée  
de l'école YANG  
30€.



NOUVEAU



- Réf. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 25€
- Réf. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1<sup>er</sup> niveau - 25€
- Réf. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2<sup>e</sup> 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€
- Réf. QG 9a WUDANG QI GONG - style LUMEN 30€
- Réf. QG 10 Les 4 Animaux Divins - 30€

### Magazine pratique TAIJI QI GONG

La collection de 8 numéros

Réf. mag : 30€ Port Inclus



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

### BON DE COMMANDE

03/06

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

Remise exceptionnelle -10 % pour 3 articles, -15 % pour 4 articles et plus (exclus frais d'envoi)

Réf	Titre	Qté	Prix
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

+ Frais de port  ordinaire : 3,20 € pour le 1<sup>er</sup> produit + 1,21 € par article sup.  
 recommandé (fortement conseillé) : 6,10 € pour le 1<sup>er</sup> 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

Date : ..... Signature : .....

### 3- ACADEMIE DE TAICHI CHUAN

style yang traditionnel (ATCSYT)  
lignée de yang sau chung (hors itcca)  
cours hebdo dans 11 villes de France  
stages we - stage d'été en ardèche du 11 au 16/07  
formation d'enseignants, cursus individualisé.

Retrouvez toutes les infos sur le site

<http://atct.iteqg.com>



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

# Les SECRETS de la RES

Tout ce qu'il faut savoir pour mieux respirer afin de libérer l'ancien, et faire place au nouveau: Changez d'air!

- **LE GESTE BIO-MÉCANIQUE**

La respiration est une fonction végétative autonome: nous n'avons pas besoin d'y penser pour respirer. Mais comment ça marche?

- **LE GESTE CORPOREL**

Les arts, notamment les arts martiaux et énergétiques, ont utilisé la respiration comme porte d'exploration et d'amélioration du geste. Le véhicule-respiration permet alors de dépasser la forme et d'approcher l'harmonie... la vérité du geste.

- **LE GESTE ALCHIMIQUE**

L'art de la respiration ne date pas d'hier et contient en lui-même son but. D'ouverture sur le corps, elle n'est plus un passage, mais un espace où s'ouvrent d'autres espaces, infiniment. La transformation, la mutation, le changement passent par la libération et la connaissance a posteriori de soi. Aujourd'hui de nombreuses pratiques ont su redécouvrir l'essence alchimique de la respiration.

avec : BLANDINE CALAIS-GERMAIN  
WONG TUNKEN  
MARTINE SCRIVE  
JEAN-MICHEL CHOMET  
JEAN-LOUIS ET FRANCIS GIANFERMI  
ANNE-MARIE DE VINCI  
JEAN-MARC DESCOTES

# PIRATION

## Respiration, de quoi parle-t-on ?

Texte & dessins par Blandine Calais-Germain ©

**P**artir respirer à la montagne... respirer dans son hara... ce mouvement pourrait être plus respiré... un textile qui laisse respirer la peau... mes pieds respirent dans ces chaussures... cette mise en page manque de respiration... respirer jusqu'à la racine des cheveux... Rarement un mot n'a été utilisé dans autant de contextes et avec autant de sens différents que le mot « respiration ». Ainsi parle-t-on de respiration au sens propre comme au sens figuré. Et ceci, nous allons le voir, souvent, à juste titre. C'est un mot de « lien » par excellence. Encore est-il souhaitable, quand nous prononçons ce mot, de savoir, finalement... de quoi nous parlons, pour éviter, entre autres, de lui donner un sens et un usage flous, ou de le connoter en lui donnant une note trop souvent subjective, et en l'amputant d'une partie de son sens.

### Les respirations « interne » et « externe »

En physiologie, le terme s'utilise dans deux contextes, et désigne deux événements qui ont lieu à des échelles très différentes: l'un a lieu au niveau du corps cellulaire, microscopique. Il est appelé aussi « respiration interne ». Il désigne le phénomène par lequel l'oxygène apporté par le sang artériel arrive aux cellules, qui l'utilisent comme comburant dans leur processus de création de l'énergie, nécessaire à leur activité et à leur survie. Elles renvoient ensuite dans le sang veineux du dioxyde de carbone et de l'eau. L'autre est un mouvement fait par le corps du « grand » mouvement, macroscopique. Il s'établit en correspondance avec le premier, pour réali-

ser dans les poumons l'hématose, c'est-à-dire la transformation constante du sang veineux arrivant des cellules (désoxygéné) en sang artériel (oxygéné). Ce macro-mouvement est appelé aussi « ventilation » ou « respiration externe ». Il a lieu dans le système respiratoire: il fait entrer de l'air oxygéné jusqu'aux poumons, et en fait sortir de l'air chargé de CO<sup>2</sup>. Ce mouvement se reproduit une quinzaine de fois par minute, car l'oxygène ne peut être stocké par l'organisme: il nous faut l'amener en permanence vers les poumons puis vers les cellules.

### Autant de variantes, autant de respirations

Il y a quantité de façons d'organiser le geste pour créer ces flux d'air depuis ou vers les poumons: autant de variantes, autant de « respirations » déjà différentes. Beaucoup d'entre elles portent parfois, dans telle école ou telle technique, le titre de « bonne » respiration. Pourtant, aucune de ces variantes du geste respiratoire ne peut à elle seule rendre compte de la totalité des respirations: on retiendra surtout que plus le geste respiratoire est varié chez une personne, plus il peut s'adapter de façon optimale aux événements de sa vie.

### Le lieu « qui respire » et le lieu « qui bouge »

Pour parler de ces variantes, le mot respiration est utilisé de diverses manières: par exemple, on dira « res-

**Plus le geste respiratoire est varié, plus il peut s'adapter à la vie.**

pirer dans le thorax », ce qui correspond stricto sensu à la région où se trouvent les organes de la ventilation, les poumons. On parle alors au premier degré. Mais on dira aussi bien, dans la même séance, « respirer par le ventre ». Là, on a changé de langage: nous ne sommes plus dans le lieu des viscères respiratoires, mais nous parlons de « la région qui bouge, à distance, dans le mécanisme qui permet d'ouvrir ou de fermer les poumons ». Il s'agit donc de causes ou de répercussions du mouvement respiratoire, qui prennent le nom de respiration. La confusion va ainsi souvent s'établir: il est fréquent d'entendre dire « gonfler le ventre pour respirer », alors que l'air ne va pas dans le ventre, mais dans les poumons.

### Le lieu « qui réagit à distance »

Nous allons parfois plus loin dans l'usage: quand on dit « respirer jusqu'au bout des orteils », ou « respire dans ton genou » par exemple. Nous parlons là encore à un tout autre niveau. Il peut s'agir de phénomènes très différents: le fait de guider son attention vers le genou, et d'imaginer là un effet semblable à celui qui rem-

plit et vide les poumons amène une vasodilatation de la région, une augmentation de la circulation, qui est ressenti et nommé comme homologue à la respiration. Mais cette circulation augmentée concerne les cellules: on évoque peut-être alors la respiration interne.

## Quand événements s'accordent avec la respiration...

Le geste respiratoire n'est pas toujours en relation immédiate avec les

le réveil tonique... La respiration peut servir à accompagner, provoquer ou modifier les états de plaisir et de douleur... Elle peut-être aussi directement investie dans un souffle musical comme quand on joue d'un instrument à vent ou quand on chante... Dans toutes ces situations, on utilise ainsi souvent le mot respiration pour nommer l'événement qu'elle influence, ou par lequel elle est influencée. Comme par exemple quand on dit: « respire davantage cette phrase musi-

qu'évoque la respiration. On peut se poser la question: quand on utilise ainsi le mot respiration hors champ, au sens figuré, quelle est la notion, quelles sont les notions clés issues de la respiration physiologique auxquelles on veut se référer? Il y en a plusieurs: d'abord la fluidité de mouvement. C'est l'aspect circulatoire, représenté par le flux d'air. Cette fluidité évoque le fait d'une pénétration dans la totalité de l'organisme, à une échelle qui nous dépasse dans l'infiniment petit, et par des processus qui nous échappent. Ceci est quelque chose de mystérieux, voire de

magique. C'est presque toujours imaginé

## La fluidité évoque une pénétration dans la totalité de l'organisme.

comme bienfaisant, ce qui fait que le terme respiration peut parfois prendre une connotation subjective, liée systématiquement à un état de bien-être, qui ne correspond pas

exactement à son contenu

de sens générique.

Il y a aussi l'aspect nutrition, qui renvoie à l'utilisation qui est faite par les cellules de l'oxygène de l'air. Là aussi, la nutrition est toujours imaginée comme bienfaisante, matricielle, avec souvent une connotation rafraîchissante et même parfois lumineuse.

Par contre, l'aspect « évacuation des déchets de fonctionnement », indissociable, en physiologie, de l'aspect nutrition, est-il toujours présent quand on utilise ainsi le mot respiration de façon analogique? Cela n'est pas sûr. Et pourtant, sans cette élimination permanente de ce qui n'est pas utile, l'équilibre du corps serait vite rompu. Chacun peut ainsi observer l'usage du mot « respiration », dans sa vie, ou au sein des techniques où il en entend parler. Se demander s'il n'a pas été, ici ou là, recomposé à partir de ce mot une certaine chimère temporaire. Car, si la respiration est authentiquement un sésame qui permet d'interagir entre le corps du mouvement et le corps viscéral, sa réalité première repose sur des lois corporelles très définies que l'on gagne à connaître complètement, même de façon simplifiée. Ceci, pour faire retrouver la plénitude de son sens au mot même quand il est utilisé au deuxième degré.



besoins du corps en oxygène. Ce geste, dans la vie courante, émotionnelle, artistique, sportive, professionnelle... etc. participe souvent à d'autres buts, d'autres circonstances que l'hématose. L'interaction se situe dans deux sens: la respiration influence les événements, et les événements influencent la respiration. La respiration dans son geste peut servir à faire bouger le reste du corps: l'expiration peut aider à fléchir le tronc, l'inspiration à le redresser... ou à lancer un mouvement de bras. Certaines respirations peuvent modifier le tonus corporel, l'amenant vers la relaxation ou au contraire vers

cale » à un pianiste, ou « installe-toi dans ton souffle » à quelqu'un que l'on aide pour qu'il se centre.

## Des autres usages du phénomène

Ici, il s'agit encore d'un autre usage du mot. En ostéopathie, on parle de « mouvement respiratoire primaire » — le MRP — pour nommer les flux et reflux du liquide céphalo-rachidien. De même, quand nous parlons de respiration énergétique en qi gong, ou, en yoga de prâna: les termes ne renvoient pas à la notion d'hématose, mais reprennent un aspect de ce

# Bol d'Air Jacquier® respirez! MÉTHODE RENÉ JACQUIER

S'oxygéner correctement,  
c'est vivre autrement...



Avec le Bol d'Air Jacquier® vous disposez d'une oxygénation efficace qui stimule la protection des cellules contre les radicaux libres. Votre organisme retrouve une nouvelle vitalité, vous luttez plus efficacement contre la pollution, le stress, la fatigue, le vieillissement et la difficulté de concentration.

Holiste Laboratoires & développement  
Le Port - 71110 ARTAIX - FRANCE

Tél : 03 85 25 29 27 - Fax : 03 85 25 13 16 - Courriel : [contact@holiste.com](mailto:contact@holiste.com)

Je souhaite recevoir une documentation. GT 03/06

appareil à usage familial  appareil à usage professionnel

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Profession \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

# Respirez la santé !

Profitez chez vous d'un air  
purifié et ionisé !



à partir de 139€

Gamme Complète  
Purificateur d'Air  
Ioniseur



AH202

pour  
HABITAT  
et VOITURE



AV600

Appareils sélectionnés par Jean Jacques Bouchet,  
Naturopathe - radiesthésiste

Disponibles également : purificateurs d'eau par osmose inverse,  
lampes de luminothérapie et matelas à champs magnétiques  
pulsés.

POUR TOUTES INFORMATIONS ET COMMANDES :



Jean Jacques BOUCHET Diffusion

10 Cité de Trévisse - 75009 PARIS

Tel : 01.53.34.06.41

Fax : 01.53.34.06.43

[jjbouchetdiffusion@free.fr](mailto:jjbouchetdiffusion@free.fr)

## INSTITUT CHI NEI TSANG



### La Bioénergétique Taoïste MASSAGE DU VENTRE

Chi Nei Tsang signifie littéralement  
"travailler l'énergie des organes internes"  
ou "transformation du chi des organes internes"

**instructeur Gilles Marin**

du 10 au 16/04/06 et du 30/09 au 06/10/06

Stage de Chi Nei Tsang Fondamental  
Centre Trimurti - Golfe de Saint Tropez

Le Chi Nei Tsang était utilisé par les moines dans les monastères de la Chine Taoïste pour les aider à désintoxiquer, fortifier et affiner leurs corps, pour maintenir l'exigence d'une haute énergie pour exécuter les plus hauts niveaux d'entraînements spirituels. Application du Qi Gong sur le travail de l'abdomen, le « Centre » de traitement de nos émotions.

### Pour une meilleure digestion des charges émotionnelles

« En soignant votre ventre et en l'harmonisant avec votre cerveau supérieur, vous allez guérir tous vos troubles fonctionnels et aussi vous prémunir contre de graves maladies. ». Pierre Pallardy

Visitez notre site Internet

<http://chineitsang.marin.free.fr>

contact : [marcmarin@chineitsang.com](mailto:marcmarin@chineitsang.com)

**04.93.08.84.46**

**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 douze 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,

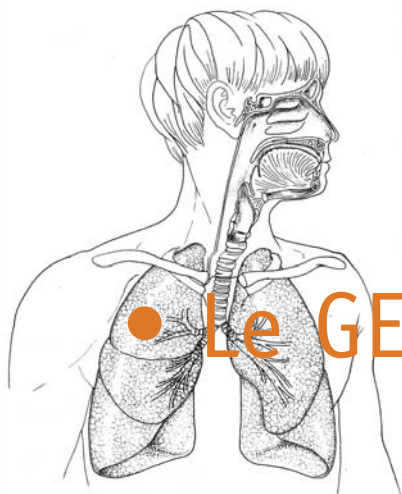
contactez-nous :

BP 294 - 75464 PARIS CEDEX 10

tél. : 06 19 95 26 75

e-mail : [infos@ufpmtc.com](mailto:infos@ufpmtc.com)

[www.ufpmtc.com](http://www.ufpmtc.com)



Les viscères de la respiration  
 > le thorax: voies aériennes inférieures (les poumons)  
 > le cou et la tête: voies aériennes supérieures.



# Le GESTE BIO-MECANIQUE

## L'anatomie Respiratoire

Texte et dessins par Blandine Calais Germain©  
 Les dessins sont extraits de l'ouvrage *L'anatomie respiratoire*,  
 de Blandine Calais-Germain paru aux Editions Désiris

Il y a souvent une très grande différence entre ce qu'on imagine de la respiration et la réalité de son fonctionnement. La respiration est une succession de mouvements inversés: inspirations et expirations, rythmés par des moments d'arrêt appelés apnées.

### L'élasticité des poumons

Pour inspirer, il faut faire entrer de l'air dans les poumons: beaucoup de personnes pensent que les poumons, remplis d'air, « gonflent » alors les côtes. En fait, c'est le contraire qui se passe: les poumons ne participent pas à cette entrée de l'air, et même ils y résistent. Il faut donc se représenter ces deux poumons, viscères de la respiration, logés dans la cage thoracique et sur le diaphragme, auxquels ils adhèrent, grâce à une double membrane: les plèvres.

Ils ont une particularité ignorée de presque tout le monde: à l'état sain, ils sont élastiques. Ils constituent, mécaniquement parlant, un élastique en trois dimensions. Mais, plus particulier encore: cet élastique est logé « étiré » dans le thorax, auquel il reste attaché. (En pathologie, il arrive que cette adhérence des plèvres disparaisse, par exemple parce qu'elles se rompent. Le poumon, alors, se rétracte et devient tout petit dans la cage thoracique. C'est ce qui s'appelle un pneumothorax).

### Les muscles inspirateurs

Pour que les poumons se remplissent

d'air, il faut qu'une force extérieure les étire, les « ouvre » en trois dimensions. C'est ce que font les muscles inspirateurs, qui peuvent, par leurs contractions combinées, ouvrir le thorax en tous sens. Ce qu'il faut bien comprendre, ici, c'est que les poumons, mécaniquement, résistent à cette ouverture. Ils y résistent d'autant plus que l'amplitude de l'inspiration s'accroît. L'inspiration est donc un temps actif, musculaire, fait par les muscles inspirateurs. Ceci est déjà vrai pour les inspirations qui se réalisent le plus couramment, quand on est au repos ou en faible activité, inspirations dans le « volume de repos » ou dans le « volume courant ». Quand on prend une inspiration plus grande, on « recrute » d'avantage de muscles inspirateurs, et on les fait travailler plus fort. Ces inspirations-là sont dites « dans le volume de

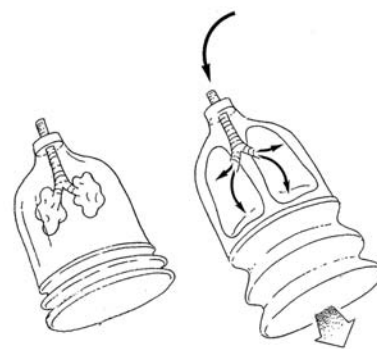
**Les poumons sont mécaniquement parlant, un élastique en 3 dimensions.**

réserve inspiratoire ». Ce volume est variable selon chacun, selon sa morphologie, sa force physique, la santé de ses poumons. Il peut s'augmenter, dans certaines limites, en s'entraînant.

### Il en reste encore un peu...

Pour expirer, il faut faire sortir l'air des poumons. Le mécanisme qui permet ce flux sortant est très différent selon que l'expiration est de petite ou de grande amplitude. Lors d'une respiration de petit volume (volume courant), l'expiration se fait par le simple retour élastique du poumon, qui, après avoir été étiré, revient à sa longueur de repos. C'est donc un temps

« non actif », au sens où il n'est pas fait par des actions musculaires, mais juste par une force passive élastique. Ce retour du poumon est puissant, mais il n'est pas complet: il reste encore un peu d'air, ensuite, dans les poumons. C'est même un volume assez important. Si on continue, on a alors une phase expiratoire très différente de la précédente. Pour chasser le volume qui subsiste, il faudra maintenant « comprimer les poumons », soit en abaissant les côtes, (par les muscles expirateurs costaux), soit en refoulant



L'élasticité des poumons: c'est un appel d'air vers l'intérieur des poumons qui produit l'inspiration.

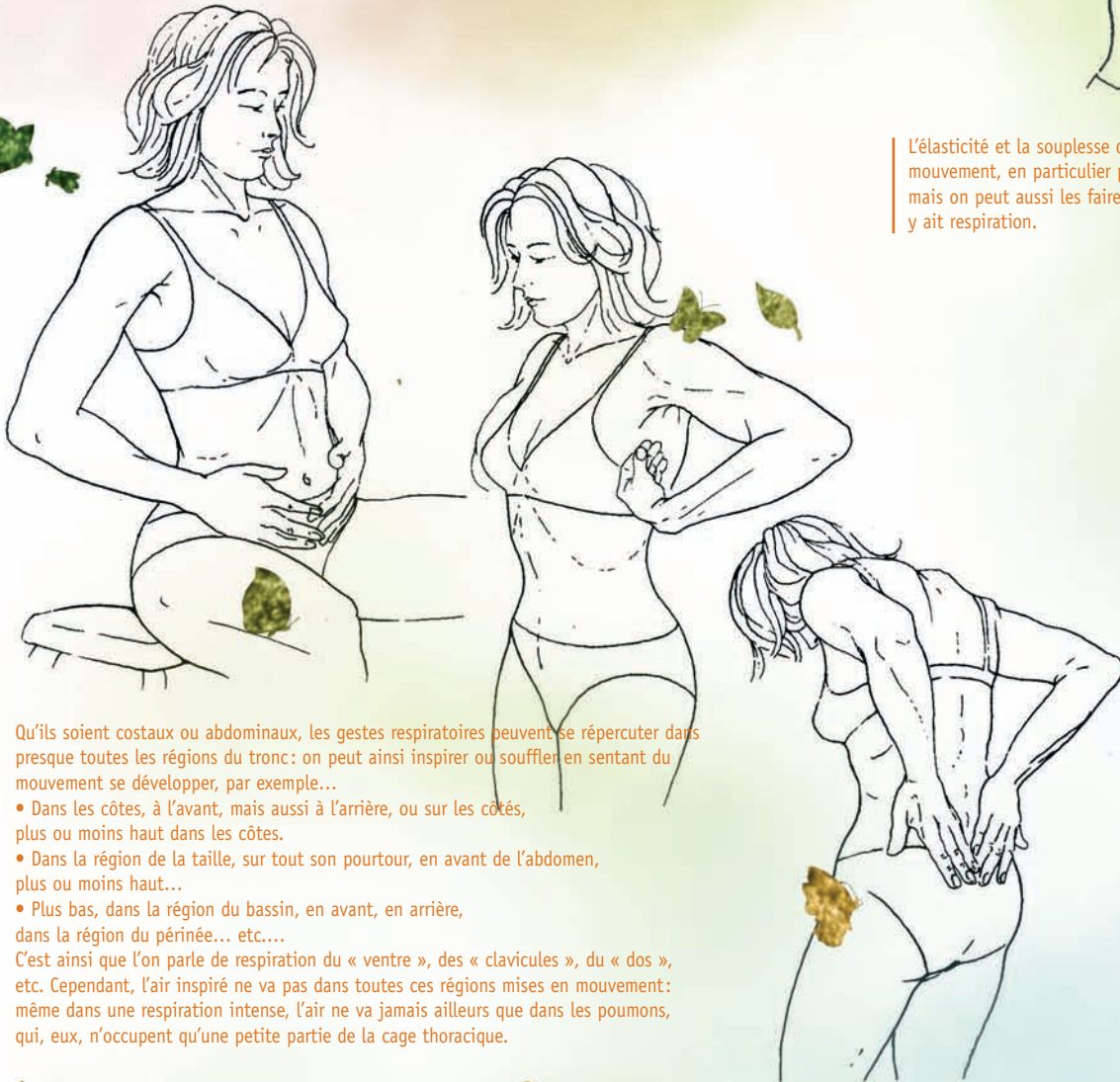
l'abdomen vers le thorax pour « pousser » le poumon de bas en haut (par les muscles de l'abdomen). On a ainsi une phase expiratoire très différente de la précédente. C'est une phase active, musculaire, appelée parfois expiration « forcée » ou « dans le volume de réserve expiratoire ». Elle peut être plus ou moins puissante. Quand on tousse, par exemple, cette phase est poussée à son maximum (à noter qu'il subsiste toutefois toujours un résidu d'air dans les poumons, même après l'expiration la plus intense).



Les voies aériennes sont tapissées en profondeur d'une muqueuse humide. Celle-ci a une particularité: elle est garnie de cils minuscules, qui bougent lors des mouvements respiratoires.



L'élasticité et la souplesse de la côte sont entretenues par le mouvement, en particulier par les mouvements respiratoires, mais on peut aussi les faire bouger activement, et sans qu'il y ait respiration.



Qu'ils soient costaux ou abdominaux, les gestes respiratoires peuvent se répercuter dans presque toutes les régions du tronc: on peut ainsi inspirer ou souffler en sentant du mouvement se développer, par exemple...

- Dans les côtes, à l'avant, mais aussi à l'arrière, ou sur les côtés, plus ou moins haut dans les côtes.
- Dans la région de la taille, sur tout son pourtour, en avant de l'abdomen, plus ou moins haut...
- Plus bas, dans la région du bassin, en avant, en arrière, dans la région du périnée... etc....

C'est ainsi que l'on parle de respiration du « ventre », des « clavicules », du « dos », etc. Cependant, l'air inspiré ne va pas dans toutes ces régions mises en mouvement: même dans une respiration intense, l'air ne va jamais ailleurs que dans les poumons, qui, eux, n'occupent qu'une petite partie de la cage thoracique.

# • Le GESTE CORPOREL

## Wushu, de l'externe à l'interne, de la poitrine au bas-ventre

par Wong Tun Ken

**D**e manière anatomique, la respiration se réalise par les poumons. Dans quelques articles de grands maîtres de Tai Ji Quan, il est dit que la peau respire elle aussi dans des situations de haut niveau de relâchement et de calme, les pores permettant d'échanger l'énergie avec la nature. Mais ce n'est pas ici le même fonctionnement que les poumons, et nous ne pouvons pas mélanger ces deux « états » avec le mot « respiration ». Selon l'activité de la diastole et le rétrécissement des poumons, il existe plusieurs sensations qui s'expriment et se manifestent dans différentes parties du corps. Nous nommons alors ces deux façons différentes de respirer : la respiration de la poitrine et la respiration du bas-ventre. Ces techniques sont utilisées par deux groupes différents de boxes chinoises.

### Dans les boxes externes

Dans les boxes externes du Wu Shu, les pratiquants respirent essentiellement par la poitrine, par exemple dans les boxes du Nord : le Cha Quan, le Hua Quan, le Shaolin Quan ou la boxe de la Mante religieuse et certaines boxes du Sud. Le corps est placé haut et droit avec la poitrine bombée et le ventre rentré (voir photo). Ces boxes cherchent plutôt à conjuguer les efforts des muscles extérieurs, la dureté des membres, la puissance et le renforcement du corps. Elles ne sont pas très attentives à la liaison intérieure du corps et à la fonction du *dan tian*. Pratiquer avec une large ceinture en toile serrant la taille permet de la protéger afin qu'elle ne se blesse pas et d'organiser une solide base pour soutenir le tronc qui est en

mouvement. La ceinture serrée autour de la taille donne une sensation de renforcement au niveau du bassin. Comme cette façon de respirer par la poitrine est celle que l'homme utilise quotidiennement dans sa vie, les pratiquants peuvent facilement utiliser leur corps pour effectuer ces mouvements. Dans les boxes chinoises, on distingue 4 méthodes de respiration...

### Dans les boxes externes, les pratiquants respirent surtout par la poitrine.

**Ti Qi :** Le Qi se maintient rapidement (oxygène de l'inspiration) dans la partie haute de la poitrine, en même temps que la partie basse de la poitrine s'élève légèrement pour faire monter le centre de gravité. On utilise cette technique quand on passe d'une position basse à une position haute. Par exemple, d'un Gong Bu à un mouvement d'équilibre sur une jambe bien tendue. On l'utilise aussi au moment de sauter en l'air. Elle permet d'acquérir un corps léger et vivant.

**Chen Qi :** Soudain, le « Qi » descend vers le ventre. On utilise cette technique quand une position haute se meut en position basse. Par exemple, le mouvement d'équilibre sur une jambe tendue se changeant en mouvement du « Beng Bu Za Quan » (le centre de gravité s'abaisse, une jambe pliée frappe le sol pour arriver avec les deux pieds serrés en ayant les genoux pliés. Le poing frappe dans la paume en direction du bas en s'arrêtant au niveau de la poitrine). Elle augmente la puissance et l'air de l'apesanteur dans le mouvement.

**Huang Qi :** Lorsqu'on aspire un coup d'air rapidement. On l'utilise avant de sauter en l'air ou avant de réaliser une série de mouvements.

**Tuo Qi :** Lorsqu'on bloque sa respiration un petit moment. On l'utilise au moment de tenir une nouvelle position, surtout lorsqu'on se tient en équilibre et après avoir sauté en l'air pour maintenir le centre de gravité à la même hauteur, le plus longtemps possible. Il fixe relativement la poitrine en un espace pour aider à présenter la stabilité du mouvement et préserver sa hauteur.

### Dans les boxes internes

Dans le groupe des boxes internes, les pratiquants utilisent la respiration avec le bas-ventre (voir photo) : Tai Ji Quan, Xin Yi Quan, Ba Gua Zhang, Lu He Ba Fa, la Grue Blanche... Il

### QI CHEN DAN TIAN

Le *Qi Chen Dan Tian* correspond à la sensation de la paroi inférieure du bas-ventre. Ce n'est ni le Qi de la respiration qui descend, ni le Qi qui descend pour s'unir au *dan tian* (bas-ventre). On trouve pourtant encore quelques pratiquants chinois qui écrivent que l'esprit dirige le Qi de la respiration pour descendre au niveau du bas-ventre. C'est une mauvaise façon de l'expliquer ou une incompréhension du phénomène du *Qi Chen Dan Tian* qui induit les débutants et les pratiquants étrangers au Wu Shu en erreur. Au fur et à mesure, selon leur rythme de pratique, les pratiquants ressentent leur bas-ventre comme un ballon rempli, transparent, léger et fort. Le bas-ventre bouge légèrement, cela ne se voit pas clairement, mais il est possible d'en avoir la perception en posant les mains sur le ventre. Attention, il ne s'agit pas d'avoir le ventre trop sorti ou saillant qui sont plutôt les signes d'une mauvaise pratique.

## LA RESPIRATION DANS LE WUSHU PAR WONG TUN KEN

existe des boxes chinoises qui utilisent les deux façons de respirer. Par exemple, le Ba Ji Quan, le Tong Bei Quan et les boxes du Sud comme le Hong Quan. La boxe interne demande à rester calme et détendue naturellement dans sa pratique. La position du corps s'appelle : *Shu Xiong Jian Deng*. La poitrine augmente son espace intérieur en relâchant les côtes et la poitrine. Les « ailes » du coccyx, de chaque côté, s'abaissent légèrement vers l'avant. La pratique des boxes internes et du Qi Gong donne l'impression de ne dégager aucune force, mais elle est très efficace pour augmenter la vitalité et la santé. Cette façon de respirer est une condition importante. Si les pratiquants veulent sortir leur force intérieure : « Fa Nei Jin », il faut respirer avec le bas-ventre. Il y a deux façons de respirer dans le bas-ventre : la respiration Shun et la respiration Ni.

### La respiration Shun

La respiration *Shun* est la façon originelle de respirer pour l'homme. J'ai précédemment écrit que lorsque nous inspirons, nous sentons le bas-ventre gonfler et lorsque nous expirons, le bas-ventre se réduit. Mais dans les boxes chinoises, l'activité se situe dans le bas-ventre, au niveau du bassin. Cette respiration se situe au-dessous du nombril. Si vous pratiquez les boxes chinoises pour votre santé, il suffit simplement d'utiliser cette façon de respirer.

### La respiration Ni

La respiration *Ni* est la respiration inversée de Shun. Autrement dit, lorsque nous inspirons, le bas-ventre se réduit et lorsque nous expirons, le ventre se gonfle. Cette technique sert à améliorer la santé. Elle permet en plus de « sortir » la force interne. Le bas-ventre devient ainsi un solide élastique prêt à soutenir l'activité de la colonne vertébrale et le tronc souvent sollicité pour des mouvements rapides et intenses. Avec les deux jambes, ils forment un support entier qui permet de conduire la force.

### La synchronisation

Dans tous les sports, la synchronisation des mouvements permet d'élever le niveau des pratiquants. Cette syn-

photos: Arnaud Mantlinger



Comme vous pouvez le constater, dans les boxes dites externes, l'inspir se concentre au niveau poitrine.



Ici, dans les boxes internes, l'inspir se situe au niveau de la ceinture abdominale.

chronisation intègre les mouvements de la respiration qui permettent de déployer les fonctions du corps. Reste à savoir si dans les boxes internes il est nécessaire ou non de cultiver les techniques respiratoires de manière à part entière ou non. Shun et Ni sont, comme nous l'avons dit, des respirations naturelles. Aussi dans nos pratiques, faut-il oublier la respiration comme dans notre vie quotidienne. En Chine, en ce qui concerne la pratique du Tai Ji Quan, deux opinions se contredisent : certains pratiquants pensent qu'il ne faut pas penser à la respiration. D'autres pensent qu'il faut synchroniser la respiration aux mouvements. Pour ma part, j'opterais pour le premier point de vue. Si nous forçons le changement de notre rythme respiratoire, en effet, nous changeons les circonstances de la nature et sa tranquillité est rompue. De plus, chaque personne suit son propre rythme de pratique. Ce n'est qu'au moment de la construction de la synchronisation des différentes parties de notre corps que la respiration peut vraiment rejoindre cette synchronisation et participer à la liaison des différentes parties du corps. Cette adaptation s'est faite à notre insu, sans volonté de notre part. Dans la pratique, je rejoins les paroles de Lao Zi : *Wu wei, er wu ba wei*, que l'on pourrait traduire par : « Sans volonté et sans intention de l'utiliser », mais la respiration doit tout de même être entraînée à être utilisée dans toutes les circonstances. ■

## LA RÉÉQUILIBRATION PAR LE MOUVEMENT

Christine Sionnet a créé une méthode appelée la rééquilibration par le mouvement. Elle part du principe que les lois qui régissent le mouvement sont communes à l'ensemble des pratiques corporelles. C'est un regard spécifique sur l'utilisation de ses ressources corporelles, mentales, émotionnelles et spirituelles en situation de mouvement et par extension sur son comportement face à l'action dans la vie quotidienne, car « l'action est avant tout capacité à se mettre en mouvement ». C'est aussi une analyse des résistances et des parasitages de toutes sortes, qui empêchent d'entrer librement et harmonieusement dans le mouvement. L'action centrée est la juste utilisation des énergies de « la vague et du sabre », dans le mouvement : l'une favorise les qualités de réceptivité et d'écoute, l'autre de la prise de décision et de l'affirmation de soi... Oser prendre et accepter de donner. La respiration a évidemment une place importante dans cet équilibre : le cycle de l'inspir/expir, loi universelle de l'alternance. Une fois que cette exploration met à jour ce qui se trouve dans l'inspir et dans l'expir, l'espace peut alors être fait pour une action respirée et inspirée.

*L'art de la vague et le sabre* par Christine Sionnet, Ed. le Souffle d'Or



### LES KATA RESPIRATOIRES

La respiration occupe une place très importante dans les arts martiaux japonais. Elle sert en particulier à prendre conscience, à réguler et à alimenter l'énergie au niveau du *tanden* ou *sekai tanden* (*dan tien* en chinois) qui est le berceau du Ki. Cette énergie est l'élément primordial de l'exécution de toutes les techniques, la spécificité même des arts martiaux. Les *kata* (ou *taolu* pour les Chinois) ont été de tout temps un mode de transmission en même temps qu'une méthode d'entraînement pour parvenir à l'acquisition de l'unité entre l'esprit *shin*, la technique *gi*, le corps *tai* et le *ki*. En karaté-do, par exemple, chaque école possède son, ou ses *kata* respiratoires mais il apparaît qu'en réalité dans chaque *kata* la respiration est primordiale. On peut distinguer quatre formes de respiration :

- > inspiration longue & expiration longue
- > inspiration courte & expiration longue
- > inspiration courte & expiration courte
- > inspiration longue & expiration courte

Dans les *kata*, il convient d'adapter ces formes en fonction des séquences et des techniques à exécuter, de manière à rendre ces dernières les plus efficaces possibles. Mais chaque individu étant unique, le pratiquant au bout de quelques années d'entraînement doit trouver lui-même, selon ses propres sensations et sa propre perception du *kata*, les formes respiratoires. Le rythme et le mouvement qui sont l'essence même de la vie sont aussi différents que le sont les humains. La pratique des arts martiaux japonais, en cela en plein accord avec les préceptes de l'enseignement du bouddhisme zen, a pour objectif de donner à chacun les moyens d'étudier sa propre sensibilité et de la développer en fonction de sa personnalité.

Jean-Marc Descotes

photos : Jean-Marc Lefèvre



Flavius Moler, champion de karaté Shotokan exécute un *kata* respiratoire.



## Qi Gong, amener le souffle de vie

par Martine Scrive

Le Qi Gong permet de faire « respirer » tous les recoins du corps y compris les plus enfouis. La respiration est ce mouvement d'entrée de l'eau, de l'oxygène, de tous les aliments, et de sortie des déchets comme le gaz carbonique. Toutes les cellules du corps respirent si les flux — le sang, la lymphe, etc. — les irriguent. L'énergie de la vie est cette oscillation permanente, tantôt en expansion, tantôt en contraction, de notre mer intérieure, c'est-à-dire de tous les liquides qui circulent dans le corps.

### Le mouvement des flux

Le Qi Gong dirige ces flux dans le corps par un rythme de compression et de décompression, par des torsions au niveau des tendons. Souvent j'utilise l'image de la serpillière, pour que l'eau sorte, une main tord la serpillière dans un sens et l'autre en sens inverse. Les mouvements sont des guides pour que l'énergie s'écoule dans un sens ou un autre : du haut vers le bas, du bas vers le haut, de droite à gauche, d'avant vers l'arrière, car le corps est un circuit fermé. On laisse faire. Le centre de tous ces croisements est derrière le nombril. Les flux circulent en hélice, comme le liseron autour d'un arbre, mais l'arbre est invisible, au centre du corps. Il n'y a pas de concentration, juste de l'attention. Les yeux suivent et guident

comme s'ils regardaient l'intérieur du corps. Là où l'attention se pose, l'influx nerveux arrive, les vaisseaux se dilatent, etc. Cette partie du corps respire. On dit : « amener le souffle de vie ». Il est d'ailleurs possible de sentir son corps chauffer.

### « Faire respirer »

Les mouvements de compression et décompression du Qi Gong sont rythmés par la respiration des poumons. Lorsque les poumons respirent, le diaphragme qui monte et descend entraîne les intestins suspendus sous sa coupole ; le diaphragme comprime et dilate le sac posé en son centre, qui contient le cœur et l'œsophage, l'aorte et la veine cave : le cœur respire, les vaisseaux respirent.

**Les flux circulent en hélice, comme le liseron autour d'un arbre.**

Si le corps respire, il lâche les tensions créées par les émotions retenues et même enfouies dans des recoins qui, justement, ne respirent plus. Faire respirer tous les coins du corps jusqu'au bout des doigts des mains, jusqu'au bout des doigts de pieds est vital ; Les mains, la paume des mains, les doigts des mains, sont des extensions vers les autres et vers tout ce qui nous environne. Lorsque les mains sont atteintes, ce contact est coupé. Lorsque les pieds et les genoux sont atteints, ce qui nous lie à la terre est sectionné. Cette respiration par le Qi Gong permet de s'ouvrir et de communiquer avec le monde extérieur.

# ● PRATIQUE

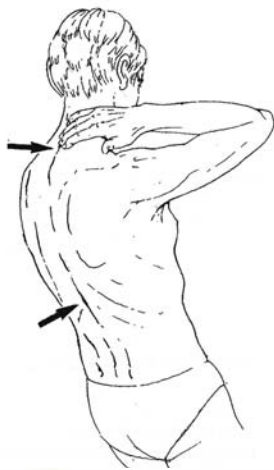
## Observez votre respiration

Textes & dessins par Blandine Calais-Germain ©

**A** partir de trois points de vue simples, vous pouvez déjà savoir beaucoup de choses sur une technique respiratoire. Il faut déjà, dans votre observation, distinguer le geste qui appartient en propre à la respiration des autres gestes du corps. Ensuite, portez le regard sur le geste respiratoire lui-même.

### INSPIR OU EXPIR ?

Dans la technique que vous pratiquez, l'accent est-il mis sur le moment ou le flux d'air entre dans les poumons, ou au contraire le moment où ce flux d'air sort des poumons ? Attention, cela n'a pas forcément à voir avec le geste qui est en train de se produire : certaines inspirations peuvent se faire avec des gestes qui semblent expiratoires, et certaines expirations avec des gestes inspiratoires... Vous vous rendez vite compte que d'une situation à l'autre, cela peut être très différent, alors que l'on parle toujours de respiration. Dans de nombreuses techniques de relaxation par exemple, l'attention est portée sur le temps expiratoire, qui va accompagner le fait de se décontracter. « Respirer par le ventre », au contraire, sous-entend presque toujours inspirer par le ventre, alors que lorsqu'on parle à une femme qui accouche de respiration, parfois il s'agit bien d'inspirer — c'était le cas dans la fameuse respiration du « petit chien » dans les premières techniques d'accouchement sans douleur —, parfois il s'agit d'expiration —.



Expiration costale, proche du mouvement naturel du soupir.

### VOLUMES DE REPOS OU DE RESERVE ?

Que l'on soit dans l'inspir ou dans l'expir, observez maintenant l'amplitude du geste respiratoire : est-ce une amplitude qui correspond juste à une activité modérée, dite de repos, ou est-ce une amplitude qui va au-delà ? Dans de nombreuses respirations dont le but est l'oxygénation, non seulement on inspire, mais, plus précisément, on inspire amplement. C'est ce qu'on appelle une respiration dans le « Volume de Réserve Inspiratoire ». Autre exemple : dans le travail vocal, la voix se fait sur l'expiration, mais si la phrase que l'on doit dire est assez longue, cette expiration va dépasser largement l'amplitude d'une expiration ordinaire, courante. C'est ce qu'on appelle une expiration dans le « Volume de Réserve Expiratoire ». Quand un mouvement respiratoire se réalise dans des volumes amples, « de réserve », ceci implique un jeu de forces parfois totalement différent de la part des acteurs de la respiration. Les forces même s'inversent totalement, une respiration active en volume courant pouvant devenir passive dans les volumes de réserve. L'aspect « volumes » est donc un élément d'observation capital. De la même manière, quand on veut proposer un certain effet dans le mouvement en général à partir de la respiration, il est indispensable de connaître l'impact du volume respiratoire que l'on met en jeu.



Volume de Réserve Expiratoire : on peut vouloir expirer plus complètement (pour se mocher, par exemple). Aussi appelé « expiration forcée »

### MOUVEMENT ABDOMINAL OU COSTAL ?

Indépendamment du fait que l'on soit dans l'inspir ou l'expir, du fait que les volumes respiratoires sont amples ou non, il y a un troisième élément d'observation : regardez bien quelle est la partie du tronc qui bouge pour respirer : est-ce plutôt la cage thoracique ou plutôt la région du ventre ? Bien sûr, le mouvement que fait le corps pour respirer peut prendre de très nombreuses formes. Mais toutes se ramènent à deux mouvements types fondamentaux : ceux qui font jouer les côtes (qui les ouvrent, à l'inspir, et qui les ferment à l'expir), et ceux qui font jouer le caisson abdominal — l'abdomen se bombe à l'inspir, et rentre à l'expir —. Ici encore, c'est une observation capitale : ces deux types de respiration correspondent à deux façons tout à fait différentes de mobiliser les poumons, avec des conséquences différentes. Bien sûr, ils peuvent se mixer et se combiner de toutes sortes de manières. Mais il est important de distinguer à quel type s'apparente une respiration et de savoir, quand on accorde une respiration à un geste, quel type nous allons choisir et pourquoi.



Les muscles situés entre les côtes peuvent être d'une grande souplesse qu'il est possible d'entretenir par des exercices qui vont aider la respiration.

# • Le GESTE ALCHIMIQUE

## Vers l'alchimie intérieure, la respiration, un lâcher prise...

par Jean-Michel Chomet



photo: Jean-Marc Lefèvre

内  
功

**L**e diaphragme, muscle de la respiration, réagit à la moindre manifestation physique ou psychique, comme la goutte de pluie en tombant vient faire des ronds dans l'eau, à la surface d'un lac calme et tranquille. Cette extrême réactivité est précieuse dans la pratique initiale de l'alchimie intérieure car la respiration devient un formidable miroir capable de refléter la moindre manifestation psychique en nous, manifestation qui, sans cela, aurait pu éventuellement passer inaperçue parce que très subtile. La respiration représente donc une interface entre psyché et corps, révélant l'un comme l'autre.

### Apprendre à observer

A ceux qui souhaitent faire leurs premiers pas sur le chemin de la transformation, je propose simplement d'observer leur respiration à travers la pratique d'exercices spécifiques, et surtout de poursuivre cette observation dans la vie quotidienne. De quelle manière ? Après avoir exploré pendant quelque temps les différentes manifestations du mouvement respiratoire (localisation, amplitude, rythme, subtilité...), je leur propose tout bonnement de noter quand et où le mouvement respiratoire va s'interrompre une fraction de seconde ou au contraire s'amplifier. Pour rendre plus clair ce qui précède je vais l'illustrer par un exemple dont nous avons tous fait l'expérience. Dans un échange animé avec une autre personne, il se peut que celle-ci ait prononcé une parole « heurtante » à notre rencontre. A cet instant précis, il se produit une apnée très brève et localisée dans une partie de votre corps qui « coagule » une énergie qui va se transformer en réac-

tion émotionnelle. Or, si vous percevez cette apnée dès son apparition, celle-ci se relâche immédiatement et vous gardez votre fluidité; l'énergie n'est pas bloquée et retrouve sa libre circulation. Cette situation, nous pouvons l'observer dès que nous faisons un effort physique, un effort mental (concentration), dès que nous éprouvons une douleur, une blessure...; apprendre à observer et à laisser la conscience dénouer ces « coagulations énergétiques » est source de repos, de régénération, de détachement (mais pas d'indifférence, car nous ressentons mieux en réagissant moins !)

### Le lâcher-prise

Ainsi, le premier entraînement concernant la respiration dans le cadre de l'alchimie intérieure est-il de lâcher toute forme de saisie, de contrôle de celle-ci. La contrôler, induire un rythme, une fréquence, une amplitude ou tout autre facteur interventionniste, est selon ma compréhension source d'égarement et de désordre. La phrase de Me Eckhart: « Cherchez-vous et si vous vous trouvez, laissez-vous » pourrait tout à fait bien résumer l'approche initiale de l'entraînement respiratoire qui constitue la base de la pratique alchimique. Cette attention permanente au souffle, Zhang San Feng, dans un commentaire d'un texte de Lu Dong Bin (patron des alchimistes), en disait: « Être comme une poule couvant un œuf, ou comme un dragon couvant une perle ».

**« Cherchez-vous  
et si vous  
vous trouvez,  
laissez-vous ».**

## Le pranayama

par Jean-Louis et Francis Gianfermi

**L**e pranayama, c'est le yoga qui utilise le souffle et l'énergie contenus dans l'air: le prana. C'est le yoga le plus puissant et le plus rapide pour obtenir des états de conscience supérieure. C'est aussi l'un des yoga où il vous faut trouver un guide des plus compétents, si vous souhaitez atteindre un haut niveau de pratique et ce qui va avec. Cependant un niveau de pratique normal vous apportera des résultats plus qu'honorables sur beaucoup de plans, comme le renforcement de la volonté, de la concentration, du dynamisme, de la santé etc. Il existe plusieurs façons d'utiliser le souffle...

**Dynamisme,  
concentration,  
volonté,  
santé.**

### Pour les avancés

Il existe des techniques spécifiques de pranayama comme: le prana *vidya*, le *swara yoga*, le *laya yoga* qui sont très subtiles et

demandent beaucoup de préparation. Elles sont réservées à des pratiquants avancés et concernés. Elles ont pour objectif de faire circuler le prana dans diverses zones, selon l'objectif recherché. Elles nous permettent d'être en relation avec l'énergie qu'il y a tout autour et à l'intérieur de nous et amènent à une grande connaissance de soi. Evidemment, il resterait encore beaucoup à dire sur le souffle et le prana...

### Le hatha yoga

Il existe le travail sur le tissu pulmonaire pour l'assouplir, le tonifier, le nettoyer, augmenter la capacité pulmonaire etc. Pour cela les postures de hatha yoga sont un moyen très efficace. Elles permettent le déblocage de la cage thoracique, chacune des postures sollicitant une zone particulière des poumons. Grâce au souffle on obtient une bonne maîtrise des muscles de la respiration et notamment sur le diaphragme qui est considéré comme un deuxième « cœur ». De plus, le travail sur le tissu pulmonaire se fait sans accélération du rythme cardiaque sauf pour quelques techniques. Le hatha yoga permet la maîtrise de l'inspiration et de l'expiration.

### Les 8 techniques

Les huit techniques du pranayama sont pratiquées pour diverses raisons, selon que l'on souhaite obtenir le calme, le dynamisme ou l'équilibre. Elles demandent un minimum de préparation, comme de pouvoir s'asseoir avec un bon « placé » de la colonne vertébrale, une bonne ouverture de la cage thoracique et surtout une bonne attitude. Elles ont un fort pouvoir d'action sur l'émotif et le système nerveux entre autres qu'elles renforcent et équilibrent. Toutes ces techniques sont faites pour obtenir l'arrêt spontané du souffle à poumons vides (sans effort). Pendant la pratique, il ne faut pas être essoufflé ou utiliser la force musculaire, sauf pour les *bandha* (verrouillage de certaines zones pour



## LEONARD ORR & LE REBIRTHING

« Rebirthing », « conscious breathing », « breath awareness », ou « respiration consciente », tous ces termes ont été donnés par Leonard Orr, précurseur de ce processus né dans les années soixante-dix en Californie. Il explora des rythmes particuliers de respiration d'abord dans l'eau puis « à sec ». Cette respiration « circulaire » induisant notamment des revécus de naissance, il la nomma naturellement « rebirthing » soit: processus de renaissance. En continuant ses observations, et parce que ce processus ne se limitait pas qu'au revécu de naissance, il la renomma « respiration consciente connectée », puis « respiration consciente ». Son apport notable dans l'exploration de la respiration, est l'attention particulière portée à l'inspir qui tout en libérant des mémoires permet aussi d'épanouir l'énergie créatrice.

## La respiration Consciente

par Anne-Marie de Vinci©

**R**espérer consciemment, ou plus justement, être conscient de sa respiration. Conscient du va-et-vient du souffle, de ce mouvement originel, perpétuel, mobile. Il y a cette respiration nécessaire, mécanique, physique, physiologique, qui nous anime, nous nourrit, nous préserve. Il y a aussi cette respiration énergétique, alchimique qui transforme en nous les éléments, porte nos ressentis profonds, guérit, relie, ouvre. De la physique à la métaphysique, la respiration est un pont qui relie le monde visible aux mondes subtils. La Respiration Consciente fait partie de ces multiples approches qui reconnaissent le pouvoir guérisseur du souffle. Approche plus que technique car il s'agit bien d'accueillir le souffle, comme il s'anime en nous, de nous ouvrir à lui, d'être avec lui, d'apprendre de lui. L'observation du va-et-vient du souffle ainsi que la conscience, simple et pure, aux espaces infimes, subtiles, brefs, entre l'inspir et l'expir, et l'expir et l'inspir. La seule observation de ces passages, la seule présence au souffle opère sa magie en nous.

*Accueillir le souffle comme il s'anime en nous, s'ouvrir à lui.*

La Respiration Consciente se pratique dans la détente la plus sobre, allongé, en silence, et accompagné d'un praticien durant les 10 ou 12 premières séances. Elle s'adresse à tous, enfants, adolescents et adultes, ne présentant pas de contre-indication formelle. La connexion entre l'inspir et l'expir, et l'expir et l'inspir est particulière à cette approche. La qualité de l'observation de cet instant se développe grâce à l'enseignement apporté par la respiration elle-même. Un deuxième point important, nous favorisons la détente du diaphragme en le laissant profondément relaxé et au repos, afin qu'il se libère de toutes les tensions qu'il peut avoir accumulées. Nous ouvrons alors la partie supérieure de la cage thoracique afin de favoriser une respiration haute, et parvenir à la libération naturelle du souffle. L'ouverture de la respiration dans cette zone est essentielle car les émotions et leur expression, le sens de notre relation au monde et aux autres se trouvent situés là. C'est la place du cœur, cœur physique, émotionnel et relationnel. L'observation des espaces où le mouvement de l'inspir se transforme et devient déjà l'expir, et où dans l'expir naît déjà l'inspir, suggère, cultive, ancre en nous mobilité, fluidité, détachement, qui sont les maîtres-mots de notre intelligence émotionnelle, relationnelle, consciente. Connexion de l'inspir à l'expir à l'inspir... observation du souffle, ouverture de la respiration haute et profonde relaxation en toute conscience participent à l'alchimie de cette approche. De séance en séance, nous apprenons à mieux connaître cette respiration qui nous habite, à nous laisser apprivoiser par elle tout en relâchant les tensions présentes, les mémoires enfouies, les fatigues anciennes ou les contentieux pesants, les énergies non libérées, l'ignorance, ou le déni de nous-même. Ainsi, nous nous purifions et transformons l'inertie en énergie.



photo: Pol Charoy & Imanou Kisselard dans un mouvement à deux de Wutiao par Jean-Marc Lefèvre

## De la respiration à la pulsation, et au souffle

par Sandrine Toutard

**D**ans le langage, nous pouvons sentir une différence entre la respiration et le souffle : « Laisse-moi respirer » serait une demande d'espace, « laisse-moi souffler une minute » serait plus proche d'une demande en temps; demandes d'espace et de temps sans lesquels nous serions alors en train d'étouffer. Dans la transe amoureuse, quand nous faisons l'amour, nous pouvons nous apercevoir que nous ne nous contentons pas de respirer. Emportés par l'émotion de ce que nous vivons, nous inspirons longuement, et expirons avec profondeur avec des cycles propres à chacun, plus ou moins rapides. Puis le rythme s'accélère et roule : nous ne sommes pas essoufflés, nous n'avons pas d'intention particulière sur notre respiration et pourtant, ce que nous vivons est intense. Le rythme particulier de la transe amoureuse s'installe, et devient plus présent, comme si la respiration devenait secondaire, en arrière-plan, en sourdine. Progressivement, l'alternance de l'inspir et de l'expir en se grandissant à leur maximum laisse la place à la pulsation, à l'espace, que l'on sent à la fois à l'intérieur de soi, et à l'extérieur, comme si l'univers battait au même rythme que nous. L'étirement de notre espace-temps est alors porté par le souffle : au-delà de la respiration, détaché du mouvement, libre de circulation, plus grand que soi et pourtant tellement intime. Ce processus, ce cycle de respirations, change nos perceptions et modifie notre état de conscience, où certaines personnes vont rencontrer l'extase ou la méditation, sans qu'il y ait eu préméditation. Les marathoniens connaissent cette transe : la respiration qui se cale sur la foulée, et le rythme, puis l'étirement du temps et le souffle, qui ouvre un espace où les pensées s'éclairent et se posent indépendamment de la course.



### La mémoire de la respiration

Il y a bien sûr d'autres façons d'atteindre cet état, et surtout il existe des pratiques spécifiques pour chevaucher sa respiration et pour faire l'expérience du souffle : la Respiration Holotropique développée par Stanislav Grof et son épouse Christina, le Mouvement Régénérateur de l'École de la Respiration d'Itsuo Tsuda, le Rebirthing de Leonard Orr, et aussi avant, le Pranayama, le Qi Qong... Toutes ont mis en évidence le rôle révélateur et « auto guérisseur » de ce qui est d'abord une fonction naturelle de l'organisme. De quoi se détache-t-on quand nous lançons notre respiration jusqu'au souffle ? Qu'est-ce qui va faire que par ce passage, notre mental s'ouvre et s'harmonise au corps, ne cherchant plus à « dominer », et à reprendre le contrôle ? C'est ce que propose la pratique du souffle alchimique de Pol Charoy et Imanou Risselard : ouvrir les portes de l'inconscient et se guider, et dans une transanalyse se rendre auteur de soi-même. L'attention est mise en place par une respiration ondulatoire et pulsatoire consciente dans les trois dan taoïstes. Tout ce que nous retenons émotionnellement en retenant notre respiration s'est imprimé, non seulement dans notre corps, mais aussi dans l'acte de respirer lui-même, dans l'inspir que l'on n'a pas pris, dans l'expir, le soupir que l'on n'a pas osé. Et dans la rétention, dans l'apnée, et dans l'accident, les à-coups, les butées qui vont venir creuser un « pli » dans le corps, dans le mouvement, un organe, une cellule. L'exploration de la respiration, par le nez, la bouche, dans les poumons, les côtes, le ventre, le

### Se rendre auteur de soi-même.

dos va d'abord ramener ce « souvenir » et défroisser l'empreinte avec délicatesse. Recontacter cette mémoire va donner l'autonomie de rendre plus fluide cette énergie stagnante et inconsciente afin de la libérer.

### La pulsation

La transformation passe alors de l'égotique à l'universel par la pulsation, cette musicalité, ce rythme qui nous redonne cette vérité : nous ne sommes pas seuls, et nous ne sommes pas uniques dans ces émotions. L'Energie, l'Orgone, le Prana, le Qi, le Pneuma, l'universel qui nous rappelle que nous sommes vivants dans le cosmos, reliés au grand tout, aux étoiles, aux planètes, à notre Terre, aux plantes, aux animaux, aux hommes...

Que l'homme véritable ne peut être coupé, et vivre comme s'il n'était pas de ce monde. Relié à la pulsation, la transformation a alors lieu : le temps n'est plus un temps fabriqué et social, l'espace que l'on s'accorde est le nôtre, véritablement. Quelque chose qui pulse à l'intérieur et à l'extérieur de soi, indifféremment, puis l'étirement du temps, de l'espace qui fait place à autre chose... C'est notre naissance. Cette pulsation, c'est la respiration embryonnaire, une réminiscence d'avant le déploiement de nos poumons, de notre premier inspir.

Notre venue au Monde joue un rôle essentiel dans notre manière d'Être au Monde. Mais cette conscience ne doit pas être régressive ; elle doit ouvrir les champs du possible pour nous permettre de mourir à nous-même, d'expirer, et de se créer soi-même, avec inspiration.

## ONT PARTICIPE A CE NUMERO



**BLANDINE CALAIS-GERMAIN :** professeur de danse, puis kinésithérapeute, elle fonde en 1980 « Anatomie pour le Mouvement », une méthode d'apprentissage de l'anatomie en liaison constante avec le mouvement. Elle écrit, dessine et enseigne le mouvement à travers l'anatomie.

**WONG TUNKEN :** peintre et calligraphe, entraîneur officiel en Chine, diplômé de l'institut de Wushu de Shanghai. Enseignant pour les styles externes et internes de Wushu avec une passion particulière pour le Ba Gua Zhang. Expert de la commission des styles internes pour la FWS.

**JEAN-MARC DESCOTES :** professeur d'Etat de karaté-do, 4e dan, ancien champion par équipe et en individuel, il fonde avec Thierry Bouillet la CAMI: Cancer Arts Martiaux et Informations (voir Tao's Folies p. 16).

**JEAN-LOUIS ET FRANCIS GIANFERMI :** élèves de Swami Satyananda. Ils enseignent depuis plus de 20 ans le Hatha yoga, le Raja yoga, le Kundalini, le yoga Nidra, comme systèmes principaux. Leurs connaissances s'étendent aussi sur les autres formes. Ils sont également à l'origine d'une série de trois Nidras originaux qu'ils transmettent à l'Association Shankara qu'ils ont fondée.

**ANNE-MARIE DE VINCI :** psychologue et psychothérapeute. Formatrice, avec Urwana Shandar, de praticiens en Respiration Consciente depuis 1981. Formatrice en milieu

hospitalier et en entreprise à la Gestion du stress et à la Communication interpersonnelle. Fondatrice de la méthode « Faire Le Pas ». Auteur du livre *La Respiration Consciente*, l'art du Rebirthing paru chez Ronan Denniel éditeur.

**MARTINE SCRIVE :** chercheuse et enseignante en Biologie, professeure diplômée de Qi Gong par Maître Mantak Chia. Formée au « Chi Nei Tsang fondamental autoguérisson » et « Chi Nei Tsang somato-émotionnel » avec Gilles Marin.

**JEAN-MICHEL CHOMET :** professeur d'arts martiaux internes, co-directeur avec Laurence Cortadellas de l'école Zhi Rou Jia, et du « Pas de Pégase », créateur de « Ar.Mo.Es., l'Art du Mouvement Essentiel », une approche naturelle de l'alchimie intérieure.

**CHRISTINE SIONNET :** danseuse et chorégraphe, également enseignante, elle est l'auteur de : *La vague et le sabre, l'art de se rééquilibrer par le mouvement* par Christine Sionnet dans la collection Chrysalide des Editions du Souffle d'Or.

**SANDRINE TOUTARD :** archéologue de formation, collaboratrice de Génération Tao, elle est co-fondatrice de l'Université des Savoirs en sexualité.

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

Voir notre carnet d'adresses p. 62

article complet  
sur le web  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)





# Grégorio Manzur,



« Il est beau le chemin du retour. »

Gregorio Manzur vient de publier *Les Mouvements du silence* chez Albin Michel.

Nous avons rencontré cet homme au parcours éclectique que sa « légende personnelle » a conduit des vastes plaines de la pampa argentine au berceau de la culture chamanique jusqu'à la Chine et son authentique sagesse taoïste.

propos recueillis par Sandrine Toutard & Arnaud Mattinger • crédit photo : Grégorio Manzur

## GTao : Faites-vous facilement le lien entre votre enfance en Argentine, et votre parcours jusqu'en Chine ?

Gregorio Manzur : Mon enfance a été assez joyeuse, en plein air. Je gardais des vers à soie dans une boîte à chaussures, et je grimpais sur le mûrier pour les nourrir. J'assistais à ce miracle de l'apparition de la chrysalide et de la métamorphose du ver en insecte volant. Je crois qu'en tant qu'enfant, j'ai eu la chance de comprendre ce que décrivent les traditions bouddhistes et taoïstes : nous naissons avec nos énergies et nos capacités intactes. Et petit à petit, l'éducation — qui nous est nécessaire pour exister socialement — fait que

## PORTRAIT

Gregorio Manzur est né en Argentine en 1936, d'un père libanais et d'une mère argentine. Il sera élevé par ses trois sœurs et son père à la campagne. Après un parcours artistique varié (comédien, metteur en scène, écrivain) et de nombreux voyages, il revient en Argentine en 1976 et échappe de peu à la terrible dictature militaire du général Videla. Il s'installe alors à Paris, devient journaliste à Radio France International, puis producteur à France culture. Il plonge dans les univers spirituels du yoga, du zen et du christianisme, mais c'est sa découverte en 1984 du taiji qui sera déterminante dans sa quête. C'est ce cheminement qu'il nous partage dans son ouvrage.

cette spontanéité cède la place à une rationalité qui nous fait perdre cette grande richesse du « ciel antérieur » comme le disent les Taoïstes. Alors il nous faut devenir ver à soie, manger beaucoup de feuilles de mûrier, recréer un cocon, et si possible, renaître en tant que chrysalide : « Entamer le chemin de retour vers notre vraie nature... Passer du Ciel Postérieur dans lequel nous vivons, perceptible par nos sens et notre mental, et revenir progressivement vers l'état naturel qui est le Ciel Antérieur ».

Le Bouddhisme Chan, qui a donné le Zen au Japon, appelle à revenir à la femme vraie sans mérite, sans conditions, ou à l'homme vrai, sans qualité, sans mérite. Voilà comment en étant adulte je crée un lien entre ma petite expérience du ver à soie et la motivation de mes efforts pour comprendre l'homogénéité de mes émotions, de mes tendances, de mes aspirations et donner un sens à ma vie pour qu'elle ne stagne pas. Car si le sens de la vie commence à stagner, je ne redeviens pas chrysalide, je reste dans un « no man's land ».

## GTao : Déjà, à cette époque, vous avez fait des rencontres importantes...

G. M. : Tout à fait, comme certains guérisseurs que l'on appelle maintenant « chamanes », mais que nous continuons à appeler

guérisseurs ou « mains saintes » : la main qui guérit. Ces hommes métis, Indiens, m'ont montré une voie différente de celle que reconnaissent ma famille et l'école. Ils pouvaient guérir à distance, par la concentration, ou la parole. Tout cela a participé à une quête consciente ou inconsciente d'une intériorité. Ces sages parlaient très peu. Ce qui comptait était la présence.

Progressivement, les années ont passé, et j'ai toujours cherché des personnes avec cette qualité morale.

## Entamer le chemin de retour vers notre vraie nature...

## GTao : Quel lien voyez-vous entre votre quête d'intériorité et votre pratique du Taiji ?

G. M. : En Inde, il existe le mot *guru* qui est tellement galvaudé ici en Europe. Pourtant *Gu* signifie « ténèbres » et *Ru*, « disperser ». Le guru est donc celui qui disperse les ténèbres. Si nous osons la transposition, le taiji est appelé la « lutte contre son ombre » ou « avec son ombre » — autrement dit, nous avons tous un côté sombre —. Mais c'est l'art du combat. Il n'y a ni ennemi, ni adversaire. C'est toujours une complémentarité. Laozi dit que le Tao agit sans vouloir et cependant tout se fait. Il nous faut donc arriver à ce wu wei où il n'y a ni notion de mort, ni de pulsion de mort.

## GTao : Et l'humain dans tout ça ?

G. M. : Les Taoïstes considèrent que l'être humain est l'intermédiaire entre le Ciel et la Terre. Vous voyez



notre responsabilité... Dans le langage taoïste, le ciel représente l'univers, la totalité. C'est l'aspect yang, la terre étant l'aspect yin. Entre ces deux pôles, il y a l'être humain traversé par cet axe que l'on appelle le « pilier de diamant ». Pour devenir la chrysalide, nous devons organiser notre vie de telle façon que le sommeil soit paisible, la nourriture agréable, les passions équilibrées... une vie tranquille en somme ! Harmonieuse. Et épargner suffisamment d'énergie pour que cet axe se dresse et nous relie au Ciel et à la Terre.

**GTao : Quel est le chemin qui vous a mené de la sagesse des guérisseurs à la Chine ?**

G. M. : Le même ! Les populations précolombiennes sont d'origine asiatique. Elles se sont déplacées à travers le détroit de Behring depuis 30 000 ans et se sont installées progressivement jusqu'à la « Terre de Feu » (N.D.L.R. : pointe sud de l'Argentine). Ils ont constitué plusieurs civilisations qui ont eu plus de contacts entre elles que ce que l'on imagine. Ma mère étant métisse, — mais ce sont des choses que je comprends maintenant — j'ai un fonds asiatique. J'ai visité Machu Pichu au Pérou avec le responsable de la préservation des ruines incas qui m'a dit : « il y a ici — sous terre — des choses inexploitées ; mais nous ne voulons pas y aller avant d'avoir le matériel nécessaire pour les préserver. Si vous êtes intéressé, étudiez la Chine ancienne, et vous trouverez les racines ». Ma voie est passée quelque part par là. J'ai des affinités avec le Taoïsme parce qu'il est relié à la terre et à toutes les espèces de la nature.

**GTao : Vous êtes passé par plusieurs enseignements d'origine orientale. Que vous a apporté particulièrement le Taiji ?**

G. M. : Une vaste dimension spirituelle et la culture du qi. Qu'est-ce que le qi ? C'est là la clé. Nous l'appelons énergie interne, souffle vital, mais ça ne veut pas dire la même chose. Je compare le qi au dao. Le dao est innommable, comme le qi. Tout découle de cette énergie très différente de la notion occidentale. Le qi est intelligent : c'est l'énergie qui circule dans notre corps, qui fait pousser nos ongles, c'est la moelle de nos os. C'est pour cela que lorsqu'on commence à pratiquer le taiji avec un bon instructeur, on ne pense à rien, on ne demande rien, on essaie simplement d'entrer dans l'énergie de ce qui est là, à l'intérieur du corps de l'instructeur.

**GTao : Pour vous, qu'est-ce qu'un bon maître ?**

G. M. : C'est un mystère. Car ce n'est pas vous qui apprenez le taiji, c'est l'impondérable en vous qui est en train de saisir ce mystère qui fait un bon instructeur. Si vous voulez saisir intellectuellement le taiji, vous pouvez créer un obstacle. La véritable connaissance n'est pas connaissable et l'instruction ne suffit pas à saisir la vraie connaissance. C'est en s'abandonnant que l'on entre dans le mystère. J'ai retrouvé là la culture chamannique. Je me souviens de guérisseurs qui ne s'étaient pas vus depuis plusieurs années, s'asseoir l'un à côté de l'autre face à l'immensité de la pampa, sans se parler, plongés dans un silence très profond.

**GTao : Qu'est-ce qui a déterminé le choix de vos maîtres ? Ou que vos maîtres vous aient choisi ?**

G. M. : Je crois avoir compris une chose : la transmission du taiji ou de toute autre tradition d'ailleurs dépend d'abord du maître qui considère si vous êtes apte à le recevoir et puis si vous allez faire bon usage de son enseignement.

A ce moment-là, il décide de vous le transmettre ou non.

*Tout découle de cette énergie...  
Le qi est intelligent.*

**GTao : Quel regard portez-vous sur la pensée taoïste ?**

G. M. : Je suis de plus en plus ignare, et en même temps, sa grandeur me pousse à suivre le chemin de Laozi ou de Chouangzi qui préconisent la voie de l'abandon, du retour à la grande ignorance qui, en fait, connaît l'essentiel. Et je ne suis pas mécontent d'avoir trouvé un géant comme la Chine pour me mettre sur la route. Il est beau ce chemin du retour. Pour les Taoïstes, le dan tian est une présence énergétique latente dans tous les êtres humains, et que l'on peut cultiver. Lorsqu'il se développe, il naît un enfant qu'ils appellent l'enfançon. Celui-ci grandit et un jour épouse votre forme. Une autre image que j'aime beaucoup : Au niveau du dan tian supérieur, le qi devient *shen*, ce qui veut dire « spirituel ». Je l'appelle « cheval ailé ». C'est-à-dire que l'on chevauche le cheval ailé qui nous ramène vers notre nature originelle : une étincelle du dao, le principe des principes.

➔ [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62



# Les 47 Rônins

## L'âme des héros nippons

L'histoire des 47 Rônins qui bouleverse encore les Japonais se fonde sur des faits historiques avérés. Soumission ou loyauté sans failles? Acte de bravoure ou vengeance aveugle? En voici le récit... Et à vous d'y réfléchir.

par Michel Random & illustrations extraites de l'ouvrage *47 Rônins*, par George Soulié de Morant, Budo Editions

**A**u mois de mars de l'année 1701, le shôgun Tokugawa Tsunayoshi devait recevoir en son château trois ambassadeurs de l'Empereur Higashiyama, venus lui présenter, selon l'usage, les vœux de l'Empereur pour la nouvelle année.

Il était alors d'usage à l'époque de faire des cadeaux aux fonctionnaires à qui l'on demandait des services. Asano souscrit à cette pratique, mesurant ses cadeaux au service demandé. Kira était un fonctionnaire extrêmement vénal et, ulcéré par le fait que les cadeaux reçus ne fussent pas proportionnels à la grande richesse d'Asano, décida, sans le prévenir, de ne pas lui apporter son aide.

Asano se débrouilla comme il put. À l'occasion du départ des envoyés impériaux, une réception officielle présidée par le shôgun fut organisée. Le protocole demandait à Asano de se trouver en première place mais, ne sachant où il devait exactement se placer, il demanda conseil à Kira qui lui répondit: « Vous auriez dû vous occuper de cela avant, maintenant je n'ai pas le temps! », et tourna les talons. Cette attitude était une véritable insulte. Fou de rage, Asano tira son sabre et blessa le vieil homme au visage.

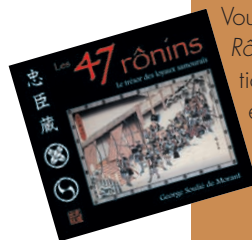
**36 années dispersées comme des pétales de fleurs.**

Le shôgun fut mis au courant de l'altercation et entra dans une grande colère en apprenant que l'on avait osé sortir les armes dans le cadre d'une de ses cérémonies. Il fit arrêter Asano et le condamna deux jours plus tard à se suicider par ouverture du ventre.

Asano écrivit un poème d'adieu évoquant « ses trente-six années dispersées comme des pétales de fleurs » puis, sans trembler, s'ouvrit le ventre selon les règles du seppuku avant qu'un assistant ne lui tranche la tête. La totalité de ses biens fut confisquée et les trois cents guerriers du château d'Akô se retrouvèrent du jour au lendemain sans emploi, c'est-à-dire des rônin. L'un d'eux, Oishi Kuranosuke, ne se résigna pas à cette fatalité. Ayant réuni quarante-sept samourais des plus fidèles, ils décidèrent de venger, ensemble, leur maître. Mais la tâche n'était pas facile car Kira, se doutant d'une vengeance possible, faisait surveiller chacun de leurs gestes et mouvements. Oishi et ses camarades décidèrent donc de donner le change. Ils menèrent une vie dissipée, s'enivrant,



Pour les recevoir, le shôgun organisa une grande réception et le seigneur Asano Naganori fut nommé daimyô (grand seigneur) du château d'Akô afin qu'il prenne la direction des cérémonies. Malheureusement, Asano ne connaissait pas les usages de la Cour et déclina cet honneur. Finalement, il accepta à la condition que le grand maître des cérémonies de l'époque, un vieil homme du nom de Kira Yoshihisa, lui vînt en aide.



Vous pouvez retrouver le récit des 47 Rônins dans cette excellente nouvelle édition publiée par Budo Editions, texte écrit par George Soulié de Morant & le texte de Michel Random à la rentrée dans l'ouvrage *Les arts martiaux ou l'esprit des budô*, Budo Editions.



fréquentant les prostituées, faisant semblant d'avoir perdu jusqu'au souvenir de leur maître. La surveillance se relâcha et, une nuit enneigée du mois de décembre de l'année 1702, ils attaquèrent la maison de Kira. Ce dernier s'enfuit et se cacha pendant que ses guerriers se défendaient vaillamment mais, retrouvé, il fut décapité.

Sa tête enveloppée dans un linge blanc, les samourais allèrent au temple du Sengakuji, où était enseveli leur maître. Là, ils déposèrent solennellement la tête de Kira et le poignard qui l'avait tranchée, avec une note revendiquant leur action puis, ils se constituèrent prisonniers.

Le peuple d'Edo les acclama comme des héros et le shōgun lui-même admira leur constance et leur courage. Mais la loi était la loi. Après plusieurs mois de délibération, les rônins reçurent l'ordre de se suicider rituellement. Ce qu'ils firent le 4 février 1703. Un seul d'entre eux, chargé par Oishi d'aller prévenir la famille d'Asano que leur maître avait été vengé, échappa à la sanction. Il fut acquitté pour cause de procès clos et il vécut jusqu'à quatre-vingt-trois ans. A sa mort, il fut enterré avec ses camarades, auprès de la sépulture de leur maître Asano.

Ces tombes sont aujourd'hui encore extrêmement vénérées et les bâtonnets d'encens fument encore jour et nuit sur les pierres tombales. Quant à l'histoire elle-même, chantée mille fois de toutes les manières possibles, elle bouleverse toujours les Japonais.

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62

## LES RONINS AU JAPON

A l'origine, le terme de « ronin » désignait avant le 10<sup>e</sup> siècle au Japon des paysans qui s'installaient sur des terres dont personne ne se disait propriétaire. Puis il fut donné aux samourais ayant perdu terres ou maîtres (mis au ban, défaits ou disgrâces). Devenus guerriers errants, ils vendaient leur service en devenant garde du corps, ou prêtaient leur aide à de nobles causes. En véritables maîtres d'arts martiaux, ils s'adonnaient aux duels. Beaucoup d'entre eux sont des figures héroïques de la culture japonaise comme Miyamoto Musashi (voir le « Traité des 5 roues » p. 12).

王氏黃家中醫學院

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

Réalisez-la avec :

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

Agréée par l'Université de Médecine de Pékin

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

- CURSUS DE PRATICIEN en massages chinois : 2 ans (week-end) - THÉRAPIE MANUELLE ET ÉNERGÉTIQUE CHINOISE - QI GONG
- CURSUS DE PRATICIEN en MTC : 3-5 ans (week-end) - ACUPUNCTURE - PHARMACOPÉE - THÉRAPIE MANUELLE - QI GONG
- STAGE CLINIQUE possible dans les hôpitaux chinois sanctionné par un CERTIFICAT délivré par l'université d'accueil
- FORMATION EN LIGNE possible (par internet)

**Renseignements**  
33, rue Bayard 31000 Toulouse  
Tel : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23  
[www.awmtc.asso.fr](http://www.awmtc.asso.fr)

致柔家

**ZHI ROU JIA**  
L'École du Développement de la Douceur

Formations de pratiquants et d'enseignants de Qi Gong  
Cours hebdomadaires à Paris  
Stages à Paris et en province

**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**  
Master class en collaboration avec L'École d'Arts Internes Génération Tao.

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

le pas de Pégase

# Eric Baret,

« La mort du yogi est la naissance à la vie. »

Eric Baret fut l'élève de Jean Klein. Il vient de publier : Yoga, corps de vibration, corps de conscience dans lequel il décrit sa vision intime du yoga selon le Shivaïsme tantrique cachemirien. Avant de partir enseigner au Canada, il a bien voulu répondre à nos questions.

propos recueillis par Delphine L'huillier • crédit photos : éditions Almorá



## QUI EST JEAN KLEIN ?

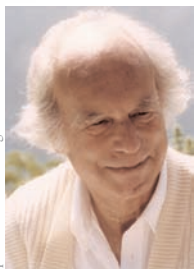


photo : Claude Mangue©

Eric Baret fut l'élève de Jean Klein (1916?-1998) pendant une trentaine d'années. Il est difficile de connaître la date de naissance de ce dernier tant les dates avaient peu d'importance pour

lui. On sait seulement qu'il a dû passer une partie de son enfance en Tchécoslovaquie et en Autriche, et qu'il était issu d'une famille de musiciens. Il se serait très tôt passionné pour la philosophie : Nietzsche, Dostoïevsky... et les enseignements spirituels : Gandhi, Sri Aurobindo, Krishnamurti, Lao Zi ou Tagore. Considéré comme un grand yogi par ceux qui ont reçu son enseignement, sa renommée est internationale.

## GTao : Quelles sont les particularités du yoga cachemirien, s'il en est ?

Eric Baret : Le yoga cachemirien est un des aspects de la tradition non duelle du Shivaïsme. Même si sa technicité peut sembler être indépendante de son origine traditionnelle, ce n'est que lorsqu'il s'inscrit dans l'enseignement global du Shivaïsme cachemirien qu'il trouve son intégration la plus étendue. La spécificité de cette approche repose sur l'absence de but quant à la pratique et la maintenance d'une activité neuro-musculaire réduite au minimum pendant sa réalisation. Au lieu d'utiliser le corps comme moyen d'accomplissement, celui-ci est reconnu comme expression de la conscience et la pratique consiste à l'amener à résonner de son origine.

## GTao : Quels sont pour vous les principes essentiels du yoga ? Certaines personnes par exemple

## se contentent de pratiquer les postures sans englober toutes les autres pratiques inhérentes à la Voie.

E. B. : De même que le taiji ou le qi gong coupés de l'essence de la tradition taoïste restera souvent une activité artificielle, la pratique des asanas coupée de l'enseignement non duel créera des capacités qui, au lieu de faciliter la mise en question du pratiquant, cœur de l'enseignement traditionnel, favorisera l'acquisition d'affirmations égotiques qui ne sauront s'harmoniser sereinement avec la globalité de la vie. Néanmoins, il est possible d'utiliser certains exercices apparemment libres de leur contexte essentiel pour stimuler une amélioration corporelle ou mentale. Cette direction ne concerne pas l'approche traditionnelle, qui est libre de tout arrivisme.

## GTao : Vous parlez du yoga comme d'une « célébration ».

### **Pouvez-vous nous préciser ?**

E. B. : Le yoga est célébration, remerciement au principe suprême de son actualisation psycho-corporelle. Comme la danse ou la musique, la pratique se vit comme une expression de gratitude à la vie de nous avoir permis d'explorer les espaces-temps si prodigieux de l'existence.

**GTao : Il est parfois reproché au yoga de « se figer » dans les postures. En tai ji quan par exemple, on dit qu'il faut « dérouler le fil de soie », autrement dit que le mouvement ne doit jamais s'arrêter. Qu'en pensez-vous ?**

E. B. : La posture soi-disant immobile pour l'œil mal exercé est en réalité mouvement constant, vibration, expansion à tous les niveaux. Pendant longtemps, aborder la pose consistera en de nombreux mouvements d'aller-retour pour vérifier que la prise se fait sans création ni stimulation de masses musculaires réactives. Quand la prise de posture a été accomplie en maintenant la vacuité naturelle du corps, l'asana peut sembler immobile, de l'extérieur. Pour le pratiquant, il y aura dilatation et sensibilité à toute la vibration interne du corps. Tous les organes ou groupes d'organes et, plus tard, les récepteurs subtils vont dans cette apparente immobilité se révéler. La pose est alors feu d'artifice tactile, tourbillon sans limite et, simultanément, silence. Cette apparente contradiction ne peut être comprise que par la pratique. Plus tard, la prise de l'asana se fait dans une fulgurance sans restriction, avec la même rapidité qu'une attaque ou une parade d'art martial. Certaines poses sont spécifiquement utilisées pour ces mouvements jaillissant dans l'instant, parfois en allers-retours successifs, pour ensuite mieux se mourir dans l'engloutissement tactile qui se produit à la fin de chaque exercice.

**GTao : Vous centrez votre « travail » sur le ressenti sensoriel. Vous pouvez nous en dire davantage.**

E. B. : Ce que l'on appelle le corps est

un schéma inscrit dans la mémoire par la peur. Seul le ressenti libre de l'image visuelle du corps permet petit à petit de laisser se résorber les schémas corporels et laisser apparaître le corps d'énergie, cœur de la pratique yogique. Le yoga est expérience, comme le combat ou la musique. Seule la dimension opérationnelle révélera l'essence de cette pratique, expérience directe.

**GTao : Vous dites dans votre ouvrage, que le « corps est émotion ». Il est aussi organique, pensées, sensations, énergie, vibration, conscience. Est-ce tout à la fois ? Ou les émotions révèlent-elles pour vous une dimension particulière ?**

E. B. : Le corps est un concept et donc peut être pensé de toutes les manières possibles. Par contre, l'émotion non pensée que l'on laisse vivre sensoriellement permet, par une alchimie interne, de se libérer de ses références situationnelles et de ramener à une émotion pure, libre de cause. Ces grandes émotions, interprétées par chacun selon sa grille (peur, souffrance, solitude, tristesse, agitation, etc.), sont au cœur du fonctionnement humain et seul leur déploiement sans restriction permet leur dissolution. Cette alchimie est le cœur de la pratique tantrique et l'exploration des asana, comme celle des pranayama, participe substantiellement de ce mouvement, de cette magie interne.

**GTao : Quel lien faites-vous entre la sexualité, l'énergie et la conscience ?**

E. B. : La conscience ne peut être objectivée. Seul son reflet dans l'espace-temps, c'est-à-dire dans le corps et le psychisme, peut être appréhendé. Cette aperception est symbolisée par l'éveil d'énergie qui se produit quand tous les désirs périphériques se fondent en une seule intensité. Ce questionnement ultime et ardent symbolisé par la question « Qui suis-je ? » libère les énergies excentriques et les rassemble naturellement en un seul

point dans la corbeille que constitue le bassin. Si ces énergies se déploient dans une direction sexuelle, mentale, cette résorption est impossible.

**L'admiration, l'adoration est la nature profonde de l'homme...**

Il est par contre possible, par l'approfondissement initiatique de la sexualité, de se libérer de tout imaginaire, compensation et besoin et, par là même, de découvrir un monde extraordinaire les mains libres. A ce moment-là, les différents éveils d'énergie possibles lors de l'accomplissement de l'exploration sensorielle, au lieu d'être dispersion, vont se révéler comme célébration. Le plaisir sans besoin résonne de notre liberté vis-à-vis de toute référence à une personnalité. Comme dans la pratique des asana et des pranayama, l'exploration de la sexualité ne pourra être résonance et célébration que dans un organisme libre d'intention, d'imaginaire, de besoin affectif et de toute recherche de sécurité.

**GTao : Pour conclure, quelle est pour vous la finalité du yoga s'il en est ? Vous parlez d'un « art de mourir ». Cela ne peut-il pas être un « art de vivre » ?**

E. B. : Le yoga est sans finalité car un but à atteindre sous-entend la non-perfection du monde et de la vie. Le yoga comme célébration devient sans cause. L'admiration, l'adoration est la nature profonde de l'homme, elle n'a pas besoin d'être fabriquée artificiellement. La pratique n'amène rien, si ce n'est la découverte de sa propre incapacité absolue à faire face à la vie. Si cette révélation est reçue sans référence à l'image d'un soi-même, cette absolue limite se révèle comme liberté absolue. Pas de place pour un pratiquant, un yogi en mal d'accomplissement. La mort du yogi est la naissance à la vie. Tant qu'il y a recherche d'appropriation, de résultat ou d'imaginaire d'éveil, la personne restera dans sa limite, sa souffrance et sa confusion. La totale abdication est la véritable naissance : et cette mort n'est autre que la vie en continu renouvellement.

 [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62

# Hung Ga,

## Les mystères de la boxe du Tigre & de la Grue

Peut-être avez-vous vu le film *Crazy Kung-Fu* et vous souvenez-vous de l'acteur portant des anneaux aux avant-bras pour renforcer ses muscles et ses tendons? Chiu Chi Ling est un véritable maître de Hung Ga\*. Mais quels sont donc les mystères et les clés de cet art martial si peu connu en France?

Texte & crédit photo : John Squier

**L**e Hung Ga Chuan, « poing de la famille Hung », est un style représentatif des boxes du sud de la Chine qui s'est développé essentiellement dans la région de Canton. Il se caractérise par des postures puissantes et très enracinées alliées à une sollicitation fréquente des membres supérieurs. Il existe au moins trois versions sur la naissance du Hung Ga, chaque école ou branche défendant la sienne comme étant la seule et vraie version; en réalité les trois sont reliées entre elles et permettent de bien saisir la richesse de ce style.

### Les moines survivants de Shaolin

S'il est vrai que la branche la plus représentative reste sans conteste celle du Maître Wong Fei Hung qui au 19<sup>e</sup> siècle donne le visage définitif à ce qui va devenir le renouveau du Hung Ga, ces écoles ont toutes en commun de remonter aux événements qui ont suivi la destruction par le feu du Monastère de Shaolin par les Mandchous en 1736. Il est dit que l'Empereur Mandchou, sachant que les moines s'entraînaient aux arts martiaux et connaissant la rivalité qui existait entre Shaolin et le monastère du mont Wu Dang, celui-ci attisa la jalousie entre les deux monastères par l'intermédiaire d'un moine détroqué de Shaolin converti au Taoïsme, Pak Mei, autrement appelé « Sourcil Blancs », et son élève Li Pak Shan. Le monastère fut incendié et beaucoup de moines périrent dans l'attaque, mais la légende raconte que 5 d'entre eux réussirent à s'échapper: Hu Te Ti, Fang Ta Hong, Choi Te Chung, Li Che Kai et Ma Shao Hing. Ils prirent la fuite vers le sud pour échapper à leurs agresseurs et certains d'entre eux décidèrent de changer de nom par précaution. Hu Te Ti devint Hung Te Ti, Fang Ta Hong, Lau Ta Hong, et Ma Shao Hing, Mo Shao Hsing. Ils décidèrent de créer en commun 5 écoles pour répandre l'enseignement de Shaolin selon leur nouveau nom de famille: Hung Ga, Choi Ga, Li Ga, Lau Ga et Mo Ga.

Le bec de la grue.



## L'héritage de Hung Te Ti

L'un des 5 moines, Hung Te Ti, eut un élève appelé Miao Hsien considéré comme un des 5 Maîtres de Shaolin. Il eut une fille qui se maria et de leur union naquit un fils: Fang Shi Yu, l'un des « 10 tigres de Shaolin » qui avait comme frère d'armes un autre « tigre », Hung Gee Kuan. Ce dernier était un marchand de thé de famille royale et quand il entendit ce qui était arrivé au monastère de Shaolin, il reprit le nom de Hung en souvenir de l'Empereur Hung Mun fondateur de la dynastie Ming et tua Pak Mei pour venger Shaolin. Parallèlement, au monastère de Fukien, l'abbé Gee Sim était en train de former un disciple, Luk Ah Choy, qui décida de se joindre à Hung Gee Kuan pour poursuivre son combat contre les Mandchous. Ensemble, ils parfirent la boxe du Tigre noir et la boxe de la grue blanche grâce à l'épouse de Hung Gee Kuan, Fang Wing Chun. Ainsi naquit le Hung Ga: la « boxe du tigre et de la grue » incarnant la rencontre entre les techniques des 5 animaux de Shaolin, les techniques de Grue apportées par Hung Gee Kuan et le tigre noir issu de l'enseignement de l'abbé Gee Sin.

## Mais d'où vient ce Hung ?

C'est à partir de ce moment que les différentes branches divergent et que nous nous retrouvons en présence de trois

histoires différentes pour expliquer les origines du Hung Ga, et notamment les origines du nom.

## « Shen Hung », les bateaux de la résistance

Une des nombreuses histoires qui nous sont rapportées associe le choix du mot Hung aux petits bateaux rouges appelés *shen hung* qui transportaient les troupes de l'Opéra chinois dans tout le pays et qui abritaient également la résistance chinoise contre les Mandchous et se cachait à l'intérieur des troupes de l'opéra. Le *shen hung* est un petit bateau plat à longues rames qui permettait de se déplacer le long des rizières. On retrouve dans son utilisation des notions essentielles à la pratique du Hung Ga comme: l'usage de longs bâtons (perches) appelés des « 9 trigrammes » issus des rames, l'équilibre et les postures puissantes nécessaires à la stabilité du rameur.

## Il prit le nom de Hung en souvenir de l'Empereur Hung Mun.

## Hung, symbole de la résistance chinoise

Une autre légende s'appuie sur l'histoire racontée au sujet de Hu Te Ti qui, en 1736, après avoir échappé à la chute du monastère, décida de changer son nom pour Hung, qui signifie « rouge » ou « héros ». Le moine changeait par là même le cours de son destin. Cela nous rappelle le contexte mythique et légendaire dans lequel toutes les histoires chinoises ont pris forme et l'importance des noms en tant



Posture de renforcement du tigre.

La grue prend son envol.

Posture du tigre prêt à bondir.

## LE HUNG GA & LES SOCIÉTÉS SECRÈTES



Selon le récit fondateur de la Tien Ti Houei, l'Assemblée du Ciel et de la terre, après l'incendie du monastère de Shaolin, 5 moines s'échappèrent et créèrent une fraternité ayant pour but de restaurer la dynastie Ming. Durant leur fuite vers le sud, ils rencontrèrent 5 marchands de chevaux qui étaient des hors-la-loi et se faisaient appeler les « tigres ». Ils scellèrent un serment de fraternité et dès lors se firent appeler les frères « Hung », autrement dit les « braves », et leur société: « Hung Moon » ou la « porte des braves ».

Dans les loges de la Tien Ti Houei sont racontées les raisons pour lesquelles le monastère fut brûlé: les moines étaient en

possession du sceau impérial (voir le logo du Hung Ga) offert par l'Empereur Khang Hi. Celui-ci donnait des pouvoirs très étendus aux moines, y compris celui de donner la mort. Il suscita la convoitise du fils de l'Empereur Yung Chen et du préfet de la province.

Ainsi de tous les temps les Chinois ont fondé des associations: *Jiao* (terme également utilisé pour désigner les sectes) pour s'organiser et contrer le pouvoir en place. Il existe toutes sortes d'associations qui jouent des rôles déterminants dans la vie des Chinois, comme les « boxeurs », le rôle joué par la « Société du Lotus Blanc » dans la révolte de Tai Ping ou les « Piques rouges » dans l'installation de Mao au pouvoir.

## Voie du Mouvement

que symboles. Hung signifiant « rouge », celui-ci symbolisait le mûrissement, mais aussi, et surtout dans le cas qui nous importe ici, le soleil levant. Là où se mêlent symboles et légendes se glissent aussi des faits politiques déterminants de l'histoire de la Chine. Ainsi l'image du soleil levant signifie-t-elle le retour de la dynastie Ming au pouvoir auquel le destin des 5 moines survivants de Shaolin est intimement lié. Il est en effet raconté que ces moines issus du monastère de Song Shan dans le nord descendirent dans le sud vers le monastère de Ju Liat Shah connu plus tard comme le Shaolin du Sud. Ils s'y implantèrent et s'organisèrent en sociétés secrètes avec un seul mot d'ordre: *Fang Tsing Fu Ming* que l'on pourrait traduire par: « A bas les Tsing (la dynastie mandchoue), restaurons les Ming (la dynastie chinoise) ». Et sur un plan plus ésotérique par: « A bas les ténèbres, restaurons la lumière ». Ces sociétés aspiraient ainsi à restaurer la « lumière ». La première qui fut fondée s'appelait: Hung Mun en hommage au surnom du premier Empereur de la dynastie Ming, puis se répandit sous le nom de: « Société du Ciel et de la Terre » ou « Triade », qui donnera naissance à plusieurs autres sectes très actives et qui sera à la base de plusieurs insurrections au cours du 19<sup>e</sup> siècle. Toutes ces sociétés secrètes avaient en commun la pratique de la boxe et partageaient les mêmes archétypes ou symboles comme les couleurs: le blanc étant associé au ciel, le noir à l'eau et bien sûr le rouge aux frères ou aux héros.

### Sur les traces de Wong Fei Hung

Mais voici sans doute l'histoire la plus répandue chez les pratiquants du Hung Ga. Elle s'appuie sur le parcours d'un homme: Wong Fei Hung, qui offrira au Hung Ga ses lettres de noblesse dans le monde entier. Plus de 80 films aujourd'hui retracent sa vie. Mais comment son enseignement lui a-t-il été transmis? Le premier Hung à avoir inscrit son nom à l'origine du style est Hung Gee Guan dont nous avons déjà parlé. Il est le créateur de la forme Gung Ji Fook Fu Kuen, autrement appelée « Le tigre qui attend dans la posture de l'arc ». Elle est considérée comme la forme mère du système. Pour venger les moines de Shao-

### MTC & Danse du Lion furent intégrées au style.

lin, Luk Ah Choy vint rejoindre Hung Gee Guan. Plus tard, un de ses élèves, Wong Kai Ying (certains signalent que ce n'était pas lui mais son père Wong Tai) hérita de l'ensemble de son système. Il fut le père de Wong Fei Hung né à Nam Hoi dans la province de Canton en 1847. L'histoire raconte que beaucoup de Maîtres vinrent le défier mais que personne ne parvint à avoir raison de lui, ce qui le rendit célèbre à travers toute la Chine du Sud et donna une fameuse réputation à sa clinique de Po Chi Lam. Excellent exécutant de la « Danse du Lion », celle-ci ainsi que ses connaissances en MTC furent intégrées à sa pratique du Hung Ga. C'est à partir de Wong Fei Hung que le style se divise entre les « partisans » de l'ancien Hung Ga, plutôt dispersés dans le sud de la Chine, Hong-Kong, Singapour et la Malaisie (Yuen Yik Kai, Kwong Wing Lam, Wong Kiew Kit) et les « partisans » du nouveau Hung Ga qui se réclament de Wong Fei Hung: Lam Sai Wing, Tang Fong, Lin Shi Jong, Kuei Shao Chi, Liang Kuan, et Leung Foon entre autres.

## BRANCHE DU NOUVEAU HUNG GA



WONG FEI HUNG & SA COMPAGNE AU CENTRE.



CHAN HON CHEUNG patriarche du Hung Ga à Hong-Kong.



TAN FONG chef de milice dans les années 30.

## LES TAOLU DU HUNG GA

Le Hung Ga se caractérise par ses postures puissantes. Les coups des pieds ne dépassent pas la ceinture et les techniques des mains sont privilégiées: poings pour le léopard, piques pour le singe, griffes pour le tigre, paumes pour l'ours et tranchants de la main pour la grue. Selon les différentes branches, nous trouvons quatre ou cinq piliers.

- **Siu Lo Han, la forme des petits disciples de Bouddha:** créée au 16<sup>e</sup> siècle par le moine Hung Te Ti, elle est considérée comme la forme la plus ancienne, directement issue de l'enseignement du monastère de Shaolin.
- **Gung Ji Fook Fu Kuen, « le tigre accroupi dans la posture de l'arc »:** certains la considèrent comme la forme de base du Hung Ga pour ses mouvements répétitifs et éducatifs. Elle pose les fondations du style et notamment le travail respiratoire essentiel dans la pratique.
- **Fu Hok Sheun Yin Kuen:** c'est la forme qui a permis au Hung Ga d'être connu comme le style du Tigre et de la

Grue. On pense qu'elle a été créée par Hung Gee Kuan et Fong Wing Chun et qu'elle fut modifiée par Wong Fei Hung. En résumant tout l'enseignement du Hung Ga ainsi que son esprit et ses principes, elle parvient à fédérer toutes les écoles se réclamant du Hung Ga.

- **Sup Yin Kuen, le poing de dix formes:** créée par Wong Fei Hung, cette forme marque le passage de l'externe vers l'interne.
- **Tid Sien Kien, le « fil ou pont de fer »:** créée par Leung Kwan (lignée de Luk Ah Choy), c'est la forme la plus avancée du système, basée sur le travail du Chi et du Jing, du souffle et de l'essence, des sons et des émotions. Traditionnellement, la forme se réalisait en récitant un poème ou une chanson. Il s'agissait en effet de relier le souffle et les émotions au son et au mouvement. Ce n'est pas une forme de combat, mais de renforcement, essentiellement des organes, de l'énergie, des muscles et des tendons.

## Le théorie des 5 éléments

Le Hung Ga n'est pas seulement un ensemble de formes, il incarne un esprit hérité de la boxe de Shaolin qui se traduit dans la pratique par une boxe longue et une boxe courte, l'alliance de la puissance et de la souplesse symbolisée par le tigre et la grue, la boxe des 5 animaux et surtout la théorie des 5 éléments: à savoir l'eau, le feu, le bois, la terre et le métal.

A chaque élément correspondent un animal, un son, une émotion, une couleur, une saison, une saveur, un trait de caractère, un renforcement énergétique (organes et viscères) et une technique appropriée; ce à quoi nous allons surtout nous intéresser ici.

**L'Eau:** l'énergie de l'Eau est associée aux techniques du Singe (au serpent dans d'autres branches), son animal emblématique, qui permettent de tonifier les reins et de renforcer la vessie, d'éveiller l'écoute interne et d'accroître l'équilibre de l'énergie ancestrale ou primordiale. Sa pratique favorise la souplesse des articulations et densifie les os. Sa stratégie favorise la ruse et nourrit la sagesse du pratiquant.

**Le Bois:** l'énergie du Bois est associée aux techniques du Tigre qui permettent de tonifier le foie et de renforcer la vésicule biliaire, d'éveiller la sensibilité et d'accroître la vision interne. Sa pratique favorise le renforcement des muscles et des tendons. Sa stratégie passe par l'utilisation de projections. Elle nourrit la générosité et le courage martial.

**Le Feu:** l'énergie du feu est associée aux techniques du Léopard qui permet de tonifier le cœur, de renforcer l'intestin grêle et la circulation du Jing (l'essence ou la force). Sa pratique favorise le développement de la vitesse et de l'afflux sanguin. Sa stratégie use de la frappe. Elle encourage le don de soi et l'intégrité.

**La Terre:** l'énergie de la terre est associée aux techniques de l'Ours qui permettent de renforcer la rate, de tonifier l'estomac, et de renforcer l'équilibre général. Sa stratégie est d'utiliser l'écrasement, la fameuse « patte d'ours », et l'explosion de la force. Elle permet de réaliser l'action juste.

**Le Métal:** l'énergie du Métal est associée aux techniques de la Grue qui permettent de renforcer les poumons et de tonifier le gros intestin, d'éveiller la sensation et de favoriser l'intention. Sa vertu est la sincérité.

Tout cet enseignement est inhérent à l'enseignement du Hung Ga et dépasse les querelles de formes, de branches et de lignées, car il faut voir dans cet art l'héritage de Shaolin pour lequel se sont battus les héros Hung avant la dégenérescence qui suivit la création de multiples sociétés dites secrètes. Néanmoins il existe bel et bien un répertoire immense de formes issues de l'apport de différentes maîtres à travers le temps et qui ont donné au Hung Ga une couleur particulière qui le différencie des autres styles du sud.

\*NDLR : Orthographe de l'auteur. S'écrit aussi Hung Gar.

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

Voir notre carnet d'adresses p. 62

## Institut de Formation en Energétique Chinoise (IFEC)

ACUPUNCTURE - MOXIBUSTION

PHARMACOPÉE - DIÉTÉTIQUE

THÉRAPIE MANUELLE

QI GONG

COURS À PERPIGNAN

OCTOBRE 2006

JOURNÉE D'INFORMATION GRATUITE

SAMEDI 20 MAI 2006

RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATION

06 07 21 38 55

IFEC 74, CHEMIN DE LA BUTTE - ENTRÉE 2

31400 TOULOUSE

TÉL. : 06 07 21 38 55

Avignon Dojo du Centre Avignon  
Les arts du toucher énergétiques

Soins et formations

Nuad Boraan (Thaï)

Massage sonore avec bols chantants tibétains

Massage Tãm Thân (Vietnamien)

Massage du cou et des pieds

Massage ayurvédique

Zafus Zafujis®

Tarifs spéciaux associations  
et revendeurs.

Nouveau Zafuton

Tapis de bien-être multiusage

Fabriqués avec le plus  
grand soin en notre atelier,  
bourrage kapok.

13, rue Bouquerie 84000 Avignon

Tel : 04 90 82 14 08

Courriel : [dojo@numericable.fr](mailto:dojo@numericable.fr)

# Lo Man Kam

« Ne jamais regarder, juste sentir! »



Neveu de Yip Man, Sifu Lo Man Kam reste l'une des grandes figures du Wing Chun, la « boxe du printemps radieux », rendu populaire par Bruce Lee. De passage à Paris avec son fils, nous les avons rencontrés. Ressenti et sensation apparaissent comme les maîtres-mots de la discipline.

propos recueillis par Delphine L'huillier,  
avec la participation de Ivan Heretynski de l'AFWC  
calligraphies : Lo Man Kam • photos : Cécile Bercegeay

**GTao : Quand avez-vous commencé la pratique des arts martiaux ?**

Lo Man Kam : En 1950, j'avais alors 18 ans, j'ai commencé à étudier le Choi Li Fat, un style des boxes du sud de la Chine. Pendant 10 ans, je me suis entraîné tous les jours. Puis en 1960, j'ai quitté Hong-Kong pour Taiwan. Je souhaitais devenir militaire de carrière. Je suis entré dans une école militaire où j'ai pratiqué le judo et le chinna avant d'intégrer les forces spéciales de l'armée. J'ai quitté celle-ci en 1975 et j'ai ouvert mon école pour y enseigner le Wing Chun. Aujourd'hui, à 73 ans, cela fait 31 ans que je pratique cette discipline. Pas mal non ? — *rires* —

**GTao : La réputation du Win Chun dans les arts martiaux chinois est d'être essentiellement un art de**

**combat. Qu'en pensez-vous ?**

LMK : Il existe beaucoup de manières d'aborder le Wing Chun, comme c'est le cas pour de nombreuses choses. Prenez cet objet — *Lo Man Kam se saisit du bougeoir devant lui* —, vous avez choisi d'y mettre une bougie. Vous pourriez l'enlever et l'utiliser comme un verre. On peut aborder et utiliser le Wing Chun comme on le souhaite : pour combattre, améliorer ses sensations, développer son acuité et sa concentration, retrouver sa spontanéité ou comme un art de vivre. Mais sa première vertu est de renforcer notre santé car elle est le fondement de tout. Sans elle, on ne peut rien faire, et surtout pas combattre. Pour construire un building, il faut de solides fondations. Sans cela, rien ne peut être bâti.

**Comme le soleil se lève et se couche chaque jour, je ne cesse jamais de m'entraîner.**

**GTao : Qu'en est-il pour vous aujourd'hui ?**

LMK : La pratique du Wing Chun renforce ma santé, notamment parce qu'elle stimule le Qi, les organes, le cœur et facilite la circulation sanguine. En Chine, on dit : « Si le cœur est fort, le corps est fort ». A condition de pratiquer régulièrement. Aussi comme le soleil se lève et se couche chaque jour, je ne cesse jamais de m'entraîner.

**GTao : Et la pratique éveille-t-elle l'âme ?**

LMK : Si le corps est sain, le mental est forcément sain. Et un esprit sain engendre de bonnes personnes, des personnes justes.

**GTao : Quel est pour vous l'enseignement essentiel du Wing Chun ?**

LMK : Le « feeling » ! Entretenir la spontanéité. Et pour cela il est important de vider le mental. C'est pourquoi dans ma pratique du Wing



Chun qui est composée de trois formes, dans la première forme qui est enseignée à mes étudiants, les mouvements sont exécutés très lentement, pour exercer la concentration et permettre la relaxation. C'est une méditation.

**GTao: Mais comment trouver et cultiver ce feeling?**

LMK: Un jour une élève m'a demandé: « Mais qu'est-ce que c'est le «feeling»? ». Je lui ai demandé: « Vous avez un petit ami? Vous l'aimez? ». Elle m'a répondu: « Oui ». Alors je lui ai demandé: « Vous sauriez me dire ce que c'est l'amour? Non? Et bien c'est normal, on ne peut pas l'expliquer, mais c'est ça le feeling. C'est cette même sensation. » — rires — Et plus on la travaille, plus on progresse. Le Chi Sau, l'entraînement à deux, est excellent pour cultiver le ressenti.

**GTao: Est-ce pour cette raison que vous pratiquez notamment en aveugle?**

LMK: J'ai l'habitude de dire: « Ne jamais voir, juste sentir ». Ce qui signifie de ne jamais passer par le mental. Et toutes les techniques que l'on peut enseigner sont moins importantes que ce sentiment. Car dès que j'entre dans la technique, je rentre dans un processus mental, j'émet des pensées et il n'y a plus de spontanéité. Dans les exercices avec un partenaire, je demeure vigilant, toujours en contact. Ce n'est pas toucher l'autre qui est essentiel, mais s'exercer à sentir: d'où vient le mouvement, anticiper, réagir, etc.

**GTao: Quelle différence faites-vous entre le Chi Sau, l'étude avec partenaire en Wing Chun et le Tui Shou, l'étude avec partenaire en Tai Ji Quan?**

LMK: — *Lo Man Kam dessine une voiture en train de circuler sur une route balisée* —. Regardez cette voiture, elle roule tranquillement dans son couloir de lignes. Mais si un obstacle survient, que se passe-t-il? Il sera très difficile de réagir pour un pratiquant de Tui Shou.

Le pratiquant de Chi Sau s'exerce en tenant compte de l'obstacle, de la mise en situation. Il saura réagir. C'est moins codifié et plus pratique, plus réaliste.

**GTao: Le placement des jambes est néanmoins très codifié ou en tous cas très caractéristique. La création du Wing Chun est attribuée à une nonne: Ng Mui. Elle portait une robe qui ne lui permettait pas d'écartier ses jambes. Le placement des jambes aurait pu évoluer...**

**Personne ne peut affirmer que c'est une femme qui a créé le Wing Chun.**

LMK: Mais c'est une légende! Comme toutes les autres légendes chinoises! Personne ne sait et ne peut affirmer que c'est une femme qui a créé le Wing Chun comme aucun fait historique qui se soit déroulé avant la première guerre mondiale en Chine ne peut l'être. Le placement des jambes, de la colonne vertébrale et des hanches en Wing Chun a été retenu pour son efficacité. Pour renforcer le corps et activer la circulation sanguine.

**GTao: Mais, si c'est une légende... elle est intéressante, parce qu'elle est la seule à considérer une femme à l'origine d'un art martial!**

LMK: La réalité est que les femmes en Chine autrefois ne pouvaient rien dire, rien faire, n'avaient aucun droit. Seuls leurs maris pouvaient agir. Alors, créer un art martial...

**GTao: Quant à vous, vous avez hérité de la transmission de votre oncle Yip Man, et vous avez transmis votre enseignement à votre fils. Le Wing Chun est-il pour vous une histoire de famille?**

LMK: Toute notre généalogie ne s'est pas mise à pratiquer le Wing Chun. J'ai choisi d'apprendre le Wing Chun après avoir pratiqué d'autres styles, comme après avoir goûté plusieurs thés, j'ai choisi celui que je trouvais le meilleur.

**GTao: C'est aussi le thé qu'a choisi Bruce Lee...**

LMK: Avant que Bruce Lee ne pratique le Wing Chun, il perdait tous ses combats. Le Wing Chun lui a permis de gagner. Il est devenu une star de cinéma et il s'est assis dans son fauteuil de star.

**GTao: Aujourd'hui, de quelle manière avez-vous progressé dans votre pratique?**

LMK: L'énergie est toujours là, disponible. Je n'ai plus besoin d'y penser. Je donne à mes élèves le moyen de changer. Je les aide à progresser.

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62



**QUESTIONNAIRE DE PIVOT**

Sifu Lo Man Kam et son fils, Gordon Lu, ont bien voulu se prêter au jeu de répondre au fameux questionnaire que Bernard Pivot posait à ses invités dans son émission « Bouillon de culture ».

- **Votre mot préféré?**  
GL: Silence LMK: Silence
- **Le mot que vous détestez?**  
GL: Noir LMK: Tuer
- **Votre drogue favorite?**  
GL: Le kung Fu LMK: Le Kung Fu
- **Le son, le bruit que vous détestez?**  
GL: le grincement  
LMK: le cri des bébés
- **Votre juron, gros mot ou blasphème favori?**  
GL: Damned! LMK: Forger it!
- **Le métier que vous n'auriez pas aimé faire?**  
GL: Policier LMK: Assassin
- **La plante, l'arbre ou l'animal dans lequel vous aimeriez être réincarné?**  
GL: un cheval LMK: un chien
- **Si Dieu existe, qu'aimeriez-vous, après votre mort, l'entendre vous dire?**  
GL: Je suis heureux que tu sois là.  
LMK: Tu as été tellement bon pour les gens.

# Au bord de la falaise, je plonge...

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

**L**ouis Jouvét, cet immense acteur, s'est aussi beaucoup investi dans la transmission de son Art. Un élève un jour lui dit : « Moi, je n'ai jamais le trac ». Du tac au tac, il lui répondit avec sincérité : « C'est normal, vous n'avez aucun talent ».

L'enseignant, quel qu'il soit, joue son spectacle à chaque cours. Sur scène, il revient. Tous les regards se tournent vers lui. Il se doit de les capter. Il doit rendre à toutes ces âmes ce à quoi leur désir aspire. Le rythme de la pièce qu'il anime suivra le parcours de son instinct. Tantôt il endormira sciemment son groupe, pour mieux le réveiller ensuite, tantôt il se coulera dans le flot naturel d'une communication ouverte.

Chaque jour je nage dans l'eau de la transmission. D'aucuns me disent : « Comme vous nagez bien ». Et pourtant, je ne sais pas comment ! Chaque jour au début du cours, tel un bébé albatros du haut de son nid, pattes accrochées au rocher, je plonge mon regard en bas vers la lointaine mer, un peu effrayé du bond à effectuer. Et je plonge, à moitié inquiet, ne sachant pas vraiment comment battre des ailes, mais à chaque fois, le vol a lieu, la pénétration dans l'eau aussi, et jamais je ne me noie. Aussi étrange que cela puisse paraître, plus j'avance, et moins je m'y connais en Taijiquan, Qigong, Shiatsu ou les autres arts que je pratique et enseigne. Avec sincérité, il me semble ne rien y connaître. Bien que j'aie professé longuement, écrit, expliqué, je m'apparais clairement à moi-même ignorant. Avant le premier mouvement, je suis submergé par un flot de sensations jamais vues, jamais parcourues, si nouvelles, que je ne reconnais plus rien en moi. Alors, que dire aux élèves ? Rien, Wuji. Et pourtant ils attendent !

Une ambiance toujours imprévue se crée alors, indépendamment de moi. Et même si cela paraît magique, mystérieux, illusoire, ou prétention d'auteur, cela a souvent lieu. C'est extérieur à moi, je ne fais rien de particulier. On me suit, ou on se suit, ou nous suivons-nous ensemble ? A la pause, je suscite un rire, car je sais que tout travail crée des tensions, et que le rire est le don de soi le plus simple pour

l'homme, celui qui donne le plus rapide accès à la relaxation. Et puis nous reprenons. Rarement peut-être, je laisse la place à une question ou une demande complémentaire. Et si elle suit le flot que nous parcourons, j'y réponds, sinon je la repousse avec gentillesse, remettant à plus tard, à un moment plus adéquat. Car mon expérience couvre à cet instant mon ignorance. Je sais qu'on n'apprend pas à nager en suivant un cours théorique depuis la berge. L'eau est la seule expérience vraie. La pratique est l'enseignement.

Tel un nageur, je suis les courants. Ma peau m'indique les tourbillons, mon corps glisse entre ces sensations. Je ne le commande, pas il s'adapte. JE ne sais pas comment. JE est dépassé. Et je demande sans une parole à mes élèves d'être aussi là et d'observer leur JE surpris, toujours présent, utile, dans son vide, témoin de l'infini.

Et ces débutants, un peu angoissés, qui essaient parfois de nous faire « dé-planer ». Ne pas se laisser déconcentrer.

Sur leur île, ils sont soif de savoir, parfois de pouvoir. Savoir ? Savoir-faire ? Faire ? Le faire est le meilleur exemple, il donne l'accès le plus naturel au savoir-faire. Veut-on avec pouvoir : le savoir, le savoir-faire ? Ou veut-on vivre des instants magiques de faire, et s'abandonner jusqu'au non-faire ? Mon

choix est fait, je préfère être à posséder, ce qui n'a rien d'incompatible avec vivre dans l'être avec suffisamment d'avoir pour durer.

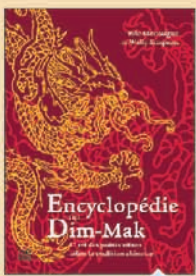
Alors, lorsqu'on demande à l'expert charpenté de sa longue expérience ceci ou cela et qu'il répond : « Vraiment je n'y connais rien », c'est vrai, et de la plus grande honnêteté. Ce n'est pas de l'humilité, car lorsqu'on parle d'elle la conscience déjà l'a dévoré. Lorsque tel un hibou on étend son regard dans le noir et l'invisible du mystère de la vie, du Chi inconnu qui nous porte, on ne sait plus. Il suffit juste de laisser s'exprimer son instinct. Un milliard d'années d'expérience de la vie réside dans nos cellules et gènes. Quelle stupidité que de ne pas leur faire confiance ! La Foi...

Et si vous souhaitez plus de mots, je recommande la lecture d'un petit livre peu onéreux de Jean François Billeter émérite penseur et sinologue français : *Leçons sur Tchouang-Tseu*.

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

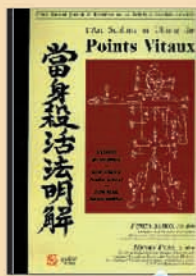
Voir notre carnet d'adresses p. 62

**La pratique  
est l'ultime expérience.  
S'y abandonner,  
la vie vient à vous.  
En avoir peur,  
comme c'est normal.  
Ne plus craindre,  
comme c'est juste.**



1

Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. Détails de tous les points d'acupuncture et des réactions. Un best seller ! 592 pages, 22 x 31 cm., couverture cartonnée. **59,50 €**



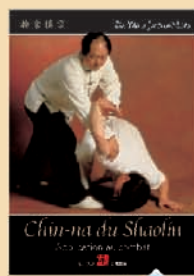
2

Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée nippone sur les points qui tuent avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x 31, édition luxe relié toile. **43,50 €**



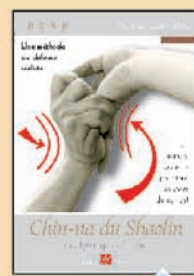
3

Second volume de Henry Plée sur les points vitaux : les "points qui rendent la vie". Kuatsu (réanimation), Seifuku (repositionnement des os). Inédit. 664 p., 22x31, édition luxe relié toile. **59,50 €**



4

Chin-Na du Shaolin, applications au combat, un livre pour tous les artistes marteaux d'arts de combat. Un livre pour tous les artistes marteaux d'arts de combat. 432 p., 1500 illustrations. **38,50 €**



5

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



6

Le travail énergétique des moines de Shaolin. Les secrets de la puissance par le chi-kung externe. Une sorte de qigong de combat. 338 p. 17x24. **34,50 €**



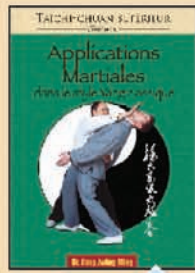
7

Le plus complet des livres sur le qigong. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix littéraire Bushido 1997. 352 pages, 17 x 24 cm. **34,50 €**



8

Le qigong de Bodhidharma (Da Mo): Transformation des muscles et tendons / Nettoyage de ma moelle et du cerveau. Traduc. des textes chinois. 352 pages, format 17 x 24, **36,50 €**



9

Applications martiales de la forme complète du taichi Yang. Un livre qui place définitivement le taichi dans les arts martiaux. 354 pages. 17 x 24. **34,50 €**



10

Complet. Outil idéal apprendre ou se perfectionner dans le taichi-chuan du style Yang. Histoire, positions, qigong, forme complète. 338 pages. 17 x 24. **34,50 €**



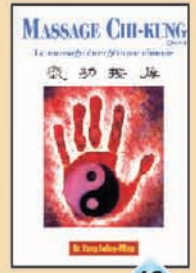
11

L'épée du taichi dans le style Yang classique. Apprendre à projeter l'énergie dans l'arme. Théorie et pratique. 224 p., 17 x 24 cm. **32,50 €**



12

Pour aller plus loin dans la pratique du taichi-chuan. Trois exercices pour développer le chi. Utile à tous les styles de taichi. 208 photos, 192 pages, format 17 x 24, **32,50 €**



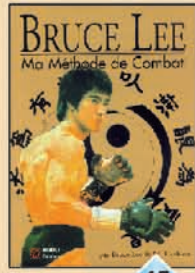
13

Méthode de massage traditionnel chinois plaçant le chi au centre de la thérapie. Un grand classique du bien-être. 352 p. 17 x 24, **29,95 €**



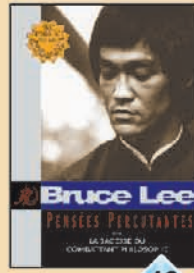
14

Études de Bruce Lee sur sa recherche de l'art martial ultime. De cette étude il fit naître le Jeet Kune Do. 220 pages, relié couverture rigide, 31 x 22. **35,95 €**



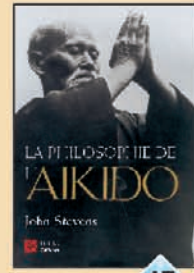
15

Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception et tout connaître sur sa méthode, le Jeet Kune do. 596 p., 982 photos, 17 x 24. **37,95 €**



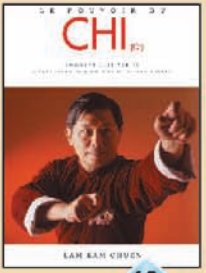
16

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



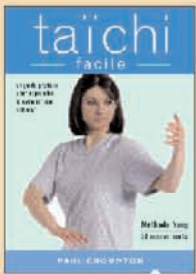
17

La philosophie de l'aïkido. Ouvrage clair pour bien comprendre le sens de cet art martial. Écrit par le rédacteur anglais des écrits du fondateur de l'aïkido. 136 p., 14 x 21 cm. **11,95 €**



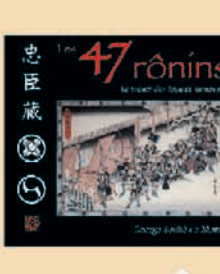
18

Le pouvoir du chi (Qi). Comment développer l'énergie interne martiale et améliorer sa santé par les exercices de Da Cheng Quan. Livre en couleur, 160 p. 17x25 cm. **22,50 €**



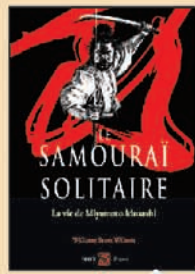
19

Excellent ouvrage pour débuter le taichi-chuan. Forme Yang la plus connue : les 24 et 48 mouvements simplifiés de la méthode de Pékin. Par un doyen du taichi britannique : Paul Crompton. 96 p. en couleur, 17 x 25. **14,95 €**



20

Fait réel romancé d'une des plus fameuses représentations de la loyauté des samourais japonais. Présentation par O. Gaurin sur le thème de la loyauté et du sacrifice. Livre cartonné 192 p. en couleur, 20 x 22. **25 €**



21

Biographie du plus célèbre des samourais. Toute sa vie, ses écrits, ses peintures. Par William Scott Wilson, un des plus grands spécialistes des arts martiaux japonais. 320 pages, 15,5 x 22,5 cm. **14,95 €**



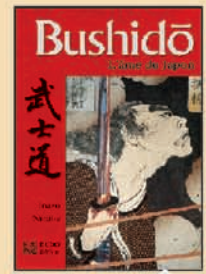
22

Le Hagakure, qui fut écrit au début du 18<sup>e</sup> siècle, rassemble les préceptes, leçons et faits historiques liés à la vie des samourais. Sans doute le plus grand classique de chevalerie japonaise. 238 p., 14 x 21 cm. **13,95 €**



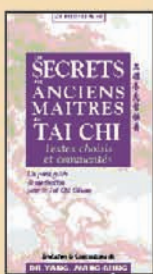
23

Livre d'initiation au zen écrit par l'ambassadeur du Soto Zen japonais en Europe : Sekkei Harada. Un livre simple qui répond aux bonnes questions. 160 p. 14,5 x 21. **14,95 €**



24

Classique de la voie des samourais, écrit au début du 20<sup>e</sup> siècle par Inazo Nitobe, ce livre présente au public occidental les valeurs des guerriers japonais. 192 p., 14,5 x 21 cm. **11,90 €**



25

Par le Dr Yang, recueil des textes classiques des maîtres des temps jadis. Textes chinois et leur traduction accompagnés de commentaires explicatifs. 144 p. 10,5 x 19, **10,95 €**

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

Expédition quotidienne

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€       | <input type="checkbox"/> 11. L'ÉPÉE DU TAICHI - 32,50€            | <input type="checkbox"/> 21. MUSASHI, SAMOURAI SOLITAIRE - 14,95€ |
| <input type="checkbox"/> 2. POINTS VITAUX - 43,50€              | <input type="checkbox"/> 12. CHI-KUNG DU TAICHI - 32,50€          | <input type="checkbox"/> 22. HAGAKURE - 13,95€                    |
| <input type="checkbox"/> 3. POINTS DE VIE - 59,50€              | <input type="checkbox"/> 13. MASSAGE CHI-KUNG - 29,95€            | <input type="checkbox"/> 23. ESSENCE DU ZEN - 14,95€              |
| <input type="checkbox"/> 4. CHIN-NA APPLICATION COMBAT - 38,50€ | <input type="checkbox"/> 14. TAO DU JEET KUNE DO - 35,95€         | <input type="checkbox"/> 24. BUSHIDO - 11,90€                     |
| <input type="checkbox"/> 5. CHIN-NA ANALYSE - 28,95€            | <input type="checkbox"/> 15. BRUCE LEE méthode de combat - 37,95€ | <input type="checkbox"/> 25. SECRETS DES ANCIENS MAITRES - 10,95€ |
| <input type="checkbox"/> 6. KUNG FU SHAO LIN - 34,50€           | <input type="checkbox"/> 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,75€         |   |
| <input type="checkbox"/> 7. RACINES DU CHI-KUNG - 34,50€        | <input type="checkbox"/> 17. PHILOSOPHIE DE L'AÏKIDO - 11,95€     |   |
| <input type="checkbox"/> 8. CHI-KUNG DE DA MO - 36,50€          | <input type="checkbox"/> 18. LE POUVOIR DU CHI - 22,50€           |   |
| <input type="checkbox"/> 9. APPLICATIONS MARTIALES - 34,50€     | <input type="checkbox"/> 19. TAICHI FACILE - 14,95€               |   |
| <input type="checkbox"/> 10. TAICHI STYLE YANG - 34,50€         | <input type="checkbox"/> 20. LES 47 RÔNINS - 25€                  |   |

### Calcul et report

Nombre d'ouvrages : .....

Montant de la commande : ..... €

Participation frais de port : ...3,00... €

Votre règlement : ..... €

chèque -  mandat (4308606H La Source)

Carte bancaire : expiration - - - - -

n° - - - - -

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

Indiquez votre adresse sur papier libre

# Vis ta vie,

Livre à l'usage des générations futures

Regard sur le dernier ouvrage de Charles Antoni: *Vis ta vie*. L'« éveilleur » poursuit sa quête intérieure, son interrogation existentielle et nous montre le chemin.

par Paule Orsoni

**C**a commence plutôt comme une sorte de cauchemar ou plutôt de constat qui ne laisse pas indifférent, puisque tout le monde comprend et tout le monde approuve: soyons honnêtes. Nous avons tous dit plus ou moins fort ou discrètement: « Les humains, c'est de la merde ». On peut donc s'attendre au pire: le monde est cacophonique, il n'y a pas de communication. En effet, « personne n'écoute personne et pourtant tout le monde veut être écouté ». Mais s'il n'y a rien à apprendre, pourquoi parler? S'agit-il alors d'une invitation au silence? Il se peut bien. Mais encore faut-il savoir de quel silence il s'agit. On en saura peut-être un peu davantage et somme toute, on l'apprend très vite: « On peut échapper à cet enfer... même si l'on n'en connaît pas la raison ». Il y a sans doute une aventure à tenter...

Alors commence cette promenade du rêveur qui va s'avérer solitaire à la fin du livre. Qui nous conduit au passage par l'idée que: « Tout peut-être dépassé, qu'il faut faire le deuil en riant de tout ce qui paraissait « grand » et qu'il y a un intérêt bien compris à passer outre. Dès lors les possibles s'ouvrent, il n'y a de « destin » que celui que l'on se forge. Nous ne sommes appelés qu'à ce que nous déciderons, si nous le voulons, à la différence de l'animal programmé. Il suffit de nous appeler nous-même et de répondre à notre propre appel. Si nous ne savons pas, encore, écouter l'autre, sachons nous écouter nous-mêmes. Voilà un possible identifié. Mais une fois cette certitude apparemment acquise, nous apprenons que nous sommes une « machine glandulaire », nous obéissons à ses ordres et nous prenons cela pour une véritable liberté: nous serions

**Devenir un réalisateur plutôt qu'un consommateur.**

plutôt prisonniers du corps, ou du moins de la représentation fautive que nous en avons, celle « des intérêts soumis à la chair ».

Plus loin Charles Antoni fera, en revanche, un éloge du corps. « Lieu sacré »: il devient alors « la nourriture de la conscience ». Est-ce cette interrogation qui traverse et travaille le livre depuis le début qui nous conduit sur la piste de « la tour d'ivoire » comme à une impasse? Et comment se fait-il que nous soyons arrivés à cette solitude généralisée? Voilà encore un constat d'échec qui trouvera cependant plus loin sa solution. En effet, il faudra être seul mais d'une autre manière. Le livre se terminera ainsi. Préparons-nous.

En attendant, on passera par quelques questions utiles, certes déjà connues, mais qui ouvrent d'autres possibles, donc quelques portes de sortie. L'objectif n'était-il pas posé dès le commencement? Il y a une solution, « on peut échapper à cet enfer » ne l'oublions pas. On aura soin, d'ailleurs, de « ne pas oublier » de ne pas se laisser prendre aux jeux de pouvoir. Alors se tenir debout hors de ce jeu de perdant sera préférable. « Devenir un réalisateur plutôt qu'un consommateur ». Nous sommes donc à l'heure des choix et ce petit « discours de la méthode » du 21e siècle s'offre de nouveau le luxe de la « table rase », notamment en politique. Il faut alors « ouvrir ses propres yeux, pas forcément ceux des autres... », il vous en coûterait ». L'Eveil est d'ailleurs une affaire personnelle, celle d'une quête intérieure. Pour revenir à soi, « écrivons-nous » est-il indirectement conseillé mais le passage à l'écriture tient lieu de rite initiatique, un passage qui fait dire à l'auteur et pour son propre compte: « J'ai enfin trouvé ce que je cherchais » et devant nous se dit cette révélation de soi à soi. Voilà pourquoi j'ai multiplié les chemins, pour « acquérir cet éventail de richesses » en vue de l'écriture. En « devenir deleuzien » en actes, voilà ce penseur de l'« intensification » de la vie sous toutes ses formes qui nous dit que tout cela n'est possible que sous l'« Intangible »; il nous faut regarder le monde finissant dans lequel l'Art se vide de sa substance...

Est-ce la fin de tout? Peut-être pas. Et le « rêve » est encore possible ». Univers fractals. « Révélation » à venir? A voir... Et savoir rêver... Simples hypothèses... Seule la « foi » en soi compte, être attentif à soi seul gage de la réussite. Ainsi continue cette promenade au rythme des « fleuves impassibles » pendant laquelle les mots se disent en douceur et pourtant s'inscrivent dans l'esprit comme des « armes » redoutables: de cette lecture on ne sort pas indemne mais l'enjeu est réjouissant. Nous apprenons la possibilité de « cet état de présence », seule condition du « jeu » de celui qui sait qu'il joue, et ça finit comme un « rêve d'enfant ». Fin du cauchemar, « l'habitant du soleil » aime sa solitude, seule condition de l'existence... Alors tout peut commencer... Nous comprenons alors le message de « Vis ta vie ».



## POUR EN SAVOIR PLUS...

Acteur de théâtre, Charles Antoni a autrefois joué avec la troupe du « Théâtre du Soleil » d'Ariane Mouchkine. Puis ce furent les voyages en Inde, le Groupe Gurdjieff, les premiers pas d'une quête sans fin qui le conduiront dans l'aventure de la presse et de l'édition avec la revue trimestrielle L'Originel, pionnière de la culture alternative dans les années 70, et puis, plus tard, les Editions Charles Antoni L'Originel destinées aux: « chercheurs en quête d'autre chose d'indéfinissable ».

 [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62

photographie: Jean-Marc Letèvre





# Université d'été

23 - 28 Juillet 2006 Annecy  
Stage Multirythmes Multiplaisirs

Massage Essentiel - Relaxinésie  
Stretch massage - Clown impro  
Shiatsu.

Congrès Européen du Toucher-Massage  
16 et 17 Mai 2006 Paris

Stages d'initiation, Formations certifiantes,  
toute l'année, toutes régions.

**Institut Joël Savatofski - IFJS**  
Ecole du Toucher-Massage @  
03 80 74 27 57 - ifjsavatofski@wanadoo.fr  
[www.touchemassage.com](http://www.touchemassage.com)

## ACUPUNCTURE ÉLECTRONIQUE

**SANS AIGUILLES  
A LA PORTÉE DE TOUS**

Tous les bienfaits de l'acupuncture  
sont à votre portée pour plus de  
**400 indications concernant :**

✓ La peau  
✓ Les veines  
✓ Les muscles  
✓ Les articulations  
✓ Les organes  
✓ Les nerfs  
✓ Le psychique : tabac,  
amincissement ...

**Points TING de la main :**



Présents sur  
les salons :  
**Sésame, Mednat,  
Vivre et Travailler  
Autrement,  
Foire de Paris.**

**LE CHINA PUNCT**

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



**ORGANOMETRE**

✓ Donne un bilan énergétique en testant les points TING  
✓ Indique les excès ou les insuffisances énergétiques avant stimulation  
✓ Permet de contrôler les résultats après stimulation

**MARKETING EXPORT**  
38, rue de Berri - 75008 Paris  
Tél/Fax : 01.42.77.73.33  
[amato@acupuncture-electronique.com](mailto:amato@acupuncture-electronique.com)

**DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE : AMATO MARKETING EXPORT**

Mme, Melle, Mr .....  
Adresse .....  
CP ..... Ville ..... Tél .....



[amato@acupuncture-electronique.com](http://amato@acupuncture-electronique.com)

## Formation d'enseignants et de pratiquants de Qi Gong

**L'école du Qi**  
Dominique Banizette




■ Découvrez le Qi Gong cet été en week-end ou semaine, dans notre dojo en Sud-Ardèche.

- **Formations**
  - 1<sup>er</sup> cycle entre Lyon & Valence, sur 3 ans, Qi Gong et base de la pratique. Approche du pinceau chinois. Pensée et énergétique chinoise.
  - 2<sup>eme</sup> cycle, dans notre dojo en Sud-Ardèche perfectionnement sur 2 ans, Mise en circulation du Qi. Utilisation de l'Attention et de l'Intention. Pratique de l'alchimie interne.
- Formations individuelles intensives
- Stages
- Séjours d'étude en Chine

L'école du Qi chassagnolles 07110 Joannas  
[www.ecoleduqi.com](http://www.ecoleduqi.com) 04 75 88 32 63 [qigong@ecoleduqi.com](mailto:qigong@ecoleduqi.com)

## Institut Xin'an

1<sup>ère</sup> école française d'enseignement du  
**Qigong médical**  
**WAIQI LIAOFA®**



Le traitement par émission de l'énergie - Waiqi Liaofa - est une des techniques majeures de la Médecine Traditionnelle Chinoise

Enseignement validé par  
**l'Institut de Qigong de Shanghai**

Centres à AVIGNON, BLOIS,  
MONTPELLIER et TOULOUSE

**Institut Xin'an**

Tél/Fax 04 66 32 24 86  
[www.institut-xinan.com](http://www.institut-xinan.com)

# Les Technologies du mieux-être

Réconcilier l'Homme et son environnement



« Science sans conscience n'est que ruine de l'âme » écrivait il y a cinq siècles le sage Montaigne. Depuis, rien de neuf, la science continue de courir, elle devant et l'homme derrière. A tel point qu'aujourd'hui ils semblent inéluctablement liés par la nécessité et les desseins d'un contrat (d'une noce de conscience?) qui sera — peut-être — un des ferments de l'humanité en devenir. En attendant, si l'homme souffre des nombreux dérèglements qu'engendre la technologie, fille concrète de la science, celle-ci est loin de se montrer ingrate et propose en retour des applications qui tentent de nous aider à améliorer notre qualité de vie et d'être. Recherche du mieux-être écrivons-nous, et non pas du bien-être, car si le second est relatif et flou (qu'est-ce qu'aller bien?), le premier est très concret: nous savons et sentons tous de façon tangible lorsque notre état s'améliore. Ce même critère de « concrétude » a guidé notre rédaction dans le choix de technologies et d'applications que nous vous proposons dans un esprit de vulgarisation. Enfin est-il besoin de préciser que cette enquête ne constitue en aucun cas un guide thérapeutique qui vous dispenserait de consulter un spécialiste. Nous vous souhaitons un bon voyage au pays d'une réconciliation profonde entre l'homme et son environnement.

Une enquête proposée par la Rédaction et préparée par Cécile Bercegeay, Arnaud Mattlinger & Dominique Radisson  
Créations graphiques : Frédéric Villbrandt



# Technologies de la lumière

**N**ous savons tous d'expérience que la lumière influence directement notre état. Encore très jeune (une trentaine d'années), la recherche thérapeutique sur la lumière propose des applications qui couvrent de larges domaines — de la psychologie à la dermatologie —; elle fait partie aujourd'hui des technologies qui ont le vent en poupe.

## La luminothérapie

Née à l'aube des années 80 des travaux d'un groupe de chercheurs du National Institute of Mental Health aux Etats-Unis, la luminothérapie, aussi appelée photothérapie ou lux thérapie, est une méthode qui utilise

la lumière pour traiter des symptômes plus ou moins marqués de dépression saisonnière: fatigue, baisse de moral, d'activité, crises de paniques...

Par l'exposition à une lumière vive (10 000 lux en moyenne<sup>(1)</sup>), la rétine envoie un signal à l'épiphysse (glande pinéale), qui diminue alors la production de mélatonine, une molécule qui régule nos cycles circadiens (alternance veille-sommeil). Sa sécrétion débute sous l'action de l'obscurité, entraînant un effet d'endormissement de l'organisme qui atteint au milieu de la nuit, son taux de produc-

tion maximal. Au matin, lorsque la lumière environnante est insuffisante, l'épiphysse continue à produire de la mélatonine, créant un décalage

**La lumière intense pulsée combine chaleur et lumière.**

entre notre horloge biologique interne et notre activité. Les appareils de luminothérapie, initialement destinés au seul usage des professionnels de la santé, sont aujourd'hui à la portée de tous.

C'est essentiellement sous forme de lampes et de simulateurs d'aube que chacun pourra l'expérimenter. 4 ou 5 séances par semaine, le matin de préférence, sont nécessaires durant toute la période sombre

de l'année (30 minutes pour une exposition à 10 000 lux / 2 heures pour une

crédit photo : www.lumino.fr



Lampe de luminothérapie et lampe de bureau. Eclairage : 10 000 lux à 30 cm, 5 000 lux à 50 cm.

exposition à 2500 lux). Certaines lampes permettent même une utilisation couplée comme les plafonniers ou lampes de bureau.

### La lumière intense pulsée

La technologie de la lumière pulsée, combinant chaleur et lumière, est aujourd'hui largement utilisée dans le domaine de l'esthétique. C'est une lumière très intense émise par une ampoule au xénon qui contrairement au laser — aligné sur une fréquence spécifique — couvre toutes les ondes de couleur de lumière (de 400 à 1200 nanomètres). Elle stimulerait les cellules de la peau et augmenterait la production de collagène. Les dermatologues l'utilisent pour traiter certaines lésions pigmentaires ou vasculaires dues au soleil et au vieillissement de la peau. En envoyant de la chaleur dans le pigment, la lumière pulsée permettrait la disparition progressive des lésions bénignes.

« Les nouveaux lasers doux en lumière pulsée — ou lampes flashes — auraient également une action énergétique et rééquilibrante. L'action énergétique se fait par la stimulation des points d'acupuncture, la rééquilibration se fait par l'apport d'énergie photonique directement transférée en ATP<sup>(2)</sup> au niveau cellulaire. La stimulation de dépolarisation des membranes qui en résulte relance l'activité cellulaire » (dixit Dr Ghislaine Beilin). Dernière application, cette technologie cherche également à s'imposer comme moyen « écologique » en terme de décontamination industrielle. Face aux procédés polluants des

industries agroalimentaire et pharmaceutique qui utilisent les désinfectants chimiques pour traiter les emballages, la lumière pulsée propose des solutions de décontamination sous la forme d'une impulsion de haute énergie d'une durée de 0,3 ms pour détruire virus, levures, bactéries et moisissures. Les résultats obtenus montrent que la lumière pulsée supplante les UV continus aujourd'hui utilisés et peut remplacer les produits chimiques.



Lampe équipée de deux tubes fluorescents de 80 Watt. Se pose sur une table ou se fixe au mur. Eclairage : 10 000 lux à 50 cm, 5 000 lux à 75 cm.

crédit photo : www.mjd.fr/innosol.php



## GENERATION TAO Hors-série n° 5

### Spécial TAO DE LA NAISSANCE

**Parution en kiosques  
17 mai 2006**

**Réservez-le dès maintenant  
chez votre libraire!**

<sup>(1)</sup> 1 lux = lumière d'une bougie éclairant à 1 mètre de distance

<sup>(2)</sup> ATP, adénosine triphosphate: molécule source d'énergie des cellules.

### TEMOIGNAGE

J'ai toujours été à l'affût des nouvelles technologies et j'en utilise plusieurs dans mon cabinet: la mésothérapie, le soft peeling, la lumière intense pulsée ou le Millenium V. J'ai même créé le Mésolift, dont la renommée est aujourd'hui internationale, ou la mésothérapie adaptée aux soins du derme et du visage. Les vitamines nécessaires à toutes les fonctions vitales de la peau sont micro-injectées directement dans le derme. L'efficacité de cette technique se situe dans l'apport majeur d'anti-oxydants qui engendre entre autres un rajeunissement cutané et une hydratation optimale de la peau. Bio-régénératrices, toutes les techniques que je viens de citer ont l'avantage d'être rapidement efficaces, d'améliorer le confort du patient et de ne pas avoir d'effets secondaires, en tout cas dans l'utilisation que j'ai pu en faire depuis des années. C'est un phénomène de société inévitable.

Dr Maurice Dray, gérontologue

# Technologies de l'eau

L'eau que nous utilisons en ouvrant notre robinet n'a pas toutes les qualités d'une eau de source. Si elle est potable et utilisable pour toutes les tâches ménagères, les dépôts de canalisations et résidus de traitement s'y trouvent parfois, et en quantités importantes. Afin d'améliorer la qualité de l'eau et l'assimilation par notre corps de ses apports en oligo-éléments et en sels minéraux, plusieurs technologies de filtration sont possibles : visant les unes à réduire le tartre, retenir les impuretés ou capter les métaux lourds, les autres à améliorer le goût, réduire le taux de bactérie nuisibles... Ces technologies seront choisies en fonction du volume d'eau à traiter et de la qualité initiale de l'eau. Un particulier pourra envisager un équipement portatif pour le traitement de l'eau à boire (charbon actif), ou fixe au point d'eau principal. On pourra aussi regarder les équipements plus conséquents qui se placent à l'arrivée de l'ensemble des points d'eau de la maison (l'osmose inverse par exemple).

## La purification de l'eau

• **L'adsorption par charbon actif** : le charbon actif présente la propriété particulière de retenir à sa surface des microparticules (adsorption). La texture microfissurée du charbon en grains lui donne une capacité d'adsorption remarquable pour un volume et un poids restreints.

• **L'osmose inverse** : l'osmose inverse utilise la pression du réseau pour obliger le liquide chargé en polluant (eau du robinet) à traverser une membrane semi-perméable pour obtenir une eau à plus faible concentration de polluant, une eau « pure ». Technologie développée par la Nasa, pour le traite-

ment des eaux sales dans l'espace, elle permet d'éliminer les virus, bactéries et autres micro-organismes nocifs, de retenir les sédiments et produits chimiques. Une partie de l'eau qui reste draine les déchets et

Technologie Grander. La partie centrale contient la réserve d'eau « informée ».



crédit photo : www.grander.com

nettoie le filtre. Ce procédé est utilisé dans les domaines de la santé (dialyse, homéopathie...) de l'agro-alimentaire, et la distribution de l'eau. Autres technologies : filtres UV, filtres céramiques, filtres à billes silicophosphates, électrolyses, etc. Les produits du marché mélangent souvent plusieurs technologies.

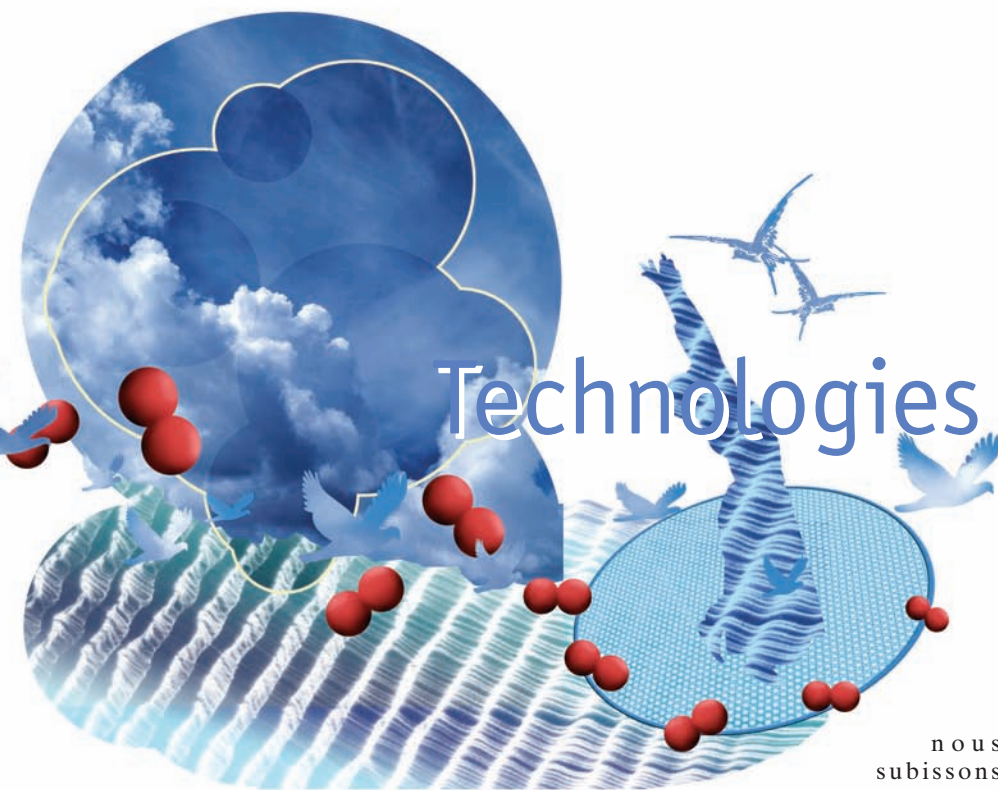
## La vivification de l'eau

• **La technologie Grander** : deux principes sont combinés dans cette technologie, la possibilité de produire de l'énergie sans en consommer (générateur magnétique), et le constat que l'information énergétique acquise par un tel générateur est transmissible d'une eau à une autre. Ainsi donc en faisant passer de l'eau dans les champs d'action de son générateur, Johann Grander « l'informe ». Cette information, difficile à qualifier scientifiquement (d'un point de vue quantitatif), à néanmoins des effets constatés

qualitativement : pouvoir solvant élevé, capacité naturelle d'auto-épuration, amélioration de la qualité microbiologique. C'est au niveau micro-organique, que l'information énergétique trouve son efficacité : les populations de bactéries pathogènes laissent place aux organismes bénins. Les applications en sont multiples et s'adressent aux particuliers, aux agriculteurs et aux industriels. La gamme de produits proposée à ce jour est très large, s'organisant autour d'une réserve d'eau informée (tube, bac, bouteille...) qui peut être placée à proximité du circuit d'eau, d'une partie du corps, ou des aliments à vivifier. Il existe aussi des produits dérivés cosmétiques.

## LA MEMOIRE DE L'EAU

L'eau peut-elle transmettre une information biologique spécifique et produire un effet moléculaire en l'absence de molécule puisque les principes de celle-ci auront été entièrement dilués ? Pour Jacques Benveniste, tout se passe « comme si l'eau se souvenait d'avoir vu la molécule ». Elle n'oublie rien. Il existerait alors un niveau d'organisation supérieur de la matière. Cette affirmation, si elle s'avérait juste, remettrait en cause deux siècles de savoir en matière de physique et de biologie moléculaire. Mis au ban de la communauté scientifique, jusqu'à sa mort, en ce début de nouveau millénaire, la question, toujours d'actualité, a été reprise par des laboratoires orientaux...



# Technologies de l'Air

L'état électrique de l'air dans lequel nous vivons, en étroite relation avec la nature et la quantité d'impuretés qu'il peut contenir, est l'un des facteurs fondamentaux de notre équilibre physiologique et de notre maintien dans un état de santé satisfaisant. Une trop forte concentration en ions positifs provoque des déséquilibres biologiques générateurs de nombreux troubles pathologiques tant physiques que psychiques et, à l'inverse, un fort pourcentage d'ions négatifs est bénéfique pour garder ou retrouver le meilleur équilibre physiologique possible<sup>(1)</sup>. Malheureusement, en milieu confiné,

nous subissons passivement la prédominance des ions positifs, et respirons un air souvent vicié. C'est ici qu'interviennent les appareils de purification de l'air, qui produisent mécaniquement une quantité suffisante d'ions négatifs.

## Purification de l'air

Le rôle bénéfique des ions négatifs ne se limite pas à un effet biologique local mais influence l'ensemble de nos fonctions vitales. Ne serait-ce que pour assimiler correctement l'oxygène dont nos cellules ont besoin, l'air que nous respirons doit contenir au moins 2000 ions négatifs au cm<sup>3</sup>. Si à la montagne cette proportion atteint les 8000 cm<sup>3</sup>, en ville nous en sommes très

loin : 200 ions négatifs par cm<sup>3</sup>, avec un triste record pour l'habitable de nos véhicules. Les conséquences sur notre santé sont nombreuses : fatigue nerveuse, irritabilité, maux de tête, somnolence, troubles de la concentration et de la vigilance, difficultés respiratoires, etc... Nos habitations se trouvent également être très touchées par cet « empoisonnement atmosphérique » et pour y remédier, on trouve aujourd'hui de nombreux appareils qui cumulent souvent les fonctions de purification et d'ionisation de l'air :

L'ionisation de l'air a pour but de redonner à l'air ses qualités d'origine en terme de concentration d'ions négatifs. Une autre action est un nettoyage des micropoussières et micropolluants. Les ions négatifs, qui fonctionnent comme des aimants, sont irrésistiblement attirés par les particules de poussières neutralisant leur polarité positive et formant un agglomérant négatif plus lourd que l'air qui précipite ces particules au sol.

Avec le purificateur d'air intégré, un filtre à charbon actif<sup>(2)</sup> ou un filtre électrostatique<sup>(3)</sup> aspirent les particules en suspension dans l'air, absorbant les plus grosses poussières, fumées et les mauvaises odeurs.

## L'ORGONE, UNE ENERGIE UNIVERSELLE



En 1939, Wilhelm Reich découvrait l'énergie d'orgone, pendant occidentale de l'énergie vitale connue depuis des millénaires en Orient. Disciple dissident de Freud, médecin psychiatre et psychanalyste, entre autres passionné de biologie, de biophysique et d'astronomie, W.Reich tient une place particulière dans l'histoire de la psychanalyse et des sciences de la vie. Il fera de la pleine circulation de cette énergie dans l'organisme, au travers de l'épanouissement de l'énergie sexuelle, le fondement de sa thérapie. Il la mettra en évidence grâce à des

accumulateurs d'orgone, instruments assemblés et matériellement agencés pour que l'énergie vitale, présente dans l'atmosphère de notre planète, puisse être recueillie, accumulée et rendue utilisable à des fins scientifiques, éducatives et médicales. Les protocoles d'observation sur les effets biodynamiques des accumulateurs d'orgone sont nombreux : activation de la réponse parasympathique de l'organisme, vasodilatation, fourmillements, picotements, décontraction musculaire, sensation agréable de relaxation physique, sédation de la douleur après blessure ou brûlure, etc. Si les dernières études de W. Reich ont été remises en cause, des scientifiques se servent encore de sa découverte et l'affinent.

<sup>(1)</sup> op. cit. *L'air en péril*, par le professeur Jacques Breton, Ed. *Vivez Soleil*.

<sup>(2)</sup> Le charbon actif ne masque pas les odeurs mais les absorbe. Il fixe, en effet les molécules sur la face interne de ses pores sous l'effet de forces d'attraction moléculaire.

<sup>(3)</sup> Le filtre électrostatique base son fonctionnement sur le principe de la précipitation électrostatique : l'effet est produit par la haute tension appliquée à la cellule qui, en créant un champ électrostatique, charge positivement les particules contenues dans l'air qui entre, en les attirant successivement par une série de plaques de masse ayant une polarité différente.

# Technologies magnétiques

L'effet bénéfique des champs électromagnétiques et des courants faibles sur la stimulation nerveuse et musculaire est bien connu. Néanmoins les mécanismes d'interactions au niveau moléculaire dans le corps restent à éclaircir. Il semble que les cellules aient une polarité interne due à leur activité électrochimique, et que les « immerger » dans un champ magnétique participe à améliorer leurs qualités d'échanges et donc leur potentiel fonctionnel.

Au sein des thérapies magnétiques, il existe deux types de champs utilisés: les champs pulsés et les champs permanents. Dans les deux cas, nous avons à faire à une intensité de champ plutôt faible. En aucun cas, il ne s'agit de technologie engageant des champs alternatifs à intensité éventuellement élevée qui peuvent avoir des effets nocifs (baisse du système immunitaire,

inflammations diverses, troubles du système neurovégétatif, par dépolarisation cellulaire et effet d'échauffement).

Par ailleurs, certaines situations sont synonymes de contre-indication pour l'utilisation de magnétothérapie: les femmes enceintes, les porteurs de stimulateur cardiaque, les porteurs de timbre cutané, les personnes atteintes de trouble de la circulation sanguine et/ou souffrant d'hypotension, enfin les greffés prenant des anti-rejets.

## Les champs magnétiques pulsés

Les champs magnétiques pulsés repose sur deux hypothèses:

- les différentes cellules du corps ont des fréquences propres.
- les dysfonctionnements des cellules sont manifestés aussi par le dérèglement de cette fréquence.

Les champs magnétiques pulsés, au lieu d'imposer une fréquence à l'ensemble du corps, génèrent un large spectre de fréquences auquel chaque type de cellule et organe peut se caler



crédit photo : www.viofor.hu

par résonance. Ainsi les cellules retrouvent la fréquence qui leur est propre. Cette propriété physique per-

## TEMOIGNAGE

Notre corps est un ensemble architectural chimique extrêmement complexe, dont nous commençons à peine à savoir lire les plans. Mais l'histoire ne s'arrête pas là! Chaque molécule constitue à elle seule un monde à part entière: atomes, particules, quarks, vide... Et tous les éléments de ces multitudes de mondes-là, se répondent, s'attirent, réagissent, grâce à des forces électromagnétiques, gravitationnelles, électroniques, avec une subtilité qui nous dépasse, en une multitude d'échanges. Au nombre de plusieurs milliards, nos cellules, divisées en d'innombrables spécialisations, consomment les nutriments que lui apporte notre alimentation. Elles absorbent les éléments dont elles ont besoin et rejettent les déchets produits par son activité, qui les encomrent et les polluent en cas de stockage involontaire.

Ces échanges, indispensables au bon fonctionnement des cellules, donc de notre corps, donc à notre vie, se réalisent

grâce à des champs électromagnétiques subtilement dosés. Mais, ces cent dernières années, nous avons changé la donne en créant tout un ensemble de déséquilibres néfastes à notre organisme. Aujourd'hui, notre corps appelle à l'aide, et recherche une nouvelle source pour son équilibre perdu, que le champ magnétique terrestre seul ne peut plus lui apporter. En réponse à cette demande, la fin du 20<sup>e</sup> siècle a vu grandir la place de la médecine physique, grignotant celle de la médecine chimique.

Quittant l'approche puzzle classique de la médecine dite occidentale, et prenant pour sienne l'approche holistique de la médecine de nos frères et sœurs de Chine, la thérapie biomagnétique utilise des champs électromagnétiques pulsés pour restaurer l'équilibre de notre organisme.

Nicolas Halpert



crédit photo : www.auris-magnetic.com

Aimants (2500 Gauss) utilisés en cas de problèmes musculaires, articulaires ou rhumatismaux.

met de rétablir la fonction de la cellule ou du moins d'en diminuer les dysfonctionnements, et ainsi avoir des actions bénéfiques :

- Stimuler la guérison des fractures qui tardent à se rétablir;
- Soulager la douleur et améliorer la mobilité en cas d'ostéoartrite du genou;
- Réduire certains symptômes de la sclérose en plaques (fatigue excessive);
- Réduire la migraine;
- Diminuer les acouphènes;

- Traiter les ulcères de la peau;
  - Traiter l'insomnie.
- Plusieurs applications ont été développées autour de la technologie des champs magnétiques pulsés :

### La magnétothérapie

Il y a 2000 ans, les Chinois et les égyptiens utilisaient la pierre d'aimant pour apaiser leurs maux et se préserver du vieillissement. Aujourd'hui encore nous utilisons les aimants pour



crédit photo : www.auris-magnetic.com

En cas de douleur de la rotule. L'anneau guide le genou et les 20 aimants néodyme de 12 200 Gauss apaisent la douleur.

leurs propriétés antalgiques en cas de douleurs articulaires et musculaires. En traumatologie, on a depuis longtemps constaté que les aimants accélèrent la circulation sanguine, qu'ils réduisaient les œdèmes en cas de fracture et activaient la formation d'os

nouveau. Au Japon, la pratique de la magnétothérapie est officiellement autorisée en milieu hospitalier par le ministère de la santé. L'utilisation des aimants entraînant des sécrétions d'endorphines par le cerveau, a pour effet d'atténuer la douleur et de réduire le stress lié à la douleur. Les aimants utilisés sont essentiellement des aimants permanents bipolaires, chaque face correspondant à un pôle : nord ou sud. En les « irer » les lignes de champ du pôle nord d'un aimant vers le pôle sud d'un autre aimant distant de quelques centimètres et ainsi de donner à ces lignes de champ une grande ouverture, une action en profondeur dans les tissus. Physiologiquement, lorsque le sang circule à travers le champ magnétique engendré par les aimants au contact de la peau, il se crée des microcourants électriques induits. Ceux-ci stimulent la circulation du sang, de la lymphe, des influx nerveux, améliorant les échanges chimiques et favorisant la santé des cellules. Peu d'effets secondaires ont été rapportés à la suite d'une magnétothérapie. On mentionne des étourdissements ainsi que de légères rougeurs et de petits hématomes à l'endroit où ont été appliqués les aimants. —

## TEMOIGNAGE

- A propos de l'eau : en tant que naturopathe, je conseille de boire uniquement de l'eau pure car elle seule permet une parfaite élimination rénale, le transport des nutriments et une bonne réhydratation de nos cellules. L'idéal est de consommer de l'eau pure avec une tension superficielle basse car elle pénètre mieux à travers les membranes cellulaires. Il est souhaitable ensuite de la dynamiser, avec un aimant et des cristaux bruts en relation avec les chakras et les énergies cosmiques et telluriques indispensables à la vie. Il est également intéressant d'utiliser l'effet tourbillonnaire d'un Vortex qui en plus oxygène l'eau. On obtient ainsi une eau vivante et très bénéfique.
- A propos de l'ionisation de l'air : la découverte des effets bénéfiques des ions négatifs est une découverte scientifique majeure. Elle est considérée comme telle dans certains pays comme l'Australie et utilisée dans la pratique médicale. Nous savons maintenant que dans nos habitations, l'air est encore plus pollué qu'à l'extérieur. L'utilisation de ioniseurs, purificateurs d'air permet d'éliminer les poussières et polluants et de respirer de l'air propre. La production d'ions négatifs assure une bonne assimilation de l'oxygène, aliment

principal de notre organisme et induit de nombreux effets bénéfiques scientifiquement démontrés. Compte tenu de la pollution sans cesse croissante de l'air, purifier et ioniser l'air me paraît indispensable.

- A propos des appareils à champs magnétiques pulsés : l'utilisation d'appareil à champs magnétiques pulsés permet de compenser le manque chronique d'énergie tellurique. Le manque d'énergie venant du champ magnétique terrestre affaiblit le fonctionnement de nos cellules, abaisse son potentiel électrique et perturbe la perméabilité des membranes cellulaires. Il ne suffit pas de consommer de bon nutriments encore faut-il qu'ils puissent être absorbés par nos cellules. Les appareils à champs magnétiques contribuent efficacement au rééquilibrage du fonctionnement électromagnétique de nos cellules. Ils sont utilisés avec succès dans de nombreux pays et dans le cadre hospitalier. Et en complément d'autres méthodes, dans tous les domaines. Cette méthode est très efficace et apporte l'énergie indispensable à la vie.

Jean-Jacques Bouchet, Naturopathe



# Médecine Chinoise



Une science aussi pragmatique que l'acupuncture, à l'image de la pensée chinoise qui l'a enfantée, n'a pas de présupposés négatifs quant à l'intégration de la modernité dans son champ de fonctionnement. C'est pourquoi les nouvelles technologies y ont facilement trouvé leur espace. Au premier rang de celle-ci, on trouve l'électro-acupuncture, avec trois fonctions parfois combinées: détection des points, mesure de l'énergie et traitement.

## Electro-acupuncture

Initialement, l'électro-acupuncture, définie par l'application d'un courant électrique via des paires d'électrodes ou d'aiguilles alimentées en un point d'acupuncture, a été étudiée en Chine dès les années 30. Son champ d'application recouvre anesthésie, rééducation, analgésique et stimulation; elle a montré son efficacité pour les affections d'ordre neurologique, incluant douleurs chroniques, spasmes, paralysies... Plus récemment, de nouveaux appareils utilisant l'électronique sont apparus, bénéficiant de l'approfondissement des études cliniques et scientifiques de ces dernières années. Celles-ci ont mis en évidence une diminution de la résistance électrique du corps humain à l'emplacement exact des trajets des méridiens et des points. L'énergie circulant dans les méridiens est un microcourant mesurable pouvant aller jusqu'à 100 milliampères ou 1 200 000 Ohms (une énergie normale est de 50 milliampères ou 6 000 000 Ohms). Les appareils d'électro-acupuncture assurent pour la plupart, détection des points et traitement par stimulation



photo: Sycamore Animal Hospital, USA

électrique, les plus fiables intégrant également un réglage hydrométrique en fonction du type de peau du patient. Ils détectent les points d'acupuncture<sup>(1)</sup> et les traitent par microcourant, en tonification (microcourant positif) lorsque le point est en insuffisance énergétique ou en dispersion (microcourant négatif) lorsque le point est en excès d'énergie. Et les différentes fréquences servent à

pénétrer plus ou moins profondément dans le point, remplaçant le fait d'enfoncer plus ou moins l'aiguille en acupuncture traditionnelle.

## Laser-acupuncture

Plus récemment, le laser a fait son apparition<sup>(2)</sup>. Comme pour l'électro-acupuncture, l'acupuncture-laser est indolore, ne laisse aucune marque, est sans danger ni effets indésirables et, surtout, élimine la peur de la piqûre, ce qui est très confortable pour traiter les enfants et les personnes angoissées. On utilise des lasers de différentes longueurs d'ondes et puissances en fonction des objectifs. Si l'appareil électrique se réfère exclusivement aux principes de l'acupuncture classique, le laser marque cependant une évolution supplémentaire, sans rapport avec la médecine traditionnelle chinoise, grâce à son rôle dans le métabolisme cellulaire. Il est capable de stimuler les mitochondries qui sont de véritables petits moteurs au sein de la cellule, ce qui confère à celle-ci une plus grande activité potentielle, synonyme de régénération tissulaire accélérée. Ceci offre donc la possibilité d'exploiter le laser selon deux modes: l'irradiation ou l'acupuncture, élargissant d'autant ses prescriptions.

Bien que certains praticiens jugent ces méthodes préférables à l'insertion d'aiguilles, dans la littérature médicale chinoise elles ne sont jamais utilisées seules. En revanche, en parallèle à des traitements préexistants, elles constituent un recours supplémentaire efficace dans de nombreux cas.

<sup>(1)</sup> Au niveau de la mesure, on évalue généralement la conductance (la capacité à laisser passer le courant de stimulation) du point d'acupuncture. Car la cellule, ainsi que l'organisme tout entier, constitue ce que l'on appelle en électronique un circuit oscillant, qui est capable si on le soumet à un ensemble d'ondes électromagnétiques, d'entrer en résonance avec l'une de ces ondes, à savoir celle qui correspond à la fréquence propre du circuit. C'est cette résonance qui est captée et analysée.

<sup>(2)</sup> Voir les travaux du docteur Paul Nogier.

## TEMOIGNAGE

Je ne recommande pas de travailler exclusivement avec le laser, bien que je l'intègre à la panoplie de traitements que propose l'acupuncture: aiguilles, stimulations électriques, moxibustion, plantes, aimants, ion pumping cords, ventouses, etc. Chaque laser a ses particularités, et il n'existe malheureusement pas de laser miracle traitant toutes les pathologies. Pour ma part, j'utilise un laser de classe 3B (5 - 500 MW) dans les longueurs d'onde de 600 à 1 000 nm pour traiter des patients atteints de syndrome du tunnel carpien et de certaines formes de paralysie.

Margaret A. Naeser,  
Research Professor of Neurology,  
Boston University School of Medicine



# Massages & soins musculaires

Comme il existe de nombreuses techniques de massage, de multiples appareils ont été mis au point pour reproduire des sensations et obtenir des applications spécifiques.

## Drainage lymphatique

On connaît souvent le drainage lymphatique manuel, méthode de massage spécifique, destinée à améliorer les fonctions essentielles du système circulatoire lymphatique. La pratique curative, et idéalement préventive, du drainage lymphatique, favorise la circulation et l'élimination des déchets. Il existe depuis plusieurs années une technologie de stimulation du système lymphatique par impulsion électrique.



crédit photo : www.holiste.com

Le courant spécifique accélère la circulation de la lymphe et permet ainsi des échanges cellulaires plus importants, notamment au niveau de l'évacuation des déchets. Cette technologie non invasive, bien différente de l'électrostimulation musculaire standard a prouvé son efficacité dans les domaines tels que l'esthétique, la médecine du sport, la rééducation post-chirurgicale, la gériatrie...

## L'oscillation

Relaxer et détendre l'ensemble des muscles paravertébraux et favoriser l'oxygénation, tels sont les objectifs et moyens de la technologie de la Chi Machine®. Outre la respiration pulmonaire, l'oxygénation est favorisée par des contractions musculaires rythmiques et une stimulation des nerfs autonomes de la colonne vertébrale. Suite à une recherche approfondie, il fut démontré qu'un nombre précis d'oscillation et un mouvement bien défini sont nécessaires pour une oxygénation maximale du corps humain.

## Evolis® Méthode Jean Frelat

Rééquilibrage, tonicité et relaxation. Basée sur les bienfaits du travail musculaire en résistance, cette activité utilise l'aérobie: une oxygénation constante des muscles qui ne produit pas d'acide lactique. Globale, progressive et évolutive, elle met en œuvre réflexes (proprioception) et volonté en associant les trois modes de contractions musculaires (concentrique, isométrique et excentrique). Evolis® permet le rééquilibrage postural (ou sa reconstruction) en étirant en douceur. Elle a des répercussions sur le psychisme et l'ensemble des fonctions métaboliques de l'organisme. C'est un complément efficace en matière de rééducation respiratoire, périnéale et post-opératoire ainsi que dans la stimulation de la vascularisation et diminution des algies. Autres champs d'application: rééducation fonctionnelle, entraînement sportif, soin de la silhouette, remise/maintien en forme (du sportif, de l'actif ou du sédentaire).

## Massage

Les techniques de massage traditionnelles ont pour beaucoup été imitées par des appareils: qu'il s'agisse de la percussion, de la digitopuncture, du pétrissage, du palper-rouler. Les nombreux équipements qui existent se distinguent principalement par leur utilisation grand public ou professionnelle. Ils peuvent être couplés avec une technologie chauffante (infrarouge, eau chaude...), citons parmi eux:

- Les bras à masser, équipés d'un manche au bout duquel se trouvent en général deux têtes de percussion. Ils permettent un auto massage facile du dos, sans effort.
- Les coussins-masseurs (à distinguer des coussins-vibreurs qui n'ont pas la même portée).



Body drain, stimulateur lymphatique.

crédit photo : www.aoloha.tm.fr

- Les masse-pieds, avec ou sans bain de pieds, ils reprennent l'idée de la réflexologie plantaire, sans toutefois pouvoir agir spécifiquement sur les points qui en ont le plus besoin. —

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62

## MISE EN GARDE

Nous ne pouvons vous garantir l'efficacité de toutes les technologies qui vous ont été ici présentées. Nous vous recommandons de vous adresser à des spécialistes pour en connaître les spécificités, et de les utiliser pour votre confort et non pour des applications thérapeutiques.



# INSTITUT DU QUIMETAO

## 巴黎中醫武術學院

### Disciplines Enseigner

- Qi Gong Traditionnel
- Tai Ji style Chen (Tai Chi)
- Médecine Traditionnelle Chinoise
- Da Cheng Quan
- Kungfu Wushu
- Sanda
- Autodéfense
- Langue Chinoise

### Sous Forme de

- Cours Réguliers
- Stages Ponctuels
- Formation Professionnelle
- Stages en Chine

### Livres, DVD et K7 (Éditions Quimétao)



- GCB332 (DVD) Tai Chi Chuan Applications Martiales 27 €
- GCB330 (DVD) Tai Chi Chuan 8 formes 25 €
- GCB331 (DVD) Tai Chi Chuan 23 formes 27 €
- GCB231 (DVD) QI GONG Découverte 27 €
- GCB274 (DVD) 8 Pièces de Brocart & 5 animaux 27 €



- L1001 (Livre) Quintessence du Qi Gong 24,70 €
- L1002 Da Cheng Quan 20,60 €
- L1003 (Livre) Essentiel du Tai Ji Quan 17,50 €
- L1004 Tai Ji Quan style Chen 22,90 €
- L1005 Tai Ji Quan style WU 18,30 €



- L1006 Les Huit Pièces de Brocart 12 €
- L2001 Poèmes Lyriques de la dynastie TANG 19,80 €
- L2002 36 stratagèmes chinois 15,10 €
- L2003 Tolérance 18,30 €
- L6001 Le Thé et la santé 14,50 €



- K1008 Les Huit Pièces de Brocart 30,20 €
- K1006 Art Taoïste de Longévité 30,20 €
- K1106 Yi Jin Jing 31 €
- K1106 1er enchaînement récent du Tai Ji style Chen 36 €
- K1104 1er enchaînement ancien du Tai Ji style Chen 36 €

**Accessoires : Épées, Sabres, Kimonos de Pratique, en vente au siège de l'Institut ou par correspondance**  
Possibilité de commander tous les styles de Kung-Fu chinois hors catalogue. Vente possible en gros ou demi-gros, nous consulter, ou consulter notre site : [www.quimetao.net](http://www.quimetao.net)



# INSTITUT WUSHU DE FRANCE

## 法国中华武术学院

### Pratiquer avec des experts de Chine :

**KUNG-FU WUSHU**  
(traditionnel et moderne, enfants et adultes)

**SANDA**

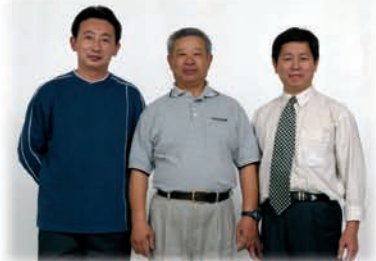
**SELF DÉFENSE**

**KUNG-FU SHAOLIN**

**TAI JI, DA CHENG et**

**QI GONG**

**Penchak Silat Traditionnel**



LI Mingzhi, WU Bin et D' JIAN LiuJun

### Stage du Tai Ji Quan avec le Grand Maître CHEN Zhenglei

19 - 23 Avril 2006

19<sup>e</sup> génération de la famille Chen, 11<sup>e</sup> génération en tant qu'héritier du style Chen.

Programme : Xin Jia Yi Lu et applications martiales



### CD Vidéo (version chinoise)

VTY-12215 (3 cd) Tai Ji style Yang 13 formes 58 €	VTY-12216 (3 cd) Tai Ji style Yang grandes formes 58 €	VTY-12217 Épée Tai Ji 13 formes style Yang 22 €	VTY-12218 Épée du Tai Ji style Yang 22 €	VTY-12219 Lance du Tai Ji style Yang 13 formes 22 €
VTW-14210 Épée du Tai Ji style Wu 22 €	VTS-13205 Épée du Tai Ji style Sun 22 €	VTW-15005 (3 cd) Tai Ji style Wu 58 €	VGF-28013 Ba Gua de Sabre speciale 22 €	VGF-28012 Ba Gua des armes couple YUE 22 €
VGF-16410 42 formes Tai Ji Quan 40 €	VGF-16411 42 formes Épée du Tai Ji 40 €	VTC-11003 18 formes Épée du Tai Ji 22 €	VGF-16101 16 formes Tai Ji Quan 22 €	V48-16510 48 formes des doubles Eventails 22 €

### BON DE COMMANDE et (ou) demande de catalogue gratuit

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

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

Réf.	Titre d'article	Quantité	Prix
.....	.....	.....	..... €
.....	.....	.....	..... €
.....	.....	.....	..... €
Cata	Catalogue gratuit	.....	0 €

Frais de Port pour la France métropolitaine (cochez la case de votre choix):

- Ordinaire : 4,50 € pour le 1er produit, 2 € par pièce sup. (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Quimétao en cas de perte du colis).
- Recommandé (fortement conseillé) : 8,60 € pour le premier produit, 2,80 € par pièce 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).

TAO0306 Date : ..... (Bon pour accord) Signature :



### ÉDITIONS QUIMETAO

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

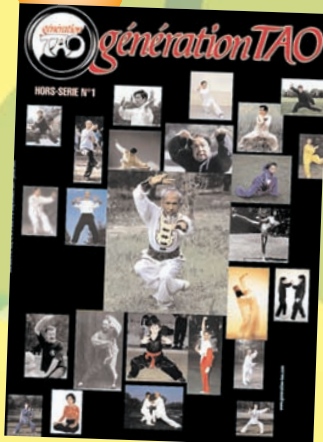
# Commandez les hors-série



# Génération TAO

Le magazine Yin Yang

## 1) Spécial Kung Fu



### Tai Ji Quan Qi Gong

**La bible du Kung Fu Wushu**  
Du Tai Ji Quan au Qi Gong,  
en passant par le kung-fu,  
un numéro indispensable  
pour découvrir ou approfondir  
une culture et une tradition à  
la richesse inépuisable.

## 3) Best of



**Rédition des meilleurs articles parus dans les premiers numéros de Génération Tao aujourd'hui épuisés.**

Redécouvrez les secrets du Vieux Maître, la phrase clé du Taiji quan de style Chen...  
Les meilleures lignes qui firent les premières pages de l'aventure du magazine Génération Tao.

## 4) Spécial Massages énergétiques et Thérapies manuelles



**Un passionnant panorama des arts du toucher d'Orient et d'Occident.**

Massage chinois - Lymphe-énergie  
Nuad bo rarn - Réflexologie plantaire  
Shiatsu - Massage ayurvédique -  
Sensitive Gestalt massage -  
Relaxation coréenne - Biokinergie -  
Ostéopathie - Chiropratique - Rolfling  
Fasciapulsologie et bien d'autres...

**Cochez les exemplaires souhaités**  HS 1  HS 3  HS 4

Au prix de : 7 € ( 6 € + 1 € de frais de port)

Nom : ..... Prénom : ..... Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : ..... Pays : ..... Né(e) le : .....

Profession : ..... Arts pratiqués : .....

Tél. : ..... Mob. : ..... E-mail : .....@.....

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de : Génération Tao, 144, Bd de la Villette, 75019 Paris

Conformément à l'article 34 de la loi "informatique et liberté" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant.

je souhaite recevoir une facture acquittée

# Anciens numéros Abonnements

ATTENTION ! N° 1,2,3,4,5,7,8,9,15,16,17,18,25,26,27,30,31,HS2 épuisés !



39

**Dossier «Longévité & immortalité» :** Métempsychose, hygiène de vie, secrets de jeunesse, retour aux sources, l'effet « anti-aging » - massage du ventre : l'art du chi nei tsang - téléthon 2005 : les arts martiaux unis contre la maladie - de la danse au taiji : portrait d'un artiste, les héritiers du Yongtai - astrologie : l'année du chien - préservés vos cervicales par le Qi Gong...



38

**Dossier «Bougez Zen» :** Bougez « Tigres & Dragons », « Samouraï », « chevalier », « santé & bien-être », entretien avec Christian Tissier - Xin Li ou la psychologie traditionnelle chinoise - la boxe de Lohan - le taiji au bac - la Suprasanté - Ma Bu ou le « pas du cheval » - ionocinèse ou les vertus de la silice et des champs magnétiques...



37

**Dossier «nourir la vie» :** Yangsheng, diététique chinoise, recettes, rites... Journées nationales du Qi Gong - Apithérapie : Guérir avec les abeilles - Aikido : le sabre & la rose - Zhong Dongwu, La passion du Chen - Huiles essentielles : les énergies subtiles - Arts martiaux : se connecter au Qi avec Howard Choy...



36

**Dossier «Mincir zen, harmoniser son poids et son esprit» :** acupuncture, Qi gong, aromathérapie, naturopathie, shiatsu - le jeu du Tao avec Patrice van Eersel - Handi-Wushu : surpasser son handicap - Biotao : adoptez un arbre - Qi gong & féminité : Les secrets de Mme Liu - la chiropratique - Xing Yi Quan - initiation à l'iboga...



35

**Dossier «bien-être et santé» :** arrêter de fumer avec l'acupuncture - fasciopsiologie & Christian Carini - Qi Gong : renforcer les reins - médecines alternatives : entretien avec Pierre Dhombre - **Dossier «Tao & action humanitaire» :** kung-fu Wushu - horoscope 2005 - le langage de vos dents...



34

**Dossier «Du kung fu au taiji, quelle voie choisir pour la rentrée ?» :** Kung fu wushu : sport au chamanisme ? Qi gong : état des lieux en France et en Chine - Hatha Yoga - Bernard Montaud : psychanalyse corporelle - Bio-énergétique : le sourire intérieur...



28

**Dossier «De la voie martiale à la voie de l'autre» :** Phytothérapie - Douglas Harding : L'école de la vision sans tête - Peinture : portrait de Shan Sa - Itsuo Tsuda - Psychogénéalogie - Vastu shastra : feng shui indien - La conception selon les Taoïstes...



24

**Dossier «Confucius et Lao Zi» :** Interview Guy Trédaniel - L'art de la terre : les théières de Yixing - Qi gong des enfants - Coccyx, sacrum et lâcher-prise - taichi quan Chen - portrait Chen Xiao Wang - L'art des mantra - Qi gong du printemps - Qi gong du lotus...



22

**Dossier «Feng shui» :** Secret taoïste - Shanghai entre urbanité et qi gong - Lao Zi, le sage non identifié - Le taiji dans tous ses états - Portrait Chen Man Ch'ing - Sun Tse, la stratégie thérapeutique - Homéopathie - Qi gong anti-stress - Chromothérapie...



21

**Dossier «Massages» :** Panorama des techniques traditionnelles d'Asie - Méditation et Yi King - L'art du bonsai - Mantak Chia - Juan Li - L'odyssée du feng shui - Chromothérapie - Les clés pour bien dormir...



19

**Dossier «Les créatifs culturels aux USA» :** Plaisir du thé - Portrait J.-M. Lefèvre - Génération Bruce Lee - Shintaido - Taichi : le simple fouet - Sport et stretching postural - La dynamique émotionnelle - Massage - Qi gong pour soulager le dos...



10

**Dossier «Le Tao de l'engagement social» :** arts martiaux, voie royale de la thérapie - les enfants de Chenjiagou - les dan dans le wushu...



# 1an

4 n° = 16€

soit 20 % de réduction

# 2ans

8 n° = 28€

soit 30 % de réduction

Oui, Je m'abonne à Génération Tao

à partir du n° 39

Zone Euro, domtom et étranger

Cochez la formule souhaitée

1an 4 numéros

16€ (-20%)

23€

2 ans 8 numéros

28€ (-30%)

42€

Cochez les numéros souhaités

10  19  21  22  23  24  28

34  35  36  37  38  39

Choisissez votre formule d'anciens numéros

Nbre de numéros souhaités	France	Zone Euro, DomTom et autres
1 numéro	4 €	6 €
3 numéros	9 €	15 €
5 numéros	15 €	25 €
10 numéros	28 €	48 €
15 numéros	41 €	71 €

Nom : ..... Prénom : ..... Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : ..... Pays : .....

Né(e) le : ..... Profession : ..... Arts pratiqués : .....

Tél. : ..... Mob. : ..... E-mail : .....@.....

Je joins dès à présent mon règlement par chèque à l'ordre de : **Génération Tao** 144, Bd de la Villette, 75019 Paris

Conformément à l'article 34 de la loi "informatique et liberté" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant.

je souhaite recevoir une facture acquittée

## CARNET D'ADRESSES

### Infos

#### Idées au gramme

> Cyrille Javary  
tél. : 01 43 31 08 18  
javary.cyj-d@infonie.fr

#### Pencak silat

> Open International Junior de Pencak Silat  
COSOM  
31, Av de l'Armée Leclerc  
91200 Athis Mons  
tél. : 01 69 84 81 00  
afps@chello.fr  
www.pencak-silat.net

#### Suai Jiao

Association Française de Shai Jiao  
tél. : 01 42 03 54 94  
shuai.jiao@free.fr

#### Coiffure & énergétique

L'âme du rasoir  
tél. : 01 45 39 46 50  
Vous pouvez également consulter l'ouvrage : *Cheveu, parle-moi de moi* par Michel Odoul et Rémi Portait paru chez Albin Michel

#### kalaripayat & arts vivants

Naisiwon El Aniou est danseuse, comédienne, docteur es arts du spectacle.  
tél. : 06 72 05 36 62  
> Centres indiens : Maruthi Kalari Centre for Marma Chikil-sa : maruthikalari@yahoo.com & Satsangam International centre for Arts & Culture: satsangam@marysenoiseux.com  
> Organisme français Formation et échanges avec l'Inde : Bheeshma Art et Culture  
tél. : 01 46 45 00 52  
bheeshma@art-culture.com  
> Contacts stages Europe A Paris, du 30 avril au 5 mai : Cie Le Makila  
tél. : 01 70 24 23 34  
lemakila@netcourrier.com & à Parthenay, du 6 au 11 mai/Cie Carnaboul'System  
tél. : 05 49 70 67 51

carnaboulsystem@cc-parthenay.fr

#### Le Traité des 5 roues

Jean Motte dirige le Centre Imhotep  
www.centre-imhotep.com  
centreimhotep@wanadoo.fr

#### Yoga Channel

Pour les contacter :  
www.buddhachannel.tv  
www.yogachannel.tv

#### Dossier : L'art de respirer

#### Le geste respiratoire

Blandine Calais-Germain  
BP 68- 11300 Limoux  
tél. : 04 68 31 33 24  
calais-germain@calais-germain.com  
Stage du 27 avril au 1er mai 2006 : « cinétique respiratoire » & cycle professionnel de la voix humaine intitulé « anatomie pour la voix ». Consulter :  
www.calais-germain.com

#### Wushu interne & externe

Wong Tun Ken  
tél. : 06 23 82 24 24  
acacam@club-internet.fr

#### Katas respiratoires

Jean-Marc Descottes  
jm.descottes@wanadoo.fr

#### Qi Gong

> Martine Scrive  
martinescrive@yahoo.fr  
tél. : 06 83 79 58 48  
Anime des ateliers hebdomadaires de chi nei tsang au Centre Génération Tao : 01 42 40 48 30

#### Nei Gong

Jean-Michel Chomet est professeur au « Pas de Pégase » et à « Zhi Rou Jia ». Il enseigne le Nei Jia Quan (arts martiaux internes chinois) et les arts énergétiques (Nei Gong, alchimie intérieure).  
tél. : 01 40 22 07 05  
ou : 06 61 16 37 33  
ou : 06 62 16 56 79

#### Yoga

Assoc. Sankara  
Jean-Louis & Francis Gianfermi  
tél. : 01 48 53 38 07  
assosankara@aol.com  
62, rue Gal Vaufflaire  
94320 Thiais  
L'asso. a édité un cd consacré au « yoga nidra ».

#### Respiration consciente

Anne-Marie de Vinci a publié *La respiration consciente* aux Editions Ronan Dennel.  
tél. : 01 64 98 01 62  
http://www.respirationconsciente.com  
http://www.fairelepas.com

#### Conclusion

> sandrine@generation-tao.com

#### Culture & Société

#### Grégorio Manzur

Gregorio Manzur vient de publier *Les mouvements du silence, 20 ans d'initiation avec des maîtres de tai-chi en Chine*, chez Albin Michel.  
gregorio.manzur@wanadoo.fr

#### Voie du mouvement

#### Eric Baret

Retrouvez l'enseignement d'Eric Baret à travers son ouvrage : *Corps de vibration, corps de silence*, par aux éditions Almorá.  
tél. : 01 49 29 04 11  
www.bhairava.ws

#### Hung Ga

John Squier & l'Ass. Nei Lien organisent un stage de Hsing I Pa Kua Chuan le 14 mai prochain à Paris.  
tél. : 06 83 42 23 96  
email : neilien.free.fr

#### Lo Man Kam

Ass. Française de Wing Chun  
tél. : 06 77 81 12 33  
ou 06 30 13 82 10  
wingchun.fresnes@hotmail.fr  
http://wingchun.fresnes.free.fr

#### Pédagogie

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

#### Co-naissance de Soi

#### Vis ta vie!

L'ouvrage de Charles Antoni est paru aux Editions Charles Antoni L'Originel : 25, rue Saulnier  
75009 Paris  
tél. : 01 42 46 75 78  
www.loriginel.com  
editions@loriginel.com

#### Santé & bien-être

#### Enquête : Les technologies du Mieux-être

> Luminothérapie L'ESSENTIEL  
20 passage Saint Sébastien  
75011 Paris  
Tél : 01 40 09 10 70  
Site : www.lumino.fr  
> Lampes Innosol  
www.mjd.fr/innosol.php  
Société Claronor  
www.Claranor.com  
> Purification de l'air  
Jean-Jacques Bouchet diff.  
10 cité Trévis  
75009 Paris  
Tél : 01 53 34 06 41  
> Technologie de l'eau :  
• www.leroymerlin.fr  
• www.grenoble.eau.pure.free.fr  
• www.samap.fr  
> Vivification de l'eau  
• www.grander.com  
• Voir aussi Ecobio dans le numéro 14 de GTAO  
> Magnétothérapie :  
• www.passeportsante.net  
• www.mednat.fr  
• www.auris-magnetic.com  
• www.geovie.com  
Monsieur Bertrand Pruvost  
> Iyashi dôme  
19, rue Eugène Carrière  
75018 Paris  
tél. : 01 40 25 03 25  
contact@iyashidome.com  
www.iyashidome.com  
> Massage et soin musculaire  
• Stimulateur lymphatique  
Aloha : www.aloha.tm.fr

## CHI KUNG TAOÏSTE

Cours  
Stages  
Week-Ends



par  
Mme  
Benj.  
Drouet  
et Thierry  
Doctrinal  
Instructeurs  
certifiés par  
Mantak  
Chia

**Benj Drouet :**

[www.beaute-et-tao.com](http://www.beaute-et-tao.com)  
06 72 82 51 81

**Thierry Doctrinal :**

<http://perso.wanadoo.fr/tao.ouest>  
02 51 12 42 00

Vous pouvez apprendre le  
**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.

[www.beaute-et-tao.com](http://www.beaute-et-tao.com)  
06 72 82 51 81

## Formations FORMATIONS SHIATSU

à Nantes : 13-14 mai 2006  
Saison 2006/07 : 2 niveaux

## STAGES TAIJQUAN

Forme Yang Chen Fu forme Yang Lu chan  
(2 groupes), tui-shou, Qigong, Canne Wuji

25-28 mai :

Taiji pour enseignants (Béziers)

31 juillet - 5 août :

Taiji et 5 animaux (Sud-Cévennes)

7 - 13 août :

Taiji et Spirales d'énergie (Sud-Cévennes)

1er - 6 septembre :

Taiji Yang et Armes (Galice, Espagne)



## Vidéos VIDEOS

Taijiquan : 4 Livres

Taijiquan : 48 K7

3 styles

4 armes

Tui-Shou

San-Shou

Santé

Energie

Qi Gong : 12 K7

Do-In : 2 K7

Pakua Chang : 14 K7

Shiatsu : 6 K7

M. T. C. : 8 K7

Pédagogie : 2 K7



## Georges Saby

35, rue Claire Fontaine  
44830 BRAINS

tél. : 02 40 65 55 01

georgessaby@aol.com  
site : [www.abc-chi.com](http://www.abc-chi.com)

## Ecole Shambala, dirigée par Serge Mairet Stage de Dachengquan

Revenez aux sources de l'art interne  
en retrouvant vos capacités instinctives

Du 3 au 9 juillet inclus à Estavalier-le-lac, magnifique  
ville médiévale sur les bords du lac de Neuchâtel

Pratique en plein air et en dojo.

Tarif : 350 euros pour le stage

+ 100 francs suisses/jour (hébergement+repas)

Envoyer 100 euros d'arrhes à l'adresse ci-dessous

### Renseignement/Réservation :

Serge Mairet, 5 rue Jean-Jacques Rousseau, 92 240-Malakoff  
s.mairet@tiscali.fr - 06-74-49-63-00

TEMPLE ZEN LA GENDRONNIÈRE  
41120 valaire - 02 54 44 04 86

### Programme des manifestations

Session d'avril  
15/17 avril 2006

Session de printemps  
27 avril/1 mai 2006

Session des débutants  
12/14 mai 2006

Colloque  
(suite de Vie, mort et nivana)  
10/11 juin 2006

Semaine santé  
14/18 juin 2006

6 sessions d'été  
de 9 jours  
2 juillet au 3 septembre 2006

ASSOCIATION ZEN INTERNATIONALE  
fondée par Maître Taisen Deshimaru  
175 rue de Tolbiac 75013 Paris  
01 53 80 19 19 - 01 53 80 14 33  
azi -tolbiac@wanadoo.fr

## L'Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise

Massage  
Acupuncture  
Moxibustion  
Pharmacopée  
Diététique  
Tai Ji Quan  
Qi Gong

传统中医学校  
**G.R.E.E.C.**

Agréé par l'union professionnelle U.F.P.M.T.C.

Groupe de Recherche Européen  
en Energétique Chinoise

Perfectionnement  
Formation

17, Bd Albert 1<sup>er</sup> - 06600 ANTIBES - Tél./Fax 04 93 34 58 24  
Site : [www.greec.org](http://www.greec.org) - E-mail : [contact@greec.org](mailto:contact@greec.org)

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

Conférence de presse à Paris le 5 avril.

- Evolis, Holiste : [www.holiste.com](http://www.holiste.com)
  - Chi-machine : [www.alternature.com](http://www.alternature.com)
  - massage percussion : [www.kemafrance.com](http://www.kemafrance.com)
- Monsieur Carvalho  
Tél : 05 63 03 37 43

## AGENDA

### Taijiquan

Georges Saby et l'UART vous proposent plusieurs stages et des formations. Les 8-9 avril Tai Ji Quan & Qi Gong des 5 animaux à Lille ; les 15-17 avril formation Taiji niveau avancé à Nantes.  
**tél. : 02 40 65 55 01**  
[georgessaby@abc-chi.com](mailto:georgessaby@abc-chi.com)  
[www.abc-chi.com](http://www.abc-chi.com)

### Taiji à Madagascar

Stage ouvert à tous du 17 au 26 juin (voyage de groupe du 16 juin au 9 juillet, mais libre à volonté du 27 juin au 9 juillet). Au programme : Taiji de Yang Chen Fu, petit san-shou à deux, Qi Gong des spirales et étirement de méridiens.  
**Georges Saby**  
**tél. : 02 40 65 55 01**

### Nei Gong, alchimie intérieure, Qi Gong & Tai Ji Quan

Séminaires « Pas de Pégase » et « Zhi Rou Jia, l'École du Développement de la Douceur ».  
› Avec Jean-Michel Chomet  
• « Ar.Mo.Es, l'Art du Mouvement Essentiel » du 1er au 5 juillet 2006 en Bourgogne • Wudang Tai Ji Quan pour avancés et professeurs du 15 au 20 août en Ardèche • Tai Ji Quan (style Yang) pour tous du 22 au 26 août en Ardèche.  
› Avec Laurence Cortadellas  
• Respiration & 6 sons, le 30 avril à Paris • Qi Gong & relaxation pour tous du 22 au 26 août 2006 en Ardèche.  
**tél. : 01 40 22 07 05**

ou : 06 61 16 37 33  
ou : 06 62 16 56 79

### Wutao

Venez vous ressourcer en découvrant ou en approfondissant votre pratique du Wutao et du souffle alchimique. Et rencontrez les fondateurs du magazine et l'équipe de Génération Tao aux Arcs, à 1600 m d'altitude du 22 au 29 juillet & du 29 juillet au 5 août. Au programme également, ateliers de Taiji styles Yang & Chen, & Ba Gua Zhang, épée.  
**tél. : 01 42 40 48 30**  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)

### Baguazhang & Dachengquan

Stage à Paris du 17 au 20 avril 2006 à la maison du taiji dirigé par Bruno Rogissart : les 8 paumes de l'école taoïste du Lun Men, pratique du Dacheng Quan forme martiale et santé. Attention, places limitées !  
**ITEQG**  
**tél/fax 03 24 40 30 52**  
[www.iteqg.com](http://www.iteqg.com)

### Yi Jing

Stage résidentiel de Yi Jing avec Cyrille J-D Javary et le Centre Djohi, du 30 juin au 6 juillet 2006, à Saint-Marcelin en Isère. Cyrille Javary et les professeurs du Centre DJOHI proposeront une méthode d'approche directe et expérimentée de l'interprétation des réponses du Yi Jing accordée à chacun selon son niveau.  
**www.djohi.org ou : Arlette de Beaucorps**  
**tél. : 06 80 02 17 84**  
[adebeaucorps@wanadoo.fr](mailto:adebeaucorps@wanadoo.fr)

### Astrologie chinoise

Découvrez un E-book gratuit sur l'astrologie chinoise : Les 4 Piliers de la Destinée, écrit par Carl de Miranda.  
**www.qietude.com**

### Stage d'été

Un collège d'enseignants pour 3 semaines au choix à la Faute/Merentre plage et forêt sous la direction de

Thierry Alibert : Taiji, Qi Gong, Ba Gua, sabre, éventail, épée, bâton, tui shou...  
**tél. : 05 65 41 14 95**  
[www.thierryalibert.com](http://www.thierryalibert.com)

### Qi Gong à l'École du Qi

Cet été découvrez le Qi Gong avec Dominique Banizette dans leur dojo en sud-Ardèche : les 8 & 9 juillet, du 17 au 21 juillet, du 14 au 18 août. Notez que les 7e promotions de formation en 1er et 2e cycle débiteront en octobre 2006.  
**tél. : 04 75 88 32 63**  
[qigong@ecoleduqi.com](mailto:qigong@ecoleduqi.com)  
[www.ecoleduqi.com](http://www.ecoleduqi.com)

### DVD Wutao

Si vous souhaitez obtenir les DVD, il vous



suffit de nous contacter à :

**Génération Tao**  
**144, Bd de la Vilette 75019**

Paris  
**tél. : 01 42 40 48 30**  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)

### Professorat de Qi Gong

Les rentrées des prochaines promotions de formation d'enseignants de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong auront lieu à Paris les 21 & 22 oct. et Bruxelles les 14 & 15 octobre.  
**tél. : 03 24 40 3052**  
<http://www.iteqg.com>  
[bruno.rogissart@wanadoo.fr](mailto:bruno.rogissart@wanadoo.fr)

### Taiji style Yang Sau Chung

Stage d'été avec Bruno Rogissart et l'Académie de Taiji style Yang Traditionnel, du 11 au 16 juillet en Ardèche : débutants, intermédiaires et avancés. Forme en 108 mouvements, de la forme à l'épée, gym taoïste, Tuishou et Daloï.  
**tél. : 03 24 40 30 52**  
[bruno.rogissart@wanadoo.fr](mailto:bruno.rogissart@wanadoo.fr)

### La Grande Ourse

L'asso. « La Grande Ourse »

## Centre D'énergétique Chinoise

### STAGES DE QI GONG

CHARTREUSE DE VALBONNE (30)

- **DABEIQUAN** :

( TAIJI DE LA GRANDE COMPASSION )  
Tradition bouddhiste Shaolin : méditation en mouvement, sons, mudras  
13 et 14 mai 2006

- **NEI YANG GONG** :

Tonifier les organes - 5 et 6 août 2006

DANS LES CEVENNES

- **QI GONG des ARBRES**

- **QI GONG pour le CŒUR**

VAINCRA LE STRESS EMOTIONNEL  
24 et 25 juin 2006

avec Philippe FAUCHOT

**04 67 63 50 53**

**06 84 10 13 47**

vous propose plusieurs stages dans le Périgord : armes taichi, « Une approche ludique et transversale » du 29 avril au 1er Mai. Apprentissage et perfectionnement Sanshou style Yang : « Une approche martiale » du 10 au 14 Juillet.  
**tél. : 06 87 14 80 24**

### MCT

l'IEAT dirigé par Thierry Bollet vous propose une formation continue

### Initiation à la peinture chinoise et au Taiji énergie eau

Fluidité, concentration, précision et plaisir du geste  
5, 6 et 7 août ; de 75 à 90 euros

### Respiration, tonus musculaire, Taiji et Qi Gong de la terre

Conscience des muscles et des os, enracinement, force et détente  
du 12 au 16 août ; de 120 à 150 euros  
Couchage et déjeuner sur place possibles

Tél. **02.41.71.83.21**

<http://taichichuan.yoga.free.fr>

### Centre d'accueil Terre-Ciel

Entre Angers et Nantes  
Taiji, Qi Gong, Yoga, Sophrologie, Kinésiologie, Danse, Chant, etc.  
A partir de juillet 2006, organisez votre stage, conférence, séminaire ou retraite.  
Salle de 60 m2 avec parquet bambou, grande pelouse (3000 m2 env.), 12 lits, douches, cuisine...  
Tél. **02.41.71.83.21 et 06.89.56.84.58**



**INSTITUT  
INTERNATIONAL  
de  
DAO YIN  
YANG  
SHENG GONG**

**Ecole du professeur  
ZHANG GUANG DE**



**05 59 51 82 61**

Internet:  
<http://dyysg.free.fr>  
Email :  
[iidyysg@yahoo.fr](mailto:iidyysg@yahoo.fr)

pour praticiens à la fois  
théorique et pratique.  
[www.acupuncture-ieatc.com](http://www.acupuncture-ieatc.com)  
tél. : 01 47 02 51 00  
[ieatc@acupuncture-ieatc.com](mailto:ieatc@acupuncture-ieatc.com)

**Taiji Style Chen**

L'école Wudang Xin Yi Taiji  
Qi Gong organise 2 stages  
résidentiels de taiji style  
Chen en forêt des Ardennes  
sous la direction technique de  
Bruno Rogissart. Forme en  
24 mouvements, épée en  
49 mouvements, Tuishou  
et chansigong.

**ITEQG**

tél. : 03 24 40 30 52  
<http://www.iteqg.com>  
[bruno.rogissart@wanadoo.fr](mailto:bruno.rogissart@wanadoo.fr)

**Qi Gong à Bruxelles**

L'IEQG organise un stage  
ouvert à tous d'été de Qi  
Gong à Bruxelles du 4 au 7  
juillet. Sous la direction tech-  
nique de Bruno Rogissart.  
tél. : 03 24 40 30 52  
[bruno.rogissart@wanadoo.fr](mailto:bruno.rogissart@wanadoo.fr)

**12<sup>e</sup> Journée  
nationale du Qi gong**

Une grande fête du Qi Gong  
aura lieu dimanche 18 juin  
et pour la première fois dans  
5 villes de France sous le  
thème : « Le souffle et la res-  
piration ». A Paris, à la  
Grande Pagode du Bois de  
Vincennes, à Rennes, Aix-en-  
Provence, Toulouse & Cham-  
béry. Dans chaque lieu, des  
démonstrations, des ateliers  
de pratique et des confé-  
rences.

**FEQGAE**

tél. : 04 42 93 34 31  
[feqgae@free.fr](mailto:feqgae@free.fr)  
[www.federationqiqong.com](http://www.federationqiqong.com)

**Arts Classiques  
du Tao**

De nombreux stages à Paris  
et en province pour tous les  
arts du Tao.

**IDAMCT**

tél. : 02 32 97 02 94  
[sanyi@club-internet.fr](mailto:sanyi@club-internet.fr)  
<http://www.tao-yin.com>

**STAGE**

**LA VOIE VERS  
LA FÉMINITÉ**

*épanouissement de la femme par  
le Qi Gong et les 5 éléments  
animé par  
Hélène Cociovitch-Réquena*



*Découvrir  
et explorer les  
différentes  
facettes de notre  
féminité par :*

Les Qi Gong  
de la femme  
et de la  
" La fille de Jade ",  
la Méditation à la  
lune et la Mise en relation  
de la vie de la femme avec les  
5 éléments.

**En résidentiel  
du 11 au 15 juillet  
2006**

Lieu : " Les Sapins " à  
Devesset (Ardèche)  
Prix : 350 €

INSCRIPTIONS ET  
RENSEIGNEMENTS :

**04 42 50 20 47**  
[www.roseedesmuses.com](http://www.roseedesmuses.com)  
[info@roseedesmuses.com](mailto:info@roseedesmuses.com)

**RENDEZ-VOUS  
LA SAISON  
PROCHAINE**



**N° 41**

**PARUTION**

**29 JUIN 2006**

**ET NE RATEZ PAS LA  
PARUTION DU :**

**HORS-SERIE N°5  
LE TAO DE LA  
NAISSANCE**

Michel Odent, Léonard Orr,  
Paloma Chaumette, Dr Reynes,  
Bernard Montaud, Stanislav Grof...

**En kiosque, le 17 MAI 2006**

**REGIE PUBLICITE**

**Génération Tao**

144, bd de la Villette - 75019 Paris  
tél. : **01 48 24 42 42** - fax : **01 48 24 42 44**  
contact : 06 60 29 30 00  
[pub@generation-tao.com](mailto:pub@generation-tao.com)

**Renseignements techniques**

Prix de Vente : 5 € trimestriel  
7 € (hors-série)  
Tirage : 30 000 exemplaires  
Format : 210 x 297  
Impression offset - 68 pages

**Remise des ordres de typons :**

3 semaines avant la date de parution.  
Trame 150.

**Prochaine parution :**

Génération n°41 : 29 juin 2006



par Delphine L'huillier

# Guérir...

« Guérir » vient du francique *warjan* qui signifie « garantir, protéger », mais dès le 13<sup>e</sup> siècle son sens se transforme et devient : « délivrer d'une maladie, d'une blessure ». Mais de quelle maladie parle-t-on ? De quel mal souffrons-nous ? Aujourd'hui, notre santé nous préoccupe de plus en plus. Et nous devenons de plus en plus précautionneux. Et si nous exprimons moins l'idée de guérir tant que la maladie ne s'est pas manifestée, nous cherchons un moyen pour répondre à un mal-être par une quête du bien-être, du mieux-être. Comme si nous étions déjà malades, comme si l'« être » était inaccessible, comme si « être » ne se suffisait pas.

**La bien-être peut-il être une voie ?**

Mais bon, dans certains cas... Guérir, aller mieux, tout cela est légitime. Mais, vigilance... Est-ce un absolu ou un pis-aller ? Me voilà bien inspirée me direz-vous à évoquer ce sujet quand dans les lignes mêmes de ce numéro vous trouvez un dossier très complet sur les technologies du mieux-être. Mais si la florescence et la qualité des produits qui aujourd'hui foisonnent sur le marché révolutionnent notre approche de la santé, cela ne doit pas nous éloigner d'interrogations qui demeurent essentielles. Oui, préserver notre santé est primordiale. Oui, manger sainement, respirer pleinement, bouger intelligent, sourire. Oui, la quête de plénitude, de sérénité trône au cœur de notre démarche. Et elle est écologique et salvatrice dans cette société d'urgence. Mais est-ce là le but ? Un objectif à atteindre ? Que nous enseigne le cheminement des grands éveillés et des grands penseurs ? Le Christ a-t-il pensé à son bien-être ? Bouddha ? Lao Tseu ? Socrate ? Mirra Alfassa ? A travers l'engagement de ces femmes et de ces hommes, ces « mythes », ne percevez-vous pas la soif d'une quête profonde, intime et universelle, un questionnement permanent, une recherche absolue et personnelle de la Vérité, son observation, sa traque, son amour ? Une exploration ?

Alors, entre guérison et bien-être, y a-t-il encore de la place pour le rêve, les aspirations, le désir ardent qui nous anime quand nous nous mettons en route ? Avant la guérison, avant le bien-être, l'être ne se trouverait-t-il pas simplement dans l'authenticité du chemin que chacun d'entre nous arpente ?

## Taiji Chen

Du 19 au 23 avril, stage exceptionnel avec Me Chen Zenglei, 19<sup>e</sup> génération de la famille Chen, l'un des 10 grands maîtres de wushu en Chine. Organisé par l'Institut du Quimétao  
**tél. : 01 43 20 70 66**  
[www.quimetao.net](http://www.quimetao.net)

## Taiji Yang

Formation continue de Taiji style Yang à mains nues, armes, qi gong, tui shou, san shou, sous la direction de Thierry Alibert.  
**tél. : 06 08 58 45 57**  
[www.thierryalibert.com](http://www.thierryalibert.com)

## Voyage mimo-chamanique

Contactez vos énergies primordiales lors d'un stage guidé par Giovanni Fusetti, Pol Caroy & Imanou Risselard, du 3 au 5 juin.  
**tél. : 01 42 40 48 30**  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)

## Gong fu du Thé

T Gong Fu Cha organise des dégustations traditionnelles de thés chinois à domicile. Sur Paris ou en proche banlieue.  
**Grégoire & I-Chun :**  
**tél. : 01 44 62 20 71**  
[tgongfucha@yahoo.fr](mailto:tgongfucha@yahoo.fr)

## Qi gong de la femme

Jean-Pierre Krasensky organise un stage de Qi Gong de la femme le 20 mai prochain à Paris.  
**tél. : 01 42 02 79 64**

## Taiji & Qi Gong

Animé par Ke Wen, un stage stage consacré aux animaux de wudang & méditation taoïste les 6-7 mai 2006. Danse de l'éventail : 3-4 juin.  
**tél. : 01 48 01 68 28**  
[www.tempsducorps.asso.fr](http://www.tempsducorps.asso.fr)

## Karma Ling

L'institut Karma Ling propose: un séminaire d'étude et de pratique de la voie du Bouddha sous la direction de Lama Denys du 22 au 30 avril et un séminaire intitulé « L'aven-

ture de la conscience zen & respiration holotropique », du 8 au 11 juin avec Dokushô Senseï, Sitara Blasco et Juanjo Segura.  
**<http://dyysg.free.fr>**

## Budo Holistic

Des stages pour vous initier à une approche holistique de votre Être à travers une expression corporelle martiale.  
**tél. : 01 49 06 07 14**

## Formation MTC

Le GREEC (Groupe de Recherche Européen en Energétique Chinoise) organise une porte ouverte le 17 juin prochain à Antibes.  
**tél. : 04 93 34 58 24**  
**contact @ greec.org**  
[www.greec.org](http://www.greec.org)

## La maison du Taiji

Découvrez un nouvel espace de formation et d'éducation à la santé en consultant le site :  
**<http://lucecondamine.free.fr>**  
 Et tenez-vous au courant de ce qui se passe dans le monde du Taiji...

## Fête du Quimétao

Venez nombreux le 1<sup>er</sup> avril 2006 de 18h30 à 21h30 aux Portes Ouvertes de l'Institut du Quimétao pour fêter ses 13 ans d'existence. Seront réunis tous ceux qui ont favorisé son essor. Au programme, vernissage de l'exposition de porcelaine des Beaux Arts de Jing De Zhen, démonstrations de Qi Gong, Tai Ji Quan, Da Cheng Quan, Kung Fu Wushu, Sanda...intermède musical et cocktail. Rendez-vous au 57, avenue du Maine 75014 Paris  
**tél. : 01 43 20 70 66**

## Gitta Mallasz

30 ans après la parution de *Dialogues avec l'ange*, le Centre Gitta Mallasz sous l'impulsion de Bernard Montaud ouvrira ses portes prochainement. Une inauguration aura lieu le 24 juin.  
**tél. : 03 80 62 89 72**  
**[therese.roesch@wanadoo.fr](mailto:therese.roesch@wanadoo.fr)**

# Domaine de Lembrun

## Actualité des stages d'été 2006

STAGE	ANIMATEUR	DATES
Qi Gong	Les Temps du Corps	du 22 au 28 mai 06
Naturopathie - CNR	CNR A. LAFON	du 01 au 08 juillet 06
Ju-Jutsu	Denis Guelat	du 10 au 15 juillet 06
Yang Sheng	S. Clémenceau	du 10 au 15 juillet 06
Viet Vodao	M. Belmonte	du 10 au 15 juillet 06
Viet Vodao enfants	M. Belmonte	du 17 au 22 juillet 06
Aïkibudo Tambo	A. Floquet - P. Hamant	
Self-defense	et techniciens fédéraux	du 17 au 22 juillet 06
Tonfa	Akbd et FSPF	
Aïkibudo Katori Shintoryu	A. Floquet - S. Hatakeyama et techniciens fédéraux Akbd et FSPF	du 24 au 29 juillet 06
Karatédo Uechi Ryû	Senseï Takemi Takayasu	du 31 juillet au 05 août 06
Aïkido	Senseï Tomita	du 31 juillet au 05 août 06
Aïkido	J.M. Merit	du 07 au 12 août 06
Aïkido enfants	David Martori - Luc Sorba	du 07 au 12 août 06
TaiJi Quan - Arts Vietnamiens	M. Avalonne	du 07 au 12 août 06
Karate	J.P. Fischer - Senseï Akita	du 14 au 19 août 06
Techniques Energétiques	FIMB	du 14 au 19 août 06
Aïkiryû	C. Abelé	du 14 au 19 août 06
TaiJi Quan, Qi Gong et Sabre	Maître Wang Feng Ming	du 21 au 26 août 06

### Devenez ZEN.

Étendu sur 4,5 hectares, le Domaine de Lembrun a été spécialement conçu pour l'accueil de groupes.

Un équipement très complet est mis à votre disposition : 1 Dojo de 500m<sup>2</sup> divisible en 2 parties égales, 1 Dojo de 250m<sup>2</sup>, 3 courts de tennis, 2 piscines, mini-golf, salle vidéo, club-house, tennis de table, terrains de football, volley et basket, pétanque, ski nautique (wake-board, bouée tractée ...) promenades en canoë et en bateau. Pour les groupes, les Dojos sont aménageables en salle de réunion (jusqu'à 200 personnes). Repas spécifiques : végétariens, buffets, à la carte...

Accès : Le Centre est situé à 14 km de Villeneuve/Lot. Autoroute Bordeaux-Toulouse, sortie

Aiguillon.

SNCF : navettes au départ de la gare d'Agen et de Villeneuve/Lot.

Contactez Pierre au 06 75 74 93 28

Email : [lembmun@hotmail.com](mailto:lembmun@hotmail.com)

Site : [www.lembmun.com](http://www.lembmun.com)



[www.lembmun.com](http://www.lembmun.com)



ACUPUNCTURE  
PHARMACOPEE  
MASSAGE

TRADUCTIONS  
EDITIONS

STAGES  
EN CHINE

手少陰心經起於  
腋中，循臑內，上  
臑內，循臑內，上  
臑內，循臑內，上  
臑內，循臑內，上



L'Institut **CHUZHEN**  
de Médecine Chinoise

La seule école en France  
à proposer une formation à plein temps

*L'Institut CHUZHEN vous invite*  
**les samedis 17 juin 2006**  
**et 9 septembre 2006**  
à ses journées **PORTES OUVERTES**

# APPRENDRE LA MÉDECINE CHINOISE

acupuncture, pharmacopée,  
diététique, massage

ENSEIGNEMENT À PLEIN TEMPS

4 ANS (+ 2 ANS)

ENSEIGNEMENT À TEMPS PARTIEL

2 ANS, 3 ANS, 5 ANS

FORMATIONS STAGES

FORMATIONS WEEK-END

MODULES DE SPÉCIALISATION

TRADUCTION D'OUVRAGES

ÉDITION FRANÇAISE DU JOURNAL DE

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

PRÉPARATION AUX EXAMENS CHINOIS

agrément formation continue



足少陰脾經起於  
大趾之端，循



足厥陰肝經起於  
大趾之端，循

- ■ ■ 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
- ■ ■ [www.chuzhen.com](http://www.chuzhen.com)

Institut **CHUZHEN**

10, boulevard Bonne-Nouvelle 75010 Paris

[www.chuzhen.com](http://www.chuzhen.com)

e-mail : [infos@chuzhen.com](mailto:infos@chuzhen.com)

tél. 01 48 00 94 18

fax. 01 48 00 99 18