

# Génération TAO

Le magazine Yin-Yang - N° 42 - trimestriel - septembre 2006

## DE LA CALLIGRAPHIE DU GESTE A L'ECRITURE MARTIALE

Calligraphie chinoise  
Arts martiaux chinois  
L'épée et la plume...

### ■ QI GONG

Aix, Chambéry, Rennes,  
Toulouse, Paris :  
Cinq villes en fête !

### ■ ENQUETE

S'équiper pour la rentrée :  
où, quoi, comment ?

#### CEREMONIE DU THE



Un jardin à soi

#### MIL-thérapie



MTC et technologie

#### PENCAK SILAT



Les chevaliers indonésiens

5,00 €

DOM : 5,9 € - BEL : 5,5 € - A : 5,8 €  
CAN : 8,75 \$ - PORT CONT : 5,8 €  
TOM (s) : 450 cpf

L 19896-42-F: 5,00 € - RD



# Tai Chi Chuan





par Pol Charoy  
& Imanou Risselard

## La performance de l'inutile

Après avoir longuement pratiqué les arts martiaux et tout en continuant aujourd'hui la transmission de ces arts, nous nous sommes rendus compte que les voies martiales pouvaient nous maintenir, à notre insu — et d'une manière douce — dans une relation au monde fortement imprégnée d'hostilité. Ici ou là, nous avons vu que la nécessité de lutte et de combat corporels justifiait parfois le sens initiatique de ces voies tout en maintenant ses pratiquants dans une relation au monde conquérante.

Or cette vision du monde dans les pratiques martiales, nous semble-t-il, entretient le leurre du combat ! En effet, suffit-il à notre époque de nous affronter dans des joutes de corps à corps pour avoir l'illusion de se battre et de se sentir engagé dans des actions faisant appel à notre sens du juste — de la justice — ? Nous pensons qu'aujourd'hui l'idée initiatique contenue dans la martialité serait plutôt celle d'un engagement de vie personnel ou bien encore dirigé vers de grandes causes, qu'elles soient d'ordre social ou spirituel.

Je peux en effet me jeter à corps perdu dans des assauts intenses pieds-poings ou de lutte, me livrer à de multiples échanges de poussées de mains, dans mon école, en salle, sans jamais prendre le risque d'un véritable engagement : l'afficher et en assumer les conséquences.

Nous pourrions ainsi détourner l'adage suivant : « Pour vivre heureux, vivons cachés » en : « Pour vivre heureux, luttons cachés ».

**Existe-t-il  
une notion  
de geste  
engagé ?**

Alors, êtes-vous pour ou contre les OGM ? Etes-vous pour ou contre la destruction des ressources primordiales ? Pour ou contre une femme Présidente de la République Française ? Pour ou contre le droit à la désobéissance civique ? Etc.

Quelle que soit l'opinion qui nous anime sur ces sujets, ce qui nous semble important est de nous interroger : « Me suis-je engagé sur ces propos ? Et jusqu'à quel point ? », au risque d'être critiqué, puis de douter, ou bien encore, de froisser des amitiés ? Quel est mon degré d'engagement sur ce qui me tient à cœur ?

Nous pensons à ces personnalités engagées dans des luttes et des combats pour un idéal : à *Chen Guangcheng*, aveugle de naissance, juriste autodidacte, qui a acquis une grande renommée en Chine après avoir aidé des handicapés à obtenir gain de cause auprès de l'administration publique qui ne leur accordait pas les droits et les avantages qui leur étaient dûs. Il s'est ensuite engagé dans la défense des femmes forcées à des avortements ou à la stérilisation. Actuellement, il vient, hélas, d'être emprisonné pour s'être élevé contre ces abus de pouvoir de l'administration chinoise. Nous pensons bien sûr aux engagements et aux combats d'un Nelson Mandéla, mais aussi aux prises de positions d'un Victor Hugo, pour ne citer que quelques-unes de ces personnalités tout en rendant honneur aux milliers d'autres connues et anonymes ayant existé. Voilà des engagements aux conséquences autrement plus dramatiques que nos défaites martiales, fussent-elles dédiées à un championnat du monde.

Mais alors, existe-t-il une notion de gestes et de mouvements « engagés » ? Oui ! la tradition nous transmet ce savoir par la notion de *dan tian* (*hara* pour les Japonais) qui doit imprégner tout geste, qu'ils soient martiaux ou de santé. Mais pour remplir d'énergie un geste, nous devons avant tout créer un espace vide de volonté égotique. C'est de cette manière que nous pouvons voyager et cheminer dans notre pratique, d'une volonté martiale ou thérapeutique à la pure expression d'une calligraphie de geste. Et pour le pur plaisir de la performance de l'inutile, sans recherche de rendement, de fonctionnalité, et sans autre utilité que de laisser dans cet espace vide des traces de gestes, ici ou là, faites d'harmonie, de plénitude, d'efficacité, voire de sérénité...

Retrouvez dans notre dossier « Du geste martial à la calligraphie du geste » page 16 les réflexions autour de cette thématique du bouquet d'experts que nous avons réuni dans Génération Tao, votre magazine. ■

# 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 FFWaemc (ex 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.**



Cycle 1 sur 2 ans : Certificat d'études & compétences en QiGong traditionnel & cycle 2 (sur une 3ème année) : professorat de QI GONG 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 respirartion osseuse.

**Etudiés dans ce cursus :** la masso-thérapie chinoise, la moxibution, les ventouses et le YI JING.

Pédagogie & Préparation aux diplômes fédéraux.

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

**2- Cursus TAIJIQUAN STYLE CHEN 2007**  
forme 48 - épée - sabre - tui shou - chan sin jing Qi Gong.

**3- Cursus BAGUAZHANG & DA CHENG QUAN 2007**  
documentation sur simple demande.



Collection Arts martiaux chinois internes

Collection QI GONG VHS

### FORMAT DVD ou VHS

TAIJIQUAN style Chen forme 24  
VHSTJQ01 30 €

TAIJIQUAN à l'Épée du style CHEN forme en 49 mouvements  
VHSTJQ02 30 €  
DVDTJQ02 30 €

DACHENGQUAN 1ER NIVEAU  
VHSDCQ01- 30 €  
DVDDCQ01- 30 €

l'épée du style Yang en 32 mouvements  
VHSTCC01 - 30 €  
DVDTCC01 - 30 €



- 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 - 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 - LU MEN 30 €
- Réf. QG 10 Les 4 Animaux Divins - 30 €

### Magazine pratique TAIJI QI GONG

Collection des numéros 1 à 16  
Réf. mag : 30€ Port Inclus



## 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 €

A NOUVEAU DISPONIBLE



Livre 2 - réf LQG 02

Qi Gong Les exercices énergétiques du TAIJI.

Formes intégrales des Taiji Qi Gong, élémentaires, intermédiaires et avancés.

324 pages - 29,75 €

### Collection QI GONG DVD

DVDQG01

ZHI NENG QI GONG

1ère & 2ème Méthodes

34,50 €

DVDQG02

BADUAN JIN

YI JIN JING - 25 €

DVDQG03

QI GONG

des 5 animaux - 26 €

DVDQG4a

WUDANG QI GONG- 30 €

DVDQG05

Les 4 Animaux Divins - 30 €

DVDQG06a

Taiji QiGong niveau

"élémentaires". - 30 €

DVDQG06b

Taiji QiGong niveau

"intermédiaires". - 30 €

DVDQG07

Taiji QiGong niveau

"avancés". - 30 €

DVDQG08

Automassages du

Qi Gong. - 30 €

DVDQG09

QI GONG des 6 sons

thérapeutiques. - 30 €



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

### BON DE COMMANDE

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

**NOUVEAU !** achetez nos articles directement sur notre boutique en ligne

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

Réf	Titre	Qté	Prix

+ Frais de port  ordinaire : 4,80 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  4

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

### 4 - ACADEMIE DE TAICHI CHUAN

style yang traditionnel (ATCSYT)

lignée de yang sau chung (hors itcca)

cours hebdos dans 11 villes de France

stages we en France -

stage d'été en ardèche du 16 au 21/07/07

Séminaires à Paris février et avril 2007

formation d'enseignants, cursus individualisé.

Retrouvez toutes les infos sur le site

<http://atct.iteqg.com>



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

# Sommaire

## N° 42

### Directeur de publication

Pol Charoy

### Directrice Artistique

Imanou Risselard

### Maquette

Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

### Mise en page & création graphique

Frédéric Villbrandt

### COMITE EDITORIAL

#### sous la direction de:

Delphine L'huillier

#### avec: Pol Charoy & Imanou,

Sandrine Toutard, Arnaud Mattlinger,

Dominique Radisson, Cécile Bercegeay

#### Ont contribué à ce numéro:

##### INFOS

Arnaud Grelier, Giovanni Fusetti,

Thérèse Roesch, Sandrine Toutard

Martine & Bernard Deloupy

##### DOSSIER: DE LA CALLIGRAPHIE

##### DU GESTE A L'ECRITURE MARTIALE

Arnaud Mattlinger, Jean Motte,

Wong Tunken, Cyrille J.-D. Javary,

Roger Itier, Pol Charoy & Imanou

##### CULTURE ET SOCIÉTÉ

Jean-Louis Pisano, L. Bourreau,

Marie-Christine Sévère,

Sophie Clémenceau, Jean-Marc Lecacheur,

Sandrine Toutard, Grégoire Noyelle,

Stéphane Robidou, Charlotte Wihane

##### LA VOIE DU MOUVEMENT

Eric Chatelier

##### CO-NAISSANCE DE SOI

Bernadette Bollero, Dr. Frédéric Schmitt

##### SANTÉ

Jean-Pierre Krasensky, Juliette Chevalier

##### RELECTURES

l'acuité

de Marie Delaneau

##### ILLUSTRATIONS

Frédéric Villbrandt

Calligraphie de Shen : Ke Lin

##### PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Pascal Plée,

Marie-Anne André, Marc Rapillard,

Eric Chatelier, Frédéric Villbrandt,

Arnaud Mattlinger, Robert Negre,

Zeff Banizette, Daniel Bobin, Jean-Pierre Lelong

##### CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Jean-Pierre Krasensky, Roger Itier,

Eric Chatelier, Jean-Louis Pisano,

Jean-Marc Lecacheur, Jean Motte,

L'Ecole du Qi, Sophie Clémenceau,

Marie-Christine Sévère,

Editions Edit'as, Patrick Micheletti

© Musée du Quai Branly, Ymago

##### INTERNET

Dominique Radisson, Yann Lézy

##### REGIE PUB

tél.: 06 60 29 30 00

pub@generation-tao.com

##### 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: 12 septembre 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.

Photocopier ou reproduire ce magazine sans autorisation nuit à sa création et sa diffusion.

### GENERATION TAO

144, bd de la Villette - 75019 Paris

Tél.: 01 48 24 42 42

Fax: 01 48 24 42 44

Pub: 06 60 29 30 00

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

### Infos

Congrès de Martigues sur les Expériences de Mort Imminente

p. 6

L'art martial, Art Premier?

p. 12

Tao's folies

p. 14

### DOSSIER: DE LA CALLIGRAPHIE DU GESTE A L'ECRITURE MARTIALE

Geste martial et calligraphique, par Arnaud Mattlinger

p. 16

L'épée et la plume, par Wong Tun Ken

p. 18

Le pinceau, l'arc et le golf, par Cyrille J. D. Javary

p. 22

Tout est mouvement, par Jean Motte

p. 24

Des traits et des gestes, par Roger Itier

p. 26

Wutao, le miroir du vide, par Pol Charoy & Imanou Risselard

p. 28

p. 30

### Culture & société

Cinq villes en France célèbrent le Qi Gong, par Jean-Louis Pisano,

L. Bourreau, Marie-Christine Sévère, Sophie Clémenceau,

Jean-Marc Lecacheur, Sandrine Toutard

p. 32

La cérémonie du thé chinois, par Grégory Noyelle, Stéphane Robidou

p. 38

Ethique et arts mariaux chinois, par Charlotte Wihane

p. 40

### La Voie du Mouvement

La voie initiatique du Pencak Silat par Eric Chatelier

p. 44

Dr. Yang Jwing-Ming, l'art de la vie, propos recueillis par Arnaud Mattlinger

p. 48

### Co-naissance de Soi

Le décodage psycho-énergétique,

par Bernadette Bollero et Dr. Frédéric Schmitt

p. 50

Yi Jing et transgénérationnel, avec Cyrille J.-D. Javary et Carole Labédan

p. 52

### Santé & bien-être

Découvrez la MIL-thérapie, par Jean-Pierre Krasensky

p. 56

La Qi lampe, par Juliette Chevalier

p. 58

### Enquête

S'équiper pour la rentrée: où, quoi, comment?

p. 60

Anciens numéros et abonnement

p. 64

Carnet d'adresses

p. 66

Agenda & petites annonces

p. 68

Le mot de la fin... par Sandrine Toutard

p. 70



### Dossier: DE LA CALLIGRAPHIE DU GESTE A L'ECRITURE MARTIALE

Dans la tradition chinoise, maîtres de Wushu et de calligraphie n'étaient bien souvent qu'une seule et même personne. Ce dossier vous propose un voyage au cœur du mouvement: du geste calligraphique au geste martial.

#### 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: photo de Yann Layma.

Calligraphie: *Jing* par Ken Lin.

Création graphique:

Frédéric Villbrandt.

Vignettes: de gauche à droite,

Grégoire Noyelle, Daniel Bobin,

Eric Chatelier.

# EXPERIENCES DE MORT IMMINENTE

## L'An 1 d'une nouvelle conscience



Docteur Pim van Lommel, auteur de l'étude parue dans *The Lancet*.

De droite à gauche: le Docteur Raymond Moody, Sonia Barkallah, et Patrice Van Eersel.



crédit photo: Bernard et Martine Deloupy

Trente ans après la publication du livre de Raymond Moody, *La vie après la vie*, les « Premières Rencontres Internationales sur l'Expérience de Mort Imminente » se sont tenues à Martigues le 17 juin dernier.

« Si certains d'entre vous dans la salle ont eux-mêmes vécu une Expérience de Mort Imminente, peuvent-ils lever la main ? ». Ecrans géants où se succèdent tableaux et graphes, scène brillamment éclairée où se relaient des intervenants sérieux et concentrés, jingles percussifs relayés par une imposante sonorisation pour rythmer les changements d'ateliers, la Grande Halle de Martigues (dans les Bouches du Rhône) semble accueillir en ce 17 juin un banal congrès scientifique. Pourtant, depuis plusieurs heures, début des exposés, un recueillement inhabituel règne dans cette enceinte. Pas un raclement de gorge, pas un éternuement, pas le moindre murmure au sein des 3000 personnes qui se pressent sur les sièges et suivent attentivement les débats, rivés aux lèvres de ceux qui s'expriment. Cachée derrière un micro presque trop grand pour elle, la jeune femme repose presque timidement

**8 millions de personnes auraient vécu des EMI.**

sa question: « S'il y a des expérimentateurs de Mort Imminente dans la salle, peuvent-ils lever la main ? ». Maladroitement, une main se lève, puis deux, puis enhardies, des centaines, à vue de nez près du quart des participants. Au final, près du tiers de la salle lève à son tour la main. Un grand frisson parcourt le palais des congrès. Regards embués, émotion, soupirs de soulagement de ne plus se sentir seul désormais au milieu de l'incompréhension générale. Derrière son micro, Sonia Barkallah, 27 ans, essuie furtivement une larme. Ce moment est le sien, elle l'attendait depuis des années. Organisatrice de ces « Premières Rencontres Internationales sur l'Expérience de Mort Imminente », presque 30 ans jour pour jour après la publication de *La vie après la vie*, le livre-culte du psychiatre américain Raymond Moody qui les a révélées au grand public. La salle vibre à l'unisson avec

elle. Ce samedi 17 Juin 2006 marquera sans aucun doute un véritable tournant dans l'histoire des EMI.

### Les Expériences de Mort Imminente

Baptisées ainsi par le Docteur Moody (traduction de l'américain « Near Death Experience » ou NDE), elles recouvrent la synthèse des propos rapportés par les personnes qui, à la suite d'un coma, d'un accident, d'un accouchement, voire d'une simple rêverie, se sont retrouvées « hors de leur corps », conscientes, vivantes, mais incapables d'interagir avec le monde matériel. Et après un véritable voyage sidérant vers la lumière, en reviennent transformées à jamais avec la certitude d'une « autre réalité ». Ces observations ont longtemps été accueillies par la communauté scientifique avec scepticisme, voire suspicion. On a tenté de les expliquer par des phénomènes hallucinatoires d'ordre physiologique, psychologique, culturel, voire religieux. Heureusement, dans les traces du succès du livre de Moody

qui s'est vendu à 13 millions d'exemplaires, un certain nombre de scientifiques poussés par la curiosité ont entrepris des recherches sur le sujet, à compte d'auteur et en ordre dispersé dans le monde, selon des protocoles d'autant plus sérieux qu'ils se savaient soumis à la critique d'une communauté mondiale de confrères réticents. En raison notamment des progrès considérables des techniques de réanimation et la généralisation des soins palliatifs, des témoignages de plus en plus nombreux sont recueillis depuis, chaque jour, par des professionnels, puis répertoriés, analysés et comparés.

### Un congrès de spécialistes

Les rencontres qui se sont tenues en France ce 17 juin ont été les premières au monde à réunir sur scène les principaux acteurs de la recherche scientifique pluridisciplinaire sur le sujet et à accueillir des milliers de participants. Autour du Docteur Moody, qui avait fait spécialement le voyage pour l'occasion et de Patrice Van Eersel, rédacteur en



chef de la revue *Nouvelles Clés* et auteur notamment de *La Source Noire*, le premier livre du genre en France paru en 1986, de nombreux spécialistes, biologistes, médecins, cardiologues, anesthésistes-réanimateurs, neurologues, infirmiers et anthropologues venus de toute la France, mais également de Suisse, d'Angleterre, des Pays-Bas et des Etats-Unis. Elles se proposaient de faire le bilan des 30 années écoulés, de confronter les recherches et d'en tracer les perspectives sur les années à venir. Primordiales pour dévoiler la réalité et la fréquence du phénomène EMI, ces études statistiques ont prouvé que le phénomène était désormais reconnu en tant que problème scientifique à part entière, non comme une curiosité ou un sujet de polémique. Mais elles ont surtout battu en brèche le dogme selon lequel la conscience et la mémoire étaient simplement produites par le cerveau. Pour la première fois au monde, des scientifiques de renom ont admis qu'il existerait

une conscience « délocalisée », indépendante du corps physique et de l'activité cérébrale. Cette annonce a fait l'effet d'une bombe. Les revues médicales et scientifiques internationales qui font autorité s'en sont fait l'écho et les grands médias, d'abord réticents, ont à leur tour embrayé. Pour aller plus loin, il est apparu indispensable que des recherches à grande échelle soient dorénavant menées et concertées au niveau mondial, sur la base d'un protocole commun. En marge de la conférence, le Dr. R. Moody a annoncé la constitution d'un groupe de travail et de réflexion internationale sur les travaux et projets de recherche susceptibles d'obtenir un financement de la part des fondations intéressées par l'avancement des connaissances. Les rencontres de Martignes pourraient bien avoir été l'an 1 d'une nouvelle phase de « l'aventure de la conscience »...

Martine & Bernard Deloupy

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

## DES ETUDES SCIENTIFIQUES

La plupart des études prospectives récentes ont été menées dans des services de cardiologie ou de réanimation et ont porté sur des patients ayant survécu après réanimation à des arrêts cardiaques. Parmi elles, celle de Pim Van Lommel (*The Lancet*, 2001), conduite aux Pays-Bas dans dix hôpitaux incluait 344 patients répondant à ces critères et dont les enregistrements ECG confirmaient qu'ils avaient été cliniquement morts. 62 d'entre eux, soit 18 % ont rapporté avoir vécu une EMI, dont 41 (12 %) expériences classées comme profondes selon le score de Greyson. L'étude de Sam Parnia (2001) menée en Grande-Bretagne au Southampton General Hospital dans les mêmes conditions a porté sur 62 patients dont 11,1 % ont rapporté une expérience survenue durant leur mort apparente. Aux Etats-Unis, une étude similaire (Schwaninger J. *Journal of Near Death Studies*) a porté sur tous les patients ayant subi un arrêt cardiaque entre 1991 et 1994 à St Louis, Missouri, au Barnes-Jewish Hospital, soit 174 personnes. Parmi celles-ci 55 ont pu être réanimées, et 30 ont pu être interviewées. Sept d'entre elles (23 %) ont rapporté une EMI. En France, des études sont menées par les Dr. Jean-Pierre Jourdan et Jean-Jacques Charbonnier. En Suisse, par le Dr. Sylvie Dethiollaz.

**L'Ecole de  
Médecine Traditionnelle Chinoise**

Massage  
 Acupuncture  
 Moxibustion  
 Pharmacopée  
 Diététique  
 Tai Ji Quan  
 Qi Gong

  
**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.grec.org](http://www.grec.org) - E-mail : [contact@grec.org](mailto:contact@grec.org)

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



**I.E.A.T.C.**

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

27 ans d'expérience  
des centaines de praticiens formés  
**Médecine Traditionnelle Chinoise**

Formation complète en 3 ans  
Pratique et clinique

Et aussi **cours théoriques  
par correspondance**

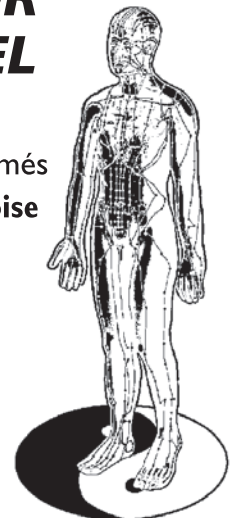
**PARIS PAU**

 **06 60 52 51 00**

**[www.acupuncture-ieatc.com](http://www.acupuncture-ieatc.com)**

email : [ieatc@acupuncture-ieatc.com](mailto:ieatc@acupuncture-ieatc.com)

**28, av. Georges-Clemenceau 92330 SCEAUX**



  
**LA VOIE  
DE  
L'ART  
TRADITIONNEL  
DU  
TOUCHER**  
 CLK Formation

**FORMATIONS CERTIFIANTES**  
 en week-end ou en semaine  
 ouvertes à tous

MESSAGES INDIENS AYURVEDIQUES  
 SHIATSU - Massage THAI - Relaxation  
 COREENNE - TUI-NA - REFLEXOLOGIE  
 Plantaire, Faciale, Palmaire - Massage  
 ASSIS - DO-IN - FUJI Massage - MOXAS  
 Massage CALIFORNIEN

**Devenez  
RELAXOLOGUE CORPOREL**  
 Relation d'accompagnement  
 par le TOUCHER

**CLK  
Formation**  
 25, rue Philippe de Lassalle  
 69004 LYON

**04 78 30 14 87**

DOCUMENTATION GRATUITE SUR DEMANDE

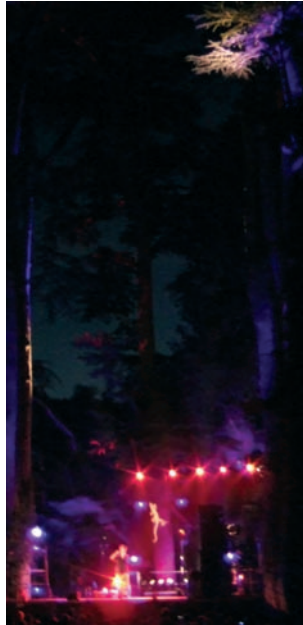
## CHANTS DIPHONIQUES & GUIMBARDE, bienvenue au festival !

Nous vous avons parlé dans le précédent numéro du festival le « rêve de l'aborigène ». Cette année encore, celui-ci nous a montré comment allier judicieusement une rencontre internationale de musiques du monde à une conscience écologique planétaire.

De nombreux artistes et un public hétéroclite se sont ainsi retrouvés du 21 au 23 juillet sur le magnifique site de Soulièvres près d'Airvault dans un Esprit fraternel guidé par une « Charte du Savoir-Vivre Ensemble » (tri des déchets, vaisselle autogérée, toilettes sèches...).

Au programme notamment, des chants diphoniques mongols (Khan Bogd), ou bien encore de la flûte chi-

noise et de la guimbarde tibétaine très finement



interprétées par le Chinois Wang Li.

Mais qu'est-ce que le chant diphonique ? Celui-ci se différencie des autres chants car il est question ici d'émettre deux sons distincts simultanément, un son fondamental ou bourdon, et un son harmonique. On a souvent considéré l'Altai comme le berceau de ce qui fut également appelé la « voix guimbarde » pour sa ressemblance avec les sonorités de cet autre instrument. Mais étudier les origines du chant diphonique, c'est aussi voyager à travers l'histoire de multiples peuples : les Lamas tibétains, les Bashkirs de Russie, les Touvas, province de l'ex-URSS, ou encore les Mongols et bien d'autres



encore. A noter également, le lien profond entre ces « voix dédoublées » et le chamanisme d'Asie Centrale où les chants accompagnent souvent le cycle des saisons, les cris d'animaux, la nature dans toute sa beauté et ses mystères...

Difficile aussi de parler du chant diphonique sans évoquer la guimbarde, très présente au festival. Cet instru-

## PLANETE EN DANGER, QUE FAIRE ?

### *Nous sommes faits de soleil et de poussière d'étoile*

L'idée que la planète Terre se trouve dans un état critique est largement présente dans notre conscience en ce début de millénaire. Et pourtant ce cri de souffrance et d'alerte que la planète nous envoie ne semble pas nous faire réagir. Nous écoutons, mais nous ne ressentons, ni le drame de la nature qui meurt pour s'adapter à l'Homme, ni le danger pour notre propre vie ou la vie des générations futures. Et pourtant nous sommes assis sur le sommet d'un arbre de vie qui a pris plus de 4 milliards d'années à se développer, depuis la première forme vivante jusqu'à la merveilleuse fécondité de la biosphère actuelle.

Et avant, il y a eu les presque 10 milliards d'années après le Big Bang, avec l'évolution de la matière.

Nous sommes faits de soleil et de poussière d'étoile, et rien en nous n'est séparé de la nature dans laquelle nous vivons. La vie est un laboratoire extraordinaire de transformation énergétique, et tout a été possible grâce à l'énergie du soleil. Même le charbon, le gaz naturel et le pétrole, qui

ont propulsé le progrès avec un surplus extraordinaire d'énergie disponible, ne sont que des réservoirs d'énergie solaire stockée dans le lien chimique pendant des millions d'années de production organique. Un réservoir d'énergie précieux et limité.

La communauté scientifique mondiale est unanime : les données d'aujourd'hui sont claires, indiscutables et dramatiques. L'émission de CO<sup>2</sup> par la combustion des hydrocarbures fossiles unie à la réduction de la fixation de CO<sup>2</sup> par la destruction des

forêts a changé le climat et les prévisions futures sont catastrophiques. Ce n'est pas la première fois que la planète subit un changement climatique, mais c'est la première fois que la cause spécifique est liée à l'espèce Homme. Des milliers d'écosystèmes vitaux sont en danger, voire déjà dégradés

ou disparus, avec une multitude d'espèces.

C'est la mort de la naissance.

La qualité des ressources vitales fondamentales comme l'air, l'eau et le sol est en péril.

Deux gigantesques défis s'approchent donc à l'horizon : réchauffement global et crise énergétique ; les deux étant intimement liés. Le pétrole est en train de toucher le sommet de la production, (peak oil) et la demande croissante dépassera bientôt la production. Les lois écologiques et économiques sont claires : une énorme reconversion énergétique sera nécessaire et inévitable et elle risque d'être profondément traumatique. La réponse se trouve donc dans l'action. Et seule la conscience peut nous guider. Ressentir dans nos corps, cœur et âme,



**Seule la conscience peut nous guider.**





photos: Arnaud Grelier.

ment se trouve en Europe, en Asie, en Malaisie et en Mélanésie. Très proche du chant diphonique, il est par exemple appelé « guitare de bouche » au pays basque. Composé de métal ou de bois, l'avantage de cet instrument est qu'il tient dans une poche et qu'avec un peu de patience et d'envie, il est possible d'en construire soi-même. Des ateliers étaient d'ailleurs proposés au festi-

val. A ne pas rater, le site du musicien Wang Li dont nous avons parlé précédemment. Celui-ci est en effet parsemé de multiples guimbardes du monde, et notamment les fameuses guimbardes à trois, quatre, ou cinq lames, ramenées par ses soins des hauts plateaux du Tibet\*. Pour finir, on ne manquera pas d'écouter Huun-huur-Tu, le groupe de musiciens mongols le plus célèbre. Si vous n'avez rien de prévu l'année prochaine en juillet...

Arnaud Grelier

Pour une approche plus technique du chant diphonique, voir: [www.eurasie.net](http://www.eurasie.net) puis chant diphonique à recherche. \* [www.aspiration.free.fr](http://www.aspiration.free.fr)



la douleur de la séparation avec la nature, la douleur des espèces qui disparaissent, des forêts effacées, de l'eau polluée, percevoir comme nos ancêtres, que cette eau est notre sang, que les branches sont nos bras, que l'herbe est la peau de nos enfants de demain.

Laisser cette douleur devenir réponse, action, changement, pour rétablir le lien émotionnel, énergétique et spirituel avec Gaïa, la planète vivante. Éprouver le désir, l'envie, le besoin, le devoir éthique et le plaisir de conserver

l'équilibre de la planète pour la vie de demain. Et pour nous-mêmes aujourd'hui.

C'est le temps de comprendre, de chercher les informations, de créer les liaisons et de sortir de notre ignorance irresponsable sur la gravité de nos actes.

Comprendre la folie d'un système économique qui nous condamne à la croissance et à la consommation perpétuelle et qui ne peut pas arrêter de croître sans entrer en crise.

Comprendre le cycle énergétique qui nous donne vie et la nécessité absolue de le rendre soutenable en se tournant vers

**BOUTIQUE ZEN**  
Daruma S.a.r.l. zafu . zafuton  
kimono . samui  
encens japonais

livres sur le bouddhisme, le zen etc.  
art du thé, ikébana  
catalogue sur demande  
vente par internet

Accueil du mardi au samedi de 10h30 à 19h00  
175, rue de Tolbiac 75013 Paris  
tel. : 01 45 88 24 09 - fax : 01 45 80 84 89  
boutiquezen@club-internet.fr - www.boutiquezen.

des énergies vraiment renouvelables, le soleil en premier. Affirmer que, dans la gestion de notre société, une vision éthique de la politique doit reprendre la priorité sur l'économie et reconnaître une fois pour toutes les droits de la Vie dans sa totalité.

Des actes conscients sont possibles: actes de réparation et de transformation, dans un chemin de conscience qui intègre énergie, économie, écologie et pratique.

Les enfants du futur et de toutes les espèces vivantes nous regardent.

Giovanni Fusetti  
voir date de conférence p. 66



Maisons écologiques dans le Colorado, aux Etats-Unis. Photos: Giovanni Fusetti

## LE SIFOU FOUINEUR

*Tout ce qui se donne fleurit,  
et tout ce qui se garde pourrit...*



Mes amis, mes amis, vous n'allez pas le croire mais j'ai assisté à un rituel très étrange sur les bords de Seine ... Ca se passe tous les deux mois, des gens venus de nulle part déposent des objets sur le rebord du Pont Marie et d'autres viennent en prendre, tout ceci sans aucune monnaie en échange. Alors, vous pensez, le vieux sifu que je suis à tout de suite posé un tas de questions ! J'ai attrapé un homme qui vendait, et je lui ai demandé, quoi ? Un acte caritatif associatif ou religieux ? Un troc ? Une brocante ? Un happening artistique, une manifestation ou un spectacle de rue ? Non : un Grand Don. Ah, oui, un Potlach ! Non, un Grand Don je vous dis : malgré des similitudes avec ces rituels Polynésiens et Amérindiens, cela ne s'inscrit pas dans une logique économique communautaire, puisqu'il brasse aveuglément des individus éclatés dans le champ d'une société contemporaine. Le Grand Don ne génère aucun contre don ou dette entre individus ou groupes, puisque les donateurs et les bénéficiaires ne se connaissent pas. Mais alors qui ? Le Grand Don n'a pas de chef : chacun des participants est responsable et assume son acte, demeurant libre de l'expliquer — ou pas — comme bon lui semble. C'est un don collectif effectué par des inconnus à

d'autres inconnus. Les donateurs, avertis à l'avance, réunissent les objets qu'ils souhaitent offrir (livres, disques, vêtements, bibelots, bijoux, jeux, divers...), avec pour seule condition qu'ils puissent être transportés sans encombre par des personnes circulant à pied. Ils disposent l'ensemble des dons sur le rebord du pont, sans entraver le déplacement des personnes. Chacun des donateurs aborde aimablement les passants inconnus et leur propose de prendre un des objets, et d'en devenir immédiatement et sans conditions le légitime propriétaire. Le Grand Don se termine quand tous les objets collectés ont été offerts.

Oh, oui, je connais ! J'ai déjà vu cela, il y a longtemps...

« Tout ce qui se donne fleurit et tout ce qui se garde pourrit »...

Oui, oui, je connais bien !!! Et je suis heureux de voir que ce vieux proverbe chinois lui aussi retrouve une seconde vie ! Quel pied de nez à ce monde de consommation !

Et quel plaisir de voir la tête du passant à qui on offre gratuitement une lampe torche, un verre à pied, un disque !

C'est sûr que ça a une autre saveur que de jeter à la poubelle. Personnellement je pratique le « Book crossing » : je dépose un livre n'importe où, enfin j'ai une préférence pour les parcs, et les terrasses de café, afin qu'il profite à une autre personne, qu'il le lise et fasse de même à son tour...

Si ça se trouve, vous avez déjà lu un livre que j'ai déposé... Vous pouvez les reconnaître facilement : mon ex-libris est le Yin-Yang !

## GITTA MALLASZ, *hommage au printemps intérieur*



crédit photo: Edif'as

Ce 24 juin 2006, le centre « Les Amis de Gitta Mallasz » a ouvert ses portes à quelque 700 personnes, hommes et femmes politiques de la région, journalistes ainsi que des représentants et membres des principaux mouvements spirituels français, venus découvrir et honorer la mémoire de celle qui fut la fondatrice d'une voie spirituelle occidentale. La journée fut jalonnée de

plusieurs moments forts. Le premier fut le discours inaugural de Bernard Montaud. Un discours qui a donné le ton et aussi qui a ouvert des perspectives fortes pour la spiritualité en France dans les années à venir. Il a plaidé pour le droit que devrait avoir tout homme à une vie spirituelle librement choisie et pour le respect de toute recherche intérieure digne et propre. Cette intervention a mis en évidence combien il était juste et honorable d'appartenir au monde des hommes qui cherchent.

L'après-midi s'est déroulée autour de différentes animations tournées vers l'enseignement de Gitta Mallasz, son œuvre, sa vie, ses livres, ce qu'elle a laissé

dans le cœur et la vie de chacun, notamment une exposition de photos retraçant sa vie, des émissions télévisées ou radiophoniques, des témoignages touchants de personnes qui l'ont bien côtoyée. Puis vint l'heure de la table ronde, véritable point d'orgue de la journée. Elle réunissait Arnaud Desjardins, Antoine Dodrimont (anthroposophie), Younès Aberkane (soufisme), André Cognard (aïkido), Serge Troude (mouvement Gurdjieff) et

Bernard Montaud. Le fil de cette journée d'inauguration fut incontestablement la présence invisible de Gitta Mallasz, au travers des faits et gestes de quelques centaines d'hommes et de femmes au service de la spiritualité.

Et parce qu'elle nous a légué cela aussi, nous avons fait la fête jusque tard dans la nuit. Hommage à la vie et au printemps intérieur.

Thérèse Roesch

[voir carnet d'adresses p. 66](#)



# VOTRE VENTRE ; le centre de la guérison avec le Chi Nei Tsang

**C**hi Nei Tsang signifie littéralement "travailler l'énergie ou transformation du **chi** des organes internes".

**C'**est un moyen extrêmement efficace pour **digérer les énergies négatives** accumulées dans les principaux organes du corps au fil des ans, lesquelles se manifestent sous la forme de pathologies, de tensions, de perturbations d'ordre psychique ou émotionnel.

**D**es **émotions négatives** telles que la peur, la colère, le souci, la tristesse, si elles sont trop fréquentes ou deviennent chroniques, engendrent des obstructions énergétiques qui affectent notre santé. Le même préjudice peut être provoqué par des interventions chirurgicales, des accidents, certains médicaments, la drogue, le stress, un choc affectif, une mauvaise alimentation.

**L**es praticiens de Chi Nei Tsang sont formés principalement avec le **Chi-Kung** et travaillent sur l'abdomen avec des touchers à la fois profonds et légers, afin d'habituer les organes internes à travailler plus efficacement ainsi que tous les systèmes vitaux du corps : digestif, respiratoire, cardio-vasculaire, lymphatique, nerveux, endocrine, urinaire, reproducteur, osseux, musculaire, y compris le système des méridiens d'acupuncture. Les **charges émotionnelles** sont aussi approchées de cette manière et progressivement digérées. Le nombril, ses racines et sa périphérie reflètent toutes les tensions internes et externes du corps, et ses défauts d'alignement.



**N**os intestins constituent un "**deuxième cerveau**". S'il n'y a pas de preuve que le système nerveux entérique éprouve des émotions, il est évident qu'il en provoque (Pr Michael Gershon, de l'Université Columbia de New York). Presque toutes les substances qui déterminent le fonctionnement du cerveau se retrouvent dans le ventre : des neurotransmetteurs majeurs comme la dopamine, la norépinephrine, la mélatonine, l'acétylcholine, l'oxyde nitrique, la sérotonine sont là (au total, une vingtaine). Deux douzaines de petites protéines cérébrales, les neuropeptides, y sont logées, comme le sont les principales cellules du système immunitaire, engendrées sur place en très grande quantité 70 à 80% du total de l'organisme !

**A**ujourd'hui Le Chi Nei Tsang est utilisé principalement pour quatre raisons :

**1** - Le Chi Nei Tsang **désintoxique et fortifie le corps** : Les manipulations du Chi Nei Tsang aident les patients à soulager leur corps de la stagnation excédante, en améliorant l'élimination et en stimulant le système lymphatique et les systèmes circulatoires. Le Chi Nei Tsang fortifie le système immunitaire et **renforce la résistance aux maladies**. De ce fait le Chi Nei Tsang augmente les autres modalités de soins médicaux et en optimise les résultats. (Les patients qui reçoivent des traitements de Chi Nei Tsang avant et après une opération chirurgicale se rétablissent mieux et plus rapidement)

**2** - Le Chi Nei Tsang restructure : Le Chi Nei Tsang **révèle des tensions** profondément ancrées et **restaure la vitalité**. Il travaille sur les structures viscérales et le positionnement des organes internes pour un meilleur fonctionnement. C'est une **aide aux problèmes posturaux** qui résultent de déséquilibres viscéraux. Le Chi Nei Tsang est utile contre toutes douleurs chroniques structurales telles que celles du dos, du cou, des épaules, des pieds, des jambes et du pelvis. Les douleurs chroniques, le manque de souplesse et les rigidités pathologiques ainsi que les symptômes récurrents sont les reflets de conflits internes, mentaux, émotionnels et spirituels.



**3** - Le Chi Nei Tsang aide à devenir plus conscient de la qualité de la **vie émotionnelle** : Toute émotion non traitée est entreposée dans notre système digestif et attend pour être abordée. Une digestion émotionnelle pauvre est une des raisons principales d'une santé déficiente. Le Chi Nei Tsang facilite la "**digestion émotionnelle**" et permet le développement et l'évolution vers un meilleur soi. La respiration est le pont de communication entre tous les niveaux de conscience. La manière dont on respire reflète parfaitement notre profil émotionnel. Là où il n'y a pas de respiration se cachent des **charges émotionnelles** douloureuses que nous essayons d'éviter de sentir pour nous protéger. Le Chi Nei Tsang utilise un toucher subtil pour rétablir la respiration en encourageant la prise de conscience de la présence de charges émotionnelles, afin de stimuler leur digestion dans le sens littéral du terme (prendre ce qui nous fait grandir et éliminer ce qui ne nous appartient pas). Le Chi Nei Tsang s'associe avec succès à la psychothérapie.



**4** - Le Chi Nei Tsang enseigne aux patients à **mieux se connaître** : Nous guérissons et nous évoluons au delà des conflits internes en "digérant" nos émotions. Guérir veut dire surpasser notre moi douloureux pour épanouir notre élan vital et jouir de notre vraie raison de vivre. Avec le Chi Nei Tsang, je suis convaincu que chacun est responsable de sa propre santé et que **la guérison vient de l'intérieur**. Les patients apprennent des techniques fondamentales d'auto massage et des techniques pour améliorer leur respiration. Des pratiques spécifiques et appropriées de visualisation et de méditation sont utilisées pour favoriser le développement des effets des traitements manuels.

## PUBLIREPORTAGE - Gilles MARIN.

Voir interview Gilles Marin génération TAO n°39 Premier trimestre 2006  
« 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**

## INSTITUT CHI NEI TSANG



**La Bioénergétique Taoïste**  
**MASSAGE DU VENTRE**  
instructeur  
**Gilles Marin**

**STAGE DE**  
**Chi Nei Tsang Fondamental**  
**Centre Trimurti - Golfe de Saint Tropez**  
30/09 au 06/10/06 ou du 31/03 au 06/04/2007

**Château de Pierrefitte - 58170 Poil Luzuy**  
(3h30 de Paris) - du 07/07 au 13/07/2007

Stage de Chi Kung Sexuel, et Chi Kung de l'Espace et des Frontières  
instructeur **Stéphanie Wilger** (assistante de Gilles MARIN)  
14 et 15/04/2007 au Centre Trimurti

Visitez notre site Internet :  
<http://chineitsang.marin.free.fr>  
contact : [marcmarin@chineitsang.com](mailto:marcmarin@chineitsang.com)  
04.93.08.84.46

# L'ART MARTIAL, ART PREMIER ?

## Le Wushu au Musée du Quai Branly

Le dimanche 25 juin dernier avait lieu l'inauguration du Musée du Quai Branly, plus connu du grand public sous le nom de Musée des Arts Premiers. Que viennent faire les Arts Premiers dans les arts martiaux ? Ou plutôt : que venaient faire le Ba Gua Zhang et le Tai Ji Quan dans ce nouveau musée ?

Invités par la direction du musée, quatre experts de la FWS — Fédération de WuShu — Roger Itier, Tony Dehas, Pol Charoy et Wong Tunken, ont donné des ateliers dans la très belle salle d'exposition temporaire du musée du Quai Branly. Une salle comme nous rêvons tous d'en avoir pour pratiquer : vue sur les arbres à travers une immense baie vitrée, masques africains... Passée la curiosité, les badauds ont rapidement rejoint ceux qui attendaient l'événement, soit une bonne centaine de personnes qui ont pratiqué — pour la première fois de leur vie pour certains — avec les conseils des maîtres, encadrés par leurs élèves. Oui, mais pourquoi les arts martiaux dans ce musée ? Roger Itier, président de la FWS, répond : « Le Wushu est une expression culturelle primitive des arts chinois, dont le Taiji, cet art guerrier qui tend vers la paix, est la quintessence, la plus haute dans la hiérarchie : la Boxe Ultime. » Les ateliers commencent donc avec une démonstration dans chacun des arts, Tai Ji Quan Yang et Chen, Qi Gong, Ba Gua Zhang, suivie d'exercices et d'applications directes dont le but est de donner le goût, l'envie de bouger, mais surtout et aussi, dans ce lieu culturel, de faire connaître cette tradition chinoise : le Wushu. « Cet art culturel chinois est une expression primordiale de l'humain, au même titre que la musique ou la danse, auxquelles les arts martiaux ont été associés de tout temps. » ajoute Pol Charoy, directeur tech-

nique des styles internes. « Depuis l'aube de l'humanité, tous les peuples se sont réunis autour d'un feu pour célébrer, fêter, ritualiser la chasse, les changements de saisons, les combats, etc. Les conteurs mimaient l'esprit animal, la lutte, la chasse, pour raconter l'histoire, pour en tirer la légende. L'origine des arts martiaux est là : une théâtralisation. Car les personnes qui racontent et miment le combat font passer les gestes, les attitudes, les émotions de tout ce qu'ils ont vécu ou vont vivre, pour se préparer, exorciser... Ces rituels, ces conditionnements, ces légendes, c'est l'origine des Taolus ! L'expression chamannique, art premier s'il en est, est très proche des arts martiaux : prendre la forme d'un animal, le remercier, s'excuser de devoir le combattre, le tuer, le manger, et donc pour cela : observer le monde animal, l'étudier pour le connaître et aussi pour en intégrer les mouvements, les déplacements... C'est ce qui va former les arts martiaux ! Vaincre la peur, répéter les gestes avant la chasse, le combat, pour chasser l'appréhension, c'est tout cela qui a été ritualisé pour être transmis et enseigné, d'abord à l'intérieur de la famille, puis dans les écoles. Réduire l'art martial à un sport lui ôte ce sens primordial, et le prive de cette dimension d'art culturel. Après le succès de ces ateliers, gageons que le Wushu aura gagné en popularité et que ces ateliers seront les premiers d'une longue série : les arts martiaux enfin au musée !

Sandrine Toutard

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

**La martialité, expression primordiale de l'humain !**

Le Ba Gua Zhang, cette boxe tournante autour d'un axe central, est beaucoup moins connue que le Taiji du grand public. La démonstration a eu énormément de succès, la joie et la bonne humeur de Wong Tunken, y ont fait pour beaucoup.



De gauche à droite, Pol Charoy, Wong Tunken, Roger Itier, Tony Dehas

photo: © Musée du Quai Branly • Ymago

photos: Frédéric Vilbrandt

**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)

## ZHI ROU JIA 致柔家

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](mailto:contact@lepasdepegase.com)  
[site:zhiroujia.com](http://site:zhiroujia.com)  
 06 62 16 56 79 - 06 61 16 37 33



Laurence CORTADELLAS Jean-Michel CHOMET Bruno REPETTO



# BOUGEZ ZEN !

Tai Chi  
 Chuan

Wutao  
 danse du Tao

Qi Gong Mouvement  
 Sensoriel

Yoga  
 du son

Chí Néi Tsang

Danse de  
 l'éventail

## Stages : Eveillez l'âme du corps

Tao du clown : 14 & 15 octobre 2006  
 Souffle Alchimique et Wutao : 25 novembre 2006  
 Qi Gong de Mantak Chia : 26 novembre 2006  
 Tai Ji Quan : 20 janvier 2007

Cours hebdomadaires :  
 accessibles toute l'année

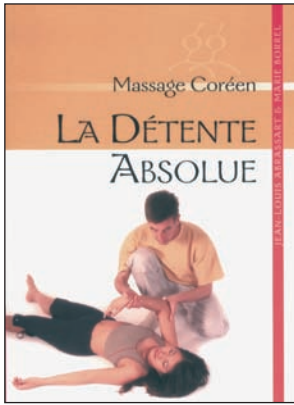
## Génération TAO

Centre d'Arts Corporels

144 Bd de la Villette - 75019 Paris  
 (métro Colonel Fabien ou Jaurès)  
 Tél : 01 42 40 48 30  
 email : [centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)  
 site : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Je désire recevoir une documentation complète :

nom : ..... prénom : .....  
 adresse : .....  
 code postal : ..... ville : .....  
 tél. : .....  
 email : .....

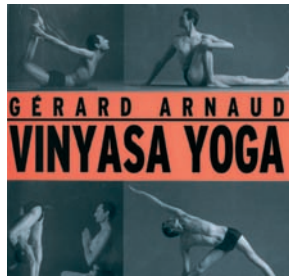


### Massage Coréen, la détente absolue

par Jean-Louis Abrassart et Marie Borrel

Contre le stress, voici un outil de détente simple à pratiquer, et surtout applicable par tous, particulièrement adapté aux conditions de vie actuelles, idéale dans le cadre de la famille, mais aussi au travail, entre amis. Vous y trouverez de très nombreuses photos avec des légendes détaillées. A mettre entre toutes les mains!

Guy Trédaniel Éditeur 28 €

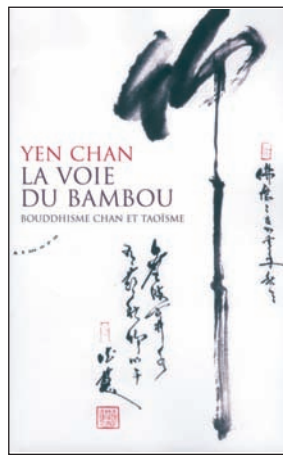


### Vinyasa Yoga

par Gérard Arnaud

Gérard Arnaud a été le premier à enseigner en France le Vinyasa Yoga. A travers ce livre magnifiquement illustré, il décrit les bienfaits de la pratique, des postures, de manière très technique. Ce livre inclut aussi une introduction à la méditation et des enchaînements de postures pour les plus avancés. Un bon support pour tous les amoureux du yoga.

Ed. Chiron 30 €



### La voie du Bambou, bouddhisme Chan et Taoïsme

par Yen Chan

Voici un livre très complet sur la voie du Bouddhisme Chan et du Taoïsme, avec explications et chapitres dédiés à des idées, des valeurs, des vertus, les « étapes obligées » sur le chemin de l'éveil. Un large chapitre est consacré à « l'état de l'esprit et aux arts martiaux ». Un livre lisible et clair, compagnon de ceux qui ne lisent pas le chinois dans le texte...

Ed. Alhora 27 €

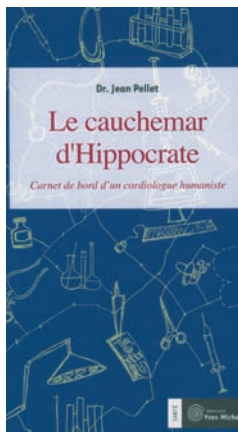


### Les secrets du style Yang

par Dr. Yang Jwing-Ming

Notre connaissance du Tai Ji Quan peut être sans cesse approfondie. Dans ce nouvel ouvrage écrit par le Dr. Yang Jwing-Ming dont vous pouvez découvrir la personnalité dans ce numéro (p.48), il vous est offert de découvrir les trésors écrits directement par Yang Ban Hou, un maître de la seconde génération de la famille Yang. A lire sans retenue...

Budo Ed. prix NC

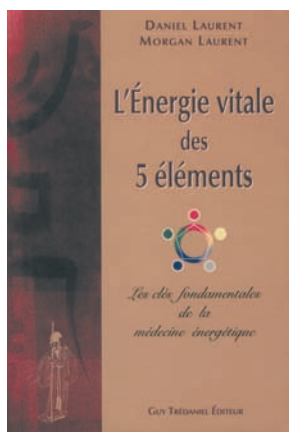


### Le cauchemar d'Hippocrate

par le Dr. Jean Pellet

Ce livre est un cri d'alarme: non, le médecin n'est pas un agent régulateur des dépenses de la caisse d'assurance maladie! l'auteur par un ton provocateur et polémique souligne les incohérences de l'univers de la santé et tente de remettre de l'humain et de la sagesse dans tout ce désordre.

Ed. Yves Michel 17 €

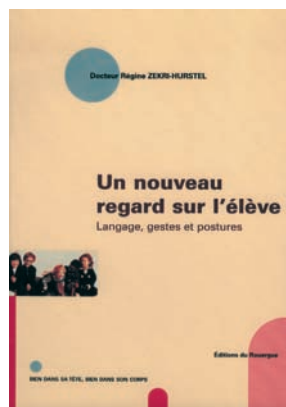


### L'Énergie vitale des 5 éléments

par Daniel Laurent et Morgan Laurent

Un livre simple et clair pour traiter de ce fondement de la médecine chinoise: la théorie des cinq éléments. Ecologie, santé, psychologie, organisation sociale, professionnelle, familiale... Un éclairage complet sur tous les secteurs qui peuvent vous intéresser.

Guy Trédaniel Editeur 20 €

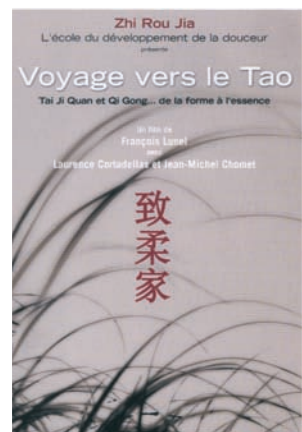


### Un nouveau regard sur l'élève

par Dr. Régine Zekri-Hurstel

Le Dr. Hurstel, docteur en neurologie, défend une approche humaniste et globale du cerveau. Au contact de quelque 5000 enfants en échec scolaire, elle a inventé un nouvel alphabet, l'AZ sensoriel, 26 lettres-jouets qui permettent de traiter les troubles de la parole et de l'écriture. Un guide pour tous.

Ed. du Rouergue 13,95 €



### Voyage vers le Tao

un film de François Lunel avec L. Cortadellas et J.-M. Chomet

Véritable documentaire sur l'intégration des principes naturels du Tao. Ce film sorti en DVD par sa forme originale nous invite à la pratique du Tai Ji Quan et du Qi Gong dont 6 formes sont présentées: 8 pas et 24 pas du style Yang, 20 pas du Style Wudang, Jian Shen Gong, Doa Yin/49 mouvements....

www.zhiroujia.com prix NC

# Faculté Libre d'Energétique Traditionnelle Chinoise

Membre de la Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise  
Membre de la fédération internationale de pharmacopuncture IPHO - Corée

Université  
wonkwang  
en Corée

Académie  
MTC Pékin  
Chengdu



F BORDEAUX  
L LILLE  
E LYON  
T STRASBOURG  
C TOULOUSE

## Formation à la Médecine Traditionnelle Orientale

Participez gratuitement à une journée de formation dans l'un des centres rencontrez et parlez avec les anciens étudiants déjà installés en cabinet

Nouveau en 2006/7

BORDEAUX  
STRASBOURG

➤ Exceptionnellement ouverture de **3 ans de formation** ; Nombre de place limité

PARIS

➤ Formation **TuiNa** et **Postgrade** en spécialité.

Formation complémentaire D.U\* de Pratique de cabinet  
TuiNa - Pharmacopée

Formation continue nous consulter

Possibilité de cours par correspondances, pour le 1<sup>er</sup> Cycle de formation de praticien de MTC - semaine d'été obligatoire ;

\*Diplôme université Fletc, Wonkwang, Pékin, Chengdu,

**Direction Pédagogique Marcel COSTE**  
18 Rue de la Sadreia - 11570 - PALAJA  
0468797150 - [www.fletc.fr](http://www.fletc.fr) - [contact@fletc.fr](mailto:contact@fletc.fr)  
Lyon : 0618423032, Lille : 0672150140, Toulouse:0660045914



Dominique Banizette

# Qi Gong

, un Art de santé,  
une méditation en mouvement.

## Formations d'enseignants et de pratiquants :

- **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.

■ Formation individuelle.

■ Séjours d'étude en Chine.

■ Stages toute l'année, en Sud-Ardèche

Lisez  
les articles de  
D. Banizette  
sur le site de  
l'école.

L'école du Qi chassagnolles 07110 Joannas

04 75 88 32 63

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

qiqong@ecoleduqi.com

## INSTITUT INTERNATIONAL DE DAO YIN YANG SHENG GONG

Ecole de Qi Gong  
du

Professeur Zhang Guang De



Professeur de l'université des Sports de Pékin,  
8<sup>ème</sup> Duan de Wushu,

Zhang Guang De est le créateur du Dao Yin Yang Sheng Gong,  
Il dirige l'enseignement de l'Institut assisté par Zhang Jian.

L'Institut de Dao Yin Yang Sheng Gong propose :

Des sessions de formation en octobre et en avril avec :

- Soit un programme à la carte pour l'initiation ou pour la formation continue,
- Soit un programme complet pour les diplômés d'enseignant (360 h de pratique et de théorie)

Les évaluations et les diplômes sont délivrés par le Pr Zhang Guang De



Renseignements:

Institut International de Dao Yin Yang Sheng Gong  
2, rue Darrichon 64200 BIARRITZ  
Tel 05 59 51 82 61 Fax 05 59 59 33 60  
Email : [iidyysg@yahoo.fr](mailto:iidyysg@yahoo.fr) Website : <http://dyysg.free.fr>

## LA LAMPE CHINOISE TDP

Utilisée depuis plus de 20 ans  
dans les milieux public, sportif  
et hospitalier de Chine

Maintenant en France  
pour votre pratique thérapeutique  
et votre bien-être

**Terre de Jade**

01 64 90 85 46 - 06 76 58 20 16

[www.terre-de-jade.fr](http://www.terre-de-jade.fr) - [contact@terre-de-jade.fr](mailto:contact@terre-de-jade.fr)

thérapeutes  
et  
particuliers







田

1

e calligraphe et l'artiste martial ont tant de choses à s'échanger. D'ailleurs, sont-ils si différents et si éloignés l'un de l'autre? Dans la tradition chinoise, maîtres de Wushu et de calligraphie n'étaient bien souvent qu'une seule et même personne. Et si vous rencontrez un expert en Wushu, c'est le sourire aux lèvres qu'en très peu de temps il vous propose de tracer quelques traits sur une feuille comme pour vous montrer toute la qualité de son art. Ainsi apprend-on à écrire comme on apprend à se mouvoir: pas à pas, de l'intégration des techniques au geste spontané. De la mesure au lâcher-prise. Ainsi laisse-t-on se dessiner dans l'air la calligraphie délicate d'un mouvement maîtrisé

## DE LA CALLIGRAPHIE DU GESTE A L'ECRITURE MARTIALE

et inspiré: la manifestation du Qi. Et si la justesse d'un mouvement et son efficacité pouvaient se lire dans l'expression de sa fluidité et de son intensité: son rythme, son tracé, ses variations, la délicatesse et la sensibilité de son contact et de sa communion avec l'air? Le mouvement juste n'est-il pas celui qui nous traverse, quand nous ne faisons pas le mouvement, mais que nous sommes mouvement: l'expression et le don de soi au Soi? Ce dossier vous propose un voyage au cœur du mouvement: du geste calligraphique au geste martial.

# Geste martial & calligraphique

Rythmes, variations des traits, élan des sens, la calligraphie est le lieu d'une expression riche à tous les arts du mouvement.

書法

Style fonctionnaire.  
Ecriture la plus répandue.  
Elle a été formalisée lors  
de l'union de la Chine.

## La poésie du mouvement

par Arnaud Mattinger • calligraphies : Jok-Wah Fong  
photos : Jean-Marc Lefèvre sur une idée d'A. Mattinger  
création graphique : Frédéric Villbrandt

Pour les artistes chinois, la distinction entre la poésie, la calligraphie et le geste corporel, qu'il soit dansé ou martial, n'existe pas vraiment. « Calligraphie » est issu du grec *kallos-graphos*, littéralement, « beau-écrire ». « écrire » signifie « tracer des signes (caractères, lettres, chiffres, idéogrammes...) ». L'art martial, l'écriture gestuelle des arts martiaux, spécifiquement dans le Wushu est esthétique. Rapprocher le geste martial du geste calligraphique, c'est sans doute permettre de comprendre par analogie les principes que l'on retrouve dans l'une et l'autre des expressions artistiques.

### De l'académisme au mouvement

Il existe caricaturalement deux façons de pratiquer la calligraphie.

#### Des lettres bien construites

La première consiste en la belle écriture: des lettres bien construites, régulières, à l'interlettrage métronomique et au corps parfaitement maîtrisé, des paragraphes de textes ou quelques caractères mis en valeurs pour leurs silhouettes et leur esthétique. Un travail d'orfèvre. Cette approche est en quelque sorte l'académisme de la calligraphie, qu'elle soit latine, arabe ou chinoise: chaque caractère prend une place centrale dans un carré. Tous les carrés d'une phrase étant parfaitement de même taille et parfaitement alignés. Dans ce contexte, l'orthodoxie est de mise, les caractères sont composés de plusieurs traits posés dans un ordre précis (*ductus* en calligraphie

書法

Style sigillaire.  
Ancienne écriture.  
Complexe.

latine). Les règles et l'architecture des caractères sont les critères d'appréciation esthétique primordiaux. De cette pratique sont nées des typologies de caractères qui sont devenues par la suite les typographies d'imprimeries, les polices de caractères. Cet académisme repose sur une volonté mentale de rendre l'écriture esthétique, pour palier à l'irrégularité de l'écriture banale, quotidienne. Nous développons en effet chacun/chacune une adaptation à l'écriture qui fait que notre écriture est un reflet de notre personne. C'est la base de la graphologie. Pour palier à ces adaptations qui sont subjectives, la calligraphie académique établit des règles qui standardisent la construction des caractères et l'esthétisme. Pour ce faire, elle n'hésite pas à contrarier l'élan naturel (une lettre se fait d'un trait) pour affirmer une structure et une hiérarchie gestuelle (une lettre est construite par deux ou trois traits dans un ordre précis). L'accumulation des règles réduit considérablement l'expression de l'artiste.

## Délier l'écriture

La deuxième consiste à délier l'écriture, la sortir de sa monotonie utilitaire, celle de la communication pour la faire entrer dans une dimension plus universelle, celle de la communion. Il n'est pas besoin de connaître la langue ni même les caractères utilisés pour y être sensible. Une calligraphie, au-delà de son sens, plus exactement avant même qu'on en connaisse le sens, peut nous toucher par sa vitalité, son équilibre. Le message textuel est un support pour une expérience visuelle. On se repose alors sur le rythme naturel et le mouvement propre de chaque caractère pour élaner des arabesques ou amplifier les pleins et déliés. Alors, c'est le rythme et les variations des traits, les élans et la vibration de la composition qui priment et qui donnent l'impression première, celle qui émeut, qui capte l'attention et fixe le mystère. De cette sensibilité, typique des calligraphies cursives, est issue tout un mouvement de la peinture abstraite contemporaine (le signe disparaît). Le caractère, la lettre devient mouvement. C'est dans cette dimension de la calligraphie que l'on comprend ce qu'elle peut apporter à tous les styles de Wushu, et plus largement à tous les arts du mouvement.

## De la calligraphie aux Taolu

Si l'on transpose ces deux façons d'envisager la calligraphie et la gestuelle martiale à l'apprentissage des Taolu, voici ce que cela pourrait donner.

### Phrase et enchaînement

Dans la première, les mouvements considérés

comme des mots sont constitués de plusieurs traits, c'est-à-dire de plusieurs gestes. La main se déplace de telle façon, le pied de telle autre. Le mouvement est partitionné mais bien coordonné. Ces gestes réguliers, coordonnés ensemble deviennent des mouvements, comme des lettres forment des mots. Puis les mots s'articulent en phrases, en vers, comme les mouvements à la suite les uns des autres forment des séquences. Les séquences forment les vers d'une poésie de mouvement : le Taolu. Il s'agit là d'avoir des gestes bien cadrés. C'est l'exécution du Taolu. Fut-elle parfaite, étant maîtrisée et contenue dans des règles, elle ne pourra malheureusement jamais rayonner. Dans la deuxième, on demande à l'artiste de prêter attention aux rythmes qui composent la phrase du Taolu, et d'amplifier ces rythmes dans des amplitudes qu'il devra sentir sur l'instant, sans rompre le déroulement du mouvement, sortir la force comme on marque la ponctuation, et laisser ainsi son phrasé respirer. Le cadre nécessaire est la reconnaissance du mouvement (de la lettre), mais ici la création dépasse la volonté de l'artiste parce qu'elle n'est que rythme, pulsation, vie.

## Les doigts comme des pinceaux

Si l'apprentissage traditionnel des arts martiaux chinois passe par la répétition des Taolu, ce n'est qu'une étape visant à toucher l'enseignement profond de la pratique. A l'image de lignes de a, b, c... que nous avons tous faits lors de notre apprentissage de l'écriture, la répétition des Taolu n'est alors pas synonyme d'écriture, et encore moins de calligraphie. Pourtant tous les grands maîtres du Wushu sont aussi de grands calligraphes. Il semble que l'art ne commence vraiment que lorsque nous sommes capables de déployer notre propre écriture. C'est l'enseignement que j'ai reçu en Wutao : « Les doigts comme des pinceaux », « les mains caressent l'air ». Le pinceau est le propre de la calligraphie d'Extrême-Orient. Les calames (roseaux taillés), les plumes et les brosses utilisés dans d'autres traditions aident à obtenir un trait régulier, des calligraphies très géométriques, mathématiques. Le pinceau rond quant à lui a un côté plus sauvage. Il n'a pas de direction, mais toutes les directions, pas une taille mais tous les diamètres allant d'un seul poil à plusieurs centimètres d'épaisseur. Il oblige le calligraphe à avoir une intention claire pour l'apprivoiser, c'est-à-dire à prolonger sa sensation jusqu'à son ultime contact avec la feuille ou la toile. Son élasticité le rend sensible et interactif avec le calligraphe. Il est extrêmement exigeant car la moindre incertitude, la moindre hésitation peut disparaître. Avoir les mains comme des pinceaux, c'est donc aller au bout

**Notre écriture est un reflet de notre personne.**



## PORTRAIT

Né en 1971, Arnaud Mattlinger est graphiste de formation. Auprès de Michel Dussauchoy, il s'initie en 1996 à l'aïkido et au tai ji quan. Puis il rencontre Pol Charoy et Imanou Risselard et rejoint l'équipe de Génération Tao pour s'occuper de la maquette et de la mise en page. C'est là qu'il complète et approfondit sa formation d'arts corporels autour du taiji style Chen et du Wutao. Il est aujourd'hui enseignant au centre Génération Tao et en banlieue parisienne.



## PORTRAIT

Jok-Wah Fong est né en 1957. Dès l'âge de 12 ans, il suit les cours picturaux dans les ateliers des grands peintres chinois à Canton. En 1983, il arrive en France où il travaille et vit encore aujourd'hui. Il expose régulièrement à Paris, Aix-en-Provence, Valence, Nevers... et donne des conférences dans les bibliothèques parisiennes. Il enseigne également l'art de la peinture et de la calligraphie chinoise.

書法

Style régulier.  
Ecriture étudiée  
pour l'apprentissage.  
Très complète et  
technique.

de son attention. Comme le calligraphe sent ce que lui renvoie le pinceau lorsqu'il est en contact avec le papier, l'artiste martial, lorsqu'il se transforme en pinceau, remplit son mouvement d'une attention de tous les instants et de tous les lieux.

### Le corps entier comme un pinceau

« Les mains comme des pinceaux » signifie en fait le corps entier comme un pinceau. Lorsque le pinceau bouge, c'est aussi le poignet et le coude qui bougent. Et plus la calligraphie est grande, plus l'être entier est sollicité. Dans le mouvement martial, il en va de même. Le papier se transforme en l'air tout autour de moi. Je peux prendre appui sur l'air et sentir son ressort, sa consistance. Alors mon corps n'est plus seulement défini par mon squelette et ma chair, mais aussi et surtout par les espaces qui l'entourent. En nu académique occidental, ce sont les formes négatives qui permettent de vérifier la bonne représentation

心法

Style cursif.  
Artistique.

du modèle. C'est le Yin — les espaces « vides » — qui façonne le Yang — la matière du corps —. La qualité de l'attention à l'espace qui m'entoure forme mon mouvement, l'ajuste et le remplit.

Mais si les rythmes de l'écriture sont magnifiés dans des élans pour devenir calligraphie, il ne s'agit pas non plus de lâcher le mouvement sans suite, comme on lancerait une pierre. Un proverbe chinois dit : « Lorsque l'écriture est terminée, la pensée ne s'arrête pas ; une fois le pinceau posé, la puissance est sans fin ». L'exigence technique du pinceau demande au calligraphe une attention au mouvement, une attention à lui-même qui commence avant

et se prolonge après le mouvement.

Avant que ne jaillisse le trait, le mouvement, l'intention s'installe préparant déjà l'espace et la forme pour la calligraphie, comme on ouvrirait un ballon de l'intérieur, une matrice. La forme et la composition prennent une importance toute particulière, révélant profondément l'état intérieur de l'artiste.

Dans cet espace, le trait peut être épais, appuyé, rond, saccadé, fuyant, mou ou dynamique... la nature de la trace d'encre dévoile l'état du calligraphe et une partie de sa personnalité dans cette matrice. Lorsque je commence un Taolu, Wuji est l'ouverture de cet espace. Les mouvements se développent, le fil de soie se déroule, laissant des traces de mon passage, jusqu'à Wuji à la fin du Taolu. La matrice se referme comme le papier boit l'encre, l'œuvre accomplie. C'est ainsi que se révèle un trait de caractère.

Le corps  
entier comme  
un pinceau.

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

# Guy Trédaniel Éditeur

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

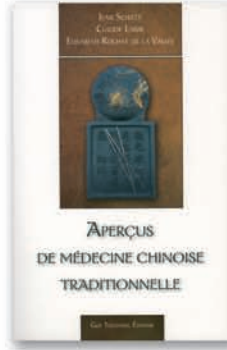
Internet : [www.tredaniel-courrier.com](http://www.tredaniel-courrier.com)



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



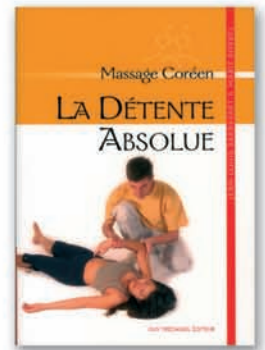
**Zhang Yu Huan & Ken Rose**  
18 x 25 cm – 22 €  
190 Pages



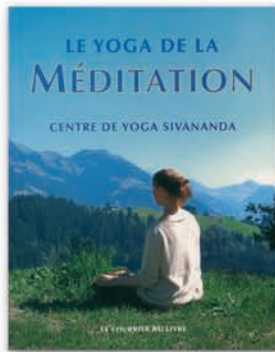
**Shatz & Larre & Rochat de la Vallée**  
14 x 22 cm – 20 €  
250 Pages



**Maxence Layet**  
17 x 24 cm – 20 €  
264 Pages en couleurs



**Abrassart & Borrel**  
16 x 24 cm – 28 €  
256 Pages couleurs



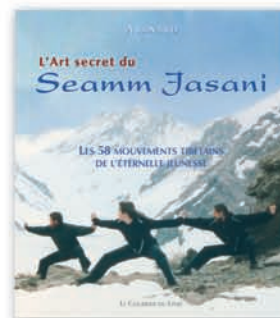
**Centre Sivananda**  
18,5 x 24 cm – 20 €  
160 Pages couleurs



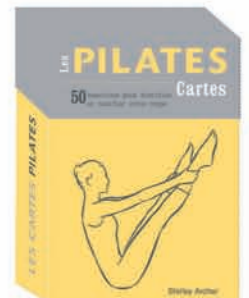
**Masaru Emoto**  
14 x 22 cm – 22 €  
160 Pages couleurs



**Masaru Emoto**  
10 x 14 cm – 19 €  
48 cartes+ livret couleurs



**Asanaro**  
18 x 19 cm – 18 €  
210 Pages



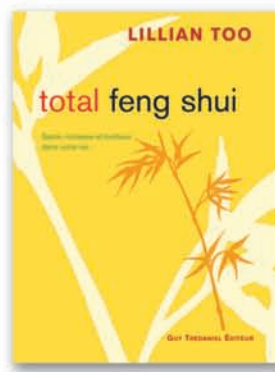
**S. Archer**  
10 x 14,5 cm – 18 €  
50 cartes+ livret



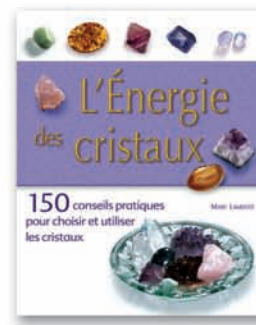
**Karon Karter**  
19 x 23 cm – 20 €  
160 Pages en couleurs



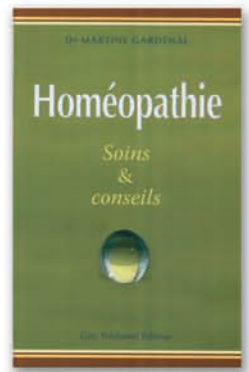
**Alain de Luzan**  
16 x 24 cm – 22 €  
280 Pages couleurs



**Lillian Too**  
18 x 26 cm – 24 €  
400 Pages couleurs



**Mary Lambert**  
17 x 23 cm – 22 €  
160 Pages couleurs



**Dr Gardenal**  
16 x 24 cm – 25 €  
496 Pages

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

- 1. Ces aliments qui nous soignent – 39 €
- 2. Pour mieux comprendre le Qi – 22 €
- 3. Aperçus de médecine chinoise... – 20 €
- 4. L'engie secrète de l'univers – 20 €
- 5. Massage Coréen – 28 €
- 6. Le yoga de la méditation – 20 €
- 7. L'eau et le devenir de la terre – 22 €

- 8. L'oracle de l'eau – 19 €
- 9. L'art secret du Seamm Jasaní – 18 €
- 10. Les cartesPilates – 18 €
- 11. Pilates pour mincir – 20 €
- 12. Votre santé en lieu sûr – 24 €
- 13. Total feng shui – 24 €
- 14. L'énergie des cristaux – 22 €
- 15. Homéopathie soins et conseils – 25 €

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° : .....

# L'épée et la plume

## Le guerrier et le lettré

par Wong Tun Ken • photos : Frédéric Villbrandt



En Chine,  
les managements de  
l'épée et du pinceau  
sont en de nombreux  
points semblables.  
L'art de calligraphier  
dans l'air ou sur le  
papier fait appel  
aux mêmes qualités.



### PORTRAIT

Né en 1945 à Shanghai, peintre et calligraphe, entraîneur officiel de Wushu en Chine, diplômé de l'Institut de Wushu de Shanghai. Arrivé en France en 1975, il commence à enseigner à partir de 1986 jusqu'à aujourd'hui les styles externes et internes du Wushu dont il est devenu un spécialiste, avec une passion particulière pour le Ba Gua Zhang... et la peinture.

En Chine, le pinceau était l'unique outil pour écrire. Et ce jusqu'aux années 40 du siècle dernier, au moment où le pinceau a été remplacé dans la société chinoise par le stylo occidental. Dans le film chinois *Heroes*, on montre une scène d'apprentissage dans laquelle le calligraphe tente d'améliorer son niveau d'épée. C'est bien sûr une transposition des arts au cinéma, mais dans la réalité, il existe vraiment une liaison intérieure entre les pratiques de la calligraphie et de l'épée.

### L'art de l'épée et du pinceau

Les managements de l'épée et de la calligraphie sont ainsi en de nombreux points semblables.

### Apprendre pas à pas

Pour s'exercer, l'apprenti calligraphe calque dans un premier temps le modèle de calligraphie imprimé en rouge (voir photo), puis décalque le caractère qui est en dessous du papier pour suivre la structure du caractère. Plus tard, il copiera les caractères posés à ses côtés pour mieux étudier et comprendre la charpente du caractère, expérimenter les mouvements du pinceau, et son élan. Enfin, le cal-

ligraphe écrira, de mémoire, pour bien inscrire le caractère et sa forme dans son esprit. Dans l'art de l'épée, l'apprentissage est presque identique: le pratiquant apprend d'abord les mouvements, en les copiant et en les répétant. Puis il cherche des liaisons entre les parties du corps avec l'épée. Enfin, apprentissage ultime, avec le yin-yang, il arrange les éléments qui s'opposent et rend l'épée vivante.

## Différents styles d'écriture

Aujourd'hui, la calligraphie générale comporte une écriture carrée et régulière, *Kai Shu*; une écriture carrée et arrondie aux angles, *Li Shu*; une écriture ronde (utilisée pour la gravure des sceaux), *Zhuan Shu*; une écriture cursive, *Xing Shu*; et une grande écriture cursive, *Cao Shu*. L'art de l'épée comprend l'épée simple, avec pompon court ou pompon long, la double épée, l'épée à deux mains, le combiné à deux épées. La forme générale se divise en quatre sortes qui peuvent être mises en parallèle avec les différentes écritures.

- **Gong Jia Jian**: comme le Kai Shu, il y a ici de nombreux mouvements statiques. La posture est digne, stable et solide. Les membres et le tronc sont ouverts, étirés, en équilibre. L'énergie du corps est transmise jusqu'à la garde de l'épée. La plupart des formes traditionnelles d'épée appartiennent à ce style.
- **Xing Jian**: comme le Xing Shu, les mouvements sont plus vivants, le travail plus dynamique, avec des séries de mouvements fluides et une marche continue. L'élan lui aussi est continu. La dynamique sert à enrichir le rythme de la forme avec deux éléments qui s'opposent: mobile et immobile. L'épée de Wu Dang dans sa forme traditionnelle et la forme d'épée de Wushu moderne appartiennent à cette catégorie.
- **Zhi Jian**: comme Xing Shu et un peu Cao Shu, ce style imite la boxe de l'homme ivre. Les pieds sont animés, se croisent, trébuchent puis récupèrent l'équilibre du corps. Le rythme est à la fois lent, rapide et accéléré.
- **Mian Jian**: il ressemble à Kai Shu, mais les mouvements sont calmes, souples, continus et arrondis. C'est l'épée souple de Taiji. Chaque sorte a son style spécifique (par exemple, l'épée de tai chi se pratique les membres arrondis, avec des mouvements continus à même vitesse, lente...) mais ils ont tous les mêmes bases et beaucoup de points en communs. Le Gong Jia Jian est la base des autres sortes.

## Le pinceau et le manche

En calligraphie et pour l'épée, le pouce, l'index et le majeur sont les doigts principaux nécessaires pour tenir le pinceau et le manche. Les autres doigts (annulaire et auriculaire) sont alors secondaires. Pour l'épée, ils servent

seulement à accrocher le manche pour laisser le poignet vivant.

## La trace du geste

En calligraphie, le trait fait par le pinceau n'est pas qu'une simple ligne horizontale ou verticale. Son commencement prend la direction inverse du trait, comme un trait « à rebours ». La finition d'un trait se fait aussi de cette façon. On dit alors que l'on plie trois fois sur un même trait (début, fin et milieu). Cette façon de peindre permet de toujours canaliser la pointe du pinceau au milieu du trait peint, et d'étendre les poils du pinceau vers les deux côtés du trait. En épée, le trajet de l'outil est arrondi, ou dans le cercle. Le petit noyau ou grand cercle a comme axe: le poignet, le coude ou l'épaule. Mais le pratiquant doit être toujours attaché au cercle principal du tronc. Le parcours arrondi permet d'avoir un mouvement rapide et un changement continu sans couper l'énergie qui parcourt le mouvement.

## C'est l'intention qui guide

Sur un simple trait, le pinceau bouge avec des changements compliqués de vitesse et de lenteur. Vite: le mouvement d'appui est légèrement élevé. Ce n'est pas le muscle qui peut le sentir ou le diriger et le faire. C'est plutôt l'intention qui dirige tout. A l'épée, le corps peut être divisé en cinq lignes. Chaque mouvement d'épée est organisé par ces cinq lignes. Si elles sont mal organisées, le corps est séparé. Chaque mouvement doit être pensé simultanément devant et derrière, à droite et à gauche, en haut et en bas pour obtenir une position carrée, régulière et bien proportionnée. Comme en calligraphie, c'est l'intention qui vient avant le mouvement pour diriger ce mouvement. Et cela varie en fonction des techniques utilisées car à chaque fois le point d'appui de la force se positionne sur différentes parties de l'épée. C'est aussi le travail de l'intention qui détermine ce point d'appui. Quant à l'écriture chinoise, elle est organisée en plusieurs parties. Entre elles, il doit y avoir une proportion raisonnable d'espace, alors seulement l'écriture est stable, bien proportionnée et équilibrée. Etant plus dynamique, l'épée est plus compliquée. Elle comporte des éléments qui s'opposent, comme par exemple, la statique et la dynamique, le vide et le plein, le dur et le souple, la vitesse et la lenteur, le court et l'allonge, le léger et le lourd, le bas et le haut, le mouvement face et latéral, la diagonale et la direction pure, l'intérieur et l'extérieur, la droite et la gauche... une théorie « yin yang ».

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



Les « quatre trésors du cabinet du lettré », les outils de calligraphie chinoise: le papier, le pinceau, l'encre et l'encrier. Leur valeur est beaucoup plus élevée en Chine que la valeur de l'or ou de la perle.

**C'est  
l'intention  
qui dirige  
tout.**

## Le pinceau, l'arc et le golf

### Traversés par le souffle

par Cyrille J.-D. Javary

Pourquoi la culture chinoise élève-t-elle au rang d'art majeur les arts martiaux et la calligraphie ? Et pourquoi les Chinois se passionnent-ils aujourd'hui autant pour le golf ? Plongez d'un seul trait dans le cœur de la pensée chinoise.

phie de grande taille pour réaliser à quel point un mouvement de tout le corps se rassemble dans l'épaule, parcourt le bras, enserre le poignet et la main pour aboutir au manche et à la fine pointe du pinceau. La respiration contrôlée entretient le mouvement, la concentration et l'effort ! (...) On ne peut calligraphier négligemment<sup>(3)</sup>.

#### Un art martial

On ne se prépare à écrire qu'avec le recueillement d'un chevalier allant au combat. Wang Xi Zhi, le prince des calligraphes qui vivait au quatrième siècle de notre ère, n'hésitait pas à dire : « Le papier est le champ de bataille, le pinceau l'épée, l'encre l'armure, l'encrier les douves ». Qui s'apprête à écrire, commence par rentrer en son for intérieur, s'y vide de lui-même pour s'emplier d'énergie, puis, au terme de ce moment Yin de la création analogue au prologue immobile des enchaînements, posément, s'élanche. C'est alors « une sorte de rage, de véhémence qui se libère en explosant sur le papier et qui ne s'achève, comme une danse où tous les pas sont liés, comme un opéra où toutes les scènes s'enchaînent, que lorsque la musique intérieure du peintre s'arrête<sup>(4)</sup> ».

#### Un art curatif

Nommer cette liturgie : calligraphie — *kalos graphos*, la « belle écriture » — créé un malentendu car en Europe ce terme désigne un art décoratif mineur, caractérisé par une graphie « stylisée, appliquée, particulièrement régulière, ou enjolivée de paraphes ou d'ornements superfétatoires<sup>(5)</sup> ». Aucun Chinois ne reconnaîtrait dans cette description l'art majeur

« On ne se prépare à écrire qu'avec le recueillement d'un chevalier allant au combat ». Ici, Maître Wu Bin, célèbre expert en arts martiaux chinois, se livre avec générosité, sous le regard furtif de Maître Zhang Shan, au geste calligraphique.

« Un Chinois qui s'apprête à écrire — disait un jour François Cheng — est persuadé que le souffle qui traverse son bras est de même nature que le souffle primordial par qui naissent, éclosent et vivent tous les êtres sur terre<sup>(1)</sup> ».

#### Le souffle des idéogrammes

Religion au sens propre, cette foi dans le pouvoir agissant de l'écriture est une réalité profondément ancrée dans le cœur de tout Chinois. Lors de sa visite en Chine, dans les années trente, le poète Henri Michaux l'avait bien perçu : « Ces caractères, illisibles à des centaines de millions de Chinois, ne leur étaient pourtant pas lettre morte. Tenus hors du cercle des lettrés, les paysans les regardaient sans les comprendre, mais non sans les ressentir<sup>(2)</sup> ». Ce souffle subtil qui anime les idéogrammes n'est pas réservé aux seuls habitants des rives du Fleuve Jaune. Il est directement accessible à tous ceux qui, lettrés ou non, pratiquent les arts physiques chinois. On peut s'en approcher le pinceau à la main, comme Fabienne Verdier, mais on peut aussi le faire sans aucun instrument. Lorsqu'on pratique le Taiji Quan ou le Qi Gong, lors le corps se fait pinceau et l'espace feuille ; les outils diffèrent, le ressenti, non.

#### Un art physique

L'image des mandarins mandchous aux ongles démesurément désœuvrés, nous empêche d'imaginer à quel point l'écriture des idéogrammes de grande taille peut constituer un engagement physiquement intense, pouvant aller jusqu'à la performance athlétique : « Il faut avoir assisté à la réalisation d'une calligra-



photo : Jean-Pierre Lelong

#### PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation et culture chinoise ancienne & moderne. Il est aussi traducteur du Yi Jing, le *Classique des Changements*, fondement depuis 25 siècles du mode de penser Yin/Yang. Il a fondé en 1985 le Centre Djohi, association pour l'étude et l'usage du Yi Jing, qu'il dirige depuis lors. Il a également mis au point un jeu interactif de formation à l'esprit chinois fondé sur les principes du Yi Jing : la Grande Marelle du Yin/Yang.



qu'ils nomment simplement *chu* « l'écrire ». Le calligraphe pourtant fait bien plus qu'écrire ; il agit sur le monde, il matérialise des entités, il canalise des énergies. Tracé au pinceau, un grand caractère appelle ce qu'il désigne. On voit dans les boutiques le caractère *cai* : « richesse ». S'il est écrit avec souffle, cela va amorcer, favoriser, entretenir un flux de richesse. Posant son pinceau sur la feuille, le calligraphe ne fait pas un geste différent de celui de l'acupuncteur piquant son aiguille. Dans les deux gestes, une main humaine, par l'intermédiaire d'un outil, aussi simple que raffiné, va induire un flux d'énergie vitale, dynamiser un réseau linéaire qui se matérialise à cette occasion.

## Un jaillissement sans repentir

Une calligraphie est réussie ou elle est bonne à brûler, on ne peut pas y revenir. L'encre — trop noire — le papier — trop buvard — ne permettent pas ce que les aquarellistes appellent un repentir. Appliquant touche par touche sur de la toile des pigments huileux toujours accueillants à la retouche, le peintre occidental non plus, ne connaît pas ce sentiment d'irréversible. G.K. Chesterton, en revanche, avait remarqué il y a un siècle déjà que « le seul geste vraiment romantique qui subsistait dans le monde moderne était de jeter une lettre à la boîte<sup>(6)</sup> ». Une fois lâchée, on ne peut plus la reprendre. Comme la flèche au tir à l'arc. Les golfeurs aussi connaissent cela. Et c'est sans doute la raison pour laquelle le golf s'est si bien répandu en Asie : tout son attrait repose sur ce lancer sans reprise, un geste profondément calligraphique.

## Une invite au geste

D'une calligraphie réussie, on ne dit pas qu'elle est belle, on dit *you qi* : elle a du qi, du souffle. C'est-à-dire qu'elle a le double pouvoir de nous donner à voir le souffle invisible qui a traversé son auteur, et aussi de le faire rayonner en nous, de nous entraîner dans son mouvement. Observez les Chinois visitant une exposition de calligraphie. Dans les musées occidentaux, les visiteurs sont les mains croisées derrière le dos, ils vont et viennent devant les toiles, parfois s'approchant pour remarquer un détail, se reculant pour saisir la composition d'ensemble. L'amateur chinois lui, s'installe devant l'œuvre qu'il contemple. Ensuite, passé un temps d'intériorisation analogue au prélude des enchaînements, on le voit qui s'élanche. Il réécrit à son tour la calligraphie, suivant à la trace les virevoltes du pinceau, accompagnant le déroulement des traits. Parfois d'un simple mouvement des yeux, mais le plus souvent, presque à son insu, sa main se lève un peu, son doigt s'étire légèrement et dans l'air on le voit retracer les traits de l'idéogramme, recréer les vers du poème.

**Le calligraphe agit sur le monde, canalise les énergies.**

## L'écriture d'herbe folle

Archivistes impénitents, les Chinois, ont réparé et classifié de nombreux styles de calligraphie. Le plus spectaculaire est la variété deursive appelée « écriture d'herbe ». Il y a une intention dans le fait d'avoir élu l'herbe pour désigner ce style étincelant et aérien plutôt que le diamant ou le nuage. L'herbe fut choisie parce qu'elle est banale. Manifestation spontanée de la vitalité naturelle, on la trouve partout : herbe des prairies virevoltant sous l'emprise du vent, herbe des torrents s'enroulant dans les méandres du courant. Autant de modèles atteignant sans effort l'objectif que le calligraphe s'assigne : matérialiser la vitalité d'un influx.

## L'ordre supérieur est dynamique

L'écriture d'herbe la plus intense est appelée « folle ». *Kuang*, l'idéogramme qu'on rend par : « folle », formé de la juxtaposition des signes « félin » et « roi », évoque plutôt une puissance souveraine s'affranchissant des règles usuelles. Comme Turner ou Monet s'affranchissaient du dessin pour capter ce qui leur paraissait l'essentiel, la lumière. Les caractères tracés dans ce style peuvent devenir indéchiffrables, même pour des calligraphes professionnels, qu'importe ! Ce style est celui qui enthousiasme le plus grand nombre. Qu'il soit illisible, ne diminue guère le plaisir qu'on retire à le contempler. Le niveau où nous touche ce tracé qui n'est plus que l'ombre d'un mouvement, la trace d'un skieur dans la poudreuse, est bien au-delà de celui de la lecture d'un contenu. Les calligraphies en écriture d'herbe folle nous émeuvent, parce qu'elles nous emportent. Cela aussi, Michaux l'avait perçu : « La calligraphie se doit d'avoir une vertu tonifiante. Elle est une conduite. Montrer un bel équilibre, un qui soit exemplaire. Même les passionnés qui furent appelés « fous de calligraphie », et qui y perdaient le boire et le manger et le sommeil et l'équilibre d'une vie, lorsqu'ils reprenaient le pinceau, traçaient des caractères exempts de déséquilibre, emplis au contraire d'un superbe et nouvel équilibre. L'ordre supérieur est dynamique<sup>(7)</sup> ».

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

- (1) François Cheng, *Libération* 1998.
- (2) Henri Michaux *Idéogrammes en Chine* Ed. Fata Morgana, 1975.
- (3) Claude Larre *Les Chinois...* Ed. Lidis Brepols.
- (4) Claude Larre.
- (5) J.-F. Billeter *L'art chinois de l'écriture* Ed. Skira Genève 1989.
- (6) G.K. Chesterton *Hérétiques* 1905. Gallimard 1979.
- (7) Henri Michaux, op. cit.



photo : Patrick Micheletti.

# Tout est *Mouvement*

## L'esprit précède le geste

par Jean Motte • photo : Robert Negre\*  
création graphique : Frédéric Vilbrandt

Deux approches du mouvement: l'une venue d'Occident et l'autre d'Extrême-Orient. D'un côté, une approche raisonnée pour ne pas dire cartésienne.

De l'autre, une approche poétique où le mouvement signifie la vie.

### PORTRAIT

Né en 1960, Jean Motte commence l'aïkido dès l'âge de 8 ans. A 18 ans, il part pour le Japon où il découvre l'acupuncture. Il se forme avec Laville-Mery. Diplômé de l'École lyonnaise des plantes médicinales. Pour comprendre les textes traditionnels d'acupuncture, il passe un diplôme universitaire en astrophysique. Acupuncteur, il est directeur de l'école I.M.H.O.T.E.P. qui propose une formation en acupuncture traditionnelle. Il est également 5<sup>e</sup> dan d'aïkido.

Que signifie la notion de « Mouvement »? Et que peut-elle apporter à l'Homme? D'un côté l'approche occidentale et de l'autre l'Extrême-Orient.

### Une approche raisonnée

La première correspond à notre culture occidentale puisqu'il s'agit de la définition du *Petit Larousse*: « Déplacement, changement de position d'un corps dans l'espace ». L'aridité de la définition nous fait entendre que le mouvement est le résultat d'un déplacement d'un corps par rapport à un autre. Tout en nous proposant cette définition, le *Petit Larousse* ne résout en rien la question fondamentale: qui est à l'origine du déplacement? Si nous tentons de dire que le mouvement est le résultat d'un déplacement, pouvons-nous dire que le déplacement est le résultat d'un mouvement? Oui, sans aucun doute. Voilà en quelques mots le départ de la philosophie. Car, si le dictionnaire donne une définition, c'est pour apprendre sa signification et non pour la comprendre. Nous sommes à l'orée de l'acceptation passive d'une définition, et d'une réflexion profonde sur la nature fondamentale de l'homme et de son existence. C'est en être

raisonné que j'appréhende la notion de mouvement.

### Une approche poétique

L'Extrême-Orient et particulièrement les Chinois ont une approche plus poétique de la définition du mouvement. Elle laisse l'imaginaire s'infiltrer dans notre esprit. Et parfois il faut que cet imaginaire soit à la limite de la méditation pour enfin comprendre la signification profonde d'un mot. Prenons trois exemples de mouvements qui nous emmènent dans les espaces magiques de l'image.

### Dong, l'esprit précède le geste

Le premier est le caractère *Dong*, qui signifie « mise en mouvement ». Formé de deux idéogrammes, celui de gauche signifiant la notion de « mystère » et celui de droite la « force ». Ainsi le mouvement devient une force mystérieuse. Ce mystère nous rattache ipso facto à celui du ciel, représentation ontologique du mystère de nos origines. Le ciel est au-dessus de nos têtes, il est un « être sans fin et éternel ». Le ciel est l'origine du mouvement. Mais qu'est le ciel dans cette configuration? Le ciel est rond comme la tête. Ainsi préfigure-t-il

l'esprit. Le caractère Dong nous donne à comprendre que l'esprit précède le geste.

## Chao, le mouvement alterné

Le deuxième caractère, *Chao*, représente le mouvement alterné. Il est composé de trois clés lues de gauche à droite : « l'eau » puis un caractère signifiant graphiquement une alternance Haut/Bas et enfin celui de « la lune ». Nous retrouvons la notion de marée assujettie à la lune, ce qui crée le flux et le reflux, le plein et le vide, le Yin/Yang, le noir et le blanc.

## Yuezhang, le mouvement

Le troisième caractère, *Yuezhang*, qui signifie mouvement en général, va nous transporter dans l'irrationnel : composé de deux idéogrammes, celui de gauche signifiant « gai, rire », et celui de droite, « statut, règlement, cachet ». Mais pourquoi le Chinois traduit-il le mot mouvement par un cachet associé à la notion de plaisir (gai) ? Un cachet, un règlement est un ordre qu'on ne peut transgresser. Il est donné à la naissance. L'être vivant qui bouge a, en lui, la recherche de la joie et du plaisir. Cette joie est dans son cœur, une marque au fer rouge qui impose à chacun d'entre nous de prendre le chemin de la paix intérieure afin de ne pas troubler le cœur dans son rire intime. Une très belle estampe représente ainsi Lao Tseu en train d'errer, seul, possédant le strict minimum et le sourire aux lèvres.

Simplement, le mouvement c'est la vie. Se fondre et se confondre avec la nature, c'est sourire aux facéties de la vie et de ses nombreuses métamorphoses. Le *Yi King*, livre des transformations, est là pour nous rappeler sans cesse que se cache l'unité au sein du multiple. Tout procède de la nature et tout a même valeur car le Tao, la Voie véritable, est comme un clown saisonnier : il endosse le manteau du printemps et voilà le monde végétal qui naît. Il se dévêt à l'été et le monde animal apparaît. Il se couvre en automne et voilà que l'Homme prend naissance. Enfin il s'emmitoufle en hiver et le monde minéral s'accroît. Le printemps est-il plus enviable que l'automne ? Non ! Les saisons passent et repassent inlassablement dans un mouvement alternatif afin de faire constamment fructifier la terre.

## Le mouvement, c'est la vie !

Je me souviens de mon maître en aikido, Yamagushi senseï. Je me le rappelle, toujours le sourire aux lèvres. Ses mouvements étaient purs du début à la fin. C'est comme si, le mouvement était déjà terminé avant d'avoir commencé. L'esprit avant le geste. Lorsqu'il venait en France, il rigolait de la panoplie de techniques que nous avions. Lui, c'était

*Ikkyo*, qui peut se traduire par « premier principe ». Tout était là devant nous, mais jeunes coqs nous voulions notre pesant de paraître. Pourtant cette technique à elle seule est la plus difficile à réaliser. Elle unit en un seul mouvement tous les déplacements de l'aïkido. Du Un au multiple. Un mouvement en aikido, c'est une respiration. Du dur au mou, du tendu au relâché. C'est une alternance de montées et de descentes. C'est un échange de forces invisibles entre partenaires. C'est le Yin/Yang.

## Le peintre universel

L'univers est mouvement. L'univers est créateur car le mystère préside à la construction de cet espace sans limite et sans temps. Puis dans cette dimension cosmique, les pleins et les vides s'unissent et se délient pour former le mouvement. Dans toutes ces métamorphoses, existe en leur sein, le principe originel de la création. L'Homme est mouvement et joie profonde d'être une des multiples créations du peintre universel (le ciel). L'arbre est mouvement et contentement de pouvoir offrir son existence à la planète entière (la terre). Le bambou est le paradigme du mouvement fragile et gracile, souple et résistant, puissance et humilité devant le vent (air) qui souffle ses feuillages allongés. Ce qui crée le mouvement c'est la lumière. La lumière du soleil (feu) est force et applique sans ménagement ses petits photons sur toute surface qui voudra bien les recevoir. Ce faisant, le mouvement naît. L'(eau) est l'illustre représentant du monde obscur et inconnu. Car il suffit de regarder un cours d'eau pour se demander qui creuse le sillon originel. Est-ce l'eau qui creuse le sillon,

ou est-ce le sillon qui, existant, peut enfin recevoir l'eau ? Est-ce le calligraphe et son esprit qui tracent le trait ou est-ce le trait qui choisit ce moment pour être tracé ? Le pinceau (humide) est l'outil potentiel de tous les possibles.

Le pinceau (sec) n'a plus d'existence propre car le sec, c'est l'absence totale de vie possible. Le mouvement devient alors une entité complexe créée et « créante » entre le ciel et la terre ; entre l'esprit et la main de l'homme et les quatre orientes que sont les quatre tempéraments de l'eau du feu, du sec et de l'humide, le monde prend forme et dimension. Chacun de nous fut certes créé. Mais chacun de nous est un créateur. C'est dans le mouvement que la vie existe. C'est dans le mouvement que se trouve la réalité de notre existence. La quête du cœur en paix. La quête du chemin de la connaissance.

\* La photo est extraite de l'ouvrage *Ken jitsu, une pratique de l'aïkido*, paru aux Ed. Chiron.

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

## APPLICATION...

Imaginez-vous devant une feuille blanche. Le pinceau à la main, vous allez tracer le caractère Quan, « le chien ».



Il est composé de quatre traits alignés dans un ordre particulier et dont la technique est différente pour chaque trait : un *heng* (horizontal), un *dian* (point), un *pie* (vertical), un *na* (trait à droite). Vous devez penser d'abord le caractère. Vous devez le visualiser dans sa construction, du départ à l'arrivée. Cette étape est fondamentale car l'esprit précède le geste. Puis vous collez le pinceau contre la feuille. Le mouvement s'exécute en appuyant plus ou moins fort. Parfois le pinceau se lève et se rabaisse aussitôt en tournant dans votre main. L'esprit n'est plus là pendant cette phase. Il n'y a plus que le noir de l'encre sur le blanc du papier. Le plein, le vide, le blanc, le noir, le Yin/Yang. Enfin le pinceau se lève définitivement. Maintenant les yeux regardent le caractère écrit. Le corps est détendu et relâché, un sourire intérieur nourrit le cœur. Dans ce silence d'après, les quatre traits se sont unis en un caractère. Ce passage du Multiple au Un laisse le calligraphe dans une profonde décontraction. Cette description en trois phases d'une calligraphie, est applicable à tout mouvement, que ce soit les arts martiaux, l'art thérapeutique, ou l'écriture. C'est l'homme qui pense, met en place et agit.

## CALLIGRAPHIES

**动** Dong, la mise en mouvement

**潮** Chao, le mouvement alterné

**乐章** Yuezhang, mouvement



Position de départ: *Qishi*.

Amenez la jambe gauche en position *Ding bu*, et levez la main droite: *Liao zhang*.

## Des traits et des gestes

### La calligraphie des Taolu

par Roger Itier • photos: Jean-Marc Lefèvre

Calligraphes, pratiquants de Wushu, ou simplement, amoureux du mouvement, donnez de l'âme à votre art en affinant votre trait et votre geste.

Partir à la conquête de soi au travers d'une graphie est une gageure. Agir juste est la chose la plus délicate qui soit. La calligraphie comme le Wushu est un condensé de vie qui met en relief nos qualités mais aussi nos défauts. Plonger son pinceau dans l'océan de noirceur de la pierre à encre, relever celui-ci avec délicatesse et commencer notre dessein (ou dessin) en faisant fusionner le Yin (encre) et le Yang (la feuille de papier) pour que puisse émerger la forme magique dans une chorégraphie sacrée, tel est le credo de l'art calligraphique chinois.

#### Calligraphie et Wushu

Commencer l'étude de la calligraphie est semblable à commencer la pratique des arts martiaux chinois. La composition d'un caractère obéit à des règles précises comme la pratique du Wushu. Il nous faudra les assimiler mais aussi les pratiquer pour mieux les oublier, illustrant ainsi les trois phases qui balisent tout apprentissage: apprendre les règles, les appli-

quer, et les oublier. Ainsi l'ordre de traçage des traits est-il orchestré par une règle immuable: d'abord les traits horizontaux, puis les traits verticaux, ceux de droite, puis de gauche. L'ordre se définit par: haut, bas, gauche, droite que l'on peut mettre en parallèle avec l'architecture du corps humain en matière énergétique: les points *Baihui* (les cent réunions en haut) et *Huiyin* (fond de la mer en bas), le Yang à gauche, le Yin à droite. On peut également comparer ces éléments avec les différentes composantes qui constituent l'apprentissage du Wushu: les techniques de base (*Jibengong*) qui constituent l'horizontalité, la norme et les règles d'exécution technique; les enchaînements codifiés (*Zu he lian xi*) qui symbolisent la verticalité représentée par l'empilement des techniques de base, et les formes (*Taolu*) qui sont situées à droite, car être adroit est important dans la codification d'un savoir et les applications martiales (*Gong fang ji shu*) qui représentent l'aspect dynamisant de la technique en duo, placé du côté Yang, soit à gauche. L'assemblage des traits commence ainsi dans un ordre précis et aboutit à la construction d'un idéogramme tout comme l'assemblage des qualités développées par les exercices du Wushu.

#### Les règles de la Calligraphie et du Wushu

Un idéogramme qui a du « caractère » répond à cinq conditions essentielles: équilibre, symétrie, priorité, harmonisation, variation. Un pratiquant de Wushu qui veut atteindre le Gong Fu (le « savoir-faire ») doit respecter les cinq exigences de la pratique qui portent sur les trois piliers fondamentaux que sont le physique, la technique et l'éthique.



Déplacez la jambe en avançant: *Shangbu*.

Déroulez la technique *Ban mabu* en brossant le genou: *Lou xi*.

Finalisez le mouvement de frappe de la paume: *Gongbu Tui zhang*.

Ci-dessus, Roger Itier. Comme un artiste créant son œuvre, le pratiquant de Taiji trace dans l'espace un trait éphémère qui imprègne son âme. Le calligraphe quant à lui matérialise sur le papier l'essence de son être. Voici un enchaînement en cinq traits pour donner une âme et du caractère à votre calligraphie et à votre Wushu: « Brosser le genou », un mouvement de base de l'école Yang. C'est en quelque sorte pour le pratiquant ou le calligraphe l'entraînement aux traits verticaux, horizontaux qui en s'entremêlant donneront un « caractère » achevé et une technique accomplie: *Gong Fu*.

- L'équilibre: dans la construction d'un idéogramme, il est vital que celui-ci soit équilibré; trait vertical et trait horizontal doivent être convenablement placés. Le centre de gravité ou « Milieu du cœur » se situe sur la verticale. Dans le Wushu, l'équilibre est possible grâce à plusieurs paramètres: la colonne céleste verticale (haut et bas), l'axe de sustentation (yin-yang), horizontal (avant/arrière, gauche/droite), le centrage du centre de gravité.

- La symétrie: les traits doivent être disposés de manière harmonieuse, tant pour ce qui est des espaces entre eux, que du point de vue de la taille, de l'épaisseur et de la longueur. Ils seront épais, robustes et étirés ou minces, serrés et vigoureux, selon leur nombre. L'espace entre les traits doit être équilibré ainsi que la proportion entre eux. Les techniques doivent elles aussi être harmonieuses et bien proportionnées: le haut et le bas du corps bien équilibrés tant dans la force que dans le placement; la gauche et la droite en harmonie; l'avant et l'arrière de la posture équilibrées. Dans les styles internes, on dit pour les meilleurs experts qu'ils sont capables d'envoyer la force dans les six directions et dans l'externe dans les quatre.

- La priorité: dans la structure d'un caractère, il y a parfois une grosse disproportion entre la gauche et la droite, les parties supérieure et inférieure, également une grande diversité de taille et de hauteur. Il faut veiller à ce que les différentes parties soient reliées de façon appropriée. L'objectif consiste à prioriser le principal de l'accessoire, sans toutefois briser l'unité entre les différentes parties. En Wushu,

il faut également savoir « prioriser » les actions en connaissant la structure intime du mouvement et de la force qui l'anime. Les sections distales (sièges des sorties de force), médianes (équilibre de la force) et proximales (racine de la force) sont tour à tour le commandant du mouvement.

- L'harmonisation: dans la calligraphie, l'harmonie d'un caractère est liée à l'épaisseur, la longueur, la hauteur, l'équilibre entre la gauche et la droite, le haut et le bas du caractère. L'harmonisation des caractères entre eux est aussi très importante. La cohérence de l'ensemble des caractères d'un texte, surtout si c'est un poème, produit l'esthétisme. N'oublions pas qu'un caractère est formé souvent de plusieurs idéogrammes. En Wushu, la coordination des différents segments du corps pour les activités externes et l'Esprit, la volonté et le souffle pour les activités internes doivent être en harmonie.

- La variation: même si les règles doivent être respectées, il n'en demeure pas moins que dans certaines circonstances, il nous faut composer une nouvelle harmonie afin de nous adapter à l'environnement ou à la nature des idéogrammes qui composent un caractère. En Wushu, la variation est liée aux changements de l'environnement (sol, espace, adversaires...).

En conclusion, vous initier au raffinement et à la précision de la calligraphie améliorera la qualité de votre Wushu et vous initier au Wushu donnera du volume à votre trait.

Pour plus d'infos, consulter le carnet d'adresses p. 66.

**Apprendre  
les règles,  
les appliquer,  
les oublier.**

## PORTRAIT

Né en 1960, Roger Itier commence la pratique des arts martiaux dès l'âge de 14 ans. Il obtient au cours de sa carrière d'athlète plusieurs titres de Champion de France, d'Europe jusqu'à un titre de Vice-champion du Monde en 1983 à Taïwan. La voie de l'enseignement le conduit à se perfectionner en Asie sous la férule des plus grands maîtres contemporains. Passionné de dessin et des arts picturaux, il enseigne aujourd'hui tous les aspects des arts martiaux chinois. Il est Président de la FWS, Fédération de Wushu.

# Wutao, le miroir du vide

Sur les traces du geste primordial

par Pol Charoy et Imanou Risselard • photo : Jean-Marc Lefèvre  
création graphique : Frédéric Villbrandt

Comment entrer dans le souffle du mouvement ? Comment percevoir le geste « pur » ? La pratique du Wutao propose une pédagogie fondée sur un apprentissage dans le vide, sans partenaire et sans raison apparente. A moins que...



## PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou animent les « Ateliers de l'Éveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao. Ils ont aujourd'hui élaboré toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Trans-analyse. Ils sont également à l'origine de la création du Centre Contemporain d'Arts Corporels Génération Tao.

Notre parcours à travers la pratique et l'enseignement du Wushu — des arts martiaux chinois —, et plus largement des arts corporels et énergétiques, nous a fait aimer chaque jour encore plus le mouvement, et nous a donc conduit chaque jour à l'explorer davantage. C'est de cette manière qu'est né le Wutao, une discipline dans laquelle nous avons voulu cultiver la calligraphie du geste, autrement dit le sentiment profond qu'éveillaient en nous la trace laissée dans l'air par la fluidité, le sentiment et le souffle du mouvement. Ce sentiment était si fort qu'aujourd'hui nous avons souhaité vous présenter une variété de réflexions sur la question et nous espérons que ce voyage vous aura inspiré. Nous avons aussi souhaité prolonger notre exploration du mouvement avec vous en ces termes : quel peut être le secret qui se cache dans la répétition à long terme de gestes dans le vide, sans partenaire et sans raison apparente... Car il est nécessaire de sortir de l'efficaci-

té de l'application martiale ou thérapeutique pour que jaillisse l'espace du geste artistique.

### Ce vide qui nous ramène à l'essentiel

Tout d'abord, une certitude, si le vide reste vide, il n'y a alors aucun intérêt à pratiquer dans le vide. Par contre, si nous réussissons à remplir cet espace de ce « quelque chose » que nous avons déjà tous perçu au détour d'une performance d'un ou d'une artiste, voilà que la pratique dans le vide se révèle fructueuse. C'est d'ailleurs une notion qui en Wutao nous est familière et essentielle, dans tous « les sens » du mot — l'essence —. Parce que face au vide, on se retrouve en face de soi et non en face de l'autre. Ce vide qui nous ramène à l'essentiel. Pour ce faire, ce vide ne doit pas être du vide, mais un vide rempli de notre intention, de notre présence à nous-même. Un peu comme la quête de l'âme artistique d'un danseur, d'un comédien ou d'un peintre qui cherche à remplir ce vide existentiel par sa

créativité. Une créativité qui imprégnera avec plus ou moins de qualité et de réussite la scène ou la toile d'une présence le transcendant. Si talent et transcendance il y a, alors tous les spectateurs se retrouvent littéralement imprégnés et ressentent les instants dramatiques des mots et de la chorégraphie, ou bien encore l'effet du jeu des traits et des couleurs d'un tableau.

## L'essence du geste

Ainsi ce vide n'est-il pas du vide, mais un espace à imprégner de Soi. Il nous renvoie le reflet de la présence ou de l'absence de notre âme — de notre *Shen* pour les Chinois —. Devenu « état », il nous rappelle à notre relation au monde où généralement le vide, le rien, nous effraie et nous angoisse. Car peu d'entre nous accepte de rester en présence de cet espace-vidé, plein de rien, comme le fameux « bide » scénique qu'il nous faut affronter, rencontrer et traverser pour donner naissance à l'état clownesque. Cet état grâce auquel le vrai clown peut alors émerger comme par miracle. Le Wutao propose de se mouvoir dans ces espaces et de sentir l'efficacité d'un geste, qu'il soit martial, sentiment ou calligraphie, sans rechercher à être spécifiquement efficace en art du combat, de représentation ou en art de santé. Car toutes ces intentions, aussi louables soit-elles, nous éloignent, nous semble-t-il, de la perception du geste « pur » ; geste qui pour être pur doit se défaire de toute intention égotique. Alors le geste peut se remplir de son sens artistique ou de sentiment, à l'image des œuvres picturales et des calligraphies des grands peintres.

## Donner du sens, de la conscience

Se mouvoir dans le vide sans raison apparente nous conduit ainsi à développer et à renforcer notre imaginaire et notre force d'intention. Cela donne du sens au geste que nous réalisons par notre propre pouvoir personnel, soit en le remplissant d'un sentiment martial ou poétique, soit en ayant une recherche uniquement picturale de gestes calligraphiés. Des gestes calligraphiques dessinés sur la toile de vie que représente l'espace dans lequel nous évoluons. Attention, nous le répétons, réaliser des gestes dans le vide, vide de sens, est une perte de temps. Mais le sens prend forme quand nous répétons des formes gestuelles en visualisant leurs traces devenues de véritables calligraphies de gestes, quand nous vérifions leurs courbes, quand nous sentons les appuis des pleins et des déliés jusqu'au bout de nos doigts devenus dans cet instant privilégié de véritables pinceaux de soie. Oui, voir ces traces émerger de nous, devenir de véritables calligraphies de gestes, suspendues dans l'espace, aiguisant tour à tour notre capacité à nous

maintenir en équilibre dans l'instant présent, écoutant le son et la résonance de nos gestes, nous fait progresser techniquement au-delà de nos espérances.

## La pédagogie du geste

Voilà pourquoi en Wutao notre pédagogie commence dans un premier temps par une pratique dans un espace laissé vide de volonté égotique afin de découvrir de quoi est faite notre intention. Ensuite seulement nous pourrions investir cet espace et ainsi donner une qualité de geste particulière, où l'âme du corps s'éveille. Alors s'ouvre le chemin à l'inspiration de gestes primordiaux, d'émotions immémoriales comme celles du recueillement, de la prière, de l'amour ou de la célébration... Maintenant seulement vous commencez peut être à percevoir ce qu'est le Wutao. Eveiller son corps au sacré, c'est bien de cela qu'il s'agit !

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

*Pour que  
jaillisse l'espace  
du geste  
artistique.*

## LE WUTAO

Le Wutao est né au cours de l'année 2000. En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes : Wu pour « danse » et Tao qui évoque l'idée de cheminer (Voie). Ainsi Wutao pourrait être traduit par « Voie » ou « Danse de la vie ».

Les principes de base de la discipline sont fondés sur la prise de conscience du mouvement pulsatoire et ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. Le déploiement de cette onde — du centre à la périphérie et de la périphérie au centre — donne naissance à des mouvements calligraphiés. Associée à la libération du souffle et de la respiration pulmonaire, l'onde permet d'accéder au sentiment du geste et à la fluidité du mouvement. La conscientisation du rôle du bassin dans le mouvement permet également d'asseoir un enracinement nécessaire au lâcher-prise et prédispose à une meilleure perception de soi dans l'espace. Cet ancrage au sol fait apparaître le mouvement interne dans un défroissage subtil et délicat des spirales des fascias.

Les mouvements spiralés et les torsions étant l'expression naturelle de notre corps, à la fois physique et énergétique, leur exploration donne alors un nouvel élan au mouvement. C'est le passage d'une immobilité apparente aux déplacements spiralés, et à une plus grande mobilité des hanches. Ainsi après avoir intégré le lâcher-prise, l'enracinement, le mouvement spiralé, et la conscience de nos axes, nous retrouvons l'espace du geste spontané et découvrons l'instant juste du déplacement. Et grâce à l'écoute du sentiment présent, nous pouvons progresser dans des évolutions d'enchaînements qui relient les différents espaces, en évoluant alternativement au sol ou en position verticale.



# Cinq villes en France célèbrent le Qi Gong

crédit photo : Dominique Banizette • création graphique : Frédéric Villbrandt.

## AIX-EN-PROVENCE, le FEZI

**D**ans le parc St Mitre arboré magnifiquement, et sous le chant des premières cigales, plus de 200 participants se sont regroupés autour des nombreux enseignants de Qi Gong et de l'art du Qi venus de toute la région. Après un échauffement / « déverrouillage » en commun, des ateliers ont été proposés par les nombreuses écoles représentées. Chacun a pu découvrir et pratiquer ces mouvements harmonieux orientés vers la santé et le bien-être. Un moment privilégié pour être dans son corps, écouter ses sensations et percevoir le Qi ! Instant magique de présence à soi, au monde, aux inconnus du parc, à la tortue d'eau dans le bassin, et à l'autre pratiquant qui demande : « Quel atelier est-ce ?! ».



crédit photo : J.-L. Pisano

Des démonstrations de qualité ont montré la richesse et la diversité des styles : Qi gong de l'oie sauvage, Tigre et dragon, Fille de Jade, Taiji de l'homme ivre, Taiji Chen, 24 mouvements, etc.

La journée s'est clôturée par une pratique en commun de l'art du Qi : réaliser ensemble un enchaînement... être mu par l'énergie du groupe et contribuer à cette énergie... faire, et se laisser faire... inspir... expir... et sourire intérieur !

Un atelier de calligraphie et des stands des différentes écoles complétaient cette manifestation ainsi qu'un stand librairie. Quant aux enseignants, ils ont su faire passer pendant toute la journée grâce à leurs prestations une bonne humeur dont tous les participants ont pu récolter les fruits. Parmi eux, Gérard Edde, Vincent, Pedro Marques, Guy Monnet, Laurence Bourreau, Carole Benx, Xu Boshen, Hélène Cocciovich, Catherine Aviel, Pascal Charasse, Philippe Masini.

Rendez-vous l'année prochaine ! Mais peut-être chaque jour dans notre corps n'est-il pas l'année prochaine !

J.-L. Pisano, L. Bourreau.



## La 12<sup>e</sup> Journée Nationale de Qi Gong

par Jean-Louis Pisano, Marie-Christine Sévère,  
Sophie Clémenceau, Jean-Marc Lecacheur, Sandrine Toutard

Depuis maintenant 12 ans, chaque année se déroule la Journée Nationale du Qi Gong organisée par la Fédération Européenne du Qi Gong et des Arts Energétiques (FEQGAE). Pour la première fois, ce dimanche 18 juin, la fête eut lieu dans 5 villes en France: Aix-en-Provence, Chambéry, Toulouse, Rennes et Paris. Comme un hommage aux 5 éléments de la tradition chinoise.



### PARIS, la TERRE

La 12<sup>e</sup> journée nationale de Qi Gong eut lieu cette année encore à la Pagode du Bois de Vincennes: autant dire que pour un 18 juin, nombreux sont ceux qui n'ont pas résisté à l'appel...

Météo magnifique pour journée exceptionnelle: en effet, les démonstrations et les ateliers ont eu beaucoup de succès, en commençant par la « pratique collective » de mouvements énergétiques de M. Hu Xiao Fei. Plus ludique, la démonstration-atelier par Sun Fang de Hui Chung Gong, une méthode traditionnelle taoïste. Avec beaucoup de générosité, Sun Fang prit même le temps de réajuster certaines postures.

De grands moments spectaculaires aussi avec la Boxe du Sud de Tong Bei, l'énergie de Zhou Ling Xia et M. Zhang Fei Peng, invité de Chine, et quatre fois champion de Wushu. Ajoutons la démonstration de Yi Jin Jing, issu du moine Damo du Temple Shaolin, par Shi Heng Jun, lui-même moine guerrier de la 35<sup>e</sup> génération du Temple. Belles démonstrations des méthodes traditionnelles de l'Association

**« Tout est matière et le Qi est matière. »**

Nationale de Qi Gong de Pékin par M. Hu Xiao Fei, qui nous a montré le Qi Gong des 5 animaux et le Ba Duan Jin. Après les 127 postures par l'art du Chi Méthode Stévanovitch de Nicole Bernard, et la pause déjeuner, les démonstrations ont repris: au programme, Wutao, Da Cheng Quan, Wudang Qi Gong, Tai Ji Quan et Bagua Qi Gong, les 24 énergies et le Tai Ji Wu Xing Yi Quan.

Les ateliers aussi ont eu du succès, et les enseignants ont été généreux en paroles, en explications, et en sourires: Wang Yan li, Serge Maïret, Sun Fang, Pol Charoy, Mélanie Jackson, Philippe Thirirot, Yves Réquena, Sun Gen Fa, Shi Heng Jun, Zhang Ai Junh, Jian Liu Jun et Kunlin Zhang. Sous les arbres, à l'ombre, à côté de l'éléphant, de la Pagode, un véritable travail d'enracinement entre ciel et terre, où le maître mot était, rappelé entre autre par Kunlin Zhang: détendre le corps, pour faire monter l'énergie. « Tout est matière et le Qi est matière » Notons comme chaque année la belle présence de nombreux enfants, ici pratiquant, là jouant, ou



photo: Frédéric Villbrandt



photo: Frédéric Villbrandt



photo: Frédéric Villbrandt

encore, dessinant et recopiant les motifs de fleurs qui ornent la Pagode. Que serait cette journée sans eux ?

Le thème de cette journée était « souffle et énergie », et les conférences se sont succédé sur ce sujet autour du grand Bouddha de la Pagode : « La voix, le souffle et la respiration » par Mélanie Jackson, « Les différentes respirations et leurs rôles dans le Qi Gong » par Dominique Casaÿs, « La notion du souffle-

énergie dans la culture chinoise » par Ke Wen et « Souffle et respiration au sein de différentes traditions orientales et occidentales » par Pol Charoy : « Il faut ouvrir les portes et les fenêtres avant d'aller chercher le tigre dans la maison » ! Un bel exemple de respiration, la méditation Chan, où plus d'une centaine de personnes assises dans l'herbe ont remercié profondément Shi Heng Jun pour ce beau moment sous le regard bienveillant de l'éléphant de pierre. Et comme chaque année, les stands ont été très fréquentés : la calligraphie animée par Mme Liu Hsiang Lan ou le Yi King par Cyrille Javary. Toute l'équipe de Génération Tao était aussi sur place ! A 18 heures, la journée s'est finie comme elle avait débuté, avec la pratique collective de M. Hu Xiao Fei. Grâce à l'organisation, l'ambiance et à la bonne humeur générale, cette journée reste unique dans l'échange, le partage et les belles rencontres.

Sandrine Toutard

## CHAMBERY, le METAL



photo: Marie-Anne André

« Merci d'avoir organisé cette formidable journée, c'était vraiment super ! ».

En fin d'après-midi, à plusieurs reprises, cette phrase retentit agréablement à mes oreilles... et à mon grand soulagement. La veille, nous avions installé le podium et les tentes abritant les stands sous un ciel menaçant, couvert de nuages noirs, et la météo était des plus pessimistes. Mais, c'est un ciel bleu dégagé qui accueille les participants dimanche matin, dans ce magnifique espace des Charmilles à La Ravoire, aux portes de Chambéry.

A 10 heures, avant le début de la pratique collective animée par Dominique Banizette, 150 personnes étaient déjà présentes. A 10h30, une journaliste de la radio France Bleue Pays-de-Savoie, venue en reportage, était en train de m'interviewer au stand de la Fédération, quand Bernard George-Batier, notre vice-Président, m'annonça que nous avions déjà rassemblé 200 personnes.

A 11 heures, sous l'œil attentif des spectateurs assis sur la pelouse, le dos chauffé par le soleil, les démonstrations commencèrent dans un silence recueilli. Très différentes les unes des autres, elles s'enchaînèrent jusqu'à 12h30, accompagnées par une musique d'ambiance

chinoise alternant avec le seul bruissement léger du vent et le chant des oiseaux.

La première démonstration, les Huit Pièces de Soie, fut réalisée par un groupe d'élèves accompagnant leur enseignante (moi-même) afin de présenter le Qi Gong comme une discipline accessible à tous. Puis, de magnifiques gestuelles emplirent l'espace d'une énergie palpable par tous avec tour à tour : Dominique Banizette, Yves Deschamps, Thierry Chastaing et Anne-Marie Veyssilier et, enfin, Jean-Clau-  
de Berthe qui pratiqua le Qi Gong des Cinq Animaux.

**Plus de  
300 personnes  
ont arpenté  
les ateliers !**

Puis, ce fut l'heure du pique-nique !

Le groupe essaima sous les multiples espaces arborés. Malgré l'animation des conversations, le lieu conserva toute sa sérénité, comme enveloppé par une puissante énergie. A la fin du pique-nique, un violent orage avec rafales de vent éclata, nécessitant la mise à l'abri du public qui en profita pour s'engouffrer dans la salle de conférence où Bernard George-Batier s'apprêtait à officier. Celui-ci n'aurait pu espérer autant de public !

Peu après, le beau temps revenait avec un soleil ardent ce qui permit (malgré un léger retard sur les horaires prévus) la bonne continuité du

programme : deux ateliers simultanés sur trois tranches horaires successives (avec même un troisième atelier « surprise » grâce à un enseignant de Grenoble!) et des démonstrations menées en parallèle pour satisfaire les différentes attentes du public. Les ateliers firent le plein (avec 70 à 80 personnes) par atelier! Les stands furent également bien sollicités, notamment le stand « calligraphie », où de jeunes chinoises de Chambéry proposaient au public une phrase porte-bonheur ou la trans-

cription d'un prénom en chinois ou le stand Yi Jing animé par le passionné et très créatif Anaël Assier de Grenoble.

La journée s'acheva ainsi en douceur, dans une ambiance détendue et conviviale. Au total, plus de 300 personnes ont arpenté les ateliers. Cette journée fut pour les enseignants de la Région Rhône-Alpes, un véritable succès. Et nous sommes prêts à recommencer l'année prochaine!

Marie-Christine Sévère



## TOULOUSE, L'EAU

C'est dans le cadre accueillant, fleuri et ressourçant du Jardin des Plantes de Toulouse que s'est déroulée cette première Journée Nationale du Qi Gong. Nous avons fait recette de Qi et de bonne humeur!

Prenez quelques professeurs compétents et désireux d'offrir en partage la qualité de leur pratique. Ajoutez un large public curieux et motivé pour découvrir et s'essayer à la pratique du Qi Gong. N'oubliez pas les ingrédients de base en alternant démonstrations et ateliers; le tout favorisé par la belle énergie d'arbres superbes et une météo clémente. Agrémentez l'ensemble avec un atelier de pratique de la calligraphie chinoise, animé par une talentueuse professionnelle chinoise. Et vous aurez une rencontre réussie qui, nous le souhaitons, aura éveillé les envies: pour les novices, de s'initier à ce bel art énergétique; pour les plus avancés, d'approfondir leur pratique ou de s'essayer à de nouvelles formes; et pourquoi pas, pour les professeurs, d'aller plus loin dans les échanges entre professionnels!

Et puis, ce fut une journée aux couleurs de la ville rose évocatrice de la fluidité, avec son canal du Midi et la Garonne qui traversent la ville de part en part! Il est vrai que le Jardin des Plantes se situe entre ces deux cours d'eau... c'était comme si la fluidité de l'eau s'exprimait là, évocatrice de celle du souffle qui se manifeste à travers les mouvements de Qi Gong! Cette fluidité se retrouvait à travers la succession sans difficulté aucune des différents ateliers et démonstrations; chaque enseignant choisissant selon son inspiration de pratiquer sur le podium, dans une allée ou sur la pelouse; ainsi qu'à travers la même ouverture du public qui, tout âge confondu, arrivait et repartait à son gré manifestant un réel plaisir de pratiquer, au-delà des appréhensions légitimes du débutant et du regard des autres. Aussi mon souhait le plus cher est-il que ce

partage aux couleurs de la simplicité et du professionnalisme soit une émulation favorable pour le développement du Qi Gong et pour l'accomplissement de la voie du Tao de chacun!

Rendez-vous à tous en juin 2007, pour une journée complète cette fois, avec plus de professeurs et de nouvelles propositions! Ainsi que des surprises à la clé, car nous espérons bien cette fois pouvoir faire venir un ou plusieurs Maîtres chinois!

Sophie Clémenceau



crédit photo: Sophie Clémenceau.

## RENNES, le BOJS



crédit photo : Jean-Marc Lecacheur

Solstice d'été 2006: Rennes, porte et capitale de la Bretagne participait à la Journée Européenne de Qi Gong. Pour la première fois, l'occasion était donnée de fêter, de faire découvrir et de réunir tous ceux qui aiment cette discipline traditionnelle chinoise. La synchronicité s'est faite avec la tradition celtique autour du souffle, de la respiration, de la nature, du cœur et de l'indicible. Pour célébrer ce lien, mais aussi les ancêtres, les enseignements traditionnels, les enseignants, la journée a débuté par un exercice collectif de Qi Gong: le Wu Ji, faire le vide ou commencement.

Cet exercice permet, à travers des sensations internes de s'ancrer, de procéder à des ajustements physiques, psychiques et respiratoires, de se centrer, et ainsi devenir plus réceptif pour tendre vers un état de Qi Gong. Cette sensation d'accueil Yin-féminin, mise en place, le Yang, principe masculin, pouvait alors se manifester.

Une dizaine d'enseignants ont animé des ateliers. En salle, mais le plus souvent à l'ombre des chênes, car il faisait chaud, chacun a fait découvrir au public venu nombreux (300 personnes environ) des techniques et des styles différents: les bases, les marches, les respirations, la digestion, les sons, certains enchaînements. Des petits groupes se sont formés. Au retour des ateliers, le public a questionné les enseignants, a fait des commentaires, a manifesté son étonnement. L'ambiance était gaie et bon enfant. Les démonstrations pouvaient

commencer (six en tout effectuées par les enseignants et leurs élèves). Ingrid Malenfant arrive, la musique démarre douce cristalline, la démonstration commence, le silence se fait, puis suivent Jean-Pierre Cassonet avec des respirations inverses et Jean-Marc Lecacheur avec des marches. Les démonstrations reprendront l'après-midi avec Pascal Huchédé (invité) Erwann Le Moigne. Suivront 2 conférences sur la « médecine chinoise et le Qi Gong » et Batze Feng Shui. Dehors, il fait bon, on s'assoit sur l'herbe pour écouter les conférenciers

Jean-Claude Bienaimé et Gérard

Timon. Il s'agissait bien d'une fête du Qi Gong et en Bretagne pas de fête sans galettes et crêpes. Un artisan crêpier bio s'est chargé de satisfaire notre gourmandise.

Une buvette tenue par des bénévoles où l'eau de source était en abondance de même que le thé, permettait de se désaltérer. Le Qi

était présent, grâce à l'aide précieuse de Martine Jolivet, à l'organisation et aux bénévoles, au Conseil Général d'Ille et Vilaine pour la mise à disposition du Campus de Ker Lann. Ce fut une journée de découverte, de retrouvailles, avec Jean-Claude Bienaimé et Gérard Timon à Jean-Pierre Cassonet, Olivier Harmonic Pascal Huched, Françoise Lebeau, Lydie Le Dorze, Erwann Le Moigne, Ingrid Malenfant. Cette journée est une première étape, des améliorations dans l'organisation pourront se faire avec un travail d'équipe et de partenariat avec la Fédération Européenne de Qi Gong. La porte est ouverte, que le souffle continue vers l'ouest. Pour terminer, un des principes de création des peintres traditionnels chinois: « A l'extérieur, prendre pour modèle la nature; à l'intérieur capter la source du cœur ».

Jean-Marc Lecacheur

En tout, c'est plus de deux mille personnes rassemblées aux quatre coins de l'hexagone qui ont pu venir s'initier ou approfondir ensemble et en même temps, cet art ancestral. Un véritable succès pour une célébration gorgée de Qi que nous font partager nos cinq correspondants experts en la matière.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 66.



© Marc RAPIILLIARD

# Génération TAO

## HORS-SERIE N°6

# SPECIAL QI GONG NEI GONG

Yangsheng

Nourrir la vie

Renforcer notre Santé

Energétique

Arts Martiaux

Chamanisme

Prévention

Education

Juridique

**BIENTOT EN KIOSQUE  
15 NOVEMBRE 2006**

La représentation et la réglementation déontologique  
de l'ensemble de la profession  
et sa reconnaissance

F.N.M.T.C.



D.A.T.C.

Diplôme d'Acupuncture  
Traditionnelle Chinoise

Les épreuves du diplôme inter-écoles  
se dérouleront à Paris et à Aix en Pce.

Les 15, 16, et 17 septembre 2006

Dernier délai d'inscription

le 30 juillet

2006



La F.N.M.T.C.

Définit pour les écoles agréées les critères de formation  
Délivre le Diplôme d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise  
Organise des congrès, des colloques, des voyages en Chine  
Entretient des relations européennes et internationales

FEDERATION NATIONALE  
DE  
MEDECINE TRADITIONNELLE  
CHINOISE

Renseignements :

7, rue Louis Prével  
06000 NICE.

Tel : 04 93 82 31 39

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

[contact@fnmtc.com](mailto:contact@fnmtc.com)

La F.N.M.T.C. est membre fondateur de la C.F.M.T.C. (Confédération Nationale de M.T.C.)

# La cérémonie *du thé chinois*

## L'art de maîtriser le temps

par Grégoire Noyelle et Stéphane Robidou

A chaque instant, il nous est donné de redécouvrir les trésors artistiques et culturels de la Chine ancienne. La cérémonie du thé, appelée Gong Fu Cha, est l'un de ces joyaux. Dégustation...



crédit photo: Grégoire Noyelle

Dans la Chine ancestrale, la montagne et la vallée symbolisent l'univers terrestre. Le lien entre les deux, c'est l'eau; la matrice. Et l'arbre, à l'échelle humaine, est notre reflet dans le monde végétal; un axe entre le ciel et la terre. La cérémonie du thé chinois ou l'art du Gong Fu Cha est, en quelque sorte, à l'image de cette translation; une reproduction miniature des grands mouvements humains et terrestres. Cet art se concentre exclusivement sur les thés dits Wulong ou Bleu-verts et les thés dits Pu Er ou noirs.

## Le temps de l'eau et le feu

Dans l'enseignement traditionnel, l'eau est la première chose que l'on apprend à goûter, à évaluer. C'est la racine primordiale. L'eau idéale ne doit être ni trop acide, ni trop basique. En étant la plus neutre possible elle permet aux parfums et aux goûts de s'exprimer librement. De plus, dotée d'une mémoire, elle a la propriété de restituer une structure chimique, un sentiment. Elle est souple et dure à la fois. Le thé retrouve ses racines profondes dans l'eau qui l'accueille. Une trace du sol, de l'air, de toute son essence.

La cérémonie du thé chinois s'inspire de toute cette alchimie subtile, c'est une rencontre autour d'un arbre, sa mémoire. Et environ trois mille thés Wulong différents donnent naissance à une infinité de fragrances et saveurs, rendant chacune des rencontres unique. La liste étonnante des thés Pu Er augmente invariablement cette multitude. Chacun d'eux a un millésime parce que vieilli en cave comme le vin.

Ici, l'eau, conductrice de chaleur, doit alors s'adapter à chaque famille de thé. Soit très chaude et la plus constante possible (pour le Gong Fu Cha en général). Soit modérée et atténuée volontairement pendant le temps de l'infusion pour ne pas cuire les feuilles (pour la préparation en tasse Zhong, réservée aux thés blancs, jaunes et verts).

Le temps et les saisons rythment les cultures, nourrissent les cycles et contribuent aussi à l'infinie variété des thés chinois. Le temps c'est également l'infusion et les variations infimes de sa durée. De nombreux paramètres font varier ce temps précieux: l'ouverture du thé (comme un vin), le climat, notre état intérieur et bien d'autres choses encore. Le maître de cérémonie est celui qui sait, en toute humilité, estimer le temps idéal en fonction et malgré tous ces paramètres. De six secondes jusqu'à plusieurs minutes. C'est l'art du Gong Fu Cha dans toute sa splendeur ou l'art de dialoguer avec les fluides. *Gon fu* pour maîtrise du temps, *Cha* pour thé. Autrement dit « l'art de maîtriser le temps ».

## Le temps de la terre et l'air

La chaleur est très élevée pendant la cuisson des théières. Autour de 1300°, il y a fusion. Au final la bonne terre, dite de Yixing (une ville chinoise d'où est extraite l'argile), doit être légèrement ferreuse pour monter vite en température et très légèrement poreuse pour permettre une dilatation infinitésimale de sa matière pendant l'infusion; c'est une respiration, le passage de l'air. Cet échange va permettre le culottage de la théière et le bon rendu de l'infusion. Le temps, dans cet esprit de sédimentation, construit la théière par imprégnation progressive d'infimes couches, presque incolores, d'huiles essentielles. Et je ne parle pas d'une accumulation de tanins. C'est réellement des essences de parfum, une alchimie mystérieuse, un résultat de la fabrication traditionnelle du Wulong, un dialogue intense entre l'homme et le végétal pendant la conception du thé, quelque chose d'unique.

Ainsi en définitive, l'association de la terre (du terroir), de la variété et du mode de fabrication donne naissance à de nombreux Wulong différents, parfumés naturellement et subdivisés en plusieurs familles et sous-familles, qui seront de peu à très fermentés. Les Pu Er, tout aussi nombreux, subissent une post-fermentation qui conduit leur vieillissement. Dans ce cadre familial, chaque théière Yixing traditionnelle se verra attribuer, en fonction de caractéristiques précises, un type de Wulong ou de Pu Er. Les infusions multiples de la même famille amélioreront, au fur et à mesure, les qualités de la théière et donc le rendu de la liqueur.

Le Gong Fu Cha est une logique de passage, une architecture subtile, solide et fragile à la fois, un peu comme l'eau. Dans cet esprit, pour chaque thé préparé selon cet art, il y a plusieurs eaux successives sur les mêmes feuilles. Chacune d'elle aura un rendu unique.

## Le temps du jardin

Le Gong Fu Cha, c'est un peu la reconstitution d'un jardin chez soi; un équilibre subtil, un jardin intérieur. Pendant la dégustation, au fil des infusions, de nombreuses fragrances se développent et nous enivrent. Tout le corps réagit et s'accorde peu à peu à l'arbre légendaire. C'est une présence, une densité à la fois solide et légère, un fluide. La pratique du Gong Fu Cha se veut résolument humaine et nous invite à vivre au plus profond de notre corps notre rapport à l'autre, au temps, au sens, aux éléments.

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



### PORTRAITS

**Grégoire Noyelle:** il découvre en 1995 la tradition du thé pendant un long voyage en Asie. Depuis, cette passion est résolument ancrée. Au cours de ses explorations, il rencontre Maître Tseng. A elle seule, elle représente pour lui tout l'univers du thé. Les nombreuses dégustations, organisées en privé depuis 7 ans, l'incitent à diffuser cette pratique vers l'extérieur. L'association « T Bleu Vert » est créée cette année. Elle a pour but la promotion de la culture chinoise en général et de l'art du Gong Fu Cha en particulier.

**Stéphane Robidou:** il suit une formation musicale et expérimentale. Sa découverte de la tradition du thé se réalise en même temps que Grégoire Noyelle. Il travaille en parallèle en tant que directeur Socio-Culturel. Et connaît des intérêts multiples pour tout art où le rapport à la circulation de l'énergie est en jeu. D'où une attirance naturelle vers l'art du Gong Fu Cha découvert en 1998.

# Ethique & arts martiaux chinois

## Les valeurs chevaleresques du Wushu

par Charlotte Wihane • photos : Jean-Marc Lefèvre

Qu'est ce que l'Éthique? « La bonne conduite est celle qui répond au critère de raison et de créativité » selon Bruce Lee. A l'époque de l'ancienne Chine, seuls les élèves qui avaient cultivé les principes d'éthique étaient considérés comme dignes de recevoir l'enseignement. Alors, ces principes, quels sont-ils?



Le Wushu, en tant qu'activité physique et spirituelle liée à l'histoire d'un peuple, d'une culture, est extrêmement riche tant en forme qu'en fond. Les écoles sont nombreuses et il existe des centaines de milliers de formes. Mais le Wushu est aussi un art. Et c'est pour cela qu'il est en même temps utilisé dans les scènes de combat et d'acrobaties des opéras chinois.

### Les principales règles

Avec ces multiples aspects, nous pouvons dégager des valeurs morales d'éthique et de pratique de l'art martial. Et ces valeurs s'inscrivent dans des règles que tout pratiquant a le loisir de rencontrer dans sa vie d'artiste martial chinois.

### Jingli, le salut

Au début et à la fin de la séance : un symbole, saluer « comme si l'on s'inclinait ». Le temps est intégré dans ce geste ; le salut ouvre et ferme le temps de travail. Honorer le rituel et respecter le rite, c'est accepter ses anciens comme faisant partie de sa vie de pratiquant, car c'est grâce à eux que nous sommes là. En saluant, et en rentrant dans le « dojo », nous sommes censés oublier le monde extérieur et renouer avec notre passé et avec nous. C'est : « vider sa tasse » pour se remplir de l'apprentissage au sein du cours. Lorsque la séance d'arts martiaux se termine, il est aussi habituel de saluer : en avançant le pied gauche, puis le pied droit parallèle au pied



gauche. Simultanément au pied droit, le salut va commencer...

• La main gauche: elle est le symbole des quatre océans. Le pouce doit être plié et bien collé sur l'index. Il vous représente et vous situe en tant que pratiquant qui se doit de rester modeste vis-à-vis de l'enseignement qui lui est porté. Le pouce plié est un signe de modestie: vous vous montrez humble et prêt à recevoir un enseignement. Cette main peut aussi représenter l'érudition, la connaissance, donc toute l'histoire des arts martiaux.

• La main droite: elle est le symbole des cinq continents. Les doigts forment un poing bien ferme avec le pouce à l'extérieur. Elle représente le combat, le courage. Les doigts peuvent être légèrement placés vers l'extérieur. C'est un signe de générosité, de don du cœur envers l'autre.

• L'union des deux mains: elle symbolise le pratiquant qui utilise son intelligence du cœur et ses connaissances pour parvenir avec courage au combat sans le sentiment de méfiance et de peur. L'un des objectifs du salut est donc de toujours garder en mémoire que durant les entraînements nous sommes là pour apprendre, pour recevoir et c'est pourquoi, notre esprit doit être aussi vide qu'une tasse à thé pour mieux le remplir! Le salut représente l'union du Yin et du Yang. Il est le premier geste qui unit. A partir de là, l'enseignement peut commencer. Il ouvre la séance puis la ferme.

### Cultiver le Silence

Parler n'est pas nécessaire pour se construire une identité martiale, au contraire, il faut se taire en acceptant cet état, cette « situation ». C'est le seul moyen pour progresser: le pratiquant n'a pas à affirmer sa volonté de puissance, mais à s'en défaire. La seule façon d'arriver à se concentrer est de se taire. Le bavard ignore l'essentiel des lois qui régissent le combat puisqu'il va perdre de l'énergie dans ses paroles. Le silence permet de concentrer ses facultés pour mettre en pratique l'aphorisme platonicien: « Connais-toi toi-même ». D'ailleurs, c'est Lao Tseu qui lui donne aussi une valeur importante: « Ceux qui connaissent ne parlent pas, ceux qui parlent, ne

connaissent pas ». Il y a bien par conséquent tout un code moral et martial à acquérir afin de réussir dans sa pratique.

### Les valeurs martiales

Il n'y a pas que la force physique, l'apparence extérieure du pratiquant, qui compte. C'est aussi sa façon de penser, d'oublier sa pensée, son intellect, d'observer et d'oublier son ego. Le Wushu sera donc considéré comme un art qui tend à apprendre aux pratiquants comment fortifier, parfaire ses qualités intérieures éthiques, sa vertu, émotionnelles en parallèle avec sa force et sa souplesse physiques.

### Wude, la vertu martiale

L'instruction physique va de paire avec l'instruction morale voire mentale. Si le Wushu apparaît dans un premier abord comme ce qui donne de la force physique, de la vitalité, il ne faut pas oublier la partie cachée mais primordiale qui est la force de la vertu et de la pratique de cette vertu des arts martiaux chinois. Ce que confirme Me Li Ming Zhi (Président de l'Ecole des Arts Martiaux de Laizhou): « Les arts martiaux permettent de cultiver la vertu; c'est le moment le plus important: respecter le professeur, les autres et soi-même. Connaître sa vertu, c'est apprendre à être un Homme ». C'est ainsi que nous pouvons développer nos aptitudes cognitives et sensorielles pour devenir un être complet. Ainsi, grâce à cet élan métaphysique, le pratiquant donnera une autre dimension à sa technique: cela se verra dans son apparence physique et sur son visage, une forme d'éthique. C'est comme un supplément d'âme, un tremplin qui aide à perfectionner sa force physique, son élan vital, sa vertu, mais pour cela il faut aussi de l'endurance et du temps: « Un élève peut passer trois années à chercher un bon professeur et un professeur, trois années à tester un élève ». A l'époque de l'ancienne Chine, seuls les élèves qui avaient cultivé les principes d'éthique que nous énumérons, ici, étaient considérés comme dignes de

recevoir l'enseignement de ces arts martiaux par les grands maîtres.

### L'esprit et l'action

Pouvons-nous dissocier ces deux types de vertu? Il semble que l'une ne peut aller sans l'autre. La bonne action s'exprime à travers un esprit vertueux. Il y a interpénétration entre les deux sans laquelle la moralité de l'acte ou de la pensée ne dure pas dans le temps. Toute action suppose une intention et cette intention si elle se considère de bonne vertu ou tout simplement bonne, s'extériorisera dans une bonne action. Si nous devions appliquer ce principe aujourd'hui, nous pourrions dire que la vertu des actes concerne la relation de l'élève avec son maître, son professeur, ses camarades, sa famille, son entourage: donc avec l'autre. C'est une quête de soi et une quête de la bonne entente avec autrui. Mais que cultive un esprit vertueux?

### Qian Xu, l'Humilité

« Plus il est grand, plus bas s'incline le bambou ». En restant humble, vous recherchez toujours le moyen de vous améliorer et de continuer à apprendre. Nous retrouvons, ici, un principe cher à la philosophie occidentale, originaire de la pensée de Socrate par Platon: « Je sais que je ne sais rien et je dois continuer à apprendre ». Tel un philosophe, le pratiquant et son professeur...



photo: Jean-Marc Lefèvre

continueront d'apprendre et à se questionner sur leur art.

### Zun Jing, le respect

C'est le fondement de toute relation humaine. Le plus important est le respect de soi-même; ce respect se gagne, il ne peut être ni demandé ni exigé. Respecter le cours, c'est respecter un enseignement par un professeur. Donc c'est accepter le dialogue et l'échange de connaissances, au pluriel. La manière dont vous aimez et respectez les autres correspond à la manière dont vous méritez d'être traité à votre tour. L'éthique du Wushu, c'est l'humanité, le visage de l'homme, en général: l'humanité est cet ensemble de caractères communs à tous les Hommes qui nous dirige vers une sympathie spontanée envers nos semblables. Cette pensée nous mène vers, non seulement une éthique du comportement, mais aussi vers une philosophie des gestes et vers une pratique et une pensée martiales: une droiture en quelque sorte.

### Zheng Yi, la droiture

La droiture consiste à se diriger de manière droite, dans sa vie et auprès des autres. C'est la vertu initiale: se comporter comme un chevalier. Dans l'art du Wushu, c'est éviter les coups non légaux, qui ne seront pas acceptés, et l'amitié est toujours de rigueur. A travers ces différents principes, nous saisissons l'essence même des arts chinois martiaux ou non martiaux cultivés depuis des millénaires. A travers le temps, s'est inscrite cette éthique qui ne s'apprend pas uniquement dans les livres mais dans le jugement personnel et le questionnement de ce qui peut être bon et vertueux. Oui, l'éthique dans le Wushu existe parce qu'elle s'est exprimée, affinée dans le temps. Elle a évolué et a cristallisé, dans des gestes, une recherche d'humanité. Et l'humanité s'exprime à travers l'amitié et la sympathie que nous avons envers notre entourage. La sympathie ne veut pas dire, familiarité, mais dévoiler le sentiment d'empathie, le sentiment du cœur. La confiance et le respect s'y instaurent.

### Xin Yong, la confiance

Etre une personne sur laquelle on peut compter et ainsi avoir confiance en soi et en les autres. La confiance est la clef de l'amitié et c'est la

meilleure façon de mériter le respect dans son travail, la salle de pratique et le combat avec les autres pratiquants. La confiance en soi ouvre la porte à la confiance envers autrui. Sans une véritable honnêteté et loyauté, il est difficile dans une salle de pratique de s'entendre harmonieusement.

### Zhong Cheng, la loyauté

La loyauté est la racine de la confiance. Elle permet le respect mutuel.

### Yi Zhi, la volonté

La volonté est la forme de l'activité personnelle qui comporte sous sa forme complète la représentation de l'acte à accomplir. Dans la volonté, il y a l'intention de faire... dans ce mouvement de la volonté, il s'agit de bien agir. « C'est aussi la motivation, le besoin d'écouter, de regarder, d'être patient, de se corriger régulièrement, de pratiquer avec assiduité, de

*Plus il grandissait, plus il s'inclinait.*

Li Ming Zhi. S'il y a une moralité dans les arts martiaux chinois, elle s'exprime d'abord et avant tout dans l'esprit de ses pratiquants et aussi de ses professeurs: sans cela, l'école même ne perdure pas. Les personnes qui réussissent ne sont pas toujours les plus malignes mais sont celles qui ont de la patience, de l'endurance et du courage.

### Le chemin...

C'est l'apprenti qui devient sage au fur et à mesure qu'il travaille son outil et qu'il apprend à maîtriser ses passions et s'entoure de la vertu martiale.

Avec le temps et l'expérience, certaines valeurs sociales se sont imposées aux arts martiaux et ont fait leur identité. Si la société moderne s'est partiellement désistée dans son rôle d'éducateur, la pratique du Wushu a donné une nouvelle signification du monde au pratiquant, et les valeurs de l'art chinois sont devenues aussi valeurs vertueuses de la vie au quotidien: « Une fois la technique maîtrisée, ne l'employer que pour se défendre; se garder de tout acte irréfléchi, de toute brutalité, de toute conduite grossière et agressive ». Comme un substitut salvateur, l'art du Wushu a fondé, dans le temps et avec le temps, ses propres structures tels des échafaudages, sa propre société, sa propre philosophie.

### Du Multiple à l'Un

Une Fondation solide, qui pour être connue et re-con nue comme valeur dans une société telle que la nôtre, doit passer par plusieurs étapes avant d'en saisir le premier sens. Autrement dit, s'agirait-il de faire le chemin à l'envers, de commencer par la fin, par le plus accessible à tous, la pratique, et de continuer son chemin de disciple, d'élève jusqu'au plus difficile à comprendre, à entendre, à acquérir: le premier principe du Wushu. En fait, c'est commencer par le multiple, par la fin et aboutir, si l'on a la pugnacité, à l'unité, à l'Un. C'est tout le travail du disciple sur le chemin de la connaissance. Qu'est-il cet Un, le commencement de cette fondation? Nous sommes encore là pour l'apprendre... « A quand arriverai-je au sommet de la montagne? Grimpe et tu verras » (Nietzsche).

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



### PORTRAIT

Agrégée de philosophie et de Sciences Politiques, Charlotte Wihane est aussi diplômée du Conservatoire en danse. Depuis 1996 elle a trouvé dans le Wushu de quoi compléter son identité artistique. Elle débute avec Roger Ltier, président de la FWS, et avec l'Ecole du Dragon sous l'enseignement entre autre de Tony Dehas. Elle pratique les styles externes et internes et l'art du combat (Sanda). A présent, elle s'oriente vers le Tai Ji Quan mais aussi vers le style imitatif tel que le Tang Lang Quan.

成磨  
針杵

Institut Chuzhen  
10, bd Bonne-Nouvelle  
75010 Paris  
www.chuzhen.com



pharmacopée  
acupuncture  
massage

■  
enseignement plein temps  
enseignement temps partiel

*Apprendre Pratiquer Approfondir*

## MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

*Venez nous rencontrer*

aux **journées portes ouvertes** de l'Institut Chuzhen

samedi 17 juin et samedi 9 septembre 2006

Pour tout renseignement, nous contacter au 01 48 00 94 18 ou [infos@chuzhen.com](mailto:infos@chuzhen.com)

## MASTER CLASS D'ARTS INTERNES Génération Tao

# Tai Ji Quan - Xing Yi Quan Ba Gua Zhang - Nei Gong



Un collège d'experts au service d'une vision nouvelle

Pol Charoy - Jean-Michel Chomet - Nicolas Ivanovitch - Dr LiuJun Jian - Imanou Risselard - Tunken Wong

### SESSIONS 2006/2007 à Paris

**Prochaine session : du 10 au 12 novembre 2006**

Renseignements : **01 48 24 42 42** - Email : [masterclass@generation-tao.com](mailto:masterclass@generation-tao.com)

# La voie initiatique du Pencak Silat

## Un caractère et un esprit nobles

par Eric Chatelier • photos : Eric Chatelier

Les arts martiaux malais sont regroupés sous le terme générique de *Pencak Silat*. Leur apprentissage invite le pratiquant à parcourir un authentique voyage initiatique « à la recherche du sublime qui se cache au fond de chaque être humain ».



La région Nusantara, qui regroupe l'Indonésie, la Malaisie, Singapour et le Brunei Darussalam, a donné naissance à une grande diversité d'arts culturels, dans le sens le plus large du terme. De la danse à la peinture, en passant par la musique, la poésie, le chant, sans oublier les arts martiaux, les peuples de cette région (appelés peuples Malais - *Orang Melayu*) ont développé différents moyens d'expression afin d'accomplir un grand voyage à l'intérieur de soi, à la recherche du sublime qui se cache au fond de chaque être humain.

### L'art martial des peuples malais

Le Pencak Silat (littéralement traduit du Bahasa par « art de l'autodéfense ») est l'art martial utilisé par les peuples malais depuis qu'ils ont eu besoin de se défendre. On en retrouve des traces dès le 7<sup>e</sup> siècle sur l'île de Sumatra où une forme de combat appelée *Sileh* est mentionnée dans un poème, ainsi que sur l'île de Java où l'on peut admirer des représentations de scènes de combats ou d'utilisations d'armes (lance, bâton, *keris*...) sur des bas-reliefs du temple bouddhiste de Borobudur. Selon les îles et les époques, cet art martial s'est appelé *Maempo*, *Silek*, *Penca*, *Pamonca*... Puis, dans un souci d'uniformisation à la suite de la seconde guerre mondiale et de la libération et l'unification de l'Indonésie, cette forme martiale a pris le nom officiel de Pencak Silat en 1948. Le *Pencak* étant originaire de l'île de Java, le *Silat* ou *Silek*, venant de l'île de Sumatra, ces deux formes, bien que différentes, sont intimement liées et tendent toutes deux vers le même objectif: aider les êtres humains à devenir libres en prenant conscience de qui ils sont.

### De l'efficacité à la transcendance

Il va de soit qu'une forme martiale existait avant le 7<sup>e</sup> siècle, mais nous ne disposons pas de traces écrites ou de représentations explicites. Cependant les premiers hommes qui ont peuplé cette région du monde (on parle notamment de « l'homme de Java » qui daterait approximative-



ment de 800000 ans avt J.-C.) ont eu à se défendre contre les animaux sauvages et les autres clans et devaient certainement utiliser, sans en être conscients, une des premières formes de Pencak Silat. Il va de soi que l'on ne peut pas encore parler de mouvements codifiés et de moyen d'apprentissage ayant des fonctions défensives, artistiques, spirituelles ou sportives, il s'agissait plutôt d'astuces et de mouvements réflexes. D'ailleurs les différents aspects qui composent le Pencak Silat ne sont pas tous apparus en même temps ! L'aspect défensif est, indéniablement, la fonction première (en ancienneté de création), mais au fil des temps, la fonction spirituelle puis artistique et enfin sportive sont venues enrichir et donner une autre dimension au Pencak Silat.

### Préserver son intégrité

Savoir se défendre est essentiel pour un pratiquant de Pencak Silat (appelé « Pesilat »), afin de préserver son intégrité physique, celle de sa famille et plus largement celle de son clan ou village. De ce fait, la codification et la diffusion d'un art de combat furent essentielles pour le maintien et l'expansion des différents royaumes. Pour cela, les peuples de la région Nusantara ont bénéficié d'un formidable environnement d'apprentissage où se côtoient tigres, panthères, singes, crocodiles, serpents, oiseaux de toutes sortes... Autant d'animaux possédant de redoutables aptitudes au combat dont l'observation s'est rapidement révélée riche en enseignement. De plus, grâce à (ou plutôt à cause...) une très longue période de colonisation ininterrompue (première colonisation de l'Indonésie par les Portugais en 1511, puis par les Hollandais durant des siècles à partir de 1602, et enfin les Japonais à la veille de la seconde guerre mondiale), les peuples malais

ont aussi cherché, éprouvé et modifié des techniques de combat leur permettant d'espérer accéder à l'indépendance (acquise en 1947 pour l'Indonésie).

### Un spirituel à des fins humaines

Si la recherche de l'efficacité est essentielle en Pencak Silat, l'aspect spirituel est néanmoins bien plus important, présent et plus riche que les autres aspects. Un des symboles utilisés dans les différents styles, le *Trisula* (un trident ou *Sai* en Japonais), reflète bien l'importance du spirituel dans cet art dit martial. Les deux pointes les plus courtes, à gauche et à droite, représentent respectivement l'artistique et le sport ; la grande pointe centrale, quant à elle, représente la self-défense ; le tout soutenu par le spirituel qui est représenté par le manche. Un spirituel à des fins humaines et sociales, sans mysticisme ni sectarisme, à la recherche de réponses à des questions aussi simples que difficiles pour l'esprit humain, telles que : qui suis-je ? Quels sont mes défauts et mes qualités ? Quel est mon but dans la vie ? Pourquoi ai-je choisi de pratiquer des arts martiaux ?

**Un objectif :  
aider les  
humains à  
devenir libres.**

### La beauté du geste

L'esthétique dans le Pencak Silat est l'une des principales résultantes des années d'interdiction de pratique de l'art de combat imposée par les colonisateurs qui voyaient dans l'entraînement aux techniques martiales « un moyen de développer la résistance indigène ». De ce fait, les peuples malais ont dû, et su, adapter leurs formes d'entraînement, « maquiller » les techniques présentées, ajouter un orchestre de percussions et des costumes colorés, afin de donner l'impression qu'ils pra-



Le Gamelan, l'ensemble des instruments de musique et des musiciens, est un des piliers majeurs de la culture indonésienne. Il accompagne de son rythme scandé les démonstrations de Pencak Silat, mais également tous les rituels. Il participe notamment à la transe et au dépassement de soi.

## LES CINQ PROMESSES DU PESILAT

1. Un Pesilat est un individu qui a un caractère et un esprit nobles.
2. Un Pesilat est quelqu'un qui respecte ses camarades, recherche l'amitié et la paix.
3. Un Pesilat est quelqu'un qui pense et agit toujours de façon positive, créative et dynamique.
4. Un Pesilat est un Chevalier qui soutient la vérité, l'honnêteté, la justice, et qui résiste toujours à la tentation.
5. Un Pesilat est un Chevalier qui est toujours responsable de ses paroles et de ses actes.



La fabrication des *keris* (poignard) est considérée comme un art sacré. On leur attribue des pouvoirs (*pusakah*) particuliers et de nombreuses légendes leur sont associées.



## PORTRAIT

Né en 1970, Eric Chatelier découvre à l'âge de 14 ans le Pencak Silat. Il s'investit très vite dans la pratique et part régulièrement en Hollande suivre des stages. Il effectue son premier voyage en Indonésie en 1990 et découvre une philosophie et une éthique. Premier compétiteur français en lice dans un championnat du monde, il sera deux fois médaillé et plusieurs fois champion d'Europe. Educateur sportif et entraîneur, il se consacre au développement du pencak silat en France. Il est aujourd'hui président de club, de l'AFPS et vice-président de la fédération européenne. Il continue de se former en Indonésie.

tiquaient une sorte de danse pacifique sans connotation guerrière...! Les mouvements étaient là, mais la finalité semblait totalement dénuée de sens martial. De nos jours, l'esthétique dans le Pencak Silat garde une place prépondérante dans l'entraînement ou lors des représentations publiques car un Pesilat doit refléter un homme complet, harmonieux et qui maîtrise son corps. Non seulement dans la rudesse du combat, mais aussi dans la beauté gestuelle. Le sport est la plus récente des facettes du Pencak Silat — elle a été créée au milieu du 20<sup>e</sup> siècle —.

## Le chemin de l'Homme accompli

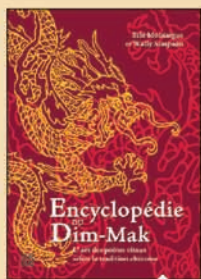
Mais par-dessus tout, le Pencak Silat est considéré comme un chemin initiatique par un grand nombre de Pesilat. Diverses méthodes ou exercices tels que: la méditation, le travail respiratoire, le jeûne, les pérégrinations... sont proposées par les différents styles. Des écoles comme le Merpati Putih basent plus de 75 % de leur travail sur des techniques dites « internes ». D'autres, comme le Persaudaraan Setia Hati, ne conçoivent l'apprentissage que par une compréhension qualitative plutôt qu'un savoir quantitatif. Quel que soit le style pratiqué, la dimension spirituelle est omniprésente car un homme accompli est un homme qui a pris conscience de ce qui l'anime. Trois niveaux de développement sont généralement mis en avant: le premier est celui du savoir où le Pesilat doit apprendre les fondements, les exercices et les techniques qui vont l'aider à avancer sur son chemin; le deuxième est celui de la compréhension, car l'on sait qu'entre savoir et comprendre ce que l'on sait, il existe une grande différence. On peut répéter des milliers de fois un exercice sans en avoir compris son sens profond. Ce serait un peu comme voir le soleil mais ne jamais ressentir sa chaleur. Le troisième

me niveau est celui de la mise en application: c'est-à-dire de vivre et réaliser, dans la vie de tous les jours, ce que l'on a compris. Mais attention, il ne faut pas confondre « initiatique » avec « mystique », car cette voie doit amener le Pesilat vers la connaissance de lui-même afin de s'ouvrir au monde. Alors que le mysticisme a plutôt tendance à faire se replier les gens sur eux-mêmes en restant sous le joug d'une personne, d'un « esprit » ou de divinité(s). Ce que le Pesilat recherche, c'est la liberté! Car libéré de ses émotions, de son ego, de sa vanité, de ses peurs, etc., il pourra atteindre l'harmonie aussi bien à l'intérieur de lui (microcosme) qu'autour de lui (macrocosme). Arrivé à ce stade, le Pesilat peut mettre en pratique la philosophie de base du Pencak Silat: *Budi pekerti luhur* (un caractère et un esprit noble) qui a comme fonction première de générer en chaque Pesilat: le silathurami (chercher à créer des liens fraternels entre les êtres humains). Certes, ce niveau de conscience demande un long cheminement intellectuel, de la patience, beaucoup d'abnégation et beaucoup de travail sur soi! Mais les choses les plus simples ne sont-elles pas parfois les choses les plus difficiles à obtenir?

**Un Pesilat  
doit refléter  
un homme  
complet.**

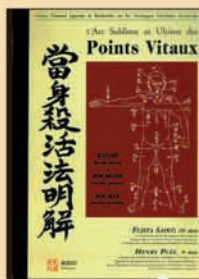
Le Pencak Silat a la chance d'être à la fois un art interne et un art externe. Complet, pour qui s'en donne la peine, il apporte à son pratiquant un formidable outil pour une introspection approfondie où la recherche de l'harmonie est une quête sans fin! L'harmonie avec soi-même et avec les autres, une fusion qui sert avant tout à l'être humain dans sa globalité avant de servir à l'être individuel. Les sages du Pencak Silat ont d'ailleurs l'habitude de dire: « Notre pire adversaire, c'est souvent nous-même. Le Pencak Silat est aussi l'art d'apprendre à se défendre contre soi-même! ».

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresse p. 66.



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 japonaise 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 martiaux désireux d'approfondir l'art du contrôle articulaire. 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 €**



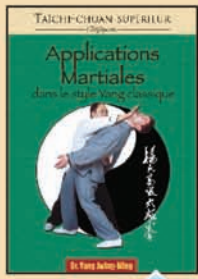
7

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. de textes chinois. 352 pages, format 17 x 24. **36,50 €**



9

Applications martiales de la forme complète du taichi Yang. Pour placer 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 €**



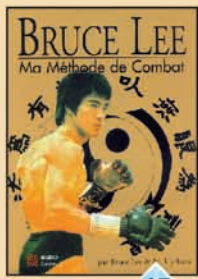
13

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 €**



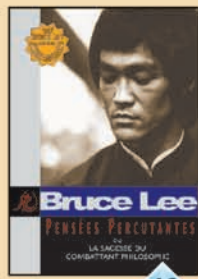
14

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 €**



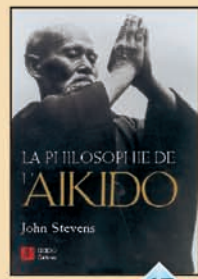
15

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 €**



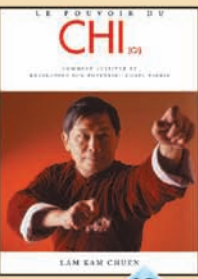
16

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 €**



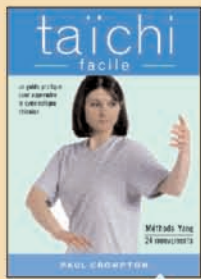
17

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 €**



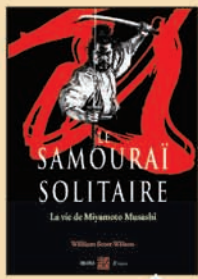
19

Excellent ouvrage pour débiter le taïchi-chuan. Forme Yang la plus connue : les 24 et 48 mouvements simplifiés de la méthode de Pékin. Par un doyen du taïchi 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 samouraïs 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 samouraïs. 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 €**



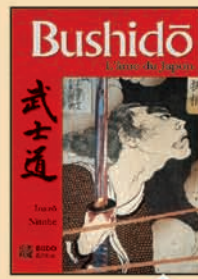
22

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 samouraïs. Sans doute le plus grand classique de chevalerie japonaise. 238 p., 14 x 21 cm. **13,95 €**



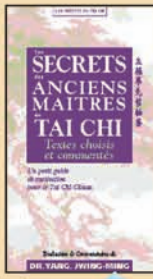
23

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 samouraïs, 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

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

#### Calcul et report

Nombre d'ouvrages : .....

Montant de la commande : .....€

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

Votre règlement : .....

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

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

Indiquez votre adresse sur papier libre

# Dr. Yang Jwing-Ming

« L'art, c'est la vie. »

propos recueillis par Arnaud Mattinger  
photos : Pascal Plée

Invité à Paris par Pascal Plée et l'Y.A.A.M., le Dr. Yang Jwing-Ming nous partage sa vision du Tai Ji Quan et de l'enseignement: de Yang Cheng Fu à Dark Vador...



## PORTRAIT

Né en 46 à Taiwan, pratiquant depuis son plus jeune âge auprès de son grand père, Yang Jwing-Ming découvre et se spécialise dans le style de la Grue Blanche auprès de Jin Shao-Feng. A l'âge de 16 ans, il découvre le Tai Ji Quan. En 1974, il émigre au Etats-Unis pour étudier. Travaillant chez Texas Instrument, en 1982 il fonde la Yang's Shao-Lin Kung Fu Academy à Houston, puis en 86, la Yang's Martial Arts Academy à Boston. Il est régulièrement invité en France et dans beaucoup d'autres pays pour donner des séminaires. Il est également l'auteur de nombreux livres dont la plupart sont disponibles en version française.

### GTao : Quand avez-vous découvert le Taiji ?

Dr. Yang Jwing-Ming: J'ai commencé la pratique à neuf ans, après la guerre de Corée. La nourriture manquait alors souvent à la maison. J'ai développé un ulcère. Jusqu'à mes 15 ans, j'ai pratiqué assidûment avec mon maître qui a vu que je n'allais pas bien. Il m'a conseillé la pratique du Tai Ji Quan.

### GTao : C'est surprenant !

Dr. Y. J. M.: En effet, surtout à cette époque où aller voir un autre maître était synonyme de trahison car on pouvait livrer les secrets. Mais heureusement, ce dernier avait l'esprit ouvert. Il fut cependant difficile de



Un des fondements de l'enseignement du Dr. Yang Jwing-Ming: « On n'apprend pas l'art martial, on le ressent ».

trouver un maître qui veuille bien m'apprendre. Il ne s'agissait pas de trouver un professeur et de le payer comme on le fait ici. Traditionnellement, il n'y a pas de rapport d'argent entre le maître et l'élève. C'est un rapport de personne à personne, donc

d'un engagement personnel pour l'un et l'autre. Heureusement, il y avait à côté de mon école un jeune professeur qui a accepté de m'enseigner le Tai Ji Quan. Six mois plus tard, je n'avais plus mal au ventre ! Si j'ai continué le Taiji, ce n'est donc pas parce que j'aimais, j'étais trop jeune, mais parce que cela m'avait fait du bien ! Je suis parti ensuite à Taipei pour mes études universitaires et c'est là que j'ai suivi mon maître.

### GTao : Quelle forme avez-vous appris ?

Dr. Y. J. M.: Celle-ci venait de Yang Ban Hou; elle est différente de celle de Yang Cheng Fu. Dans les classiques du Taiji, on peut lire: « Le corps bouge comme des pièces de monnaies le long d'une ficelle ». — Ndlr: les pièces de monnaies chinoises ayant un trou en leur centre, elles pouvaient être enfilées sur une cordelette —. C'est exactement l'image des vertèbres et du mouvement de fouet de la colonne vertébrale. Mais Yang Cheng Fu a enlevé cette notion en 1928. Il a changé les postures et surtout a éliminé les mouvements de la colonne vertébrale. Etant le premier maître de Taiji à avoir enseigné à des non Chinois, la société conservatrice l'a obligé à retenir son enseignement, et c'est ainsi qu'il a trouvé un compromis. Or sans mouvement de la spirale, il n'y a pas de jin. Sans





*jin*, on ne peut pas se servir du Tai Ji Quan.

### **GTao : Dans vos séminaires, utilisez-vous des termes chinois ?**

Dr. Y. J. M. : J'essaie toujours de mixer. L'important dans les termes chinois est de comprendre leur sens. Si les élèves connaissent les mots sans en connaître la signification, ça n'a aucun intérêt. Les Chinois utilisent le Chinois parce qu'ils en comprennent le sens. Aujourd'hui, beaucoup de gens veulent apprendre l'acupuncture. Ils apprennent les points de méridiens : 6 VB, 14 GI... mais ça n'a aucun sens. Chaque point à un nom très clair et précis en Chinois qui apporte une grande précision quand à la nature du point lui-même. Comment voulez-vous avoir cette précision en entendant 6VB, 14 GI ? Vous perdez le contact.

### **GTao : La culture occidentale s'attache plus à l'image qu'au mouvement. N'est-ce pas une limite pour l'apprentissage ?**

Dr. Y. J. M. : Absolument, le concept principal est la sensation (*feeling*). Les cultures occidentales façon McDonald mangent pour le goût, par pour la sensation. Pour la pratique, c'est la même chose. Les Occidentaux veulent apprendre mais pas s'entraîner, ils veulent le goût mais pas la sensation. C'est très superficiel. Et c'est un problème de mentalité. On n'apprend pas l'art martial, on le ressent. Regarder est superficiel, comme étudier dans les livres. Car êtes-vous pour autant devenu un Jedi ? Non. Il vous manque la sensation. Dans *Star Wars*, Luke deman-

de à Yoda : « Quand pourrais-je être un Jedi ? ». Yoda lui répond qu'il lui faudra affronter Dark Vador. Alors Luke fait un rêve dans lequel il l'affronte. A la fin, Dark Vador retire son masque, et Luke voit son propre visage. Voilà le message : « Tu dois te conquérir toi-même » ! Apprendre est une chose, mais ce n'est pas se conquérir. Apprendre une forme, c'est simple, on peut le faire très rapidement, mais ce qui manque souvent, c'est le feeling. Dans les temps anciens, lorsqu'on étudiait auprès d'un maître, on n'apprenait pas seulement à bouger, on s'imprégnait aussi de sa façon de penser, de son rythme de vie. Ce que le fils apprend de son père, ce n'est pas par la parole, c'est par la sensation, tous les jours à tout moment. Ça vient directement du cœur. Car l'art c'est la vie.

### **GTao : Quel est le lien entre les spirales et le Qi ?**

Dr. Y. J. M. : C'est un vaste sujet. Si on revient au Yi Jing, entre le rond et le yin-yang, on trouve la spirale. Il y a plusieurs milliers d'années, les Chinois comprenaient déjà que dans cet univers, il existe une force qui fait bouger les choses à partir du vide. Les sciences modernes appellent matière et antimatière ce qui peut être créé à partir du vide, et qui une fois réunis devient à nouveau le vide. A l'Est, on appelle cette puissance du Taiji, le Dao, la voie naturelle. Ici, on l'appelle Dieu. Dans *Star Wars*, c'est « la force ». Mais ce symbole du Taiji et du yin-yang est une représentation en deux dimensions. Si vous en rajoutez une troisième, vous obtenez un vortex. C'est une manifestation que l'on retrouve à toutes les échelles de l'univers.

### **GTao : Que devient ce concept dans le Tai Ji Quan ?**

Dr. Y. J. M. : Avant tout mouvement, il y a Wuji, sans haut ni bas, juste un point. Dès que vous bougez apparaissent des dimensions. C'est le yin-yang. Mais qu'est-ce qui m'a fait bouger ? C'est mon esprit. Mon intention guide l'énergie, ce qui produit l'action. L'esprit est interne, l'esprit est le « dieu » du corps, la force qui fait bouger. L'esprit est très puissant, il n'a pas de frontière. Il peut aller rapidement à l'autre bout de la galaxie, revenir à hier, et imaginer demain. Il est donc très important que les gens comprennent que le Tai Ji Quan est une manifestation de l'esprit dans des mouvements spiralés. Alors cela devient un Art martial. Sans cela on ne peut pas comprendre l'essence du Tai Ji Quan.

### **GTao : Quels sont vos projets ?**

Dr. Y. J. M. : La création du « Qi Gong public research foundation ». Il a pour but de traduire tous les anciens documents. Ces traductions devraient être enrichies de commentaires occidentaux. Il concerne aussi l'expérimentation pour la santé, à savoir étudier les bienfaits du Qi Gong sur les maladies dégénératives et/ou cardiaques entre autres. Enfin il concerne l'étude des pollutions radio-magnétiques. Les temps modernes ont développé des technologies qui ont fondamentalement changé notre environnement électromagnétique et cette pollution est mésestimée, voire niée par les gouvernements et les industriels. Pourtant on sait que l'exposition à certains champs favorise le développement de cancers.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresse p. 66.

**Apprendre est une chose, mais ce n'est pas se conquérir !**

# Le décodage psycho-énergétique

## Le diagnostic de mes énergies dominantes

par Bernadette Bollero et Dr. Frédéric Schmitt

L'ennégramme serait un symbole très ancien qui peut décrire le macrocosme et le microcosme. Adapté à l'individu, il détermine 72 archétypes. Mais comment s'y retrouver ?

L'ennégramme décrit l'être dans toute sa globalité physique, énergétique et psychique. Il est constitué de deux systèmes à part entière. Le premier, expression du Yang et du masculin est basé sur le ternaire. Le second, expression du Yin et du féminin est basé sur le quaternaire. L'ennégramme, union du ternaire et du quaternaire, du masculin et du féminin, est l'expression parfaite du mandala du Soi.

### Le ternaire, symbole de l'esprit et du ciel

Le ternaire, symbole de l'esprit et du ciel, s'exprime dans l'être humain par les trois énergies fondamentales de l'ayurvéda : l'énergie « flegme » dans le Hara, l'énergie « bile » dans le centre du cœur, enfin l'énergie « vent » dans le centre mental. Chacune de ces trois énergies se manifeste sous trois formes (manque, excès, absence) donnant les neuf points de l'ennégramme. De plus, les cinq éléments taoïstes sont disposés dans l'ennégramme comme le montre le schéma ici. Ces neuf énergies vitales sont présentes en toutes situations et en tous processus. Cependant chaque être humain a une tendance naturelle à faire prédominer l'une d'entre elles que l'on appellera son « type ». Par exemple le type 1 est une combinaison d'un excès de flegme (contrôle) et de l'élément taoïste Feu (élévation et lumière). Ces personnes possèdent ainsi une très forte énergie à l'intérieur d'elles qu'elles cherchent à contrôler. Elles sont de nature anxieuse et intuitive et ont un idéal et un besoin de perfection très élevé. Sur le plan

physique, le type 1 correspond à la colonne vertébrale et au système nerveux.

### Le quaternaire, symbole de la matière et du terrestre

Le quaternaire, symbole de la matière et du terrestre, s'exprime par les quatre éléments fondamentaux de la tradition ayurvédique : la Terre, l'Eau, le Feu et l'Air. La Terre représente la stabilité, l'Eau la sensibilité, le Feu la créativité et l'Air la dynamique de toute situation et tout processus. De plus, chaque élément se manifeste sous un mode Yin ou Yang. Ceci produit huit possibilités de manifestations nommées les huit sous-types. Chaque être humain a une tendance naturelle à faire prédominer en lui un des huit aspects qui déterminera ce qu'on appelle son « sous-type ».

Il existe ainsi au sein de chaque être humain une subtile alchimie de ces deux systèmes déterminant les huit fois neuf, soit 72 archétypes fondamentaux de l'ennégramme.

La subtile alchimie de deux systèmes.

### Le décodage psycho-énergétique

Toute la difficulté et le défi dans ce système très profond est de savoir reconnaître sa typologie de base (son type et son sous-type). Il existe pour cela une méthodologie de diagnostic que nous avons appelée le décodage psycho-énergétique. Le décodage psycho-énergétique s'acquiert au cours d'un long processus d'apprentissage et vise à établir le diagnostic des énergies dominantes chez un individu. Il s'agit d'apprendre à reconnaître et différencier par exemple une énergie Eau d'une énergie Feu, une énergie Vent d'une énergie Bile et ainsi de suite jusqu'à un diagnostic du type et du sous-type dominant. La combinaison du type et du sous-type conduit directement à un remède homéopatique spécifique qui équilibrera en profondeur le terrain de l'individu.

Pour plus d'infos, consulter le carnet d'adresses p. 66.

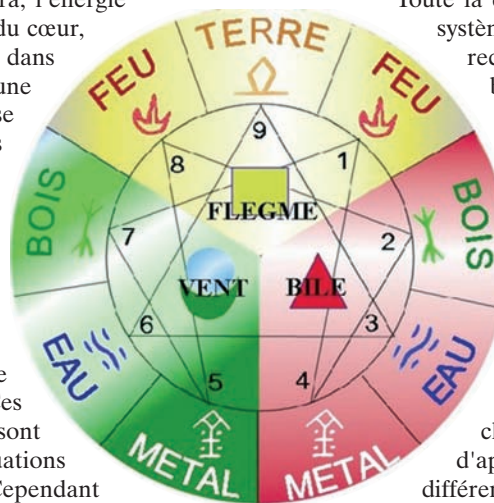


### PORTRAITS

Frédéric Schmitt est docteur en médecine, homéopathe depuis 1986.

Bernadette Bollero a été formée à l'ennégramme aux États-Unis il y a 15 ans par un des meilleurs enseignants internationaux (V.R. Dhiravamsa). Ensemble, ils ont co-créé l'Institut M.A.R.I.E. au sein duquel ils enseignent leurs découvertes aux professionnels et au public.

Ils viennent de publier : *De l'homéopathie à l'ennégramme* aux Editions Charles Antoni L'Originel.





**Disciplines Enseignée**

- 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

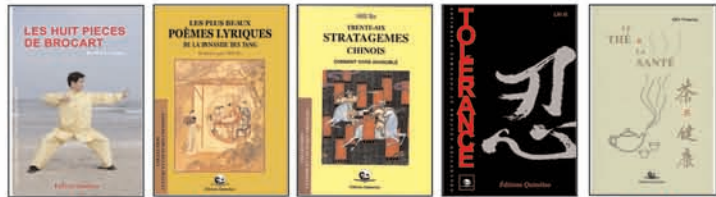
**Livres, DVD et K7 (Éditions Quimétao)**



- 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)



**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**



LI Mingzhi, WU Bin et D<sup>r</sup> JIAN LiuJun

**Penchak Silat Traditionnel**

**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 €
VGF-10008: Sabre du Tai Ji style Chen - 25 €	VGF-10006: Tai Ji Chen - Poussées des mains - 48 €	VGF-10007 Épée du Tai Ji style Chen - 25 €	VTY-12212 13 Dan de Tai Ji Quan - 22 €	VTW-14206: Tai Ji Quan 13 Formes simplifiées - 22 €
VGF-24903 Combat technique Xingyi Quan 22 €	VGF-24907 Combat technique Tan Tui 22 €	VGF-24904 Mante religieuse 22 €	VGF-24908 Combat technique Ba Gua 22 €	VGF-24910 Paume de coton 22 €

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

(à découper et/ou à photocopier et à retourner en : Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS)

Mme  Mlle  M **A remplir en majuscules, merci.**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : ..... Tél. : .....

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

Frais de Port pour la France métropolitaine (Seulement pour les livres, CD, DVD, et K7) :

- Ordinaire : 4,50 € pour le 1<sup>er</sup> pièce, 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 1<sup>er</sup> pièce, 2,80 € par pièce sup.

Pour les produits accessoires, les étrangers et les TOM-DOM, nous contacter Total à payer : .....

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

TAO0606 Date : ..... (Bon pour accord) Signature : .....

\* Prix valables jusqu'au 31 décembre 2006





# Yi Jing & Transgénérationnel

« Devenir parent à son tour... »

propos recueillis par Delphine L'huillier

L'un est spécialiste du Yi Jing, l'autre thérapeute transgénérationnelle.

Ils nous partagent leur vision de la relation indéfectible qui unit les morts et les vivants autour de l'hexagramme 18 du Yi Jing: « Remédier au corrompu ».



## PORTRAITS

**Carole Labédan:** elle est fondatrice de l'association A.R.B.R.E (Ass. de Recherche sur les Branches et les Racines de l'Être) qui est consacrée à l'étude, la recherche et l'enseignement de tous les phénomènes transgénérationnels (l'effet des transmissions à travers les générations). Enseignante, thérapeute transgénérationnelle, elle étudie la médecine chinoise et les systèmes divinatoires.

**GTao: Pourquoi avoir choisi cet hexagramme pour nous parler de la relation aux ancêtres ?**

Cyrille J.-D. Javary: Le 18<sup>e</sup> hexagramme est le seul de tous les hexagrammes du Yi Jing où apparaissent les mots « père » et « mère ». Il a la particularité d'être très scandé, la même phrase étant répétée sur les cinq premiers traits. Elle signifie de toujours remédier au corrompu de l'un des parents. Il s'agit donc de nettoyer et de s'opposer à un courant de pourrissement. De plus, au 4<sup>e</sup> niveau, il est question de traiter le « corrompu » du père, mais de manière yin, c'est-à-dire large. Ce traitement yin permet de passer à un autre niveau, soit l'hexagramme dérivé, 50: « chaudron », dans lequel on cuit la nourriture et les messages aux défunts. C'est ce qui ouvre la voie vers le 6<sup>e</sup> niveau de sortie. Ici est évoquée la relation hiérarchique entre les parents et les enfants, qui est l'un des fondements de la culture chinoise. Celle-ci est acceptée sans discuter parce qu'elle est évolutive. Il s'agit de sortir de cette relation, de finir de remédier au corrompu des parents pour pouvoir cesser d'être un enfant et devenir parent à son tour. Ce qui veut dire atteindre une « Juste confiance » (hexagramme 60). Les parents sont les « transmetteurs » entre ceux dont ils tiennent la vie et ceux à qui ils la transmettent.

Carole Labédan: L'action par rapport à ses lignées est ici centrale. Le Yi Jing confirme que pour exister dans la justesse il faut parfois nettoyer les héritages difficiles laissés par le père (particulièrement ! puisque mentionné à plusieurs

reprises) et la mère. Curieusement en Occident on considère souvent sur le plan transgénérationnel que les lourds héritages sont surtout issus des mères... En tout cas, je trouve extraordinaire qu'un livre si ancien et si concret confirme à ce point l'importance du transgénérationnel et que deux approches si lointaines dans l'espace et le temps, la Chine ancienne et l'Occident actuel, en arrivent à cette même évidence. Le Yi Jing est une voie extérieure. Tout le monde peut l'interroger: le livre est là. Le travail transgénérationnel est plus intérieur au départ. Dans les deux cas, l'être vivant s'interroge sur une voie du milieu qui soit une création personnelle, avec la possibilité de le faire en partant de l'extérieur de lui ou de son intériorité. C'est comme si la sagesse accessible à l'humanité l'était par deux voies diamétralement opposées dans leurs formes, mais identiques dans leur contenu. Et dans tous les cas, cela passe toujours par une interrogation vis-à-vis de ses ascendants et de ce qu'ils ont transmis. Dans le Yi Jing comme dans le transgénérationnel, nous essayons de parvenir à un alignement qui permette une justesse entre le niveau de l'esprit, de la sagesse, et soi, ouvrant ainsi sur un rayonnement à partir du cœur de chacun. C'est l'alignement du plus intime, le lieu de la mémoire la plus ancienne en soi, et du plus ultime, comme le lieu de la sagesse la plus universelle à l'extérieur de soi.

**GTao: Carole, comment pourriez-vous résumer votre travail ?**

C. L.: J'aide les gens à prendre conscience de ce qui s'exprime dans



leur vie comme la trace du corrompu dans la vie de leurs ascendants. L'arbre généalogique est une mémoire vivante dont les effets apparaissent dans notre quotidien si nous y prêtons attention. S'en rendre compte ouvre sur un travail vis-à-vis des lignées, et ce travail a cette particularité que les personnes établissent un rapport de responsabilité consciente très nouveau vis-à-vis des morts et des vivants. C'est ainsi que je me suis rendu compte que curieusement passer par l'étude de notre relation à nos morts était très efficace pour changer notre relation aux êtres vivants en général! Dès que s'éveille ce sentiment de responsabilité, c'est bon pour chacun d'entre nous et pour l'ensemble du monde.

### GTao : Quel est le point de convergence de vos deux méthodes ?

C. L. : Au départ, une personne pose une question parce qu'elle est dans une demande. Nous nous adressons aux ancêtres, aux esprits, et à la sagesse des morts, comme le font les chamans, avec cependant un apport de la culture occidentale fondamentale, la psychanalyse et l'exploration de l'inconscient. Nous cherchons à rencontrer cette connaissance de l'esprit en traversant tous les « restes » laissés par ceux qui sont des ascendants défunts sans pour autant avoir acquis le statut bienveillant d'ancêtres. Le Yi Jing permet lui aussi une mise en mouvement du sujet vers une plus grande sagesse, c'est-à-dire une adaptation plus juste à la vie ici et maintenant, en accord avec les lois cosmiques. Je pense que chacun d'entre nous suit un protocole pour s'adresser à cet autre mystérieux qui est le sage ou le fou, mais qui est en communication avec le sacré; il est autre mais il existe en nous. Ce sont donc deux voies qui tendent vers la même direction, avec cette différence que le travail transgénérationnel est de longue haleine, et comme la psychanalyse, il engage un travail profond sur l'inconscient et sur soi. Ce qui n'est pas le cas de la divination. Même si celle-ci considère qu'il faut aller corriger quelque chose du passé pour être plus en phase avec le moment présent. Le transgénérationnel est à mon avis une voie de l'intérieur, plus yin, et le Yi Jing, une voie plus yang. La consultation est rapide, même s'il faut du temps pour la digé-

rer. Alors que je vois des personnes sur une plus longue durée. Leur cheminement est très progressif. Mais on pourrait dire que ma position est plus yang dans cette démarche, et celle de Cyrille plus yin, puisqu'il se place en interprète du livre, là où je dois me risquer davantage. Comme toujours, cela dépend de quel côté on regarde la montagne!

### GTao : Comment se déroule votre travail ?

C. L. : Un arbre généalogique peut être utilisé comme support de divination, dans le sens que comme dans tout art divinatoire — je connais bien le Tarot de Marseille — il faut savoir poser une question précise à partir d'une réalité existentielle, et que l'on s'adresse à une instance qui s'exprime à travers un support distancé, par exemple les morts. Cette question peut alors être utilisée comme un moteur de recherche, la trame généalogique donnant des informations qui sont absolument efficaces pour éclairer la question que l'on a posée. Par exemple, à



crédit photo: Eugène et Emélie Lebas, les grands-parents maternels de Roger Iliet.

## Le Yi jing redonne du mouvement à la situation.

chaque fois que je monte une entreprise, pourquoi est-ce que j'échoue? La personne utilise alors cette question spécifique pour aller voir ce qui s'est passé sur le plan de la réussite dans ses ascendants, et cela sur plusieurs générations. A partir du moment où il y a une prise de conscience jusqu'au niveau subtil des cellules: une « métabolisation », la situation change. Cela ne veut pas dire que tout est résolu, mais cette question-là a trouvé des éléments de réponse.

### GTao : Et que peut apporter de plus le Yi Jing ?

C. L. : Je crois que pour les hommes, en tout cas dans la pensée masculine occidentale, il est important de passer par des supports culturels plus abstraits, c'est-à-dire plus dégagés des affects et du vécu. Et le Yi Jing « bien pensé » me paraît être une voie très juste pour un homme qui se pose des questions concrètes auxquelles il souhaite des réponses concrètes.



### PORTRAITS

**Cyrille J.-D. Javary :** il est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoise ancienne et moderne. Il est aussi traducteur du Yi Jing, fondement depuis 25 siècles du mode de penser Yin/Yang. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages, il a également mis au point un jeu interactif de formation à l'esprit chinois fondé sur les principes du Yi Jing et appelé : la Grande Marelle du Yin/Yang.

C. J.-D. J. : L'arbre généalogique est une carte du temps comme il y a une carte du ciel. Alors que le Yi Jing est fondamentalement une dynamique. Parfois le cheminement à l'intérieur d'une carte patine, c'est à ce moment-là qu'un tirage de Yi Jing peut redonner du mouvement et faire repartir la personne dans la bonne direction.

C. L. : Quand une personne commence à patiner, c'est bien souvent parce qu'elle confond la carte avec le territoire, la carte étant devenue un objet sans mobilité. L'intervention divinatoire est une manière d'inviter à lâcher-prise en passant par un tiers en dehors de tout repère connu. Elle l'oblige à accepter de s'en remettre à quelque chose qui dépasse la connaissance qu'elle pense avoir de cette carte. Même si l'arbre généalogique n'est pas en lui-même figé. A six mois d'intervalle, l'arbre d'une personne n'est en effet plus le même dans sa représentation. Et ce ne sont pas les mêmes informations qui en émergent. Parce que la relation entre les morts et les vivants est comme une danse, c'est un mouvement permanent. L'essentiel est de ne pas confondre les morts avec les vivants qu'ils étaient. Car quand les morts vont bien, ils sont en mouvement et participent à la grande mutation et aux échanges avec nous. Un mort continue à vivre alors que l'on en parle souvent comme d'un vivant « dans le formol » : mon père était comme ça, comme ci... Or il faut qu'il puisse passer au stade d'ancêtre. Et ce n'est pas parce que l'on meurt que l'on devient un ancêtre. C'est un autre processus. Il faut que quelque chose de l'être vivant aille jusqu'au bout de sa décomposition pour accéder à ce statut. Et c'est pour cette raison que remédier à ce qui est corrompu correspond aussi bien au monde des vivants que des morts. Car dans mon expérience, ce qui empêche un mort d'être en paix, c'est tout ce qu'il aura fait de « faux » dans sa vie, et qui continue à perturber sa descendance. Un mort n'est pas seulement un ex-vivant qu'on a connu.

### GTao : Quelle relation les Chinois entretiennent-ils avec les défunts ?

C. J.-D. J. : Je vais vous raconter une anecdote à ce propos. Au cours de

l'hiver 93, les Chinois préparaient le 100<sup>e</sup> anniversaire du Président Mao. Deux autobus se percutent et c'est un carnage pour l'un d'entre eux tandis que tous les passagers sont rescapés dans l'autre. Dans ce dernier, le chauffeur avait attaché à son rétroviseur un portrait de Mao pour la célébration de l'anniversaire. La nouvelle fit alors le tour de la Chine comme une traînée de poudre : Mao était devenu un Shen, un esprit... un génie protecteur. Autrement dit, même après la mort, le processus continue. Il existe donc deux processus : le chemin que font les défunts et celui que l'on fait avec eux.

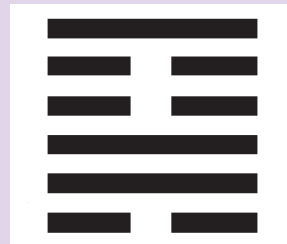
### GTao : Qu'est-ce que cela implique ?

C. J.-D. J. : Les défunts vivent et ils ont donc besoin de tout ce dont nous avons besoin dans la vie courante : de l'argent, de la nourriture... On leur transmet ainsi tout ce qu'ils auraient aimé avoir de leur vivant. Ainsi pendant la fête des morts au printemps, il s'agit, non pas de se souvenir des disparus, mais de se retourner vers les défunts pour qu'ils accompagnent le mouvement de croissance de la vie. A cette occasion, les Chinois nettoient les tombes de leurs ancêtres, préparent à manger, à boire et brûlent un bâtonnet d'encens puisque celui-ci comme le feu a la capacité de traverser les mondes. Attiré par l'odeur de la cuisine, de l'alcool et de l'amour des siens réunis en son nom, l'ancien revient alors pour un moment. Une fois là, celui qui est en charge de ce que l'on appelle improprement le culte des ancêtres, le met au courant de ce qui s'est passé pendant l'année passée. Car ce n'est pas parce qu'il habite ailleurs que l'ancien n'a pas le droit de savoir ce qui se passe chez lui ! Il peut repartir ensuite là où il vit. La fête des morts est en Chine une fête joyeuse et vivante.

C. L. : La vraie question est de savoir à quel moment la personne se décide à regarder quand le corrompu est apparu dans sa vie.

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

## REMEDIER AU CORROMPU



Fondamentalement favorisant  
Profitable de passer  
le grand fleuve  
Avant le jour *jia* trois jours  
Après le jour *jia* trois jours

### Premier niveau

Traiter le CORROMPU du père  
Il y a un fils  
Pour le père défunt  
absence de faute  
Danger à la fin ouverture

### Deuxième niveau

Traiter le CORROMPU de la mère  
Présage impossibilité

### Troisième niveau

Traiter le CORROMPU du père  
Regrets de peu  
Absence de grande faute

### Quatrième niveau

Etre large envers  
le CORROMPU du père  
Aller fait apparaître la gêne

### Cinquième niveau

Traiter le CORROMPU du père  
Accomplir éloges

### Sixième niveau

Ne plus servir rois et vassaux  
Estimer supérieur  
son propre service

### A lire : Yi Jing,

le livre des  
changements, par  
Cyrille J.-D. Javary  
et Pierre Faure,  
paru aux Editions  
Albin Michel.



# 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  
ÉTOILES VOLANTES  
Bertrand Guillon  
146p. 18 €



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



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



7 - TUINA I : LA THÉORIE  
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 €



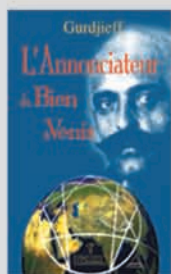
10 - LE DRAGON ROUGE  
J-P Krasensky  
160p. 19 €



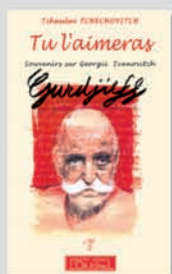
11 - L'ÉVEIL DE LA FEMELLE  
MYSTÉRIEUSE  
J-P Krasensky  
136p. 19 €



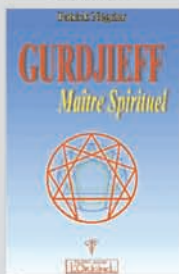
12 - QI GONG  
J-P Krasensky  
186p. 19 €



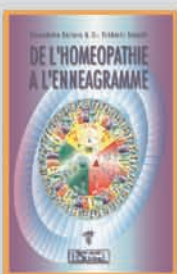
13 - L'ANNONCIATEUR DU  
BIEN À VENIR  
G.I. Gurdjieff  
104p. 15,24 €



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



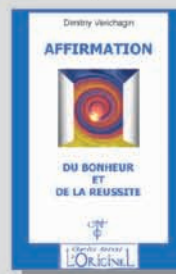
15 - GURDJIEFF  
MAÎTRE SPIRITUEL  
Patrick Négrier  
153p. 20 €



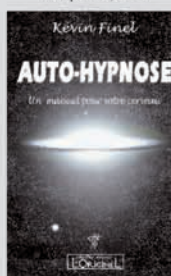
16 - DE L'HOMÉOPATHIE  
À L'ENNEAGRAMME  
Dr Frédéric Schmitt  
240p. 20 €



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



18 - AFFIRMATION  
Dimitriy 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'Originel/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 €	Nom : .....	Prénom : .....
<input type="checkbox"/> 2 I-CHUAN	18 €	<input type="checkbox"/> 14 TU L'AIMERAS	23 €	Adresse : .....	
<input type="checkbox"/> 3 LE TAO DU RAJEUNISSEMENT	20 €	<input type="checkbox"/> 15 GURDJIEFF MAÎTRE SPIRITUEL	20 €	Code postal : ..... Ville : .....	
<input type="checkbox"/> 4 LE FENG-SHUI DES 9 ÉTOILES VOLANTES	18 €	<input type="checkbox"/> 16 DE L'HOMÉOPATHIE À L'ENNEAGRAMME	20 €	Téléphone : ..... Email : .....	
<input type="checkbox"/> 5 LA DIÉTÉTIQUE TAOÏSTE	18 €	<input type="checkbox"/> 17 L'ENNEAGRAMME	20 €	Nombre d'ouvrages : .....	
<input type="checkbox"/> 6 LE VOYAGE SACRÉ AMÉRINDIEN	18 €	<input type="checkbox"/> 18 AFFIRMATION	20 €	Montant de la commande : .....	
<input type="checkbox"/> 7 TUINA I : LA THÉORIE	19 €	<input type="checkbox"/> 19 AUTO-HYPNOSE	20 €	Participation frais de port :	
<input type="checkbox"/> 8 TUINA II : LA PRATIQUE	18,30 €	<input type="checkbox"/> 20 LE RÉENCHANTEMENT DU COACHING	20 €	(2,50€ pour un livre, 1,50€ par livre supplémentaire)	
<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 €	Chèque à l'ordre de : Editions l'Originel	

# Découvrez la MIL-thérapie

## Une nouvelle technologie au service de la MTC

par Jean-Pierre Krasensky

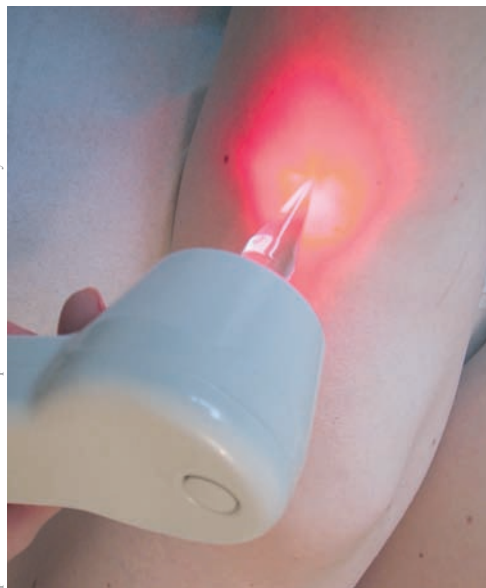
La combinaison des champs magnétiques, des infrarouges et du laser, c'est ce que propose cette nouvelle technologie qui peut être utilisée en appoint de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Quand la science se met au service de connaissances ancestrales...



### PORTRAIT

Diplômé de Podologie et d'Ostéopathie, Jean-Pierre Krasensky fait de nombreuses études : Phyto-Aromathérapie avec le Dr. Jean Valnet, acupuncture avec le Dr Jean Borsarello, Qi Gong médical avec Maître Liu Dong. Il est certifié de MTC de la faculté de MTC de Pékin. Et suit l'enseignement Taoïste Ch'an de plusieurs Maîtres Taoïstes en Chine. Il dirige l'Institut Taoïste Tian Lung à Paris depuis 1994 (soins, cours de Qi Gong et enseignements taoïstes...).

photos: Daniel Bobin • crédit photos: Jean-Pierre Krasensky.



te monochromatique pulsée et focalisée (laser);  
• une émission infrarouge non cohérente.

Ce sont d'ailleurs ces différentes émissions d'ondes thérapeutique qui ont donné son nom à la méthode: M pour Magnétique; I pour Infrarouge; L pour Laser. Ces émissions énergétiques peuvent être modulées en fonction du besoin thérapeutique par l'intermédiaire du boîtier sur lequel il est possible de régler la fréquence des émissions (de 5 Hz à 5000 Hz), le temps d'émission (de 30 secondes à 10 minutes) et la puissance. Il est alors possible de reproduire les différentes fréquences énergétiques du corps humain pour rééquilibrer celles-ci chez les patients en déséquilibre énergétique.

### Méthode de traitement

Les deux sondes du Milta (appareil de Mil-thérapie) sont montées sur des bras articulés. Il est donc facile au thérapeute de les positionner en regard de la zone à traiter pour obtenir un rééquilibrage du Qi (énergie). Différentes formes de sondes peuvent être adaptées au bout des deux émetteurs afin d'obtenir une émission plus ou moins étendue en surface. Il est possible ainsi d'agir sur une zone entière comme par exemple sur une zone réflexe, une surface cutanée, un volume musculaire. Il est aussi possible de traiter un organe interne; la profondeur de pénétration des ondes et particules (ou quanta) déterminée par le réglage

La Mil-thérapie est une méthode thérapeutique originale et révolutionnaire qui utilise les principes de la physique quantique (étude et utilisation des ondes et particules lumineuses visibles et invisibles). Cette thérapie révolutionnaire a été conçue et développée par des scientifiques et des médecins spécialisés dans la recherche médicale aérospatiale.

### En quoi consiste la MIL-thérapie ?

Cette méthode thérapeutique utilise un appareil composé d'un boîtier générateur auquel sont reliées deux sondes délivrant des émissions infrarouges de caractéristiques différentes traversant un tunnel magnétique. Il s'ensuit une émission d'ondes et de particules (principe quantique) donc d'énergies équilibrantes. Ces ondes et particules sont générées par les éléments suivants:

- un champ magnétique constant (tunnel);
- une émission de lumière rouge intermittente;
- une émission d'infrarouge de lumière cohérente



des paramètres de l'appareil peut atteindre 10 à 13 cm. Il est encore possible d'agir sur un simple point d'acupuncture en utilisant une sonde réductrice en fibres de verre adaptée pour focaliser les particules. D'autres sondes permettent également d'agir à l'intérieur de la cavité buccale (foyer énergétique dentaire), par voie vaginale (foyer gynécologique) ou même par voie rectale (foyer proctologique). Un autre type de sonde permet d'agir sur les zones réflexes des pieds et sur les zones réflexes auriculaires (oreilles). On le voit, le processus permet de traiter pratiquement toutes les zones corporelles.

La MIL-thérapie peut être utilisée seule ou, le plus souvent, couplée avec les différents traitements utilisés couramment en MTC, Tuina (massage énergétique), réflexothérapie, acupuncture, moxa, manipulations ostéopathiques et manuelles, etc.

## Associer MIL-thérapie et MTC

La pratique clinique a montré que les effets thérapeutiques en MTC se trouvent renforcés par l'association de la MIL-thérapie. Les effets sont plus rapides (moins de séances), plus durable dans le temps (espacement des séances).

### Les effets biothérapeutiques

- Le champ magnétique induit sert à créer une protection énergétique de l'organisme contre l'influence nocive du milieu environnant, y compris les facteurs atmosphériques et les champs électromagnétiques perturbateurs. Ses effets cliniques sont : l'amélioration du potentiel énergétique cellulaire, l'amélioration de la trophicité tissulaire, l'action hormonale, l'action sur les émonctoires (élimination toxinique), les effets décongestionnants, anti-inflammatoires et antalgiques.

- Le rayonnement « laser cohérent monochromatique » pénètre profondément les tissus (jusqu'à 13 cm) et exerce une puissante stimulation sur la circulation sanguine, sur le métabolisme membranaire, active les facteurs neurotransmetteurs. Les effets cliniques sont : l'activation de la synthèse des protéines (ARN, ADN), l'amélioration des constantes sanguines, de la perméabilité membranaire, de la micro-circulation, un effet antioxydant, la stimulation des facteurs immunitaires, l'action anti-inflammatoire, anti-infectieuse, et antalgique, l'action de stimulation des « points biologiquement actifs (points d'acupuncture et points réflexes).

- Le rayonnement « infrarouge non cohérent » possède une capacité de pénétration moins profonde des tissus que celle du laser, mais un spectre plus large en influençant le tonus nerveux d'une façon puissante et harmonieuse. Les effets cliniques sont : une action thermique

légère sur les tissus superficiels, une action sur le tonus neurovégétatif, une action sur les échanges circulatoires, une activation de la régénération tissulaire, une diminution de la sensibilité cutanée (analgésie superficielle), un anti-spasmodique musculaire et vasculaire, une activation de la pénétration du rayon laser cohérent.

### Une action « pluri-énergétique »

Ainsi cette thérapie pluri-énergétique peut être employée efficacement dans nombre d'affections chroniques ou aiguës, soit en traitement direct sur le ou les organes atteints, soit par voie réflexe ou par interférence énergétique sur les zones réflexes ou sur les méridiens. C'est une méthode moderne mise au service du thérapeute en MTC. Certes elle ne remplace pas les gestes thérapeutiques du praticien par utilisation de ses mains (massages énergétiques et thérapie manuelle) et de ses aiguilles et moxa, mais elle complète très efficacement ses traitements. De plus on peut renforcer par la MIL-thérapie l'effet des prescriptions pharmacologiques, phytothérapeutiques, homéopathiques. Les produits de traitement sont déposés sur un point d'acupuncture ou sur une zone réflexe, puis l'émission des ondes est appliquée par-dessus pendant quelques minutes. L'organisme est ainsi mis en présence de la fréquence énergétique du produit portée par l'onde magnétique de l'appareil, ce qui lui permet en quelque sorte « une phase de reconnaissance » du produit et de ses effets

avant son administration thérapeutique. Ainsi, l'organisme « reconnaît » d'emblée le traitement dès la première prise, ce qui renforce l'effet thérapeutique du produit et en évite les éventuels effets secondaires (meilleure tolérance).

Il est même possible ainsi, par des tests kinésiologique, prise de pouls, ou autres, de choisir le ou les médicaments les plus efficaces pour le patient parmi un éventail de produits thérapeutiques divers. Ce nouveau potentiel des énergies lumineuses est une étape importante dans l'avancée des biothérapies énergétiques. La MTC nous a amené une conquête de l'espace... organique en nous livrant les secrets des mécanismes subtils qui régulent, entretiennent et favorisent la vie de l'Homme sur terre, la science de l'espace nous donne à son tour un moyen supplémentaire de traitement pour que l'Homme soit toujours en équilibre en la Terre et le Ciel.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresse p. 66.

**AVERTISSEMENT :** l'utilisation de la MIL-thérapie doit être réalisée par un spécialiste certifié et ne saurait se soustraire à l'avis médical.

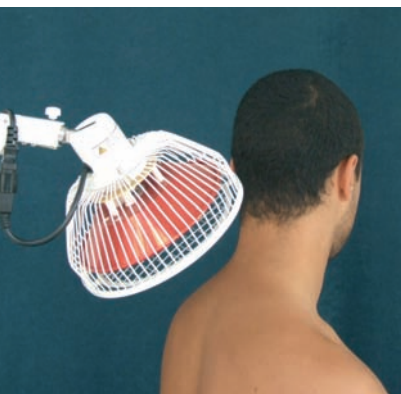
*Elle utilise  
les principes  
de la physique  
quantique.*

# La Qi lampe

## Le rayonnement infrarouge des minéraux

par Juliette Chevalier

Comment la curiosité d'un éminent chimiste chinois, directeur d'usine de céramique, révolutionne la conception des appareils thérapeutiques de transmission « d'informations de santé ».



C'est en 1970 que le Docteur Gou Wen Bin (1934-1986), éminent chimiste spécialisé dans les silicates et les techniques d'émaillage, fut nommé directeur d'une usine de céramique dans la ville de Chongqing. Constatant les dures conditions de travail auxquelles étaient soumis les ouvriers (milieu humide, pieds en permanence dans la boue), il s'attendait à rencontrer chez ces derniers de

nombreux problèmes de santé comme cela était habituellement le cas dans de semblables conditions, or, à sa grande surprise, il constata qu'il n'en était rien: la santé des ouvriers était exceptionnellement bonne. Piqué au vif par cette énigme, il entreprit alors une étude prenant en compte toutes les données environnementales du lieu. C'est en faisant des mesures spectrographiques sur la pellicule de couleur noire qui recouvrait les parois du four et des murs alentour, qu'il découvrit la solution. En effet, cette couche de dépôt noirâtre était constituée d'une curieuse association minérale relativement complexe et c'est cette pellicule qui sous l'effet de la chaleur du four réémettait un rayonnement infra-rouge très particulier qui était la cause de l'exceptionnel état de santé des ouvriers. Un programme de recherche sur les effets et les implications de ce rayonnement sur la santé humaine fut alors lancé.

### Comment ça marche ?

Dirigé par le Dr. Gou Wen Bin, le but de ce programme était de comprendre, améliorer et reproduire le phénomène constaté à l'intérieur de l'usine. C'est ainsi que fut conçue la pre-

mière génération de Qi lampes — ou lampes TDP —, fonctionnant avec des systèmes électriques en tubes recouverts d'un complexe minéral. Depuis, le système a été amélioré. Le cœur de la lampe TDP est désormais constitué d'une plaque minérale circulaire recouverte de 33 minéraux différents<sup>(1)</sup> sous diverses formes d'assemblages chimiques. Cette plaque, activée par le corps de chauffe, émet alors un rayonnement infra-rouge particulier présentant une étonnante similitude avec celui émis naturellement par le corps humain en bonne santé. De nombreuses recherches démontrèrent que ce rayonnement était hautement bénéfique pour les hommes, les animaux mais aussi pour les plantes. Pour ces chercheurs, il apparaîtrait que ce rayonnement infrarouge particulier transmettrait grâce et via les minéraux contenus dans la plaque une information qui favoriserait le vivant.

**Elle réduit l'inconfort musculaire et articulaire.**

### Les effets énergétiques de la lampe

C'est à travers la logique de l'énergétique ou de la médecine chinoise que l'on peut comprendre les effets de la lampe. Elle favorise :

- La mobilisation de *Qi* (Energie) et de *Xue* (Sang). En effet, le mouvement est une des caractéristiques fondamentales du *Qi* et de la vie comme le reflète cette citation du *Huang Di Nei Jing Long Shu*: « Le *Qi* ne peut pas ne pas circuler, comme le cours d'eau d'une rivière, comme les mouvements incessants du soleil et de la lune ».
- La libre circulation du *Qi* et de *Xue*. Ainsi selon la MTC, beaucoup de douleurs trouvent leurs causes dans les phénomènes de stagnation (*Qi-Xue*) et dans un déséquilibre de la nutrition des tissus. On comprend mieux qu'un des points qui a fait le succès de la lampe TDP en Chine soit la capacité à réduire l'inconfort musculaire et articulaire et à favoriser une bonne mobilité.
- Le *Qi* et la fonction de réchauffement (*Wen Xu*): la fonction de réchauffement est naturellement liée à la fonction de mobilisation (*Tui Dong*) et de transformation du *Qi* (*Qi Hua*).

### PORTRAIT

Née en 1975, Juliette Chevalier est diplômée en lettres modernes. Passionnée par les arts martiaux et les arts énergétiques, formée à la pratique du massage thaï, elle participe régulièrement à la rédaction du magazine depuis 1998.

Le corps a besoin de chaleur pour produire les mouvements et les transformations incessantes qui soutiennent la vie de l'homme. Dans de nombreux problèmes digestifs, ce sont souvent les capacités de transport et de transformation de la rate qui sont déficientes, malmenés par une alimentation trop froide, trop abondante et prise à la hâte. Par exemple le système digestif a besoin de chaleur pour assurer ses fonctions et le rayonnement de la lampe TDP favorise la tonification de l'énergie en apportant l'information de chaleur qui soutient la digestion, aidant ainsi le système digestif à retrouver ses capacités naturelles.

Elle renforce :

- La capacité de transformation du Qi: la notion de transformation du Qi fait écho au fait que la vie est engendrée par les changements incessants du Qi. Elle est intimement liée aux fonctions de mobilisation et de réchauffement. Ces transformations recourent de nombreux phénomènes permettant à l'être humain de se maintenir en bonne santé, dont la notion de métabolisme au sens large. Si les transformations du Qi ne sont pas correctes, de nombreux déséquilibres peuvent apparaître. On peut citer par exemple, la déficience des capacités de transformation du système digestif et tous les procédés qui permettent de produire et transformer les substrats indispensables à la vie de l'homme tels que le Qi (énergie), Xue (sang), *Jing* (essence vitale), *Jin Ye* (liquides organiques). La fonction de la lampe TDP peut par exemple soutenir et aider les capacités de transformation du système digestif et l'évacuation de l'humidité pathogène dans le corps qui produit de nombreux troubles de santé. Localement, le rayonnement de la lampe favorise la transformation, la mobilisation, l'évacuation des substances indésirables pour la santé.

- Le *Zheng Qi* (Qi régulier) et le *Wei Qi* (Qi défensif), ce qui favorise la capacité naturelle du corps à se défendre et à se rétablir: lorsque l'énergie régulière est abondante, les capacités d'auto-guérison fonctionnent de façon optimale et l'organisme se rétablit plus facilement des déséquilibres. Le rayonnement de la lampe TDP renforce l'énergie régulière ce qui soutient l'organisme et favorise le *Wei Qi* qui protège l'organisme des attaques externes tel que le vent et le froid.

## L'utilisation de la lampe en Chine

En Chine, cette lampe est utilisée depuis une vingtaine d'années dans le cadre clinique et le milieu hospitalier. Elle est, soit employée seule, ou en association avec l'acupuncture, les massages et l'application des cataplasmes, pour une très large palette de pathologies allant des troubles de l'appareil digestif, locomoteurs, respiratoires, cutanés, le soutien immunitaire.

Sa remarquable efficacité dans les domaines musculaire et articulaire, la fait adopter par les sportifs. Selon eux, elle permettrait une meilleure récupération après l'effort et améliorerait la résolution des traumatismes. D'autre part, les utilisateurs vantent souvent son action dans le cadre de la détente et de la recharge énergétique qualifiant la chaleur de maternelle, réconfortante, diffusante, enveloppante et pénétrante. La sensation de diffusion de l'énergie à l'intérieur du corps est très concrètement ressentie. L'effet de recharge énergétique se fait sentir à la fois sur le plan physique mais également psychique. Ainsi, la relaxation sous la lampe TDP est une véritable méthode de *Yang Sheng*, un moyen privilégié d'entretenir sa vitalité et sa santé. Pour cela on expose de préférence le ventre, les reins et la région lombaire, le milieu du dos.

Si le cadre de la santé humaine a été au cœur des recherches menées par le Dr Gou Wen Bin, d'autres expériences aux résultats tout aussi étonnants ont été conduites dans les domaines agricoles et vétérinaires. Par exemple de 1984 à 1988 a été mené un programme de recherche démontrant l'effet positif du rayonnement TDP sur les plants de riz<sup>(1)</sup>. La lampe TDP devrait donc être promise à un brillant avenir, que ce soit dans les domaines de la MTC, y compris en milieu hospitalier, du sport de haut niveau, du soin vétérinaire ou tout simplement dans le contexte familial où elle rendra de grands services. Il existe néanmoins, lié aux fonctions positives du rayonnement TDP, des contre-indications à son utilisation: forte fièvre, tuberculose, artériosclérose sérieuse, symptômes hémorragiques, hypertension... Il est d'ailleurs vivement conseillé en cas de doute d'en référer à son médecin quant à l'utilisation de la lampe et nous rappelons à ce sujet que l'utilisation de la lampe TDP ne peut en aucun cas remplacer un traitement médical et ne constitue pas une démarche thérapeutique même si elle est un excellent outil.

<sup>(1)</sup> Dont la présence chez l'homme est essentielle au bon fonctionnement du corps: Fe, Se, Mn, Cu, Ni, Si, V, etc.

<sup>(2)</sup> Expérience menée dans 13 fermes du canton de JunPang, à l'université d'agriculture de Chongqing, avec l'institut d'agriculture de la province du Sichuan, l'université agricole du sud-ouest, et par une équipe scientifique dans la province de Mian Yang. Chez les jeunes pousses soumises au rayonnement TDP, le système de développement des racines est augmenté de 90,3 %. L'absorption de phosphate est augmentée de 50,6 % et l'absorption de potassium de 41,6 %. A la transplantation des jeunes pousses, la reprise est plus rapide. La teneur en chlorophylle de 12,6 % et le taux de photosynthèse de 76,2 %. La production est augmentée de 14,06 %.

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresse p. 66.



## TEMOIGNAGE

J'ai connu les lampes TDP à l'hôpital de médecine chinoise de Fo Shan à côté de Canton en décembre 94, lors d'un de mes stages cliniques. A cette époque, je n'avais pas bien compris l'intérêt d'un tel outil thérapeutique. C'est dix ans plus tard, confronté à l'impossibilité d'utiliser la moxibustion dans mon nouveau cabinet (à cause de l'odeur de la fumée) que j'ai essayé la « lampe magique » comme l'appellent les Chinois. Après presque trois années d'utilisation intensive, je l'utilise essentiellement pour deux choses: la douleur et la fatigue. En effet, il est incontestable que cet appareil apporte de l'énergie mais aussi la fait circuler. Je l'emploie donc en complément de l'acupuncture, souvent sur des points d'acupuncture et pour des patients fatigués, dépressifs, ou souffrants de douleur. Je dois avouer que c'est devenu un élément indispensable de ma pratique, tant les effets sont remarquables et appréciés des patients. Aujourd'hui, il m'arrive de recommander à certains malades l'utilisation quotidienne de la lampe. Dans certaines situations, l'usage quotidien fait de petits miracles. Si elle ne fait pas tout, la lampe TDP est à mes yeux une aide remarquable tant pour le thérapeute que pour le patient.

Philippe Sionneau,  
praticien et enseignant  
de médecine chinoise

# S'équiper pour *pratiquer*

Trouvez l'introuvable près de chez vous !

Comment faire pour s'équiper? Où trouver les tenues, les chaussures, le matériel pédagogique ou traditionnel de tous nos arts? Novice ou pratiquant depuis des années, vous avez sans doute constaté, comme toute l'équipe de Génération Tao, que les adresses se limitent souvent à celle du professeur. Difficile de trouver des points de vente. Sur ce constat, nous avons décidé de mener l'enquête. C'est finalement sur le net que nous avons trouvé notre salut: des boutiques en ligne, pour la plupart très

complètes (avec un panel de tous les arts martiaux), plus rarement spécialisées, voire pour certaines très pointues. Nous espérons que cette sélection vous permettra de trouver l'introuvable près de chez vous, et peut être de faire des affaires.

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

## Tenues de Wushu, d'entraînement, chaussures, armes, protections...



### Dragon Bleu [www.dragonbleu.fr](http://www.dragonbleu.fr)

Un site clair consacré aux arts martiaux avec un large choix de tenues de Wushu, d'aïkido-kendo et autres sports de combats. Vous y trouverez aussi des armes, des protections et quelques livres et DVD spécialisés. Des promotions vous sont proposées régulièrement.

Exemple: tenue de taiji d'entraînement en coton à partir de 30 €.  
Paiement en ligne: oui  
Paiement par téléphone: oui  
Newsletter: oui

**Diversité du catalogue:** 🍷🍷🍷  
**Présentation du site:** 🍷🍷  
**Appréciation globale:** 🍷🍷



### Sanbao [www.sanbao.fr](http://www.sanbao.fr)

Un site avec un large choix d'armes et de tenues où les arts chinois sont bien mis en valeur. A noter: un espace enfant et d'équipement de salles et de compétition. Exemple: chaussures traditionnelles d'entraînement en toile à 23 €.  
Paiement en ligne: oui  
Paiement par téléphone: oui  
Newsletter: oui  
On a aimé: paiement en 3 fois sans frais à partir de 200 €.

**Diversité du catalogue:** 🍷🍷🍷  
**Présentation du site:** 🍷  
**Appréciation globale:** 🍷🍷



### Fuji Mae

<http://www.fujimae.com/tienda/tiendafr/>

Le site de cet équipementier espagnol propose un large choix de produits à travers des catalogues au format pdf et une boutique en ligne. Malheureusement, tout cela est desservi par une navigation bien compliquée !

Exemple : tenue sanda noire et rouge à 40 €.

Paiement en ligne : oui

Paiement par téléphone : non

Newsletter : non

On a aimé : des points de vente dans toute l'Europe.

Diversité du catalogue : 🍌🍌🍌

Présentation du site : 🍌

Appréciation globale : 🍌🍌

## Tenues de méditation, de taiji, de yoga, accessoires, coussins, tatamis...

### Boutique Zen

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

Un site à la belle esthétique épurée, très orienté vers le Zen comme son nom l'indique. Très large choix d'accessoires (encens, cd, gongs...), de livres et de tenues pour la méditation.

Exemple : T-Shirt noir à manche longue sur lequel est calligraphié l'idéogramme « Do » en 100 % coton à 21 €.

Paiement en ligne : oui

Paiement par téléphone : non

(mais une boutique à Paris)

Newsletter : oui

On a aimé : l'esthétique générale, l'esprit zen.

Diversité du catalogue : 🍌🍌🍌

Présentation du site : 🍌🍌🍌

Appréciation globale : 🍌🍌🍌



### Chin Mudra

[www.chin-mudra.com](http://www.chin-mudra.com)

De beaux vêtements pour la pratique du taiji et du yoga en coton de très bonne qualité (tissu, finition). Large choix de pantalons et de tee-shirt manches courtes ou longues, hommes et femmes. Nombreux accessoires orientés yoga.

Exemple : pantalon de tai ji quan en popeline 100 % coton à 30 €.

Paiement en ligne : oui

Paiement par téléphone : non

Newsletter : oui

On a aimé : Certains cotons sont certifiés bio.

Diversité du catalogue : 🍌🍌

Présentation du site : 🍌🍌🍌

Appréciation globale : 🍌🍌🍌



## Et aussi...

[www.brunier-sports.com](http://www.brunier-sports.com) : un grand choix mais une présentation datant des années 90. Bonnes remises quantitatives.

[www.matsuru-sedirep.com](http://www.matsuru-sedirep.com) : un site de qualité, très orienté arts martiaux japonais.

[www.kaoudjisports.com](http://www.kaoudjisports.com) : large choix. Bon sportswear pour les femmes.

[www.hadjime.com](http://www.hadjime.com) : orientation judo/karaté, peu d'articles amc.

Pas de commande en ligne.

[www.superiormartialarts.com](http://www.superiormartialarts.com) : une quantité ahurissante de produits (14000!) mais une présentation extrêmement « fouillée ».

[www.warrior-supplies.com](http://www.warrior-supplies.com) : pour les amoureux des épées en tous genres.

[www.shaolinweapon.com](http://www.shaolinweapon.com) : idem pour cette boutique située à Shaolin. Pas de commande en ligne.

[www.servingmall.com/shopping](http://www.servingmall.com/shopping) : un site chinois en langue anglaise qui propose des tenues en pure soie de Chine.

[www.budostore.com](http://www.budostore.com) : un site qui n'est pas à la hauteur de cette fameuse boutique du quartier latin.

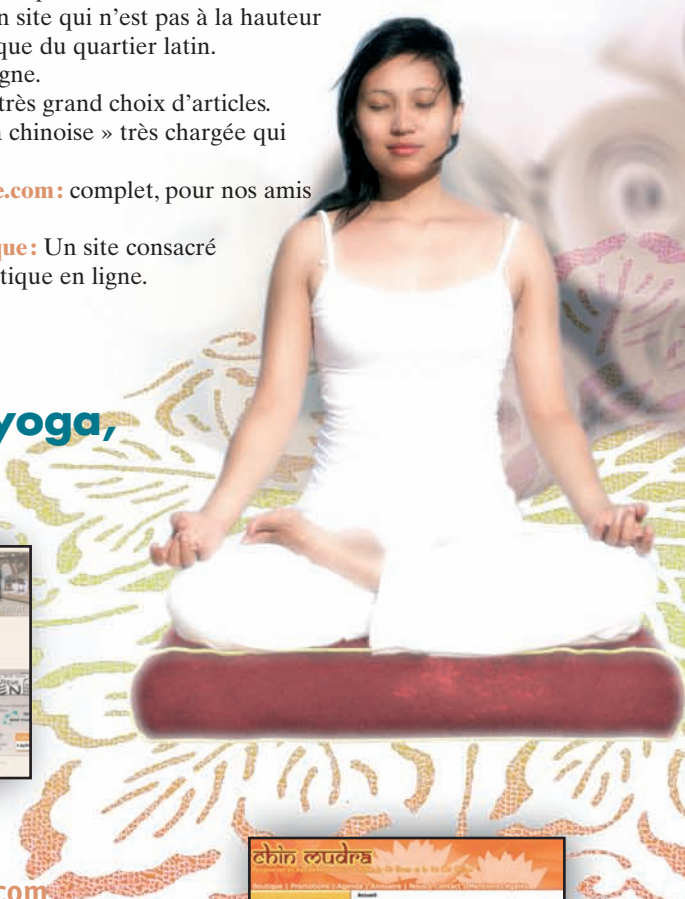
Pas de commande en ligne.

[www.wushustore.com](http://www.wushustore.com) : très grand choix d'articles.

Une présentation « à la chinoise » très chargée qui nuit à l'ensemble.

[www.capoeira-boutique.com](http://www.capoeira-boutique.com) : complet, pour nos amis capoeiristes.

[www.aikidoka.fr/boutique](http://www.aikidoka.fr/boutique) : Un site consacré à l'aïkido avec une boutique en ligne.





**Do Création**  
[www.do-creation.com](http://www.do-creation.com)

Un nombre restreint de produits (19) mais d'excellente facture. Des vêtements qui conviennent aussi bien à la pratique qu'à la ville.

Exemple : veste traditionnelle (lin 60 % coton 40 %) à 75 €.

Paiement en ligne : oui

Paiement par téléphone : non

Newsletter : non

On a aimé : les finitions et les promotions permanentes très intéressantes.

**Diversité du catalogue :** 🍵🍵🍵

**Présentation du site :** 🍵

**Appréciation globale :** 🍵🍵



**Tatami Confort**  
[www.tatamiconfort.com](http://www.tatamiconfort.com)

Ce site est spécialisé dans les tatamis pliants, pour le couchage, le massage, la gymnastique douce et la méditation. Tous les modèles sont en latex 100 % naturel et en paille d'igusa.

Exemple : petit tatami individuel de méditation (60x60cm) à 59 €.

Paiement en ligne : non

Paiement par téléphone : oui

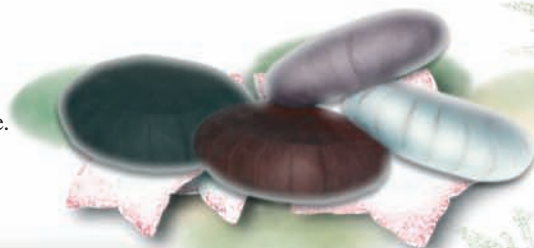
Newsletter : non

On a aimé : la vraie qualité d'Asie.

**Diversité du catalogue :** 🍵🍵

**Présentation du site :** 🍵🍵

**Appréciation globale :** 🍵🍵



**Zafu Shop**  
[www.zafu-shop.com](http://www.zafu-shop.com)

Un florilège de zafus dans ce site qui propose également nombre d'accessoires allant des éventails aux brûle-parfum.

Exemple : zafu (lin) à 49,90 €.

Paiement en ligne : oui

Paiement par téléphone : non

(1 boutique dans le Jura)

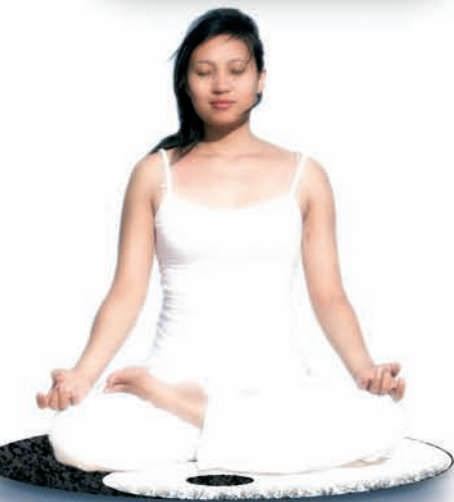
Newsletter : non

On a aimé : les finitions et les promotions permanentes très intéressantes.

**Diversité du catalogue :** 🍵🍵

**Présentation du site :** 🍵

**Appréciation globale :** 🍵🍵



**Zen Shop**  
[www.cafepress.com/esangha/](http://www.cafepress.com/esangha/)

Pour le fun ! Un site spécialisé dans les objets (vêtements, tasses, cahiers...) aux motifs originaux, souvent décalés. Des produits de très bonne qualité.

Exemple : tee-shirt « Tai Chi Chuan » à moins de 12 €.

Paiement en ligne : oui

Paiement par téléphone : oui (USA)

Newsletter : oui

On a aimé : les prix (tee-shirts à partir de 10 €). Compter 7 € minimum pour les frais de port.

**Diversité du catalogue :** 🍵🍵🍵

**Présentation du site :** 🍵🍵

**Appréciation globale :** 🍵🍵🍵

**Et aussi...**

[www.anjaliom.com](http://www.anjaliom.com) : un beau site, proposant des produits de qualité orientés yoga.

[www.yogatapis.com](http://www.yogatapis.com) : des tapis et accessoires de yoga de moyenne qualité, ainsi que des futons de shiatsu.

[www.ethosbio.com](http://www.ethosbio.com) : une collection streetwear et sportswear avec un engagement bio-éthique.

[www.modetic.com](http://www.modetic.com) : un geste citoyen, des articles beaux et respectueux de l'environnement. Pas d'articles de pratique.

[www.lejaponnais.fr](http://www.lejaponnais.fr) : boutique japonaise avec de beaux kimonos, yukatas et hakamas. Meubles et décoration.





# Formations à Nantes

## TAIJIQUAN

25-26 novembre  
27-28 janvier  
17-18 mars

## SHIATSU

11-12 novembre  
9-10 décembre  
13-14 janvier  
3-4 février

# Vidéos

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

# Transformer le poison en elixir de vie ...

## En portant du coton bio



Vous qui pratiquez le yoga, le tai chi, qi gong... pourquoi porter des vêtements en coton bio ?

Quel est le lien entre la pratique d'une activité telle le tai chi, le yoga, le qi gong, la méditation... et la mode bio-équitable? Y a-t-il un équilibre à trouver entre les deux jeux d'éléments: pensées, pratiques, développement personnel... et protection de la nature et des droits humains ?

Pour trouver au plan individuel cet équilibre il faut limiter l'écart entre la pensée et l'action, car cet écart est générateur de tensions et d'émotions négatives... Pour y arriver, il est d'abord essentiel de comprendre l'importance de porter sur soi des matières "propres", c'est à dire les moins polluées possibles. Adoptez les matières bio qui n'ont pas été traitées chimiquement et qui font corps avec vous. C'est un choix que font de plus en plus de personnes qui ont le souci de préserver leur peau ainsi que l'environnement. "Notre peau a une affinité particulière avec les fibres naturelles et le coton bio lui

permet de respirer convenablement. De plus, porter un vêtement bio est un vrai plaisir, un confort inégalable qui nous fait "vibrer" différemment. Alors, commencez par vous offrir le bien-être inégalé d'un débardeur, t-shirt, pantalon, sweat ou tunique en coton 100% bio-équitable. Vous trouverez dans la gamme d'ETHOS votre style: simple et élégant ou plus originale. Des articles qui ont l'avantage, discret mais certain, d'avoir été fabriqués avec la volonté de préserver la nature et les droits humains. •••

Retrouvez Ethos sur son stand à Rentrezen Infos et Liste de distributeurs sur le site :www.ethosbio.com ou au 01 55 84 43 19



**LANCEMENT 7 SEPT. 2006**

UNE NOUVELLE CHAÎNE SATELLITE prochainement sur vos écrans

**SUPREME MASTER TELEVISION**

Ne manquez pas notre nouvelle chaîne de télévision satellite - SUPREME MASTER TELEVISION - diffusée 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, avec une variété de divertissements et de programmes inspirés, en français, anglais et allemand. Vous ne trouverez aucune autre chaîne identique dans le monde.

**Lancement le jeudi 7 septembre 2006**

Paramètres de la chaîne :  
HOTBIRD 6 sur 13° E Fréquence/Ip : 10853 MHz  
Polarisation : H Débit Symbole : 27500  
PID: Video 32, Audio 34, PCR 0  
Cryptage : Clair

Réglages et informations techniques disponibles sur notre site web :  
[www.suprememaster.tv.com](http://www.suprememaster.tv.com) / [info@suprememaster.tv.com](mailto:info@suprememaster.tv.com)

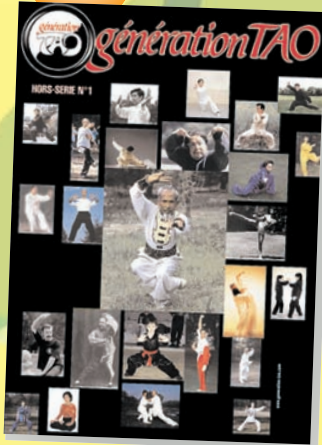
# Commandez les hors-série



# 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 • Lympho-énergie  
Nuad bo rarn • Réflexologie plantaire  
Shiatsu • Massage ayurvédique •  
Sensitive Gestalt massage •  
Relaxation coréenne • Biokinergie  
Ostéopathie • Chiropratique • Rolwing  
Fasciapulsologie et bien d'autres...

## 5 Naître Aujourd'hui



**New!**

Le livre de la naissance  
Accompagner la naissance,  
entretiens, conseils, méthodes  
Accouchement dans l'eau  
Acupuncture obstétricale  
Chiropratique • Ostéopathie  
Watsu • Qi Gong & Massages  
Le yoga de la femme  
enceinte • Les 7 étapes  
de la naissance...

## Cochez les exemplaires souhaités

- HS 1  HS 3  HS 4 Au prix de : 7 € ( 6 € + 1 € de frais de port)  
**New!**  HS 5 Au prix de : 8 € ( 7 € + 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

ATTENTION ! N° 1,2,3,4,5,7,23,25,26,27,30,31,36, HS2 épuisés !



41

**Dossier « Livres de rires » :** idéogramme de l'ivresse, boxe de l'homme ivre, Tao du Clown, Sourire intérieur, Qi Gong du rire, Yoga du rire • Tuishou, une étude martiale • Le samouraï et le cancérologue • Secret du Tao : à la source de la féminité • Qi Gong et santé : entretenir sa vitalité • Arts indiens : kalaripayatt & kathakali...



40

**Dossier « Les secrets de la respiration » :** arts martiaux, qi gong, nei gong, pranayama... Yoga cachemirien • les racines du Hung ga • Gregorio Manzur, les mouvements du silence • Eric Baret, l'héritage de Jean Klein • Lo Man Kan, expert de wingchun • Enquête : la technologie au service du mieux-être • réconcilier l'homme et son environnement...



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 • préservez 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 Supra-santé • Ma Bu ou le « pas du cheval » • ionocèse ou les vertus de la silice et des champs magnétiques...



37

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



35

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



29

**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 • Bioénergétique : Le sourire intérieur...



23

**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...



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...



14

Rencontre avec Albert Low : la vérité du zen • Bruce Lee, le philosophe du mouvement • Ecobio, l'âme d'un produit • Les 6 sons de guérison • La géobiologie • Sur la route du Taiji • Aikido • Yves Miche, un éditeur sur la voie de la conscience • Le Taiji ostéopathique...



13

**Spécial « Biotao, la voie de l'écologie et du changement » :** les élixirs floraux • les religions chinoises • La vocation d'un chaman • Le taiji au lycée • aikido • Le goût de l'éveil • Matrix • Quelle naissance pour quelle humanité ? • Une tribu de chercheurs...



6

Diététique : les variétés de thé • L'acupuncture • Qu'est-ce qu'un maître ? • L'art de la calligraphie • La boxe du tigre • Zhang Dongwu • Qi Gong, le chemin vers l'intérieur • Wushu : la queue du dragon • La capoeira • Le Taiji de la famille Sun...

## ☑ Cochez les numéros souhaités

- 6  13  14  19  23  29  
 35  37  38  39  40  41

## 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 €

# Abonnements



# 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° 43

☑ Cochez la formule souhaitée

- 1an 4 numéros 16€ (-20%)  23 €  
 2 ans 8 numéros 28€ (-30%)  42 €  
 1an 4 n° + 1 Hors-série 22€ (-20%)  33 €  
 2 ans 8 n° + 2 Hors-série 38€ (-30%)  54 €

Zone Euro, domtom et étranger

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

#### Expériences de Mort Imminente

Ces rencontres ont été organisées avec le soutien de : Antenne France d'International Association for Near-Death Studies (IANDS) • Noësis : Structure suisse d'information et de réflexion sur les EMI

- Société Française des Infirmiers de Soins Intensifs
- Association Elisabeth Kübler-Ross France.
- Organisateur : S17 Production.

› Le DVD intégral de ces premières rencontres est d'ores et déjà disponible à la vente sur le site de S17 Productions.  
www.nde30ans.com

#### Tao & écologie

Une conférence sera animée le 14 octobre prochain, à 20h, par Giovanni Fusetti sur le thème : « Tao & Ecologie », au centre d'Arts Corporels Génération Tao. Date à confirmer. Réservation : centre@generation-tao.com  
www.generation-tao.com  
tél. : 01 42 40 48 30

#### Gitta Mallasz

www.editas.fr

#### Chant diphonique & guimbarde

www.lereve-de-laborigene.net

#### Wushu, art premier ?

› 37, quai Branly  
75007 Paris  
tél. : 01 56 61 70 00  
Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 18h30 • Nocturne le jeudi, jusqu'à 21h30  
Fermeture hebdomadaire le lundi  
www.quaibrantly.fr  
› www.fws.fr

#### Dossier : De la calligraphie

### du geste à l'écriture martiale

#### Geste martial & calligraphique

› Arnaud Mattinger propose des cours de Wutao et de Taiji de Paris et en banlieue parisienne.  
arnaom@free.fr  
› Jok Wah Fong propose des cours de calligraphie et anime des conférences.  
tél. : 06 82 72 27 28

#### L'épée et la plume

Wong Tunken propose des cours de Ba Gua Zhang, Xing Yi Quan et Taiji Chen.  
acamc@club-internet.fr

#### Le pinceau, l'arc...

› Cyrille J.-D. Javary  
tél. : 01 43 31 08 18  
cjd.javary@wanadoo.fr  
Et vous pouvez retrouver toutes les dates de conférences de Cyrille Javary sur le site du centre Djohi :  
www.djohi.org

#### Tout est mouvement

Jean Motte est directeur du centre IMOTHEP  
motte.jean@wanadoo.fr  
www.centre-imhotep.com  
tél. : 01 46 68 03 17

#### Des traits et des gestes

Université Française de Wushu  
9, allée Pierre Mollaret  
75019 Paris  
tél. : 06 20 28 47 74  
roger\_itier@yao.com

#### La calligraphie du geste

Pol Charoy & Imanou proposent des cours au centre d'Arts Corporels Génération Tao. Ainsi que des stages de Wutao à Paris et en Province : le 25 novembre prochain et les 17 et 18 mars, à Paris.  
centre@generation-tao.com  
tél. : 01 42 40 48 30  
polimanou@generation-tao.com

### Culture & Société

#### Journée Nationale du Qi Gong

Les organisateurs de cette journée au nom de la FEQGAE :

- Aix-en-Provence : Jean-Louis Pisano  
tél. : 06 18 09 12 82  
contact@qietbien-etre.com
  - Chambéry : Marie-Christine Sévère, enseignante à Annecy  
tél. : 04 50 27 79 17  
yanming@laposte.net
  - Toulouse : Sophie Clémenceau  
Association « Être son Tao ».  
tél. : 06 19 55 73 04  
ou : 0 567 005 415  
http://clemenceausophie.free.fr  
sophie.clemenceau@neuf.fr
  - Rennes : Martine Jolivet  
martine.jolivet@neuf.fr  
Jean-Marc Lecacheur  
jmlecacheur@wanadoo.fr  
tél. : 06 12 16 56 40
- › FEQGAE  
L'Estérel Bt A  
43 av. Paul Cézanne  
13090 Aix-en-Provence  
tél. : 04 42 93 34 31  
feqgae@free.fr  
www.federationqigong.com

#### La cérémonie du thé chinois

L'Association T Bleu Vert organise des cérémonies chez les particuliers pour 3 ou 4 personnes. Elle s'occupe de tout et vous proposent de découvrir plusieurs crûs exceptionnels dans les meilleures conditions. Egalement, des ateliers découvertes sur une ou plusieurs familles de thé dans des lieux publics ou privés. Un atelier est prévu en septembre ou octobre. Tout figurera sur le site :  
http://tbleuvert.  
googlepages.com  
email : tbleuvert@gmail.com

#### Ethique & arts martiaux chinois

Charlotte Wihane  
charlotte.wihane@fws.fr  
www.fws.fr

### Voie du mouvement

#### La voie initiatique du Pencak Silat

Eric Chatelier dirige l'AFPS, l'association française de Pencak Silat  
tél. : 01 69 84 81 00  
afps@chello.fr  
www.pencak-silat.net

#### Yang Jwing-Ming

› De nombreux stages sont organisés avec le Dr Yang Jwing-Ming invité par l'Académie Pascal Plée  
tél. : 01 43 25 57 42  
pascalplee@free.fr  
www.pascal-plee.com  
› Plusieurs ouvrages du Dr. Yang Jwing-Ming ont été publiés par Budo Editions (voir p. 12) : *Les secrets du style Yang*. www.budo.fr

#### Co-naissance de Soi

#### Le décodage psycho-énergétique

Bernadette Bollero et le Dr. Frédéric Schmitt sont auteurs de l'ouvrage : *De l'Homéopathie à l'Ennéagramme*, paru aux Editions L'Originel-Charles Antoni,  
www.loriginel.com  
25 rue Saulnier  
75009 Paris  
tél. : 01 42 46 28 21

#### Yi Jing & transgénérationnel

› Cyrille J.-D. Javary  
tél. : 01 43 31 08 18  
cjd.javary@wanadoo.fr  
Et vous pouvez retrouver toutes les dates de conférences de Cyrille Javary sur le site du centre Djohi :  
www.djohi.org  
› Carole Labédan  
carole.labedan@free.fr  
www.assoarbre.com

#### Santé & bien-être

#### La MIL-thérapie

www.membres.lycos.fr

/jpkrasensky  
jean-pierre.krasensky  
@wanadoo.fr  
Site Milthérapie :  
<http://perso.orange.fr/cers.html>

### La lampe TDP

Sources : Chongqing Xifeng medical instruments Co, LTD.  
› Livre chinois : en pin yin, TDP Yán Jiu Yú Ying Yòng Wèn Dá / en français : Questions et Réponses sur la recherche et l'application du TDP.  
› Livre français : Prenez en main votre santé tome 1 (3<sup>e</sup> édition) par Michel Dogna aux éditions Guy Trédaniel.  
Sites internet :  
[www.sionneau.com](http://www.sionneau.com)  
[www.terre-de-jade.com](http://www.terre-de-jade.com)

## AGENDA

### Arts martiaux internes

Nicolas Ivanovitch propose plusieurs stages à partir de la rentrée : Taiji du corps fluide les 16 & 17 sept., Xing Yi le 7 oct. à Bourg-les-Valence / les 14 & 15 oct. à Strasbourg.  
[aamic26@wanadoo.fr](mailto:aamic26@wanadoo.fr)  
<http://perso.orange.fr/aamic26/>  
tél. : 04 75 56 05 17

### La forme de Tai-Chi de Cheng Man Ch'ing



Film pédagogique pour apprendre ou approfondir "la forme" de Tai-Chi du Professeur Cheng Man Ch'ing.  
Contient : Les principes, l'enchaînement posture par posture.

VHS 35 E - DVD 45 E (port compris)  
Chèque libellé au nom d'ARTAO,  
"L'École des Arts Taoïstes"  
11390 Brousses & Villaret  
tél. : 04 68 26 60 89  
site : [www.artao.org](http://www.artao.org)

Egalement disponible :  
"Le tai-chi de l'Épée de Cheng Man Ch'ing"

### Le Centre d'Arts Corporels Génération TAO

## LOUE des SALLES

à Paris 19<sup>ème</sup>

1 salle de 115 m<sup>2</sup>

Et dès janvier 2007

1 salle de 50 m<sup>2</sup>

1 salle de 70 m<sup>2</sup>

2 cabines de soin

Réservez  
dès maintenant

week-ends  
& cours hebdomadaires

Génération Tao  
tél. : 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)

### Bouddhisme

L'École Gélouppa, centre de méditation et d'étude du Bouddhisme Tibétain Rig Sum Gon Po dans les Alpes de Haute-Provence (Maître enseignant Gueshé Lobsang Jamphel), reçoit régulièrement des moines du monastère Nalanda (Tarn). L'école sera représentée lors des journées Tibétaines à Dignes-les-Bains les 23 et 24 septembre en présence du Vénérable Lama Tony.  
tél. : 04 92 68 08 96  
[rigsumgonpo@aliceadsl.fr](mailto:rigsumgonpo@aliceadsl.fr)  
<http://rigsumgonpo.sky-blog.com>

### La ménopause aujourd'hui

Le mardi 24 octobre prochain aura lieu une conférence-débat interactif sur l'approche de la ménopause aujourd'hui : traitement hormonal naturel, capital santé et féminité... Ainsi à l'occasion de la 1<sup>ère</sup> Journée de la

## INSTITUT EUROPÉEN DE QI GONG

# UNIVERSITÉ LIBRE

DU  
Qi

Pour le plaisir de pratiquer  
et d'apprendre librement

## QI GONG ET TRADITIONS CHINOISES

- Séminaires découverte
- Développement personnel
- Cours de formation d'enseignants de Qi Gong
- Massage traditionnels asiatiques

## MASTER DE QI GONG

- Perfectionnement continu à la carte ou en cursus, mémoire
- Une équipe de 18 enseignants, d'experts et maîtres de Qi Gong invités, de notoriété internationale, dont 6 maîtres chinois.

dirigé par Yves RÉQUÉNA

Institut Européen de Qi Gong

Tél. 04 42 50 28 14

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

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

Santé de la Femme, l'Association Française des Femmes Médecins (AFFM) réunira les meilleurs spécialistes français pour informer les femmes sur la ménopause, les traitements, les risques et les bénéfices.

**De 14h à 18h  
à la Maison  
de l'UNESCO • Salle 2  
125 avenue de Suffren  
75007 Paris  
Rens. : 0800 333 663  
Programme complet  
disponible sur :  
www.sante-de-la-femme.org**

### Wutao

Stages de Wutao, la danse du Tao, à l'école de danse Smoking et Brillantine, les dimanche 15 octobre, 19 novembre et 17 décembre prochains, de 10h à 15h à Paris.  
**tél. : 01 45 65 90 90**

### L'Ecole du Qi

Un lieu qui vous accueille dans les beaux paysages de la montagne Ardéchoise. Une pratique : les Arts Chinois, Qi Gong, Tai Chi Chuan, calligraphie et peinture. Des enseignants : Dominique Banizette, Zef Bourdet, Philippe Thiriot. Des formations : 1er cycle, pour débiter / 2e cycle, pour approfondir / Individuelle, pour affiner votre pratique. Des stages de 2 à 5 jours, toute l'année.  
**www.ecoleduqi.com  
tél. : 04 75 88 32 63  
qiqong@ecoleduqi.com**

**QI GONG Dao Yin  
et Ondulation du Souffle  
Cours et Stages - (91)  
SHIATSU et Massage Bien être (91,94)  
Massage Assis Minute  
(entreprises, évènementiels, salon...)  
Association SAVIE (Souffle, Arts et Vie)  
01 60 46 14 40  
Valérie Rodriguez (praticienne certifiée)  
06 84 35 00 34 - savie@tiscali.fr**

### Exposition de mandalas

Une surprenante exposition de Maria Leal consacrée aux mandalas. L'exposition est visible du 18 septembre au

22 novembre.  
**Espace Mieux Etre  
Chée de Bruxelles, 600  
1410 Bruxelles  
tel. : 0032 354 4086**

### Salon du Bien-être

Le salon aura lieu à Dijon les 29, 30 septembre et 1<sup>er</sup> octobre prochain : conférences, animation et démonstrations au Parc des Expositions.  
**www.vivexpo.com**

### Salon & écologie

Le salon de la vie écologique à Rennes ouvrira ses portes les 13, 14 & 15 octobre prochains : alimentation, santé, éco-habitat, loisirs verts, environnement au Parc des Expositions.  
**contact@forcexpo.fr**

### MCT

L'IEATC dirigé par Thierry Bollet vous propose une formation continue pour praticiens à la fois théorique et pratique.  
**www.acupuncture-ieatc.com  
tél. : 01 47 02 51 00  
ieatc@acupuncture-ieatc.com**

### Congrès de psychogénéalogie

Le congrès aura lieu les 21 et 22 octobre prochains à Lyon, au Palais des Congrès, avec Bert Hellinger, Didier Dumas, Elisabeth Horowitz, Patrice Van Eersel et bien d'autres. Au programme, des ateliers, des conférences, des tables rondes.  
**Rens. : 04 42 92 06 70  
ou : 04 72 83 59 58**

### 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  
http://www.tao-yin.com**

### Taiji Yang

Formation continue de Taiji style Yang à mains nues,

## HORS-SERIE N°5 NAITRE AUJOURD'HUI



Qi Gong, Yoga, Watsu, massages, acupuncture obstétrique, chiropratique, ostéopathie, M.T.C. Michel Odent, Léonard Orr, Ke Wen, Dr. Reynes, Stanislav Grof...

## UN NUMERO EXCEPTIONNEL

A COMMANDER DES MAINTENANT p. 64

ou SUR NOTRE INTERNET :

**www.generation-tao.com**

armes, qi gong, tui shou, san shou, sous la direction de Thierry Alibert.  
**tél. : 06 08 58 45 57  
www.thierryalibert.com**

### Tao du Clown

Un stage de Tao du clown est organisé au Centre Génération Tao à Paris les 14 & 15 octobre prochain avec Giovanni Fusetti, Pol Charoy & Imanou Risselard.  
**tél. : 01 42 40 48 30  
centre@generation-tao.com**

### Professorat de Qi Gong à Paris & Bruxelles

Les rentrées des prochaines promotions de formation de pratiquants et d'enseignants de Qi Gong de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong (ITEQG) auront lieu à Paris les 21 & 22 octobre et à Bruxelles les 15 & 16 octobre sous la direction technique et pédagogique de Bruno Rogissart.  
**tél. : 03 24 40 30 52  
www.iteqg.com  
bruno.rogissart@wanadoo.fr**

### Concert

Depuis leur tournée internationale en 2005, Deva Premal et Miten ont conquis le grand public dans un nou-

## 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



#### Renseignements techniques

Prix de Vente : 5 € trimestriel • 7 € (hors-série)  
Tirage : 30000 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° 43 : 20 décembre 2006

## LE TAO CURATIF avec MARGA VIANU

Professeur senior, diplômée dès 1985 par Maître M. CHIA  
organise des stages le 1<sup>er</sup> semestre 2006 :

- \* COURS DE BASE : le sourire intérieur, les six sons curatifs, l'orbite microcosmique :
  - 22, 23, 24 septembre à Cannes
  - 7, 8, 9 octobre à Nyon
  - 17, 18, 19 novembre à Paris
- \* CHI NEI TSANG II : detoxifier et tonifier les organes principaux
  - 24, 25, 26 novembre à Paris
- \* FUSION I : 27, 28 novembre à Paris.
- \* RUNES, ex. corporels : 11, 12 novembre à Nyon
- \* MAGNETOTHERAPIE : 20, 21 novembre à Paris.
- \* MAGNETOTHERAPIE : 2, 3 décembre à Paris

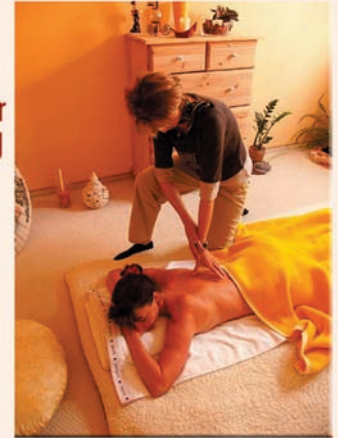
#### Contacteur: Mme. Marga VIANU

CH - 1266 DUILLIER, Suisse, Tel. 0041 22 361 49 68  
ou 111, bld. Leader, 06150 CANNES, Tel. 04 93 48 18 04  
E-mail : marga.vianu@bluewin.ch

# www.shiatsu.fr

PROFITEZ DE LA RENTREE  
pour démarrer ou compléter  
votre formation de SHIATSU

**NOUVEAU**  
le 14 octobre :  
Ouverture d'une  
école de Shiatsu  
Andre Nahum  
à MARSEILLE



SHIATSU RELAXATION - SHIATSU DE LA PERSONNE AGE  
SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE SHIATSU DU BEBE  
SHIATSU ASSIS - SHIATSU - RELAXATION POUR HOMMES D'AFFAIRES  
SHIATSU EN ENTREPRISE - SHIATSU POUR FUMEURS

SHIATSU FAMILIAL 100 h  
SHIATSU DÉCOUVERTE 250 h  
SHIATSU LIBERTÉ 1.000 h

**ECOLE DE SHIATSU ANDRE NAHUM**  
41, rue de Paradis 75010 Paris (près Gare de l'Est - Gare du Nord)  
**Tél 01 45 23 48 88**

pubimage  
RC Paris A871035277 0009 19



## Tatamis multiples usages

Pliables, souples et légers,  
pour la détente, le massage,  
la méditation ou en lit d'appoint.  
Livrés avec un sac de transport.

TATAMI CONFORT 18, rue Daniel Blumenthal 68000 COLMAR



tél. : 03 89 79 06 64 [www.tatamiconfort.com](http://www.tatamiconfort.com)

## 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

## Institut Xin'an

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

**WAIQI LIAOFA®**

week-ends  
"découverte"



TOULOUSE : 7 et 8 octobre  
MONTPELLIER : 4 et 5 novembre  
BLOIS : 11 et 12 novembre

Renseignements et inscriptions :

**Institut Xin'an**

Tél/Fax 04 66 32 24 86

[www.institut-xinan.com](http://www.institut-xinan.com)

veau registre musical inspiré des traditions sacrées de l'Inde et du Tibet. Les sons purs des mantras, révélés par la voix d'or de Deva Premal, composent l'essentiel de leur répertoire. Ils seront en concert le 21 oct. à Paris et le 27 oct. à Lyon. Deux ateliers de chant « satsang » seront également proposés au public.

**Rés. et rens. :**  
[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)  
 tél. : 04 92 65 10 61

### Canne, Taiji & shiatsu

Formation à Nantes avec Georges Saby : de Taiji les 25 et 26 novembre ; de shiatsu les 11 & 12 novembre. Et stage spécial de Canne Wuji le 1er novembre à Nantes.  
 tél. : 02 40 65 55 01  
[georgessaby@aol.com](mailto:georgessaby@aol.com)

**ILE DE LA REUNION**  
 50 m du lagon,  
 cède droit au bail  
 pour gd local équipé  
 balnéo, sauna, ostéo  
 sur 2 niveaux. Bien situé.  
 Prix : 40 000 € à déb.  
 Tél : 06. 86. 59. 00. 39



PROCHAINS  
 RENDEZ-VOUS

15 novembre 2006  
**HORS-SERIE N°6  
 SPECIAL QI GONG**

&

20 décembre 2006  
**N° 43**

# Ah, si j'étais riche...



par Sandrine Toutard

Nous l'avons tous fait un jour : s'imaginer que nous gagnions à la loterie nationale. Mais attention, pas la cagnotte ordinaire — qui ferait quelque chose comme un seul petit million d'euros — non, le Gros Lot! Alors, avec cet argent, cette manne céleste, que feriez-vous? Oui, bien sûr, autour de vous, votre famille, les mettre définitivement à l'abri, vos amis, puis aussi une bonne œuvre, une cause à laquelle vous croyez. Bon. Et puis il y a vous. Alors, vous continuez de travailler ou non? Vous déménagez ou pas? La ville, la campagne finalement? Vous restez avec votre compagne, votre compagnon? Et la pratique, vous continuez à pratiquer avec 10 000 000 d'euros en poche? A quel rythme? Comment? Non? Posez-vous la question, sans jugement, et peut-être allez-vous vous rendre compte de votre réelle motivation à pratiquer : amour, curiosité, peur du vide, de la solitude... L'important est de savoir quel chemin a empreinté votre âme jusqu'à la pratique de votre art. Et de ne pas en être dupe : la liberté réelle serait de pouvoir regarder sa motivation et d'en faire sa voie personnelle de transformation. Ai-je commencé pour me guérir de quelque chose? Est-ce fait? Ce que je cherchais au début, l'ai-je trouvé? Est-ce que maintenant je ne cherche pas autre chose? La même question : si je meurs demain, qu'est-ce qui est important pour moi? Qu'est-ce que je garde,

qu'est-ce que je laisse, vers quoi, vers qui mes pensées vont-elles se tourner pendant ces dernières 24 heures? Quelle est la place de mon chemin, de ma pratique dans cette récapitulation, dans ces remords, dans ces regrets, dans ces dernières fois?

Autre : si je ne meurs plus jamais. Si effectivement, je suis immortel(le), si j'ai tout le temps du monde pour moi à tout jamais —

ça donne le vertige, non? —, qu'est-ce que j'en fais? Comment je pratique? Avec la même avidité, la même consommation? La même lenteur, et de continuer à apprendre inlassablement les mêmes pas de la même forme durant une petite centaine d'années? Et de continuer à être élève et de cumuler le savoir sans jamais le transmettre à mon tour?

Mais nous n'avons pas gagné à la loterie, et nous n'allons pas mourir demain, ni vivre éternellement. Et à la fois, si. Et en plus, c'est la rentrée. Dans cet immense vortex qui nous conduit droit vers la fin de l'année, dans cette précipitation — dans tous les sens du terme —, posons-nous les questions verticales, celles qui redressent et font tenir l'Homme droit : Pourquoi est-ce que je fais, ici et maintenant, ce que je fais? Comment y suis-je arrivé? Est-ce encore d'actualité, ou bien de manière mécanique je continue à faire, à penser, à agir comme l'an

passé, comme mes semblables, comme mes parents avant moi? Quel est mon intérêt dans le fait de continuer, de ne pas me poser de questions outre mesure? A quoi, à qui, suis-je fidèle, puisque ça ne peut être à moi-même, ou bien à un vieux moi, qui lui a bel et bien disparu depuis longtemps... Faire peau neuve à la rentrée, tendre l'oreille pour savoir ce que ce

temps a de nouveau pour moi. C'est loin d'être évident : entre les habitudes, les obligations et l'emploi du temps déjà chargé... mais c'est

pourtant le moment idéal pour regarder sa vie et d'insuffler du nouveau, pas de la nouveauté pour de la nouveauté (bien que ce soit aussi une expérience intéressante), mais du nouveau qui soit en adéquation avec soi. Cela sous-entend quitter des choses, en prendre, mais aussi surtout regarder le chemin que nous avons pris, de le remercier pour le laisser ou de le remercier pour réaffirmer son engagement. Comme d'être profondément en amitié avec sa vie, comme dans une relation qui se termine, une relation qui dure pour d'autres raisons que celles du départ : juste le voir, en être conscient, plein de reconnaissance, et le dire, enfin, l'exprimer.

Ah, autre chose : pour gagner, il faut jouer... ■

**Posons-nous les questions verticales.**



**FWS**

**Fédération  
de WuShu**

**Rejoignez**  
**la Fédération**  
de tous les  
**Arts**  
**Martiaux Chinois**

法國武術總會

Affiliation clubs  
Licence, Assurance  
Grades officiels Chinois  
Formations performantes  
Diplômes d'Instructeur  
Séminaire en Chine  
Compétitions

9, quai de Seine 75019 Paris  
Contact technique : 06 68 35 85 91  
Contact administratif : 06 98 86 41 53

**[www.fws.fr](http://www.fws.fr)**

**1€ seulement**

4 **LIVRES** **1€**

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 Sérénité de la nature**

Agrémentée de sons de la nature, rivière, bruissement de la forêt, vagues, cette superbe musique accompagnera vos moments de détente. Douce et méditative, elle vous procurera immédiatement un profond et agréable sentiment de quiétude et de sérénité.



- CD n°1 : La force apaisante de la rivière (81 mn)
- CD n°2 : Le murmure de la forêt (81 mn)
- CD n°3 : La magie des vagues (82 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.

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

**Un jour, une sagesse**  
365 pensées pour donner du sens à la vie.

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.

<p><b>Réf 001</b> Le Feng Shui et la santé <i>Jes T. Y. Lim</i> Prix 23,00 €</p>	<p><b>Réf 002</b> Programme minceur protéines en 30 jours <i>Anne Dufour</i> Prix 14,90 €</p>	<p><b>Réf 003</b> Restez zen ! la méthode du chat <i>Henri Brunel</i> Prix 14,00 €</p>	<p><b>Réf 004</b> La légende de la vie <i>Albert Jacquard</i> Prix 17,00 €</p>	<p><b>Réf 005</b> France, une autre somptueuse... Prix 28,00 €</p>
<p><b>Réf 006</b> Plaisir et sexualité <i>Anne Hooper</i> Prix 19,50 €</p>	<p><b>Réf 007</b> Des yeux pour guérir <i>Margot Silk Forrest</i> Prix 24,00 €</p>	<p><b>Réf 008</b> Les chakras et le corps subtil <i>Eduard Finn</i> Prix 14,95 €</p>	<p><b>Réf 009</b> Vaincre la cellulite <i>Philippe Blanchemaison</i> Prix 15,00 €</p>	<p><b>Réf 010</b> Bienvenue sur la voie <i>Arnaud Desjardins</i> Prix 24,00 €</p>
<p><b>Réf 011</b> Santé parfaite <i>Deepak Chopra</i> Prix 21,50 €</p>	<p><b>Réf 012</b> Vivre zen à deux <i>Flavia Mazelin Salvi</i> Prix 17,50 €</p>	<p><b>Réf 013</b> La santé par la bonne humeur <i>G. Leininger Molinier</i> Prix 18,00 €</p>	<p><b>Réf 014</b> Les fantômes du passé <i>Elisabeth Horowitz</i> Prix 21,00 €</p>	<p><b>Réf 015</b> Comment plaire en 3 minutes <i>Patricia Delahaie</i> Prix 13,90 €</p>
<p><b>Réf 016</b> Vidal de la famille - le dictionnaire des médicaments Prix 29,00 €</p>	<p><b>Réf 017</b> Mourir les yeux ouverts <i>Marie De Hennezel</i> Prix 15,00 €</p>	<p><b>Réf 018</b> Le délice <i>Marie Lise Labonté</i> Prix 19,00 €</p>	<p><b>Réf 019</b> Le Traité des caresses <i>Gerard Leleu</i> Prix 15,00 €</p>	<p><b>Réf 020</b> Mincir sur mesure grâce à la chrononutrition <i>Dr Alain Delabos</i> Prix 17,50 €</p>
<p><b>Réf 021</b> Mon code de vie - santé, jeunesse, harmonie <i>Pierre Pallardy</i> Prix 20,00 €</p>	<p><b>Réf 022</b> 80 hommes pour changer le monde <i>Sylvain Darnil</i> Prix 18,00 €</p>	<p><b>Réf 023</b> La kabbale et sa symbolique <i>G. G. Scholem</i> Prix 19,00 €</p>	<p><b>Réf 024</b> La nuit des chamans <i>Luis Ansa</i> Prix 21,50 €</p>	<p><b>Réf 025</b> Leçons de vie <i>David Kessler</i> Prix 18,50 €</p>

**INVITATION À LA DÉCOUVERTE**

à découper et/ou à photocopier et à retourner sous enveloppe timbrée à : Le Club - Vepex 5000 - 62977 Arras Cedex 9  
**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 deviens 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 *Un jour, une sagesse* plus le triple CD *Sérénité de la nature* 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.

Choix n°1	Choix n°2	Choix n°3	Choix n°4

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 \_\_\_\_\_ Espèces, 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**.

<input type="checkbox"/> MME	<input type="checkbox"/> Mlle	<input type="checkbox"/> M	A remplir en majuscules, merci.	1P1645
NOM _____			PRÉNOM _____	
RÉS _____			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 31 décembre 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 \_\_\_\_\_