

# Génération TAO

www.génération-tao.com le magazine Yin-Yang - N° 44 - mars 2007

## L'ART DE LA TRANSMISSION

Des maîtres et des disciples  
L'art d'apprendre  
Enseignement & pédagogie  
« Baby Group »  
Neurologie fonctionnelle

## MEDECINE CHINOISE

Soigner la fibromyalgie

## UN THEATRE DE REVE

Mettre en scène ses rêves

QI GONG



POUR LES FEMMES

TUI SHOU



LES HUIT MAINS

AYURVEDA



RENCONTRE AVEC UN YOGI

7,00 €



## Cours & Stages à Paris

Wutao  
la danse du Tao :  
5 mai 2007

Mouvement  
sensoriel :  
7 & 8 avril 2007

Danse de l'éventail :  
19 & 20 mai 2007

Massage  
ayurvédique  
abhyanga :  
16 & 17 juin 2007

# WUTAO



## la danse du TAO



Vidéos disponibles sur le site: [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

## Stages en Province

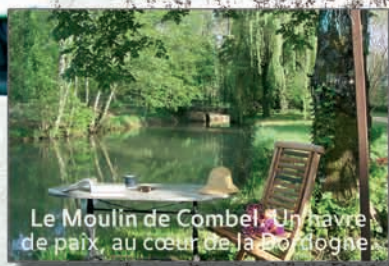
Dordogne  
(à côté de Sarlat, 46) :  
du 9 au 13 avril  
et du 4 au 11 août 2007

Arcs / Courbaton (73) :  
du 21 au 28 juillet 2007

**01 42 40 48 30**  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
144 Bd de la Villette  
75019 Paris



Le village de Courbaton aux Arcs  
En pleine montagne, à 1600 m,  
dans un cadre magnifique.



Le Moulin de Combel. Un havre  
de paix, au cœur de la Dordogne.





par Pol Charoy  
& Imanou Risselard

## Les fruits sont plus savoureux à celui qui sait attendre...

La patience est une vertu, savoir attendre est source de promesses délicieuses... Aux dires de certains, le temps est tellement capricieux qu'on ne peut lui imposer quoi que se soit : ni de le ralentir, ni de l'accélérer, pas même nous permet-il d'agir sur la météo. Alors, nous humains, bien obligés de lâcher prise, nous cessons de vouloir commander au monde des éléments. Et si nous n'interférons plus dans les affaires de Gaïa, alors, il me semble que le « temps qui passe » et le « temps qu'il fait » est plutôt une source d'harmonie sur notre belle planète bleue, notre mère nourricière.

### *Le papillon sorti de la chrysalide...*

Alors chers lecteurs, nous vous remercions d'avoir exercé votre patience tout le long de ce mois de mars, pour nous laisser le temps d'accomplir notre mutation éthique. Je vous rappelle que nous avons pris la décision d'arrêter le gâchis de production lié à la diffusion de Génération Tao (voir article complet GTao n°43 ou sur notre nouveau site : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)). Le papillon était audacieusement prévu pour le 28 février, c'était sans compter sur la nécessité d'une gestation un peu plus longue. Il paraît que ce sont les nouveau-nés qui décident du moment idéal pour naître.

Alors nous avons patienté en œuvrant très intensément et encore plus intensément, puis les signes avant-coureurs sont arrivés et là, nous savions que c'était imminent, que le moment tant attendu était là, à portée de mains.

Alors voilà, ça y est, la mutation est accomplie, le papillon sorti de la chrysalide est là, le nouveau GTao est un petit bélier en pleine année du cochon, voilà qui est prometteur...

Rendez-vous sur notre nouveau site pour y savourer les délices qui n'attendent maintenant plus que vous. Allez, nous nous connaissons maintenant depuis longtemps, permettez-nous de vous embrasser, et à très bientôt.



photo: Jean-Marc Lefèvre

# De la tradition à la modernité



## Visitez le site WEB

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

Le magazine en version numérique

**Ecologique**

Les articles à la carte

**Personnalisé**

Des dossiers par thèmes

**Encyclopédique**

Des leçons d'experts en ligne

**Vidéos**

Un forum et un blog

**Interactif**

L'agenda

**Stages, Cours et Formations**

Toutes nos pratiques

**Qi Gong, Wushu, Wutao...**

Une boutique spécialisée

**Pratique**

Abonnements et paiements

**Sécurisés**

Un espace privilège, des services en plus

**Le "Club Tao"**

## Entrez dans l'ère de la communauté Tao



# Sommaire

## N° 44

### 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

Georges Saby

##### DOSSIER : L'ART DE LA TRANSMISSION

Cyrille J.-D. Javary, Zhang Fei Peng,

Jean-Jacques Sagot, Wong Tunken,

Jean-Michel Chomet,

Kunlin Zhang, Régine Zekri-Hurstel,

Thomas Greil, Carla Bottiglieri

##### CULTURE ET SOCIÉTÉ

Isabelle Martinez, Zao Wou Ki,

Maurice Cuquel, Daniel Adoue

##### LA VOIE DU MOUVEMENT

Michèle Arsène, Howard Choy,

Fabienne Pignard-Marthold,

Thierry Doctrinal, Marika Rizzi,

Kirstie Simson

##### CO-NAISSANCE DE SOI

Viviane Crausaz

##### SANTÉ

Jean-Pierre Krasensky, Rajeev Pant,

Simona Gentile, Hélène Cociovitch

##### RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

##### ICONOS

La participation « gourmande »

de Phi Nguyen

##### PHOTOGRAPHIES

Pierre Alio, Jean-Marc Lefèvre,

Frédéric Villbrandt, Simona Gentile,

Maurice Cuquel, Pol Charoy,

Denis Bouchard, C. Walter, André Arsène,

René Boulay, Ru Hong, Jean Paoli

##### CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Calligraphie de Jiao par Zhang Fei Peng,

Centre Likan, Thierry Doctrinal, Thomas

Greil & Carla Bottiglieri, Jean-Jacques

Sagot, Marika Rizzi, Kirstie Simson, Maurice

Cuquel, Michèle Arsène, Viviane Crausaz,

Simona Gentile, Fotolia, Zao Wou Ki

##### INTERNET

Dominique Radisson

##### 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

Dépôt : 26 mars 2007

N.D.L.R. : Le choix orthographique du chinois est laissé à l'appréciation des 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

De l'harmonie du vide, l'effet Casimir par Georges Saby

p. 7

Transmettre et recevoir, par Cécile Bercegeay

p. 11

### DOSSIER : L'ART DE LA TRANSMISSION

Apprendre et enseigner, par Cyrille J.-D. Javary

p. 14

La pédagogie est un art, par Jean-Jacques Sagot

p. 16

Des maîtres et des élèves, par K. Zhang, J.-M. Chomet, P. Charoy, W. Tunken

p. 18

La neurologie fonctionnelle, entretien avec Régine Zekri-Hurstel

p. 20

Les ateliers de « Baby Group », par Thomas Greil et Carla Bottiglieri

p. 26

p. 28

### Culture & société

Zao Wou Ki & Henri Michaux, par Isabelle Martinez

p. 30

Rencontre avec Zao Wou Ki, propos recueillis par Sandrine Toutard

p. 34

Comment vit-on au Myanmar? photographié par Maurice Cuquel

p. 35

### La Voie du Mouvement

Voyage au cœur du Mai Hua Zhang, par Michèle Arsène

p. 36

Tui Shou, les mains circulaires, par Howard Choy

p. 38

Danse Contact, entretien avec Kirstie Simson

p. 44

### Co-naissance de Soi

L'éveilleuse de nuit, un théâtre de rêve, par Viviane Crausaz

p. 48

### Santé & bien-être

Fibromyalgie & médecine chinoise, par Jean-Pierre Krasensky

p. 50

Ayurveda, entretien avec Rajeev Pant

p. 52

Qi Gong « féminins », par Hélène Cociovitch

p. 56

Abonnement & Anciens numéros

p. 58

Carnet d'adresses

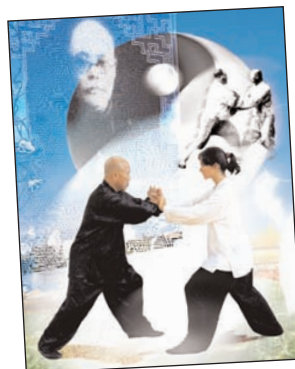
p. 62

Agenda & petites annonces

p. 64

Le mot de la fin... par Delphine L'huillier

p. 66



Couverture : création graphique et photo : Frédéric Villbrandt.

Vignettes : de gauche à droite, Hélène Cociovitch par Jean Paoli, Howard Choy par Thierry Doctrinal, Rajeev Pant par Simona Gentile

### Dossier : L'ART DE LA TRANSMISSION

La transmission se trouve au cœur de tout apprentissage, et donc au cœur de la vie elle-même. Dans ce dossier, nous nous sommes particulièrement intéressés à l'apprentissage du mouvement.

Vous retrouverez des approches différentes de l'enseignement et de la transmission à travers le témoignage d'experts en arts martiaux qui vous partagent leur expérience, une neurologue qui évoque la « préhistoire » du mouvement, des ateliers d'éveil pour enfant...

### www.generation-tao.com

Retrouvez le magazine en ligne gratuit de Génération Tao sur internet. Et toutes les autres rubriques: l'annuaire francophone des arts énergétiques, des vidéos, des informations régulières, des archives, 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



## La spiruline, la micro-algue de demain...

Qu'est-ce qui a trois fois plus de protéines que le poisson ou le steak avec un faible apport calorique ? Qu'est-ce qui contient 20 fois plus de fer que le germe de blé ? Et qu'est-ce qui est quatre fois plus riche en vitamine B12 que le foie ? Alors ? Votre langue au Chat ? C'est la Spiruline. Vous ne connaissez pas ? Pourtant cette micro-algue a plus de trois milliards d'années. Consommée hier par les Aztèques, aujourd'hui par de nombreuses populations à travers le monde, elle a récemment révélé son secret : la présence de multiples micronutriments essentiels à l'organisme et extrêmement bénéfiques pour la santé. La spiruline se saupoudre sur un yaourt, dans un jus de fruits, dans un plat... Elle est commercialisée sous forme de paillettes, de comprimés, ou de gélules, avec toujours les mêmes bénéfices sur votre santé... et votre bien-être. Elle est désormais cultivée dans le sud de la France sous le nom de « spiruline Filao » par les Producteurs Associés de Spiruline du Sud et a été présentée au Salon International de l'Agriculture de Paris 2007. Le Sud de la France présente un climat idéal pour le développement de la spiruline. Une poignée d'agriculteurs expérimentés a donc décidé de se lancer dans sa production, et de s'associer pour proposer une spiruline de qualité. Tous les adhérents à la charte des Producteurs Associés de Spiruline du Sud respectent des critères de production identiques : une qualité contrôlée à tous les stades de fabrication, et produisent une spiruline

pure, inaltérée, aux vertus préservées grâce à un séchage à basse température, contrairement à la spiruline industrielle. La spiruline contient plus de 60 substances nutritives vitales, parmi lesquelles : jusqu'à 70 % de protéines végétales pour un faible apport calorique ; la vitamine E et ses vertus antioxydantes ; les vitamines S B, E, K permettent un bon fonctionnement des cellules ; le FER favorise la formation des globules rouges et le transport de l'oxygène dans le sang ; le magnésium la formation des anticorps et le fonctionnement des cellules ; le calcium et le phosphore entretiennent la santé des os et des dents ; la phycocyanine a une activité antiradicalaire et antioxydante importante ; les acides gras essentiels entretiennent la peau, les ongles, les cheveux, et participent à la constitution des neurones ; le potassium agit sur l'influx nerveux et la contraction musculaire. Avec 4 fois moins d'eau et 20 fois moins d'espace nécessaire que pour le soja, pour un rendement équivalent, un rendement en protéines à l'hectare 30 fois supérieur à celui de la viande et une production naturelle, dans le respect de l'environnement, sans traitements chimiques ni cuisson, qui ne génère aucune pollution, gageons que la spiruline fera partie très bientôt de tous les repas !

[www.spiruline-filao.com](http://www.spiruline-filao.com)  
[www.spirulinedusud.com](http://www.spirulinedusud.com)  
[www.spirunet.org](http://www.spirunet.org)  
[www.antenna.ch](http://www.antenna.ch)

## Nonne, chanteuse, star, militante... femme

Il n'y a pas qu'en Occident que les emplois du temps féminins se décuplent. Nous pourrions définir Ani Chöying Drolma comme nonne... et chanteuse de world music. Mais ce serait peu dire : c'est une véritable star mondiale, et une femme engagée qui se bat pour le droit des femmes au Népal. Même si Tina Turner et tous les djs sont des fans absolus, rien ne peut flatter son ego : elle ne chante pas pour la célébrité, ni pour l'argent. Elle chante pour la cause des femmes et de leur éducation. Son enfance est marquée par son envie d'apprendre, mais seule

filie dans une famille qui a fui le Tibet, elle doit garder le foyer et ses jeunes frères. Son père s'oppose même à ce qu'elle devienne nonne. Elle a enfin son autorisation à l'âge de treize ans, et a la chance d'être recommandé pour l'enseignement du vénérable Tulku Urgyen Rinpoché, qui croit fermement à l'égalité des sexes. Le résultat est cette femme d'une énergie incroyable qui parcourt le monde en donnant des concerts, qui milite fermement pour les droits de la femme et qui, entre les deux, retourne au temple... méditer.

Lu dans Elle magazine 26 fév. 2007

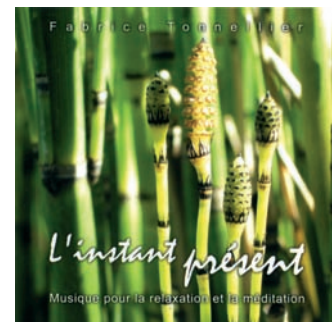


**Wang Li**

La guimbarde est l'un des instruments de musique les plus anciens dans le monde ; il existe ainsi plus de 40 noms pour la nommer ! En Chine, comme chez nous, la guimbarde est l'instrument qui sert à s'exprimer, à communiquer, et à parler d'amour. Wang Li puise son inspiration dans les expériences de sa vie, ses souvenirs d'enfance, ses rêveries, ses réflexions, et le souvenir de sa famille. Sa musique est simple, belle, et les titres renvoient à des explications qui nous aident à entrer en relation avec l'auteur.

A écouter !

[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)



**L'instant présent**

Pratiquants et praticiens sont souvent à la recherche de musique pour la relaxation et la méditation. Fabrice Tonnelier a composé 11 musiques d'ambiance très réussies où se mêlent voix, instruments exotiques et occidentaux, chants d'oiseaux et bruits de la nature. Pour la relaxation, la méditation, les massages, et pourquoi pas pour tout simplement un instant de détente, pour soi-même. Une véritable bouffée d'air pur à mettre au service de toutes les oreilles !

[fabricetonnelier@yahoo.fr](mailto:fabricetonnelier@yahoo.fr)

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



# De l'harmonie du vide

## L'effet Casimir

« Un vide plein de promesses » titrait un journal scientifique récent. « Non le vide n'est pas vide. » La notion de vide s'avère génératrice d'une activité de recherche intense et très ancienne pour l'humanité. Les traces historiques premières se situent en Asie. Ce parcours découverte passe par l'invention du zéro, en Orient. Le zéro a permis aux mathématiciens de faire un grand bond il y a plus d'un millénaire. Cette quête prend une tournure spirituelle en passant par le Wu chinois ou « absence pleine de »... l'essence du Wu en qui rien n'est néant mais vacuité d'où tout peut jaillir, comme le printemps qui chaque année nous surprend. Ce Wu merveilleux brille dans l'esprit des innocents, des poètes et des rêveurs, de ceux qui apprécient l'unicité de chaque instant. Du vide stellaire, la science nous informe aussi. Jaillit de lui « l'effet casimir », exotique et presque hilarant de dénomination. C'est une force découverte récemment par les physiciens. Les Yogis hindous nous rappellent que le vide de notre tube digestif recèle un mystérieux pouvoir alchimique qui nourrit et entretient notre vie. C'est aussi par le vide de notre bouche, de notre nez et de nos poumons que passe l'oxygène qui nous abreuve. Par tout dans le monde depuis des lustres, des jeûneurs puisent dans l'absence de nourriture, une purification ou illumination spirituelle. Le sportif se concentre et fait le vide avant de tenter l'exploit. Le moine zen l'apprivoise, tente de se fondre en lui. Pour l'artiste, le peintre, le dessinateur, le calligraphe, c'est le vide qui fait ressortir l'harmonie des traces qu'il pose sur la feuille. Le musicien connaît le silence, l'utilise dans sa symphonie, ou dans sa quête d'inspiration. L'architecte répartit les vides d'espace et les ouvertures afin que la maison devienne un lieu de circulation de temps et de vie harmonieux. Le poète sait que sa poésie jaillit de nulle part, sinon il ne serait pas poète.

Au cœur du vide, que de solutions...

Les anciens Grecs avaient placé l'éther comme support du monde. Les physiciens y revinrent au cours du 20<sup>e</sup> siècle. En 1948, Hendrick Casimir découvre une attraction entre deux plaques de métal disposées dans le vide. Cette force se distingue de la force d'attraction de la gravitation. Depuis on la mesure, mais on ne l'explique pas. Le vide serait-il peuplé de particules virtuelles, de

forces ou d'ondes encore inconnues? Certainement. Ma propre quête sur le vide me fait percevoir que dès qu'on en décrypte une parcelle, celui-ci repousse sa limite au-delà. Derrière le connu, il y a toujours du vide, et de l'inconnu.

J'ai un jour posé cette question à mes élèves de Qigong : de quoi avons-nous besoin pour que notre énergie vitale circule librement? La première réponse fut : le vide. Et cette réponse contenait tous les développements possibles : fondre nos blocages, s'ouvrir, se détendre mentalement et physiquement, etc. La libre circulation de toute matière, objet, onde ou concept s'effectue facilement dans le vide, dans ce qui est troué, ouvert ou transparent. La lumière traverse ce qui ne la retient pas. Nombre d'autres ondes traversent aussi l'espace. Les fibres optiques laissent libre le passage de lumière, et les fils électriques avec plus ou moins de résistance ouvrent le passage au flux électrique. La notion de transparence appliquée à l'éther galactique, au vide de matière, porte alors l'évidence de ce qu'on a appelé l'effet Casimir. Ses lois seront un jour décryptées repoussant sans doute le vide un peu plus loin, un peu plus au-delà de notre compréhension, car par nature il est insaisissable. Où se situent les méridiens d'acupuncture? Sans doute dans un vide corporel ténu, si ténu qu'il ne puisse être mesuré. Que sont les points d'acupuncture? Des trous, des creux dans ce réseau de fins fils vides et invisibles. Que sont les Qi qui traversent ou résonnent dans le réseau des méridiens et points d'acupuncture? Un substrat qui passe par transparence comme une onde ou un corpuscule. Ce substrat peut parfois s'accumuler si le réseau est bouché, ou disparaître si celui-ci est trop lâche et laisse s'enfuir la vitalité en certains endroits ou points.

En une époque où le visible et l'apparence l'emportent sur tout, apprenons à considérer ce qui ne se voit pas et pourtant entretient notre vie. Les éruptions volcaniques, solaires, les tremblements de terre et les typhons replacent l'être humain à sa véritable dimension infinitésimale. La conscience du vide relativise l'énormité des appétits de l'ego humain. Ce qu'on appelle humilité en jaillit naturellement, comme l'effet casimir du vide stellaire. Nous vivons à la surface d'un caillou projeté à plusieurs milliers de kilomètres à la seconde dans un immense espace, allant vers on ne sait où... Alors sourions.

**Cette vacuité  
d'où tout  
peut jaillir.**



**PORTRAIT**

A la fois un grand pédagogue et un autodidacte, Georges Saby a plus de 30 ans de pratique et 25 ans d'enseignement. Formateur au sein des Arts Internes et Tradition, auteur de plusieurs livres et de nombreuses vidéos, il a formé de grands champions comme Thierry Alibert ou Luce Condamine. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.



## LES CREATIFS CULTURELS

### au cœur de l'actualité



Le 14 février dernier a eu lieu au café Sole à Paris la présentation de l'enquête française sur les créatifs culturels (cf G T a o n ° 1 9 ) organisée par l'édi-

teur Yves Michel (entièrement investi dans cette enquête en France depuis de nombreuses années), Anne Devron et Eric Seuillet. Après un bref rappel historique sur l'étude américaine du sociologue Paul Ray et de la psychologue Sherry Ruth Anderson, le propos de la présentation s'est centré sur l'étude française menée par l'Association pour la biodiversité culturelle sous la direction du sociologue Jean-Pierre Worms, soit un panel de 1115 personnes qui ont répondu en « face à face » (entretiens de 40 mns/156 thèmes abordés) et 514 sur internet. L'étude n'est pas un sondage mais bel et bien une recherche de groupes d'individus liés par des valeurs socioculturelles dont l'analyse typologique et l'investigation, qui se veut sans a priori, donnent des groupes homogènes et très dissemblables.

Six facteurs déterminants ont été retenus: l'ouverture multiculturelle, la position par rapport aux femmes et à la féminité, l'écologie, l'être / l'avoir / et le paraître, la connaissance de soi et l'enjeu sociétal. Cinq catégories d'individus aux noms évocateurs ont émergé de cette enquête: les alter créatifs, les protectionnistes inquiets, les détachés septiques, les conservateurs modernes, et enfin ceux qui nous intéres-

sent ici: les créatifs culturels dont Eric Seuillet préférerait le nom de « créateurs de culture ». A juste titre d'ailleurs car la prolifération de contre-sens, l'utilisation de ce terme comme un immense fourre-tout de la part des médias — amalgamés aux « bobos » — et qui les nomment déjà les « créacu », montrent combien il a raison... Mais pourquoi les créatifs culturels intéressent-ils tant Génération Tao? Je pense que quand vous aurez lu ce qui caractérise ce mouvement, vous allez comprendre. Les créatifs culturels sont:

- Très préoccupés par les problèmes écologiques et enclins à préférer les médecines douces.
- Favorables aux principes du développement durable.
- Prônent un rôle plus large des femmes dans la société et une meilleure condition de la femme.
- Sont davantage dans l'être que dans l'avoir et le paraître, sont sensibles à la spiritualité et à l'ouverture aux autres.
- Sont porteurs d'une conscience différente en matière d'éducation.
- Pensent qu'un changement personnel peut contribuer au changement de notre société.
- Sont défenseurs de valeurs multi-culturelles.

Et cela représente 17 % de la population (dont 64 % de femmes) dans les villes comme dans les campagnes, à tous les échelons de la société! Lecteur de Génération Tao, vous sentez-vous concerné? Et si c'est le cas, êtes-vous surpris de vous retrouver parmi tout ce monde? Oui?! Normal, puisqu'en plus de tout cela, le créatif culturel pense à 60 % que ses idées ne sont pas partagées... Alors que 17 % les partagent, et que

ces 17 % apparaissent en pointe pour la participation à l'évolution de la population. Alors la presse et les médias vont sans doute s'empresser de crier: « au Larzac »! Mais non! Car il n'y a pour le créatif culturel aucun rejet social — et ça, c'est une dimension nouvelle! — ni idée de retraite définitive du monde: ce sont des acteurs sociaux, bien présents dans la logique d'entreprise qui ont des valeurs impérieuses par ailleurs partagées par l'ensemble de la population.

L'intérêt d'une telle enquête: elle est de montrer l'émergence d'une vague de fond où une quantité d'idées nouvelles, voire de solutions sur l'avenir de la société et de la planète, peuvent voir le jour. En effet, au centre de transformations actives en France et conscients des enjeux mondiaux, les créatifs culturels n'ont pas connaissance de former une véritable nouvelle force sociale, il est apparu alors nécessaire aux commanditaires de l'étude de le leur faire savoir. Surtout à l'heure des élections présidentielles; les créatifs culturels, très intéressés par la politique, mais qui ne se retrouvent dans aucun parti, peuvent en ayant conscience de leur poids faire pencher la société française vers des valeurs qui lui et leur sont plus proches: « Ce n'est pas une révolution: c'est une affirmation! ».

Vous pouvez retrouver toutes les conclusions et le compte-rendu de l'étude dans le livre « Les Créatifs Culturels en France » par l'Association pour la Biodiversité Culturelle paru aux éditions Yves Michel, ainsi que sur les sites: [www.yvesmichel.org](http://www.yvesmichel.org) [www.creatifsculturels.fr](http://www.creatifsculturels.fr) [www.culturalcreatives.org](http://www.culturalcreatives.org) [www.e-mergences.org](http://www.e-mergences.org).

## Zoom Tao Du nouveau dans la presse!



Saluons l'arrivée en kiosque de deux nouveaux mensuels: « Divine » et « Vivre Autrement ». « Divine », le sport au féminin, traite du sport et de l'action sous l'angle de la féminité (le yang dans le Yin!). Enfin un magazine qui parle aux femmes de bien-être, de diététique, de santé et de toutes les spécificités anatomiques qui différencient l'approche et la pratique de sports calqués sur la morphologie masculine. Pour les femmes qui restent femmes en toutes circonstances, femmes modernes, divines! Dans le N°2, un dossier sur les femmes et le Wushu. En kiosque.

« Vivre autrement magazine », des solutions réalistes pour un monde meilleur: le mensuel de la culture alternative. Santé, psychologie, société éducation, environnement, mais aussi art, spiritualité, voyages, témoignages... Un maximum de sujets pour regarder le monde et la société de manière active, et d'un regard neuf. Le maître mot de l'édito: « Rien ne se fera sans prise de conscience collective, qui ne sera que l'addition d'initiatives personnelles ». En kiosque.





## COURRIER des lecteurs

*Il n'y a que quelques mois que j'ai commencé le Zhi Neng Qi Gong et la lecture de GTao. Avec mes 76 ans, je suis rentrée complètement — je crois — dans l'esprit de la mouvance des énergies du TAO. Pas seulement en cours mais dans la vie... Je suis sûre que votre site et GTAQO numérique sont ce qu'il faut maintenant... Aussi je vous souhaite une bonne réussite!*

*A bientôt sur votre site.*

*Jacqueline, Bourg-en-bresse*

*Mince, je n'y comprends plus rien! Le magazine papier existe-t-il toujours ou n'existe-t-il plus? Je n'ai toujours pas internet et je venais vous chercher régulièrement en kiosque. Je souhaite continuer à vous lire, alors que faire?*

*Pascal, Nancy*

*Je viens de me connecter sur votre site internet et celui-ci serait finalement en ligne à la fin du mois de mars au lieu du 18 février initialement prévu. Pouvez-vous me confirmer cette date?*

*Viviane, Talence*

Nous avons reçu plusieurs courriers comme ceux que nous avons sélectionnés dans ce numéro. Avant tout, merci à Jacqueline, et à toutes celles et ceux,

lecteurs, rédacteurs, annonceurs, amis, qui nous ont encouragés et soutenus pour ce passage sur internet. Nous sommes vraiment pleinement satisfaits et heureux aujourd'hui d'avoir pris cette décision. Avec le sentiment profond d'accomplir un véritable renouvellement, comme si nous nous sentions régénérés par cette aventure. Et je répondrai à chaque point soulevé par les courriers suivants.

Premièrement, je répondrai à Pascal: oui, le magazine papier existe toujours. Nous avons choisi pour des raisons éthiques et écologiques, comme nous l'avons expliqué dans le dernier numéro paru en kiosque (GTao n°43), de quitter le réseau de distribution de vente en kiosque tout en conservant le magazine papier pour les personnes qui aiment l'objet par lui-même et bien sûr, toutes celles qui n'auraient pas encore internet ou ne seraient pas familiarisées avec cet outil. Vous pouvez donc vous abonner aujourd'hui au magazine papier, mais exclusivement en nous contactant par téléphone, email, courrier, ou plus simplement en vous connectant sur le site internet.

Ce qui m'amène à répondre à la deuxième question de Viviane: oui, nous avons effectivement pris du

retard pour des raisons techniques et parce que nous avons voulu faire coïncider la nouvelle formule du site internet avec la parution du magazine papier. Nous travaillons maintenant depuis plusieurs mois sans relâche pour offrir sur le portail de generation-tao.com un éventail de services pour tous les amoureux du Tao, c'est-à-dire toutes celles et ceux qui, d'une manière ou d'une autre ont choisi de se mettre en chemin « à la rencontre de leur propre visage »... Le site se situe au cœur du Tao: avec une référence encyclopédique de plus de 1000 articles qui vont être mis progressivement en ligne, de nouveaux cours vidéos qui seront régulièrement renouvelés; le tout constituant une toile de liens, d'échanges et de connaissances. Cela représente une quantité de travail et de Qi colossale pour notre équipe, mais notre enthousiasme reste intact et nous remplit de force et de joie, tout comme celle contactée par Jacqueline.

tél.: 01 48 24 42 42

abonnements@generation-tao.com

Génération Tao

144, Bd de la Villette - 75019 Paris

www.generation-tao.com



## LE SIFOU Les machines, yin ou yang ?

Oh, mes amis! J'aurais vécu pour voir cela... Figurez-vous, mais sans doute êtes-vous déjà au courant, plus au fait technologiquement que votre vieux sifou, que la Corée du Sud prévoit d'adopter prochainement un code éthique destiné aux respects des robots! Cette « charte éthique des robots » pourrait être adoptée dès cette année... Ca aura été plus vite que pour certains et surtout certaines d'entre nous, non? Elle visera à éviter que ces « machines » soient victimes d'abus par les hommes... et aussi le contraire, bien sûr. Par les mille mains sacrées de Bouddha, je me demande bien si ce monde tourne rond, parfois! « Le gouvernement pense d'élaborer des lignes de conduite éthiques sur les rôles et les fonctions des robots, car ces derniers vont développer une intelligence très avancée dans un avenir proche », a ainsi précisé le ministre sud-

coréen du Commerce, de l'Industrie et de l'Energie dans un communiqué, persuadé que la robotique va grandement assister l'homme dans les années à venir. Ce code devrait normalement s'inspirer des règles édictées par l'écrivain américain de science-fiction Isaac Asimov, dans les années 40, soit la loi zéro: Un robot ne peut nuire à l'humanité ni, restant passif, permettre que l'humanité souffre d'un mal. Trois Lois sont donc modifiées ainsi:

\* Première Loi: Un robot ne peut porter atteinte à un être humain ni, restant passif, laisser cet être humain exposé au danger, sauf en cas de contradiction avec la Loi Zéro.

\* Deuxième Loi: Un robot doit obéir aux ordres donnés par les êtres humains, sauf si de tels ordres sont en contradiction avec la Loi Zéro ou la Première Loi.

\* Troisième Loi: Un robot doit protéger son existence dans la mesure où cette protection n'est pas en contradiction avec la Loi Zéro, la Première ou la

Deuxième Loi. Les conséquences de la Loi Zéro sont considérables: elle donne le droit aux robots de s'attaquer à des Hommes, si ces Hommes mettent l'humanité en danger!

Un cercle de réflexion britannique s'est interrogé sur l'évolution de l'intelligence artificielle et a déclaré que les robots pourraient un jour devenir suffisamment intelligents pour exiger leur émancipation... Evidemment, nous espérons qu'il en sera de même pour les êtres humains! Oh, je les vois déjà polémiquer sur la nature innée de la machine: alors, bon ou pas bon, le robot? Je vois qu'il n'y a pas que Dieu qui a des petits problèmes avec sa création! En attendant, je m'en vais respirer pour les droits des animaux, de la Terre, des petites fleurs... Bon, allez, je vais quand même respirer pour tous ces ordinateurs qui travaillent sans relâche! Décidément, il y a encore du travail sur cette terre pour votre sifou...



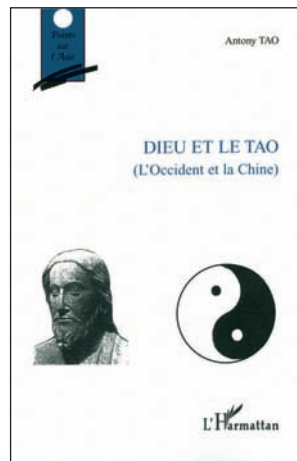


### Les secrets de votre horoscope chinois 2007

par Mei Hua Wan

Ouvrage indispensable pour mieux connaître votre carte d'identité en astrologie chinoise: vous pourrez trouver votre signe, apprendre les grands principes de l'astrologie chinoise et bien sûr y lire trimestre par trimestre ce que vous réserve l'avenir. A ce propos: bonne année du cochon à tous!

Editions trajectoire 16,50 €



### Dieu et le Tao

par Antony Tao

L'auteur est français de mère française et de père chinois. De ces deux racines il en explore la culture et les met en parallèle en soulignant l'opposition primordiale du monothéisme et du taoïsme. Il en déduit logiquement et sous forme de tableaux les enseignements de cette opposition et leurs conséquences contraires dans le domaine des idées, de la pensée, du raisonnement et de l'action. Une approche claire dans une problématique complexe.

L'Harmattan 11,50€



### Phytothérapie chinoise, les combinaisons efficaces

par Philippe Sionneau

Ce livre présente toutes les associations majeures des substances médicinales chinoises. L'auteur est l'un des plus renommés dans le domaine de la pharmacopée chinoise. Le manuel qu'il nous propose est déjà traduit aux USA et sert de livre de référence pendant les cours de médecine chinoise. Il est autant utilisable par l'étudiant que par le praticien.

Guy Trédaniel éditeur 35 €



### L'enfant et la relaxation « S'il te plaît, apprivoise-moi ! »

par Geneviève Manent

Troisième édition revue et élargie. Geneviève Manent enseigne la relaxation comme un art de vivre au quotidien. Il y a donc ici une vaste palette d'outils variés et largement expérimentés adaptés à chaque situation, et surtout à chaque enfant. Pour tous les parents et ceux qui travaillent avec les enfants!

Ed. Le Souffle d'Or 19,90 €



### La voie du Go, propos sur le jeu de go

par Flore Coppin et Morgan Marchand

Pour les auteurs, le jeu de go reflète le socle culturel de la Chine. Leur approche montre le mode de pensée qui s'est développé et véhiculé par ce jeu qui selon la légende a été créé par un empereur en vue d'éduquer son fils et d'en faire son digne successeur. Pour tous les passionnés du jeu de GO, mais aussi pour les curieux!

Chiron Editeur prix N.C.

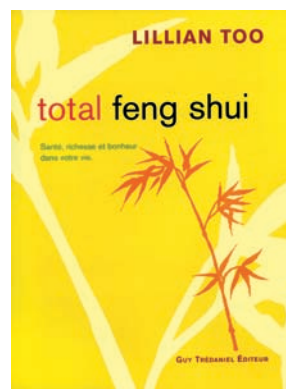


### Le Massage sous toutes ses formes

par Nicole Stewart

Livre de pratique très bien illustré avec des conseils et surtout une adaptation aux personnes, femmes enceintes, bébés, couple... Plusieurs techniques sont détaillées: massages suédois, ayurvédiques, Tuina, Thai, lymphatique et même des auto massages qui vous permettront de bénéficier des bienfaits du massage.

Le Courrier du Livre 24 €

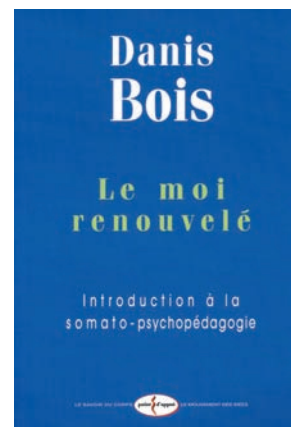


### Total Feng shui

Par Lillian Too

Voici le nouvel ouvrage de référence de Lillian Too. Très bien illustré, il offre les outils nécessaires à la compréhension du Feng shui dans tous les aspects de sa vie. Les grands thèmes sont abordés: santé, amour, prospérité, éducation, réussite professionnelle...

Ed. Trédaniel 24 €



### Le moi renouvelé, introduction à la somato-psycho-pédagogie

par Danis Bois

La somato-psycho-pédagogie est la méthode de thérapie et d'accompagnement du changement. Danis Bois introduit par ce livre la compréhension de cette nouvelle approche qui associe le toucher, le mouvement et la parole pour accompagner un individu dans la découverte de lui-même.

Ed. Point d'Appui prix N.C.



# Transmettre et recevoir

## Un chemin d'éveil

On associe facilement la notion de transmission à la notion de succession et de généalogie, incluant ce que nos parents et grands-parents nous transmettent en terme d'empreinte génétique, de savoir-faire, de compétence ou de richesse. On remarque aussi que le terme est plutôt perçu positivement et que l'action tend à élever la personne par la valeur de ce qui lui est transmis. Mais fort heureusement, la transmission n'est pas l'apanage de l'arbre généalogique, et nous pouvons recevoir d'une personne tout à fait étrangère à notre famille. Personnellement, ma perception de la transmission me fait ressentir celle-ci comme une opportunité de croissance, essentielle à mon accomplissement. Mais qu'est-ce qui fait que l'action de transmettre élève et éveille l'âme de celui ou celle qui transmet, comme de celui ou celle qui reçoit ?

Dans la culture martiale, l'expérience de la transmission de maître à élève fait entièrement partie du chemin du pratiquant. Elle représente dans sa vie le début d'une longue et riche initiation aux arts enseignés. Mais il ne s'agit pas là que d'apprentissage, la transmission implique qu'il y ait une véritable rencontre entre le maître, ayant acquis un savoir-faire particulier, une sagesse ou une connaissance subtile de la vie, et l'élève, qui aura ressenti une reconnaissance, une sorte d'attraction pour ce qu'il ressent ou pour ce que la personne émane, comme s'il reconnaissait intimement le chemin à suivre pour s'accomplir et grandir. Ainsi, à cet instant de la rencontre, les âmes se reconnaissent et s'interpellent. La rencontre est alors sincèrement animée d'une quête de vérité, de changement et de progrès. Une aspiration profonde qui trouve un lieu d'expression. Car, c'est bien d'épanouissement dont il s'agit aussi; la transmission permet à l'élève de se découvrir au fil du travail fourni, et lui donne les clés pour apprivoiser ses forces, connaître ses faiblesses et dompter son ego. Devant ce bouleversement positif et fertile, celui qui transmet ne peut que se réjouir de ce qui s'accomplit; lui-même gagnant des forces dans la transmission, il poursuit son cheminement.

Tout au long de notre vie, nous sommes pétris de transmission. Depuis notre plus tendre enfance nous recevons des informations et des influences transmises par nos parents et nos éducateurs; ainsi la transmission semble-t-elle tout à fait innée pour l'être humain. Mais qui dit innée, ne veut pas forcément dire « bonne »



pour soi, car nous avons pu aussi recevoir des transmissions\* défavorables (sous forme de jugements, de non-dits, de croyances, de pensées, etc.). Certains ont également pu être en manque de transmission par absence ou par abandon. Il me semble donc important de garder en mémoire d'où nous venons, pour pouvoir regarder clairement notre relation à la transmission et veiller à ne pas entretenir de dépendance ou d'attente vis-à-vis de celui qui donne. Sur le chemin, nous avons ressenti le besoin de reconnaissance et avons vu ressurgir l'empreinte de la relation à notre père ou à notre mère, le besoin d'attention, le besoin d'approbation, le besoin d'être regardé, etc. mais ce ne peut être qu'une étape... Comme les nuages, cela passe. Il faut donc sans cesse se questionner pour ne pas se perdre dans les méandres de schémas bien installés. Pour accueillir la transmission, le lâcher-prise est nécessaire: ne rien attendre, ne rien vouloir, juste recevoir, faire

de la place. Car la véritable transmission se transforme en épanouissement, en connaissance, elle doit faire éclore la fleur éternelle qui à son tour pourra transmettre son subtil parfum. A mon tour, j'aimerais vous transmettre une simple phrase que j'ai souvent entendue et qui m'a été transmise: « L'autorité juste d'un maître rend son élève auteur de lui-même ». Ainsi, la transmission est comme une sève, une terre fertile où chacun peut planter sa graine et voir germer et croître ce qu'il a de plus clair en lui et ce qu'il a de plus beau pour les autres. Je vous souhaite donc à tous un très beau chemin, plein de courage, de confiance et de reconnaissance pour ceux qui l'ont foulé avant vous.

\* Je parle ici d'une transmission pleinement acceptée.

**Ne rien attendre, ne rien vouloir...**



**PORTRAIT**

La rencontre avec le mouvement ondulatoire et l'expression de l'âme dans le corps en mouvement oriente instinctivement Cécile Bercegeay vers le Wutao. Aujourd'hui enseignante de Wutao, elle est également responsable de la communication au Centre d'Arts Corporels — Génération Tao. Son goût pour l'habillement et sa conscience écologique l'amènent naturellement à s'intéresser aux nouvelles initiatives de la mode.



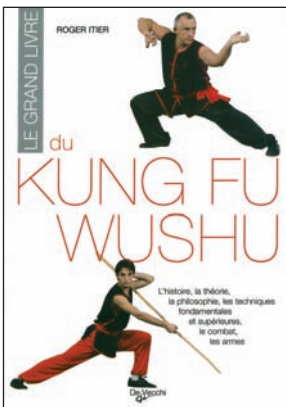


### Histoire à déclics, métaphores thérapeutiques

par Christian Flèche

Un CD qui aborde une technique visant à faire progresser l'individu dans la résolution de différents problèmes ou interrogations. Sept métaphores thérapeutiques simples et agréables sont proposées. Elles agissent au niveau de l'inconscient, et par résonance, renvoient chacun à sa propre histoire.

Ed. Le Souffle d'or 19 €

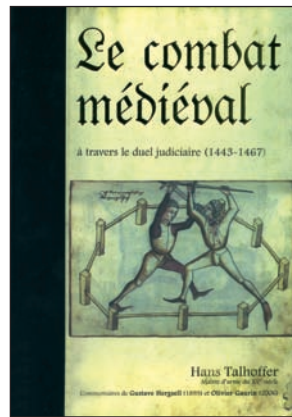


### Le grand livre du Kung Fu Wushu

par Roger Ilier

L'auteur, spécialiste des arts martiaux, nous fait partager avec générosité son amour du Wushu. Il nous présente, avec rigueur et précision, les différents styles et méthodes pour consolider sa pratique, acquérir des bases solides et éveiller son esprit. Une encyclopédie du Wushu à conserver absolument.

Ed. De Vecchi 29 €

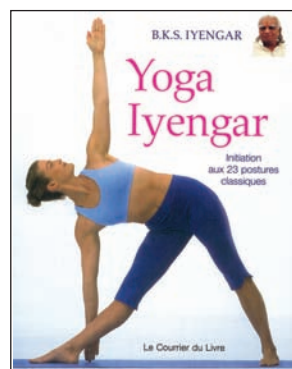


### Le Combat Médiéval à travers le duel judiciaire (1443-1467)

par Hans Talhoffer

Attention, bible martiale occidentale! Le traité originellement écrit par un maître d'arme du 15e siècle et commenté par Gustave Hergsell (1893) ainsi que par notre contemporain Olivier Gaurin (2006) est la référence en matière de combat médiéval. Le manuscrit d'Ambras, livre d'escrime de Talhoffer datant de l'an 1459 y est reproduit pour ses illustrations et traduit en français. Magnifique édition.

Budo Editions 69,50 €

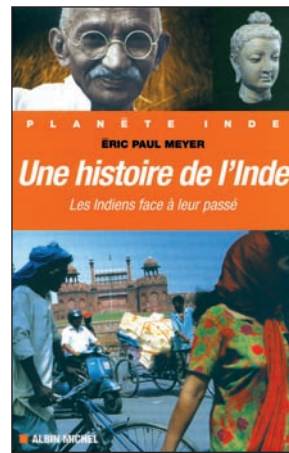


### Yoga Iyengar

par B.K.S. Iyengar

Le maître Iyengar nous présente une initiation aux 23 postures classiques; il vous donne ainsi accès à une pratique quotidienne vous permettant de rétablir l'harmonie corporelle et la circulation énergétique nécessaire à notre vitalité. Un livre très bien illustré et commenté.

Le courrier du livre 22 €

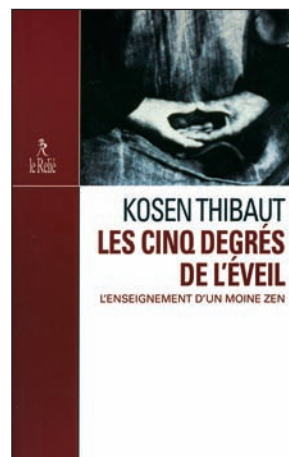


### Une histoire de l'Inde

par Eric Paul Meyer

Les éditions Albin Michel consacrent un nouvel espace éditorial dédié à l'Inde. L'ouvrage d'Eric Paul Meyer en fait partie. En effet, devant l'ascension fulgurante de cet immense pays, acteur grandissant de notre monde « globalisé », l'espace s'ouvre pour déchiffrer l'avenir, comprendre l'Inde et éclairer ses complexités.

Ed. Albin Michel 23 €

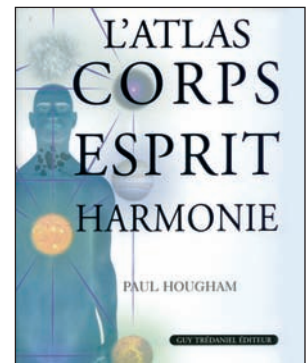


### Kosen Thibaut, les cinq degrés de l'éveil

par Kosen Thibaut

Vous trouverez dans cet ouvrage un enseignement original par l'un des successeurs français du Maître Zen Taisen Deshimaru. Une pratique du zen empreinte d'un souffle de liberté, un texte fort et revigorant. « Dans notre vie tout est possible et tout est nécessaire ».

Ed. Le relié prix N.C.

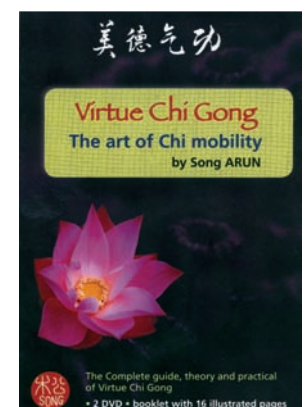


### L'Atlas Corps Esprit Harmonie

par Paul Hougham

Magnifique atlas réalisé par le médecin acupuncteur anglo-saxon Paul Hougham. Sa vision holistique de la médecine est un atout pour « paysager » le corps humain dans ses dimensions physiques, énergétiques et spirituelles. Au fil des pages, l'auteur nous informe des différentes traditions et sagesses anciennes pour nous percevoir dans notre globalité.

Ed. Trédaniel 25 €



### Virtue Chi Gong DVD

par Song Arun

Deux DVD du professeur Song Arun pour progresser dans le travail énergétique au quotidien. De manière simple et commentée, les clés du Qi Gong sont ici données pour débutants et initiés. Nous découvrons ainsi l'héritage du maître Chen Liang Chao dont Song arun fut le disciple.

www.taiji-song-arun.com

prix N.C.





# INSTITUT DU QUIMÉTAO

## 巴黎中醫武術學院

### 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

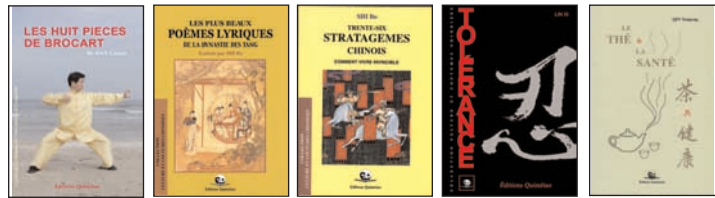
### Livres, DVD et K7 (Éditions Quimétao)



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



- L1001 (Livre) Quintessence du Qi Gong 24,70 €
- L1002 Da Cheng Quan 20,60 €
- L1003 (Livre) Essentiel du Tai Ji Quan Style Chen 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 : <http://www.quimetao.net>

## Pratiquer le Nei Gong avec le Grand Maître MA Changxun

Jun 2007

**Maître MA :** 73 ans. Grand Maître du Tai Ji Wu, Yang, le Qi Gong Taoïste et les Arts de Longévité Taoïstes. DEPUIS plus de quarante ans, Maître MA étudie de façon très profonde, tant la théorie que la pratique.

Sa pratique est très relâchée, calme, naturelle, légère, vive et fluide. Le regarder pratiquer apporte autant de bonheur, de plaisir et de sérénité que d'admirer un beau dessin ou une calligraphie chinoise.

### PROGRAMME

Nei Gong du Tai Ji, Qi Gong Taoïste, Tuishou (pousser des mains). Ces stages sont ouvert à tous, débutants ou avancés.



Maître MA et Dr JIAN Liu jun

### DATES et HORAIRES

Stage 1 : 8-10 juin 2007 ; Stage 2 : 15-17 juin 2007.

LIEU : à PARIS 14<sup>e</sup>, 57, avenue du Maine - Métro : Gaîté

Réservation : 01 43 20 70 66

### CD Vidéo (version chinoise)

VTY-12215 (3 cd) Tai Ji style Yang 13 formes 52 €	VTY-12204 Tai Ji Yang Marteau intelligent 20 €	VGF-12001 Tai Ji style Yang compétition 20 €	VTY-12218 Épée du Tai Ji style Yang 20 €	VTY-12212 13 Dan de Tai Ji style Yang 20 €
VTW-14210 Épée du Tai Ji style Wu 20 €	VTS-13205 Épée du Tai Ji style Sun 20 €	VTW-15005 (3 cd) Tai Ji style Wu 52 €	VTC-11001 Tai Ji style Chen compétition 20 €	VGF-14001 Tai Ji style Wu compétition 20 €
VGF-16410 42 formes Tai Ji Quan 36 €	VGF-16411 42 formes Épée du Tai Ji 36 €	VGF-16403 42 formes compétition du Tai Ji 36 €	VGF-16101 16 formes Tai Ji Quan 20 €	V42-16420 42 formes des Eventails 20 €
VGF-21018 Kungfu pour les enfants - 20 €	VGF-22003 Épée foudroyante 20 €	VGF-24910 Compétition Paume de coton 20 €	VGF-24901 Choujiao Fanzi Quan - 20 €	VTW-14206: Tai Ji Quan 13 Formes simplifiées - 20 €

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

(à découper et/ou à photocopier et à retourner au : 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).

TAO0307 Date : ..... (Bon pour accord) Signature : .....

\* Prix valables jusqu'au 30 Octobre 2007







L'apprentissage se trouve au cœur de la vie et au cœur des arts du mouvement. Comme le souligne la neurologue Régine Zekri-Hurstsel : « La vie elle-même est apprentissage ». Nous avons désiré, pour cette raison essentielle, consacrer un dossier à la transmission : transmission de maître à disciple, laïcité de l'enseignement, méthode pédagogique... L'apprentissage des arts martiaux est une histoire de rencontre entre un professeur et un élève. Souvent il ne suffit pas

## L'ART DE LA TRANSMISSION

d'être compétent pour l'un et d'avoir envie d'apprendre pour l'autre. Il y a un « je-ne-sais-quoi » dont parlent les experts dans ce dossier qui fait toute la différence pour que se crée une alchimie entre les deux. Parce qu'acquérir un bon niveau de pratique n'est pas chose facile et donner une âme pour que celle-ci devienne un art l'est encore moins. Dans ce dossier, des spécialistes en pédagogie du mouvement, des experts en arts martiaux chinois et français nous partagent leur expérience. Ils nous font comprendre à quel point l'apprentissage pour chacun passe par de nombreux chemins et qu'il est surtout question d'envie et de cœur...

création graphique : Frédérique Villbrandt



# Apprendre et enseigner

## Un échange réciproque entre expérience et ardeur

Cyrille J.-D. Javary et calligraphie de Zhang Fei Peng

Comme il en a lui seul l'art et la manière, Cyrille J.-D. Javary nous convie à une lecture de l'idéogramme chinois : « Jiao » qui pourrait se traduire en français par « instruire ». Quand l'enseignement rejoint la piété filiale et la transmission de la vie elle-même.



### PORTRAIT

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. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

Enseigner, c'est « instruire », un mot qui signifiait à l'origine : « outiller ». Bien plus que délivrer des connaissances, c'est offrir à qui apprend les moyens d'assimiler ce qu'il étudie, de le comprendre (au sens latin *cum prendere*, « prendre en soi »), de le faire tellement sien, qu'il pourra à son tour le transmettre. Mieux que le mot français, l'idéogramme chinois qui correspond à cette idée : *jiao* (1) montre à quel point apprendre et enseigner se fondent sur l'échange réciproque entre expérience et ardeur.

### *Jiao, entre autorité et piété filiale*

La prononciation de cet idéogramme est double ; on le dira alors au 1er ton (*jiao*) si l'on souhaite exprimer l'action d'enseigner, et au 4e ton (*jiào*) si l'on souhaite souligner l'objet (dans le sens de doctrine ou de méthode) ou le lieu (école) de l'enseignement. Sa construction aussi est double. Des deux éléments qui le constituent, se trouvent à droite le signe qui évoque l'idée d'autorité (2). Celle du professeur, mais aussi celle qui découle d'un ensemble ordonné et signifiant, comme les textes classiques utilisés dans l'antiquité pour l'apprentissage de la lecture et de l'écriture des idéogrammes. L'un des plus célèbres, le *Classique des mille caractères*, contient 1000 idéogrammes tous différents, agencés en 125 phrases rimées de huit caractères, que les enfants chinois apprenaient à réciter et à écrire par cœur\*. A gauche se trouve le caractère *xiao* (3) qui est un mot à lui tout seul. Il désigne cette déférence envers les parents et les professeurs, qu'une tradition étriquée éten-

教 父 孝 老

1. Idée : jiao, montre

2. Signe : qui évoque l'idée d'autorité.

3. A gauche se trouve le caractère *xiao*.

4. En haut, il y a le caractère *lao*, qui signifie « vieux », c'est-à-dire en chinois, « honorable ».



dra à tous les supérieurs hiérarchiques et que l'on traduit en français par: piété filiale. L'expression convient mal car, dans les civilisations indo-européennes, la piété est ce fervent attachement au service de Dieu, aux devoirs et aux pratiques de la religion.

## La transmission de la vie

L'idéogramme xiào parle d'autre chose. On s'en aperçoit en regardant comment il est construit. En haut, il y a le caractère lao (4), qui signifie « vieux », c'est-à-dire en chinois « honorable ». Sa forme originale représente un vieillard s'appuyant sur une canne; il est ici réduit à sa partie supérieure (5) pour faire place en dessous au caractère zi (6) signifiant « enfant, fils ». L'image qu'évoque l'ensemble, sorte de Saint-Christophe à l'envers, est celle d'un jeune portant un vieux sur ses épaules. Entraide entre générations dont on peut aussi lire la succession, de haut en bas, comme on lisait les idéogrammes lorsqu'ils étaient disposés en colonnes.

La piété filiale, si culte il y a, est celui rendu à la continuité de la lignée, à la transmission de la vie. Parmi les principales obligations qu'elle exige se trouve la nécessité de donner à ses parents des descendants qui continueront ce qu'ils ont engendrés. L'enseignement dans cet esprit devient transmission, chaque génération magnifiant par son travail personnel le savoir accumulé par ceux qui l'ont précédé au profit de ceux qui nous suivent. On comprend mieux alors pourquoi les arts physiques chinois se prévalent d'une famille, d'une lignée, d'un clan. A nous qui ne sommes pas Chinois, cela rappelle qu'apprendre une forme, ou se perfectionner dans un style c'est trouver notre place dans une tradition, et, en renouant quotidiennement ardeur et expérience, la transmettre par notre manière de la vivre.

\* La librairie You Feng vient d'éditer une magnifique version traduite et annotée par Hsiu-Ling Chan Pinondel dont les 1000 caractères sont présentés de huit façons différentes : traditionnels, simplifiés et calligraphiés en quatre styles différents. Un régal pour tous ceux qui se penchent sur l'écriture chinoise.

## MAITRE ET DISCIPLE, LE COUPLE TAOISTE SELON LE TANTRA

Voici selon Osho Rajneesh\* ce qui fait la spécificité des mantras tantriques. Une spécificité qui se retrouve dans les « histoires de vieux maître chinois » aussi bien que dans la transmission qui se passe dans nos dojos: des questions sans réponse ou des réponses « absurdes », un langage en dehors de la logique, des mouvements répétés sans raison jusqu'à la compréhension, et surtout, un attachement sans égal au maître d'approche si opaque pourtant. Un attachement sans égal? L'amour!

Tous les traités tantriques commencent avec un dialogue entre Shiva et Devi: Devi questionne et Shiva répond. Les tantras sont non philosophiques et existentiels: ainsi, Devi pose des questions qui semblent être des questions philosophiques, mais Shiva ne répond pas de cette manière, et en fait, Shiva ne répond à aucune question. Il ne répond pas, mais... Il y répond tout de même en donnant la « technique » (tantra). Pour le tantrisme, expérimenter, c'est la façon de connaître: si vous ne faites pas, vous ne changerez pas. Qu'est-ce que ce dialogue alors? C'est un dialogue entre deux amants dont le tantrisme révèle un de ses sens particuliers: les enseignements les plus profonds ne peuvent être donnés s'il n'y a pas d'amour entre le maître et le disciple. Tous les deux doivent être profondément amoureux pour que le plus noble s'exprime. En quoi cet état amoureux est-il proche du Tao? Parce que les tantras disent que le disciple doit être en état de réceptivité féminine. En précisant même, « en état de réceptivité sexuelle »: une femme ne reçoit pas passivement, et ce qu'elle reçoit devient partie intégrante de son corps. La femme conçoit, et l'enfant n'est pas seulement reçu, mais le corps féminin devient créateur. Etre un véritable disciple pour le tantra, c'est recevoir la connaissance pour lui faire prendre chair, la faire croître et se développer. C'est pour cela que le tantrisme utilise cette méthode: pour que la connaissance soit vivante. En effet, si le disciple est fermé, il peut poser autant de questions qu'il le souhaite, l'enseignement ne pénétrera pas. Mais Devi n'est pas seulement la conjointe de Shiva, elle est aussi son autre moitié: le disciple doit devenir

l'autre moitié de son maître. Et à ce moment-là: le doute n'existe plus, ni la logique, ni la raison. L'enseignement est totalement absorbé pour croître et changer le disciple.

Sandrine Toutard



\*Ce point de vue est inspiré du Livre des Secrets de Bhagwan Shree Rajneesh, éditions Albin Michel, « Spiritualités vivantes ».

孝子

5. Partie supérieure.

6. Partie inférieure signifiant « enfant, fils ».

# La pédagogie *est un art,*

ça s'apprend aussi !

*texte et crédit photo : Jean-Jacques Sagot*

Enseignant et formateur, Jean-Jacques Sagot a réussi depuis plusieurs années la gageure incroyable d'avoir fait admettre l'option Tai Ji Quan au baccalauréat. Il nous partage son point de vue pédagogique et remet en cause certaines idées reçues sur la transmission des arts martiaux chinois.



Le processus d'apprentissage n'est qu'un permanent va-et-vient entre la réception et la transformation, entre l'ingurgitation et la digestion, entre l'imitation et la création.

La question essentielle qui prime avant toute autre en matière d'enseignement des arts martiaux, internes ou externes, de la danse, de l'équitation, ou de tout autre art du mouvement, est la suivante: « Existe-t-il une pédagogie particulière à cet enseignement qui échapperait à tout point commun avec la transmission d'autres conduites motrices? ». Pour réfléchir à cette question, il faut donc s'en poser une autre qui, elle, concerne ce que l'on pourrait appeler la « technique », c'est-à-dire la production du mouvement: « Dans un art quel qu'il soit, y a-t-il un mouvement qui s'affranchit complètement de l'ensemble des possibles d'un art autre et différent? ». Si l'on répond par oui à ces deux questions, on se pose dans une démarche sectaire, au sens étymologique du mot, c'est-à-dire: « coupé du reste ». Si l'on répond non, on considère, comme l'ensemble de la communauté scientifique et philosophique, que le mouvement humain est un et universel, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de différence de nature entre les hommes, mais juste des variations culturelles entre lesquelles toute passerelle est possible (certains même, tels C. G. Jung ou Mircea Eliade, y voient un fond commun).

## De l'inutilité de « dresser » le corps

Pendant les années où j'ai eu des responsabilités fédérales, en charge de formation diplômante auprès des candidats au titre de professeur d'arts martiaux internes chinois, j'ai été confronté en permanence à ces questions. Beaucoup de stagiaires, formés dans un seul moule, soit ne s'étaient pas posés ces questions, soit étaient persuadés d'être dans la seule voie orthodoxe. Pour moi, il s'agit d'essayer de





A gauche: Jean-Jacques Sagot et ses élèves formés pour le passage de l'option Taiji au bac.



montrer, dans notre champ culturel particulier, puisque véhiculant des techniques exotiques, qu'elles ne se situent pas hors du contexte de réflexion sur la pédagogie du mouvement, de ses voies expérimentales, universitaires ou phénoménologiques. Il s'agit aussi de démasquer, derrière de prétendues transmissions secrètes ou pouvoirs occultes, des comportements contestables sur le plan déontologique et sur le plan de l'efficacité. Penser, par exemple, que bien transmettre un savoir ne peut se faire qu'en vase clos et dans une relation univoque entre un maître et un élève, relève de l'obscurantisme. Toute la recherche en pédagogie nous montre, en particulier la pédagogie de la motricité, que le dressage n'est ni efficace sur le plan moteur, ni souhaitable sur le plan moral. Baser sa pédagogie sur la seule imitation d'un modèle et la seule répétition de séquences est depuis longtemps abandonné dans tout bon processus d'apprentissage.

## Entre la réception et la transformation

Ce que je conteste vigoureusement, c'est une forme de « mythologie primaire » qui est en cours dans certaines sphères que nous côtoyons. Proclamer que la tradition, c'est le lien intangible et unidirectionnel entre le maître et l'élève arrange bien ceux qui s'érigent en modèles et instituent des rapports entre eux et leurs obligés qui relèvent d'un côté d'un besoin de domination, de l'autre d'un besoin de soumission.

J'essaie d'expliquer à mes étudiants que la transmission traditionnelle, c'est bien autre

chose. Je leur conseille de voir ou revoir par exemple la méthodologie de la maïeutique socratique. D'autre part, on sait bien — les Chinois l'expriment en parlant du yin et du yang, les pédagogues modernes en parlant, tel Jean Piaget, de l'assimilation et de l'accommodation — que le processus d'apprentissage n'est qu'un permanent va-et-vient entre la réception et la transformation, entre l'ingurgitation et la digestion, entre l'imitation et la création. Le philosophe Merleau-Ponty disait à ce propos que nous construisons le monde

**Suffit-il d'être Zidane pour être un bon coach ?**

en même temps que nous nous construisons nous-mêmes, à peu près ce que dit le Dalaï Lama dans ses enseignements. Disons alors tout haut qu'il ne suffit pas pour être un professeur compétent de reproduire les schémas pédagogiques de son propre professeur, qu'il est contestable de s'approprier sans réflexion l'ensemble des processus et comportements de nombreuses écoles asiatiques, que la pédagogie n'est ni un ensemble de recettes, aussi cohérent soit-il, ni une valise de consignes de type comportemental. Et, pour parler simplement, rappelons que technique et pédagogie sont deux registres différents. Suffit-il d'être Zidane pour être un bon coach ? Est-il obligatoire d'être capable de sauter 2 mètres au saut en hauteur pour être un bon entraîneur ? Un excellent pratiquant de Tuishou sera-t-il de facto un bon maître de Taichichuan ? Eh bien non, la transmission, ça s'apprend aussi, la pédagogie est un art, et, en ce sens, le pédagogue (autrement dit le professeur ou le maître) est à la fois un artiste et un artisan.



## PORTRAIT

Professeur d'EPS depuis 1972, il enseigne le Tai Ji Quan depuis 1989, d'abord au sein de l'association « Le Méridien » puis de l'association « La Grande Ourse » qu'il crée en 1999. Représentant le style Cheng Man Ch'ing au Collège technique de la FTCCG, il y préside la commission Formation jusqu'en 2003. Il se consacre à l'enseignement du Taiji en milieu scolaire (en cours d'EPS en lycée depuis 1989 avec option « taichichuan » au baccalauréat depuis 1991, en IUFM, en école de soins infirmiers et à l'université). Il a publié la traduction d'ouvrages fondamentaux de Cheng Man Ching et en 2007 un recueil de poèmes illustrés par le peintre Fujit-sang : Souffles. Il prépare également un ouvrage sur la pédagogie du Tai Ji Quan. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

## Des maîtres et des élèves

« Tous les élèves mangent à la cantine,  
mais un seul dans la cuisine... »

*propos recueillis par Sandrine Toutard et Delphine L'huillier*

Génération Tao a glissé son micro pendant une réunion de la commission interne de la Fédération de Wushu : comment reconnaître un maître ? Qu'est-ce qu'un bon élève ? Faites-vous une différence entre « enseigner » et « transmettre » ? Existe-t-il des enseignements « à la chinoise » et « à la française » ? Comment tradition et modernité se vivent-elles dans l'apprentissage ? Réponses et discussion entre passionnés du Wushu : Wong Tunken, Kunlin Zhang, Pol Charoy et Jean-Michel Chomet.

**GTao :** Vous cumulez à vous quatre près de quatre-vingts années d'enseignement ? Faites-vous une différence entre enseignement et transmission ?

Pol Charoy : Selon moi, il existe plusieurs démarches, celle de l'élève qui souhaite un enseignement et celle du disciple qui recherche un maître pour lui transmettre le « secret », le « talent », autrement dit, quelque chose qui va le rendre unique; une même personne pouvant bien sûr passer du statut d'élève à celui de disciple. La transmission contient ainsi une phase d'enseignement, et une phase proche du particulier, de l'intime, voire du mystère... Mais pour vous, Tunken et Kunlin, en tant que professeurs chinois, percevez-vous une différence entre l'enseignement et la transmission ?

Wong Tunken : Oui, mais il faut pouvoir trouver des élèves qui soient proches, ou qui aient un bon niveau, sinon, la transmission ne marche pas. Parfois, j'enseigne et transmets à un élève des connaissances, mais son corps ne suit pas le mouvement. Tout simplement parce qu'il doit avoir saisi ce qu'est l'intention pour pratiquer les arts martiaux chinois internes. Car c'est elle qui dirige le corps, mais il ne peut le comprendre qu'en ayant acquis un certain niveau de pratique. Sinon il imagine, et ne faire qu'imaginer appartient au domaine du rêve, ce n'est pas palpable !



Yang Lu Chan, fondateur  
du Taiji style Yang

Crédit photo: D.R.



Pol Charoy: Il y aurait donc selon toi des notions qui ne peuvent se transmettre que si l'élève est déjà préparé par un enseignement de base qui lui permet de s'ouvrir pour recevoir...

W. T.: Oui, de base, mais ensuite, il faut pouvoir élever le niveau.

P. C.: Est-ce de cette manière que la transmission se réalise en Chine ?

W. T.: Oui. En Chine, nous avons pour habitude de dire que tous les élèves mangent à la cantine, mais il n'y en a qu'un qui mange dans la cuisine... ! Mon confrère Wang Likun marchait tous les jours vingt kilomètres pour aller apprendre auprès de son maître. En France, ses élèves lui disent: « Je veux tout apprendre ! Mais lui, répond que ça ne marche pas comme ça: « Pourquoi devrais-je tout vous enseigner ? ! — leur dit-il — Pour connaître tout ce que je sais aujourd'hui, j'ai travaillé dur, respecté mon prof, et même si je n'avais pas grand-chose à manger, je lui donnais une partie de ma nourriture. Et vous, vous me donnez une somme d'argent et vous voulez que je vous enseigne tout, mais ce n'est pas possible ! ». Pour un Chinois, ce comportement est inconcevable. Il faut qu'il y ait autre chose qu'une somme d'argent à échanger, il faut qu'il y ait aussi l'esprit.

**GTao: Comment définiriez-vous un bon élève ?**

W. T.: C'est l'expérience de la pratique qui permet à l'élève de comprendre le mouvement, grâce à son corps. Bien sûr qu'il doit travailler, mais le corps intègre l'enseignement si celui-ci lui convient ! Par exemple, si mon professeur fait 100 kilos, et moi 40, nous ne pouvons pas pratiquer exactement de la même manière. J'ai forcément moins de force. Si je copie constamment mon professeur, je n'y arriverai jamais ! L'enseignement n'est donc pas direct: je dois en tant qu'élève trouver des solutions et c'est en cherchant que je cultive mon intelligence. Grâce à mon corps, mon esprit, mon caractère, je trouve le chemin. Mais pour en arriver là, il faut d'abord que j'apprenne les bonnes bases; c'est par

**Je dois  
en tant  
qu'élève  
trouver des  
solutions.**



Wong Tunken initie un élève à la pratique du Bagua Zhang.

la suite que je peux élever mon niveau et que je peux progresser.

**GTao: Ce serait finalement la qualité de l'élève qui ferait la qualité de l'enseignement...**

W. T.: Non, ce n'est pas l'élève qui enseigne au professeur ! C'est ce qu'il reçoit qui crée son expérience, et il mélange son expérience avec celle de son maître. Sinon, il n'avance pas ! Et un bon prof se reconnaît dans sa capacité à dire: « Ne faites pas la même chose que moi ! ». Surtout, pas de copie ! La copie, c'est la mort ! Vous devez comprendre les principes. Et ensuite, en faire du vivant.

**GTao: Avez-vous une anecdote à nous partager sur la manière dont votre maître vous a transmis son art ? Comment s'est réalisé le passage entre le maître et le disciple ? Comment êtes-vous entrés dans la cuisine ? !**

W. T.: Par le respect. J'apprenais l'externe, tous les matins, en pratiquant *tantui*. (NDLR: exercices des boxes du nord). Et j'étais le premier à arriver en cours. Petit à petit, j'ai été pris comme modèle par mon maître pour les nouveaux venus. Mais pour moi, cela ne changeait rien, je restais constamment « un nouveau ». Si le professeur disait: « Premier mouvement », je répétais le premier mouvement. Pendant qu'il corrigeait les autres élèves, je ne bougeais pas ma



Wong Tunken: Si je constate encore une petite erreur, je touche l'élève délicatement, et je lui fais comprendre où se situe son erreur. Je lui donne ainsi un point d'appui.

posture. Tandis que les autres se redressaient parce que leurs jambes fatiguaient, moi, je restais en place et je ne quittais le cours que lorsqu'il était terminé. C'est en pratiquant que l'on soutient le professeur, qu'on lui montre du respect, pas en dissertant sur les règles. Et le professeur est content parce qu'il voit que tu es un travailleur ! Pas un bavard !

Kunlin Zhang: En Chine, il est vraiment important de respecter le professeur ou le maître. Mon maître n'est pas comme mon père: c'est mon père. S'il a besoin de quelque chose, c'est moi qui lui donne. J'ai pratiqué avec un maître de Shaolin originaire du Henan. J'avais alors 10 ans, et l'entraînement était très dur. Tous les jours, il me disait: « La semaine prochaine, il faut que tu arrives à faire telle chose, à mettre la jambe à telle hauteur... ». Et

la semaine suivante: « Il faut que tu tiennes comme ceci, sur une jambe, que tu descendes l'escalier sur les mains... ». J'ai poursuivi mon apprentissage avec un maître de Bagua Zhang qui avait 63 ans quand je l'ai connu; je suis resté pratiqué avec lui jusqu'à ses 90 ans et c'est à sa mort que je suis arrivé en France! J'arrivais souvent en avance pour les cours, et je pratiquais le cercle du Bagua. Parfois, il corrigeait ma technique. Quand il me corrigeait, je devais poursuivre jusqu'à ce que mon niveau lui semble satisfaisant; là il me montrait une autre technique, sinon je devais continuer jusqu'à la fin du cours. S'il ne disait rien, je tournais pendant une heure et il me faisait signe, et hop! je changeais de sens. De temps en temps, il venait et avec la main, le pied, il corrigeait ça, là, et surtout, je ne posais pas de question! Pas comme dans mes cours aujourd'hui où un élève peut me demander: « J'aimerais bien avancer dans la forme... J'aimerais bien apprendre cet enchaînement... ». Non, c'est le maître qui te dit quand tu peux avancer...

W. T.: Oui, c'est vrai: je n'ai jamais demandé à mon professeur de m'enseigner des formes; je les ai apprises quand il les enseignait aux autres! Je l'ai volé! Parfois, les élèves à qui il enseignait ne comprenaient pas, mais moi, je le regardais faire et je comprenais. J'ai appris beaucoup de formes de cette manière. Pour moi, c'était pratique. Surtout à l'époque, en 62, la Chine allait alors très mal, et je n'avais pas beaucoup d'argent, pas de travail, mais j'achetais des cadeaux pour le maître.

K. Z.: Si je demandais une explication technique, le maître l'exécutait une fois, et me demandait si j'avais compris. Mais je ne devais en règle générale pas poser de questions; je devais essayer, et essayer encore! Alors, j'exécutais la technique et je pouvais seulement demander si mon mouvement était juste. Mais je ne demandais qu'une fois. Jamais je ne devais demander

que le mouvement soit remontré! C'est moi qui lui montrais ce que j'avais saisi! Et lui corrigeait très rapidement. Jusqu'au jour où un nouvel élève arrivait et c'était à moi de lui montrer les mouvements, avec le maître à mes côtés.

**GTao: Et c'est comme cela que la transmission se fait? En s'occupant des autres élèves? En servant de modèle?**

**Trouver  
l'essence de  
son propre  
travail.**

W. T.: Pas seulement... C'est aussi parce que la tradition veut que la transmission se passe de cette manière.

Jean-Michel Chomet: Pour moi, je change de « régime » selon que j'enseigne ou transmets. Dans un premier temps, j'enseigne au tout-venant. J'apprends à tous les techniques de base. Parmi ces élèves, certains auront travaillé et auront pris ce que j'ai enseigné. C'est à ceux-là, ceux qui s'impliquent, que je commence à transmettre. Je leur transmets la compréhension du principe de ces bases. Il y a donc un changement de régime: j'enseigne des formes et je transmets des principes. Dans la transmission, il y a ce quelque chose qui se fait de cœur à cœur, alors que l'enseignement reste plus ouvert au public.

K. Z.: Je dis souvent: « Si vous m'aimez, si vous avez du respect pour ce que je vous enseigne et pour moi-même, je peux vous montrer des pratiques, des techniques, toutes ces choses que vous souhaitez découvrir. Dans le cas contraire, c'est impossible! Car sans ces qualités de cœur, vous ne pouvez pas aimer ma pratique ».

J.-M. C.: L'enseignement est assez standard: les élèves pratiquent les mêmes mouvements, alors que dans la transmission, je donne à un élève la possibilité de trouver sa propre pratique, ce quelque chose qui va lui permettre par les principes de trouver l'essence de son propre travail. Parce que la pratique à ce niveau n'est pas imitative.

P. C.: Dans l'enseignement, il existe un standard pédagogique qui s'applique à tout le monde, et dans la transmission il se dessine des formes particulières, des mouvements à répé-



Photo: Pierre Allio.



ter pour telle ou telle personne, qui sont différents.

J.-M. C. : Oui, si quelqu'un a un grand corps et de grands bras, il ne peut pas pratiquer de la même manière que quelqu'un qui a un petit corps avec de petits bras !

P. C. : Celui qui transmet est donc celui qui tient compte des particularités de ses élèves et va les orienter dans un travail spécifique. Ce n'est plus un enseignement standard que l'on peut retrouver dans des programmes fédéraux ou nationaux, mais dans la relation intime, dans le sens de « particulière ».

J.-M. C. : Le dernier point se situe dans la manière d'enseigner : quand j'enseigne, j'explique beaucoup. Et beaucoup de gens viennent me voir, non parce qu'ils aiment les arts martiaux, mais parce qu'ils aiment l'idée qu'ils se font des arts martiaux. Ce n'est pas pareil : quelqu'un qui aime les arts martiaux va pratiquer, travailler. Mais quelqu'un qui aime l'idée des arts martiaux ne pratique pas ! Il aime écouter de belles histoires sur les arts martiaux, les pratiques... Alors, quand j'enseigne, je raconte pleins de choses. Mais quand je transmets, je ne dis presque plus rien. Je donne des exercices qui vont obliger l'élève à développer le principe dont il a besoin. C'est l'exercice qui lui permet de comprendre, mais moi je ne lui explique pas. Je lui donne des exercices clés.

W. T. : Moi je transmets à tous. Si l'élève ne fait pas attention, c'est son problème. S'il note tout ce que je dis pendant les cours, alors, ça marche. Pour moi, il n'y a pas de secrets.

**GTao : Vous n'enseignez pas de façon spécifique à un élève ? C'est pour tout le monde pareil ?**

W. T. : Si l'élève comprend ce que je lui montre, et qu'il le fait entrer dans son corps, c'est réussi.

P. C. : Ce qui voudrait dire Tunken que tu es aujourd'hui dans la transmission à chacun de tes cours ?

W. T. : Oui, même pour les débutants !



Crédit photo: Centre Likan

Kunlin Zhang entouré de deux de ses élèves.

P. C. : Et c'est la qualité de l'élève qui fait qu'il va intégrer ou non l'enseignement.

W. T. : Je le fais entrer de suite sur le chemin.

P. C. : Pour reprendre l'analogie de la cuisine, tu poses dès le départ sur la table des plats extraordinaires...

W. T. : ... Oui, tout est là !

P. C. : ... Et certains ne vont que grignoter les petits gâteaux apéritifs et ne sont même pas tentés de jeter un œil à la cuisine !

K. Z. : Pour moi, c'est pareil, je montre la même chose à tous mes élèves : la position de la main, du pied, et tous les détails importants. Je réponds à toutes les questions, je fais les corrections nécessaires. Certains élèves comprennent, travaillent et progressent plus vite que que d'autres.

J.-M. C. : Oui, c'est vrai, mais il y a d'un côté ceux qui aiment la pratique et vont étudier les mouvements, et de l'autre, ceux qui n'aiment pas l'effort

et le travail ! C'est pour cette raison que lorsque je transmets à des proches, je n'ai plus rien à dire puisque tout à déjà été dit ! Je donne seulement des exercices qui à force de répétition sont compris et rentrent dans le corps.

W. T. : Il m'arrive de montrer une technique et de me rendre compte qu'un élève n'y arrive pas. Je demande à tous les autres de l'attendre et je remontre le mouvement. Mais je ne dis rien, je lui fais sentir le mouvement juste. Et s'il n'a toujours pas compris, je demande aux autres élèves de lui montrer et de lui expliquer. Mais moi, je ne dis rien. Si je constate encore une petite erreur, je le touche délicatement, et je lui fais comprendre où se situe son erreur. Je lui donne ainsi un point d'appui. J'agis de la même manière pour tous et ça leur fait prendre conscience que leur corps n'est pas relâché.

P. C. : Ce que j'entends pour les uns et pour les autres, comme pour moi, est que la transmission a vraiment ce je-ne-sais-quoi de plus intime. L'enseignement apparaît plus froid, et quand l'élève se rapproche, la relation se réchauffe. J'explique les mêmes principes, j'enseigne et je

**Ne faites pas la même chose que moi !**



Photo : Frédéric Villbrandt

Pol Charoy : L'élève s'ouvre parce qu'il y a plus d'amour, de respect... Et quelque chose au-delà de ce qui est enseigné se remplit chez lui.

montre les mêmes mouvements, mais le fait d'être plus proche, qu'il y ait plus d'amour, plus de cœur, fait que l'enseignement se passe différemment et devient transmission. L'élève s'ouvre parce qu'il y a plus d'amour, de respect... Et quelque chose au-delà de ce qui est enseigné se remplit chez lui. Mais évidemment, il faut beaucoup pratiquer et arroser sa pratique. Je voudrais à ce sujet raconter une anecdote : comme vous le savez, j'ai fait l'école du cirque et mon prof d'acrobatie était quelqu'un de très froid, il venait de l'Est. Quand nous avions la chance de manger avec lui, nous engrangions tout ce qu'il nous partageait ! Il était tellement bon que je pouvais tenir porté en équilibre sur un bras alors que je n'étais pas encore capable de le faire seul ! Quand par la suite j'essayais seul, je n'y arrivais pas. Mais il m'avait transmis le goût. La sensation. Un goût et une sensation que je pouvais essayer de retrouver. Et quand je les retrouvais, tout s'actualisait. Et aujourd'hui encore, je peux repenser à lui, même s'il est mort, ainsi qu'à d'autres \*maîtres et tout me revient de ces moments particuliers de transmission ! Je pense que la transmission réside dans tous ces moments où j'ai reçu, sans même parfois m'en rendre compte, des savoirs que je n'étais pas encore capable de

**Le centième pas, vous devez le faire seul.**

comprendre mais que j'ai ressentis grâce au toucher, à la patience et au cœur des mes maîtres\*.

**GTao : A l'imprégnation ?**

P. C. : Oui, à l'imprégnation du maître. Beaucoup d'élèves de l'école ont reproché à ce maître de ne pas avoir un beau numéro d'acrobatie artistique. Mais il permettait à ses élèves d'en créer. Il disait qu'il pouvait former notre corps, nous donner les sensations d'équilibre, mais que la création d'un beau numéro, que devenir un bel artiste, ça c'était notre vie. Aucune école et aucun enseignement ne nous donneraient cela. Je fais tout pour que vous puissiez y parvenir, mais quelque chose vous appartient. On peut faire quatre-vingt-dix-neuf pas ensemble, mais le centième, vous devez le faire tout seul. Autrement dit, le maître dépose et transmet des graines, mais il existe un je-ne-sais-quoi qui ne peut pas se transmettre, c'est à l'élève d'arroser la graine et d'oser la laisser fleurir.

\* Ici la notion de Maître fait référence à celui qui transmet à l'inverse du professeur qui enseigne (Maître d'école, de musique, Maître d'arts martiaux...).

## PORTRAITS

• **Kunlin Zhang** est né en Chine du sud. Dès l'âge de 8 ans, il se passionne pour la médecine chinoise et les arts martiaux internes. Il passera près de vingt ans avec son maître : Liu Wen Qing. Il devient Directeur du département des soins et de la recherche sur le Qi Gong au sanatorium de Kunming. Dès son arrivée en France, il crée avec son ex-compagne Catherine le Centre Likan.

• **Wong Tunken** est né 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.

• **Jean-Michel Chomet** est professeur d'arts martiaux internes (Xing Yi, Ba Gua, Tai Ji) et de Qi Gong, diplômé d'État, il enseigne depuis 1980.

Il est directeur technique de la Fédération de Qi Gong de 1996 à 2002, et co-directeur avec Laurence Cortadellas de l'école Zhi Rou Jia.

• **Pol Charoy** est champion du monde de Wushu en 1983 à Taïwan. Avec sa compagne Imanou, ils fondent le magazine Génération Tao en 1996. En 2000, ils créent le Wutao, la danse du Tao et en 2003 le Centre Contemporain d'Arts Corporels Génération Tao.

Tous sont membres de la Commission Interne de la Fédération de Wushu. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.



# Grand Stage International d'Été

du 16 au 26 août 2007, à Dourdan (91)



Maître Yang Jwing Ming

3 à 7 HEURES/JOUR  
DANS UN CENTRE  
DE VACANCES,  
à 50 KMS DE PARIS

Contactez-nous

**01 43 25 57 42**

[www.ymaa-france.fr](http://www.ymaa-france.fr)



YMAA France, Académie Pascal Plée  
34 rue Montagne Ste Geneviève - 75005 Paris

## Méditation

- Le Dan Tian supérieur

## Qigong

- La balle de Tai-Chi

## Tai-Chi Chuan

- La forme de combat à deux  
- L'enchaînement de sabre  
- Les applications martiales

## Qin Na

- Techniques de luxation  
applicables en auto-défense

## Kung-Fu

### Long Poing (Chang Chuan)

- Entraînement de base  
- Enchaînements codifiés

### Grue Blanche (Bai He Chuan)

- Techniques de base  
- Enchaînement YAO GU

# Lou Yong Zhineng

## et Nei Gong de la Voie cachée

Formations - Stages



### 1. Niveau de base : 4 jours

• **Lou Yong Zhineng** de Maître Huang Zhen Hui : technique sino-tibétaine (apparentée au Qi Gong, au Tai Chi...)

Une initiation pour les débutants

et un enrichissement pour les pratiquants confirmés.

• **Nei Gong** une initiation aux étonnantes techniques énergétiques par les Méridiens et les Tan Tien.

### 2. Niveau supérieur

**Le Mouvement Libre du Qi** : Introduction à cette extraordinaire technique réservée aux pratiquants confirmés du Lou Yong, du Tai chi chuan et du Qi Gong. (uniquement après validation des niveaux de base)

### Tarifs (hors hébergement et repas)

• 2 x 2 jours : 2 x 230 €

ou 1 x 4 jours : 400 €

Possibilité d'hébergement de qualité  
et restauration végétarienne biologique

**GRATUIT**  
Demandez le DVD de  
démonstration

libre université du Samadeva

34, rue du Wittertalhof - 67 140 Le Hohwald  
Tél. : 03 88 08 31 31 - Fax : 03 88 08 34 99  
info@universite-libre.com - www.universite-libre.com

中国气功医药

Enseignement validé par l'Institut de Qigong de Shanghai

Centres à BLOIS, MONTPELLIER et TOULOUSE

1<sup>ère</sup> école française de formation en  
**Qigong médical**

# WAIQI LIAOFA®

Soin par projection de l'énergie

Issu des sources même de la médecine chinoise, le WAIQI LIAOFA® est  
une méthode thérapeutique accessible à tous, utilisant l'émission du  
Qi pour traiter les dysfonctionnements énergétiques internes.

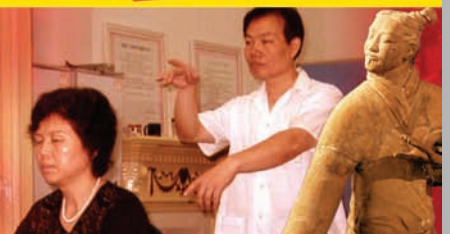


Ecole de formation  
à l'enseignement et à la  
pratique médicale du Qigong

# Institut Xin'an

11, allée des Soupirs - 48000 MENDE - Tél/Fax 04 66 32 24 86

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



# Neurologie *fonctionnelle*

« Tout apprentissage est une forme  
d'accouchement. »

*propos recueillis par Delphine L'huillier*



Spécialisée dans la neurologie fonctionnelle, le Dr Régine Zekri-Hurstel nous apporte les éclairages de sa discipline sur l'apprentissage du mouvement, et nous partage l'utilité de comprendre « l'histoire » et « la géographie » du mouvement commencées in utero.

**GTao : Dr Zekri-Hurstel, pouvez-vous expliquer à nos lecteurs ce qu'est la neurologie fonctionnelle ?**

Dr Régine Zekri-Hurstel : La neurologie fonctionnelle est une nouvelle branche de la neurologie. Partant du tronc commun des éléments scientifiques médicaux et cliniques ainsi que de l'imagerie qui structurent et définissent la neurologie classique, la neurologie fonctionnelle l'enrichit par son approche clinique et ses propositions thérapeutiques innovatrices : elle est dite fonctionnelle en ceci qu'elle s'intéresse non seulement au fonctionnement de l'être dans sa quotidienneté (depuis le stade embryonnaire jusqu'à tous les âges de la vie), mais propose ensuite une thérapie fondée sur une mobilisation de certaines parties du corps en circuit réflexes avec le cerveau permettant la guérison des dysfonctionnements.

**GTao : Qu'apporte cette approche de la neurologie en terme d'apprentissage et notamment d'apprentissage du mouvement ?**

Dr R. Z-H. : Cette approche permet non seulement de mieux comprendre l'histoire du mouvement (in utero) mais aussi sa géographie. Nous aboutissons ainsi à une pluralité d'histoires : celle des mouvements du fœtus pendant la grossesse, celle des mouvements au moment de l'accouchement, celle des mouvements juste après la naissance. L'art martial n'a pas inventé sa combinatoire de mouvements par hasard. Plus l'apprentissage de cet art tiendra compte de la « préhistoire » et de l'histoire des mouvements qui ont contribué à notre accomplissement organique, meilleure sera la pratique.

**GTao : L'apprentissage des arts martiaux sollicite beaucoup notre capacité de coordination dans l'enchaînement des mouvements. Certains élèves plus que d'autres (sans doute plus de la moitié) rencontrent des difficultés à ce stade (quel que soit leur âge). Selon vos connaissances, pouvez-vous proposer des explications ? Quelles seraient les causes de ces facilités pour certains et de ces difficultés pour d'autres ?**

Dr R. Z-H. : Il y a tout d'abord les capacités naturelles de chacun, à la fois émotionnelles, physiologiques, psychologiques. Il y a une addition d'inné et d'acquis qui fait de chacun



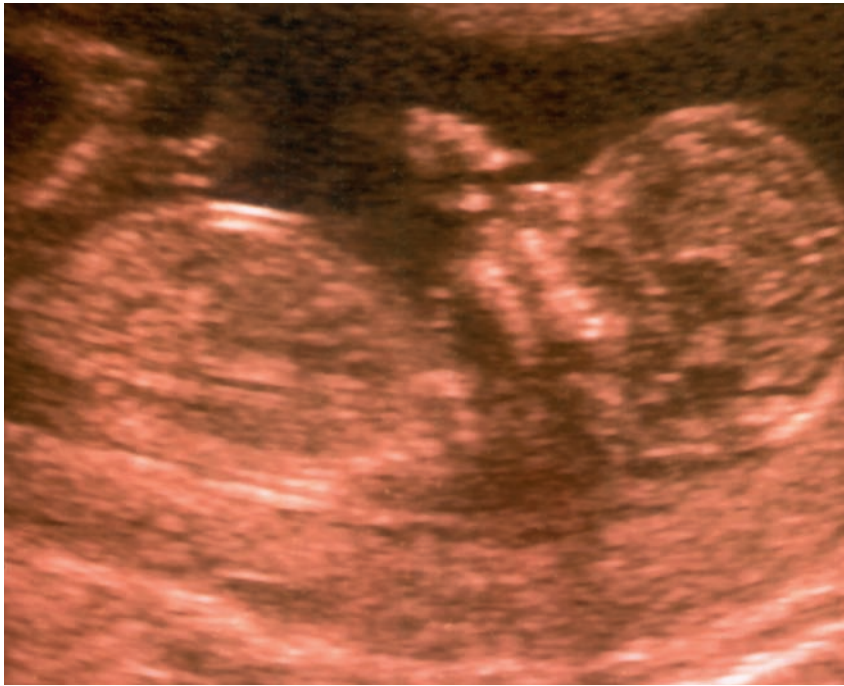


photo: échographie de Soiyane dans le ventre de sa mamm Imanou.

Nous aboutissons ainsi à une pluralité d'histoires: celle des mouvements du fœtus pendant la grossesse, celle des mouvements au moment de l'accouchement, celle des mouvements juste après la naissance.

de nous un être unique, ici, en l'occurrence, un apprenti unique. Où il y a harmonie et adéquation idéale entre le mouvement appris et l'empathie pour le sport choisi, dès lors tout paraît évident; où il y a difficulté à trouver cette harmonie et effort pour tenter de la réduire, dès lors tout est volonté. Gabriel Garcia Lorca parlait de « duende », ce « je-ne-sais-quoi qui transforme la technique en art »; ce « duende » fait toute la différence entre les pratiquants du même sport.

**GTao: Dans ce sens, on peut constater qu'au fur et à mesure de leur pratique, par exemple le Taiji, ces personnes voient leur capacité de coordination évoluer. Est-ce pertinent ?**

Dr R. Z-H.: Le tout est question de persévérance. Si le geste devient élément de langage, si le maître est entendu par un disciple à son écoute, la conjonction de ces deux langages conduit à ce que l'on peut appeler le juste geste. Si, par ailleurs, langage et geste sont parfaitement en phase, alors le « duende » peut surgir dans l'aurore de la pratique.

**Ce je ne sais quoi qui transforme la technique en art.**

**GTao: Dans la mesure de vos connaissances de ces disciplines, que pensez-vous que celles-ci puissent apporter au développement d'un enfant ?**

Dr R. Z-H.: Un équilibre harmonieux de l'être en plein développement prenant conscience de l'intrication entre le mouvement appris et effectué et la pensée de ce mouvement: pas de mouvement sans cerveau; et rappel du bon vieux principe « nens sance in corpore sane ».

**GTao: Dans le même ordre d'idée, mais plus généralement, qu'est-ce que l'apprentissage d'une discipline corporelle peut apporter à un enfant, et que peut-il manquer s'il ne reçoit pas ce et apprentissage ?**

Dr R. Z-H.: Toute vie est une quête d'équilibre et de développement personnel. L'apprentissage d'une discipline corporelle permet à l'enfant de toujours mieux se connaître dans l'épreuve, dans la mémorisation puis la pratique du mouvement. Tout apprentissage est une maïeutique, c'est-à-dire une forme d'accouchement. La vie elle-même n'est qu'apprentissage. Pour vivre toujours plus en harmonie avec soi-même mais aussi avec l'Autre.

**GTao: D'autre part, nous avons souvent pu constater qu'une personne qui améliorerait sa coordination et se familiarisait avec sa « jungle neuronale » (un bras qui spirale dans un sens, pendant que l'autre spirale dans un autre sens, etc., tous ces mouvements qui perdent le mental) appréhendait sa vie différemment: sa vision du monde s'élargissait, elle paraissait plus présente à elle-même. Pouvez-vous l'expliquer ?**

Dr R. Z-H.: Je ne parlerai pas de « jungle neuronale » mais de complexité des circuits neuronaux pouvant expliquer votre exemple. Vous savez, dans la vie, comme pour le cerveau, il faut donner du temps au temps. Ce temps est celui de l'apprentissage d'un sport comme le vôtre. Il permet à sa manière d'atteindre à une certaine forme de bonheur. J'aime l'appeler « neuro-bonheur ».

\* La « préhistoire » du mouvement correspond au développement du fœtus, « l'être à venir », jusqu'à l'accouchement de la mère; l'histoire des mouvements est celle qui constitue notre vie depuis sa première seconde jusqu'à la mort.



## PORTRAIT

Régine Zékri-Hurstel est neurologue à Toulouse. Au contact de quelque 5 000 enfants en échec scolaire, elle a inventé un nouvel alphabet, l'A/Z Sensoriel. Auteur de trois ouvrages dont « L'alphabet des cinq sens », aux éditions Robert Laffont 2006. Elle défend une approche humaniste et globale du cerveau, donc du patient: la neurologie fonctionnelle a été présentée à Copenhague, en septembre 2000, sur l'invitation des instances dirigeantes de l'OMS. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

# Les ateliers de « Baby Group »

## L'éveil au mouvement dans la première année de la vie

texte et crédit photo Thomas Greil et Carla Bottiglieri

Les premiers mois de la vie d'un enfant sont essentiels pour son développement. Les ateliers de « Baby Group » facilitent l'intégration de mouvements qui participeront à son épanouissement en tant qu'adulte.

### PORTRAIT

**Thomas Greil** est professeur certifié de Body-Mind Centering® et directeur administratif de sa filière européenne. Pendant presque 20 ans, il a étudié le Yoga, la méditation et la physiothérapie. Formateur BMC en Allemagne et aux Etats-Unis, il a créé la première formation en France en 2006.

**Carla Bottiglieri** a été danseuse auprès de plusieurs chorégraphes en Italie; elle vit en France depuis 1998. Formée aux techniques vocales « Roy Hart », elle intègre le travail de la voix dans sa recherche sur le mouvement. Diplômée du « Somatic Movement Educator » à la School for Body-Mind Centering® aux Etats-Unis.

**Gaëlle Bourges** est danseuse et chorégraphe, diplômée d'Éducateur en Mouvement Somatique de l'école de BMC. Elle dirige des ateliers de danse et/ou de théâtre depuis quinze ans. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

La première année de vie est cruciale dans le développement de l'enfant et de l'adulte que l'enfant deviendra. Pendant ce temps, l'enfant va former ses schèmes\* de mouvement, de perception et d'organisation des informations sur lesquelles se poseront les bases de toutes ses relations: avec lui-même, les autres, le monde. Pendant ce long voyage après la naissance, le bébé doit d'abord trouver le confort pour pouvoir ensuite ouvrir sa curio-

sité au monde qui l'environne. Apprendre à observer, accompagner et faciliter le développement pendant cette période peut énormément améliorer les capacités physiques, émotionnelles et intellectuelles de l'enfant.

### Les étapes du développement humain

Les ateliers d'éveil au mouvement pour les



Pendant ce long voyage après la naissance, le bébé doit d'abord trouver le confort pour pouvoir ensuite ouvrir sa curiosité au monde qui l'environne.



bébés, autrement appelés « Baby Group », proposent des groupes de rencontre avec les petits-enfants et leurs parents, animés par un professeur certifié et l'assistance d'éducatrices somatiques par le mouvement. Par l'observation des bébés dans les ateliers d'éveil, les intervenants apprennent à reconnaître les divers schèmes moteurs qui articulent les étapes du développement, ainsi que les clés de l'intégration sensorimotrice, le toucher et le positionnement : « Nous permettons aux bébés de devenir nos enseignants. Nous devenons témoins du surprenant processus de déploiement du développement humain ».

### *Faciliter l'intégration*

Le système nerveux évolue rapidement dans l'enfance : il affecte le mouvement, tout comme le mouvement affecte le système nerveux. L'organisation neurologique est grandement influencée par l'émergence et l'intégration, de la part de l'enfant, des schèmes moteurs. Les schèmes qui ne se manifestent pas ou qui ne sont pas intégrés peuvent influencer le développement ultérieur. Toutefois, parce que le système nerveux possède à cet âge une très grande plasticité, on peut intervenir pour faciliter l'intégration de ces mouvements qui vont créer la charpente de tout le fonctionnement cognitif.

### **Une approche globale de rééducation somatique**

Le travail que nous proposons s'inspire des principes du Body-Mind Centering®. Conçue par Bonnie Bainbridge Cohen, cette méthode est une approche globale de rééducation somatique par le mouvement et le toucher. L'étude procède par des expériences d'intégration corporelle et l'application de principes anatomiques, physiologiques, psychophysiques liées au développement ; elle fait appel au mouvement, au toucher, à la voix et à la conscience, invitant à comprendre comment l'esprit s'exprime à travers le corps et le corps à travers l'esprit. Bonnie Bainbridge Cohen, qui a travaillé avec les bébés pendant plus de trente ans, écrit : « Les cadeaux les plus grands que nous pouvons offrir à un enfant sont un sens de bien-être physique et émotionnel, un sens de confort et de relation, la joie d'être, la curiosité, la confiance, l'aptitude à se rapporter aux autres, les capacités de s'organiser et de résoudre les problèmes. Ces dons sont énormément influencés par l'expérience d'apprentissage que l'enfant fait à travers le toucher et ses tout premiers mouvements ».

### *Suggérer des chemins*

Dans les ateliers, nous commençons par l'observation des habitudes et des schèmes moteurs que les enfants manifestent : comment bougent-ils ou quel est leur état de tonicité, d'attention,



Le système nerveux évolue rapidement dans l'enfance : il affecte le mouvement, tout comme le mouvement affecte le système nerveux.

de présence. On interagit avec l'enfant de façon douce, non invasive, en l'invitant par exemple à découvrir une direction de mouvement pas encore explorée, en sollicitant ses réflexes primaires, en stimulant sa curiosité à travers des jouets éducatifs. On essaye de détecter les restrictions de mouvement qui pourraient par la suite venir inhiber le développement du plein potentiel de l'enfant. Le travail part de la conscience que chaque enfant est unique et exprime déjà tout petit une singularité dans son rapport au monde : le travail est donc adapté aux nécessités de l'enfant, orienté vers lui. Il ne s'agit pas d'imposer des schèmes de mouvement idéaux, mais de suggérer des chemins à partir de la rencontre de l'enfant, pour l'aider à éclore lui-même son potentiel gestuel, expressif, émotionnel et à élargir la base de son apprentissage psychomoteur.

**Comment  
l'esprit  
s'exprime  
à travers le  
corps.**

### *Comment se déroule une séance ?*

Le cycle des ateliers d'éveil se répartit normalement sur six sessions bimensuelles, d'une durée d'une heure et demie chacune. Chaque séance peut accueillir un maximum de huit enfants avec leurs parents. Les ateliers se déroulent accompagnés par Thomas Greil, professeur certifié de Body-Mind Centering®, Carla Bottiglieri et Gaëlle Bourges, toutes deux danseuses, chorégraphes et éducatrices en mouvement somatique.

\* Selon Jean Piaget, « le schème est une structure ou organisation des actions telles qu'elles se transforment ou se généralise lors de la répétition de cette action en des circonstances semblables ou analogues ».

# Zao Wou-Ki & Henri Michaux

## L'Orient des signes en Occident

Isabelle Martinez

Nous vous invitons à plonger dans l'Orient des signes en Occident à travers la rencontre de deux figures emblématiques : le peintre Zao Wou-Ki et le poète voyageur Henri Michaux.

La sortie du dernier livre du peintre Zao Wou-Ki, « Carnets de voyages » paru aux Editions Albin Michel, actualise et questionne de nouveau le dialogue dans les arts visuels, entre l'Orient et l'Occident. Si son éloignement de la peinture/calligraphie traditionnelle chinoise lui a permis d'inventer son

propre langage, c'est en plongeant au cœur de celle-ci que le poète Henri Michaux en a exploré de nouvelles libertés.

### La voie de l'occident

Né en 1920 à Pékin, issu d'une grande famille de lettrés, Zao Wou-Ki commence son voyage d'Occidental en Chine lors de son apprentissage aux Beaux-arts de Hang-Tcheou. Il n'a alors que 14 ans. Son jeune regard rebelle se confronte alors à la transmission de grandes traditions picturales dans laquelle il ne voit que répétition d'un art devenu « pompier ». C'est pourtant dans cette école qu'il découvre les impressionnistes et peintres modernes et décide d'étudier la peinture occidentale. En amont, c'est surtout près de son grand-père paternel (lettré de l'empire Qing) que Zao Wou-Ki, dès 5 ans, apprend à lire, à dessiner et à écrire. Il écrivait les mots en même temps qu'il les dessinait et il était fasciné par ces signes tracés au pinceau par son grand père. Après avoir terminé sa formation à l'âge de 20 ans, il enseigne aux Beaux-arts de Hang-Tcheou et continue pendant trois ans à étudier la peinture occidentale. C'est à ce moment là que Zao Wou-Ki part pour la France afin d'aller voir des tableaux et, dès son arrivée à Paris, il visite le Louvre et s'installe à Montparnasse.

### L'échappée des chinoiseries

C'est à travers la technique de la peinture à l'huile que l'artiste se démarque du peintre chinois à qui on demande de faire des « chinoiseries » ; et se refuse malgré une évidente facilité, à réaliser des encres, ne voulant ni répéter, ni s'enfermer dans une tradition. Bien loin et pourtant proche, en 1951, lors d'un voyage en Suisse, Zao Wou Ki se révèle à travers les tableaux de Paul Klee, dans lesquels, des signes essentiels tracent naïvement des figures aux constellations poétiques. Là déjà, s'invente



Soleil brillant à travers la forêt. Huile sur toile, 1954. 92x73 cm.  
Collection particulière

photo: Denis Bouchard, Paris © Archives Zao Wou-Ki, Paris.



dans ses peintures à venir, l'alchimie d'une rencontre entre Orient et Occident. Car si les signes et le vide enferment la peinture chinoise dans une tradition, ils se font en Occident renouvellement et modernité. Alors comment quitter sa propre tradition quand celle-ci est porteuse des ingrédients nécessaires à la modernité occidentale ?

### Calligraphie et peinture

...Le tableau apparaît frémissant joyeusement et un peu drôle dans un verger de signes\*... C'est aussi dans les paysages de Cézanne dont l'espace et les formes modulés par la lumière s'éloignent d'une représentation mimétique de la nature que Zao Wou-Ki concilie dans son regard l'Orient et l'Occident car... *Cézanne m'apprit à regarder la nature chinoise... m'aide à me retrouver peintre chinois...* Pour comprendre cette réconciliation, il est nécessaire de faire un rapide retour sur la peinture traditionnelle chinoise. Elle s'ancre dès son origine sur la pratique double de calligraphie/peinture. Un fondement dans lequel la trace, le geste, deviennent signe; des éléments architecturés dans l'harmonie yin-yang et dont la représentation reflète avant tout une approche globale de l'univers et du souffle, le Qi, qui l'anime.

Bien qu'éloignée de la conception occidentale d'abstraction, la peinture traditionnelle chinoise s'en rapproche par son degré d'abstraction. Ainsi chez Zao Wou-Ki, rapidement les figures vont disparaître pour laisser place à un espace ou plutôt à des espaces reliés entre eux au risque de peindre le vide. Une peinture devenant(e) abstraite et porteuse elle aussi d'un degré d'abstraction car derrière ces surfaces colorées et rythmées se murmure le paysage: *Peindre, peindre / Toujours peindre / Encore peindre. Le mieux possible, le vide et le plein / Le léger et le dense / Le vivant et le souffle.*

### Gestes et rythmes

Cette grande peinture sans image, comme inspirée de la pensée de Lao Tseu, celle dans laquelle s'origine le mouvement primordial d'un sentiment tout autant que celui d'une nature et que nous sommes invités à pénétrer car: *Ce qui compte, c'est de voyager dedans. Lorsqu'on regarde un de mes tableaux, le regard doit se déplacer, et non pas se fixer sur un point...* Se déplacer dans ces multiples espaces enchevêtrés où circulent l'air, le souffle du vent... Une surface dans un état en devenir, recouverte de couleurs présences comme de pures matières vibratoires et pour lesquelles Zao Wou-Ki n'a pas de préférence: *...Je n'ai pas de couleurs préférées. Je suis surtout sensible aux vibrations...* Cette vibration éclairée par son travail à l'encre qu'il ne cesse d'exercer, ses encres libérées de la tradition et plus universellement d'un geste éduqué, un geste que le



photo : Denis Bouchard, Paris © Archives Zaou Wou-Ki, Paris.

corps accompli et un autre acquis par l'éducation, par la tradition. Ce geste, il a une certaine réserve, un certain contrôle, et cette expérience acquise par le temps modifie les gestes naturels.

### L'océan d'encre

C'est en libérant ce geste et à travers lui que Zao Wou-Ki exprime alors cet Océan d'encre dans un rythme fluide de flux et reflux.

Des encres dont son ami Henri Michaux, cet autre réconciliateur d'origine, dira qu'il y a *...avec une souplesse de soie un atterrissage sur plage de papier / Et toujours à l'arrivée un je-ne-sais-quoi de décontracté ...pas du tout occidental.* Ce je-ne-sais-quoi « de pas du tout occidental » qui réveille chez le spectateur l'état contemplatif d'un dedans tout autant qu'un dehors, et dont la matière, et les couleurs ne montrent pas suffisamment pour figer notre regard mais nous aspirent plutôt dans un perpétuel mouvement vibratoire: *Je ne crois pas qu'il faille trop montrer. Trop montrer n'est pas fort. Trop de muscles n'est pas musclé. J'aime une peinture méditée, plutôt qu'une peinture frappante.*

### A la source du signe calligraphique: la recherche d'un mouvement primordial

C'est en 1949 qu'Henri Michaux découvre huit lithographies de Zao Wou-Ki et qu'il écrit huit poèmes sur celles-ci. Une amitié va alors relier le travail des deux hommes. Pour le Poète, Zao Wou-Ki est plus libéré du concret que ses prédécesseurs et se rapproche d'un Tao de la pein-

*Sans titre.* Encre de Chine sur papier. 2003. 98,5x90cm. Collection particulière

**Un perpétuel mouvement vibratoire.**



### PORTRAIT

Historienne d'art, spécialisée en art contemporain, Isabelle Martinez anime des ateliers de mouvements et d'arts visuels ainsi que des formations en médiation culturelle, notamment à travers l'association : MouvéArts qu'elle a cofondée. Elle pratique le Wutao et se forme en Transanalyse avec Pol Charoy et Imanou Risselard, enrichissant par ce travail ses propositions pédagogiques. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.



Photo : C. Walter, Paris © Archives Zao Wou-Ki, Paris

22.07.64.  
Huile sur toile, 1964.162x200  
cm. Collection particulière

ture. Ce poète, féru d'Orient, voyageur de contrées lointaines comme l'Inde, la Chine, la Malaisie et l'Equateur, plonge dans les mots comme dans les signes, et développe une écriture picturale : tâches d'encres, réseaux graphiques ou aquarelles comme émergence d'un mouvement primordial et dont tout comme pour Zao Wou-Ki, Paul Klee en est l'un des premiers « inspireurs ». H. Michaux fait de l'encre de chine son matériau fétiche et se laisse guider par la matière plus que par un code calligraphique. Son utilisation du noir, du signe, tout autant que la fluidité de l'encre garde le lointain souvenir de l'Extrême-Orient et en préserve sa part alchimique venue de nulle part, si particulière au poète, se mettant à dessiner tardivement comme l'enfant qui apprend à marcher : *L'Asie, maintenant loin, revient me submerger par moments, par longs moments.* (Henri Michaux, *Emergences-Résurgences*, Flammarion, 1972) Ce n'est qu'en 1970, bien après leur première rencontre que Zao Wou Ki, traversant une période douloureuse à travers la maladie de sa femme May, reprend le travail à l'encre de Chine dans lequel il trouve une ... *légèreté du pinceau et de la couleur, légè-*

**Une approche globale de l'univers et du souffle.**

*reté du moment, du temps qui passe. En déployant ces taches, la vie me devenait plus légère à vivre et le plaisir de ces gestes l'emportait sur les traces de ma mémoire.*

Le poète lui, né, élevé, instruit dans un milieu et une culture uniquement du « verbal » : *Je peins pour me déconditionner...* — en passant entre autre par l'Orient dont témoignent *Du Barbare en Asie* (1933), *Par des traits* (1984), *Mouvements* (1951), ou *Idéogrammes en Chine* (1975) — dessine l'écoulement du temps, multiplie des signes comme autant de mouvements dans un rythme lent ou rapide. Le signe exprime avant tout le rythme du geste dont il est issu. Parti de l'écriture, il s'en éloigne pour aller pleinement dans le pictural, entre graphismes et taches colorées, rejoignant ainsi Zao Wou-Ki dans une recherche d'un nouveau langage visuel.

\* Henri Michaux, extrait de la préface du catalogue 1ère exposition à la galerie Cadby Birch de New-York. 1952.





# Rencontre avec Zao Wou-Ki

« Je peins, c'est tout ! »

texte Isabelle Martinez et Sandrine Toutard, photo Jean-Marc Lefèvre



Photo : Jean-Marc Lefèvre

**GTao :** Vous avez dit : « Je ne suis pas, je deviens »...

Zao Wou-Ki : Non ? Je ne m'en souviens pas...

**GTao :** Et pour parler de votre peinture, vous diriez aussi qu'elle n'est pas et qu'elle devient, qu'elle est liée au mouvement ?

Z.W-K. : Je ne sais pas. Moi, je ne bouge pas ! (rires)

**GTao :** Quand vous peignez, ne bougez-vous pas ?

Z.W-K. : Quand on travaille, on ne sait pas !

**GTao :** Vous ne savez pas ce qui va se faire ?

Z.W-K. : Trop compliqué... (rires)

**GTao :** Alors vous laissez faire ?

Z.W-K. : Oui. Il faut laisser faire. Souvent, je ne sais pas ce qui va se faire.

**GTao :** Vous ne partez pas d'une idée ?

Z.W-K. : Je ne suis pas assez intelligent. Je ne suis pas un intellectuel et ma peinture non plus.

**GTao :** Quel mot utiliseriez-vous pour parler de votre peinture ?

Z.W-K. : Je peins, c'est tout ! Et il n'y a rien à comprendre. Parfois je peins bien, parfois mal.

**GTao :** Mais si vous n'intellectualisez pas, comment le savez-vous ?

Il était prévu à cet emplacement une interview avec le peintre Zao Wou-Ki, mais c'est plutôt l'histoire d'une belle rencontre que je vais essayer de vous conter ici, car parfois les personnes sont plus importantes que ce qui se dit, et la rencontre un événement dans sa totalité, sans avoir rien à rajouter. Pourquoi lui ? Parce que s'il y a un peintre qui nous semble être proche du Tao, c'est bien lui, et que ses peintures peuvent être un appui à la méditation, une invitation au voyage. Nous n'imaginions pas à quel point... Son accueil, simple et généreux, son sourire, sa disponibilité à ne pas répondre à nos questions... Oui, vous avez bien lu, Zao Wou-Ki ne répond pas aux questions : il converse, il dévie et au mieux vous renvoie la balle, sinon, il vous renvoie à vous-même.

Telles les histoires de grands maîtres taoïstes, il nargue l'intelligence qui lui semble apparemment inutile. Les « trop compliqué » succèdent aux « je ne sais pas », nous laissant face au vide, sans prise, au grand Rien. Au tout. Nous étions pourtant prévenues par son secrétaire : « Il vous répondra selon son humeur ». Et bien, il était plutôt d'humeur ludique, et vagabonde...

Z.W-K. : Parfois, il y a un peu d'intelligence qui me dit que c'est mal. Mais c'est trop tard ! (rires)

**GTao :** C'est de l'intelligence ou bien un ressenti ?

Z.W-K. : Oh, vous, vous êtes trop intelligente pour moi...

**GTao :** Vous avez eu une pratique, comme le Taiji quand vous étiez en Chine ? Vous pratiquiez la méditation ?

Z.W-K. : Non. Moi, je ne sais pas (et prenant un objet sur la table) ça, c'est bien là, mais je ne sais pas ce que c'est.

**GTao :** A un moment, vous avez fait un lien avec le Tao en parlant de « grandes peintures sans images ».

Z.W-K. : On parle souvent beaucoup trop...

**GTao :** Vous avez dit aussi que votre peinture a été expliquée avec des termes trop compliqués...

Z.W-K. : Oui, je préfère ne pas penser ; il y a assez de personnes intelligentes ici !

**GTao :** Et nous maintenant, nous allons essayer d'expliquer de manière très intelligente ce que vous nous avez dit !!!

Z.W-K. : Oui ! Bon travail ! (rires)

## PORTRAIT

Zao Wou-Ki est né en 1920 à Pékin. Toute son enfance, il étudie la calligraphie près de son grand père paternel lettré de l'empire Qing. Il rentre aux Beaux-Arts de Hangzhou en 1935 et étudie la peinture occidentale et chinoise jusqu'en 1941. En 1948, après avoir enseigné dans cette même école, il part à Paris et s'installe dans le quartier de Montparnasse. Dans les années 1950-1960, plusieurs rencontres seront décisives dans son parcours artistique : le galeriste Pierre Loeb, mais aussi Henri Michaux, Pierre Soulages, Claude Roy, Hans Hartung, André Malraux ... En 1964, il est naturalisé Français grâce à André Malraux. Il obtient une reconnaissance internationale comme grande figure de la peinture abstraite dès la fin des années 1970, s'affirmant en 1976 par une salle consacrée à ses peintures dans les collections du musée national d'art moderne du centre Georges Pompidou. En 1980, il expose successivement à New York et à Paris (au Grand Palais). Les rétrospectives sur son œuvre vont alors se suivre dans le monde entier. La dernière s'est déroulée à Paris en 2003 à la Galerie Nationale du Jeu de Paume.

Zao Wou Ki est élu membre de l'Académie Française des Beaux-Arts en 2002 et a reçu le 3 novembre 2006, la Croix de la Légion d'honneur par le Président Jacques Chirac.

Il vit et travaille toujours actuellement à Paris dans le quartier de Montparnasse aux côtés de sa femme Françoise Marquet.

# Comment vit-on au Myanmar ?

## Du silence des moines à la fureur des boxeurs

texte Daniel Adoue et photos Maurice Cuquel

Au cours de ses voyages, Maurice Cuquel photographie des lieux et des rencontres souvent oubliés. A son retour, Daniel Adoue retranscrit en mots ce que le photographe a vu et ressenti. Impressions de Birmanie.

Que sait-on ici, vraiment, de la Birmanie ? Que c'est un pays de jungles et de temples, de rizières et de fleuves, un pays d'Asie qui possède toutes ces choses faciles à vendre pour un professionnel du tourisme. Au détour d'un journal télévisé, on aura sans doute croisé aussi le visage d'Aung San Suu Kyi, fille prodigue d'un général assassiné avant d'avoir vu cette indépendance dont il fut l'un des artisans les plus regrettés aujourd'hui. Revenue d'Europe où elle a étudié, elle s'est mariée à un Anglais. La fille du général a fait et fait encore trembler les militaires au pouvoir en réveillant dans le cœur du peuple des rêves de liberté depuis longtemps confisqués. Les photographies qui sont présentées ici ne témoignent certes pas de l'oppression ; elles ne montrent pas le travail forcé des femmes et des enfants pour construire routes et chemins de fer ; elles ne suivent pas les populations déplacées pour faire place au pipeline de cette grande compagnie pétrolière ; elles ne s'arrêtent pas sur la répression sanglante exercée contre les ethnies de la périphérie ; elles ne disent pas non plus la peur de l'espion de l'intérieur, celui qui

La belle religiosité des moines n'a-t-elle d'autre effet que d'autoriser à s'abstraire ?



traque les mauvaises pensées et dénonce les trop pensants.

### Paix intérieure chez les moines birmans

Au-dessus de toutes ces misères, les moines bouddhistes de Birmanie semblent ne laisser aucune prise à la méchanceté des puissants. Rien ne distrait ces hommes de l'étude obstinée de leurs textes, ou ne les détourne du chemin qu'ils se sont tracé, pas plus qu'apparemment ne les trouble l'image du terrible général Khin Nyunt surgissant ça et là sur une photo officielle, à la une d'un journal ou sur un écran de télévision. Dans ce pays rompu par la dictature, pacifistes en terre militaire, les moines vivent imperturbables leur vie de moine, cuisinent dans de grandes marmites pour nourrir les pauvres, font construire des Bouddha géants, enseignent des disciples et cultivent leur paix intérieure. Se pose alors à celui qui regarde, la question de savoir si cette force paisible recèle en quelque endroit une volonté de vaincre. Ou si au contraire, cette belle religiosité n'a d'autre effet que d'autoriser à s'abstraire.

### L'esprit de l'or conduit à Bouddha

Sortie de sa gangue de terre, lavée à l'eau de la rivière, fondue en petit lingot, puis martelée sur une enclume jusqu'à n'être plus qu'une feuille menue, la petite pépite d'or, soulevée par le



souffle léger du pèlerin, vient embrasser délicatement le rocher du mont Khyiatkio. Cette pierre énorme, dorée à l'or fin par des générations d'hommes, défie au bord d'un gouffre profond notre perception de l'équilibre. Si elle ne tombe pas, c'est, dit-on, grâce à la présence d'un cheveu de Bouddha, sublime relique conservée dans le stupa qui la surmonte. Il y a dans cet assemblage précaire, l'expression d'une pureté absolue: celle du temps suspendu, de cet instant ténu qui précède la chute, du point précis pendant lequel incertitude et irrémédiable se côtoient et s'embrassent. Sauf qu'à Khyiatkio, la chute ne vient pas, pas plus que ne vient jamais le rétablissement du rocher sur sa base solide. Oubliant son désir de choir, tel un ascète, le gros bloc de granit est l'idéal à atteindre, le suprême équilibre. Pour comprendre le sens de ce geste séculaire qui consiste à recouvrir de précieux métal la pierre monumentale, il faut se pénétrer des fondements de la doctrine Theravada, bouddhisme des origines selon lequel aucune chose de ce monde n'a véritablement d'existence intrinsèque. Au Myanmar, on croit au Samsara, à cette succession de vies qui conduit à l'Éveil de Bouddha, au nirvana. Cette désincarnation finale, état dans lequel est enfin abolie toute souffrance nourrie par l'ensemble des désirs et notre conscience de l'impermanence des choses, est la récompense promise à ceux qui auront franchi les étapes menant au détachement ultime.

Il ne saurait y avoir de relation marchande entre le pèlerin qui offre son or et la divinité qui le reçoit. Ce métal-là, pour précieux qu'il soit, n'achète rien. Seul compte le geste qui consiste à donner sans rien attendre en retour et à honorer dans le même élan cette spectaculaire et naturelle représentation de la victoire de l'esprit sur la matière. Le rocher d'or de Khyiatkio est bien la preuve que l'ordre naturel des choses qui voudrait qu'il tombe d'un côté ou de l'autre, est quantité surmontable.

## L'art conjuratoire de la boxe

De ces images birmanes, la première impression qui s'impose au spectateur est un vague sentiment de familiarité avec une chose déjà vue. Dans cette Asie lointaine, sur cette terre qui ne devrait être qu'exotisme pour nos yeux naïfs, des hommes jouent des poings et des pieds comme ils pourraient le faire, pense-t-on, au Madison Square Garden ou dans n'importe quelle salle de sport de nos banlieues. L'imaginaire de l'humanité toute entière est nourri de cette mythologie du combat. Qui s'intéresse à la Birmanie et à la boxe se penchera sur la pratique combattante du *lethwey*, en isolera les particularismes nombreux comme ce fait que



## La boxe et sa mythologie du pouvoir de vaincre.

les belligérants s'affrontent en plein air, sur de la terre battue; qu'ils ont le droit d'user de leurs poings, de leurs coudes, de leurs pieds et genoux ainsi que de leurs têtes; qu'ils ne portent pas de gants mais protègent leurs articulations de bandelettes serrées; que leurs passes d'une rare violence s'exécutent au rythme lancinant des percussions et des tambours; que les combats sont réglés par deux arbitres et pas un de moins ou que, comme dans beaucoup d'autres endroits du monde, on parie de l'argent sur le vainqueur. Les coups font mal. Ils peuvent même tuer.

Du scrupuleux respect de ces manières séculaires qui se soucient peu de la sécurité des hommes, le curieux tirera sans doute un certain nombre d'enseignements sur une nature humaine d'autant plus jalouse de ses traditions que le colon anglais l'en a longtemps privé. Passé l'intérêt pour ces questions anecdotiques, restera une interrogation plus essentielle sur les raisons qui poussent, ici ou ailleurs, des hommes à se battre jusqu'au sang. Dans les faubourgs de Mandalay ou dans la campagne du pays Karen, les jambes tatouées comme les avaient déjà sans doute au XI<sup>e</sup> siècle les guerriers du roi Anawaratha, des hommes, après le travail, se tannent patiemment le cuir dans de longues séances d'entraînement. Avant de combattre un adversaire, le boxeur doit d'abord affronter son propre corps, le tordre, le plier, le soumettre jusqu'à ce qu'il devienne dur. Après seulement, il pourra montrer ce dont il est capable, seul et presque nu, face à ce semblable qui n'est jamais qu'un autre lui-même.

Quand on vit dans la partie faible du peuple, dans sa moitié pauvre qui, en Birmanie, fait plus que la moitié du peuple, la boxe et sa mythologie de la force, de la souffrance, de la volonté et du pouvoir de vaincre, peut agir comme un baume d'espoir. Ici, comme ce le fut en Europe ou en Amérique avant qu'une loi n'impose le port des gants, la boxe n'est pas qu'un sport spectacle. C'est aussi un art conjuratoire.

Ici, comme ce le fut en Europe ou en Amérique avant qu'une loi n'impose le port des gants, la boxe n'est pas qu'un sport spectacle. C'est aussi un art conjuratoire.



## PORTRAIT

Maurice Cuquel est instituteur à Donzac, en Tarn et Garonne. Enseignant de profession, curieux du monde par passion, il débute dans le reportage au bord des terrains de rugby et des pistes cyclistes pour le compte du quotidien la Dépêche du Midi et de plusieurs hebdomadaires sportifs. Auteur de : Visa pour la Casamance; Albanie 96 : regard libre; Cuba : les enfants du ring; Haïti 2000 : à la porte de la démocratie... Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

# Voyage au cœur du *Mai Hua Zhuang*



## Cultiver les vertus de la fleur de prunier

texte Michèle Arsène, photos André Arsène et René Boulay

Michèle Arsène nous partage le voyage de cinquante Français partis à la source d'une discipline méconnue, le Mai Hua Zhang, dans le village de Qianbei en Chine.

**T**ambours et cymbales nous étourdissent. Les villageois ont formé un carré sur la terre battue. Brandissant leurs fouets, ils ont fait reculer le public. Des vieillards d'une vitalité extraordinaire nous ont montré les enchaînements. Des enfants ont joué les acrobates, en équilibre sur des pieux. Pas de femmes adultes dans les démonstrations, mais elles sont nombreuses à regarder ces personnes venues du bout du monde pratiquer leur « art ». Les gens gardent leur tenue ordinaire de paysan pour nous montrer leurs prouesses. Des enfants vêtus de noir nous font envie par leur virtuosité. Parmi eux quelques filles... Nos yeux et nos cœurs débordent : postures, épées, lances, bâtons, boxe dans la poussière de la place, instruments agraires utilisés pour le combat...



Le plus âgé d'entre nous, 82 ans, conquiert le cœur des paysans avec sa prestation au bâton.



Mei Hua Zhuang peut se traduire par « pieux en fleur de prunier », en référence à l'ancestrale pratique, debout sur des poteaux, un mètre au-dessus du sol.

### *Une plongée dans la légende...*

Nous sommes en Chine, dans le village de Qianwei, Hebei, cinquante Français venus à la source du Mai Hua Zhuang, rencontrer ces paysans qui pratiquent un art millénaire. Nos maîtres Yan Yan et Ren Jun Min, sur invitation de Yan Zijie, maître de la dix-septième génération, nous ont conviés à cette rencontre... cette plongée dans la légende. Chinois et Français s'observent, aussi émus et étonnés les uns que les autres. Les uns se demandent quelle est la motivation de ces Occidentaux pour pratiquer cet art tellement « chinois ». Les autres, dont la





Les tombes des seize générations de maîtres connus sont honorées avec beaucoup de dévotion.

pratique est récente, sont intimidés devant ce parterre de « spécialistes ». Il nous faut montrer notre niveau de pratique. Avec nos cinq postures, comme les pétales de la « Mei Hua », la fleur de prunier, les changements d'orientation, l'alternance de la statique et de la dynamique, du Yin et du Yang, toute la symbolique chinoise est là, vécue dans nos corps et nos esprits. Tous ensemble, mais chacun selon ses aptitudes, c'est la richesse du Mei Hua Zhang. Le plus âgé d'entre nous, 82 ans, conquiert le cœur des paysans avec sa prestation au bâton.

#### Toutes les qualités de la fleur de prunier

Mei Hua Zhuang peut se traduire par « pieux en fleur de prunier », en référence à l'ancestrale pratique, debout sur des poteaux, un mètre au-dessus du sol. L'allusion aux fleurs de prunier est pleine de sens sacré dans la culture chinoise. Cinq pétales, réunis autour d'un cœur, symbolisent l'unité, la réunion des membres de la famille comme un seul corps. Sa floraison représente la longévité mais aussi la vaillance car elle fleurit sous la neige. Et aussi la modestie: lorsque les autres fleurs apparaissent, elle se retire et leur fait place. Elle réunit les qualités à mettre en valeur chez l'homme. Ce n'est donc pas une mince ambition qui est à l'origine du Mai Hua Zhang. Donner ce nom à un art martial, c'était d'abord le situer dans la plus pure tradition morale chinoise, une volonté vertueuse à toute épreuve qui est aujourd'hui léguée en héritage aux différents pratiquants dans le monde entier. Le Mai Hua Zhang, transmis comme un trésor au sein des familles, de génération en génération, dans les régions du Fleuve Jaune, est pratiqué chaque soir par des paysans qui rentrent des champs et par leurs petits enfants, sur la

### Cinq pétales réunis autour d'un cœur.



place du village. Les maîtres de Mai Hua Zhang, dépositaires de cette sagesse, sont respectés par la population, et les tombes des seize générations de maîtres connus sont honorées avec beaucoup de dévotion. Ces campagnes

très reculées n'ont été atteintes par la modernité que de manière indirecte.

Ce n'est que depuis une vingtaine d'années que l'ouverture au monde prend de l'ampleur, et qu'un échange naît avec l'Occident, nous autorisant à venir découvrir les traditions locales, et permettant à des maîtres de venir nous les faire partager. Aujourd'hui, des associations de Mei Hua Zhuang se sont formées en Europe et au Canada.

La tradition orale fait remonter l'origine du MHZ avant la dynastie Han. Les grands maîtres sont répertoriés depuis le 16e siècle, à partir de Zhang Sansheng. Le MHZ a joué un rôle important au moment de la révolte des « boxeurs ». Il a été interdit plusieurs fois pour des raisons politiques (révolution culturelle...).

Le Jiazi est la base du MHZ. Il est composé de Zhuangbu : 5 postures métal, eau, bois, feu, terre, reliées dans un enchaînement) et de Xingbu (changements d'orientation).



#### PORTRAIT

Michèle Arsène est actuellement Présidente de l'Association Européenne de Mei Hua Zhuang créée en 1999. Professeure de mathématiques en retraite, elle pratique les arts martiaux internes depuis 18 ans et le Mei Hua Zhuang depuis 11 ans. Auteure du livre : *Les raviolis de Monsieur Li* paru aux éditions You Feng (journal de voyage en Chine). Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

# Tui Shou, les mains circulaires

## L'essence du Tai Ji Quan

Howard Choy traduit par Fabienne Pignard-Marthod  
crédit photos Thierry Doctrinal

Le Tui Shou, très difficilement traduisible, applique dans une étude à deux partenaires les principes du Tai Ji Quan.

Howard Choy, expert dans la discipline, nous explique la réalisation et le sens des huit mouvements de mains.

**L**e Tui Shou est un système unique issu des arts martiaux chinois; il a débuté sous une forme efficace d'auto-défense et a progressivement évolué vers un style populaire bon pour la santé. De nos jours, nombreux d'entre nous se sont familiarisés avec les bienfaits thérapeutiques du Taijiquan, mais bien peu sont tentés par le mode d'étude traditionnel qui consiste à apprendre à combattre et à se défendre autant qu'à se guérir et à prévenir les maladies. De mon point de vue, si l'on veut étudier sérieusement le Taijiquan, il faut se rendre familier des opposés complémentaires que constituent la créativité et la destruction inhérentes à un art martial traditionnel. Celui-ci met l'artiste martial au défi d'exprimer sa créativité au travers de l'effort physique. Dans le Taijiquan, une des études inventées par les vieux maîtres pour travailler dans ce genre de dualité contradictoire (indépendamment des applications des mouvements et l'art de les employer en San Shou ou en combat libre) est le jeu à deux du Tui Shou.

### Tui Shou, les mains circulaires

Tui Shou est habituellement traduit par « poussée des mains » en français, mais ce n'est pas une traduction adaptée. Car le caractère chinois « Tui » dit plus que « pousser », il implique un mouvement circulaire comme dans « Tui Mo »: « frappes circulaires » ou dans « Tui Na »: « massage circulaire ». Il est aussi employé pour traduire l'action de « déduire », « tester », et « calculer ». Quant à « Shou », le

terme signifie simplement « main ». D'après moi, il vaudrait donc mieux traduire « Tui Shou » par « mains circulaires » ou « mains qui calculent » ou même « mains qui testent » plutôt que « poussée des mains » qui implique un mouvement de mains en ligne droite sans développer la sensibilité recherchée. Je préfère d'ailleurs utiliser le terme chinois plutôt que la traduction.

### Les huit mouvements de mains

L'origine du Taijiquan remonte aux treize postures de la forme du « Long Poing », c'est-à-dire du Taijiquan. Les treize postures sont composées de huit mouvements de mains et de positionnement des pieds dans les cinq directions cardinales. Les huit mouvements de mains sont: Peng (« repousser comme avec un bouclier »), Lu (« rouler vers l'arrière »), Ji (« presser »), An (« pousser »), Cai (« saisir »), Lei (« casser »), Zhou (« coude ») et Kao (« épaule »). Les cinq directions sont: avancer, reculer, aller à gauche, aller à droite et s'équilibrer au centre. Dans le Taijiquan du style de la famille Yang, les quatre premiers mouvements de mains mentionnés: Peng, Lu, Ji et An sont principalement utilisés dans le Tui Shou double, tandis que les quatre derniers: Cai, Lei, Zhou, Kao, le sont dans le Da Lu (grand enroulement en reculant). Quoiqu'il en soit, à un







Howard Choy initie Gwenaelle Baudoux à An: « pousser ». Utilisé pour contrer Ji.

n i v e a u  
avancé, les  
huit mouvements  
s'enchaînent dans un flux  
ininterrompu. Pour améliorer son  
Taijiquan, il est important pour l'étudiant de  
bien saisir le sens de l'utilisation des huit mou-  
vements de mains, en particulier des quatre  
premiers (Peng, Lu, Ji et An) qui sont l'essen-  
ce même du Taijiquan. La pratique du Tui Shou  
aide l'étudiant à réaliser cela avec son corps,  
dans le cadre de mouvements préétablis et  
ritualisés. Etudions ensemble ces huit mouve-  
ments en détail.

### Peng

C'est un des concepts les plus fonde-  
mentaux en Tui Shou. Il est de plus inhé-  
rent à tous les mouvements de Tai-  
jiquan. Sans Peng, il n'y a pas de  
défense possible et le champ est  
ouvert à l'attaque. Peng crée  
une sphère défensive autour du  
pratiquant, jumelée aux mouve-  
ments circulaires de son corps,  
particulièrement dans la zone du  
bassin et du torse. Il donne la possi-  
bilité de rediriger les forces qui emprun-  
tent la voie de la tangente, de neutraliser ou  
d'affaiblir l'efficacité d'une attaque. Peng doit  
être réalisé à un ou deux bras levés et posés à  
la hauteur des épaules, en forme de demi  
cercle, les doigts légèrement tendus.

**Peng, Lu,  
Ji, An,  
l'essence  
du Taiji.**

Le bras est maintenu en hauteur et propul-  
sé comme si un ressort était disposé sous  
l'aisselle, entre le corps et les membres.

Ainsi la force Peng est-elle connectée  
au sol et le Qi peut-il s'exprimer dans  
toutes les directions. Le bras et son  
inertie suivent la force émanant de  
l'adversaire. Cette sorte de résis-  
tance ne représente pas plus de  
quatre onces de la puissance de  
l'opposant et le bras est de toute  
façon à l'unisson avec le corps.

Le concept de « ressort » caché  
et de « ballon très gonflé » rend  
le corps élastique, avec du  
répondant lors des attaques. Au  
moment de l'assaut, le ressort est  
comprimé par la force de l'oppo-  
sant qui est emmagasinée puis  
libérée dès qu'il y a une faiblesse  
ou une faille dans la sphère défensi-  
ve, que Peng est affaibli ou brisé et  
que le corps est sorti de son équilibre.

Quand il ne contre-attaque pas, le bras  
est comme une barre d'acier enveloppée  
dans du coton. Dans l'interne, il est dur,  
dans l'externe doux, écoutant et guettant  
l'instant propice à la libération de la puissance  
cachée à l'intérieur.

### Lu

Comme Peng, il donne la possibilité d'absorber  
et de rediriger la force d'un attaquant: il pour-  
suit cet instant de redirection de l'énergie en  
collant au poignet et au coude de l'adversaire,  
en exerçant une traction jusqu'à ce que ce der-  
nier perde l'équilibre. Lu doit être exécuté de  
façon spiralante et circulaire, avec le corps et  
les bras, pour canaliser et attirer la force oppo-  
sée vers la gauche, la droite, le haut ou le bas,  
jusqu'à ce qu'elle soit neutralisée. Les clas-  
siques du Taijiquan disent qu'un bon prati-  
quant doit pouvoir « utiliser une once de force  
pour en détruire une tonne ». Et cette légende  
est bel et bien née de l'efficacité de Peng et Lu  
en application.

### Ji

Ji est une méthode d'attaque qui est dans  
l'essence une extension de Peng.  
Quand on place une main derrière  
l'autre, la force Peng est démultipliée  
et concentrée au point de contact.  
En Tui Shou, quand le An de quel-  
qu'un est neutralisé par le Peng ou le  
Lu d'un adversaire et qu'on commen-  
ce à se sentir déséquilibré, Ji peut être  
appliqué pour rediriger la force vers le  
centre de l'attaquant, sauver la situation en la  
faisant tourner à son avantage. Ji peut égale-  
ment être utilisé en conjonction avec Lu pour  
réamorcer une attaque. Par exemple, si l'atta-  
quant surexploite l'énergie Peng (trop de force  
vers l'extérieur), Lu est appliqué en collant à

## PORTRAIT

D'origine chinoise, Howard Choy diffuse depuis 35 ans, en Australie et de par le monde, son art du Kung Fu Choy Lee Fut, du Qi Gong et du Tai Ji Quan. Aujourd'hui, il se concentre sur l'enseignement du Tai Ji Quan, style Yang, et du Qigong, plus particulièrement du Shaolin Lohan Qigong issu du style kung fu Choy Lee Fut. Longtemps inconnu sur le vieux continent, car résidant en Australie, il habite maintenant en Europe, à Berlin. Il adore la France et vient volontiers enseigner son art à Nantes. Il a étudié et étudie assidûment encore avec de grandes figures des arts internes et externes chinois. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.



Peng: « repousser comme avec un bouclier », crée une sphère défensive autour du pratiquant.

son poignet et à son coude et tirant fortement vers le bas. Il réagit instinctivement en tirant en sens inverse et Ji peut intervenir à ce moment là pour poursuivre avec une frappe en direction de l'adversaire qui est en train de reculer.

### An

An est une autre méthode d'attaque en Taiji-Quan. C'est une sorte de Ji très puissant avec la force des paumes qui repousse le corps de l'adversaire. En Tui Shou double, An est utilisé pour contrer Ji. Avant la contre-attaque, le Ji de l'adversaire est redirigé vers le bas, le forçant à se pencher en avant. Alors qu'il ajuste sa posture en s'équilibrant vers l'arrière, un An peut être libéré pour le faire chuter. Lors de l'exécution du An, les épaules doivent être bien relâchées, les coudes abaissés et l'action ne doit pas se situer seulement au niveau des jambes, du tronc et des bras, mais aussi au niveau du bassin et des poignets. Lors d'une attaque avec An, la moitié supérieure du corps doit suivre la moitié inférieure en maintenant un corps vertical, les épaules doivent bouger en harmonie avec les hanches et les mains ne doivent pas dépasser la pointe des orteils dans le « Pas de l'Arc », afin de ne pas pencher en avant et perdre son équilibre. Pour résumer: Peng et Lu sont des mouvements de défense avec une intention de contre-attaque qui peut intervenir à tout instant; l'idée dans Peng et Lu n'est pas d'utiliser la force contre la force mais plutôt de coller à elle et de la rediriger à son propre avantage. Ji et An sont des mouvements d'attaque en posture basse. Au moment de l'attaque, on doit toujours rester équilibré et prêt à reculer à volonté, le corps puissant et souple

à la fois, capable d' « avaler » la force de l'adversaire, c'est-à-dire de l'absorber, la neutraliser et l'annuler, puis la rediriger et la « recracher » d'une virulente poussée à deux mains. C'est l'essence même de Peng, Lu, Ji et An. Da Lu est une routine spéciale de Tui Shou dans laquelle les mouvements de Cai, Lei, Zhou et Kao sont utilisés plus souvent. Le jeu de pieds s'y déroule plutôt en diagonale que selon le schéma en croix.

### Cai et Lei

Cai et Lei peuvent être utilisés pour contrer une attaque puissante. Cai sert à saisir et à contrôler le poignet et Lei à manipuler et à casser l'articulation du coude. Ils peuvent tous deux être utilisés pour commencer à attaquer quand l'adversaire est fort dans Peng. La clef du succès dans l'utilisation de Cai et Lei est la vitesse et la précision d'exécution dotées d'un petit effet de surprise.

### Zhou

Zhou est l'attaque avec le coude. Il est utilisé lorsqu'un adversaire a passé la deuxième « porte » de défense; c'est-à-dire quand son corps a dépassé la limite imposée par votre main et votre avant-bras et qu'il est en route vers la région de votre coude et de votre épaule. C'est là que Zhou peut sauver la situation. La puissance de Zhou (frappe du coude) provient du mouvement du corps (le « grand » cercle) et du claquage du coude (le « petit cercle ») au moment de la contre-attaque. C'est un mouvement dangereux, qui, s'il est exécuté brusquement, mettra fin au jeu de Tui Shou et Da Lu. Il n'est donc généralement jamais pratiqué ouvertement mais bien de façon « sous-entendue ».

### Kao

Kao signifie attaquer avec le tronc et l'épaule. C'est une extension de Peng et Lu avec le corps, l'épaule, le coude et la hanche en un seul mouvement combiné. Pour être efficace, Kao doit être réalisé avec vitesse et précision pour passer la première et la deuxième porte de défense de l'adversaire; en d'autres termes, il doit être réalisé au corps à corps.

**Pratique le  
Tai Ji Quan  
pour te  
connaître...**

### Avant de savoir jouer...

Tui Shou peut être pratiqué avec une seule main ou les deux en contact l'une avec l'autre, avec une posture stationnaire ou mobile, comme en Da Lu. Cependant, avant de savoir jouer correctement au Tui Shou, il est recommandé de commencer par l'exercice statique de « pousser » ou Tui avec le corps et pas seulement avec les mains. Cette façon de commencer l'entraînement donnera une fondation et



un solide enracinement à l'étudiant avant d'aborder les techniques plus complexes d'utilisation des mains. Lorsque l'étudiant maîtrise plusieurs techniques, il ou elle peut commencer à expérimenter le jeu du Tui Shou libre avec un adversaire de niveau technique égal au sien. C'est une sorte de combat virtuel basé sur le principe du contact permanent entre les mains des deux adversaires qui n'envoient pas systématiquement de coups.

Dans le cadre du Tui Shou libre ou San Tui, il faut noter les points suivants : au moment de l'attaque, essayez de rester calme, relaxé et souple, mais soyez toujours sur le qui-vive et conservez votre énergie. Concentrez-vous sur les « trois fronts », c'est-à-dire l'espace devant les mains, les pieds et les yeux. En même temps, il vous faut garder la conscience des « sept étoiles » de l'adversaire : ses épaules, coudes, genoux, hanches, tête, mains et pieds ; ce sont les sept parties ou étoiles qu'il peut déclencher à tout moment. Quand vous reculez pour vous défendre, essayez d'esquiver en réalisant une spirale et en transférant le poids du corps à l'image d'une vague pour créer une distance entre vous et l'adversaire. Toute force venant vers vous quand vous reculez peut être redirigée en décrivant une rotation au moment où vous faites un pas en arrière. Lorsque vous êtes poussé par votre adversaire, au lieu de vous laisser tomber en arrière, descendez la posture sur la jambe arrière en y mettant tout votre poids, abaissez votre centre de gravité pour rester droit. Lorsque vous attaquez, essayez d'avancer avec vos corps, jambes et bras à l'unisson et bien coordonnés. Vous pouvez facilement trouver une faille chez l'adversaire en avançant diagonalement votre corps en direc-



Lu : « rouler vers l'arrière », donne la possibilité d'absorber et de rediriger la force d'un attaquant.

tion d'un coin du sien. Quand l'opportunité se présente, utilisez votre jeu de pied pour faire un croche-pied et piéger votre attaquant en prenant toujours l'initiative de la contre-attaque. Les principes d'attaque et de défense en Taijiquan sont les mêmes que ceux des autres formes d'arts martiaux traditionnels chinois. Ces principes sont très complexes et requièrent une vie entière d'analyse et de perfectionnement. Tui Shou est un jeu pour deux personnes dont l'objectif est d'aider l'étudiant à explorer et appliquer les principes d'une façon créative mais contrôlée. Dans les classiques du Taijiquan il est dit : « Pratique le Taijiquan pour te connaître, pratique le Tui Shou pour connaître ton adversaire ».



Howard Choy initie Jocelyn Hwong à Ji : « presser ». Une extension de Peng avec deux mains pour démultiplier la force.





## ENCHAINEMENT DE QUATRE MOUVEMENTS DE MAINS AVEC HOWARD CHOY

Zhou :  
« attaquer  
avec le  
coude ».



Cai sert  
à « saisir »  
et à contrôler  
le poignet.



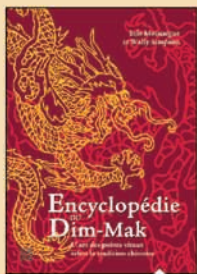
Lei enroule  
et « casse »  
l'articulation  
du coude.



Kao : « attaquer  
avec le tronc et  
l'épaule ».







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'aikido 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 €**



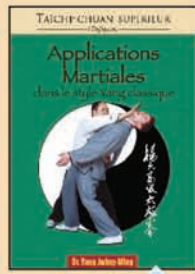
7

Le plus complet des livres sur le qigong. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix littéraire Bushido 1997. 352 pages, 17 x 24 cm. **32,50 €**



8

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



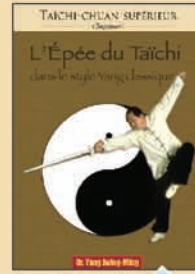
9

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



10

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



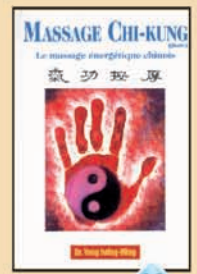
11

L'épée du taïchi 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

Tous les écrits traditionnels des grands maîtres et des fondateurs du taïchi. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 224 pages, format 17 x 24. **25€**



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 €**



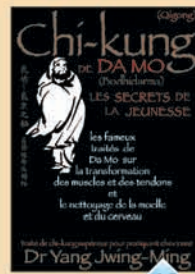
14

Une méthode de chi-kung destinée à régler les problèmes de dos. Un livre pour tous, sédentaires comme sportifs, jeunes comme vieux. 288 pages, 17 x 24. **29,00 €**



15

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 €**



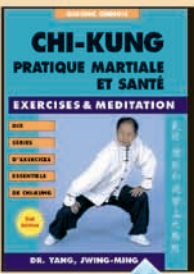
16

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



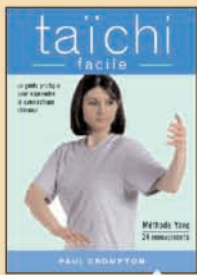
17

Un livre simple mais complet destinés à ceux qui veulent s'initier au chi-kung. Exercices traditionnels des 8 Pièces de Brocart visant la santé. 120 pages, 68 photos, 15 x 22. **11,95 €**



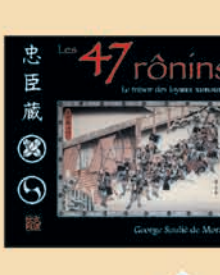
18

Livre destiné tant aux pratiquants d'art martiaux qu'à ceux qui cherchent à améliorer leur santé. Un bon premier livre. 192 pages, format 17 x 24. **19,50€**



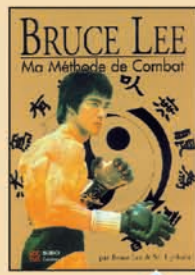
19

Excellent ouvrage pour débuter 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 samourais japonais. Présentation par O. Gaurin sur le thème de la loyauté et du sacrifice. Livre cartonné 192 p. en couleur, 20 x 22. **25€**



21

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 €**



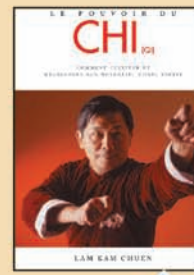
22

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



23

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



24

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 €**

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

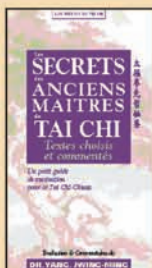
Expédition quotidienne

- 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. CHIN-NA DU TAICHI - 32,50€
- 8. CHI-KUNG DU TAICHI - 32,50€
- 9. APPLICATIONS MARTIALES - 34,50€
- 10. TAI CHI STYLE YANG - 34,50€
- 11. L'ÉPÉE DU TAICHI - 32,50€
- 12. SECRETS STYLE YANG DE TTC - 25€
- 13. MASSAGE CHI-KUNG - 29,95€
- 14. TAO DU JEET KUNE DO - 36,95€
- 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95€
- 16. CHI-KUNG DE DA MO - 36,50€
- 17. 8 EXERCICES SIMPLES DE SANTÉ - 11,95€
- 18. CHI-KUNG PRATIQUE MARTIALE - 19,50€
- 19. TAICHI FACILE - 14,95€
- 20. LES 47 RONINS - 25€
- 21. BRUCE LEE ma méthode de combat - 37,95€
- 22. HAGAKURE - 13,95€
- 23. ESSENCE DU ZEN - 14,95€
- 24. LE POUVOIR DU CHI - 22,50€
- 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 : ..... €

chèque -  mandat (430806H La Source)  
 Carte bancaire : expiration - - / - -  
 n° - - - - -

Indiquez votre adresse sur papier libre



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 €**

25

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





photo : Ru Hong

## Danse *Contact*

« ...pour que l'énergie puisse me traverser. »

*propos recueillis par Delphine L'huillier*

Pratiqué aujourd'hui dans le monde entier, le Contact Improvisation, ou Danse Contact, a été initié aux Etats-Unis dans les années 70 par Steve Paxton. La discipline consiste en une danse improvisée entre deux personnes basée sur l'échange de poids. Grâce à Marika Rizzi, nous avons rencontré Kirstie Simson, l'une des figures les plus emblématiques de cet art, initiée à l'aïkido et à la méditation.

**Gtao :** Kirstie, pouvez-vous nous partager en quelques mots votre parcours ?

Kirstie Simson : J'ai commencé en 1975 par la danse classique et la danse moderne. Après avoir terminé ma formation de danse à Londres, j'ai rencontré Steve Paxton, le fondateur de la Danse Contact. Il était issu de la Compagnie de Merce Cunningham

de New-York. En plus de son entraînement de danse, il pratiquait l'aïkido et appartenait à un collectif de danseurs qui s'appelaient « Judson Church ». Le groupe s'intéressait à la recherche de nouvelles directions en danse; ils expérimentaient notamment beaucoup la forme improvisée. Steve ayant réalisé que dans les grandes compagnies de danse et dans les entraînements, les danseurs prati-

quaient toujours séparément, sans liens entre eux, il a décidé de travailler avec un groupe d'hommes en initiant des rencontres de choc : chaque danseur arrivait d'un coin de l'espace en courant, les corps se jetant littéralement l'un contre l'autre! Il a mis en place des vidéos pour étudier les lois de gravité, comment les corps tombent, se redressent, tournoient.... La Danse Contact





photo : Rui Hong

Improvisation a pu ainsi évoluer grâce à des nombreuses heures d'entraînement et d'observation. Une des premières élèves de Steve Paxton était Nancy Stark Smith, qui a été une personnalité centrale pour l'évolution du Contact Improvisation dans les premières années de recherche, ainsi que pour l'enseignement de la forme jusqu'à nos jours. Steve Paxton a emmené la Danse Contact en Europe en 1979 et après le premier cours il a demandé si quelqu'un voulait enseigner la danse Contact en Europe. j'ai dit: « Moi, moi »... Je n'avais fait que deux ou trois cours!

**GTao: La création de la Danse Contact a eu lieu dans les années 70, en pleine libération des mœurs...**

K. S.: Cette création était animée par la dynamique sociale et politique de l'époque. Un élan de liberté pour tous ceux qui étaient issus de la danse classique élitiste et sélective. La Danse Contact était ouverte et accessible à tous. C'est toute une vision du corps qui était bouleversée. En danse classique, le corps est considéré

Page de gauche: « J'ai compris que tout ce dont j'avais besoin était déjà là, c'est alors que j'ai commencé le processus d'enlever toutes les choses qui m'auraient empêché de réaliser cette vérité ».

Ci-contre: « J'incite à réaliser des déplacements en cercles et en spirales dans la rencontre avec les partenaires, pour permettre à l'énergie de circuler. L'intention est de pouvoir profondément se relâcher tout en maintenant le centre. »

comme quelque chose de vil qu'il faut nécessairement travailler pour le raffiner. En Danse Contact, on considère que le corps a une intelligence propre qui révèle la personne. C'était révolutionnaire !

**GTao: Si vous deviez décrire la Danse Contact, vous en parleriez comme d'une technique, d'un art ?**

K. S.: Une technique, sûrement pas, même si aujourd'hui certaines personnes l'enseignent en tant que telle, mais elles se situent complètement à l'opposé de ce qu'est la Danse Contact. C'est avant tout un art qui peut être utilisé en thérapie ou en développement personnel. Elle se pratique par exemple avec des aveugles. Pour moi, elle a surtout été la pratique qui m'a ouvert le chemin et a épanoui ma vie. Lorsque j'étais enfant, je pouvais me sentir comme étrangère à ma famille. Je ne comprenais pas leur manière de fonctionner, d'échanger, leurs centres d'intérêt. A me sentir si différente, j'en étais arrivée à croire que je devais être folle. En découvrant la Danse Contact, j'ai pu sentir ce que je percevais depuis toujours: une autre manière d'être en relation, en contact avec soi. Je me suis trouvée, et j'ai rencontré une nouvelle famille. Ici, il n'est pas question d'imiter qui que ce soit ou quoi que ce soit. Dans l'improvisation, tu dois trouver ton chemin intérieur. Et c'est profondément humain, parce que tu es sans cesse en train de travailler avec les autres. Le champ des possibles de la danse contact est donc très vaste. C'est un espace immense.

**GTao: Peut-on alors envisager la Danse Contact comme un Tao, une Voie?**

KS: Oui. C'est être sincère, être soi. Parce que la danse, c'est vous, et c'est

ce qu'il y a de plus proche de vous. Ton corps est ton instrument. Dans l'improvisation, j'ai découvert une joie qui était complètement nouvelle, cette joie était la chose la plus intime que je n'avais jamais ressentie. J'ai compris que c'était qui j'étais, j'ai compris que tout le monde était cette joie. Ce n'était pas quelque chose extérieur à moi. C'était moi. J'ai compris que tout ce dont j'avais besoin était déjà là, c'est alors que j'ai commencé le processus d'enlever toutes les choses qui m'auraient empêché de réaliser cette vérité. C'est pour aider ce processus que j'ai étudié l'aïkido et la méditation.

**GTao: Quelles sont les qualités propres à la Danse contact ?**

K. S.: La danse contact est une danse d'improvisation. Très intuitive, il faut aussi être présent, disponible, savoir ne pas préméditer et ne pas recommencer des mouvements déjà réalisés dans le passé. C'est un travail d'état.

Dans mes stages, c'est cet état que je cherche à faire

**Le corps a une intelligence propre.**

naître et à ouvrir aux personnes qui sont là, pour qu'elles soient le plus disponible possible au mouvement qui est prêt à émerger, et aux personnes avec qui elles dansent. C'est un état que je parviens à installer dans l'espace.

**GTao: La Danse Contact se suffit-elle à elle-même ?**

K. S.: Il est bon que le « contacteur » soit nourri par différentes connexions, notamment les arts martiaux, pour cultiver les axes, les différentes directions dans l'espace, la capacité à écouter autour de soi... Cela manque parfois aux « contacteurs » qui se laissent évoluer dans un



## PORTRAIT

Kirstie Simson a été l'un des premiers professeurs de Danse Contact en Europe. Elle a commencé son entraînement de danse au Laban Center de Londres, avec des cours de ballet et de danse moderne. Après sa rencontre avec Steve Paxton, elle commence sa carrière dans l'Improvisation, d'abord dans la C.I. pour développer ensuite son propre style en incluant son savoir du Contact, sa pratique de l'aïkido et de la méditation, et son grand amour pour une danse en harmonie avec les autres. Aujourd'hui Kirstie est invitée à enseigner par tout dans le monde. A Paris elle intervient régulièrement au sein de l'association Canal-danse. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

## DANSE CONTACT

Le Contact Improvisation ou Danse Contact est une forme assez nouvelle dans le monde de la danse. Elle a été initiée aux Etats-Unis dans les années 70, par Steve Paxton. Aujourd'hui elle est pratiquée dans le monde entier. Beaucoup de festivals lui sont consacrés. Il y a toujours des « jams » dans les grandes villes du monde entier : un espace ouvert pour pouvoir pratiquer la danse de façon autonome, sans avoir un professeur qui dirige. Paris est l'une des villes qui compte le plus grand nombre de jams par semaine !

océan de sensations agréables pour eux-mêmes et avec les autres, et c'est pour cela que la Danse Contact n'a pas toujours bonne réputation. J'ai toujours pensé que la pratique du Contact Improvisation était intense et rigoureuse, comme les arts martiaux.

**GTao : Est-ce pour cette raison que vous avez pratiqué l'aïkido ?**

K. S. : Pour construire mes racines et mon centre, mon hara. J'ai acquis des principes très simples dans une forme d'aïkido qui s'appelait le Ki Aïkido, essentiellement axé sur le travail de l'énergie. Ma pratique de l'improvisation s'est enracinée. Cela a aussi beaucoup influencé mon travail de cercles. Quand j'enseigne la Danse Contact, j'incite à réaliser des déplacements en cercles et en spirales, en glissant vers le sol, en se relevant, dans la rencontre avec les partenaires, pour permettre à l'énergie de circuler. L'intention est de

pouvoir profondément se relâcher tout en maintenant le centre. C'est totalement contraire à la danse classique qui dresse le corps.

**GTao : C'est très proche de la notion de Wu Wei — le « lâcher prise » — cultivée dans tous les arts énergétiques chinois.**

K. S. : C'est l'état propice à la l'improvisation. En perdant cette sensation de contrôle, d'ego, on peut se perdre sans perdre le sens. Les formes émergent de cet état. Et cette approche du mouvement nous remplit d'énergie. Par exemple, on dit de moi que j'ai beaucoup d'énergie mais c'est entièrement grâce à la danse contact, l'aïkido et la méditation. Et cette envie de toujours aller vers une sensation de douceur, de souplesse et de fermeté dans les muscles pour que l'énergie puisse me traverser. C'est une alchimie entre sérieux et célébration.

*La pratique  
m'a ouvert  
le chemin...*



photo : Ru Hong

« En découvrant la Danse Contact, j'ai pu sentir ce que je percevais depuis toujours : une autre manière d'être en relation, en contact avec soi ».



**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, L'école du Développement de la Douceur

Le village, 21230 Champignolles

Portable : 06 13 92 28 71 - 06 13 92 05 91

e-mail : [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr) - site : [www.zhiroujia.com](http://www.zhiroujia.com)

Laurence CORTADELLAS Jean-Michel CHOMET Bruno REPETTO

# GÉNÉRATION TAO

## VOUS PROPOSE

### 2 STAGES D'ÉTÉ

# Wutao

*Eveiller l'âme du corps*

du 21 au 28 juillet

en montagne, aux Arcs/Courbaton (73)

et du 4 au 11 août 2007

à la campagne, au cœur du Périgord (46)



Bagua

Tai Ji

Souffle alchimique

Essence du geste

**Hébergement dans de superbes  
appartements et en chambres d'hôtes**



**Contact :**

tél : 06 20 89 63 32

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

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



# L'éveilleuse *de nuit*

## Un théâtre de rêve

texte et crédit photos Viviane Crausaz

Il ne nous reste souvent que quelques images de nos rêves à notre réveil. Viviane Crausaz a eu cette lumineuse idée de proposer à chacun de pouvoir les mettre en scène pour en saisir le sens.

Tous les êtres rêvent, tous les êtres sont fascinés par leurs rêves et s'interrogent consciemment ou inconsciemment sur le sens à leur donner. Tous les êtres ont des rêves qu'ils aiment et d'autres qui leur font peur. Le rêve est un élément majeur et central de nos vies, il n'est pas une pensée ambiguë ou banale, il n'est pas périphérique alors qu'il nous habite durant tant d'heures chaque nuit ! Quelles autres activités avons-nous tous les jours de façon aussi assidue ? Respirer, se nourrir, se désaltérer... Nous rêvons donc toutes les nuits, et plusieurs fois par nuit. Nous rêvons à chaque épisode de sommeil ! Un ballet inces-

sant d'actions, d'informations, une seconde vie, à laquelle nous ne sommes pas toujours attentifs. Jung disait que les rêves sur lesquels on ne pose pas de regard sont comme des lettres reçues que l'on jetterait sans les avoir lues. J'ai commencé par les écrire, puis j'ai fait un travail analytique, symbolique à partir de ceux-ci. Très vite, m'est venue l'envie de les mettre en mouvement. Je sentais qu'ils prenaient de plus en plus d'ampleur dans mon quotidien, et je ne voulais plus les cantonner dans un espace de compréhension intellectuelle. J'avais le désir de leur donner la parole, de les écouter et de vivre avec eux consciemment. J'ai donc créé un atelier de mise en scène, une sorte de théâtre du rêve, dans lequel les gens viennent jouer à partir de ces scénarios qui peuplent la nuit.



### Un théâtre de rêve

Un participant raconte son rêve, puis il choisit parmi les autres participants ceux qui vont en incarner les personnages. Il plante son décor et fait sa mise en scène. Il en est l'artisan, et c'est lui qui « conduit » les actions, les sensations, les dialogues de son rêve. Dans un second temps, le rêve est abandonné aux acteurs qui improvisent à partir de ce qu'ils ont reçu de la mise en scène. Réaction du rêveur devant son rêve transformé, puis, échange avec les acteurs et expression du ressenti de chacun. Au contact des rêves, une relation se crée avec l'inconscient, avec l'intime. On s'autorise des choses un peu folles, comme si dans la « nuit », tout était permis ! On est tour à tour fée, criminelle, ou prince aventurier. Combattre des monstres gluants à mains nues devient un jeu d'enfant. Ces mises en scènes sont autant d'occasions de dévoiler, d'explorer et d'expérimenter les multiples facettes de son être.

#### *Les rêves en mouvement*

La proposition faite au rêveur est d'élargir son regard. L'improvisation qui suit la mise en scène lui permet de ne pas rester sur une première impression de son rêve, même s'il est très important d'en tenir compte ! Prenons l'exemple d'un



jeune homme rêvant régulièrement d'un taureau qui lui fonce dessus. Il se réveille paniqué et reste aux prises avec cette sensation de peur, d'écrasement. Pour s'en libérer, il peut analyser son rêve et le comprendre à un certain niveau. Il est plus difficile, à mon sens, de faire interpréter un rêve par un tiers sans que cette interprétation soit réductrice: « un taureau te fonce dessus, alors symboliquement tu as un rapport écrasant avec ta mère, ton patron, ou alors, ton énergie se retourne contre toi, etc. ». Une telle interprétation possible et pertinente peut figer une image qui ne sera pas forcément juste ou libératrice pour le rêveur ! Si pour l'un, le taureau symbolise la force créatrice, pour l'autre, suivant sa culture, son éducation, ses croyances, il évoquera tout autre chose. Dans l'atelier, ce jeune homme va se positionner par rapport au taureau. Il va le choisir. S'il choisit une femme, l'histoire ne sera pas la même que s'il demande à un homme de l'incarner ! s'il choisit une femme drôle, ou fragile, ou encore puissante et énergique, le scénario se jouera à chaque fois différemment. Le simple fait d'avoir décidé à qui ressemblerait son taureau, est une indication de ce qui l'interpelle. Un échange sous forme de dialogue a lieu entre l'acteur et le rêveur, dans lequel ce dernier pourra exprimer au taureau ce qu'il ressent. Il a placé cette « entité » à l'extérieur de lui. Il est en face de ce qui habite ses nuits, se présentant sous une forme terrifiante dans son imaginaire. Si l'acteur choisi d'incarner un taureau monstrueux, destructeur, alors le rêveur a la possibilité d'agir, d'exprimer et d'objectiver ce qu'il ressent. Et le taureau va parler lui aussi, par la bouche de celui ou celle, désigné par le rêveur. Il dira ce qu'il a vécu dans la peau de cet animal... Il y a parfois de belles surprises ! Dans ce contexte, tout ce que va jouer le taureau sera juste, puisque cela permettra au rêveur de se positionner. Qu'il soit en accord ou non avec ce qui est proposé, cela lui apportera un éclairage sur ses sentiments, ses sensations. Ce qui est rencontré dans l'expression s'intègre rapidement ! Les informations ne sont pas restées au niveau du mental, elles sont passées dans le corps, dans la matière !

### *Un petit vent de création*

Dans ce jeu, les participants ont la possibilité de donner la parole à tout ce qui s'est manifesté dans leur rêve, mais ils distribuent souvent aux acteurs les rôles des protagonistes humains ou animaux, négligeant ainsi le pouvoir créateur d'autres principes ! Le vent, la terre, l'eau, le feu ou même les couleurs ne sont-ils pas de véritables personnages, acteurs à part entière de nos existences ? Un jour, Thierry, décida de donner la parole aux éléments de son rêve : « Je suis dans le sud de la France, au bord de la Méditerranée. Il fait beau. J'entre dans la mer, je nage et je m'endors. Je suis porté par l'eau et



## *Le rêve passe dans le corps !*

quand je me réveille, le soleil descend. Je réalise que je ne peux pas retourner en arrière. Sur ma gauche, je vois une forteresse posée sur une petite île ». Pour incarner son personnage, le soleil, et la forteresse, il désigne des femmes et il choisit des hommes pour incarner l'eau, le vent, et l'île. Au début de l'improvisation, les éléments entament une sorte de danse muette. Le vent « accompagne » l'actrice sur l'île. Elle s'approche de la forteresse, l'observe, puis la pousse un peu sans parler. La forteresse adopte une attitude de fermeture et de dureté, montrant physiquement qu'elle n'a pas l'intention de bouger. La terre tourne autour de la forteresse prenant de plus en plus de place, agrandissant l'île, et l'eau s'immobilise. Le soleil disparaît à l'instant où l'actrice demande la permission d'entrer. La forteresse accepte et laisse entrer l'actrice jouant le rôle de Thierry. L'île agrandit encore son espace pour lui proposer une terre d'accueil plus importante... Le soleil réapparaît. Alors l'actrice demande à la forteresse la permission de sortir, et la forteresse s'ouvre. Je me suis surprise à éprouver une petite appréhension en pensant qu'elle pourrait garder « Thierry » enfermé, mais tout était fluide, à l'intérieur comme à l'extérieur. Puis, la forteresse a choisi de disparaître, sortant de scène, elle est partie se cacher derrière le rideau. L'actrice « Thierry » a quitté l'île et a repris sa nage. Les éléments se sont montrés doux, accompagnants. Il se dégageait quelque chose de très rassurant, de très profond. Il n'y avait presque pas de paroles, c'était une sorte de ballet entre les éléments. Dans l'échange qui a suivi, les acteurs disent avoir éprouvé un plaisir particulier à jouer autre chose que des personnages « humains ». L'acteur qui représentait l'île a senti un désir impérieux de donner plus d'espace à Thierry sur la terre. Ce qui est passionnant, à mes yeux, c'est de voir à quel point la relation avec chaque élément est parlante. La terre aurait pu rétrécir, l'eau déborder et envahir l'île, le vent faire tomber « Thierry », etc. Peu importe, ce qui est sûr, c'est que tout était en mouvement pour raconter au rêveur une histoire à partir de son rêve et pour lui offrir ce regard élargi qu'il me plaît de proposer. —■



### **PORTRAIT**

Comédienne de formation, metteur en scène, elle a participé à de nombreuses créations théâtrales, publicités, films (cinéma et télévision). Elle a également fait partie en tant qu'artiste de l'équipe de cœur.com et travaille depuis plusieurs années avec le psychanalyste Guy Corneau. Elle anime aujourd'hui des ateliers pour la mise en scène des rêves dans le cadre d'un travail sur soi et pour une compréhension plus vivante des rêves. Depuis le début de l'année, elle a également développé un concept original de spectacle à partir de ces ateliers qui ont lieu un dimanche par mois. Si vous êtes de passage à Paris, n'hésitez pas et consultez notre carnet d'adresses pour plus d'infos p. 62.



# Fibromyalgie et Qi Gong thérapeutique

La méthode Liu Dong

Jean-Pierre Krasensky

La fibromyalgie est une affection douloureuse qui touche le système musculaire, mais qui n'est jusqu'à aujourd'hui pas reconnue comme une maladie. Intéressons-nous à aux recherches du Dr Liu Dong, spécialiste du Qi Gong thérapeutique.

La fibromyalgie revêt des aspects à la fois rhumatologiques et psychiques. Certaines théories évoquent un rôle hypothétique de la sérotonine dans la genèse de ces douleurs. A ce jour, aucun marqueur biologique n'a pu être individualisé. Cette entité assez fréquente représenterait 6 à 20 % des consultations de rhumatologie. Elle touche préférentiellement la femme. Elle peut débiter à l'adolescence, mais plus souvent entre 20 et 35 ans. Les symptômes associent de façon constante une douleur morale intense qui s'associe à des douleurs musculaires et tendineuses: les sujets se plaignent d'avoir « mal partout ».

« J'ai mal partout! »

La douleur physique se présente comme une multitude de douleurs: contractures, sensations de nœuds ou de « broyage » musculaire. L'examen clinique révèle des douleurs sur la plupart des points d'insertion musculaire. Les sites habituels sont la colonne vertébrale et plus particulièrement la région cervicale, les épaules et la région lombo-fessière. Mais les patients se plaignent aussi de douleurs dans les membres. On trouve également des sensations de fourmillement sur les mains et les pieds. La douleur est variable dans le temps. Elle peut disparaître passagèrement. Le stress est un grand facteur de poussées douloureuses. La fatigue, le froid, les changements de temps interviennent égale-

L'examen clinique des personnes atteintes par la fibromyalgie révèle des douleurs sur la plupart des points d'insertion musculaire.



ment. On trouve aussi beaucoup de troubles coliques associés, des céphalées, des troubles du sommeil. Des troubles dépressifs sont souvent associés aux douleurs physiques. Aujourd'hui, de plus en plus de personnes dans le monde entier sont atteintes par cette affection. Pour la médecine occidentale, la fibromyalgie serait une maladie auto-immune qui aurait peut-être à l'origine trois causes: génétique, psychologique ou virale. Les traitements actuels sont assez décevants. Ils allient antidépresseurs, antalgiques et myorelaxants. Les psychothérapies aident parfois et révèlent régulièrement des problèmes dépressifs dans l'entourage de la personne. On trouve souvent « un fardeau difficile à porter ». Mais cela n'apporte pas la guérison. La fibromyalgie peut évoluer pendant des années avec un fond douloureux permanent entrecoupé de poussées. Il n'y a jamais d'état d'invalidité à l'instar d'une affection rhumatologique classique. Les douleurs diminuent après 60 ans pour devenir exceptionnelles après 70 ans.

#### L'avis de la M.T.C.

La M.T.C. envisage les causes de la fibromyalgie de manière beaucoup plus globale. On retrouve pratiquement dans tous les cas étudiés ce que l'on appelle un « Feu du Foie », ce qui explique selon la M.T.C. les différents symptômes rencontrés: douleurs et contractures musculaires, céphalées, troubles du sommeil, état plus ou moins dépressif, symptômes que l'on rencontre fréquemment chez les personnes souffrant d'un « Feu du Foie ».

#### La méthode Liu Dong

Le Dr Liu Dong, spécialiste de la MTC et du Qi Gong thérapeutique, avance, suite à ses recherches en ce domaine, sa propre hypothèse. Il pense que cette maladie pourrait être d'ordre allergique. Il y a deux ans, un projet avait été mené en collaboration avec l'institut Pasteur et le professeur David Bernard, spécialiste de la recherche sur l'allergie pour mettre au point un traitement à base de plantes. Ce projet n'a pas été suivi car Liu Dong est parti aux USA pour y poursuivre notamment ses recherches au centre de recherches de l'Université Californienne de Los Angeles (UCLA). Vingt personnes atteintes de cette affection y font l'objet d'expérimentations, dix personnes recevant un soin par les plantes et le Qi Gong et dix personnes étant soignées d'une autre façon. Les résultats obtenus au bout de six mois montrent que les personnes soignées par le Qi Gong et les plantes présentent de meilleurs résultats: la douleur diminue et la psychologie s'améliore grâce à une plus grande confiance en soi. La deuxième étape de la recherche

consiste à attendre un an pour voir l'évolution de la maladie. Ces recherches restent encore confidentielles tant que les résultats définitifs ne sont pas encore disponibles. Mais les premiers résultats obtenus restent des plus prometteurs.

#### L'« âme des Reins » en cause

Liu Dong pense que, selon les principes de la médecine chinoise, la fibromyalgie serait une maladie de stagnation au niveau du Shen (esprit), mais pas le Shen du cœur mental (l'esprit en général), le Shen de l'« âme » situé dans les organes. La médecine chinoise considère en effet qu'il existe dans les organes une « âme » qui dirige cette matière. Ce sont les cinq « âmes » des organes. La stagnation du Shen en cause serait l'« âme » des Reins. Cette stagnation pourrait s'installer pendant la grossesse, avec les émotions de la vie quotidienne, le stress, etc., quand l'« âme » des Reins se sépare. Un vide de Yin des Reins s'installe alors. Le Jing (essence qui réside dans les Reins) devient faible et ne peut pas nourrir le Foie correctement. L'énergie des Reins étant liée à l'élément Eau, le Foie qui n'est pas assez nourri en Eau s'échauffe alors, et le

« Feu du Foie » se manifeste. En médecine chinoise, on dit: *xiang huo wang dong*, c'est-à-dire que c'est le ministre du « Feu du Foie » qui se manifeste. Par la suite, le feu monte au cœur, ce qui entraîne des manifestations d'inquiétude, d'angoisse et l'installation de contractures. Le « Feu du Foie » attaque la Rate et l'« âme » de la Rate ainsi attaquée ne contrôle pas la douleur musculaire (les tissus musculaires étant gouvernés par l'énergie de la Rate, le « Feu du Foie » attaquant la Rate, les muscles deviennent secs, douloureux et contractés). Pour soigner cette maladie, Liu Dong utilise des méthodes de Qi Gong qu'il a lui-même mises au point: « le corps de jade » et « les mille mains du bouddha » qui calment le cœur et maîtrisent l'hypothalamus (ce dernier contrôlant les surrénales qu'il est important de ne pas trop stimuler). Ces méthodes de Qi Gong ont une action sur le système musculaire qui se détend, la respiration devient plus sereine et le système immunitaire se trouve renforcé. Liu Dong utilise également une médication par les plantes qui s'ajoute au traitement par le Qi Gong pour nourrir le Yin des Reins, purifier le Foie et renforcer le Yuan Jing (essence originale).

Il ne s'agit là que de premières informations concernant ces recherches sur la fibromyalgie. Il faudra attendre les résultats définitifs pour en dire davantage. Mais nous pouvons dire d'ores et déjà, vus les premiers résultats obtenus, que la méthode Liu Dong est certainement pleine de promesses dans l'avenir pour le traitement de la fibromyalgie.

**Le Jing devient faible et ne peut pas nourrir le foie.**



**LIU DONG**

Le Dr Liu Dong vit aux USA depuis un an où il effectue des recherches sur le traitement de la fibromyalgie et du cancer du sein par les plantes et le Qi Gong. Il donne également des cours aux médecins occidentaux à l'université UCLA de Californie. Sa méthode Liu Dong est enseignée dans plusieurs écoles: Yo San University, Emperor's University à Los Angeles et l'OCOM organ-oriental. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

# L'Ayurveda *selon Rajeev Pant*

**« Je suis passé d'une vie religieuse à une vie spirituelle. »**

*propos recueillis et traduits par Simona Gentile et crédit photo Rajeev Pant*

Comme la médecine chinoise, la médecine ayurvédique en Inde est pratiquée telle une science complète. A sa source, on retrouve l'étude des textes anciens des Vedas et dans sa pratique quotidienne, l'utilisation des plantes, les massages, le yoga, la diététique... Nous avons rencontré un de ses spécialistes, tout récemment arrivé en France, Rajeev Pant.



Pendant des années, j'ai cherché mon être profond. Ce fut mon voyage le plus intense...

*Simona Gentile: Rajeev, pouvez-vous nous parler de votre histoire familiale ?*

Rajeev Pant : J'ai grandi dans une famille brahmane, empreinte de religion et de science. L'éducation et l'étude ont toujours constitué les fondements de cette famille de prêtres, d'astrologues, d'érudits et de médecins, se transmettant de génération en génération, des temples très anciens situés dans le Nord de l'Inde ; certains datant de mille ans. Je garde de mon enfance le souvenir joyeux de ces pèlerinages familiaux qui nous conduisaient d'un temple à l'autre au gré des célébrations hindouistes. Un lien très fort, tant familial que religieux me rattache à ces lieux.

*S. G. : Une personne vous a-t-elle davantage marqué ?*

R. P. : Une des grandes figures de mes souvenirs familiaux reste mon grand père paternel, un homme politique connu et respecté pour avoir participé à la libération de l'Inde aux côtés de Gandhi. Il est célèbre pour avoir fondé et administré le système des Khadi, un réseau national de manufactures qui a permis de développer une industrie textile indienne enfin autonome après deux siècles de domination anglaise. En donnant du travail aux citoyens issus des milieux défavorisés, à une période si délicate de notre histoire, il a changé la vie sociale de l'Inde. Animé d'un sentiment de compassion pour les autres et d'une grande générosité, il a





crédit photo : Taolmor-Fotolia

contribué à créer de nombreux emplois et à sortir beaucoup de personnes de la misère. Très touché par ce problème, il donnait souvent aux pauvres. Mon grand-père était également animé d'une intense vie spirituelle : il débutait ses journées, avant l'aurore, par la pratique du yoga et de la méditation. Il se replongeait régulièrement dans les textes de Patanjali et de la Bhagavad Gita. Je me souviens, qu'à l'âge de six ans, il m'a donné le livre de Patanjali ; il m'apprenait les postures. C'est avec lui que j'ai commencé à pratiquer le yoga, dans la joie. Mon grand-père maternel était un scientifique spécialisé dans la zoologie ; il a créé au Népal et en Inde des réserves naturelles. Toute sa vie, il a étudié les animaux tropicaux. Très lié à la nature, il connaissait les plantes et la science ayurvédique. Ma famille est aussi très liée à l'astrologie védique, en particulier mon père qui l'a étudiée et pratiquée toute sa vie. En Inde, l'astrologie est le domaine réservé des Brahmanes qui se transmettent ce savoir de génération en génération. Ma mère, psychologue, m'a également transmis son intérêt pour cette discipline. Dans mon parcours personnel, j'ai relié toutes ces connaissances : le yoga, la psychologie, l'astrologie, la

**Quand je masse, mon énergie s'accroît.**

pratique ayurvédique... Mon histoire familiale est très riche et très complexe, notamment parce que la famille typique indienne s'entend de façon très large.

*S. G. : Quelle approche avez-vous de la médecine ayurvédique ?*

R. P. : L'ayurveda est profondément ancré dans la culture indienne ; j'ai moi-même reçu des massages presque tous les jours dès ma naissance et, dans ma famille, j'ai toujours vu mes grands parents occupés à préparer des remèdes à base d'herbes, des remèdes préventifs, mais aussi curatifs, pour soigner les blessures, les toux, etc. Mes parents préparaient toujours leurs remèdes dans la cuisine ; ils allaient chercher des herbes un peu partout : dans les petites pharmacies ayurvédiques ou directement dans la nature. En Inde, la médecine ayurvédique est pratiquée comme une science complète, de la prévention jusqu'à la chirurgie et l'on peut tout à fait se soigner uniquement selon ses principes. L'apparition et la pratique de la médecine occidentale en Inde sont, en fait, relativement récentes : elle remonte à la colonisation anglaise. En ce qui me concerne, j'étudie et pratique depuis vingt ans les différents massages de tradition ayurvédique, par exemple

l'abhyanga, le gharhana, le massage marma... et tout ce qui leur est lié, comme la préparation des huiles végétales indispensables à ces massages. J'ai aussi beaucoup étudié la philosophie de l'ayurveda, ses bases théoriques, la théorie des *chakras*, *dosha*, *marma*, *nadi*... Egalement la psychologie selon l'ayurveda en relation avec la maladie ; en résumé : la psychologie et le comportement d'une personne malade changent et l'on peut détecter la problématique du malade suivant son état psychologique. Au cours de mon périple dans les ashrams indiens (à Varanasi, Rishikesh...), j'ai régulièrement rencontré et échangé avec des ayurvedacharya (médecins ayurvédiques, professeurs en ayurveda). Dans ces lieux, la vie quotidienne commence par le yoga, l'étude de la philosophie indienne, l'entraînement aux massages (donc donner et recevoir), l'analyse des maladies, etc. Le tout, bien sûr, accompagné d'une alimentation conforme aux principes ayurvédiques.

*S. G. : Comment associez-vous médecine ayurvédique et yoga ?*

R. P. : Les deux trouvent leur origine dans les Vedas, les textes sacrés de l'Inde. La racine est donc la même. L'ayurveda (*ayur* signifiant « vie » et *veda*, « science ») s'est développé comme une médecine et le yoga comme une pratique de vie. La base





Je me souviens, qu'à l'âge de six ans, mon grand-père m'apprenait les postures. C'est avec lui que j'ai commencé à pratiquer le yoga, dans la joie.

théorique et la vision du corps de l'ayurveda et du yoga sont exactement les mêmes. Dans la pratique, les postures de yoga et les massages abhyanga procurent les mêmes bénéfices pour le corps, je parle ici des chakras et de leur ouverture. Autant dans l'ayurveda que dans le yoga, on travaille sur les cinq éléments et les dosha : les trois énergies de base du corps. Dans certains hôpitaux ayurvédiques, le yoga est suggéré comme méthode thérapeutique complémentaire. Les liens entre les deux sont très forts.

*S. G. : Quel rôle l'ayurveda peut-il avoir dans notre vie quotidienne ?*

R. P. : Sachant que l'ayurveda revêt

**La vision du corps dans l'ayurveda et le yoga sont les mêmes.**

globalement deux aspects, l'aspect proprement médical et l'aspect plus « holistique » qui se relie à un style de vie, on peut inclure dans cette deuxième partie le yoga, les massages et l'alimentation, pratiques relevant de la prévention. Le yoga, les massages et une juste alimentation, permettent de conserver notre santé physique et mentale, de rééquilibrer nos émotions, d'être plus forts face au stress, de garder le corps en équilibre avant l'arrivée de la maladie. Concernant l'alimentation, vous avez malheureusement en Occident une consommation alimentaire supérieure aux besoins et qui manque souvent de fraîcheur. Les processus de cuisson sont très compliqués ; on perd en éléments essentiels.



L'alimentation ayurvédique est plus naturelle et basée sur l'utilisation d'éléments essentiels et frais. Les épices apportent minéraux et vitamines. C'est une alimentation fondée sur le concept végétarien qui a pour but de respecter la nature. Le végétarisme entraîne selon moi moins de stress, de dépression et d'agressivité.

*S. G. : Quel est le lien entre ayurveda et religion ? Et vous-même, quel est votre lien avec la religion ?*

R. P. : On peut parler d'une mythologie de l'ayurveda. Je m'explique : on associe à l'ayurveda un dieu : Dhavantari. On raconte, depuis la nuit des temps, que c'est lui qui apporta la médecine aux hommes. Depuis l'origine, les médecins appartiennent à la caste des brahmines, également dépositaires de la religion. La langue originelle de l'ayurveda est le sanskrit, langue religieuse et spirituelle par excellence. L'étude approfondie de l'ayurveda et du yoga implique la maîtrise de cette langue des origines. Mon père, ma mère et moi-même avons beaucoup étudié le sanskrit ; c'est la base de notre éducation. Quant à ma relation avec la religion, comme je le disais, je suis issu d'une famille hindouiste profondément religieuse. Dès le plus jeune âge, j'ai pratiqué les mantras et les rituels avec mes parents et grands-parents. La culture indienne ne connaît pas la différence entre sacré et profane, la religion étant dans toute chose et tout étant dans la religion. Nous avons, dans notre culture, une relation avec la religion complètement naturelle, absolument pas conflictuelle. Notre culture est fondamentalement et évi-



demment religieuse. Mais mon parcours personnel a pris une autre dimension avec le temps. Lors de mes expériences, dans les ashrams les plus divers, j'ai rencontré de nombreux maîtres, notamment Osho Rajneesh, qui m'ont guidé dans ma recherche personnelle. Petit à petit, à travers la méditation et le yoga, j'ai pris de la distance avec les rituels proprement religieux pour aller vers une compréhension plus profonde de la vie. Je suis passé d'une vie religieuse à une vie spirituelle. Pendant des années, j'ai cherché mon être profond. Ce fut mon voyage le plus intense...

*S. G. : Le massage est-il pour vous une pratique sacrée ?*

R. P. : On peut dire ça... En ce qui me concerne, le massage est une des voies spirituelles qui a participé à la découverte de moi-même. La méditation, le yoga, l'ayurveda apportent un grand équilibre dans la vie. Dans le massage, l'échange d'énergie entre le donneur et le receveur qui vivent une communication profonde peut créer harmonie et équilibre entre le corps et le mental. L'énergie passe de l'un à l'autre pour se renouveler. Ce transfert d'énergie et le fait de soutenir l'autre, de l'aider à se sentir mieux et à se retrouver, me rendent infiniment heureux. Je ne ressens quasiment jamais de fatigue après une séance de massage ; au contraire, mon énergie s'accroît ; c'est mon ressourcement...

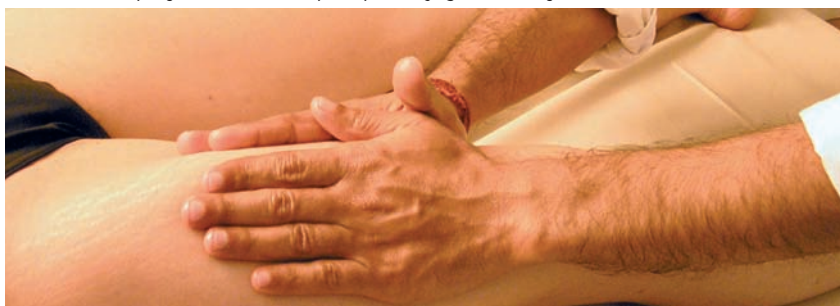
*S. G. : Quelle est l'évolution du savoir ayurvédique aujourd'hui dans le monde indien ?*

R. P. : Comme le savent la plupart des gens, l'Inde est un pays qui a connu ces dernières années une grande et rapide évolution. Beaucoup de changements : aux niveaux sociaux, économique, dans les mentalités, etc. Pour ce qui concerne la médecine ayurvédique, la population indienne a tellement augmenté ces cinquante dernières années que le nombre de praticiens est complètement insuffisant. De plus, il ne faut pas oublier que le monde de l'ayurveda correspond à un mode de vie plus simple, plus proche de la nature, moins peuplé et moins citadin qu'aujourd'hui. Actuellement, les Indiens vont plutôt se soigner dans les structures allopathiques. Ce sont les Anglais qui ont énormément

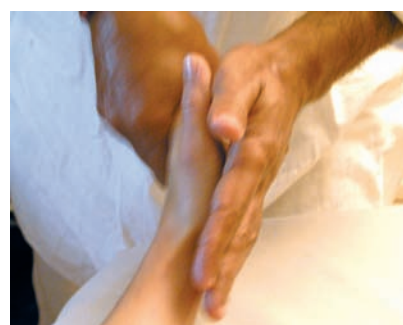
**L'ayurveda vit une renaissance.**



Je me souviens, qu'à l'âge de six ans, mon grand-père m'apprenait les postures. C'est avec lui que j'ai commencé à pratiquer le yoga, dans la joie.



développé les hôpitaux et les centres médicaux de type allopathique. L'esprit occidental en matière de médecine s'est complètement imposé. Heureusement et paradoxalement, dans les quinze dernières années s'est produite une réévaluation de la médecine ayurvédique et de ses méthodes due à un intérêt en provenance de l'Occident. L'ayurveda vit maintenant une renaissance : de nouveaux hôpitaux et des centres de recherche se sont développés ; les Occidentaux s'intéressent énormément à la question. Le tourisme ayurvédique s'est développé surtout au Kérala, dans le sud de l'Inde. L'enseignement s'est diffusé à grande échelle dans tout le pays.



Dans la pratique, les postures de yoga et les massages abhyanga procurent les mêmes bénéfices pour le corps.

### PORTRAIT

Rajeev Pant est né à Jaipur au Rajasthan, mais c'est dans le nord de l'Inde que sont ancrées ses racines. Rajeev fait partie d'une famille brahmane de médecins ayurvédiques, de prêtres, et d'enseignants. Psychologue de formation et musicien (Tablas), il commence l'étude approfondie du Yoga à l'âge de quatorze ans et obtient à vingt ans le certificat de professeur de Yoga décerné par Daya Vayas. Il fréquente le Krishnamurti study Center et l'Ashram Theosophical Society à Adyar. Il rencontre Osho Rajneesh en 1989 et s'installera à Poona où il enseignera le Yoga, la méditation, la musique et exercera aussi en qualité de psychologue et astrologue. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

# Qi Gong

## « féminins »

Pour harmoniser la vie d'une femme

texte et crédit photo Hélène Cociovitch

Hélène Cociovitch s'est spécialisée dans ces Qi Gong « féminins » qui offrent un accompagnement et un soutien à la femme dans les différentes étapes de sa vie : menstruations, grossesse, accouchement, ménopause...

Si la découverte et la pratique du Qi Gong se développent en France parmi des personnes de tous âges et de tous niveaux de pratique corporelle, on retrouve néanmoins une majorité de femmes. Elles sont nombreuses à exprimer ce besoin de vivre autrement, de savourer la vie, de la choyer, d'entretenir leur corps en douceur, de le protéger de toutes les agressions de la vie contemporaine et de lui permettre de rester en bon état de fonctionnement et le plus longtemps possible. Ce constat m'est apparu bien après le choix de me spécialiser dans des Qi Gong « féminins ». Ce sont les effets immédiats de ces Qi Gong sur ma santé qui m'ont propulsé dans ma recherche de différents Qi Gong et outils corporels issus de la tradition taoïste et bénéfiques pour les femmes : Qi Gong de la femme (et de la femme enceinte) : Yan Tai Gong, Qi Gong de la femme : Nei Yang Gong dans sa partie adressée à la femme, « la Fille de Jade », sexualité féminine, Méditations et Création du concept « Au sein des femmes » (un travail sur la féminité avec les 5 éléments).

### Pourquoi des Qi Gong pour la femme ?

Dans le canon de l'acupuncture, le *Nei Jing*, datant de 2000 ans avant Jésus-Christ, l'empereur jaune Huang Di reçoit l'enseignement de son médecin précepteur. Qibo dit alors : « A 7 ans, une fille possède un souffle des reins abondant, elle change de dentition et voit ses cheveux s'allonger. A 14 ans, l'eau céleste est produite, le canal de conception (Ren Mai) est débloqué, le canal d'assaut (Chong Mai) est entièrement rempli de souffle, le sang menstruel s'écoule chaque mois à période régulière, et la femme est fécondable... A 49 ans, le canal de conception est vidé, le canal d'assaut affaibli, l'eau céleste épuisée et la voie terrestre

Pour vivre en harmonie, entre la Terre et le Ciel, entourées par la Nature...

crédit photo : Jean Paoli



obstruée, c'est pourquoi le corps vieillit et devient stérile... ». Si cette évolution de la vie d'une femme paraît inexorable et est intrinsèque à sa nature, on peut cependant, par des pratiques de Qi Gong, optimiser les ressources de chaque étape, favoriser le passage d'une étape à l'autre et harmoniser ainsi notre vie de femme. Les Qi Gong spécifiques à la femme sont un moyen pour parcourir le chemin de la quête de soi dans ce que l'on a de plus profond, de plus précieux, ce qui fait que nous sommes une femme et une femme unique. De découverte en découverte, nous apprenons à accueillir nos forces, nos faiblesses et nos sensations, sans les juger, sans culpabilité, sans regret, sans prétention. En prenant conscience qu'elles existent, petit à petit, on enracine notre être pour qu'il puisse s'épanouir et libérer tous ces parfums qui portent notre unique signature. La pratique des Qi Gong de la femme doit être douce, souple: le corps s'exprime dans toute sa beauté intérieure, la joie se manifeste comme un amour pour la nature, le corps féminin, la vie, l'harmonie du Qi et du Shen... Le Yin dans toute sa grâce...

### Que travaille-t-on et quels sont les effets de cette pratique ?

S'il est vrai qu'en règle générale la plupart des exercices de Qi Gong ont été créés par des hommes, et pratiqués de façon mixte, il existe néanmoins des enchaînements spécifiques à la nature féminine. Les Qi Gong de la femme ne sont pas très nombreux, mais ils ont tous été conçus en fonction de la spécificité de la circulation énergétique dans le corps féminin et du renforcement du sang.

### Les points les plus sollicités

Les points et méridiens les plus sollicités sont :

- Tan Zhong: source du milieu 17 VC (Vaisseau Conception). Aussi appelé « mer du sang » comme le Xue Hai 9 RP (Rate-Pan-créas), ou encore « porte céleste ».
- Ren Mai: le Vaisseau Conception.
- Chong Mai: le méridien d'assaut et son vaisseau spécial, le canal central Zhong Mai.
- Dai Mai: le méridien ceinture.
- Les méridiens yin.
- Les méridiens du Foie (le foie stocke le sang), de la Vésicule Biliaire (qui élimine les toxines), et du cœur, en liaison avec l'utérus.
- Ming Men: les reins, siège de Jing Qi.

### Les parties du corps les plus travaillées

Les parties du corps les plus travaillées sont :

- Les seins (symbole féminin) qui sont reliés avec les glandes sexuelles: afin de stimuler la sécrétion hormonale, régulariser le système endocrinien du corps, favoriser la circulation de l'énergie et du sang dans cette région.
- L'abdomen: afin de stimuler profondément

l'énergie et le sang dans tout le bassin, mélanger et harmoniser l'eau et le feu du corps et énergétiser l'utérus.

- Les reins: afin de les tonifier, d'activer l'énergie et le sang, de favoriser la création d'énergie essentielle (Jing Qi).
- La colonne vertébrale, colonne céleste qui soutient le ciel: « Si la colonne est en panne, le ciel tombe!!! ». Une colonne souple pour une bonne ouverture et circulation des canaux.

### Le rôle de ces Qi Gong

Ces Qi Gong peuvent revêtir un rôle différent à chaque étape de la vie d'une femme.

- Un rôle préventif: par exemple, les massages des seins préviennent les maladies comme la mastose ou l'hyperplasie lobulaire des seins.
- Un rôle d'accompagnement et de soutien pendant:

- un processus de guérison: les massages des seins atténuent les séquelles de l'opération du cancer du sein; les massages du ventre préviennent les kystes, les dysharmonies des ovaires ou les annexites; les mouvements qui visent à soulever le ventre sont conseillés pour prévenir la descente de l'utérus après accouchement.

- une grossesse: « masser l'abdomen dans tous les sens » stabilise le fœtus pendant la première période de grossesse et favorise la communication avec le fœtus ainsi que le merveilleux « Qi Gong pour la femme enceinte ».

- la ménopause: « masser l'abdomen dans tous les sens » aide à diminuer les bouffées de chaleur et les émotions ainsi que « La grue blanche déploie ses ailes » dans La Fille de Jade.

• Un rôle complémentaire aux méthodes de la sexualité féminine.

• Ou tout simplement le moyen d'offrir un sentiment de bien-être à son propre corps: sentir les seins plus épanouis, moins engorgés, le bassin plus libre, moins douloureux à certaines périodes, la démarche ondulante et... le sourire illuminant le visage, reflet d'une féminité assumée! Pour vivre en harmonie, entre la Terre et le Ciel, entourées par la Nature...

(1) Ce Qi Gong en douze phases transmis par Liu He se pratique en position assise. Il a des effets purificateurs et favorise une grossesse harmonieuse.

(2) Le deuxième Nei Yang Gong dans sa partie adressée à la femme est transmis par Mme Liu Ya Fei. Il permet une harmonisation du système hormonal à toutes les étapes de la vie de la femme et il est également un merveilleux outil de prévention d'accompagnement à une guérison.

(3) Ce Qi Gong est également transmis par Liu He. C'est un ancien Qi Gong taoïste en 7 phases, destiné à purifier le foie, nourrir le sang, stimuler le système hormonal et harmoniser ainsi les fonctions gynécologiques.

**Petit à petit, on enracine notre être.**



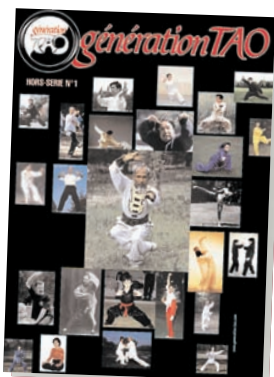
### PORTRAIT

Hélène Cociovitch est professeur de Qi Gong, diplômée de l'Institut Européen de Qi Gong et de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Énergétiques. Elle a été intervenante pendant 15 ans en danse contemporaine et en travail corporel avec des enfants en milieu scolaire, associatif ou psychiatrique avant de se consacrer depuis plusieurs années plus particulièrement à la transmission du Qi Gong auprès des femmes. Elle est l'auteur du livre "Qi Gong et 5 éléments: voyage vers la féminité" paru aux éditions Trédaniel et créatrice du concept "Au sein des femmes": travail de la féminité avec les 5 éléments taoïstes. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

# Génération TAO

## Commandez les hors-série

### 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



Réédition 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, Rolling, Fasciapsulologie et bien d'autres...

### 5 Naître Aujourd'hui



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...

### 6 QI GONG, ART DE SANTE



Le livre du Qi Gong Qi Gong et traditions : taoïsme, médecine chinoise, bouddhisme, arts martiaux... • progresser dans la pratique • évaluer son niveau • les origines de la gymnastique occidentale • l'arrivée des maîtres chinois • la situation du Qi Gong en France...

## Cochez les exemplaires souhaités

- HS 1  HS 3  HS 4  HS 5 au prix de : 7 € ( 6 € + 1 € de frais de port)  
 HS 6 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



# Commandez les anciens numéros



43

**Dossier « Méditer peut-il changer le monde ? »**  
: Guide des méditations, Chan, Zen, Vipassana, Agir centré, Méditer en mouvement, Eveiller l'âme du corps  
• Biotao : le passage de Génération Tao sur internet !  
• Pratique : la respiration inversée • Médecine chinoise : l'émission de Qi • Wushu : championnat de Chine...



42

**Dossier « De la calligraphie au geste à la calligraphie martiale »**  
: geste martial et calligraphique, l'épée et la plume, Wutao : le miroir du vide  
• 5 villes célèbrent le Qi Gong • Cérémonie du thé chinois • Pencak silat  
• Dr Yang Jwing-Ming • Yi Jing et transgénérationnel  
• Découvrez la MIL-thérapie • La Qi lampe • enquête : s'équiper pour la rentrée...



41

**Dossier « Livres de rires »**  
: idéogramme de l'ivresse, boîte 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: kalari-payatt & 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 boîte de Lohan • le taiji au bac • la Supra-santé • Ma Bu ou le «pas du cheval» • ionocènes 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 • Api-thérapie : 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...



24

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



22

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



21

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



20

**Dossier « Le Tai Ji Quan dans tous ses Etats »**  
• Le pacte des loups • Légendes du Tao : Guanyin et Nu Wa • Qi gong : l'extase cellulaire • La guérison amérindienne • Le secret des élixirs floraux • Chiopratique • Ayurveda : tradition millénaire...



19

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



14

**L'aventure de la conscience**  
: interview J. Benveniste : la mémoire de l'eau • Zen au Canada : rencontre avec Albert Low • Culture alternative : USA & France • Bruce Lee : le philosophe du mouvement • Qi Gong : les 6 sons de guérison...



13

**La voie du changement / Spécial Biotao**  
: La voie de l'écologie et du changement Quelle naissance pour quelle humanité ? • Aikido et écologie • Le taiji au lycée Matrix...



12

**Dossier « Tao d'aujourd'hui »**  
• Zazen, voie de la posture juste - Arts martiaux philippins • Kalarippayat • Bâton médiéval • Capoiëra • Feng shui : les 3 dragons • Les arts vietnamiens • Le Tao de l'amour • Acrobat' tao : arts martiaux, arts du cirque et cascade...



11

**Dossier « Le Tao de la transmission »**  
le qi gong thérapeutique • calligraphie, miroir de la Chine • mythe et réalité • l'histoire des taolu dans les arts chinois...



10

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

**ATTENTION! N° 1, 2, 3, 4, 5, 7, 15, 16, 17, 18, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés!**

**Cochez les numéros souhaités**

10  11  12  13  14  19  20  21  22  24  
 37  38  39  40  41  42  43

**Choisissez votre formule d'anciens numéros**

Quantité	France métropolitaine	Dom & Zone Euro	Tom&Reste du monde
1 numéro	4 €	5 €	6 €
3 numéros	9 €	12 €	15 €
5 numéros	15 €	20 €	25 €
10 numéros	28 €	38 €	48 €

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

# ABONNEZ-VOUS



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

*je m'abonne à Génération Tao*

Nom: ..... Prénom: .....

Adresse: .....

Code postal: ..... Ville: ..... Pays: .....

email: ..... tél.: .....

Cochez la formule choisie:	France Métropole	Dom - Europe - Afrique	Tom - reste du monde
<input type="checkbox"/> 3 n <sup>os</sup> « découverte »	⇒ <input type="checkbox"/> 18€	⇒ <input type="checkbox"/> 21€	⇒ <input type="checkbox"/> 24€
<input type="checkbox"/> 6 n <sup>os</sup>	⇒ <input type="checkbox"/> 38€	⇒ <input type="checkbox"/> 44€	⇒ <input type="checkbox"/> 50€
<input type="checkbox"/> 12 n <sup>os</sup>	⇒ <input type="checkbox"/> 60€	⇒ <input type="checkbox"/> 72€	⇒ <input type="checkbox"/> 84€

*Veuillez joindre votre règlement (frais de port compris) par chèque, à l'ordre de :*

**Génération Tao** • 144 bd de la Villette 75019 Paris • tél.: 01 48 24 42 42 • email: [abonnements@generation-tao.com](mailto:abonnements@generation-tao.com)



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

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

MASSAGES 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

**Institut de Formation en Energétique Chinoise**

ACUPUNCTURE - MOXIBUSTION - PHARMACOPEE  
 DIETETIQUE - THERAPIE MANUELLE - QI GONG

**PERPIGNAN**

74, chemin de la Butte - entrée 2 31400 Toulouse  
**06 83 19 36 34** [www.institut-fec.com](http://www.institut-fec.com)

**Stages d'été**

**TAIJI** sud Cévennes Nature Vierge  
 TAIJIQUAN YANG, 5 animaux Spirale  
 interne et Canne Wuji  
 31 juillet au 5 aout  
 7 au 12 aout

**Vidéos**

Taijiquan : 5 Livres  
 Taijiquan : 50 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

**Formations**

à la RENTREE  
 2 FORMATIONS à NANTES  
**TAIJIQUAN et SHIATSU**  
 (hébergement facilité)

**Georges Saby**  
 35, rue Claire Fontaine  
 44 830 BRAINS  
 tél. : **02 40 65 55 01**  
[georges-saby@orange.fr](mailto:georges-saby@orange.fr)  
[www.abc-chi.com](http://www.abc-chi.com)



débutants - experts - professeurs - avancés - débutants - experts ...

**Découverte ou perfectionnement**

- Qi Gong et Shaolin Luohan Qi Gong
- Qi gong approfondissement
- Tai Ji Quan Style Yang Formes, applications martiales et tui-shou

Un Enseignement généreux, profond et clair

**Prochains stages à Nantes**

Samedi 5 mai 2007  
 Dimanche 6 mai 2007  
 Samedi 23 juin 2007  
 Dimanche 24 juin 2007

**Maître HOWARD CHOY**  
 Lignées :  
 - Maître YANG SAUCHUNG  
 - Maître CHEN YONG FA

**Programme complet : [www.tai-ji-centre.net](http://www.tai-ji-centre.net)**  
**Contact : 06 83 66 23 94**



**STAGE D'ETE EN CHINE AU MONT YUDANG**  
 du 1er au 15 Aout 2007

**Kung Fu - Bagua  
 Tai Ji Quan - Xing Yi**

**CONTENU DU STAGE**

- \* Kung Fu, Xing Yi, Bagua Zhang, Tai Ji, Qi Gong, Calligraphie, Qinna, Tui Shou

**EXCURSIONS**

- \* visite de la capitale
- \* Muraille de Chine
- \* Cité Interdite...

**ENTRAINEMENTS**

- \* au Temple
- \* à l'extérieur (Montagne, Forêts...)

Association Kung Fu Développement  
 B.P 85112 / 34073 Montpellier Cedex 3  
 04 74 29 54 72 / 04 67 07 57 97  
 06 08 32 93 43 / 06 14 56 27 22

Dossier disponible aussi sur [www.kungfuasso.com](http://www.kungfuasso.com)




**COMITÉ RÉGIONAL Aquitaine**

4<sup>e</sup> Forum Régional des Arts Martiaux et Énergétiques Chinois  
 6 mai 2007  
 Stade Stéhélin de Bordeaux Caudéran

Le but de ce forum est de réunir les pratiquants de Taichi chuan, de Qi gong et de Kung fu, affiliés ou non à la FFWaemc en Aquitaine, et de faire découvrir au public la pratique de nos disciplines.

Programme : ateliers gratuits animés par des enseignants diplômés des clubs de notre région - spectacle, la danse de la Licorne, démonstrations par les écoles aquitaines, des formes à mains nues, au sabre, à l'épée, au bâton et à l'éventail : de Wushu, de Qi Gong, de Taïchi Chuan

Une animation culturelle est organisée en complément de l'aspect sportif : Ateliers d'initiation au Yi King, Feng Shui, Calligraphie chinoise, Ikebana, Conférence, Contes chinois

Stands : Dégustation / vente de thé, Librairie Olympique, Articles de sport...  
 Manifestation de 9 h 30 à 18 h - Restauration sur place

**STAGE NATIONAL D'ETE TAI JI QUAN & QI QONG**  
 Avec un Maître du Temple de Shaolin  
 A Autrans, dans l'Isère (1200 m d'altitude, en pleine nature...)  
 du 8 au 14 Juillet 2007

**Programme :** Choix du style Chen ou Yang

- \* Initiation au style choisi
- \* Tao Supérieur à Mains Nues
- \* Technique de Chi Na
- \* Éléments de base du Qi Gong
- \* Technique d'Étirement et de Relaxation
- \* Initiation à la Digitopuncture
- \* Initiation à la Calligraphie
- \* Culture sur les Arts Internes et la Chine

Association Kung Fu Développement  
 B.P 85112 / 34073 Montpellier Cedex 3  
 04 74 29 54 72 / 04 67 07 57 97  
 06 08 32 93 43 / 06 14 56 27 22

Dossier disponible aussi sur [www.kungfuasso.com](http://www.kungfuasso.com)




## CARNET D'ADRESSES

### Infos

#### De l'harmonie du vide

Georges Saby animera des stages de Tai Ji Quan du 17 au 20 mai à Nantes, du 7 au 9 avril à Béziers et poursuit sa formation de Shiatsu les 21-22 avril prochains.  
tél. : 02 40 65 55 01  
georges-saby@orange.fr  
www.abc-chi.com

#### Transmettre et recevoir

Pour contacter Cécile Bercegeay :  
cecile@generation-tao.com

#### Dossier : L'art de la transmission

#### Instruire

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

#### Le couple taoïste

Pour contacter Sandrine Toutard : sandrine@generation-tao.com

#### La pédagogie est un art

Jean-Jacques Sagot est enseignant et formateur. Il organise des stages les 4/5/6 mai à Paris : initiation et perfectionnement dans la pratique des armes du taiji (cane et épée); du 5 au 9 Juillet : approfondissement du style Cheng Man Ching (forme et tuishou) et du 9 au 14 Juillet dans le Périgord : taiji rapide et grand sanshou yang.  
www.lagrandeourse.org  
tél. : 06 87 14 80 24

#### Maître et disciple

Vous pouvez prendre contact

avec tous les experts :  
Wong Tunken, Kunlin Zhang, Jean-Michel Chomet, par l'intermédiaire de la :  
> Fédération de Wushu FWS

www.fws.fr  
ou par email :  
> Wong Tunken  
acamc@club-internet.fr  
> Jean-Michel Chomet  
zhiroujia@orange.fr  
> Kunlin Zhang  
clikan@aol.com  
> Pol Charoy  
pol.charoy@generation-tao.com

#### Baby Group

Contact : Carla Bottiglieri  
22 rue de Belleville  
75020 Paris  
tél. : 01 43 38 26 59 /  
06 20 81 00 92  
tgreil@aol.com  
carlabottiglieri@yahoo.fr  
gaelle.bourges@free.fr  
www.somatic-movement.com

#### Neurologie fonctionnelle

Pour assister à la journée Portes Ouvertes du 16 mai 2007 à Mauguio, à côté de Montpellier ou effectuer des stages week-end de formation émotion, sensorielle. Avec l'outil mis au point par Régine Zekri-Hurstel neurologue clinicienne.  
Voir le site :  
www.a/z-sensoriel.com

### Culture & Société

#### Zao Wou Ki

> Dernière parution d'ouvrage consacrée à Zao Wou Ki : *Carnets De Voyages, 1948-1952* Editions Albin Michel (paru en 2006).  
> Isabelle Martinez  
Mouve'arts-Génération Tao  
tél. : 06 76 41 84 84

#### Comment vit-on au Myanmar ?

> Maurice Cuquel  
cuquelm@voila.fr  
Prochainement à découvrir, un site entièrement consacré aux photographies de Maurice Cuquel : de la Birmanie à

Cuba, d'Haïti au Cambodge qui sera le lieu de son prochain voyage.  
> Daniel Adoue  
adoue64@aol.com

#### Voie du mouvement

#### Mei Hua Zhang

Association Européenne de Mei Hua Zhang  
Prochain stages avec les maîtres chinois Yan Yan et Ren Jun Min les 28 et 29 avril à Rodez, du 18 au 20 mai à Chambéry, les 16 et 17 juin à Champillon, du 8 au 14 juillet à Trégunc.  
Autres stages : les 31 mars et 1er avril à Châteauroux, 14 et 15 avril à Ebersheim, 2 et 3 juin à Salles sur mer  
Troisième voyage en Chine dans les campagnes du MHZ prévu fin juillet, sur invitation du professeur Yan Zi Jie, maître de la 17ème génération de MHZ.  
ae.mhz@wanadoo.fr  
www.meihuazhuang.org

#### Tui Shou

> Thierry Doctrinal invite régulièrement à Nantes Howard Choy avec son association Tao vitalité et bien-être.  
http://tai-ji-centre.net  
thierry.doctrinal@wanadoo.fr et très bientôt un site dédié :  
http://www.shou-yi.org  
> Howard Choy  
fengshuiarchitect@hotmail.com  
www.feng-shui-architects.com  
Howard Choy a notamment écrit un ouvrage disponible en anglais sur le Feng Shui.  
> Jocelyn Hwong fait partie de l'Association Tai Chi Chuan à Paris; Gwenaëlle Baudoux, de l'Association Omatha, à Pontivy (22).

#### Danse Contact

> Kirstie Simson  
ksimson55@yahoo.com  
> Pour d'autres infos sur la Danse Contact en France et concernant la venue de Kirstie Simson, vous pouvez contacter Marika Rizzi :  
marikarizzi@noos.fr

### Co-naissance de Soi

#### L'éveilleuse de nuit

Viviane Crausaz anime des ateliers pour mettre en scène vos rêves et organise des spectacles. « Rêves » se propose de mettre en scène des rêves poétiques, érotiques, surréalistes ou des cauchemars...  
C'est un rendez-vous théâtral et musical chaque mois renouvelé.  
A Paris.  
tél. : 01 40 05 06 96  
www.reves-spectacle.net

### Santé & bien-être

#### Fibromyalgie

> Institut Taoïste  
Jean-Pierre Krasensky  
tél. : 01 42 02 79 64  
Jean-pierre.krasensky@wanadoo.fr  
www.membres.lycos.fr/  
jpkrasensky  
> Liu Dong  
Ecole Ling Gui  
tél. : 01 45 49 95 75  
www.linggui.fr.

#### Ayurveda

Pour contacter Rajeev Pant  
yogarajeevpant@yahoo.fr  
www.yoga-rajeevpant.com  
Un atelier de massage abhyanga sera proposé les 16 et 17 juin prochains sous la direction de Rajeev Pant, au Centre d'Arts Corporels GTao à Paris.  
tél. : 01 42 40 48 30  
> centre@generation-tao.com

#### Qi Gong féminins

Hélène Cociovitch organise plusieurs stages : « La fille de jade » les 12 et 13 mai à Paris et « Voyage vers la féminité » du 1er au 6 juillet 2007 à Comps dans la Drôme. Elle est l'auteur du livre à paraître prochainement aux éditions Trédaniel : « Qi Gong et 5 éléments : voyage vers la féminité » et créatrice du concept « Au sein des femmes » : travail de la féminité avec



# Médecine Traditionnelle Chinoise

## LU DONG MING



dès septembre 2007

## Formation en Médecine Chinoise

# Docteur Kunlin ZHANG

### FORMATION ACUPUNCTURE

3 ans - 10 week-end par an - cout annuel: 1600 €  
contenus de formation correspondants  
au Livre Officiel de Médecine Chinoise  
7ème édition gouvernementale chinoise  
parue en 2004

possibilité d'un stage en Chine  
pour obtenir le diplôme final  
à l'issue des 3 années  
de formation initiale  
100 heures de stage.

### FORMATION MASSAGE CHINOIS

FORMATION 1er CYCLE en 2 ans  
techniques de TUI NA et bases de la MTC

FORMATION 2è CYCLE sous forme de stages  
une semaine par an ( 6 jours ) : stages à thèmes  
massage des pieds - du visage - des organes - des enfants

**DIPLÔME D'ECOLE à L'ISSUE de CHAQUE CYCLE**  
Consulter notre site internet, rubrique "formations"

s'inscrire dès à présent auprès du Docteur Kunlin Zhang  
société LU DONG MING 01 40 13 04 33

66 rue J.J. Rousseau 75001 Paris

e-mail : [clikan@aol.com](mailto:clikan@aol.com) - <http://www.centrelikan.com>

les 5 éléments taoïstes.  
 info@roseedesmuses.com  
 www.roseedesmuses.com  
 tél. : 0442502047

## AGENDA

### 2ème congrès de l'Ennéagramme

Ce 2ème congrès aura pour thème : « Ennéagramme et santé globale ».

Les curieux, les passionnés, les débutants et les professionnels se croisent lors d'ateliers et de conférences animés par des spécialistes.

Cette diversité des approches est ce qui fait la richesse de ces deux journées qui attirent le public du monde entier.

Tout le programme détaillé et inscriptions sur le site : [www.libre-universite-samadeva.com](http://www.libre-universite-samadeva.com)

coline.daubret@wanadoo.fr  
 tél. : 06 18 41 06 82

### Croyances ou divination? Créez votre jeu divinatoire

Un week-end d'atelier aura lieu les 31 mars et 1<sup>er</sup> avril prochains à Paris.

tél. : 06 64 49 25 05  
[delphine@generation-tao.com](mailto:delphine@generation-tao.com)

### Atelier Yin-Yang

Un voyage au cœur du concept « Yin et Yang » qui régit non seulement le geste corporel dans l'art du Taiji mais aussi les lois de l'Univers... Avec Victoria Windholtz, Experte internationale et Quadruple Championne

d'Europe. Samedi 26 mai à Paris.

Tél. : 06 77 37 54 29  
[victoriawindholtz@yahoo.fr](mailto:victoriawindholtz@yahoo.fr)  
[www.victoriawindholtz.com](http://www.victoriawindholtz.com)

### Taiji style Chen

Stage de Tai Ji Quan style Chen de Chenjiagou à Saint-Antonin Noble Val (82) du 3 au 7 et du 9 au 13 Avril prochain. Le stage sera dirigé par Ying Ying, un des meilleurs élèves chinois de Maître Wang Xian.

La fille de Jade  
 tél. : 05 63 66 92 30  
<http://lafilledejade.free.fr>  
[lafilledejade@free.fr](mailto:lafilledejade@free.fr)

### Wutao, éveiller l'âme du corps

Pol Charoy & Imanou proposent des cours, des stages et des formations, à Paris, au Centre d'Arts Corporels Génération Tao, et en province, de : Wutao, la danse du Tao, souffle alchimique, Trans-analyse®, Tao du clown... Prochain stage de Wutao dans le Périgord, près de Sarlat, du 9 au 13 avril. Wutao, le 5 mai à Paris. Et Comme chaque année, 2 stages de ressourcement : le premier à 1600 m. d'altitude la dernière semaine de juillet; le deuxième la première semaine d'août dans le Périgord.  
 tél. : 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

### Bagua Zhang

Stage international de Bagua Zhang et Xing Yi Quan avec Maître Luo De

# HORS-SERIE N°6 QI GONG, ART DE SANTE



## UN NUMERO EXCEPTIONNEL

Qi Gong et traditions, les acteurs du Qi Gong en France, Qi Gong médical, évaluer sa pratique...

**A COMMANDER DES MAINTENANT p. 58**  
**ou SUR NOTRE SITE INTERNET :**  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

## PROCHAINS RENDEZ-VOUS

N° 45 31 Mai 2007

**Dossier spécial sur les « Sens »**

**Prochainement : spécial Médecine Chinoise**

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

## REGIE PUBLICITE

### Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris  
 tél. : 01 48 24 42 42 - fax : 01 48 24 42 44  
 contact : 06 60 29 30 00 • [pub@generation-tao.com](mailto:pub@generation-tao.com)

### Renseignements techniques

magazine gratuit en ligne : 68 pages

### Remise des ordres de typons :

3 semaines avant la date de parution. Trame 150.

### Prochaine parution :

Génération Tao n° 45 : 31 mai 2007

Gratuit en ligne sur : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

**"Souffles"**  
 - Souffles - réunit pour une performance unique, sur une idée de Jean-Jacques Sagot :  
 Fujitsang, peinture  
 Stefan Hardt, musique  
 Jean-Jacques Sagot, écriture  
 Jean-Marie Champion, lecture  
 Vendredi 20 Avril à 20h30  
 Le Palace - Périgueux  
 (17, rue Boudin)  
 entrée : 10€ (billets 12€)  
 06 87 14 80 24  
 Renseignements et réservations au  
 Une co-production : La Grande Darse, Centre Culturel de la Visitation et Théâtre Grandeur Nature



Xiu le 30 juin et les 1er et 2 juillet à Rennes. Stage international de Qi Gong Daoyin avec maître Huang Po-Jui à Lannion (22) les 7 et 8 juillet prochains.  
Yizhong France  
Hervé Marigliano  
tél. : 06 76 63 51 64  
herve.marigliano@wanadoo.fr  
www.france-bagua.com

### Qi Gong & Tai Ji Quan

Avec l'école du développement de la douceur, Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet vous proposent quelques dates de séminaires qu'ils animeront aux dates suivantes: le 13 mai ; Tai Ji Quan avec Jean-Michel Chomet les 12-13 mai à Strasbourg, 2-3 juin à Grenoble et 16-17 juin à Paris sur l'essence des styles Yang et Wudang : développements des techniques de base dans le Tui Shou et les applications. Et bientôt l'été avec les retraites à thèmes pour vous ressourcer !  
zhiroujia@orange.fr  
www.zhiroujia.com  
tél. : 06 13 92 28 71  
et : 06 13 92 05 28

### RECTIFICATIF

Concernant l'article du conseil des 13 grands-mères paru dans Génération Tao n°43 : La rencontre avec le Dalaï Lama d'octobre 2006 s'est déroulée à Dharamsala en Inde et non en Ariège !  
Sophie Clémenceau  
Association Etre Son Tao  
tél. : 06 19 55 73 04  
http://clemenceausophie.free.fr

### Inceste et vie spirituelle

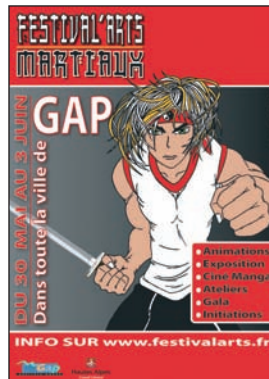
L'arbre généalogique se prête particulièrement à une réflexion sur les enjeux et les conséquences de ces abus, dans lesquels le corps et la sexualité deviennent les cibles privilégiées du mal. Au de là de la violence physique et psychologique, il semble que la finalité de l'inceste soit bien d'attaquer

la racine même de la vie de l'esprit en l'être humain.  
Conférence de Carole Labédan le jeudi 26 Avril à Paris organisée par l'association A.R.B.R.E :  
tél. : 01 40 29 40 44  
www.assoarbre.com

### Kalaripayatt

Des stages de Kalaripayatt avec la venue de maîtres indiens : Ajith Kumar et Pramod Kumar sont organisés les 19/20 mai prochains à Paris. Ils enseigneront également à Parthenay (79), Les Teoules (32), Florence (Italie), Valladolid (Espagne)...  
kalaripayatt@lemakila.org  
tél. : 06 84 26 83 83

### Festival d'arts martiaux à Gap



Voici un festival qui se veut à la fois sportif, ludique mais aussi culturel... Vous pourrez entre autres découvrir un grand jeu sur les Arts Martiaux ouvert à tous les enfants, sous forme de jeu de l'oie, ainsi que des ateliers de calligraphie, peinture, poterie... Et un gala sera organisé le 2 Juin.  
www.festivalarts.fr

### Taiji Chen

Un stage de Taiji Chen avec des éducatifs issus de la pédagogie du Wutao aura lieu à Paris le 12 mai prochain avec Arnaud Mattinger.  
tél. : 01 42 40 48 30  
centre@generation-tao.com

## Le Centre d'Arts Corporels G' Tao LOUE des SALLES

à Paris 19<sup>ème</sup>



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

Lumineuse, au calme, spacieuse, parquet naturel non vitrifié, chaleureuse. Rare.



**1 salle de 80 m<sup>2</sup>**

Lumineuse, silencieuse, parquet en chêne massif, poutres apparentes, encore plus zen !

**+ 1 cabine de soin de 20 m<sup>2</sup>**  
**Dès septembre 2007**  
**1 salle avec tatamis de 100 m<sup>2</sup>**

**Réservez dès maintenant**  
week-ends & cours hebdomadaires

tél. : 01 42 40 48 30 centre@generation-tao.com  
www.generation-tao.com

## 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 60 16 10 28 - 06 76 58 20 16

www.terre-de-jade.com - contact@terre-de-jade.com



## Et si je n'avais pas cheminé...

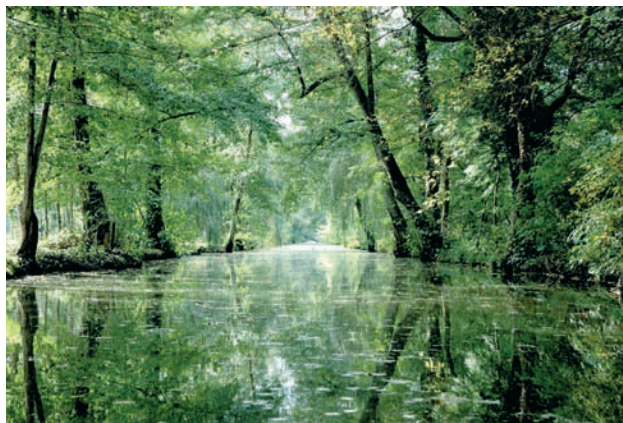


photo : Jean-Marc Lefèvre

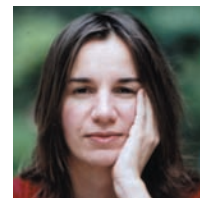
« Ah, que le temps passe vite, qui continue toujours sa fuite. On n'a jamais le temps, de voir passer le temps! » chantait il y a longtemps un de mes amis. Je viens d'avoir 35 ans le 12 mars dernier: « Le bel âge » diront certains; « Les années passent » pourront dire d'autres. Depuis maintenant presque 15 ans que je me suis mise en chemin, chaque anniversaire est devenu une date où je peux mesurer tout ce que j'ai engrangé, les épreuves qui ont été traversées, la maturité qui s'est installée. En somme, à chaque année une saveur, un parfum, une texture en plus. Aujourd'hui, j'ai l'impression de pouvoir laisser mûrir tout ce qui a été acquis, tout ce qui est en place.

La vie m'a manqué, et à présent, je la goûte vraiment. Comme un espace de tranquillité qui se serait ouvert. Je commence à comprendre et à saisir ce que signifie l'expérience: après que la tempête ait soufflé sur mon âme pendant toutes ces années, que tout et rien aient pu parasiter mon esprit. Oh, je ne dis pas qu'un calme olympien a élu résidence en son centre; ce serait triste et je sais trop combien les événements de la vie se chargent bien vite de balayer à coups d'imprévus ce genre de pensées. Mais une partie de cette incarnation est aujourd'hui accomplie, et je vois bien qu'elle m'offre de porter un autre regard sur le passé, le présent et sur l'avenir, de percevoir et de ressentir le monde d'une autre manière. Et je m'interroge. Et si je n'avais pas vécu toutes ces expériences, fait tous ces choix, de quelle teneur serait mon regard, de quoi seraient emplis mes yeux qui dévoilent si bien le vécu de l'âme? Qu'est-ce qui différencie profondément celle qui a cheminé et celle qui n'aurait pas fait ce choix? Qu'est-ce qui différencie véritablement une personne qui décide de suivre le Tao, une Voie, et celle qui avance sans cheminement? Et si je n'avais pas fait toutes ces rencontres, si je n'avais pas reçu cette transmission qui m'a construite et m'anime aux couleurs et aux accents que je lui ai donnés, que serais-je devenue? Autrement dit, de quoi est fait ce que j'étais et ce que je suis? Ce « qui suis-je? » si atemporel et « aspatial ». Je crois que garder sans cesse en présence ce questionnement, c'est

**Cette  
interrogation  
sans cesse me  
rattraper.**

cela qui fait toute la différence entre suivre le Tao et ne pas le suivre. Oui mais... Certains sages éveillés ont dit: « Quoi qu'il arrive, rien n'arrive ». Dans l'absolu, oui. Mais ce qui arrive peut être doux ou âpre, léger ou grave, voire tout en même temps. Et ce n'est pas une illusion! Pour exemple, peut-on dire de ces futures élections présidentielles: « Quoi qu'il arrive, rien n'arrive »? Sans doute. Mais nous sommes des êtres de chair modelés à la forge de l'expérience et ce qui arrive ne nous pousse pas à agir de façon unilatérale: nous sommes amenés à faire des choix et à prendre des responsabilités. L'expérience nous amène sans cesse à réactualiser nos fondements, réajuster, reformuler

et réacter, voire changer ce que nous croyions avoir acquis. Avec l'art et la manière de le faire. Ce qui était plaisir peut devenir effort, et l'effort muter en plaisir... Alors dans ce monde de paradoxes où ce qui est fertile peut se révéler stérile, et ce qui est stérile fertile, dans cette alternance yin-yang, qu'est-ce qui fait de moi ce que je suis aujourd'hui et que serai-je demain? Qu'est-ce que mon corps, mes cellules doivent retenir et qu'ont-elles à laisser partir? Et pour en revenir à la question initiale: qui aurais-je été à 35 ans si je n'avais pas cheminé? Sous une certaine forme d'absolu, je serais la même. A sa source. Mais sans avoir conscience que cette source existe. Sans m'être interrogée. La conscience, la voilà peut-être la différence. Simplicité. Evidence. Et si profondément, je me pose en mon centre — vous pouvez vous y amuser — et que je revois ce moment, cet instant, où je me suis mise en quête. Ou quelque chose s'est animé, comme à la puberté, quand le feu et le désir s'éveillent. La soif. La faim. Et bien là, pas de soif, pas de faim, pas d'appel. Et je me vois prendre un autre chemin, répondre au désir de cet homme, à ce travail, à cette autre route tracée... et puis, l'ennui, le manque... Et je ne cesse de voir cette interrogation sans cesse me rattraper. Comme si c'était l'inévitable. L'irréversible questionnement. Et je me vois avoir perdu tout ce temps à tergiverser. Et je vois un autre moi-même qui n'est déjà plus moi. Je suis. C'est ça, je suis. Tout simplement. ■



### PORTRAIT

Rédactrice en chef du magazine Génération Tao, Delphine Lhuillier entre dans l'aventure du magazine en 1997. Elle a également été formée au Wutao et à la Trans-analyse par Pol Charoy et Imanou Risselard, fondateurs de la discipline et de la méthode. Formée au amma shiatsu et au massage indonésien à Sumatra. Diplômée en ethnométhodologie (DESS) en 1997, elle anime aujourd'hui des stages intitulés: « Croyances ou divination? » pour que chacun puisse créer son jeu divinatoire et ainsi révéler son système de croyances.



Clubs, Ligues  
Affiliation, Licence

Assurance

Grades officiels Chinois  
Formations performantes

Diplômes d'instructeur

Séminaires en Chine

Compétitions

Equipements

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



**FWS**

**Fédération  
de Wushu  
et Sanda**

**WWW.FWS.FR**

146, Bd de la Villette, 75019 Paris

Contact administratif : 06 98 86 41 53

Contact sportif : 06 20 28 47 74





# UNIVERSITÉ LIBRE DU Qi

dirigé par  
Yves RÉQUÉNA

# 1ER CAMPUS EUROPÉEN DU Qi

## 1ST EUROPEAN Qi CAMPUS

### Du 22 juillet au 3 août 2007

*From July 22nd to August 3rd 2007*

*Organisé par l'Université libre du Qi - In Satillieu (07) (one hour from Lyon)*

### SEMINAIRES

#### SÉMINAIRES Qi GONG

PROFESSIONNELS ET DÉBUTANTS

- 1 • **22-23-24-25-26 juillet** animé par Yves Réquena  
Wu Dang Qi Gong, 1<sup>er</sup> niveau : « Les mouvements du bonheur ».
- 2 • **22-23-24-25-26 juillet** animé par Fumin Wang Guo  
Le Qi Gong de la Grue Blanche / Le Qi Gong des 9 plaisirs.
- 3 • **22-23-24-25-26 juillet** animé par Andreas Beskow  
Yi Jin Jing.
- 4 • **27-28-29 juillet** animé par Wei Na  
Da Yan Qi Gong / Qi Gong de l'oie sauvage.
- 5 • **30-31 juillet-1er août midi** animé par Yves Réquena  
Les marches du cancer.
- 6 • **1er août après-midi -2-3 août** animé par Liao Yi Lin  
Tai Ji spécial amaigrissement.

#### CULTURE ET MÉDECINE CHINOISE

- Séminaire A comme amour : le coeur
- **21-22-23-24-25-26 juillet** animé par Sylvie Chagnon  
Massage énergétique chinois.
- Séminaire B, comme bébé :
- **27-28-29 juillet** animé par Wen Hsiu Hu Wen  
Massage Tui Na des enfants.
- Séminaire C, comme calligraphie et Cyrille :
- **30-31 juillet - 1er août** animé par Cyrille Javary et Jok Hua  
Yi Jing et calligraphie.
- Séminaire D, comme diététique :
- **30-31 juillet - 1er août** animé par Pierre Svetoslavsky  
Diététique chinoise.
- Séminaire E, comme élan :
- **30-31 juillet - 1er août** animé par Roland Combes  
Le Wuò Taiï, l'élan de la vie par le mouvement créateur.

### NOMBREUSES CONFÉRENCES

Délégations du Mexique, Allemagne, Autriche, Belgique, Suisse, Italie, Espagne, Portugal, Québec.  
Traduction simultanée en allemand, anglais et espagnol.

### SÉMINAIRE EXCEPTIONNEL

## LA FACE CACHÉE DU Yi JING

Enseignements traditionnels et enseignements secrets  
révélés pour la première fois en Occident.

A PARIS, les 29 et 30 septembre 2007

par le docteur Tomas Alcocer du Mexique (Traduction simultanée : Hervé Louchouart).

Programme  
complet des stages  
téléchargeable  
sur le site :  
[www.ieqg.com](http://www.ieqg.com)

Institut Européen de Qi Gong - Tél. 00 33 (0)4 42 50 28 14  
[www.ieqg.com](http://www.ieqg.com) - courriel : [info@ieqg.com](mailto:info@ieqg.com)