

# Génération TAO

www.generation-tao.com le magazine Yin-Yang - N° 45 - mai 2007

## L'ENERGIE DES SENS

Qi Gong : l'art de voir  
La phonothérapie  
Qi Gong de Ling Pao Ming  
L'art du Do in  
La présence à soi

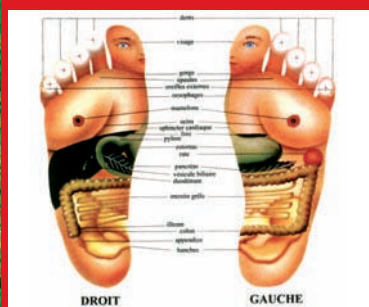
## DANIS BOIS EVE BERGER

L'expérience du « sensible »

## THERESE & MARIE BERTHERAT

L'anti-gymnastique de mère en fille

### SANTE



DROIT

GAUCHE

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

### TONGBEI QUAN



UNE PHILOSOPHIE A VIVRE

### BIOTAO



DHARMA & ECOLOGIE

7,00 €

成磨  
針杵

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



pharmacopée  
acupuncture  
massage

■  
enseignement plein temps  
enseignement temps partiel

Apprendre Pratiquer Approfondir

## MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Venez nous rencontrer

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

samedi 23 juin et samedi 8 septembre 2007

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

Les rendez-vous de la

# 13<sup>e</sup> JOURNÉE NATIONALE DE QI GONG

pour découvrir, s'initier ou approfondir...

### EN PROVINCE

LE DIMANCHE 24 JUIN

De nombreuses démonstrations, ateliers de pratique ouverts à tous, conférences...

Entrée gratuite

#### AIX EN PROVENCE, Région PACA

Avec la présence de Madame KE Wen  
Au Parc St Mitre, Avenue Jean Monnet  
13100 AIX EN PROVENCE  
De 10h à 18h, restauration sur place, possibilité d'apporter son pique-nique.  
Renseignements :  
-Jean-Louis Pisano  
Association Qi Gong Filao  
06 18 09 12 82 et 04 42 95 90 63  
[contact@qiebienetre.com](mailto:contact@qiebienetre.com)  
-Laurence Bourreau  
Association Ecole de la Voie Intérieure  
France  
04 42 50 13 55  
[corpsetsouffles@wanadoo.fr](mailto:corpsetsouffles@wanadoo.fr)

#### TOULOUSE, Région Midi-Pyrénées

Avec la présence de  
Madame WANG Yan Li  
Au Jardin de Campans Caffarelli  
entrée principale Boulevard Lascrosses  
31000 TOULOUSE  
De 9h30 à 18h, stand de restauration  
ambulante.  
Renseignements : Secrétariat Fédéral,  
04 42 93 34 31, 04 42 63 28 75  
[feqgae@free.fr](mailto:feqgae@free.fr)

MAIRIE DE TOULOUSE

#### TOURS, Région Centre-Val de Loire

Avec la présence de Maître JIAN Lijun  
Gymnase Choiseul  
89 rue des Douets  
37100 TOURS Nord  
De 10h à 19h  
Restauration asiatique prévue sur place.  
Renseignements : Secrétariat Fédéral,  
04 42 93 34 31, 04 42 63 28 75  
[feqgae@free.fr](mailto:feqgae@free.fr)  
Une page est dédiée à la JNQG sur le site  
Internet [www.centretao.net](http://www.centretao.net)  
dans « agenda de juin ».

#### RENNES, Région Bretagne

Avec la présence de Maître ZHANG Kunlin  
Au Campus de Ker Lann, Salle multisports  
Rue Maryse Bastié  
35170 BRUZ  
De 10h à 17h30, on peut apporter son  
pique-nique mais collation possible sur  
place.  
Renseignements : Secrétariat Fédéral,  
04 42 93 34 31, 04 42 63 28 75  
[feqgae@free.fr](mailto:feqgae@free.fr)

#### STRASBOURG, Région Alsace

Avec la présence de M. NIU An Jun et M.  
ZOU Jing Jun, vice-président de  
l'Association Nationale  
de Qi Gong de Chine  
Au Centre Socio-culturel L'Escalier  
78 rue du Dr François  
67000 STRASBOURG  
De 10h à 18h, restauration prévue.  
Renseignements :  
-Association Ginkgo Taiji Quan  
Jean-Marie Hamert  
03 88 83 04 48, [info@ginkgo-asso.org](mailto:info@ginkgo-asso.org)  
-Un site internet est dédié à la Journée  
Nationale du Qi Gong sur Strasbourg  
[www.qigong2007.ginkgo-asso.org](http://www.qigong2007.ginkgo-asso.org)

#### VILLEFRANCHE SUR SAÔNE,

Région Rhône Alpes  
Avec la présence de Maître SUN Gen Fa,  
Dominique BANIZETTE,  
et Yves REQUENA  
Au Domaine de Cibeins,  
Lycée agricole Edouard Harnist  
01600 MISERIEUX  
De 10h à 18h, buffet et buvette prévus  
et possibilité de pique-nique.  
Autouroute A8  
Sortie VILLEFRANCHE SUR SAÔNE  
Renseignements : Secrétariat Fédéral,  
04 42 93 34 31, 04 42 63 28 75  
[feqgae@free.fr](mailto:feqgae@free.fr)

### A PARIS

SAMEDI 23 JUIN

Présence de nombreux maîtres  
chinois et enseignants de la Fédéra-  
tion, démonstrations, conférences,  
ateliers...

DIMANCHE 24 JUIN

Uniquement des ateliers de pratique.

A la Grande Pagode du Bois de Vincennes  
40 Route de ceinture du lac Daumesnil  
75012 PARIS

Porte Dorée

Sortie Porte de Picpus (Porte Dorée)  
puis route de ceinture au Lac Daumesnil,  
la Pagode est située au bord du lac.

Horaires : 10h à 18h

Prix d'entrée pour la journée.

Samedi (programme distribué sur place) :

Plein : 8 €

Réduits : 5 € (12-18 ans, chômeurs,  
étudiants)

3 € pour les licenciés de la FEQGAE.

Gratuite : moins de 12 ans

Dimanche :

4 € pour tous

Gratuit : moins de 12 ans et les licenciés  
de la FEQGAE.

Renseignements : Secrétariat Fédéral

04 42 93 34 31, [feqgae@free.fr](mailto:feqgae@free.fr)

Plus de renseignements  
sur le site de la FEQGAE  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)





par Pol Charoy  
& Imanou Risselard

## A l'abordage Taonautes !

Les trésors du Tao sont sur la toile...

Après avoir osé notre mutation éthique et écologique en décembre dernier en sortant du réseau de distribution en kiosque (voir GTao n°43), nous avons œuvré pendant tous ces mois dans les profondeurs abyssales du creuset alchimique. Aujourd'hui le résultat de notre petite révolution est mis en lumière. Nous avons voulu un site interactif dédié à la « tribu du Tao » et à l'ensemble de nos pratiques. Un site que nous avons tenu à parer de ses plus beaux atouts : à la fois sobre et esthétique, pratique et convivial, accessible et profond.

**Un site  
interactif  
dédié à la  
tribu du Tao.**

**Ainsi près de 1000 articles et 300 auteurs sont déjà en ligne.** Vous pourrez retrouver tous les articles de l'auteur que vous attendez avec impatience à chaque numéro : Cyrille J.-D. Javary, Georges Charles, Yves Réquena, Ke Wen... Et tant d'autres experts. Regrouper une série d'articles sur une thématique qui vous passionne : Feng Shui, Taiji, Qi Gong, acupuncture... **Télécharger des vidéos pour accompagner votre pratique et avoir le plaisir de découvrir d'autres horizons techniques.** Vous informer sur notre Centre d'arts corporels avec ses stages, ses formations... Mais aussi sur des adresses de stage et de formation à travers toute la France et au-delà de la métropole. **Solliciter nos partenaires réunis dans un portfolio...**

Mais comme rien ne vaut l'expérience, nous vous invitons à vite découvrir le site : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com) et à devenir un Taonaute privilégié en vous abonnant dès maintenant. Et si nous osions un slogan en cette période électorale traversée par le thème de l'écologie : « **Donnez une chance à l'écologie corporelle, faites connaître et abonnez-vous à [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com) !** ». Pour susciter votre envie de chevaucher sans plus attendre vos ordinateurs, voici en avant-première la page d'accueil de [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com). Sachez que chacune de vos explorations dans les thématiques du site : PUBLICATIONS - CENTRE - VIDÉOS - BOUTIQUE (mise en ligne en septembre) est salué par la venue sur votre écran d'un nouveau paysage. Nous comptons sur vous pour nous communiquer vos impressions et vos commentaires, sans oublier bien sûr vos encouragements, voire vos coups de foudre.

D'autre part, le dossier de ce dernier numéro consacré à « L'énergie des sens » nous a permis d'évoquer simplement et scientifiquement ce qu'enseignent et développent la pratique « des » Qi Gong. Notamment la manière avec laquelle ils nous éveillent au monde secret des perceptions, bien plus subtil qu'une certitude qui se cantonnerait à nos seuls cinq sens. Ainsi une conscience aiguisée et la qualité d'une présence à notre geste développent en nous des focalisations et des expansions de conscience allant bien au-delà de notre perception ordinaire (dossier page 14).

Merci à vous, et @ très bientôt sur le web...





# INSTITUT DU QUIMÉTAO

## 巴黎中醫武術學院

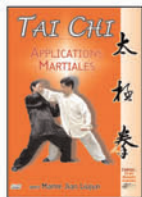
### Disciplines Enseignée

- 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 €



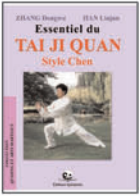
**GCB274 (DVD)**  
8 Pièces de Brocart & 5 animaux 25 €



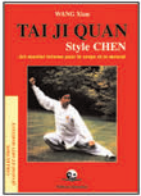
**L1001 (Livre)**  
Quintessence du Qi Gong 24,70 €



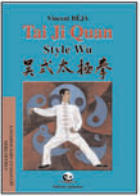
**L1002**  
Da Cheng Quan 20,60 €



**L1003 (Livre)**  
Essentiel du Tai Ji Quan 17,50 €



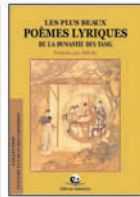
**L1004**  
Tai Ji Quan style Chen 22,90 €



**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**  
1<sup>er</sup> enchaînement récent du Tai Ji style Chen 36 €



**K1104**  
1<sup>er</sup> 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.

### 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 : Gaité

Réservation : 01 43 20 70 66



Maître MA et Dr JIAN Liujun

### CD Vidéo (version chinoise)



**VTC-11020 (3 cd)**  
Explosion de force du Tai Ji Chen 52 €



**V32-16311 (2 CD)**  
32 formes Épée du Tai Ji Quan 36 €



**VTC-11005**  
1<sup>er</sup> enchaînement traditionnelle 20 €



**VTC-11006**  
2<sup>e</sup> enchaînement traditionnelle 20 €



**VTC-11001**  
Tai Ji style Chen compétition 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 €



**VGf-12001**  
Tai Ji style Yang 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 €



**VTY-12215 (3 cd)**  
Tai Ji style Yang 13 formes 52 €



**VGf-16101**  
16 formes Tai Ji Quan 20 €



**VGf-16102**  
6,16 formes pour passage grade 20 €



**VGf-21018**  
Kungfu pour les enfants - 20 €



**VGf-22003**  
Épée foudroyante 20 €



**VGf-24910**  
Compétition Paume de coton 20 €



**VGf-24901**  
Choujiao Fanzhi 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).

TAO0507 Date : ..... (Bon pour accord) Signature : .....

\* Prix valables jusqu'au 30 Octobre 2007



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

# Sommaire

## N° 45

### 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, Cyrille J.-D. Javary

#### DOSSIER : L'ENERGIE DES SENS

Georges Charles, Isabelle Laading,

Arnaud Mattlinger, Patrick Torre,

Liao Yi Lin, Patricia Golder

#### CULTURE ET SOCIÉTÉ

Isabelle Martinez, Joëlle Garnier-Lin

#### LA VOIE DU MOUVEMENT

Zhou Lingxia, Pascal Girodet

#### BIOTAO

Cécile Chastang, Lama Lhundroup

#### SANTE

Claire Mercier, James Lovelace,

Michel Odoul,

Eve Berger, Danis Bois,

Thérèse et Marie Bertherat

#### RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

#### PHOTOGRAPHIES

Institut Chuzhen, Jean-Marc Lefèvre,

Herman Laading, Claire Mercier

Frédéric Villbrandt, Diop taz-atelier,

Vally-home, Arie Sztajnworc,

Institut Karma Ling, Nicolas Jullien,

Frédéric Sourice

#### CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Georges Saby, Georges Charles,

Patrick Torre, Zhou Lingxia, Pascal Girodet,

Claire Mercier, Institut Français de Shiatsu,

www.fotolia.com

#### 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 : 29 mai 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

Madagascar, île radieuse, par Georges Saby

p. 6

Iidéogrammes : les fonctionnaires « organiques », par Cyrille J.-D. Javary

p. 11

### DOSSIER : L'ENERGIE DES SENS

Qi Gong de Ling Pao Ming, par Georges Charles

p. 14

L'art du Do In, par Isabelle Laading

p. 16

Des sens et des perceptions, par Arnaud Mattlinger

p. 18

La voix, miroir de l'inconscient, par Patrick Torre

p. 20

La bannière de Ma Wang Dui, par Liao Yi Lin

p. 22

p. 24

### Culture & société

Les disciplines du Qi : entretien avec Joëlle Garnier-Lin

p. 28

Il était une fois, le Wutao... par Isabelle Martinez

p. 30

### Biotao

Mémoire du vivant, par Cécile Chastang

p. 34

Dharma et écologie contemporaine, par Lama Lhundroup

p. 36

### La Voie du Mouvement

Tongbei Quan, par Zhou Lingxia

p. 38

Le corps en mouvement, par Pascal Girodet

p. 42

### Santé & bien-être

Diététique taoïste, par Claire Mercier et James Lovelace

p. 46

« La transmission est un acte d'amour » avec Thérèse et Marie Bertherat

p. 48

La réflexologie plantaire ou les réflexologies ? par Michel Odoul

p. 52

« L'expérience du sensible » avec Danis Bois et Eve Berger

p. 56

### Carnet d'adresses

Abonnement & Anciens numéros

p. 60

Agenda & petites annonces

p. 62

p. 64

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

p. 66



### Dossier : L'ENERGIE DES SENS

Désignés comme les organes de notre perception, les sens se retrouvent au cœur de notre relation au monde. Aussi les traditions spirituelles — Bouddhisme, Taoïsme, Hindouisme... — leur ont-elles attribué un rôle essentiel. Affiner nos perceptions, améliorer, amplifier nos sens, des experts vous partagent leur pratique et leur vision : du Qi Gong de Ling Pao Ming à la bannière de Ma Wang Dui, en passant par la phonothérapie, le Taiji, le Wutao ou le Do In.

Couverture : création graphique de Frédéric Villbrandt.

Vignettes : de gauche à droite, la réflexologie plantaire par l'Institut Français de Shiatsu ; Tongbei Quan avec Zhou Lingxia ; Dharma et écologie par l'Institut Karma ling.

### 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

# Madagascar, île radieuse

par Georges Saby

photos : Nicolas Jullien et Frédéric Sourice

Des Français à Madagascar pour enseigner le Taiji? C'est l'aventure que nous raconte Georges Saby. Une rencontre avec une île et des pratiquants passionnés.

Le soleil se lève sur la Grande Ile et resplendit comme nulle part ailleurs. Il éblouit tous les jours les quelques Français venus enseigner les arts internes chinois aux Malgaches. S'ils ont beaucoup reçu de l'enseignement que nous leur avons apporté, nous avons été comblés de cette gentillesse propre à l'esprit local. Dans un pays où élever le ton de la voix est un signe de mauvaise éducation,



le chuchotement des paroles s'inscrit dans un rythme qui nous aura surpris. Chaque matin, partout, mais aussi dans la journée, le coq chante: ici on vit avec les animaux à proximité, dans la ville, les rues, la cour. La pauvreté se pare du luxe d'une vie plus proche de la nature, excepté dans la seule grande ville Antananarive. Sur un immense plateau, sept collines sacrées surplombent les rizières. Comme dans toutes les mégapoles du tiers-monde, cette fourmilière en apparence paisible grouille d'animations, d'odeurs, d'échanges. Par zones, promiscuité et pollution règnent. Ici on manque de tout et on ne manque de rien. Les enfants enguenillés, mangent semble-t-il à leur faim. Le pays est peu organisé, et nous avons l'occasion d'en observer les avantages et les inconvénients: les maux de dents sont fréquents, le manque d'hygiène et le paludisme



font des ravages, tandis que la population a accès à des médecines locales diverses qui ne seraient pas autorisées dans nos pays malgré leur évidente efficacité. Voyager devient un périple. Organiser une journée, c'est tenter de faire cela, et accepter de faire autre chose... Notre guide Gaby, nous annonce que dans sa jeunesse il a pratiqué le Moraingue, la lutte Sakalave qui sans doute a été envoyée jusqu'à l'île de la Réunion par des esclaves au 18e siècle. Nous apprenons sur place que des matchs ont lieu tous les samedis entre villages. Etrange que ces trois « blancs » enseignants formant des élèves et des instructeurs parfois aux pieds nus. Madagascar est composée d'une population métissée, pour la grande majorité originaire d'Indonésie (le peuple du Centre), de Chine et d'Inde (le peuple de l'Est), et d'Afrique (le peuple de l'Ouest). Donner des cours à des Asiatiques et à des Africains, allions-nous être à la hauteur de leur savoir-faire et être instinctif, familial? Surprise, nous rencontrons les mêmes écueils qu'en France. Mais quelle ambiance! Et quelle concentration, quel sérieux! Débutants, passionnés et enseignants mêlés, approfondissent ou improvisent leur Kung-fu. Le multiculturalisme à Madagascar, c'est une église sise à côté d'une mosquée, une tombe ornée d'un Bouddha et d'une croix, une sculpture quasi tantrique représentant un accouplement...

**Une vie envisagée au jour le jour.**

C'est une intelligence de vie. Une vie envisagée au jour le jour, dans la débrouillardise permanente, car un pays où il n'y a pas d'investissement reste agricole et pauvre. Quelque soit le savoir faire de ses habitants, donner à manger à sa famille est la préoccupation première. Lorsque le ventre est satisfait, la soif culturelle pointée, Taijiquan et Qigong deviennent des gourmandises de choix, un retour aux sources asiatiques de ce pays lointain calé entre Afrique et Asie et qui a tant à nous apprendre! Souhaitons qu'il continue à évoluer dans la paix.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



## PORTRAIT

A la fois grand pédagogue et 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.

## 13<sup>e</sup> journée du Qi Gong



crédit photo: Frédérique Villbrandt

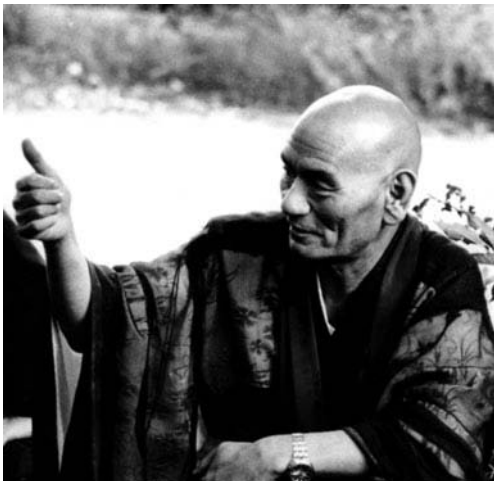
Décidément, le succès des journées nationales du Qi Gong initiées par la FEQAE (voir hors-série n°6) ne s'arrête plus de grandir. Cette année, 7 villes de l'héxagone célèbreront la discipline les 23 et 24 juin prochains : Paris, Aix-en-Provence, Tours, Strasbourg, Rennes, Villefranche/Saône et Toulouse. Des ateliers et des démonstrations seront animés par des experts de la discipline. Une fête riche en événements pour les curieux et les passionnés. A ne pas manquer !

feqae@free.fr

www.federarationqigong.com

tél. : 04 42 93 34 31

## 40 ans de Zen en Europe



crédit photo: AZI

Du 8 au 10 juin, le Temple Zen de la Gendronnière célébrera le 40<sup>e</sup> anniversaire du zen Sôtô en Europe. C'est ainsi qu'il y a 40 ans arriva Tai-sen Deshimaru Roshi en Europe, qu'il y implanta et diffusa le Zen avant que d'autres le suivent. De nombreux intervenants venus du monde entier (Japon, Italie, USA...) seront présents et des cérémonies commémoratives seront rendues.

lagendronniere@club-internet.fr

azi-tolbiac@wandoo.fr

tél. : 02 54 44 04 86

et : 01 53 80 19 19

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

# GÉNÉRATION TAO

VOUS PROPOSE

## 2 STAGES D'ÉTÉ

# Wutao

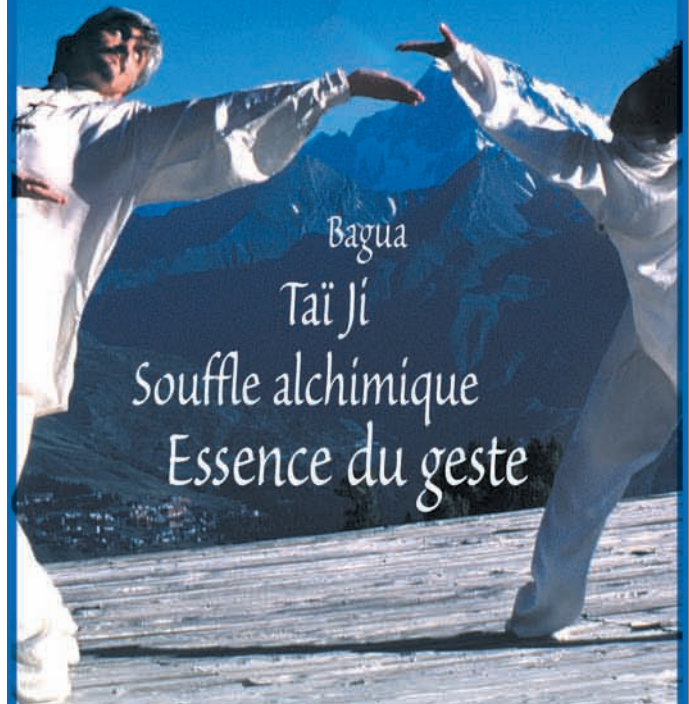
*Eveiller l'âme du corps*

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)

## DIALOGUER

## avec son ange



Le 29 mars 2007 commençait à Paris la tournée de conférences par Patricia Montaud et Annie Winkel, ainsi que les débuts de l'exposition dédiée à Gitta Mallasz. Les lecteurs de Génération Tao savent sûrement pour la plupart qui est Gitta Mallasz, et ont pu lire les *Dialogues avec l'Ange* qu'elle a rédigés à partir de 1960. Le nom de Montaud

ne vous est sans doute pas non plus inconnu.

Ce que peu de personnes savent, c'est que Gitta Mallasz a vécu avec Patricia et Bernard Montaud à la suite d'un accident de voiture en 1988 jusqu'en 1992, année de sa mort...

Nous avons assisté à la conférence qui a eu lieu à l'église Notre-Dame des Anges à Paris. Celle-ci commence par un remerciement au lieu, à la chapelle, aux anges, et par la volonté de Patricia Montaud de ne pas polémiquer (voir le livre à ce sujet) sur Gitta Mallasz: oui, ils ont bien vécu quatre ans avec elle, mais chacun peut raconter « sa » Gitta. Celle qu'elle veut dire ici, et dont son époux et elle parlent dans leur livre, est une Gitta vive, déroutante, un véritable « Bulldozer » chez ces deux « innocents, naïfs, incapables de dialoguer » comme leur disait avec affection Gitta.

Et là, rien d'extraordinaire. Non. De l'ordinaire empli de conscience, de doutes, de résistances, de questionnements et surtout d'envies. Des envies pour eux de dialoguer aussi, de chauffer leurs questions, de se connaître mieux, et une envie forte pour Gitta Mallasz: transmettre. Parce que lui poser des questions à elle, ne suffit pas. Parce que chacun peut établir le dialogue avec son ange, et surtout parce qu'il y a déjà 60 ans que les *Dialogues* ont été écrits, et qu'elle ne comprend pas que ce chemin n'ait pas été emprunté par d'autres. Pour elle, c'est un choc: les personnes lisent bien les *Dialogues avec l'Ange*, mais ils ne dialoguent pas!

« La nouvelle perfection, c'est l'imperfection heureuse ». Et loin de l'idée que nous pouvons nous faire d'un enseignement, car Gitta précise qu'elle « n'enseigne pas: elle raconte », Patricia nous conte un quotidien ludique et riche, où tout, mais vraiment tout, est sujet au dialogue. Les anecdotes que nous livre Patricia sont touchantes, sincères, et vraies. D'une vérité vivante, comme l'esprit de Gitta Mallasz qui manifestement est là, et la soutient devant cette assemblée, elle qui avant de la rencontrer préférerait plutôt se cacher...

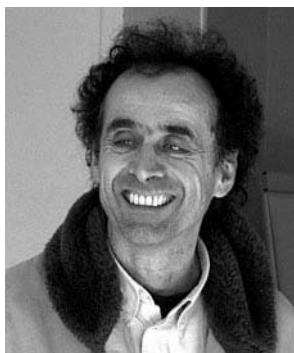
Si vous ne pouvez pas aller à la conférence, vous pouvez lire le livre: parfois il y a dissonance entre un auteur, son livre et son propos. Pas dans ce cas, et le mieux est de lire le livre et d'aller entendre le message de Patricia Montaud, et vous vous rendrez compte que cette voix qui lisait dans votre tête, c'était bien elle!

Sandrine Toutard

- *Dialoguer avec son ange, une voie spirituelle occidentale* par Bernard et Patricia Montaud vient de paraître aux éditions Edit'as
- [www.editas.fr](http://www.editas.fr)
- [www.lesamisdegittamallasz.org](http://www.lesamisdegittamallasz.org)

## AU REVOIR FRANÇOIS...

## La médecine chinoise en deuil



Les membres de l'équipe de l'Institut Chuzhen de médecine chinoise ont la tristesse de vous faire part du décès de François Marquer survenu le 17 avril dans sa 56<sup>e</sup> année. Celui qui a consacré plus de 25 années de sa vie à la médecine chinoise, fondait il y a 15 ans l'Institut Chuzhen de médecine chinoise. Dès le début, pour François comme pour l'Institut, il a paru important d'aller puiser à la source du savoir, et l'histoire de l'Institut montre que cette idée fondatrice a toujours été un axe majeur de son travail. Un accord de collaboration avec l'Université Guangming de médecine traditionnelle chinoise permet d'organiser rapidement un enseignement de qualité. C'est ainsi qu'à travers la traduction des manuels et la venue des professeurs chinois de cette Université, l'enseignement dispensé par l'Institut Chuzhen a pu s'appuyer sur une base solide. Au-delà d'une collaboration entre deux structures, ce sont ensuite des liens d'estime et d'amitié entre personnes qui se sont tissés. Et si les professeurs enseignant à Chuzhen aujourd'hui viennent de divers horizons, ces liens premiers et fondateurs ne se sont pas distendus mais resserrés au fil du temps et des

aléas de nos vies. Ce sont vers ceux qui, avec François, ont bâti ce socle, que nos pensées se tournent en premier aujourd'hui. Mais le travail de François ne s'est jamais limité à l'Institut Chuzhen. C'est inlassablement qu'il a œuvré au rayonnement de la médecine chinoise en France et en Europe et à faire exister une pratique véritablement professionnelle, que ce soit au sein de l'UFPMTC ou de la CFMTC, ou en tant que directeur de publication du *Journal de Médecine Traditionnelle Chinoise*. Contre vents et marées. Essayant souvent d'inverser le sens du vent et des marées!

Patient, collègue, étudiant, ami, chacun peut témoigner de son infatigable dévouement. Cultivé, et cultivant humour, patience et ténacité, François a été jusqu'ici la pierre angulaire de l'Institut. Il nous manque déjà infiniment et nous ne prétendons pas le remplacer, mais l'Institut continuera de travailler à la diffusion des connaissances en médecine chinoise, fier de son passé et confiant dans son avenir, d'où que souffle le vent.

Pour l'équipe de GTao, François Marquer — que nous avons interviewé pour la première fois en 2000 — était l'une des figures les plus emblématiques de la médecine chinoise en France. Nous saluons ses actions et sa détermination, et exprimons toutes nos condoléances à sa famille et à ses proches. Si vous souhaitez leur adresser un message: [pourfrancois@chuzhen.com](mailto:pourfrancois@chuzhen.com)



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

## Le nouveau site est arrivé!



Depuis le 9 mai 2007 à 00h31, le site nouvelle version de Génération Tao est mis en ligne! Par les mille mains sacrées! Vous l'attendiez peut-être avec impatience depuis le 18 janvier. Nous aussi!

Six mois fastidieux pour remplir des bases de données, rassembler les fichiers comptabilisant les 10 années de parution du magazine papier, organiser le tournage des vidéos, établir des liens et des connexions... — chapeau bas au webmaster Dominique Radisson! — pour au final obtenir un résultat qui nous enchante et qui, nous l'espérons, va vous enchanter.

Ainsi nous avons voulu créer pour vous le site dont nous avons rêvé. Celui que nous aurions aimé trouver quand nous étions en quête. Celui à consulter quand nous avons besoin d'une info; dénicher la vidéo qui nous donnerait les clés de notre pratique, nous ferait découvrir les secrets du Tao et rencontrer de nouvelles disciplines.

Alors, curieux et amoureux du Yin-Yang, passionnés du Tao, du mouvement et de l'énergie, aventuriers de la Conscience...

Courez vous abonner au ClubTao pour bénéficier de toutes ses richesses et accéder à des offres privilégiées. Déjà plusieurs témoignages nous sont parvenus:

*Intéressant, clair, pratique et... Superbe!*

J. N.

*Votre site est magnifique! Quel boulot et quelle réussite. Bravo à toute l'équipe et merci de nous offrir cette aventure.*

I. L.

*Félicitations pour ce magnifique site que nous découvrons ce matin! Un site du 3e type qui ouvre de nouveaux horizons, au sens propre comme au sens figuré: on y respire... Du coup, les autres sites prennent un coup de vieux: il va falloir qu'on se remue aussi! Bravo à tous. Et longue vie au club du Tao!*

J. G.

*Bravo pour ce travail remarquable. C'est très riche. Je viens de me promener un peu, et il y a beaucoup à faire et à lire. Et apparemment, ce n'est qu'un début. J'espère que vous aurez un franc succès avec cette nouvelle version de GTao et que l'audace portera ses fruits comme il conviendra. Bonne continuation donc à vous tous. Et longue vie.*

B. D.

Le site, c'est aujourd'hui :

- 45 magazines consultables
- Près de 1000 articles
- Déjà plus de 20 vidéos...

Prochainement :

- Une boutique
- Les conférences filmées de Cyrille J.-D. Javary
- La bibliothèque idéale du Tao
- Des articles et des vidéos renouvelés
- Le tirage du Yi Jing
- Un espace médiatif...



## LE SIFOU dans le siècle...

Chers amis! Vous le savez, mon esprit de vieux Sifu aime à parcourir les contrées sans fin des grands ancêtres, mais je dois vous confier que depuis quelque temps l'état de notre planète trouble parfois l'océan limpide de mes méditations. Heureusement, mon cœur se réjouit et se nourrit des bonnes nouvelles qui lui parviennent aussi. Ainsi, mon vieil ami Antonio Ruiz de Elvira, professeur de Physique de l'Université d'Alcalá de Henares (Madrid), vient d'annoncer que le trou de la couche d'ozone qui préoccupe tant les savants du monde entier, s'est stabilisé durant ces quinze dernières années, et que cette réduction devrait permettre au trou de se fermer d'ici quatre-vingts ans! Savez-vous que j'ai entendu que les ingénieurs de la NASA espéraient placer « des boucliers » afin de l'aider dans sa tâche! Quel siècle, mes amis, quel siècle! Prenez l'espace, ce cosmos où – en bon vieux Sifu – je puise à mes racines éternelles. L'espace... Quand j'étais jeune, il y a fort longtemps, je me disais que peut-être un jour nous aurions de la visite, où pourquoi pas, un jour voyager dans le cosmos... Celui qui a réalisé son rêve d'enfant c'est

Charles Simonyi, le 5<sup>e</sup> « touriste de l'espace »! A 100 millions de dollars le vol, je m'interroge sur la vanité des choses... Mais point de place à l'amertume, je vais vous confier maintenant un secret: saviez-vous, mes amis, que j'adore lire les publications scientifiques? Ainsi, le centre National d'Etudes Spatiales a décidé cette année de rendre publics tous les rapports reçus sur les extra-terrestres! Un quart de ces récits extraordinaires n'a pas d'explication scientifique!!! Je me dis parfois, en bon taoïste, que ce n'est pas que nous soyons trop nombreux sur Terre, mais qu'il n'y ait pas assez de monde dans tous l'univers... A ce sujet, une nouvelle a tinté mes yeux des couleurs de l'émerveillement: une équipe franco-suisse a détecté la première planète où pourrait exister de l'eau liquide. Elle se trouve à « seulement » 20,5 années-lumière de notre système solaire, la température moyenne qui règne à sa surface doit être comprise entre - 3 et + 40 °C, et un homme y aurait la sensation de peser deux fois plus lourd que sur notre sol: j'irais bien y explorer mon Taiji! En 2025, un grand programme sera lancé. Une paille dans la vie de votre vieux Sifu... Quel siècle mes amis, quel siècle!

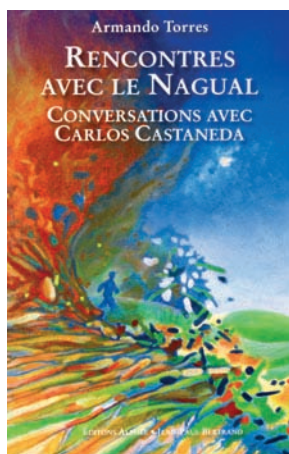


### Prendre soin de sa beauté intérieure

par Catherine Béhar et Ronald Mary

La « beauté-thérapie » : facettes psycho-corporelles de l'esthétique... Voici un livre qui propose plusieurs voix, traditionnelles et modernes, pour atteindre au mieux l'harmonie corps-esprit. Guide pratique et quotidien, les auteurs s'appuient sur des exemples concrets et donnent de véritables recettes de mieux-être.

Le Souffle d'Or 14 €

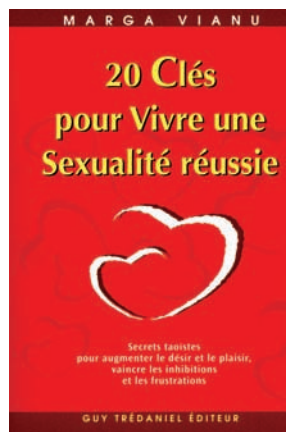


### Rencontre avec le Nagual

par Armando Torres

L'auteur a rencontré Castaneda au début des années 80. Ce dernier lui demanda de ne diffuser ces paroles qu'après un délai de quatre ans suivant sa mort. Voici donc ce livre qui relate sous forme de conversations les sujets chers à Castaneda, dont « la règle du Nagual à trois points » qui forme le point d'orgue de l'ouvrage. Pour tous les passionnés de Carlos Castaneda!

Editions Alphée 21,90 €

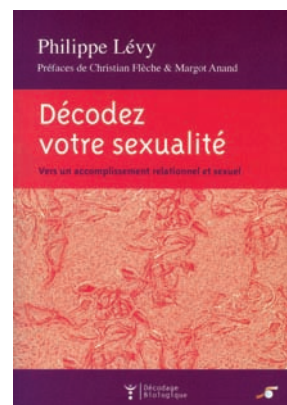


### 20 Clés pour vivre une sexualité réussie

par Marga Vianu

Ce livre, qui envisage la sexualité à tout âge et sous tous ses aspects, est signé de Marga Vianu, initiée au Tao par Mantak Chia. Elle nous livre les « secrets taoïstes pour augmenter le désir et le plaisir, vaincre les inhibitions et les frustrations », et ouvre des champs nouveaux à ceux désirant améliorer leur vie sexuelle, ainsi que leur vie de couple. Un guide clair, pratique, avec de nombreuses illustrations.

Guy Trédaniel éditeur 20 €



### Découvrez votre sexualité

par Philippe Lévy

Chaque information que contient ce livre n'est pas seulement théorique, mais sert à la connaissance de soi, d'une manière qui se veut pratique en proposant des exercices et des questionnements. Des protocoles sont mis en place pour développer sa conscience sexuelle. Pour tous ceux qui souhaitent mieux se connaître et explorer leur sexualité.

Ed. Le Souffle d'Or 23 €

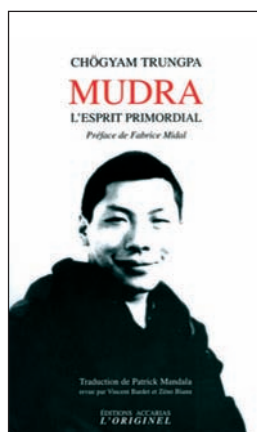


### Le Zen autrement

Stephan Schuhmacher

Quel sens peut avoir la tradition Zen, ici et maintenant, sur le plan existentiel? Le Zen peut-il m'aider à trouver ma solution? Qu'est-ce qui est transmis par le Zen? Comment enseigner ce qui ne peut être enseigné? Par ses qualités de pédagogue et son style clair, Stephan Schuhmacher pose les jalons de l'histoire du Bouddhisme afin de mieux nous éclairer sur son actualité et son utilité, ici et maintenant.

Albin Michel 15 €

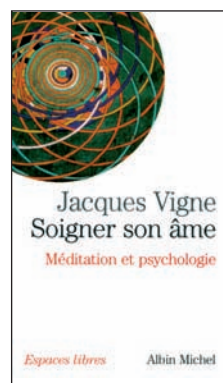


### Mudra, l'Esprit Primordial

par Chogyam Trungpa

Livre rare et riche d'enseignement! Chogyam Trungpa qui a été le grand pionnier dans la transmission du Bouddhisme en Occident écrit à la suite d'un accident de voiture un grand poème: « Tant pour l'amour ». C'est le thème central de ce livre, l'amour, l'ouverture et la célébration, avec un accent spécial sur la méditation, espace inconditionnel à déployer.

Accarias, L'Original 16,50 €

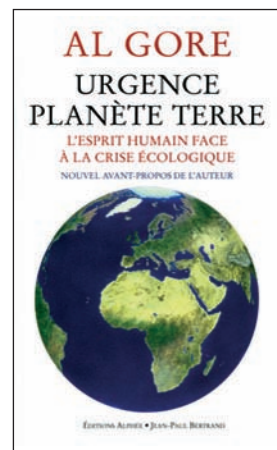


### Soigner son âme, méditation et psychologie

par Jacques Vigne

L'auteur, psychiatre, propose un nouveau regard sur les pratiques orientales de la méditation: ainsi, les pratiquants pourront s'appuyer sur des références et des outils psychologiques; les personnes intéressées par la psychologie enrichir leur vocabulaire culturel des domaines touchant la méditation et la spiritualité. Une belle alchimie.

Albin Michel 16,50 €



### Urgence planète terre

par Al Gore

Depuis 25 ans, le sénateur Al Gore mène dans son pays et autour du monde un combat sans relâche qui souligne les méfaits de la crise écologique, et la met en relation dans son implication avec d'autres crises. Cet ouvrage est en lien direct avec son célèbre documentaire: « Une vérité qui dérange ». Pour tous ceux qui souhaitent agir, et trouver du soutien dans leurs actions pour la Terre.

Editions Alphée 21,90 €



# Les fonctionnaires

## « organiques »

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

Bien des cultures ont cherché à se représenter l'organisation du corps humain d'une manière globale. La médecine grecque,

avec la théorie des humeurs, l'incluait dans les quatre éléments de base, l'astrologie médiévale, couplant douze régions du corps chacune avec un signe zodiacal, le reliait à la configuration du ciel. Puis vint la Renaissance et l'investigation de l'intérieur du corps par le scalpel des chirurgiens. Le premier ouvrage d'anatomie expérimentale obtenue par dissection paraît au milieu du XVI<sup>e</sup> siècle. Et son auteur, André Vésale, le médecin de Charles-Quint, lui donne un nom significatif: *La fabrique du corps humain (De corporis humani fabrica)*. Le corps n'est plus considéré comme un ensemble vivant, mais comme une usine, un agrégat de machines. C'est l'avènement de la parcellarisation

mécaniste du corps, le triomphe de la notion d'organe, en droite ligne de son origine grecque *organon*: outil, instrument.

Pour l'esprit chinois, le corps humain, comme tout ce qui est vivant, n'est ni production matérielle de la terre, ni projection cosmologique du ciel, mais rencontre perpétuelle entre structuration visible et animation subtile. Et comme tout système complexe, il fonctionne à la manière d'un pays, délimité de l'extérieur par la muraille de sa peau, en communication avec son milieu par ces portes que sont les organes sensoriels. Ceux-ci assurent dans le fonctionnement corporel le même rôle que les fonctionnaires dans l'empire: ce sont des agents de communication. Les uns comme les autres assu-

rent la vitalité du système par une constante circulation d'informations convergeant de la périphérie vers le centre et permettant ainsi un

continuel réajustement en fonction des changements habituels et des aléas occasionnels. C'est sur ce réseau qu'agissent les aiguilles d'acupuncture et les mouvements de Tai Ji et de Qi Gong et non directement sur les machines organiques.

Dans cette optique, la langue chinoise n'a pas hésité à donner le même nom, *guan* (1), aux organes des sens et à l'ensemble du corps des mandarins lettrés civils et militaires. Sa composition en assemblant un ancien caractère, *qui* (2), qui représentait un mur, avec l'idéogramme du toit (3) évoque ces administrateurs efficaces, agissant de manière peu perceptible extérieurement (sens du signe du toit) à l'intérieur des murs des

bâtiments officiels. Et régulant l'ensemble par un flux constant d'informations, jadis rédigés dans des rapports glissés dans des enveloppes constituées par des tubes de bambou dont le nom, *guan* (4), combine simplement le mot fonctionnaire/organe avec le signe du bambou. De là vient aussi un proverbe resté très usuel: *zhú bào píng ān* (5), qui signifie littéralement: « Le bambou apporte l'apaisement », et qui veut dire que l'on souhaite à quelqu'un qu'il reçoive des messages rassurants lui indiquant que son pays intérieur est en bonne santé.

Cyrille J.-D. Javary

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

1. Le même nom: *guan*

2. Un ancien caractère: *qui*

3. Idéogramme du toit.

4. Bambou dont le nom: *guan*.

5. *Zhu bao ping an*



### PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary 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.



### Les élixirs floraux européens, guide d'utilisation

par Philippe Deroide

L'auteur, spécialisé dans la préparation des élixirs floraux, s'adresse aux néophytes comme aux professionnels. Il donne une définition précise de ces élixirs et propose un guide en trois parties : pour une pratique immédiate, une description précise et illustrée, un répertoire. Indispensable et clair !

Ed. Le Souffle d'Or 31 €

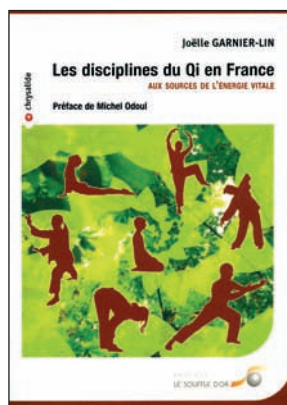


### Maîtriser le Chi

par Hua-Ching Ni

L'auteur a vécu en ermite dans les hautes montagnes de Chine. Détaché de tous les conditionnements sociologiques, idéologiques et religieux, son enseignement vise ce qu'il appelle l'enrichissement de soi. Il nous livre un guide complet sur les arts corporels et énergétiques taoïstes. Vous y apprendrez notamment les effets d'une bonne alimentation et d'une pratique régulière.

Ed. de l'Eveil 18 €



### Les disciplines du Qi en France, aux sources de l'énergie vitale

par Joëlle Garnier-Lin

L'auteur à l'origine du site [www.laporteduki.com](http://www.laporteduki.com), portail francophone des disciplines du Qi dès 2003, offre aux lecteurs un panel non exhaustif des pratiques chinoises et de toutes origines qui se trouvent en France. Pour tous ceux qui, amoureux ou en recherche d'une voie, veulent voir ce qui se fait et ce qui se passe chez leur voisin de pratique ! A emporter partout !

Le Souffle d'Or 14,50 €

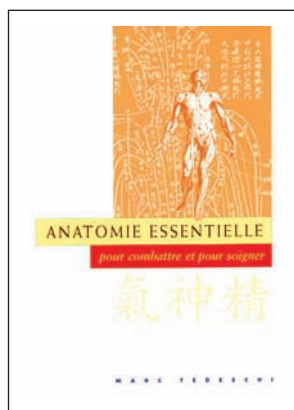


### Qui aime bien, vaccine peu !

par le Groupe médical de réflexion sur les vaccins

Composé de médecins généralistes, pédiatres et homéopathes, ce groupe est en contact avec les enfants dès leur naissance, et sans remettre en cause l'efficacité des vaccins, ils posent des questions de fonds sur la nécessité de faire subir quelque chose comme quarante inoculations avant l'âge de deux ans... Un point de vue médical nuancé.

Editions Jouvence 4,90 €



### Anatomie essentielle

par Marc Tedeschi

Essentiel pour les pratiquants comme les enseignants, l'auteur regroupe les concepts anatomiques occidentaux ainsi que les principes médicaux orientaux tirés d'ouvrages rares. Il propose également des techniques de revitalisation, des principes d'utilisations des points vitaux dans le combat. Bref, un ouvrage complet pour une vision global du corps humain.

Budo Editions 29 €

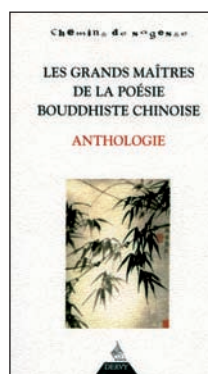


### 120 clés pour s'émanciper

par Gian Laurens

L'auteur, pionnier dans la bioénergie et formateur depuis 30 ans est un spécialiste de l'assertivité. Qu'est-ce que ce mot ? Vous le saurez en lisant ce guide audacieux donnant des définitions destinées à élargir les champs du possible, et à souligner les étapes d'un processus de prise de conscience.

Ed. Le Souffle d'Or 13 €

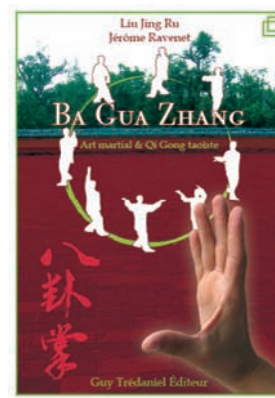


### Les grands maîtres de la poésie bouddhiste chinoise

anthologie

Ce livre relate la vie des principaux poètes chinois bouddhistes et présente une traduction de leurs poèmes les plus représentatifs. Cette anthologie montre le lien très particulier qu'entretient le Bouddhisme Tchan (puis Zen) avec la poésie.

Ed. Dervy 11 €



### Ba Gua Zhang

par Jérôme Ravenet & Liu Jing Ru

A la fois encyclopédique et synthétique, cet ouvrage, richement illustré de photos originales, combine les connaissances historiques, médicales et la maîtrise technique d'un grand maître chinois, Liu Jing Ru, dont Jérôme Ravenet, l'un de ses disciples, traduit ici l'essentiel des recherches. Pour tous les passionnés de Ba Gua Zhang et de Wushu.

Guy Trédaniel éditeur 24 €

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

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

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

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

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



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

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

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

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



internes, mentaux, émotionnels et spirituels.

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



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

## PUBLIREPORTAGE - Gilles MARIN.

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

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

## INSTITUT CHI NEI TSANG

La Bioénergétique Taoïste

# MASSAGE DU VENTRE



instructeur **Gilles Marin**

Stage de Qi Gong et application avec le **Chi Nei Tsang**

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

**Centre Trimurti** - Golfe de Saint Tropez  
du 29/09 au 05/10/2007

Visitez notre site Internet :

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

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

04.93.08.84.46





**D**ésignés comme les organes de notre perception, les sens se retrouvent au cœur de notre relation au monde. Aussi les traditions spirituelles leur ont-elles attribué un rôle essentiel. Certaines, comme le Bouddhisme — tel qu'il est souvent enseigné — invitent les pratiquants à « s'isoler » de leurs perceptions, sources de nos désirs et de nos souffrances. Dans la tradition chamanique au contraire, ils sont les vecteurs d'une autre perception du monde. En état de

## L'ÉNERGIE DES SENS

conscience « amplifié », les yeux « entendent » une autre réalité, les oreilles « voient » des sons nouveaux... La sensibilité est accrue. Pour les Taoïstes, vous découvrirez dans l'article de Georges Charles qu'il est essentiel d'affiner nos sensations pour prendre conscience de nos déséquilibres. Ainsi les Qi Gong de Ling Pao Ming et du Ma Wang Dui participent-ils à l'amélioration des sens. A travers la phonothérapie, vous découvrirez le pouvoir guérisseur de la voix, et à travers le Do In, la force harmonisante du toucher. Quant à la proprioception ou l'équilibriception, vous verrez à quel point des pratiques « globales » internes comme le Tai Ji Quan ou le Wutao peuvent affiner, amplifier, voire révolutionner nos sens.

# Qi Gong de *Ling Pao Ming*

## La pratique des perceptions sensorielles

texte et illustrations par Georges Charles

Suivant les principes de l'école taoïste du Ling Pao Ming, les sensations permettent tout simplement de réaliser une liaison harmonieuse entre le macrocosme, qui est la nature, et le microcosme, qui est l'être humain.

Dans la pratique du Qigong taoïste du Ling Pao Ming, ou « Clarté du Joyau Ecarlate », il existe un exercice important consacré aux perceptions sensorielles.

### *Cinq perceptions sensorielles et Cinq Éléments*

Par le biais des sensations (Tang) ou des perceptions sensorielles (Ganjue), nous mettons directement en relation un organe et ses fonctions avec les mouvements de la nature que sont les saisons de l'année et les périodes de la journée. Cette pratique est donc issue de l'énergétique chinoise classique décrite d'une part dans le *Livre des Rites (Li Ji)* et, d'autre part, dans le *Traité de la Médecine Interne de l'Empereur Jaune (Wangdi Neijing Su Wen)*. Ce classique explique: *Il n'y a rien dans l'esprit (Shen) qui n'y soit parvenu par les sens (Tang). Au Printemps, les yeux informent les muscles et tendons du travail à accomplir. La vue est mise en relation avec l'énergie du Foie qui engendre l'entité viscérale Hun qui est « Principe Vital ». En Été, la main informe la circulation afin de régulariser celle-ci en surface ou en profondeur. Le toucher est mis en relation avec l'énergie du Cœur qui engendre l'entité viscérale Shen qui est « Esprit ». En Automne le nez informe la respiration de la qualité de l'air inhalé. L'olfaction est mise en relation avec l'énergie des Poumons qui engendre l'entité viscérale Po qui est « Manifestation sensitive ». En Hiver l'oreille informe le squelette des risques de bris ou de chutes. L'audition est mise en relation avec l'énergie des Reins qui engendre l'entité viscérale Zhi qui est « Force de la Vertu ». Pendant les saisons intermédiaires la bouche informe la gustation de la qualité des aliments ingérés. Le goût est mis en relation avec l'énergie de la Rate qui engendre l'entité viscérale Yi qui est « Intention ». Le goût qui gère la nutrition (Yinshi) permet également d'équilibrer, de répartir et d'harmoniser. On distingue donc cinq perceptions sensorielles fon-*

damentales rattachées aux Cinq Éléments, donc aux Cinq Saisons et même à Cinq manifestations spécifiques liées à l'Esprit, donc au comportement humain. Cela donne lieu à un exercice particulier à partir de l'assise paisible (Zuo) ou de la posture debout (Zhan).

### *Les sept sens !*

- Le matin (printemps) est lié à la vue (voir - Jian) et s'effectue dans une phase d'inspir.
- Le midi (été) est lié au toucher (contact direct ou différé - Mo) et s'effectue dans une phase d'expir.
- L'après-midi (5e saison) est lié au goût (Chang) et s'effectue dans une double phase d'inspir et d'expir.
- La soirée est liée à l'olfaction (sentir - Wen) et s'effectue dans une phase d'inspir.
- La nuit est liée à l'audition (entendre - Ting) et s'effectue dans une phase d'expir.

Il est explicité que l'équilibre, qui correspond à un autre sens, se rattache à l'élément Terre et est donc également dépendant des cinq autres sens. Il n'est pas question dans le texte chinois d'un sixième sens qui serait la « proprioception », donc la capacité à se situer dans l'espace, mais cet exercice permet bien évidemment de relier le terrestre (Ti = la Terre) et le spatial (Tian = le Ciel), et ceci en fonction des Orients (Est - Sud - Ouest - Nord - Centre) et des saisons. Dans une certaine mesure, on pourrait également parler d'un « septième sens » qui est le sens d'alerte: on « ressent » ou on « pressent » quelque chose d'inhabituel aux sens. Et Wang Zemin (Wang Tse Ming), initié taoïste du Ling Pao Ming, ajoutait: *Sans oublier un sens essentiel qui manque à beaucoup dans ces pratiques: le sens de l'humour !*

**Affiner ses sensations et percevoir les déséquilibres.**

### *L'équilibre des cinq saveurs*

Lorsqu'il est question de pratique des perceptions sensorielles, donc des sens, on objecte souvent le fait que le chapitre 52 du *Dadejing*



### PORTRAIT

Pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, Georges Charles découvre aux Etats-Unis le « Cong Fu ». Il commencera à enseigner le Wushu en 1974. Lassé des débats fédéraux, il initie la création de la Convention Nationale des Enseignants des Arts Classiques du Tao. Il est également auteur de plusieurs ouvrages dont « Le rituel du dragon », éd. du Chariot d'or.



## UNE PEU DE PRATIQUE...

**POSTURE PREPARATOIRE :** à partir de la posture, assise les mains, paumes vers le ciel, reposent sur les cuisses.



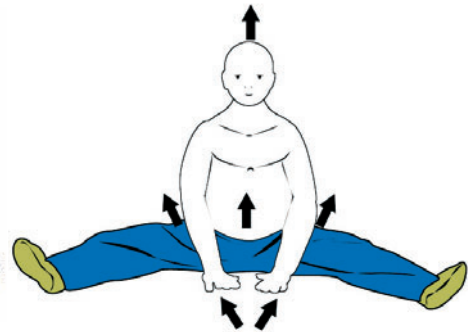
### VOIR : printemps et foie

Les mains montent, paumes vers le ciel, vers le visage, le mouvement s'effectue en phase d'inspir. Différenciez ce qui est proche de ce qui est lointain, ce qui est immobile de ce qui est mobile.



### TOUCHER : été et cœur

En ployant peu à peu sur l'avant, les paumes se tournent vers le sol et viennent toucher celui-ci. Le mouvement s'effectue en phase d'expir. Différenciez le non-contact du contact, ce qui est dur ou souple, sec ou humide, chaud ou froid, plein ou vide.



### SENTIR : automne et poumons

Les mains restent en contact avec le sol. Tout en demeurant légèrement ployé, le corps se redresse peu à peu. Le mouvement s'effectue à nouveau en phase d'inspir. Il convient d'élargir l'olfaction : pressentir, sentir, ressentir, consentir.

### ECOUTER : hiver et reins

Les mains restent en contact avec le sol et le corps ploie à nouveau en phase d'expir. Il convient alors d'élargir l'audition. Situez l'origine des sons, leur intensité, leur déplacement.

### GOÛTER :

#### début 5<sup>e</sup> saison et rate

Les mains restent en contact avec le sol et le corps déploie et ploie légèrement : déployez en phase d'inspir, et ployez en phase d'expir. Il s'agit donc de reprendre une respiration complète, profonde et calme en inspirant et en expirant plusieurs fois, en déployant et en ployant plusieurs fois.

#### EQUILIBRER : fin de la 5<sup>e</sup> saison et estomac

L'inspir et l'expir, donc la respiration, s'approfondissent et se ralentissent. Puis maintenez en phase intermédiaire, à mi chemin entre la flexion et l'extension, entre l'inspiration et l'expiration, et ceci quelques secondes.

Terminez l'exercice en ramenant les mains sur les cuisses, paumes vers le haut. Le buste demeure droit, la colonne vertébrale étirée.

de Laozi explique: *Les cinq couleurs aveuglent la vue de l'homme. Les cinq sons assourdissent l'ouïe de l'homme. Les cinq saveurs gâtent le goût de l'homme...* Or, il existe un commentaire également très classique du *Neijing* concernant ce passage: *Puisque les cinq saveurs entretiennent le corps (Xing) et que le Qi peut provoquer la transformation de l'Essence (Jing), les cinq saveurs si elles sont anormales peuvent nuire au corps et le Qi si'il est troublé peut porter atteinte à l'Essence.* Il est ajouté: *Le Qi est souvent troublé par les cinq saveurs si celles-ci sont anormales ou excessives.* Dans cette vision des praticiens, c'est l'excès ou la perturbation qui provoque le déséquilibre. On pourrait donc traduire autrement la proposition du *Daodejing*: « Trop de couleurs nuisent à l'œil, trop de sons nuisent à l'oreille, trop de saveurs nuisent au goût. », et ajouter: « Des couleurs anormales fatiguent l'œil, des sons dissonants épuisent l'oreille, des saveurs perturbées endorment le goût ». Cela a donc un rapport direct avec le quantitatif et le qualitatif. Et il est question de simplement rechercher « la juste mesure ».

### Affiner les sensations

La pratique des perceptions sensorielles a donc pour but d'affiner les sensations afin de déterminer si les couleurs, les formes, les odeurs, les sons, les saveurs sont équilibrés ou perturbateurs, donc généralement pathogènes. Il est simplement question, étymologiquement, de « bon sens ». De ce que l'on nommait autrefois la « sapience » qui est la sagesse innée permettant, justement, de reconnaître les saveurs (*sapor*). Celui qui en est incapable était donc, encore étymologiquement, un « insensé ». La pratique des sens est donc, au contraire, « sensationnelle ». En Chine un crétin est traditionnellement qualifié de Wu Pu Ku Feng: « qui ne

connaît même pas les cinq saveurs! ». Cette notion de « bon sens » en Chine rejoint celle de l'engendrement (Sheng) où les choses et les êtres se transforment et évoluent naturellement au fil des jours, des saisons, des années, des cycles. Elle s'oppose à celle de la domination (Ke) aboutissant à la destruction qui se produit lorsque le mouvement s'inverse (Ni) à contresens ou dans le mauvais sens. Lorsqu'on pratique cet exercice du Ling Pao Ming (voir, toucher, sentir, écouter...), on se rend rapidement compte qu'il ressemble fort à un grand salut rituel qui pourrait s'effectuer agenouillé et que l'on retrouve dans les pratiques japonaises classiques. En précisant qu'en chinois (Wei), en japonais (Rei) comme en français (Salut), il est question de santé (*salus* en latin qui donne « salulaire » ou au contraire « insalubre »). En réalité, ce travail des perceptions sensorielles, donc des sens, permet de se rendre compte que la liaison microcosme-macrocosme place l'être humain entre ciel et terre. Terre (Ti), Etre Humain (Ren) et Ciel (Tian) représentent, suivant le chapitre 14 du *Daodejing*: *L'Invisible, l'Impalpable, l'Inaudible qui, finalement, se réunissent (s'harmonisent) en Un.* C'est le Jing (Essence), le Qi (Energie) et le Shen (Esprit) qui finalement s'harmonisent au sein du Tao. Les trois pulsions ne font qu'une qui est le Taisu (Grand Flux) qui anime le Taiji (Grand Faîte) et engendre la multitude (Wan). Cela va donc très largement au-delà d'un simple exercice et rejoint l'Alchimie Interne (Nei Dan) où l'on transforme le « grossier » en « subtil »: *Mieux vaut rechercher ce qui est subtil dans le grossier que de se contenter du grossier dans le subtil* écrit Wang Yang Ming.

Pour en avoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

# L'art du *Do In*

## Entretenir notre santé par le toucher

par Isabelle Laading

Simple et efficace, des gestes quotidiens qui affinent nos sensations par notre toucher, pour l'équilibre de notre santé.

**D**o in, en japonais, se dit Daoyin ou (Tao-yin) en chinois. Dao ou Do signifie la Voie et Yin: entretenir, favoriser. Le Do In nous propose « d'entretenir la Voie » ou d'expérimenter « l'art d'entretenir la santé ». Sous ce vocable, nous trouvons en effet différentes pratiques visant toutes le mieux-être et la longévité. Et parce que cet art se fonde sur les

principes de la philosophie taoïste et ceux de la médecine chinoise, les techniques proposées s'adressent fondamentalement au Qi, en l'occurrence notre énergie vitale, physique et psychique. Il s'agit d'auto-traitements sur les méridiens et points d'acupuncture et d'exercices corporels et respiratoires. Ces pratiques tendent à rétablir ou à conserver une libre et harmonieuse circulation des énergies dans notre corps-esprit. Ce sont les auto-traitements que je souhaite présenter ici. Les techniques en sont relativement simples et donc abordables par tous.

### *L'art de l'auto massage*

Si la localisation des méridiens et points d'acupuncture s'acquiert dans les cours et livres spécifiques, il n'est cependant pas nécessaire d'avoir des connaissances en énergétique chinoise pour commencer à pratiquer le Do In et à en tirer bénéfique. Car fondamentalement, cet art de l'auto massage s'adresse à nos sens. Il nous incite à percevoir l'énergie, simultanément sous nos doigts et dans notre corps, puis à la mobiliser. Mais avant d'entrer en relation avec l'énergie, que se passe-t-il dans cette rencontre de ma main avec ma peau? Je me relie à moi-même et me découvre. J'éveille des zones et simultanément, je baigne dans la sensation que le toucher révèle. Je touche mon corps du pouce. Le dialogue s'instaure entre pouce et peau. Mais que perçoit mon pouce? Et quelles sensations naissent en moi de ce contact? Ma perception se limite-t-elle à la zone touchée ou bien y a-t-il résonance ailleurs dans mon corps? Je voyage... sans programme ni destination. Lors de ce cheminement d'un lieu à l'autre du corps, tout mon être se branche sur un mode d'écoute sensorielle. Grâce à lui, j'expérimente et savoure les mouvances énergétiques internes sans avoir besoin de les interpréter.

### *Respecter le protocole*

Si l'expérience est infinie et non programmée, le déroulement d'une séance de Do In respecte un protocole précis. Il s'agit d'un soin global appliqué manuellement sur l'ensemble du corps. Nous partons toujours de la tête pour descendre vers les pieds et allons du centre du corps vers la périphérie. Sur les membres, selon le but recherché, il est également possible de



photo: Herman Laading

suivre la circulation du Qi, c'est-à-dire de descendre vers les doigts ou les orteils sur les méridiens Yin (faces internes des bras et des jambes) et de remonter en sens inverse sur les méridiens Yang (face externe). Dans certains cas, comme celui de l'hypertension par exemple, il est judicieux de conserver la direction: centre du corps – extrémités afin de ne pas ramener trop d'énergie vers le cœur. Le Do In est un soin essentiellement équilibrant puisque nous traitons le corps entier et de ce fait, passons sur l'ensemble du réseau énergétique abordable. Nous pouvons néanmoins, au cours de la séance, nous attarder sur un point tendu ou douloureux, vide d'énergie ou saturé. Ou encore, travailler certains points spécifiques, en regard de la saison ou d'un déséquilibre particulier. Différentes techniques sont employées pour s'adresser à l'énergie selon la zone sollicitée et les besoins personnels du moment.

## Les techniques de base

- Picorage: du bout des doigts, sur le crâne par exemple et le visage.
- Lissage: du plat des mains ou des doigts, sur le front, les joues, les ailes du nez, le cou, tout le long des membres et des flancs.
- Pétrissage: à pleine main. Pour la nuque, les membres, les mains et doigts.
- Percussions: elles s'effectuent avec le poing soûplement fermé, toutes les articulations du bras relâchées. Ou bien avec la paume de la main formant une coquille, les doigts serrés mais souples. Percussions sur le dos, les épaules, les bras, les jambes, la plante des pieds.
- Frottements: en rotation avec la paume de la main sur une zone à réchauffer et/ou pour activer la circulation. Frottements en rotation des mains sur l'abdomen et sur la région des reins.
- Pincement: du lobe de l'oreille, de l'extrémité des doigts et des orteils. Stimulation forte.
- Pression de la pulpe du pouce: sur des points d'acupuncture, des points sensibles ou douloureux; la pression s'effectue dans l'expir.
- Pression-rotation: Main, doigts ou pouce massent en rotation une zone (peu importe le sens de rotation dans notre école).
- Etirements des différents segments du corps (et donc des méridiens). Ils activent la circulation de l'énergie et du sang.

## C'est à vous...

A vous maintenant d'entrer dans l'expérience. Juste s'asseoir dans la posture seiza (à genoux) ou bien en tailleur sur un coussin ou encore sur une chaise, si la posture au sol est inconfortable. Puis se poser en soi-même. Laissez-vous mentalement descendre dans votre bassin, (tan dien inférieur ou hara pour les Japonais). Y activer paisiblement votre respiration. A partir

de cet ancrage dans votre hara, votre dos peut se détasser, votre corps s'ouvrir. Il est très important d'acquiescer et de conserver une sensation d'espace intérieur, car « le vide » garantit une plus libre circulation de votre énergie depuis votre hara vers vos mains. Cet espace intérieur se nourrit de la détente musculaire et articulaire tout autant que du calme psychique. Accordez du temps à ce ressenti ainsi qu'à l'installation du lâcher-prise. C'est en éveillant votre capacité d'écoute sensorielle que vos doigts vont faire parler les points et que les points vont entendre vos mains. Le corps délié et respirant, l'esprit paisible, la pratique du Do In peut commencer. Composez votre séance en suivant bien le protocole: de la tête vers les pieds et du centre du corps vers la périphérie. Choisissez la technique appropriée à la zone sollicitée. Chaque technique s'effectue plusieurs fois sur le même segment corporel. La respiration demeure lente, l'accent étant mis sur l'expir. S'il est fondamental de passer tout le long du corps, la durée d'une séance peut néanmoins varier de dix minutes à une heure. Il est possible d'employer une seule technique tout au long d'une séance courte; les lissages par exemple, à effet drainant pour la circulation du Qi et du Sang ou bien les percussions, plus stimulantes. Lorsque vous rencontrez une zone douloureuse, prenez le temps de la masser, de la faire respirer.

L'efficacité du Do In ne dépend aucunement de la force mise en œuvre dans la pression ou les percussions, bien au contraire. Je souhaiterais même éviter l'emploi du terme « pression » dans le cas du toucher d'une zone par le pouce ou la main. Dans mon expérience du Do In comme du shiatsu, le pouce n'appuie pas, il « traverse », à l'instar de l'aiguille d'acupuncture. Lorsque le pouce se pose sur la peau, son intention immédiate est l'écoute sensible et non la volonté de donner ou d'imposer quoi que ce soit. Il est avant tout présent. Dans cette écoute, c'est fondamentalement le hara, via le pouce, qui perçoit le Qi au cours de la traversée du point. Le pouce apprivoise la zone touchée et, grâce à l'attitude respectueuse et délicate du geste, le point s'ouvre et le Qi répond. Curieusement, c'est surtout lors du retrait du pouce, très progressif, que l'on sent les effets de la mobilisation du Qi en profondeur dans notre corps. Lorsque vous aurez terminé votre séance, allongez-vous quelques instants pour en savourer les effets. Puis, reprenant le cours de vos activités, restez à l'écoute! Car les picorages, lissages, frottements du vent, de la lumière, du froid ou de la chaleur, des sons, « entretiennent la Voie »...

**Le pouce  
apprivoise  
la zone  
touchée.**

Pour en avoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



## PORTRAIT

Isabelle Laading s'est depuis 1968 entièrement consacrée à l'étude et à la pratique des arts traditionnels de santé orientaux. Elle pratique le yoga de Mysore puis selon l'enseignement de B.K.S Iyengar. Depuis 1983: formation de shiatsu, puis médecine traditionnelle chinoise (acupuncture, pharmacopée, diététique chinoise) auprès de Ryotan Tokuda Sensei. En 1994, Maître Tokuda lui confie la responsabilité de divulguer cet enseignement avec le souhait de créer une école Nonindo-France.

# Des sens et *des perceptions*

Pour une présence à soi

par Arnaud Mattlinger

Comment la pratique des arts énergétiques et internes peuvent-ils agir sur nos sens et la qualité de nos perceptions? Et que « percevons-nous »?

Comment nos sens sont-ils sollicités dans les arts dits « internes »? Comment évoquer l'expérience personnelle du mouvement? Comment parler de ce qui se passe à l'intérieur, avec des termes — vue, goût, odorat, ouïe et toucher — qui sont par définition tournés vers l'extérieur? Si les organes visibles des cinq sens nous permettent de capter le monde extérieur, il n'en reste pas moins que ce qui se passe en nous nous anime tout autant. Nous pouvons sentir le mouvement, de la mobilité à la motilité, en passant par le frisson et toutes les émotions. Non seulement nous les sentons, mais c'est, là même, la matrice de notre relation au monde, le gisement de nos réactions. Voilà en quoi les arts de mouvement peuvent être voie de connaissance, voire une voie d'éveil.



photo: Jean-Marc Lefèvre



## PORTRAIT

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

## Sens et perceptions

Si ce ne sont pas par les cinq sens, comment nous percevons-nous? Depuis Aristote, les sciences modernes ont identifié plusieurs perceptions qui ne sont pas labélisées « sens », mais qui sont rassemblées en une catégorie nommée très scientifiquement la somesthésie. Parmi celles-ci, il y a la thermoception (chaleur/froid), la nociception (douleur), l'intéroception (activité végétative), la proprioception (posture et mouvement du corps), l'équibrioception (oreille interne), et sans doute d'autres encore... Malheureusement, ces mots, pas tout à fait quotidiens, sont déconnectés de ce qu'ils représentent. L'étymologie scientifique, hellénique ou latine, est vieille de quelques milliers d'années, alors que nos vies, nos mouvements, nos perceptions et nos émotions, eux, sont bien actuels. Néanmoins, la science moderne nous donne une grille de lecture de notre espace intérieur (voir ci-contre). Si ces perceptions ne sont pas des sens, elles en ont tout l'attrait. Les capteurs, les chemins neuronaux et les zones du cerveau qui en décodent l'information sont identifiés. Tout comme les informations qui viennent de nos cinq sens extéroceptifs, nous avons en permanence le choix d'en prendre conscience ou pas. Au quotidien, la plupart d'entre nous n'y prêtent pas du tout attention.

Nous avons pourtant là tout ce qu'il faut pour découvrir notre monde intérieur et nous mettre en phase avec lui. C'est l'aventure du 3e millénaire, ce que Platon décrivait déjà en son temps.

## A notre rencontre...

*La perception a un double sens, à la fois la perception par les sens et la perception par l'esprit. En psychologie, la perception est le processus de recueil et de traitement de l'information sensorielle.*

*Wikipedia*

A nous de faire le choix de nous rencontrer. Ce choix, nous pouvons le faire dans la pratique des arts internes. La vitesse lente du mouvement permet une meilleure réception sensorielle. Elle demande et induit aussi une plus grande sensibilité motrice. Nous pouvons ainsi devenir plus conscients de notre mouvement. Cela dépend de nous, de notre attention et de notre état de présence à nous-même, de l'ouverture de notre conscience à nos sens et à nos perceptions. Que nous apprenions une forme de 8, 56 ou 108 mouvements ne changera rien à



photo: Jean-Marc Lefèvre

la qualité de notre pratique si nous ne sommes pas profondément présents à nous-mêmes et au monde. Aussi pouvons-nous pratiquer des années une chorégraphie sans jamais nous rencontrer. De même dans la pratique du Tui Shou, si nous restons dans le contact superficiel, la routine, alors le mouvement nous reste extérieur; nous ne pouvons, là non plus, nous rencontrer. Et j'irai même plus loin: souvent, nous nous évitons. Par contre, l'autre (extérieur) deviendra un partenaire (faisant partie), si nous acceptons qu'il puisse être un support à notre perception interne. Car cela nous oblige aussi à nous livrer.

### Une concentration sphérique

Comme il est difficile d'être concentré à la fois sur les cinq sens, il est difficile d'être concentré sur toutes les perceptions. Pour nous concentrer, nous utilisons généralement notre attention par focalisation comme fonctionne la vue. Nous nous concentrons sur une partie d'un mouvement, en focalisant l'attention. Nous suivons alors le mouvement comme nous suivrions un dragon. C'est une expérience très plaisante, un voyage dans le sensoriel et le spontané. Mais dès lors, nous oublions d'observer en même temps ce qui se passe autour. Une partie de nous est coupée du mouvement (et notamment de l'émotion), à l'instar d'une vidéo qui capterait notre attention et finirait par nous abrutir. Afin de ne rien perdre du mouvement, il nous faut donc apprendre à utiliser notre attention à la façon de nos oreilles.

Il nous faut être capable d'entendre tout à la fois le haut, le bas et tout autour; et aussi à l'intérieur, soit une attention sphérique et rayonnante. C'est spécifiquement le travail du souffle dans le Wutao qui m'a permis de toucher cet espace pour la première fois. Dans la transe inspirée par le souffle, le corps et la tête à l'unisson « se lâchent ». Au début, tout à tendance à se désorganiser. Puis il reste simplement l'attention pour « écouter » le mouvement. Cette écoute perçoit tout, mais ne se laisse plus charmer par le dragon: il y a à la fois une présence sphérique et l'air devient palpable, comme de l'eau. Le mouvement prend alors un goût, un son, un parfum... Il diffuse.

### L'état des sens, vers une présence amplifiée

De l'extérieur, on perçoit aussi cette densité qui nous plonge dans un état méditatif. Dans cet état, nous ne suivons plus le mouvement, mais nous sommes en son cœur. Il existe partout, il pulse. L'axe alors n'est plus une idée de verticalité ou un alignement rigide, mais l'espace où convergent toutes les perceptions, sans autre intention que de les accueillir. C'est là le Wu Ji.

Dans cette dimension de la pratique, il n'y a pas de niveau de performance athlétique, mais un niveau de sensibilité, de perception. Comme

**Devenir plus conscients de notre mouvement.**

l'oreille se forme avec le chant, l'écoute interne s'affine avec la pratique. Au début, je me dégrossis en faisant mes gammes. Petit à petit, la coordination des segments laisse place à la fluidité et à une respiration du mouvement, notamment dans la colonne vertébrale. Je suis alors en présence avec tous les espaces intérieurs, tant mécaniques et articulaires que fluidiques et organiques (cénésthésie). Je prends conscience de la motilité de ces espaces intérieurs et de leur ouverture qui déclenche le mouvement. Je reconnais que le mouvement existe avant que je ne bouge. Dans le même temps, l'attention sphérique me permet de rester en lien avec l'extérieur. Je perçois aussi les mouvements que sont mes émotions et les laisse aussi me traverser. Ma perception n'est plus une perception de surface, mon corps physiologique n'est plus vraiment une frontière. Les sens et les perceptions se rejoignent. La différence entre l'intérieur et l'extérieur s'estompe. Etant plus présent à moi-même, je peux être plus présent au monde. C'est un cycle vertueux qui amène une amplification des sens, un état de présence amplifiée. Parfois, le temps s'estompe, l'espace aussi, mon environnement devient partie de moi-même, je redeviens Un avec le monde. C'est là Wu Wei.

Pour en avoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

- **La thermoception:** il s'agit de la perception de la chaleur (ou de son absence, le froid). Si la perception de la chaleur venant d'une source extérieure peut être partie intégrante du toucher, qu'en est-il de la perception de la chaleur interne? Lorsque nous activons le soufflet de forge alchimique, ou que nous réveillons la kundalini, c'est cette perception qui nous permet de sentir le feu intérieur.

- **La nociception:** c'est la perception de la douleur. La source peut être extérieure et prendre plusieurs formes (mécanique, sonore, lumineuse). Elle peut aussi être intérieure et nous en connaissons les versions inflammatoires: tendinite, lumbago.

- **L'intéroception:** elle est plus subtile que les deux premières, elle concerne l'activité végétative du corps, notamment l'activité des organes et viscères.

- **L'équilibriception:** l'organe principal est le vestibule de l'oreille interne. Il s'agit bien sûr d'assurer notre équilibre en fonction des appuis.

- **La proprioception:** c'est la capacité que nous avons de connaître la posture du corps et son mouvement sans faire appel ni au toucher ni à la vue. C'est cette capacité aussi qui nous permet de sentir si nos épaules, nos coudes et nos mains sont correctement placés dans la posture de l'arbre. Les récepteurs de cette perception sont situés notamment dans les tendons.

- **La perception de la pression:** la pression peut être exercée par le milieu ambiant (gravité, pression aquatique, accélération...), mais aussi de l'intérieur, notamment par la rétention de la respiration.

- **La perception de nos émotions:** à ma connaissance, il n'existe pas aujourd'hui de terme qui la définit. Wilhelm Reich en décrit l'activité par des mouvements plasmatiques.

# La voix, miroir de l'inconscient

Découvrez la phonothérapie®

par Patrick Torre

La voix est un formidable miroir de l'inconscient. Elle ne peut cacher les tensions, les émotions et les conflits internes. La phonothérapie, pratique directement issue du Yoga du son, en libérant la voix, libère votre cœur.



## PORTRAIT

Patrick Torre se passionne depuis 25 ans pour les possibilités offertes par la voix dans le domaine de la spiritualité et de la santé (phonothérapie). Il est le créateur de l'Institut des Arts de la Voix, une école qui forme les professeurs de « Yoga du Son » en France. Intervenant international, il diffuse aussi son enseignement lors de congrès internationaux et lors de stages en Europe, au Canada et aux États-Unis. Musicien à l'origine et professeur de yoga, il est spécialiste du chant harmonique et des mantras. Inspiré de sa propre recherche et des différents enseignements qu'il a reçus, il propose une synthèse unique des techniques vibratoires anciennes afin de vous accompagner sur la voie de la voix.

La phonothérapie vient du Grec *phonê*, qui signifie « phonie, voix » et du terme *thera*, qui signifie « soin ». Déclinaison directe de la pratique des sons et des mantras, la phonothérapie repose sur une vision globale de l'être: *coshas*. Elle ne sépare pas le physique, l'énergétique et le psychique de la dimension spirituelle de la personne. Elle agit sur l'essence de la matière: l'éther, cette matière « sans forme », *vijnana maya cosha*, de laquelle émergent toutes choses...

### A l'origine, l'éther

L'éther est aussi un contenant, un espace commun qui contient tout: le thérapeute capable d'intervenir dans l'éther, agit sur le cours des choses dans un espace de connexion privilégié qui précède la manifestation physique, dans « l'ici et maintenant », sans contrainte de temps et d'espaces. Les lois de l'éther sont très différentes de ce que nous connaissons dans la réalité manifestée, elles appartiennent au corps subtil, ce sont les lois du son, du *spanda*. Tout est contenu dans l'éther. Il est la loi vibrante du son, il est AUM et contient le conscient, l'inconscient individuel et collectif, le subconscient et la supra conscience.

Dans son principe, la phonothérapie, comme dans le chamanisme, voit le corps comme une série de densifications de cette matière source sans forme d'où émerge ce qui définit l'être humain dans toutes ses composantes essentielles et existentielles: son âme incluant *karma* et lignée d'ancêtres, son ego fait de pensées et d'émotions, ses énergies vitales et spirituelles et enfin sa réalité physique faite de chair et d'os. Dans ce processus de densification,



Pratique de la libération de la voix.

le cosha le plus léger compénètre le plus dense. Les flux de conscience sont les vibrations qui véhiculent les échanges entre les coshas. Par effet de densification, ces flux à l'origine éthérés deviennent pensées, émotions et énergies. Lorsqu'il y a un conflit intérieur, une engrammation se fixe dans le corps d'éther, crée un nœud émotionnel qui désorganise le flux énergétique et encombre le réseau des *nadis* et des méridiens. Ainsi les désordres de l'inconscient conduisent à la naissance de maladies psychosomatiques qui apparaissent peu à peu dans le corps physique dense.

crédit photos: Patrick Torre

## Les outils de la phonothérapie

Par des techniques chamaniques issues de traditions millénaires, il est possible de désactiver les processus de densifications anarchiques, causes de dégradation de la santé. Les outils de la phonothérapie, discipline héritière de ces traditions, permettent d'intervenir à la source dans ce processus de densification de l'énergie. Comme un acupuncteur sans aiguille, à l'aide de la voix, du magnétisme des sons et de la



crédit photo: Patrick Torre

La phonothérapie utilise parfois la force du groupe pour porter l'expérience individuelle.

force de la pensée, le thérapeute remonte au nœud originel et le défait.

### Réaliser un bilan vocal

Un bilan vocal permet de comprendre la relation subtile qui existe entre les plans essentiels (l'âme et les énergies spirituelles) et les plans existentiels (ego, énergie vitale et corps physique) de la personne. Par son timbre, sa hauteur, sa stabilité, sa force, et beaucoup d'autres critères, elle traduit l'évolution de la personne sur le plan psychique, émotionnel et spirituel. Le mal-être ou la maladie ne sont que les conséquences des tensions intérieures qui soulignent l'éloignement du sujet de l'essentiel de son être, la perte du sens et le désordre intérieur. Comme toutes les pratiques du même type, la phonothérapie est particulièrement efficace en prévention des maladies. Elle préserve l'équilibre et la santé par des séances individuelles ou collectives.

### La pratique d'un mantra personnel

La pratique d'un mantra personnel de réalisation donné par le phonothérapeute fait partie du processus de guérison, d'une forme de libération et d'allègement de la vie. Car la Phonothérapie est aussi un chemin d'évolution.

Il s'agit d'une rencontre avec soi-même, de se relier à son « être profond », d'écouter et de comprendre le chemin de l'âme, de se laisser guider par son maître intérieur, par la conscience elle-même.

## Retrouver l'essence

Mais de quelle réalité parlons-nous habituellement? Cette réalité que nos sens perçoivent et que notre cerveau interprète. Cette réalité qui voit les couleurs, alors que les scientifiques nous disent que la matière est grise et n'a pas de couleur. Cette réalité qui nous fait croire que nous touchons une forme alors que c'est la main qui est touchée. Ce mur de brique, pour nous bien réel dont l'existence ne dépend que de l'observateur. Si l'observateur change de taille vers l'infiniment petit (la taille d'un électron par exemple), ce mur sera vu comme une constellation d'étoiles. Nos certitudes ne valent que de notre 1m70 de hauteur. Dès lors que l'observateur change de taille, cette réalité change totalement. De même, nous croyons que si nous sommes là, nous ne pouvons pas être ailleurs et que nous sommes liés au temps linéaire et à l'espace. En réalité, seul le corps physique est soumis à ces lois. Les scientifiques après avoir démontré la relativité avec Albert Einstein, parlent aujourd'hui de plusieurs dimensions temporelles dont l'existence avérée serait fonction de l'observateur et aussi de mondes qui se déploient dans des espaces temps différents... Ces illusions, aussi tenaces

**Le thérapeute remonte au nœud originel et le défait.**

soient-elles, ne doivent pas nous confiner dans la lourdeur d'une pensée réductrice. Nous ne soupçonnons pas à quel point nous sommes conditionnés pas nos certitudes.

### Retrouver le chemin du cœur

Une prise de conscience. S'apercevoir que la solution n'est pas extérieure à nous-même. Retrouver l'essence: ce qui était là avant que les mots et la pensée conceptuelle ne nous réduisent au monde des objets. Ce monde que nous croyons être notre réalité est en fait imaginé par l'enfant que nous sommes dès l'acquisition du langage. Vers l'âge d'un à deux ans, l'enfant apprend à nommer les choses et à les distinguer. Il crée sans le savoir le monde des objets, le monde de Maya comme disent les Hindous. Ce voile qui nous éloigne de nous-même et de la Conscience. La phonothérapie, par la vibration vocale, redonne la capacité de retrouver le chemin du cœur. Les blessures inconscientes de l'enfance sont alors dissoutes dans l'amour et la compassion du cœur. Il suffit de se baigner dans sa lumière pour faire rayonner en nous et autour de nous son pouvoir de guérison.

Pour en avoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

## LES BIENFAITS DE LA PHONATHÉRAPIE



crédit photo: Patrick Torre

- Equilibrage et harmonisation énergétique du corps.
- Dissolution des tensions musculaires liées au stress.
- Aide à la guérison par la déprogrammation de la maladie.
- Meilleure circulation de l'énergie vitale vers les organes et les fonctions.
- Régulation des fonctions respiratoires et endocriniennes.
- Harmonisation des hémisphères cérébraux. Recentrage.
- Apaisement de la douleur lié à la libération d'endorphine.
- Renforcement des mécanismes de défense du métabolisme.
- Apaisement affectif par le nettoyage des mémoires émotionnelles.
- Amélioration de la qualité du sommeil, acceptation de la vie.
- Libération de la voix et de l'expression verbale.
- Meilleure écoute de l'autre, socialisation, charisme.
- Harmonisation avec la vie. Arrêt de la lutte intérieure.
- Connaissance de soi, chemin de transformation, sagesse et bonheur.

# La bannière *Ma Wang Dui*

## Trois mouvements pour améliorer la vue

texte: Liao Yi Lin assistée de Patricia Golder et photos: Jean-Marc Lefèvre

Les yeux sont les fenêtres de l'âme, la vue reflète la santé générale du corps. Le Qi Gong pour les yeux est conçu en tenant compte de la circulation de l'énergie par les méridiens qui agissent directement sur la vue. Liao Li Yin vous présente trois mouvements issus de la bannière Ma Wang Dui réinterprétée par Qiu Pi Xiang.

**L**e Huang Di Nei Jing Lingzu dit: *L'essence des cinq organes et des six entrailles se rassemblent autour des yeux... L'essence des poumons se reflète dans le blanc des yeux, celle des Reins dans la pupille, celle du foie dans l'iris, celle du cœur à l'intérieur et à l'extérieur du coin de l'œil et les vaisseaux sanguins des yeux, celle de la rate dans les paupières du haut et du bas.* Ce à quoi il faut ajouter que les trois méridiens Yin du pied: le Foie (Jueyin du pied), la Rate (Taiyin du pied) et les Reins (Shaoyin du pied), sont liés avec les trois méridiens Yin de la

main), et du Cœur (Shaoyin de la main). Les trois méridiens Yang du pied: celui de l'Estomac (Yang Ming du pied), de la Vésicule Biliaire (Shaoyang du pied), et de la Vessie (Taiyang du pied), sont liés aux trois méridiens Yang de la main: méridiens du Gros intestin (Yang Ming de la main), du Triple Réchauffeur (Sanjiao / Shaoyang de la main), et de l'Intestin Grêle (Taiyang de la main). Le Huang Di Nei Jing précise bien que quinze méridiens-vasseaux partent ou communiquent autour des yeux. Voici les autres vaisseaux: vaisseaux Gouverneur, Conception et Yang Qiao Mai, Yang Wei Mai, et Yin Qiao Mai.

**Raviver ses yeux, c'est raviver tout le corps.**



### PORTRAIT

Liao Yi Lin est licenciée de philosophie et de littérature chinoise de l'Université de Hong Kong. Diplômée de la section Réalisation de l'école de cinéma « La Femis » à Paris. Scénariste, réalisatrice et productrice de nombreux films documentaires et fictions. Ayant plus de vingt ans de pratique de Qi Gong et méditation Ch'an, elle est invitée à donner des stages sur ces trésors traditionnels chinois dans une quinzaine de villes en France et à l'étranger. Auteure de plusieurs ouvrages, « Qi Gong Ancestral de la Bannière de Ma Wang Dui » paraîtra en novembre prochain aux éditions Guy Trédaniel.



D. R. / La bannière Ma Wang Dui est une peinture sur soie représentant 44 postures de Dao Yin.





## PUISER L'EAU DU LAC

### DESCRIPTION DU MOUVEMENT

0. Position de départ: debout, pieds joints, genoux débloqués — ce qui permet au poids du corps de bien reposer sur la plante des pieds —, la colonne vertébrale étirée, le bassin centré: ni trop penché vers l'avant, ni trop vers l'arrière, les épaules détendues, le menton rentré, la pointe de la langue touche légèrement le palais, le regard se porte naturellement vers l'horizon. L'esprit reste calme.

1. A l'inspir, refermez les mains et posez les poings au niveau du plexus solaire comme si vous y emmeniez votre souffle.

2 & 2 bis. A l'expir, conduisez cette énergie jusqu'en bas des pieds: le corps se penche vers l'avant, descend vers le sol, les poings se détendent, les doigts relâchés, pour toucher si possible le sol. La tête se tourne alors vers le côté droit: regardez vers la droite.

3 & 3 bis. Remontez délicatement en inspirant à nouveau et en plaçant les poings sous le plexus, comme si vous rameniez l'énergie de la terre jusqu'au plexus solaire. Recommencez de l'autre côté.

4. Ramenez l'énergie au niveau du Dan Tian.

### FONCTION

Ce mouvement renforce l'énergie des reins et améliore la vue.





## TIR A L'ARC

### DESCRIPTION DU MOUVEMENT

0. Position de départ: debout, pieds joints, genoux débloqués — ce qui permet au poids du corps de bien reposer sur la plante des pieds —, la colonne vertébrale étirée, le bassin centré: ni trop penché vers l'avant, ni trop vers l'arrière, les épaules détendues, le menton rentré, la pointe de la langue touche légèrement le palais, le regard se porte naturellement vers l'horizon. L'esprit reste calme.

1. A l'inspir, les deux avant-bras montent au niveau de la poitrine, les dix doigts se font face de telle sorte qu'ils forment un ballon d'énergie. Ecartez les mains, les paumes se faisant face. Faites gonfler ce ballon d'énergie, ce qui illustre vraiment le mouvement à l'intérieur du corps des poumons qui se gonflent.

2. A l'expir, les mains se rapprochent comme si elles comprimaient ce ballon d'énergie, toujours face aux poumons. Répétez le mouvement à trois reprises. Le ballon d'énergie devient de plus en plus gros.

3. A la fin de la troisième reprise, et au cours d'une inspiration, tournez-vous vers la gauche, les jambes tendues. Le bras gauche s'étire droit devant tandis

que le bras droit se replie sur le côté comme un tireur à l'arc. La paume de la main gauche se tournant vers le ciel, la paume droite, à la hauteur des oreilles, se tourne alors vers la terre, comme un ressort que l'on tend.

4. Relâchez le ressort comme si vous décochiez la flèche. Les yeux suivent la flèche qui part rapidement au loin. Ramenez en expirant les mains devant la oitrine, les paumes se faisant face.

5. Recommencez de l'autre côté: à l'inspir, les deux bras se rapprochent et retrouvent ainsi la position de départ, devant la poitrine. Les yeux regardent les bras. A l'expir, écartez les deux bras comme si vous alliez décocher la flèche. Les jambes sont tendues, les talons bien enracinés dans le sol. Les yeux suivent à nouveau la flèche qui s'éloigne rapidement.

6. Ramenez l'énergie au niveau du Dan Tian.

### FONCTION

Ce mouvement permet de faire circuler les énergies des méridiens poumons-cœur qui nourrissent la vue. Il est également efficace pour lutter contre les bronchites, préventif pour éviter les rhumes, et il renforce le fonctionnement du Poumon et du Foie.



## LE REGARD DU CHIEN

### DESCRIPTION DU MOUVEMENT

0. Position de départ: debout, pieds joints, genoux débloqués, la colonne vertébrale étirée, le bassin centré: ni trop penché vers l'avant, ni trop vers l'arrière, les épaules détendues, le menton rentré, la pointe de la langue touche légèrement le palais, le regard se porte naturellement vers l'horizon. L'esprit reste calme.

1. A l'inspir, amenez les bras devant vous, tendus sans être bloqués, à la hauteur de la poitrine. Les paumes se font face et forment un ballon d'énergie. La main droite se place en haut, la gauche en bas.

2. Amenez la main droite en bas comme si vous faisiez tourner ce ballon d'énergie dans un sens, puis dans

l'autre. Tout le corps participe au mouvement. Recommencez ce mouvement plusieurs fois comme si vous purifiez de plus en plus ce ballon d'énergie entre vos mains.

3. Insistez sur l'intention du regard pendant la réalisation du mouvement. Les yeux expriment un regard colérique qui traverse ce ballon d'énergie formé par les deux mains. La respiration reste naturelle.

4. Ramenez l'énergie au niveau du Dan Tian.

### FONCTION

Ce mouvement transforme en énergie positive l'énergie colérique du foie qui risque d'abîmer les yeux. Il améliore la vue.



### EN CONCLUSION...

L'art de voir est une spiritualité profonde, je tiens à traduire un discours spontané d'Osho Rajneesh concernant la vue: 80 % du contact extérieur passe par vos yeux et 80 % de votre énergie part également de vos yeux. Dans la vie quotidienne, les yeux sont très facilement fatigués. Si vous arrivez à raviver vos yeux, vous pouvez raviver votre corps tout entier. Dans une ville moderne, vos yeux sont très peu nourris par la nature. Ils vivent minimalement. Ils ne connaissent pas la fraîcheur, la festivité de l'existence. Tous les médias informatiques exploitent vos yeux, ils ne sont plus conscients d'une vie nourrie d'une énergie abondante. Ils deviennent des morts-vivants. Réapprenez à nourrir vos yeux de belles choses. Un beau ciel, un beau paysage d'arbres, etc. Apprenez à retourner les 80 % d'énergie à l'intérieur de vous. Touchez doucement avec les paumes de vos mains les pupilles de vos deux yeux très légèrement, comme si vous touchiez une plume. Surtout n'appuyez pas trop fort sur vos yeux, touchez-les juste très légèrement. En faisant

*cela, vous faites retourner en vous vos énergies qui n'ont cessé de partir vers l'extérieur. Comme une cascade d'eau énergétique, ces 80 % de vos énergies internes atteignent naturellement votre troisième œil et descendent vers le cœur. C'est pour cela que les aveugles dégagent une certaine sérénité. Ils sont plus relaxés que vous. En Inde, les aveugles sont très respectés, on les nomme Prajan-chakshu: l'œil de sagesse. L'énergie descend doucement dans votre cœur et vous ressentez le ralentissement des battements. Votre respiration s'approfondit, et tout votre corps se relaxe. Votre pensée s'arrête également. Vous sentez une sorte d'euphorie. Cette rivière d'énergie qui descend vous emmène dans un état de lâcher-prise. Votre ego est effacé, vous ressentez le cosmos entier exister. Inspirant puis expirant, tout l'univers respire avec vous, et vous n'êtes plus.*

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

# Les disciplines du Qi

« Découvrir cet espace de liberté en nous. »

propos recueillis par Juliette Chevalier

Dans son ouvrage à paraître aux éditions du Souffle d'Or, *Les disciplines du Qi en France*, Joëlle Garnier-Lin a réalisé une enquête auprès de personnalités qui pratiquent, enseignent et transmettent les « disciplines du Qi ».

## GTao: Qu'entendez-vous par « disciplines du Qi » ?

Joëlle Garnier-Lin: Ce sont toutes les disciplines de santé, de bien-être, de développement personnel qui utilisent la circulation de l'énergie vitale dans le corps. C'est bien sûr le Tai Ji Quan, le Qi Gong, le shiatsu, la médecine traditionnelle chinoise, mais j'y associe aussi le Yoga, l'ayurveda, les arts martiaux qui travaillent cet aspect, comme l'Aïkido, le Nanbudo, le Kinomichi, et des disciplines plus contemporaines comme le Wutao...  
Je n'ai pas voulu faire un catalogue; ce qui m'a semblé intéressant c'était d'interroger des personnalités de très bon niveau, dans une vingtaine de disciplines, sur la façon dont ils percevaient le Qi, dont on pouvait transmettre cela. Il y a aussi des explications sur l'organisation de ces disciplines en France et souvent leur histoire.

## GTao: Pouvez-vous nous parler de l'origine du livre ?

J. G-L.: J'évoque à plusieurs reprises dans le livre le soin qu'un aikidoka gradé met à plier son hakama après un

cours. J'évoque ceci pour permettre au lecteur qui n'a pas vécu cette expérience de visualiser ce qu'est une attitude de présence à ses gestes et à soi-même, qui est le point de départ, à mon sens, des pratiques du Qi. Je pense que tous les pratiquants d'arts martiaux vivent cela: monter sur le tatami — quel qu'il soit — est comme entrer dans un temple. C'est un lieu un peu magique où chacun existe vraiment, avec une intensité formidable. C'est une expérience qui est presque de l'ordre du sacré... Mais au départ, on pratique souvent le Qi sans le savoir. C'est d'ailleurs une question intéressante, que certaines personnes que j'ai interrogées dans le livre ont évoquée: faut-il expliquer le Qi? Faut-il le nommer, décrire ses effets à l'avance? Mis à part le cas de disciplines de santé où il est nécessaire d'apprendre les effets et les modalités de la circulation de l'énergie interne dans le corps pour agir sur elle, est-ce qu'il n'est pas préférable, comme me le disait un professeur de Yoga récemment, de laisser vivre cette dimension à la personne

librement, à son rythme? Le risque est en effet, le cas échéant, de réduire son expérience à quelque chose auquel on s'attend, alors que celle-ci peut être multiple. D'autre part, on risque aussi d'intellectualiser sa recherche, alors que l'expérience reste à vivre dans le corps.

## GTao: Vous proposez des « astuces » pour mettre le Qi en pratique...

J. G-L.: Oui, et la plupart m'ont été données par des personnes que j'ai interrogées. Toute l'idée est de faire « toucher du doigt », d'expérimenter dans son corps un changement de perception, ce que produit le Qi à l'œuvre dans le corps. Ces « conseils » sont souvent très simples à réaliser comme marcher pieds nus sur des petits cailloux ronds ou la façon de respirer pour rester éveillé quand on a sommeil. Cela paraît facile mais quand on le fait sincèrement, on s'aperçoit qu'on est parfois loin du compte. Quand on avance dans cette voie, on obtient une présence à soi, à son environnement, et à l'autre d'une qualité formidable. « Le Ki est dans l'échange » a dit Me Nanbu, le fondateur du Nanbudo. En effet, lorsqu'on regarde des pratiquants de Nanbudo, d'Aïkido ou de Wutao évoluer ensemble, surtout s'ils sont de bon niveau, il y a une harmonie et une beauté formidables dans ces échanges.

## GTao: Vous parlez de beauté: le Qi a-t-il à voir avec la beauté ?

J. G-L.: Je crois qu'il existe un lien, en effet. J'ai été frappée,

dans cette enquête que j'ai réalisée par la beauté des lieux, des gestes, des postures... Prenez le Sarbacana, créé par Michel-Laurent Dioptaz : ces kimonos noirs, ces flèches multicolores, ces postures magnifiques : cela fait penser à un film de Kurosawa ! D'autre part, regardons la Nature : les arbres et les fleurs auprès desquels les pratiquants de Qi Gong chinois méditent. La beauté d'une cascade... Ce type de beauté, qui nous inspire, a certainement un lien avec le Qi. Il y a un concept dans l'ayurveda, qui fait penser à cela : c'est l'*Ojas*. Kiran Vyas, promoteur infatigable de cette discipline en France, le décrit comme « une résultante des énergies dans le corps ». Et cette résultante est une lumière : c'est le sourire de sœur Emmanuelle, le rouge aux joues de la jeune fille amoureuse pour la première fois... c'est aussi l'immunité qui permet à un médecin traditionnel d'intervenir lors d'une épidémie sans lui-même tomber malade.

### GTao : Existe-t-il des pratiques du Qi spécifiques à la France ?

J. G-L. : Le Wutao, par exemple ! Il y a aussi l'Art du Chi, créé par Vlady Stévanovitch... Mais avant tout, il y eut l'art des guérisseurs, magnétiseurs ou tradipraticiens, quel que soit le nom qu'on utilise. C'est un sujet délicat car il y a beaucoup de charlatans dans le domaine et le groupement des magnétiseurs français se bat contre ces pratiques et pour qu'on porte un nouveau regard sur leur travail. Je suis allée rencontrer une de leurs représentants et ce qui m'a frappée, c'est leur rigueur, leur organisation. Il ne s'agit pas de se détourner de la technique et de la médecine moderne qui sont de formidables atouts. Mais, comme nous a appris Confucius, il faut un juste milieu et ne pas rejeter a priori l'un ou l'autre. J'ai connu par ailleurs un guérisseur qui m'a marqué par son immense humanité. J'ai écrit qu'il « réenchanta le monde » car effectivement, il apportait à la vie de tous les jours de la chaleur, et pas seulement celle qui sortait de ses mains ! Quand on sent en soi cette pulsation de vie, que l'on écoute le chant des oiseaux ou que l'on voit la

percée du soleil le matin à l'aube, on sent bien que l'on ne peut pas être seulement un assemblage de molécules et d'échanges chimiques comme il est indiqué dans nos livres de sciences. Ce qui est écrit dans ces livres est vrai, mais on est beaucoup plus que cela !

### GTao : Quel enseignement y a-t-il à retirer de ces témoignages ?

J. G-L. : Je dirais d'abord que notre raisonnement n'est pas forcément le meilleur outil pour appréhender le mécanisme du Qi en nous. Qu'est-ce exactement que le Qi ? Personne ne s'entend là-dessus. Et les Orientaux ne se posent jamais la question en ces termes ! Avant de théoriser, il faut vivre cette dimension en nous-mêmes. Par le Yoga, le Taiji... Chacun trouve son propre chemin. Cela peut passer aussi par la marche consciente, la danse, le chant, une façon de peindre... Cela peut même prendre la forme d'un « art de la

glisse » : ski, snowboard...

Patrick « Thias » Balmain a écrit un ouvrage sur le sujet et explique comment, même là, on peut appliquer les principes des arts martiaux : attention portée sur son centre de gravité, nouvel équilibre corporel qui permet un rapport plus harmonieux aux autres et à son environnement. L'important est de libérer cette part « éminemment précieuse » de nous-même, pour paraphraser le Dalaï Lama. Cela peut aussi survenir dans le cadre d'une thérapeutique ou d'une pratique de bien-être. Qu'est-ce que cette re-découverte du Qi nous apporte ? Un équilibre, c'est sûr. Une meilleure santé, plus de résistance, c'est certain aussi. Ces pratiques ne sont pas des panacées, naturellement, mais elles mettent toutes les chances de notre côté. C'est un peu le message que le Feng Shui nous donne. Il est dit, en Chine, qu'il y a « la Chance du Ciel, la Chance de la Terre et la Chance de l'homme ». Nicolas Hardy, Maître en Feng Shui traditionnel que j'ai interviewé, explique que le Feng Shui concourt à la Chance de la Terre, en ce qu'il est une aide pour profiter au mieux des énergies de notre environnement. Il dit qu'il y a « la Chance du Ciel » dont s'occupe l'astrologie chinoise, mais que c'est l'homme qui imprime

**On obtient une présence à soi formidable.**



photo : Sarbacana - Dioptaz-ateliers

« J'ai été frappée dans cette enquête par la beauté des lieux, des gestes, des postures... Ici le Sarbacana, créé par Michel-Laurent Dioptaz.

la direction de sa vie. La découverte du Qi en nous, c'est aussi redécouvrir cet espace de liberté, cette dimension en nous où nous sommes profondément libres.

> Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

> Et retrouvez l'intégralité de l'interview de Joëlle Garnier-Lin sur le site de Génération Tao : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



### PORTRAIT

Joëlle Garnier-Lin est diplômée en chinois mandarin et Sciences Po Paris. Elle a vécu 4 ans en Chine. Elle a pratiqué le Judo, le Yoga, le Qi Gong, le Nanbudo, le Tai Ji Quan, le chant gospel... Elle est à l'origine, fin 2003, du site [www.laporteduki.com](http://www.laporteduki.com), portail francophone des disciplines du Qi.

Pol Charoy et  
Imanou Risselard,  
créateurs  
du Wutao  
photographiés  
en mouvement  
par Jean-Marc  
Lefèvre.

# *Il était une fois,* **le Wutao !**

**Au regard d'une histoire de l'art...**

*par Isabelle Martinez*

Isabelle Martinez éclaire de son regard expert en histoire de l'art la créativité artistique d'une discipline énergétique contemporaine: le Wutao. Une réflexion qui plonge le pratiquant d'arts énergétiques au cœur de sa pratique.

Les frontières d'un art sont aujourd'hui bien difficiles à définir, ainsi les formes contemporaines sont-elles plurielles et les médiums se multiplient à la croissance et décroissance des moyens de nos civilisations actuelles. Utiliser l'air et le feu comme Yves Klein (art éphémère) ou bien tout simplement peindre des espaces au risque de peindre le vide comme Zao Wou-Ki (abstraction), célébrer le pur mental (art conceptuel), accumuler des objets (assemblage), les installer (installation), architecturer un lieu en modules (art in situ) pour inviter le spectateur à plonger au cœur de l'œuvre (esthétique relationnelle), filmer un footballeur populaire (art vidéo), s'auto jouer en dérision, se mettre en scène (art corporel, happening)... Il serait vain de définir l'art d'aujourd'hui car à sa nouvelle définition en apparaît déjà une nouvelle forme. Des formes innovantes, surprenantes, et bien souvent déroutantes, car la nouveauté porte en elle le principe de l'inconnu et la peur qu'elle suscite. Et le Wutao n'échappe pas à cette règle de l'art: celle d'en déconstruire justement cette règle d'un jeu que l'on pensait avoir enfin saisi.

#### L'art sans art

La difficulté à définir le Wutao comme une forme d'art est qu'il n'est pas une forme en soi mais plutôt l'émergence d'un soi dans la forme, dans le sens que la finalité n'est pas d'accomplir une forme, mais qu'elle se réalise dans la justesse d'un geste primordial<sup>(1)</sup>. Ainsi forme et soi ne font qu'un; il y a ce point d'unité, de globalité pressentie, ressentie, cet « autre chose », que nous avons tous un jour traversé, joyeusement retrouvé parfois, en regardant une peinture, un instant unique d'une nature en

### L'émergence d'un soi dans la forme.

2000, du métissage des expériences de ses créateurs, Pol Charoy et Imanou Risselard, ayant assimilé différentes pratiques (Yoga, Wushu, Théâtre, danse et Bio-énergie occidentale...). Ils ont procédé à ce que nos ancêtres, les artistes modernes, appelaient « révolution ». Ainsi André Derain, peintre Fauve, proclamait qu'en art, la révolution, c'est avant tout comprendre la tradition. Métisser, mixer, les formes et les cultures, en les ayant intégrées pour effectivement n'en garder qu'une essence, un essentiel, dans une mutation soudaine et évidente, celle qui vous fait dire: c'est nouveau!

#### Degré zéro de l'art

*Je me suis transfiguré dans le zéro des formes et suis allé au-delà du zéro vers la création...* Ainsi Malévitch, peintre russe (1878-1935) amorce dans le champ de l'art, lui aussi une révolution.

Il révèle une notion, peut-être alors plus importante que les peintures qu'il nous a laissées: celle du degré zéro de l'art, ce degré zéro comme expression pure de la créativité (ni imitation, ni raison, ni sens, ni psychologie...) et révélateur d'un suprême (*suprématie du sentiment pur*). Le carré noir sur fond blanc (1915) enclenche le pas vers ce renouveau esthétique, s'aboutissant dans le carré blanc sur fond blanc (1918), forme pure au-delà de laquelle la peinture n'est plus perceptible. Le Wutao exprime ce degré zéro de l'art, dans l'expression de ce sentiment pur, immémorial

et sacré. Il nous renvoie à ce révélateur d'un suprême mais non inscrit sur un support, car ce suprême s'inscrit au cœur même de l'humain et croisse à l'intérieur des cellules devenant(es) toiles, toiles de vie. C'est comme si la nécessité intérieure dont parlait le peintre abstrait Kandinsky (1866-1944), cette nécessité d'inventer un langage pur qui s'adresse à l'âme, trouvait enfin là sa forme et son expression globale. Ce serait en quelque sorte l'unification parfaite de l'être et du langage qui, non plus séparés, s'accordent dans une harmonie unique, singulière, car propre à chacun.

#### Trans'art

*Je crois que le véritable artiste est celui qui se met à créer son propre mouvement de vie...*<sup>(2)</sup> Dans l'écoute de sa propre pulsion vitale,

mouvement et pourquoi pas dans la micro seconde d'un exploit sportif auquel nous avons assisté. Sauf que dans le Wutao, c'est en soi que ce jaillissement, cet espace s'ouvre, cette essence de créativité, celle qui avant nous transcendait (au-delà de soi), aujourd'hui « s'immanence » en nous. Peut-être touchons-nous cette essence même qui constitue le Wutao, né en

Calligraphie peinte dans le prolongement d'un atelier de Wutao organisé par Mouvéarts.

l'énergie se stylise dans un modelage interne puis externe (apparent). Nous voilà devenant(e) créateur et acteur de notre danse ou plus universellement, de ce langage de l'âme. A l'inverse, en effet, d'inventer un langage équivalent de cette part intangible d'un soi, il y a là un renversement puissant et déstabilisant de nos premiers pas dans le Wutao : ce n'est pas le langage (inventé) qui reflète cette « âme » mais son âme actée qui crée le langage. Il n'y a pas de volonté consciente ou inconsciente à vouloir faire, mais dans l'attention d'une motilité intérieure à laisser faire son propre mouvement de vie. Il y a alors, après bien des chemins parcourus à retrouver ce naturel, ce fameux lâcher-prise, cet état de transe, dans lequel des corps calligraphiques s'animent, pulsent, s'accordent dans leur rythme et sonorité intérieure.

La transe dans la créativité a été traversée par quelques pionniers se réconciliant avec les forces chamaniques, n'hésitant pas à plonger dans un état modifié de conscience. Je pense au poète Henri Michaux (1899-1984) et à ses dessins Mescaliniens, faisant appel à une substance artificielle afin d'aller puiser dans une vision primordiale ce que la civilisation aurait éteint, mais aussi à l'artiste américain Pollock (1912-1956), créant une peinture abstraite expressionniste dans une transe corporelle. Les artistes modernes touchent alors, et ceci dès le début du 20<sup>e</sup> siècle (fauvisme, surréalisme, expressionnisme allemand...) ce retour à une force créative libérée de tout code conventionnel. Plus proche de l'état des pratiquants des arts internes, le peintre français Degottex (1918-1988) « zenifie » l'acte de peindre comme un archer et sa cible à l'instar du tir à l'arc chevaleresque Zen. Dans la chevauchée du Wutao, il y a cette traversée primordiale et chamanique, dans laquelle notre corporalité humaine se relie aux forces animale, végétale, minérale et où les siècles s'humanisent tels des strates à goûter nous plaçant de nouveau au cœur d'une évolution ou, comme le précisent leurs auteurs, à percevoir en nous l'involution de nos êtres en devenir. A savoir qu'il n'y a pas d'art sans vision et peut-être pas de vision sans arts (pas vu, pas cru!). Les artistes paraissent-ils seraient des visionnaires, d'où l'intérêt croissant porté aujourd'hui à l'art. Seraient-ils les derniers éveilleurs acceptés de notre siècle ?

#### *La voie du beau<sup>(3)</sup>*

*En danse, mon expression corporelle était souvent figée dans une idée abstraite de la beauté et de la grâce...*<sup>(4)</sup> Le Wutao est mouvement, il ne porte pas en lui comme dans les arts visuels ou comme en danse contemporaine, l'enjeu d'un renouveau esthétique, mais pourtant ce renouveau « s'évidence » dans le sentiment perçu ou ressenti d'un état, puis d'une grâce et d'un

beau. A cela il n'y a pas de calque d'un beau à suivre mais un état de grâce s'éveillant dans l'ajustement de ses propres axes anatomiques. Mais d'où nous vient ce ressenti d'un beau et où se niche-t-il dans notre mémoire ? Dans l'antiquité, les critères du beau s'imposaient comme reflet d'un ordre divin, et de l'élévation. Les canons esthétiques se sont établis sur cette idée d'un beau désincarné, inventant de toutes pièces des proportions anatomiques, ou bien dans l'élaboration d'une mise en perspective d'un espace à point de vue unique. La descente de l'illusion dans la modernité (élan pulsé par l'énergie Nietzscheenne d'inverser le platonisme), va ouvrir le champ d'un sensible, d'un perceptif, de l'émotion retenue dans des marges devenues *border line* dans ce monde cartésien. En art, c'est libérer la couleur, multiplier les points de vue d'un espace, mettre en avant l'individu et ses distorsions internes et externes, oser aller dans la dissonance, rechercher une nouvelle harmonie, en quelque sorte plonger dans l'humain trop humain (et rien qu'humain) et sa mise en abîme, en sentir peut-être son impasse. De cela, il est presque tabou, aujourd'hui de se risquer à énoncer un beau, et pourtant qui d'entre nous ne se façonne-t-il pas d'une certaine idée d'un beau ? Il est difficile en effet de ne pas en être prisonnier, de faire sans, tout comme de faire avec... Peut-être nous faut-il alors, comme en Wutao, entrevoir un entre-deux, c'est-à-dire, entre l'inspir et l'expir, se laisser défroisser dans un silence respiratoire et accueillir simplement cet espace de grâce au goût universel, un peu comme la beauté peu conventionnelle et très naturelle d'un nouveau-né. Le sentiment du beau ne serait-il pas ce moment dans lequel nous nous sentons reliés et globalement humains ? Et ce moment ne serait-il pas ce passage dans l'art (en attendant sa permanence) qu'ouvre le Wutao de ressentir, aussi profondément qu'en surface, la transcendance dans l'immanence et de nouveaux visages sacrés enfin à visages humains ?

### Un état de grâce s'éveillant...



#### 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 : Mouve'Arts 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.

› Notes: (1) Lire l'article dans GTao N°42: *Wutao, le miroir du vide* par P. Charoy et Imanou. (2) Imanou Risselard, *Le Tao Métissé, les guerriers du Tao* in Génération Tao n°8. (3) Notion évoquée par Sandrine Toutard- Interview de France 2 à propos du Wutao. (4) Imanou Risselard, *Le tao métissé* in GTao.

› Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



# TAIJIQUAN style CHEN

Découvrir – Apprendre – se Perfectionner  
avec l' **IRAP** et le maître **WANG XIAN**

Stage d'été 2007 avec les disciples  
du 16 au 20 juillet  
et du 23 au 27 juillet  
à la ROCHELLE

Renseignements 05 59 03 18 43 – 06 08 80 77 17  
E.mail : zhongfu@wanadoo.fr

Toute l'année en France et en Espagne

Cours réguliers et stages dans plus de 20 départements, une Ecole des Cadres dirigée par les disciples et supervisée par le maître Wang Xian, permet de développer et de stimuler l'accès à l'enseignement.

Renseignements : [www.wangxian.com](http://www.wangxian.com) tel : 05 59 28 15 07 – 05 63 30 65 53 – 05 49 95 20 21

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*

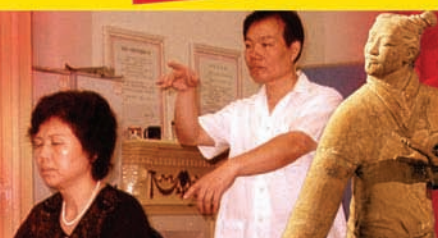
*Issu des sources même de la médecine chinoise, le WAIQI LIAOFA® est une méthode thérapeutique accessible à tous, utilisant l'émission du Qi pour traiter les dysfonctionnements énergétiques internes.*

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)





# Mémoire *du vivant*

« Quand tu ne sais pas où tu vas, regarde d'où tu viens. »

par Cécile Chastang

Une réflexion éthologique sur la condition humaine et l'expression du mouvement présent dans toute forme de vie.



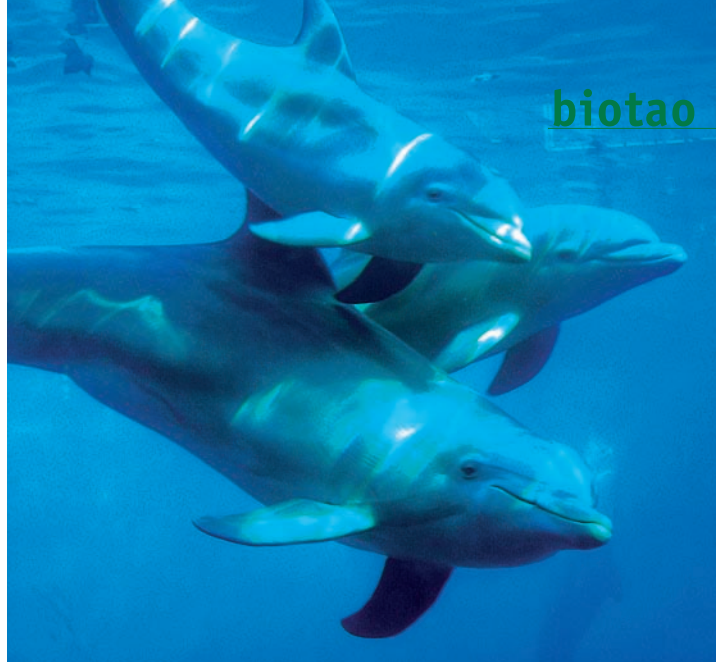
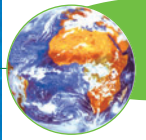
crédit photo: vally-homme\_ FOTOLIA

Un proverbe amérindien dit : « Quand tu ne sais pas où tu vas, regarde d'où tu viens ». Cette phrase me revient comme une lointaine chanson dans des moments difficiles. D'où je viens ? Qu'ai-je reçu ? Comment, de qui, pourquoi, et pour quoi ? Je suis un être humain, oui, je sais, mais cela veut dire quoi ? Le mystère est toujours là, présent. Comment cette histoire a-t-elle bien pu commencer ? Ce que je ressens au plus profond de moi, cette chose est sûre, est que nous partageons avec ce que l'on peut appeler, faute de mieux, le « monde animal », un même héritage qui nous

permet de penser et repenser sans cesse au fil des découvertes, notre place dans le monde.

### *L'héritage du monde animal*

En dominant l'animal, incarnation du sauvage, l'humain s'est imaginé maîtriser la nature et la vie. Ne s'est-il pas de ce fait, fermé la porte vers la connaissance de ce qui fait justement de lui un Homme, de ce qui constitue sa « nature humaine » ? Nous constatons, au fur et à mesure que nos connaissances s'enrichissent en matière de comportement animal, à quel point les frontières sont fines entre leur monde et le



crédit photo: Arje Szaajnwoor - FOTOLIA

nôtre. « Repenser le propre de l'homme nécessite de faire la paix avec l'animal » nous dit le philosophe Dominique Lestel. L'étude des grands singes nous a beaucoup appris sur ce sujet. Nous savons entre autre qu'ils ont accès aux champs sémantiques des mots, ce qui met en branle un certain nombre de théories. Des études sur les clicks des cachalots et des dauphins nous laissent fortement penser qu'il existerait une forme rythmique commune avec celle des hommes. Les exemples sont disponibles à profusion. Tous les jours les découvertes nous montrent et nous permettent « aujourd'hui de dire que la conscience de soi, l'outil, la bipédie, la chasse, le tabou de l'inceste, les traditions, le rire, le jeu, la souffrance, la morale, le sens de la famille, toutes ces conquêtes qui jadis ont servi à distinguer l'humain de l'animal, ne sont plus désormais le propre de l'homme » nous rappelle Boris Cyrulnik.

### De la survie de l'espèce à la survie de l'individu

Alors, qui sommes-nous? De quoi est faite cette membrane si perméable entre la « nature » et la « culture », entre l'inné et l'acquis, le naturel et le culturel? Quelles sont véritablement la nature de la nature et la nature de la culture? Comment se font ces transformations, s'opèrent ces échanges qui font que la vie « évolue »? Le but de la vie n'est-il pas avant tout de rester en vie? Qu'est-ce que cela signifie? S'adapter et se transformer toujours et sans cesse pour que ne cesse la vie? Du mouvement, toujours du mouvement, aussi lent et profond qu'il soit. Nous sommes sans cesse obligés de nous transformer, de nous adapter aux modifications de notre environnement. Car nous savons que l'évolution s'est faite ainsi. La vie met tout en œuvre pour un seul but: la survie de l'espèce, comme une sorte de programmation universelle du vivant. Toute espèce, au risque de s'éteindre, est contrainte de s'adapter à son environnement et à ses modifications. Nous savons, au regard de l'histoire de la terre que la Vie a toujours le dessus. Mais des modifications importantes ont coûté et coûtent sans cesse la vie à de nombreuses espèces. Alors pourquoi nous, êtres humains, y échapperions-nous? Si à l'observation du monde animal nous constatons que tout comportement a pour but la survie de l'espèce, comment nous plaçons-nous face à cela, alors que nous glissons dans nos sociétés humaines vers un autre but, la survie de l'individu? N'est-ce pas la première fois que cela se produit à l'échelle d'une espèce? Ne bouleversons-nous pas là une grande loi de la vie? N'allons-nous pas à l'encontre de ce mouvement global du vivant? Alors je m'aventure à me demander ce qui nous pousse ainsi vers un

**Le bonheur d'avancer sans avoir conscience du tout?**

mouvement rétrograde puisque la survie de l'individu est stérile à l'échelle d'une espèce. Que se passe-t-il donc quand de grands principes du vivant sont bouleversés? Ne viendrait-il pas de là une sorte de dépression collective? N'avons-nous pas intérêt à nous replacer d'urgence dans cette grande chaîne de la vie où il fallait que nous passions, avec ce désir collectif de rester en vie? Ce qui a sauvé l'Homme jusqu'à présent est bien son exceptionnelle faculté d'adaptation. Il évolue et tant mieux! Mais il doit garder en conscience sa place dans cet immense écosystème qu'il malmène lui-même chaque seconde.

### Une construction individuelle et collective

Oui, rappelons le toujours, ce qui prime c'est le changement, le mouvement, présent dans toute forme de vie, origine de la vie et source de vie. Alors bougeons, changeons, évoluons, mais avec conscience, au risque de payer le prix fort. « Prendre conscience d'évoluer en terres incertaines, essayer de savoir pourquoi l'on combat... joyeusement. » écrit Alexandre Jollien. Oui, j'ai du mal à considérer que le bonheur d'avancer soit si profond s'il ne s'intègre pas dans un mouvement plus global, si l'individu n'a pas conscience du tout dont il fait partie et pour lequel il participe. Je ressens un réel bonheur quand, dans ma pratique du Wutao, je construis la « bulle » qui me protège, les arcs de la colonne vertébrale qui m'inspirent, les voûtes qui me soutiennent et me permettent de prendre ma place, car j'ai conscience de cette Terre sur laquelle je pose mes pieds, de cet air que je respire et sur lequel je m'appuie, de mes ancêtres les animaux qui vivent en moi. Je pense que nous devons par cette construction individuelle toujours agir vers cette construction collective... Grâce à Nous et pour le Nous; grâce au Vivant et pour le Vivant. Alors bonne construction à chacun de nous!

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



### PORTRAIT

Formée en ethnologie et éthologie, elle ressent un profond intérêt pour ce qui touche au vivant sous toutes ses formes. Elle a notamment travaillé sur le rapport Homme/Animal en milieu urbain. Elle est également passionnée de danse qu'elle a pratiquée pendant des années dans différents styles. Aujourd'hui elle continue sa pratique dans une troupe de danse tzigane. Mais sa plus belle rencontre s'est faite avec le Wutao, redécouvrant le mouvement dans le but d'« éveiller l'âme du corps ». Elle se forme aujourd'hui auprès de Poi et Imanou au sein de Génération Tao.



# Dharma & écologie *contemporaine*

## L'interdépendance au cœur de la vie

par Lama Lhundroup

Quand la science contemporaine rejoint les principes de compréhension de la réalité véhiculés par l'ancienne sagesse bouddhiste, pratiquer le dharma devient un acte géopolitique.

*L*orsque ceci est, cela est; lorsque cela émerge, ceci émerge; lorsque ceci n'est pas, cela n'advient pas; la cessation de cela entraîne la cessation de ceci.

Bouddha Sakyamuni <sup>(1)</sup>

*L'écologie, entendue au sens large, met en évidence l'interdépendance fondamentale de tous les phénomènes et notre intégration (donc en définitive notre dépendance) aux processus cycliques de la nature, en tant qu'individu et que société.*

Fritjof Capra <sup>(2)</sup>

Ces deux déclarations énoncent la réalité de l'interdépendance. Une révolution qui implique le dépassement de l'individualisme et l'intégration harmonieuse de l'humain dans la nature. La première citation, du Bouddha Sakyamuni qui vécut il y a 2500 ans en Inde et

la seconde, du scientifique Fritjof Capra, résumant les convergences de vue sur la nature de la réalité telle que l'envisagent le Dharma, les enseignements du Bouddha, et l'écologie issue des sciences contemporaines.

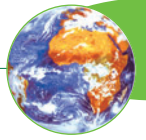
### *L'harmonie de la vie*

La tradition du Bouddha est fondée sur la compréhension et le vécu de l'interdépendance et de la compassion. Qu'est-ce que l'interdépendance? C'est la réalité selon laquelle aucun phénomène n'existe en tant qu'entité indépendante, autonome, monolithique; aucun phénomène n'existe par lui-même, de lui-même et pour lui-même, pas même « Moi ». Cette vision est holistique, c'est-à-dire globale ou universelle, et a des implications immenses, tant au niveau extérieur en ce qui concerne la vision du monde dans lequel nous vivons, qu'intérieur au niveau personnel et dans la nature des relations que nous entretenons entre l'intérieur et l'extérieur, avec nous-même et nos semblables, et avec notre environnement. Ce que l'on appelle la compassion est la nature de cette expérience de l'interdépendance qui s'exprime dans la formule traditionnelle: *Tous les vivants, aussi nombreux que vaste est l'espace, sont nos propres mères.* C'est une façon engageante et sensible de dire que nous sommes aujourd'hui, en tant qu'être humain, un maillon de la chaîne du vivant dont la genèse remonte aux origines de la vie; nous sommes donc les enfants de tous les vivants. La vie que nous sommes est redevable à toutes les formes de vie. « Tous les vivants sont nos propres mères » est une expression de la solidarité de tous les vivants dans l'aventure de la vie. Dans cette perspective, la compassion est finalement la nature du lien, conscient ou inconscient, qui relie (de gré ou de force!) tous les êtres. Il ne s'agit pas d'une vision angélique niant la mort et la violence mais d'une intelligence qui comprend la vie — non pas comme le contraire de la mort — mais comme naissan-



crédit photo: Institut Karma Ling





ce et mort. Dans la perspective du Bouddha, la vie est un cycle sans début ni fin de naissance et de mort : naissance, croissance, dégénérescence et mort, renaissance et re-mort ; printemps, été, automne, hiver, printemps... Et les conditions d'émergence de la vie que nous sommes, sont en un mot : harmonie. Comme l'a démontré Jean-Marie Pelt <sup>(3)</sup>, dans la nature, les stratégies de coopérations supplantent celles de la compétition. Or cette dimension coopérative qui a aussi des aspects de participation et d'empathie fait partie ce que l'on appelle compassion dans le Dharma. Ainsi interdépendance et compassion, les deux principes fondateurs et dynamiques de la voie du Bouddha sont des réalités « naturelles ». L'interdépendance signifie que l'individualisme si cher à notre époque moderne, est une illusion contre nature. Comme le dit le Dalai Lama : *Dans ce contexte (celui de la globalisation) de nouvelles interdépendances, prendre en compte les intérêts des autres est à l'évidence la meilleure manière de servir nos propres intérêts*<sup>(4)</sup>.

### Pratiquer le dharma : la réconciliation

D'une façon générale, la tradition du Bouddha dans sa dimension universelle et holistique, est une tradition spirituelle et éthique non confessionnelle et agnostique. Dépassant les querelles théologiques ou idéologiques, elle peut jouer un rôle de réconciliation : réconciliation de l'humain avec lui-même et avec la nature dans l'expérience de l'interdépendance et de la compassion. Les enseignements du Bouddha dont l'authenticité, la cohérence et l'opérativité ont été préservées de génération en génération jusqu'à aujourd'hui, peuvent nous apporter des moyens et des méthodes pratiques de transformation de soi et du monde. Ceux-ci sont fondés essentiellement sur trois apprentissages : une intelligence visionnaire de la nature des phénomènes, une expérience profonde de la nature de la perception et une discipline éthique de non-violence. Aujourd'hui, ce type de démarche — pratiquer le dharma — est non seulement un engagement personnel et intime libérateur, mais aussi un acte géopolitique car tout ce que nous faisons ajoute ou diminue le fardeau que fait peser l'humanité sur la terre (...). Et enfin pratiquer le dharma est un acte géopolitique car cela offre un espace de travail dans lequel nous pouvons demeurer à l'écart de l'agressivité de notre société et considérer des alternatives <sup>(5)</sup>. En effet les « centres du Dharma » dans le monde offrent cet espace de renouvellement de la relation de l'humain avec lui-même et avec la nature. En France par exemple, le Sangha Rimay, à l'Institut Karma Ling, dans le Domaine d'Avalon, au cœur d'une vallée sauvage de Savoie, à 800 m d'altitude, œuvre à la réalisation d'un éco site dédié

crédit photo : Institut Karma Ling



à l'éducation à l'écologie intérieure et extérieure. Son activité principale, conduite sous la direction spirituelle de Lama Denys Rinpoché, consiste en la transmission des enseignements du Bouddha dans un esprit d'ouverture à l'environnement contemporain.

### La solidarité de tous les vivants.

#### Réduire l'empreinte écologique

L'empreinte écologique<sup>(6)</sup> de l'Institut Karma Ling, calculée lors du « forum Ecologie et spiritualité » en octobre 2004, correspond à 3 hectares par personnes alors que la moyenne française est de 5,6 hectares par habitants. Ces chiffres sont encourageants mais encore très insatisfaisants car le point d'équilibre au niveau planétaire est de 1,9 ha/habitant. Il faut donc réduire l'empreinte écologique de l'Institut d'au moins 1 point pour parvenir au but que l'Institut s'est fixé : montrer concrètement que l'établissement d'une communauté contemporaine viable est possible et devenir par là même un éco site pilote d'éducation à l'écologie holistique.

> Notes : (1) Majjhima Nikaya; (2) Fritjof Capra, *La Toile de la Vie*, éd. du Rocher; (3) Jean Marie Pelt, *L'Homme Renaturé*, Ed. Seuil; (4) Tenzin Gyatso, 14<sup>e</sup> Dalai Lama, *Communauté Globale et Nécessité de la Responsabilité Universelle*, éd. Olizane; (5) Peter Timmerman, *It is Dark outside, Western Buddhism from Enlightenment to global crisis*, in « *Buddhism an Ecology*, Cassel Publisher; (6) L'empreinte écologique mesure la pression qu'exerce l'homme sur la nature; calculez votre empreinte écologique sur : [www.wwwf.fr](http://www.wwwf.fr)

> Pour tout savoir sur les prochaines rencontres Inter Traditions et Transdisciplinaires, consultez le carnet d'adresses p. 60.  
> Et retrouvez l'intégralité du texte de Lama Lhundroup sur le site de Génération Tao : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



#### PORTRAIT

Lama Lhundroup est traducteur en chinois. Il a effectué une retraite traditionnelle de trois ans sous la direction de Lama Denys Rinpoché et dirige actuellement l'Université Rimay-Nalanda.



Zhou Linxia nous montre que le Tongbei Quan est une science pour apprendre à maîtriser la force : l'enracinement des jambes est ici très solide grâce aux trois points d'appui des deux pieds.

**P**our communiquer avec les êtres de ce monde et comprendre leur nature profonde.

Ma Fengtu, à propos du Tongbei

## L'origine du Tongbei

Le Tongbei est l'une des plus grandes écoles d'arts martiaux en Chine. Ses origines remontent à la dynastie Qing à Cangzhou, dans la province de Hebei. Depuis la dynastie Tang, de nombreux prisonniers combattants politiques avaient été envoyés dans ce village pour travailler dans les champs. Grâce à eux, de génération en génération, le village est ainsi devenu l'un des creusets du Wushu. Le premier maître de cette discipline, Peng Wenxue, fut un philosophe qui vécut sous la dynastie Qing, dans le village de Cangzhou. Il fonda la boxe Pigua. Son disciple, Li Yunbiao était un grand maître de Baji (« les huit directions »), et lui aussi un homme cultivé (lettré). Il créa une fusion en

# Tongbei Quan

## Une philosophie à vivre

par Zhou Lingxia

Le Tongbei Quan est issu du vaste patrimoine martial chinois. Ma Fengtu, son fondateur, le considérait comme un véritable art de vivre et une philosophie. Son style se reconnaît par une alternance de mouvements lents et explosifs. Spécialiste de la discipline, Zhou Lingxia vous dévoile toutes les richesses de son art.



Ma Fengtu, grand maître de Tongbei, dessiné par le grand peintre chinois Changshuhong.

prenant le meilleur de ces deux styles et la diffusa. Plus tard, Huang Linbiao représenta cette discipline. Beaucoup plus tard, le disciple Ma Fengtu joua un rôle déterminant en formalisant cette discipline et en donnant naissance à la forme actuelle du Tongbei.

### Ma Fengtu, le fondateur de Tongbei

Ma Fengtu (1881-1973) commença à pratiquer dès l'âge de 11 ans. Contrairement à la règle de cette époque qui voulait que l'on ne changeât pas d'école, il eut la chance de pouvoir suivre les enseignements de plusieurs grands maîtres de la région. A 18 ans, il s'engagea dans l'armée, ce qui lui permit de parcourir la Chine entière, en commençant par l'Est, où il put confronter sa discipline avec celle des grands maîtres du style Fanzi et Cuoqiao en particulier, et l'enrichir encore par ces contacts. En 1910, il fonda le palais des arts martiaux de Chine, à Nanjing, avec son frère, Ma Yingtu et d'autres grands maîtres d'arts martiaux venus des provinces les plus représentatives: Wang Ziping, Zhu Guofu, son frère Zhu Guolu, Cao Jingshan, Yang Songshan. Un peu plus tard, ce palais fut fermé à cause de la guerre. Il n'a jamais été rouvert. Ma Fengtu poursuivit alors son périple au Nord-Ouest de la Chine, le berceau de la civilisation chinoise et un des lieux d'origine des arts martiaux. Il y découvrit d'autres styles, notamment le bâton Tantui (mot à mot: « jambes élastiques »). Ces échanges se traduisirent par une métamorphose du style Tongbei qu'il avait appris à l'origine. Sa profonde connaissance de la médecine chinoise lui permit de donner plus de profondeur au style né de cette synthèse personnelle. Devenu préfet de plusieurs villes chinoises et musulmanes de la province de Gansu, il s'installa à Lanzhou où il fonda une nouvelle école d'arts martiaux qu'il anima jusqu'à sa mort, en 1971. Il est l'un des principaux acteurs de la renaissance des arts martiaux dans la province de Gansu, et il est considéré dans toute

la Chine comme le plus grand maître de Wushu du 19<sup>e</sup> siècle. Ses quatre fils se consacrèrent également aux arts martiaux. Le fils aîné, Ma Yingta et son frère Ma Xianda furent champions du combat libre dans les années 50 et 60 et eurent beaucoup d'élèves. Quant à ses deux autres fils, Ma Lingda devint président de l'association des arts martiaux de Lanzhou et Ma Mingda un grand historien des arts martiaux; il fut notamment conseillé du film « Le temple de Shaolin » dans lequel jouait l'acteur Jet Li.

### D'autres familles célèbres

Mise à part la famille Ma, d'autres familles sont représentatives de la boxe Tongbei, notamment la famille Zhang. Ainsi, Maître Zhang Hongmou, 70 ans, directeur général du centre



photo: Frédéric Villbrandt

Zhang Feipeng est issu d'une célèbre lignée de pratiquants de Tongbei Quan. Il est notamment le maître de Zhou Lingxia.

de Wushu du village de Wu Shan, et grand spécialiste de cette discipline, est connu comme l'un des cent meilleurs maîtres d'arts martiaux et en même temps l'un des cent meilleurs médecins de Chine. Il dirige un hôpital de médecine traditionnelle chinoise. Ses élèves ont remporté de nombreuses compétitions nationales et internationales. Son fils, Zhang Feipeng, est ainsi surnommé le roi du bâton en Chine. Il pratique les arts martiaux depuis l'enfance avec son père. Invité en France deux fois depuis deux ans par le GIGN pour transmettre cet art, il est reconnu en France comme en Chine comme l'un des meilleurs spécialistes de Tongbei. Il a remporté quatre fois les championnats nationaux et quarante-huit médailles d'or. D'autres spécialistes et maîtres reconnus de cette discipline sont Xu Yuchen, Hou Ruishen, Yi Shaowu, Wang Degong, Zhou Jianrui, etc.

### Lent et explosif

**Appliquer ces principes dans la vie quotidienne.**

A l'origine, le terme Tongbei (*Tong* signifiant « circuler, communiquer »; *bei* signifiant « le bras ») explique la racine de cette discipline, fondée sur des mouvements rapides et amples des bras (issus du Pigua). Li Yunbiao modifia le sens de cette expression pour les pratiquants de son école: *Bei* signifiant alors « préparer, combiner, complet ». Maître Li voulait indiquer par là que cette discipline permettait de préparer des pratiquants équilibrés entre formation externe (l'art martial en tant qu'arme) et interne (la discipline et l'éducation spirituelle dans la vie courante), ce que Ma Fengtu, lui-même intellectuel et qui appréciait les intellectuels, résumait dans la définition suivante: *Une discipline pour communiquer avec les êtres de ce monde et comprendre leur nature*



photo: Forsberg Carlotta

### PORTRAIT

Zhou Lingxia est née à Lanzhou en 1980. Issue d'une famille de médecins et d'artistes. Sa mère, médecin, est une spécialiste reconnue en pharmacopée chinoise, et enseigne les arts martiaux et le Qi Gong. Zhou Lingxia a commencé la pratique des arts martiaux dès l'âge de 5 ans, avec sa mère An Yuqin, puis Ma Yingda, premier fils de Ma Fengtu. Elle a ensuite suivi l'enseignement de Ma Mingda. 6<sup>e</sup> Duan de Wushu, elle est aussi spécialiste en Tai Ji Quan et en Qigong. Danseuse et comédienne, elle enseigne depuis 5 ans en France où elle représente l'école Tongbei.



photo : Julien Duverger • crédit photo : Ling Xia

Le Tongbei Quan regroupe plusieurs styles de boxe. Ma Fengtu, son fondateur, a relié chaque mouvement à un principe de la nature. Pour lui, il faut d'abord comprendre la vie pour pratiquer le Tongbei. Ici, l'enchaînement est appelé « Peng déploie ses ailes ». Il s'est inspiré d'un oiseau mythique à large amplitude décrit par Tchouang-Tseu dans l'un de ses ouvrages.

*profonde.* De fait, les principes fondamentaux que l'on apprend par la pratique s'appliquent et même doivent trouver leur application aussi dans la vie quotidienne, ordinaire. Par exemple, l'alternance de mouvements explosifs et de mouvements plus lents, de détente, qui permettent justement d'accumuler l'énergie nécessaire; ou l'idée de ne jamais rester bloqué, trouver toujours une manière de contourner ou de combattre l'obstacle. Cette notion très complète correspond à la définition actuelle de cette discipline.

### *Une succession d'enchaînements*

L'école Tongbei, très complète, comprend une multitude d'enchaînements à mains nues: Pigua se pratique avec des marches en cercles. C'est une boxe longue qui alterne des mouvements amples et relativement doux avec des mouvements rapides. Les bras sont utilisés comme des fouets. Fanzi, la « boxe de retournement », contient très peu de temps morts et rappellent en ce sens une pluie battante de coups ou l'explosion de pétards. Baji, la boxe des 8 directions, combine plusieurs techniques. Chaque coup donné par le haut du corps est doublé par un coup de pied. Cuojiao se compose de multiples enchaînements de techniques de jambes. Tanglang, « la mante religieuse », se caractérise par sa légèreté et sa grande agilité, l'alternance d'accroches et de percements. Tantui, « les jambes élastiques », est considéré comme l'une

des bases du Wushu. Très en vogue dans les minorités musulmanes, ces techniques permettent de renforcer les articulations, l'énergie et l'harmonie du corps.

### *L'utilisation des armes*

Le Tongbei utilise différentes armes pour ses enchaînements comme l'épée, le sabre, le bâton, long ou court, d'un seul tenant ou articulé comme un fléau, la lance, et des armes très rares telles que Nanmenjue, un bâton court coiffé à chaque bout par une corne de bouc.

### **Les techniques**

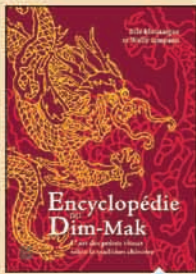
Le Tongbei répond à quelques grands principes. Le premier principe se nomme l'arc Gong: à la manière d'un arc que l'on tend pour emmagasiner de l'énergie, le tronc et le corps prennent une forme courbe de manière à préparer une détente explosive des bras ou des jambes qui jouent un rôle analogue à celui d'une flèche. Le deuxième principe s'appelle Kaihejin (ouverture-fermeture) et Tungtujing: Tung pour « dévorer », c'est-à-dire, ramener la force vers l'intérieur en arquant l'ensemble de la colonne vertébrale, et Tujing pour « cracher », c'est-à-dire faire sortir la force, en déployant la colonne vertébrale vers l'avant. Ce mouvement permet de développer une force explosive grâce à l'élasticité et à la tonicité de la colonne vertébrale, et de réguler les organes internes. Le troisième principe, Lulujing, utilise l'image de la force de rotation spiralée d'une meule pour mouler le grain; ceci afin de développer le tronc du corps. Le quatrième principe, Fanchejing (tourner-essorer), concerne le travail des jambes et des pieds. Il permet de développer la force dynamique et spiralée des jambes et des pieds. Le cinquième principe est un des grands principes du Wushu: les « trois harmonies Liuhe ». Ce sont les harmonies externes: les mains s'harmonisent avec les pieds, les coudes avec les genoux, les épaules avec le bassin; et les harmonies internes: le cœur s'harmonise avec la conscience, la conscience avec le souffle, le souffle avec la force.

**Les bras  
sont utilisés  
comme des  
fouets.**

» Note: *A l'occasion de cet article, je souhaite exprimer ma reconnaissance envers mes parents, mon premier maître qui fut ma mère; envers mes autres maîtres, tout particulièrement Wang Degong, Ma Yingda et Zhang Feipeng; envers l'association « Les Temps du Corps » qui m'accueille depuis plusieurs années et m'a permis de transmettre cette discipline en France; plus généralement, envers toutes celles et ceux qui m'ont accueillie et soutenue depuis mon arrivée en France. Je souhaite que la pratique du Tongbei puisse apporter plus d'efficacité et de joie à tous ses pratiquants.*

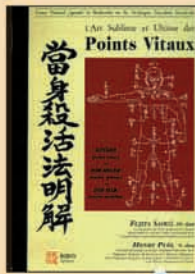
» Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.





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 €**



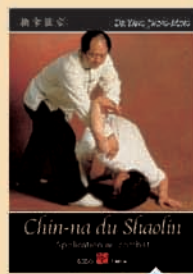
2

Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée nipponne 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 Piée 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 €**



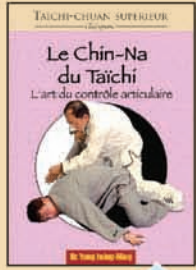
5

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 gijong de combat. 338 p. 17x24. **34,50 €**



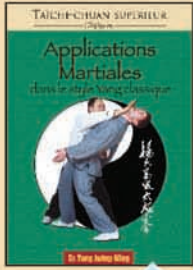
7

Le plus complet des livres sur le gijong. 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, gijong, forme complète. 338 pages. 17 x 24. **34,50 €**



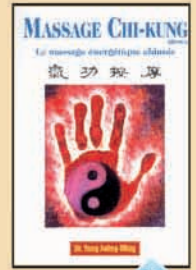
11

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 gijong. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix littéraire Bushido 1997. 352 pages, 17 x 24 cm. **34,50 €**



16

Le gijong 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€**



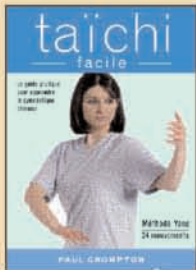
17

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 martial qu'à ceux qui cherchent à améliorer leur santé. Un bon premier livre. 192 pages, format 17 x 24. **19,50€**



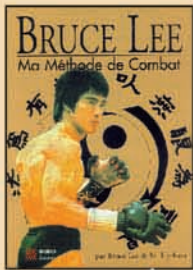
19

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



20

Fait réel romancé d'une des plus fameuses représentations de la loyauté des 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 €**



25

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

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

Expedition quotidienne

- 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,50€
- 2. POINTS VITAUUX - 43,50€
- 3. POINTS DE VIE - 59,50€
- 4. CHIN-NA APPLICATION COMBAT - 38,50€
- 5. CHIN-NA ANALYSE - 28,95€
- 6. KUNG FU SHAOLIN - 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 - 35,95€
- 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. TAI CHI 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 : .....€

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

chèque -  mandat (4308606H La Source)

Carte bancaire : expiration - - / - -

n° - - - - -

Indiquez votre adresse sur papier libre

# Le corps en mouvement

## De l'équilibre postural vers l'équilibre en mouvement

texte et photos par Pascal Girodet©

Un éclairage pointu de Pascal Girodet, expert en arts martiaux et en biomécanique, sur les lois de l'équilibre et de la gravité, et sur « l'intention intérieure » dans nos pratiques. Prêt(e)s pour des rotations vertigineuses ?



### PORTRAIT

Pascal Girodet est 5e dan FFKDA, diplômé d'état 2e degré et diplômé de l'Association Chinoise de Wushu (ACW). Il est également professeur de Yoga diplômé FFHY. Titulaire d'un Master STAPS « Sport et Performance », il prépare un doctorat en biomécanique sur les arts martiaux et les sports de combat. Il intervient en tant que Conseiller Technique Fédéral Formation à la Fédération Française de Karaté (FFKDA) et comme responsable formation pour les arts internes à la Fédération de Wushu et Sanda (FWS). Il est également chargé de mission pour la recherche auprès de la FFKDA.

Du point de vue biomécanique, la question de l'équilibre du corps humain en position debout ou en mouvement peut s'envisager selon différents modèles, allant du plus simple au plus complexe. Nous examinerons ici trois modèles de complexité croissante qui peuvent fournir des éléments utiles aux pratiquants d'arts martiaux internes et d'une façon générale à ceux qui pratiquent des disciplines corporelles où l'on recherche entre autres l'affinement de la motricité.

### Le centre de gravité

Le corps humain peut être modélisé comme un ensemble poly-articulé de 14 segments: tête et cou, tronc, deux bras, deux avant-bras, deux

mains, deux cuisses, deux jambes et deux pieds. Chacun de ces segments possède sa propre masse et son propre centre de gravité. La position du centre de gravité du corps est définie comme étant la moyenne des positions des centres de gravité des 14 segments, mais c'est une moyenne pondérée: c'est-à-dire qu'elle est calculée en affectant la position de chaque segment d'un coefficient correspondant à la masse propre de ce segment. Cette définition a deux conséquences importantes:

1. La position du centre de gravité du corps est « attirée » vers les segments les plus lourds puisque ce sont eux qui ont les plus forts coefficients de masse;
2. La position du centre de gravité n'est pas



Figure 1a. Posture Zhan-Zhuang bras abaissés:

- Centres de gravité des 14 segments.
- Centre de gravité du corps.



Figure 1b. Posture Zhan-Zhuang bras élevés:

- Les centres de gravité des 6 segments se sont élevés par rapport à la figure 1a.
- Conséquence: le centre de gravité du corps s'élève.

située à un endroit fixe dans le corps: elle varie selon les postures puisqu'elle dépend des positions des différents segments (voir figure 1a. et 1b.).

### *L'équilibre statique passif: le corps réduit à un objet inerte*

Dans une première approche, on peut considérer le corps humain debout comme étant un empilement de différents segments inertes. Dans ce cas, la condition de l'équilibre est que les segments soient empilés de façon à ce que le centre de gravité du corps soit à l'aplomb de la surface d'appui au sol. La surface d'appui correspond à la surface comprise à l'intérieur d'une courbe fermée qui englobe tous les points de contact avec le sol. La « ligne de gravité », la droite verticale passant par le centre de gravité et le point d'intersection de cette ligne de gravité avec le sol, est la projection du centre de gravité au sol. Pour qu'il y ait équilibre, il faut que la projection au sol du centre de gravité se trouve dans la surface d'appui (voir figures 2a., 2b. et 2c.).

### *L'équilibre statique actif: l'importance de l'intention intérieure*

La première approche présentée est justifiée sur le plan mécanique: les lois de la mécanique s'appliquent à tout objet et ont été maintes fois validées scientifiquement. Ces conditions s'appliquent donc à toute posture, mais l'expérience que nous vivons dans une posture ne peut se réduire à cette description. Le corps humain n'est pas un objet inerte: des forces internes existent entre les segments et à l'intérieur même des segments: elles sont la manifestation de ce qu'on peut appeler l'intentionnalité ou l'intention intérieure, et qui correspond à l'un des aspects de la notion chinoise du Yi. Cette intention intérieure fait partie intégrante de notre vécu corporel: on pourrait dire que pour « tenir debout » les conditions de l'équilibre statique passif suffisent, mais que pour « vivre debout » il faut aussi une intention intérieure vécue pleinement. De plus, cette intention intérieure aide à stabiliser mécaniquement le corps, et augmente donc l'efficacité martiale. Par exemple dans les arts martiaux internes, une des intentions intérieures classiques porte sur les deux extrémités de l'axe vertical: en bas, laisser le sacrum descendre en « remplissant » la zone lombaire, et en haut « suspendre » le sommet de la tête en réduisant le creux de la nuque. Dans des postures où l'équilibre est délicat, par exemple les postures sur un seul pied (voir figure 3), cette intention intérieure se traduit par des micro-modifications posturales qui vont amener un gain de stabilité.

### *L'équilibre en mouvement: approche harmonique du geste*

Nous sommes passés d'une approche statique uniquement passive à une approche statique



#### LEGENDE

- Centre de gravité du corps
- Surface d'appui au sol
- Ligne de gravité

Figure 2a. Exemple de posture en équilibre sur deux pieds de Bagua-Zhang: « L'hirondelle croise sa queue ».



Figure 2b. Exemple de posture en équilibre sur un pied de Bagua-Zhang: « Liu He joue avec le crapaud ».



Figure 2c. Exemple de posture quelconque en déséquilibre. La ligne de gravité arrive au sol en dehors de la surface d'appui. Le corps tombe inéluctablement.

## HARMONISATION DES QUANTITES DE ROTATIONS SUR LE PLAN SAGITTAL

Altermes plusieurs fois les phases 1 et 2 sans couper la continuité du mouvement lors du changement de phase. Travaillez très relâché en gardant un lien souple avec le sol au niveau de la jambe d'appui. Le corps doit rester en équilibre au-dessus du pied d'appui et on doit sentir les segments se balançant librement.

\* Quantité de rotations des bras  $\leq$  \*\* Quantité de rotations de la jambe libre



Figure 4a. : position de départ.



Figure 4b. Phase 1: lancer des bras et des jambes.



Figure 4c. Phase 2: retour des bras et des jambes.

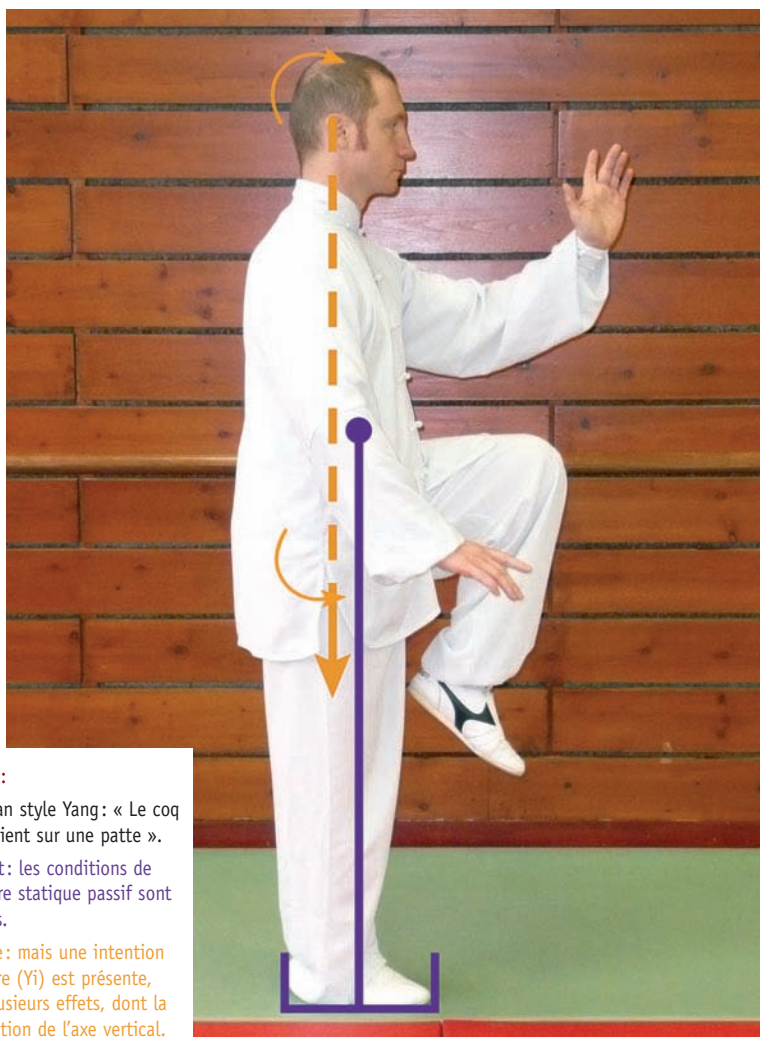


Figure 3 :

Taiji-Quan style Yang : « Le coq d'or se tient sur une patte ».

En violet: les conditions de l'équilibre statique passif sont réalisées.

En jaune: mais une intention intérieure (Yi) est présente, qui a plusieurs effets, dont la stabilisation de l'axe vertical.

active intégrant la dimension d'intention intérieure (Yi), mais l'objectif de la pratique interne est le mouvement. Quand le corps est en mouvement, les différents segments sont animés de mouvements de rotation. Chaque segment a alors une sorte « d'élan en rotation » que l'on appelle en mécanique le « moment cinétique » ou la « quantité de rotation ». Cette quantité de rotation (L) dépend de la masse du segment (m), de son éloignement par rapport au centre de rotation, c'est-à-dire le rayon de rotation (d) et de sa vitesse de rotation (oméga):  $L = m \times d^2 \times \omega$ .

Cette définition a deux conséquences utiles à retenir pour notre propos :

- Plus un segment est lourd, plus il est éloigné du centre de rotation, et plus il tourne vite, plus sa quantité de rotation sera importante.
- Dans l'expression de L, m et  $d^2$  sont par définition toujours positives. Seule  $\omega$  peut être positive ou négative selon le sens dans lequel tourne le segment. Donc le signe de L dépend de  $\omega$  : si la vitesse de rotation  $\omega$  est positive alors L est positive, et inversement si  $\omega$  est négative alors L l'est également.

La quantité de rotation totale du corps est la somme des quantités de rotation de tous les segments. Elle peut être égale à zéro, positive ou négative : cela est possible, car tous les segments ne tournent pas dans le même sens et donc certains peuvent avoir des quantités de rotation positives alors qu'au même instant d'autres auront des quantités de rotation négatives.

## HARMONISATION DES QUANTITES DE ROTATIONS SUR LE PLAN HORIZONTAL

Même consignes que pour l'exercice précédent. Une attention particulière doit être portée au genou de la jambe d'appui: il doit rester à l'aplomb du pied d'appui, et ne pas se déplacer latéralement. Pour protéger le genou, il est prudent au début de pratiquer cet exercice assez lentement et sur un sol dur.

\* Quantité de rotations des bras ≤ \*\* Quantité de rotations de la jambe libre



Figure 5a.: position de départ.



Figure 5b. Phase 1: lancer des bras et des jambes.



Figure 5c. Phase 2: retour des bras et des jambes.

tives. Il faut donc arriver à des gestes au sein desquels il existe un lien entre les quantités de rotation des différents segments. Deux configurations peuvent être recherchées:

- Si on veut que le corps reste en équilibre, il faut bouger de façon à ce qu'à chaque instant la somme des quantités de rotation soit égale à zéro (voir figures 4 et 5).
- Si on veut que le corps soit entraîné en rotation, il faut que la somme des quantités de rotations soit non nulle (si elle est positive, le corps sera entraîné dans le sens positif de rotation, et inversement si elle est négative).

On voit donc que pour gérer habilement l'équilibre du corps en mouvement, il faut développer progressivement une capacité à compenser ou additionner entre eux les mouvements de rotation des différents segments. Une approche analytique et mécanique de ce problème permet d'expliquer le problème. Mais elle n'est pas utilisable quand on fait et qu'on vit le mouvement: pour le pratiquant, il faut donc développer une capacité de sensation globale des effets de rotation des segments, qui débouche progressivement sur une capacité à créer un « lien harmonique inter-segmentaire ». Les exercices proposés dans les figures 4 et 5 peuvent aider à développer cette sensation harmonique, qui peut être l'un des éléments de l'unification du corps en mouvement, et donc un

**Développer  
une capacité  
de sensation  
globale.**

facteur de progression pour les pratiquants d'arts martiaux internes.

### *Pour une approche ouverte du corps en mouvement*

L'approche biomécanique présentée ici ne prétend pas épuiser le vaste sujet du corps en mouvement. Tout d'abord, en raison des contraintes d'espace disponible, tous les aspects qui pourraient être envisagés n'ont pas été traités ici, et aussi parce que les concepts présentés ont été simplifiés pour être lisibles par des non-physiciens.

Ensuite, parce que la biomécanique est seulement l'une des descriptions qui peut permettre d'approcher la réalité, mais elle ne doit surtout pas exclure d'autres approches en réalité complémentaires, qui envisagent les dimensions bio-énergétique, émotionnelle, symbolique, etc. Une approche ouverte du corps en mouvement se doit d'intégrer ces différentes dimensions: pour bien admirer la montagne, il faut l'observer à partir de différents points de vue. Enfin, toute description ne remplacera jamais la pratique effective et le vécu qu'elle génère: admirer la montagne c'est bien, l'escalader, c'est mieux! Mais là aussi il existe plusieurs chemins...

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

# Diététique *taoïste*

## Beauté, santé et cure de jouvence

texte et photos par Claire Mercier et James Lovelace

Dans son ouvrage, *La diététique taoïste*, paru aux éditions Charles Antoni l'Originel, James Lovelace vous présente les bases de la diététique taoïste et notamment une cure de jouvence de 28 jours.

Être en forme et heureux de vivre selon les principes du Yin-Yang : la gourmandise de déguster des produits sains, le plaisir d'une digestion légère et le tonus éblouissant des jeunes années retrouvées grâce à la cure de jouvence taoïste !

### *Le Cycle de 28 jours\**

La diététique taoïste a été élaborée dans le cycle de longue vie taoïste pour maintenir l'organisme en forme et en santé, grâce à l'alimentation, à une hygiène de vie et à la pratique régulière d'exercices spécifiques. Pour réaliser une cure de jouvence efficace, il est impératif de se régler sur le cycle lunaire ; en effet la lune montante va porter et intensifier une poussée de l'énergie pendant la première quinzaine de la cure, jusqu'à la pleine lune. La seconde moitié du cycle est plus douce, une sorte de rythme de croisière s'installe. A noter que pour les personnes en surcharge pondérale, la perte de poids sera immédiate, voire spectaculaire ! En effet la perte de poids est proportionnelle à la surcharge pondérale. Chacun pourra alors remarquer qu'il monte les escaliers avec une légèreté inaccoutumée. Il est surtout important de bien suivre les indications dans leur intégralité. Un fumeur par exemple doit limiter sa consommation, sinon il aura soif plus que de raison. Bien sûr, cette cure de 28 jours peut être l'occasion d'arrêter de fumer.

Le premier jour, il faut manger normalement, il est seulement nécessaire de jeûner le soir.

**On se souvient de ses rêves plus de coutume.**

Ne rien absorber après cinq heures, de façon à reposer l'organisme. Le deuxième jour : lever à sept heures et si possible installer un rythme régulier de repas, 7 heures, 12 heures, 7 heures. Bien noter que l'on mange à sa faim, on peut cependant sortir de table avec encore une discrète sensation de faim. Très vite nous serons séduits par la légèreté de notre digestion. Durant la première semaine, un nettoyage de l'organisme s'opère, on pourra remarquer l'intensification de la vie onirique : on se souvient de ses rêves plus que de coutume. Le cycle de 28 jours va nous révéler sur nous-même des possibilités insoupçonnées. Cette méthode fonctionne par cycle. Les différents cycles pourront vous donner les résultats suivants : un poids corporel parfait, la disparition complète des affections telles que constipation, hémorroïdes, colique, urémie, la dispa-

Illustration : Frédéric Vilbrandt

Calligraphie signifiant « longue vie ».



rition des troubles organiques affectant le cœur, l'estomac, l'intestin, l'utérus etc.

### Les 7 règles de l'être humain en bonne santé\*\*

1. Il dort bien. Ni trop, ni trop peu, il quitte sa couche jamais courbatu. Ses rêves ne lui laissent jamais un arrière-goût de malaise. Il ne somnole pas dans la journée. Le soir, il éprouve une très légère et agréable fatigue, il s'endort presque immédiatement après son coucher.
2. L'être humain en bonne santé récupère vite après l'effort, quel que soit son âge.
3. L'être humain sain de corps se reconnaît à l'harmonie de ses proportions.
4. L'être humain en bonne santé doit se sentir souple de corps et d'esprit. La première souplesse est obtenue par la pratique d'un exercice physique naturel — vie dans la nature — ou rationnel: gymnastique.
5. L'être humain physiquement sain doit, en ce qui concerne ses selles, être comme un animal sauvage: ses selles, quotidiennes, sont sans odeur. Celui qui urine plus de quatre fois par jour: l'élément yin est en excès dans son organisme.
6. L'être humain en bonne santé possède une humeur égale. Il est plutôt gai, sans explosions de joie, lesquelles, lorsqu'elles se produisent sans raison, révèlent l'existence d'une affection cachée — surtout si elles sont suivies d'un état dépressif —.
7. Enfin, l'homme sain de corps est doué d'un bon appétit, non excessif.

### La nature est instructive

Les Pères du Tao, dans leur projet de vivre longtemps et en bonne santé, ont observé la nature et particulièrement ils ont regardé vivre les animaux. L'animal sauvage, s'il résiste à la sélection naturelle, jouit d'une santé et d'une vitalité très supérieure à la bête commensale de l'homme. L'animal sauvage se nourrit comme le veut la nature. L'animal domestique à l'exemple de l'homme consomme des nourritures artificielles. L'occasion lui est donnée de manger au-delà de ses besoins. Il ne jeûne jamais. Et surtout, toujours à l'exemple de l'homme, il absorbe dans sa nourriture un excès de liquide. C'est ce dernier point l'essentiel. La nourriture solide doit être yang, sèche. La boisson est yin. Les deux ne doivent jamais être mélangées si l'on veut que se produise leur effet bienfaisant, leur effet naturel.

> Notes :

\* Ecrit par Claire Mercier

\*\* Ecrit par James Lovelace

> Pour en savoir plus, consultez la carnet d'adresses p. 60.

## MENU POUR UNE JOURNÉE



Lever à sept heures.  
Boire un verre d'eau.  
Gymnastique.

### Petit-déjeuner

1 tasse de thé léger  
1 verre de flocons de céréales - 1/2 pomme  
Ou  
Boire une tasse de café de céréales (caro)  
ou de chicorée - 2 tranches de pain complet

### Déjeuner de midi

Galette pour deux personnes:  
Farine complète ou farine de sarrasin  
1 carotte - Chou vert râpé - 4 radis roses  
Céleri branche - Persil - 1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 poignée de cresson ou de pissenlit  
Ou  
2 verres de riz complet  
100 g de choux de Bruxelles  
Céleri branche - 2 olives noires - sel gris  
Germe de blé - huile de sésame  
Ou  
2 verres de polenta (semoule de maïs)  
1 poignée de cresson - 1 carotte  
2 olives noires, sel gris  
1 tranche de pain complet

### 16 heures

Infusion au choix: menthe, verveine, thym, romarin, sauge, reine-des-prés, ou tilleul.

### Dîner

100 g de pâtes complètes  
1 carotte - 1 poignée de haricots verts  
1 poignée de haricots blancs  
Sel, basilic - 1 cuiller/café d'huile d'arachide  
Ou  
Riz complet  
Potage: 1 poireau, 1 carotte  
1 branche de céleri - 1 oignon  
1 gousse d'ail - sel gris - huile de sésame  
Ou  
1 verre de boulgour ou pilpil  
200 g d'épinards - 1 carotte  
1 cuiller/café huile d'olive  
Germe de blé - 1 tranche de pain complet  
Dessert au choix: 1 bol de compote (une pomme) - pomme au four  
Tarte aux pommes



## PORTRAITS

**Claire Mercier** se destine à l'Égyptologie lorsqu'elle rencontre Charles Antoni avec qui elle enseigne le Tai Ji Quan et le Yoga. A Paris, c'est 10 ans de laboratoire expérimental : des groupes Gurdjieff jusqu'à la Sweat Lodge des Amérindiens, le Kinomichi et le Souffle régénérateur. L'aventure éditoriale de l'Originel la plonge dans l'avant-garde spirituelle, littéraire et philosophique.

**James Lovelace** est expert en Taoïsme et en thérapies naturelles. Il a, durant plusieurs années, étudié et pratiqué des techniques de santé et des régimes alimentaires s'apparentant aux médecines traditionnelles chinoises.



# La « transmission est un acte d'amour. »

## Rencontre avec Thérèse et Marie Bertherat

propos recueillis par Delphine L'huillier et photos par Jean-Marc Lefèvre

### PORTRAITS

**Thérèse Bertherat** est kinésithérapeute. Elle a créé et mis au point l'anti-gymnastique® au milieu des années 70 à Paris. Son premier livre, *Le corps a ses raisons, auto-guérison et anti-gymnastique®*, paru aux Editions du Seuil en 1976 a été vendu à plus d'un million d'exemplaires dans de nombreux pays. Elle a déjà formé près de 200 praticiens. Aujourd'hui, elle se consacre à la formation de nombreux praticiens en France et à l'étranger.

**Marie Bertherat**, après avoir exercé pendant une dizaine d'années le métier de journaliste, partage son temps entre l'enseignement de l'anti-gymnastique et l'écriture. Elle est l'auteur de nombreux livres (romans et documentaires) pour la jeunesse. Sur le thème du corps, elle a écrit en 2003 *Comment bien vivre avec son corps*, (Albin Michel) et co-écrit avec Thérèse Bertherat en 1996 : *A corps consentant* (Le Seuil), 1996 un livre concernant les femmes enceintes.

Avec l'anti-gymnastique, Thérèse Bertherat est une pionnière en France des techniques psycho-corporelles. Depuis 1999, sa fille Marie est devenue praticienne. Elles nous partagent leur vision de la transmission.

**GTao : Thérèse et Marie Bertherat, comment la transmission entre mère et fille s'est-elle passée ?**

**Marie Bertherat :** Par capillarité...

**Thérèse Bertherat :** Par osmose... Je pratiquais à la maison. A force de me voir disparaître dans une salle mystérieuse de 8 heures du matin à 11 heures du soir, Marie s'est sans doute imprégnée... Mais j'étais persuadée qu'elle détestait l'anti-gymnastique.

**GTao : Pour quelle raison ?**

**T. B. :** Parce que je n'étais pas disponible pour elle.

**M. B. :** Enfant, je jouais avec mon frère avec le matériel qu'utilisait ma mère pour sa pratique : les balles, les baguettes... Mais sans plus. Je crois avoir surtout profité sans le savoir de ce qu'elle faisait. Je ne suis d'ailleurs venue à l'anti-gymnastique qu'il y a quelques années. J'ai auparavant été journaliste pendant dix ans. Je pensais que cette pratique ne s'adressait pas à moi et que je n'en n'avais pas besoin. J'ai commencé à m'y intéresser à l'âge de 29 ans quand j'ai été enceinte pour la première fois. J'ai participé à un stage que donnait ma mère. Elle m'a aussi accompagnée pour la préparation à l'accouchement de mon deuxième enfant que nous avions choisi avec mon mari d'avoir à domicile.

**GTao : Quand avez-vous souhaité enseigner l'anti-gymnastique ?**

**M. B. :** Cinq années se sont écoulées

entre le moment où je m'y suis intéressée, en 1993, et où j'ai commencé à l'enseigner, en 1999.

**GTao : Thérèse, comment l'avez-vous accueilli ?**

**T. B. :** Cette demande m'a beaucoup étonnée. Parce que Marie réussissait bien dans sa vie professionnelle. Elle écrivait des romans pour la jeunesse à succès. Mais elle m'a dit : « Tu ne m'en crois pas capable ? ». C'est l'argument qui m'a fait « craquer ».

**GTao : L'environnement dans lequel vous avez baigné quand vous étiez enfant a-t-il été un atout pour vous former ?**

**M. B. :** Oui, sans nul doute. L'anti-gymnastique est une démarche très déroutante. Mais tout s'est révélé pour moi de manière assez naturelle

**T. B. :** Elle pose les questions justes. Et je ne parviens tellement pas à la surprendre que j'ai renoncé.

**GTao : Comment définiriez-vous chacune l'anti-gymnastique ?**

**T. B. :** C'est une philosophie, un état d'esprit plutôt qu'une technique. Même s'il faut savoir maîtriser la dimension anatomique et physiologique. C'est avant tout une façon d'envisager la vie qui se perçoit dans des détails. Je prends un exemple. Si je demande à une personne de réaliser un mouvement précis, je lui fais sentir que je n'attends pas qu'elle le réussisse. Et si elle ne le réussit pas, c'est parfois mieux, surtout si elle sait



pourquoi. Je n'ai pas d'attente. L'idée de bien faire les choses est proscrite. C'est toute une pédagogie.

**M. B. :** C'est vrai que, même enfant, je ne me souviens pas que tu nous aies dit de nous tenir droit ou de nous laver les dents... En somme de « faire les choses ». Pourtant tu étais très présente et tu avais une autorité naturelle. En anti-gymnastique, je retrouve ce « savoir-faire ». Même si des consignes sont données par le praticien, la personne n'a pas l'impression qu'on lui dise de faire quelque chose. Il n'a pas face à lui la figure extérieure de quelqu'un qui sait et exige d'elle quelque chose. Elle découvre la joie de trouver seule son chemin.

**T. B. :** Ne pas avoir à imiter quelqu'un aussi, c'est important. Dans notre pratique, nous ne montrons jamais le mouvement. Nous guidons les personnes par la parole. Et elles sont amenées à réfléchir par elles-mêmes...

**M. B. :** ...A découvrir. Nous devons éveiller leur curiosité. Cela ne les empêche pas d'ailleurs de penser « avoir mal fait » ou de demander si elles ont « bien fait », parce que les programmations sont tellement ancrées depuis leur enfance. Mais le praticien, lui, fait sans faire. Ce qui implique qu'à la fin de la séance, il peut se retrouver dans le même état que le client, comme s'il avait lui-même été en séance.

**GTao :** Cela me fait penser à la notion du Wu Wei, que l'on pourrait traduire par « lâcher-prise », chère aux Taoïstes. Quel est cet état dont vous parlez ?

**M. B. :** Il est variable, selon ce que l'on fait, qui l'on est ce jour-là et ce que l'on cherche.

**GTao :** Enseignez-vous différemment toutes les deux ? Quelles sont vos spécificités ?

**T. B. :** Je n'ai jamais vu Marie enseigner, mais je sais qu'elle garde sa personnalité et qu'elle n'imité pas.

**M. B. :** Tous les praticiens enseignent

différemment. Ma mère a toutes les qualités ! (rires) Elle a toujours le ton juste et jamais ennuyeux.

**T. B. :** J'aime rire. L'anti-gymnastique est très ludique.

**GTao :** J'imagine pourtant que les personnes qui sont accompagnées ne rient pas toujours...

**T. B. :** Parfois, le rire permet de dédramatiser. Certaines personnes pensent que leur histoire est absolument unique. Et puis elles s'aperçoivent que leur voisin et leur voisine de groupe ont vécu le même drame, la même souffrance.

**Chacun s'auto-guérit par la connaissance.**

**GTao :** Comment parleriez-vous de l'anti-gymnastique à quelqu'un qui n'y connaît rien mais qui s'y intéresse ?

**M. B. :** Je lui dirais de venir essayer. En tous cas, c'est ce que j'avais l'habitude de dire quand j'ai commencé à pratiquer, mais j'ai appris à affiner mon discours. L'anti-gymnastique est une pédagogie. C'est d'abord un moyen pour apprendre des choses sur son corps et sur soi. Chacun s'auto-guérit par la connaissance.

**T. B. :** Le praticien commence souvent sa première séance par ce que j'appelle l'« épreuve de réalité », c'est-à-dire qu'il place la personne dans une situation/posture simple, mais qu'il est difficile physiquement pour lui de tenir. Parce qu'il a tel ou tel raccourcissement musculaire par exemple. Ce sont des empêchements et des limites qui se retrouvent aussi dans sa vie. La personne se trouve donc placée, de manière un peu sévère, devant ses empêchements. Par la suite, nous parlons, nous échangeons. Et le travail peut commencer par des exercices très simples. Les personnes nous disent souvent : « Mais c'est trop facile ! ». En fait le praticien les amène, au fil des séances, là où leur corps doit aller.

**M. B. :** L'enchaînement des séances est très construit et progressif. Au début, « l'épreuve de réalité » est difficile à vivre, mais la transformation ne l'est pas. Les personnes parviennent à réaliser des mouvements

qu'elles n'auraient jamais imaginés réussir auparavant.

**GTao :** Cette pédagogie très structurée aujourd'hui ne l'a pas toujours été. La dimension expérimentale existe-t-elle toujours ?

**T. B. :** J'expérimente tous les jours des choses nouvelles.

**M. B. :** Toi, tu expérimentes toujours des choses nouvelles... Tu les trouves, et moi je les mets en pratique.

**T. B. :** Je ne suis pas d'accord. Tous les praticiens connaissent cette créativité. Elle naît de ce que l'on vit, de ce que l'on a rêvé la nuit même... Nous sommes comme des abeilles qui fabriquons notre miel. C'est pourquoi une séance n'est jamais la même.

**GTao :** C'est un art.

**T. B. :** Il y a quelque chose de cela.

**M. B. :** Entre l'art et l'artisanat.

**GTao :** Vous concentrez beaucoup votre travail sur le visage et l'oreille interne.

**T. B. :** Anatomiquement, tout se tient : les muscles de la mâchoire, de la nuque, de l'épaule... Si vous agissez sur une partie du corps, aussi minime soit-elle, tout le reste réagit. La perception du corps des kinésithérapeutes s'arrête souvent au niveau des épaules. On ne leur apprend pas ce qu'il y a dans la nuque, le crâne. C'est dommage, parce que c'est là que se trouve la clé de beaucoup de choses. On peut soigner une épaule ou une hanche en sollicitant simplement la mâchoire ou les lèvres...

## L'ANTI-GYMNASTIQUE

Thérèse Bertherat a créé l'anti-gymnastique dans les années 70, une méthode psycho-corporelle destinée à prévenir les problèmes de santé physiques et psychologiques. Le principe de l'anti-gymnastique est de localiser les nœuds musculaires qui prennent leur source dans l'histoire personnelle de chacun et d'y remettre de la mobilité et de la vitalité. Une pratique régulière permet de retrouver une meilleure conscience corporelle.

## **GTao : Comment agissez-vous ?**

**M. B. :** Nous sollicitons des zones précises. Par exemple, nous demandons à la personne de contracter sa langue, parce que nous savons que si la langue reste contractée, elle se relâche après un certain temps. Et d'autres parties du corps peuvent alors se détendre. Nous cherchons à désinhiber la personne.

## **GTao : Les personnes doivent vivre de mini révolutions intérieures.**

**T. B. :** Parfois la personne change de

aimez. Et c'est vrai, vous les aimez durant toute la séance. Et même si vous ne les reconnaissez pas forcément plus tard dans la rue.

**M. B. :** C'est assez mystérieux.

**T. B. :** Il faut arriver à sentir ce que ressentent ces personnes avant elles.

**M. B. :** Je ne pense pas en être encore arrivée là... mais je vois arriver la lumière... (rires)

**T. B. :** Et je prétends que cette capacité s'apprend.

## **GTao : On dit en Chine à propos de l'enseignement que beaucoup de personnes veulent manger dans la salle de restaurant, mais que très peu accèdent aux cuisines, là où se passe la véritable transmission.**

**T. B. :** Je fais tout ce que je peux pour transmettre à mes élèves. Je ne cache rien. Mais cela dépend aussi de la qualité d'écoute de l'élève, c'est-à-dire de la partie de son cerveau qu'il fait fonctionner. Je vais prendre l'exemple de Françoise Mézières, qui m'a beaucoup appris et pour qui j'ai beaucoup d'estime. Elle est morte



travail, des couples se brisent, la sexualité de l'un se libérant...

## **GTao : Un accompagnement psychologique est-il nécessaire à un moment donné du processus ?**

**M. B. :** Ce qui arrive en séance correspond à ce que les personnes sont capables d'accueillir. Elles ne partent jamais d'une séance dans un sentiment d'insécurité.

**T. B. :** L'anti-gymnastique se situe loin des thérapies dans lesquelles les personnes sont bouleversées, tapent sur des coussins, ou crient. Nous amenons les personnes à comprendre comment elles tiennent debout, et anatomiquement, là où leur corps se trouve tassé ou tiré en arrière. Et cette compréhension les rassure. Tout pourrait se résumer à une écoute spéciale et un solide bon sens.

## **GTao : Qu'est-ce qu'une écoute spéciale ?**

**T. B. :** C'est une écoute qui ne prend pas partie. Il faut que les gens se sentent acceptés, qu'ils sentent que l'on n'est pas en train de les juger, et qu'ils vous intéressent. Que vous les

**M. B. :** Ça passe par une complète attention à l'autre.

**T. B. :** Et même si vous êtes en train de vivre les pires tracas, quand la personne est là, tout est oublié. Ils sont partis, tout revient. C'est l'expérience.

## **GTao : Cette expérience, pédagogiquement, est très difficile à transmettre.**

**T. B. :** Vous avez raison. Une maturité est d'ailleurs nécessaire pour se former à la pratique. Par exemple, les praticiens débutants croient souvent qu'il faut nécessairement consoler une personne qui pleure. Absolument pas ! Bien sûr, on l'accueille. Il faut que la personne sente une présence, une bienveillance. Ou quand ils commencent, ils croient qu'il faut forcément donner une réponse à toutes les questions qu'on leur pose. Non ! Ils peuvent amener la personne à une réflexion. Là aussi, il ne faut pas que cela devienne systématique, sinon c'est malhonnête, mais il n'y a pas toujours de réponse à apporter. On a le droit de dire : « Je ne sais pas ».

dans la colère et le désespoir. Elle a formé de nombreuses personnes, mais elle disait pouvoir compter sur les doigts d'une seule main les bons praticiens. Elle était née à Hanoï, élevée par une nourrice chinoise. Françoise Dolto disait que le lait bu par un bébé appartenait à l'enfant. Elle a donc eu cette vision globale et concrète asiatique du corps héritée du cerveau droit. Et c'est avec son hémisphère gauche occidental qu'elle a bâti la théorie de la méthode Mézières. Mais j'ai connu des personnes très intelligentes dire de Mézières qu'elle faisait de la rétention d'informations. Pas du tout ! Les cerveaux de l'enseignant et de l'élève ne pouvaient tout simplement pas se rencontrer. Un élève qui vient apprendre avec ses deux hémisphères qui fonctionnent, c'est donc mieux. Mais quoi qu'il en soit, quand on veut transmettre, il faut accepter que notre pratique change. Au début, c'est une souffrance. Puis quand on a compris, admis, on se rend compte que c'est aussi une richesse de la voir se transformer. La transmission est un acte d'amour.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

# Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

Ecole Wudang Xin Yi Taiji Qi Gong - Stages & Formations  
**QI GONG - TAIJIQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN**

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

PARIS

Membre de la FFWaemc (ex FTCCG)

BRUXELLES

## Formations & Stages

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

Préparation du professorat à Paris 7ème  
 ou accès en cycle libre de développement personnel.  
 Prochaine rentrée fin octobre 2007.



Cycle 1 sur 2 ans : Certificat d'études & compétences en QiGong traditionnel  
 & cycle 2 (sur une 3ème année) : professorat de QI GONG sous forme de 6 we/an + un stage d'été de 6 jours.

**Théorie** : Cycle complet d'étude en médecine traditionnelle chinoise.  
**Pratique** : étude des différentes formes de QI GONG et de leurs applications : BA DUAN JIN, DA MO YI JIN JING, WUDANG QI GONG, TAIJI QI GONG, ZHI NENG QI GONG, les 5 animaux, les 6 sons curatifs, le BAGUA QI GONG et le DA CHENG QUAN, le NEI GONG de l'école taoïste : la méditation du sourire, l'orbite microcosmique, la respiration osseuse.  
**Etudiés dans ce cursus** : la masso-thérapie chinoise, la moxibution, les ventouses et le YI JING.  
 Pédagogie & Préparation aux diplômes fédéraux.



### Formation à BRUXELLES (5ème promotion) - Professorat de QI GONG rentrée octobre 2007

- 2- Cursus TAIJIQUAN STYLE CHEN 2007  
 forme 48 - épée - sabre - tui shou - chan sin jing Qi Gong.
- 3- Stage BAGUAZHANG & DA CHENG QUAN  
 du 30 avril au 3 mai 2007 au CDFAS à Eaubonnes  
 documentations sur simple demande.

### Collection Arts martiaux chinois internes

#### FORMAT DVD ou VHS

TAIJIQUAN style Chen forme 24 + QI GONG de l'enroulement spirales.  
 DVD/TJQ01 30 €

TAIJIQUAN à l'épée du style CHEN forme en 49 mouvements  
 VHSTJQ02 25 €  
 DVD/TJQ02 30 €

DACHENGQUAN IER NIVEAU  
 VHSDCQ01 - 25 €  
 DVDDCQ01 - 30 €

l'épée du style Yang en 32 mouvements  
 VHSTCC01 - 25 €  
 DVDTCC01 - 30 €

**Nouveauté**



Livre 3 - réf LTCC 01  
 Le TAICHI CHUAN Style Yang Traditionnel, de la forme à la fluidité au fil de l'énergie... les fondements, le taijizhuang gong - les 24 Exercices de la gym Taichi - la Forme des 108 mouvements - la poussée des mains.  
 288 pages - 30 €

### Nos versions K7/VHS sont proposées en tarif promotionnel dans la limite du stock

- Réf. VHSQ 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin - 20 €
- Réf. VHSQ 2 Zhi Neng Qi Gong 1<sup>er</sup> niveau - 20 €
- Réf. VHSQ 3 Zhi Neng Qi Gong 2<sup>e</sup> niveau - 20 €
- Réf. VHSQ 4 Wu Qin Xi, Qi Gong des 5 animaux - 25 €
- Réf. VHSQ 5 Taiji Qi Gong avancés - 20 €
- Réf. VHSQ 6a Taiji Qi Gong élémentaires. - 20 €
- Réf. VHSQ 6b Taiji Qi Gong intermédiaires - 20 €
- Réf. VHSQ 7 Les automassages du Qi Gong - 25 €
- Réf. VHSQ 8 Les 6 sons taoïstes - 25 €
- Réf. VHSQ 9a WUDANG QI GONG - LU MEN 25 €
- Réf. VHSQ 10 Les 4 Animaux Divins - 25 €

### Nouveautés DVD - QI GONG

- DVDQ10 - WUDANG HUN YUAN NEIGONG 1<sup>er</sup> et 2ème niveaux - 30 €
- DVDQ11a - TAIJICHI GONG QI GONG avec bâtonnet 1<sup>er</sup> et 2ème niveaux - 30 €

## Les éditions de l'ITEQG.

### 2 Livres de QI GONG par Bruno Rogissart.



livre 1 - réf LQG 01  
 Qi Gong Pratique des Classiques Originels.  
 Les respirations - le massage général - Ba duan jin - yi jin jing - les 5 Animaux, les 6 sons.  
 240 pages - 26,68 €

**A NOUVEAU DISPONIBLE**



livre 2 - réf LQG 02  
 Qi Gong Les exercices énergétiques du TAIJI.  
 Formes intégrales des Taiji Qi Gong, élémentaires, intermédiaires et avancés.  
 324 pages - 29,75 €

### Collection QI GONG DVD

- DVDQ01 ZHI NENG QI GONG 1ère & 2ème Méthodes 34,50 €
- DVDQ02 BADUAN JIN YI JIN JING - 25 €
- DVDQ03 QI GONG des 5 animaux - 26 €
- DVDQ04a WUDANG QI GONG - 30 €
- DVDQ05 Les 4 Animaux Divins - 30 €
- DVDQ06a Taiji QiGong niveau "élémentaires". - 30 €
- DVDQ06b Taiji QiGong niveau "intermédiaires". - 30 €
- DVDQ07 Taiji QiGong niveau "avancés". - 30 €
- DVDQ08 Automassages du Qi Gong. - 30 €
- DVDQ09 QI GONG des 6 sons thérapeutiques. - 30 €



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

### BON DE COMMANDE

12/06

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

**NOUVEAU!** achetez nos articles directement sur notre boutique en ligne  
[www.iteqg.com](http://www.iteqg.com)

Réf	Titre	Qté	Prix
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
+ Frais de port			.....
○ ordinaire : 4,80 € pour le 1 <sup>er</sup> produit + 1,21 € par article sup.			.....
○ recommandé (fortement conseillé) 6,10 € pour le 1 <sup>er</sup> produit + 2,80 € par article sup.			.....
(aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions I.T.E.Q.G. en cas de perte du colis).			.....
Total :			.....

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Tél. : ..... Tout règlement à l'ordre des Editions ITEQG

(\*) je souhaite recevoir la (les) documentation(s)  1  2  3  4

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

### 4- ACADEMIE DE TAICHI CHUAN

style yang traditionnel (ATCSYT)  
 lignée de yang sau chung  
 cours hebdo dans 10 villes de France - stages we  
**Formation de pratiquants et d'enseignants**  
 Séminaires à Paris 7ème - 28/02, 1 et 2 mars  
 et/ou 16 au 18 avril 2007 - ouverts aux débutants.  
 stage d'été en ardèche du 10 au 15/07/07  
 Retrouvez toutes les infos sur le site  
<http://atct.iteqg.com>



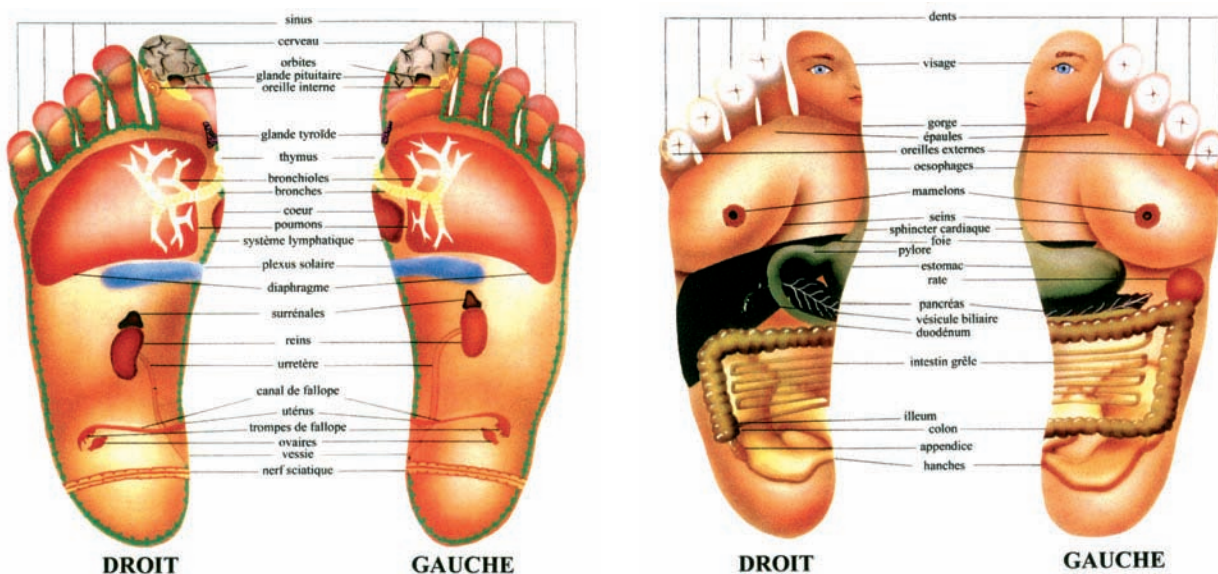
**ITEQG - BP. 3.  
 08500 LES MAZURES  
 Tél/Fax.: 03 24 40 30 52  
[www.iteqg.com](http://www.iteqg.com)**

# La réflexologie plantaire ou les réflexologies ?

Savoir faire la différence...

par Michel Odoul - photos & illustrations par l'Institut Français de Shiatsu

La réflexologie plantaire est une technique de soin appréciée par les Français, mais profanes et initiés amalgament bien souvent différentes techniques pourtant bien spécifiques par leurs principes et leurs indications. Michel Odoul nous éclaire de son savoir d'expert.



Cartographie des organes des pieds.

Le bien-être est « tendance » et parmi toutes les techniques en vogue, la réflexologie est incontournable. Malheureusement, comme cela est souvent le cas, « tendance » veut dire pléthore d'offres, que ce soit dans la variété des approches, dans celle de leur qualité intrinsèque ou celle de leur formation. Vers qui se tourner, vers quelle forme d'enseignement aller, pour quel « service au client », etc., sont autant de questions auxquelles la plupart des spas, des centres de soins, de thalasso ou de bien-être sont confrontés. La première interrogation porte sur la « méthode ». Il faut savoir qu'il existe en effet plusieurs types de réflexologies plantaires et que chaque méthode a son champ d'action, sa logique, sa raison d'être, ses limites et ses conditions de pratique optimale. Les bases théoriques de la réflexologie plantaire résident

**Il existe  
3 courants de  
réflexologie  
plantaire.**

dans l'idée que le corps est un univers global, organisé à l'image d'un hologramme. Il découle de ce principe l'existence, sur certaines parties de ce corps, de zones dites « réflexes » censées être en résonance avec tous nos organes. C'est pour cette raison qu'il y a différentes formes de réflexologies (plantaire, palmaire, faciale, auriculaire, vertébrale, crânienne, etc.). En France, la forme de réflexologie qui bénéficie de la plus grande notoriété dans le milieu scientifique et médical est l'auriculothérapie, élaborée par le médecin français Nogier. Ce médecin voyait dans la forme de l'oreille une analogie de forme avec l'embryon. A partir de cette analogie, il a recherché, expérimenté et vérifié l'exactitude de l'emplacement de chacun des organes reflétés sur l'oreille. Ses découvertes, très probantes et convaincantes, lui ont donné

une crédibilité certaine dans les milieux scientifiques, au point que sa technique est de nos jours couramment utilisée par des médecins, que ce soit en cabinets privés ou en milieu hospitalier. Mais le domaine du bien-être et des approches alternatives auxquelles de plus en plus d'individus font appel, fait aujourd'hui une large place à la réflexologie plantaire. Il existe trois courants de réflexologie plantaire :

1. La réflexologie « sud africaine » — dite « douce » — technique métamorphique.
2. La réflexologie « occidentale » — dite « symptomatique » — méthode Ingham, RZT (Reflex Zone Therapy ou thérapie zonale).
3. La réflexologie « chinoise » — dite « énergétique » — méthode basée sur les principes la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Nous pouvons résumer leurs particularités comme il suit.

## **La réflexologie « Sud Africaine »**

La méthode douce s'inspire de la logique de « massage-compression » que l'on retrouve dans toutes les réflexologies, mais s'en éloigne par la délicatesse de son toucher et sa vision globale qui se refuse à intervenir uniquement sur un point ou une zone correspondant à un symptôme dans le corps. Elle est pour toutes ces raisons, particulièrement adaptée au « bien-être ».

### *Ses indications*

Un large spectre d'action thérapeutique est reconnu pour cette méthode dont le résultat le plus évident est la relaxation profonde que le soin procure au receveur (il est très fréquent qu'il s'endorme lors de la séance). On peut citer quelques domaines dans lesquels cette réflexologie est également un excellent complément à la médecine. Ce sont les maladies de civilisation liées aux systèmes nerveux et immunitaire, les troubles du sommeil, les déséquilibres du système endocrinien, les sautes d'humeur, les dépresses, l'émotivité excessive, les convalescences, les troubles nerveux, le stress, l'anxiété, etc.

### *Ses caractéristiques*

C'est une technique entièrement indolore. Le toucher du praticien agit sur le système nerveux central et autonome du receveur. Cette méthode se distingue d'autres formes de réflexologie par la qualité et finesse du toucher sensitif et des effleurements qui font partie du soin. Le soin très agréable plonge le receveur dans un état de détente indéniable qui le ressource profondément.

### *Ses outils*

Les mains et le talc. On utilise le talc pour avoir une meilleure prise sur les réflexes. Comme le toucher ne pénètre pas en profondeur dans les



Technique de réflexologie sud africaine.

zones réflexes, il faut s'assurer d'une extrême minutie dans son travail. En appliquant du talc sur les pieds, on assure une prise légère et détaillée sur les différents réflexes sans que le pouce ne s'accroche à la peau, ni qu'il ne glisse sur les réflexes sans les percevoir.

### *Durée du soin*

Ce soin global prend en compte la totalité des systèmes et des organes reflétés sur le pied et, de ce fait, dure environ 1 heure.

### *Son apprentissage*

Cette méthode est simple. Sa maîtrise n'exige pas de connaissances approfondies en anatomie, mais beaucoup de pratique et d'expérience, permettant de développer une perception et un toucher très fins. L'essentiel de l'apprentissage réside dans l'appropriation précise des zones réflexes définies par cette approche.

### *Les contre-indications*

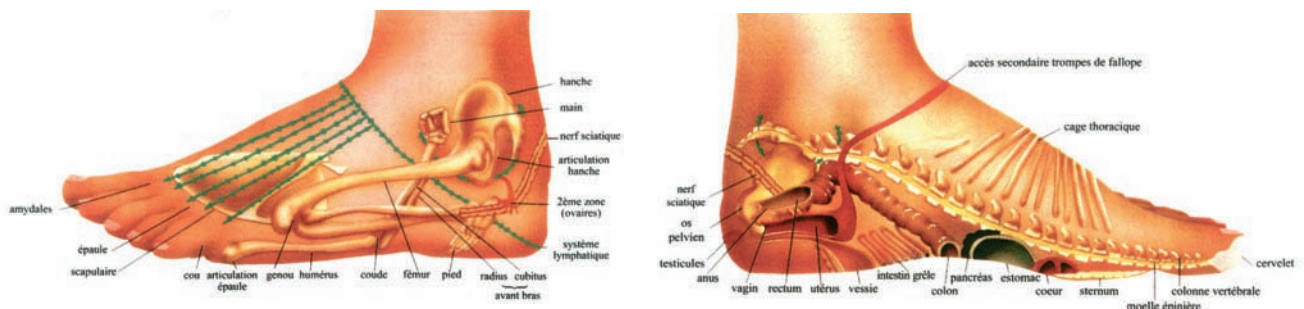
Elles sont quasi inexistantes. La seule contre-indication formelle étant celle d'une phlébite déclarée. Pour le reste, cette technique constitue une démarche hygiéniste, de bien-être, idéale pour la grande majorité de personnes qui suivent un rythme de vie leur laissant peu de temps de pause pour se ressourcer. Un soin d'entretien par mois est conseillé.

## **La réflexologie « chinoise »**

Les zones réflexes utilisées montrent de nombreuses similarités avec celles utilisées en réflexologie occidentale. Mais il existe cependant certaines différences notables dues à la logique énergétique qui sous-tend cette réflexologie.

### *Ses indications*

Un large éventail d'action thérapeutique est également reconnu pour cette méthode. Elle fait partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise et est utilisée en Orient comme un complément à la médecine moderne. Elle permet de traiter notamment les troubles



Zones réflexes des pieds.

nerveux ou digestifs, les ulcères, la congestion respiratoire, la constipation, les états inflammatoires, les troubles gynécologiques ou circulatoires, la surcharge pondérale, les œdèmes, les dermatoses, etc.

### Ses caractéristiques

La réflexologie chinoise peut être très éprouvante surtout si elle est faite par un praticien qui a l'habitude de recevoir des patients orientaux dont le seuil de tolérance à la douleur est différent du nôtre. Cependant, si elle est exercée par une personne qui maîtrise le travail énergétique en l'associant à la respiration, par exemple, et en travaillant avec tout son corps (au lieu de masser du bout des doigts), la profondeur des pressions, non seulement est supportable, mais devient agréable.

### Ses outils

Les mains, les articulations, les coudes, un bâtonnet en bois, les aiguilles d'acupuncture et de l'huile de massage. La séance commence toujours par une prise des pouls selon la tradition chinoise. La séance est fréquemment accompagnée de conseils diététiques ou d'un traitement en phytothérapie. Le bâtonnet sert à exercer et à maintenir une forte pression sur certaines zones congestionnées. Le travail peut remonter jusqu'aux genoux.



Technique de réflexologie occidentale.

### Durée du soin

Elle est variable. Cette technique étant énergétique et assez vigoureuse, une séance dure environ 30 minutes si elle peut être suivie d'une séance le lendemain ou surlendemain. Sinon,

elle durera environ 50 minutes et sera « moins vigoureuse » et comprendra un travail de détente à la fin.

### Son apprentissage

Il nécessite une bonne connaissance de la Médecine Traditionnelle Chinoise et une compréhension parfaitement claire de l'explication énergétique de la maladie. L'apprentissage doit donc inclure une formation complète en M.T.C. ainsi, bien entendu, qu'une formation spécifique à cette forme de réflexologie (cartographie des zones réflexes, des organes, etc.).

### Les contre-indications

En plus d'être contre-indiquée en cas de phlébite déclarée (comme toutes les réflexologies), la réflexologie chinoise est déconseillée aux personnes ayant un accès de fièvre inexpliqué, ayant une infection ou inflammation du pied ou encore aux personnes souffrant d'une fracture du pied. Cette technique est également contre-indiquée pour des personnes âgées ou de santé fragile. Il faut enfin être très prudent avec les personnes souffrant d'insuffisance hépatique, cardiaque ou rénale. Pour le reste, cette technique a fait ses preuves dans le monde oriental et est même pratiquée en milieu clinique et dans des hôpitaux en Chine. Elle demeure méconnue en Occident. Vu l'intérêt grandissant pour les études en MTC et les pratiques associées, ainsi que le haut niveau d'enseignements sérieux qui visent à former d'excellents praticiens, le moment est venu de faire connaître la réflexologie chinoise à un plus grand public.

### La réflexologie dite « symptomatique »

Cette forme de réflexologie dite « symptomatique », a été « inventée » aux USA par le docteur Fitzgerald, où elle est apparue dans le milieu médical et paramédical dès les années 30. Mais c'est Eunice Ingham, infirmière et kinésithérapeute-masseuse d'origine danoise, qui travaillait dans le cabinet du docteur Selby Riley, qui a permis son développement. Elle a fait un travail infatigable et minutieux pour localiser les zones réflexes sur les pieds. En fonction des tensions douloureuses qu'elle y décelait (à l'aide de ses doigts et même parfois



à l'aide d'un bâtonnet en bois ou d'un crayon), et qu'elle mettait en relation avec les pathologies des patients, elle a établi une cartographie de ces zones. Malgré les références médicales et symptomatiques de cette technique occidentale, il n'existe pas d'explication « scientifique satisfaisante » de son fonctionnement et des résultats incontestables obtenus (plusieurs hypothèses valables existent, dont chacune donne une version partielle de l'effet physiologique du massage-compression : hypothèse nerveuse, hypothèse vasculaire, etc.).

### Ses indications thérapeutiques

Un large spectre d'action thérapeutique est reconnu pour cette méthode, dont l'action est purement symptomatique (d'où son appellation). On peut citer quelques domaines dans lesquels cette réflexologie est un excellent complément à la médecine, au point qu'elle est reconnue et utilisée de façon tout à fait officielle en milieu hospitalier au Danemark. Ce sont les états inflammatoires organiques, les sciatiques, cruralgies, les sinusites, les états infectieux, les troubles circulatoires, la constipation chronique, les troubles de la perception, le diabète, etc.

### Ses caractéristiques

Cette technique peut être très douloureuse. Il s'agit d'un toucher-palper-compression très profond dans les tissus du pied. Souvent on enseigne cette technique en expliquant que le praticien doit rester, pendant la durée du traitement, juste en deçà du seuil de tolérance à la douleur. Trouver ce toucher « juste » exige beaucoup d'expérience, un grand respect pour le receveur et une observation très fine de ses réactions (expression et couleur du visage, réaction nerveuse face à la douleur). Le but du traitement est de repérer, « casser », ramollir et évacuer les zones de tension, les « toxines » sous la pression des doigts et de restaurer l'élasticité naturelle des tissus dans les réflexes. Eunice Ingham a constaté que, une fois l'élasticité revenue et la douleur partie des réflexes plantaires, le symptôme dans l'organisme était également résorbé.

### Ses outils

Les doigts, les articulations, des bâtonnets en bois ou en pierre polie. Comme le toucher est très pénétrant, on se sert du bâtonnet pour soulager le travail du pouce. Toutefois, les praticiens les plus expérimentés préfèrent se servir de leurs mains sans forcément avoir recours aux outils (il est plus difficile de doser le seuil de tolérance à la douleur si l'on se sert d'un instrument).

### Durée du soin

Elle est variable. Cette technique étant interventionniste, le praticien sélectionne une série



Technique de réflexologie chinoise.

de réflexes sur lesquels il va intervenir. Comme le soin peut être assez éprouvant, les séances sont relativement courtes. Pour soulager des problèmes aigus le praticien peut conseiller jusqu'à 3 séances par jour, de 20 minutes chacune.

### Son apprentissage

Pour exercer cette technique, il faut une bonne connaissance du fonctionnement du corps et une connaissance approfondie des différentes pathologies. Il peut y avoir de violentes réactions à un traitement, ce qui nécessite une maîtrise parfaite de la part du praticien. Lors d'une séance, il libère un flot de toxines dans l'organisme. Normalement, les émonctoires se chargent d'éliminer ces toxines.

Il est par conséquent essentiel que la formation soit adaptée, tant en termes de niveau que de contenu en anatomie et en physio-pathologies. Elle sera le garant d'une pratique professionnelle responsable et efficace.

### Ses contre-indications

Elles sont plus nombreuses que pour la méthode « douce ». En plus des contre-indications portant sur la condition médicale d'une phlébite déclarée, cette technique est à proscrire pour les femmes enceintes, les enfants en bas âge et pour des personnes au cœur fragile. Il est également impératif de s'assurer de l'état du foie, du cœur et des reins avant d'appliquer cette technique sur un client. Cette technique est également contre-indiquée en cas d'entorse, d'inflammation ou de fracture récente du pied. Nous voyons là à nouveau pourquoi la qualité de la formation reçue est essentielle à tous points de vue. Pour le reste, bien que cette technique ne soit pas toujours confortable, les résultats s'avèrent assez convaincants pour que l'on en fasse l'éloge et l'intègre dans le milieu clinique dans certains pays.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**Localiser  
les zones  
réflexes sous  
les pieds.**



### PORTRAIT

Cadre supérieur pendant plusieurs années, Michel Odoul pratique puis enseigne en parallèle l'Aïkido pendant 17 ans. Diplômé en Shiatsu et spécialiste des techniques énergétiques chinoises qu'il a étudiées depuis 1978, il se forme également pendant 7 années à la psychologie occidentale et aux techniques de relaxation. Praticien Professionnel en Shiatsu, psycho-énergéticien et consultant, il fonde l'Institut Français de Shiatsu et de Psychologie Corporelle Appliquée en 1996. Il est également Directeur de Collection aux Editions Albin Michel.

# « L'expérience du sensible. »

Rencontre avec Danis Bois et Eve Berger

*propos recueillis par Delphine L'huillier*

L'initiateur de la somato-psychopédagogie, Danis Bois, et sa collaboratrice Eve Berger, nous partagent avec passion le fruit de leurs recherches sur l'impact du mouvement interne sur la psyché et la qualité pédagogique et transformatrice d'une gestuelle lente.



photo: Jean-Marc Lefèvre

**GTao : Comment s'est produit le passage de la fasciathérapie à la gymnastique sensorielle et à la somato-psychopédagogie ?**

**Danis Bois :** La fasciathérapie est une discipline qui a émergé de l'ostéopathie. Elle était alors uniquement destinée aux professionnels de la santé. Il n'était pas ici question de partager ma passion pour l'intériorité. Mais ce que j'y découvrais venait déjà nourrir ma pratique. Néanmoins, je trouvais que la pratique s'intéressait trop à la matière et à l'organisme, aux fonctionnements anatomiques et physiologiques. Et nous nous sommes aperçus que par la nature même de notre

toucher, nous concernions la personne elle-même. Dès lors, nous sommes passés d'un « toucher symptomatique », qui s'adressait à une pathologie déterminée, à un « toucher de relation » où la personne se sentait complètement concernée par le geste manuel. Parallèlement, nous nous sommes rendu compte qu'un mouvement interne se retrouvait chez tous les individus.

**GTao : Qu'est-ce que ce mouvement interne ?**

**D. B. :** Il apparaît sous la main, sous une forme de lenteur, de profondeur,

qui représente la potentialité matérialisée dans le corps. Nous nous sommes aperçus que ce mouvement interne influençait aussi le psychisme de la personne. Une patiente arrivait à la séance de soin, tendue, stressée, pétrie de pensées répétitives et lorsqu'elle en sortait, elle s'était calmée, ses pensées étaient renouvelées, et elle parlait dans une posture que nous appelons aujourd'hui « à la première personne ». C'est-à-dire que la personne abordait sa problématique complètement différemment.

**Eve Berger :** C'était surprenant. Les personnes nous témoignaient que non seulement elles souffraient moins du dos, par exemple, mais qu'elles se sentaient aussi moins agressives, qu'elles arrivaient à s'affirmer dans leur travail, que leur couple allait mieux... Nous ne savions pas alors que la fasciathérapie pouvait avoir cet effet-là. Nous avons donc été amenés à en discuter ensemble et à en conclure que le mouvement interne était une force de régulation psychique. Il a fallu que nous nous interrogeions pour savoir comment, en réactivant un mouvement interne dans la structure anatomique du corps, la psychologie changeait. C'est la préhistoire de la somato-psychopédagogie.

**GTao : Comment avez-vous procédé pour répondre à cette question ?**

**D. B. :** Ce que ma main percevait : la mobilisation des mouvements internes — ce que vous appelez « énergie » — était le support même de la pratique ; ces mouvements



internes guidant ma main. Mais nous nous sommes retrouvés face à la difficulté que le thérapeute percevait davantage que le patient lui-même dans son corps. Il a donc fallu mettre au point une pédagogie qui permettait à la personne de vivre en direct ce qui se passait à l'intérieur de son corps. Le mouvement avait alors une action sur sa conscience en l'éveillant. A ce moment-là est née la somato-psychopédagogie. Pour comprendre le fonctionnement du psychisme, j'ai donc repris mes études universitaires à l'âge de 48 ans et j'ai invité tous mes collaborateurs à faire de même. Et aujourd'hui ils sont tous en train de rédiger leur thèse pour comprendre le lien qui existe entre le corps et le psychisme. Je coordonne d'ailleurs aujourd'hui un laboratoire de recherche sur cette expérience.

### **GTao : Comment définiriez-vous la somato-psychopédagogie ?**

**D. B. :** La somato-psychopédagogie part d'un principe qu'il est possible de créer des conditions « extra quotidiennes » pour réaliser un accordage, c'est-à-dire des voies de communication entre le psychisme et le corps, et ceci de manière simultanée, c'est-à-dire en temps réel. D'où « soma » pour définir une étude du corps ; « psycho » pour définir l'activité psychique et cognitive de l'être humain ; et « pédagogique » pour définir la démarche à suivre pour amener une personne à développer son rapport à son propre corps, à enrichir son rapport à sa pensée et à développer une nouvelle manière de réfléchir sur la base de son vécu interne du corps. Notre démarche se révèle très originale dans le milieu scientifique.

**E. B. :** En 1991, le mouvement gestuel codifié est né de la thérapie manuelle. C'est le passage du lien passif, dans une forme de contemplation perceptuelle du mouvement interne universel, à une mise en action de soi en tant qu'individu, mais sans quitter ce lien universel. Nous avons en effet découvert que dans ce passage vers la force d'auto-régulation psychique existait un appel à se mettre en action, à mettre en jeu sa volonté, son intention et son humanité incarnée sur la base de cette intériorité. Et nous avons obtenu aujourd'hui cette progression pédagogique où se révèle d'abord un éveil dans la matière avec

la thérapie manuelle, puis une mise en action de soi et de son individualité dans le geste tout en gardant le lien avec l'intériorité. Auquel s'est ajouté « l'entretien verbal à médiation corporelle » qui vient interroger le vécu du sensible, ce que nous avons appelé « l'expérience du sensible » quand nous sommes en lien avec le mouvement interne. Cette gradation historique depuis 25 ans représente les quatre outils de la somato-psychopédagogie : manuel, gestuel, introspectif et verbal.

**D. B. :** Pol Charoy, Imanou Risselard et moi nous sommes rencontrés (voir GTao n°18) dans la phase d'exploration du mouvement. Au départ, la fasciathérapie donnait lieu à une psychologie silencieuse, un dialogue « tissulaire » entre un praticien et un patient. Et puis dans cette vie interne, il a fallu que la personne soit présente à elle-même, qu'elle prenne conscience des phénomènes qui se vivaient dans son corps. Elle a dû alors mettre en action ce qu'elle découvrait en étant consciente que ce pré-mouvement était une force qui précédait le mouvement à venir. L'idée était de trouver une méthodologie qui permettrait à la personne de reproduire de manière visible ce qui se passait dans l'invisible, de façon à ce que l'intériorité puisse devenir une expressivité. A un moment donné en effet, on s'aperçoit que la mise en situation au niveau du toucher manuel, de l'expressivité gestuelle qui est en lien avec cette intériorité vivante, place la personne dans une mise en action d'elle-même qui révèle certaines retenues psychologiques. Il a donc fallu accompagner psychologiquement la personne pour lui permettre de se libérer de ces retenues. Aussi, sans renier le processus de notre démarche, nous nous consacrons aujourd'hui à comprendre quel est l'impact psychologique mis en jeu par la découverte du mouvement interne. Et la relation à ce mouvement interne, nous l'appelons « la relation au corps sensible » ; ce qui a d'ailleurs été le sujet de ma thèse en doctorat : « La relation au corps sensible et la transformation des représentations ». C'est-à-dire, quel est l'impact de la relation au corps sensible sur ces schèmes de représentation.

*Une force  
qui précède le  
mouvement  
à venir.*

**E. B. :** Au moment où nous nous sommes rendu compte qu'il y avait nécessité d'un accompagnement psychologique parce que des retenues psychologiques apparaissent dans le travail, nous aurions pu nous adjoindre des techniques psychothérapeutiques existantes, Danis a fait un choix différent en gardant le lien avec notre propre expérience du mouvement interne comme étant notre enseignant. Parce que la tentation était grande d'aller chercher des outils là où ils existaient déjà. Mais les retenues psychologiques naissent de la situation spécifique « extra quotidienne » liée à la mobilisation du mouvement interne et non d'une autre expérience. Nous nous sommes donc dits que si le mouvement interne révélait des retenues psychologiques, alors le mouvement interne contenait dans l'expérience qu'il proposait de quoi les résoudre. Notre démarche a donc évolué car elle signifiait de se mettre à l'écoute de notre propre expérience pour saisir les voies de passage et dépasser ces retenues révélées par l'expérience elle-même. Et je crois que c'est en cela que réside la force de notre pratique, de notre enseignement et de cette école de pensée initiée par Danis. L'accompagnant doit pouvoir amener la patiente à saisir ces voies de passage qui l'amèneront à comprendre la signification de ses retenues et ses solutions. On ne mesure pas toujours à quel point avoir cette approche psychologique, sans partir de la psychologie mais de cette expérience du sensible, est révolutionnaire.

**D. B. :** La vraie question est : « Qu'est-ce que j'apprends de mon mouvement ? ». Je travaille le corps depuis 30 ans et je me situe aujourd'hui en tant que chercheur. Lorsqu'on instaure une relation à son corps, au geste, au mouvement, « extra quotidienne » — ce qui est le cas dans toute discipline énergétique comme le Qi Gong ou de toute discipline que l'on pourrait regrouper sous le terme générique de « Génération Tao » —, on ne se contente pas seulement de faire un mouvement, il s'agit de mobiliser des ressources qui sollicitent une attention plus riche que l'attention d'un geste quotidien. Par le fait que nous mobilisons une

attention soutenue, il y a nécessairement une activité cognitive qui est établie. Cela veut dire que lorsque l'on fait du mouvement, on n'entretient pas simplement une gestuelle, mais dans le même temps, il existe une activité cognitive intense. Ce n'est pas de se mettre en mouvement qui crée l'activité cognitive intense, c'est d'installer une relation de qualité à son corps. Cette qualité modifie toute l'activité cognitive habituelle. Ce n'est pas le corps en mouvement

## PORTRAITS

**Danis Bois** est kinésithérapeute et psychopédagogue de formation. Auteur de nombreux ouvrages, il est le fondateur de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie. Docteur en Sciences de l'éducation à l'Université de Séville, il est professeur cathédra-tique à l'Université Moderne de Lisbonne où il coordonne des cursus de 3e cycle en psychopédagogie perceptive et a créé le Centre d'Études et de Recherches Appliquées en Psychopédagogie perceptive (CERAP) où il dirige une équipe de chercheurs autour de l'expérience du corps sensible.

**Eve Berger** est psychomotricienne de formation, praticienne et formatrice en somato-psychopédagogie. Co-directrice de l'École Supérieure de Somato-psychopédagogie, elle est également professeur visitante de l'Université Moderne de Lisbonne et chercheuse attachée au CERAP. Elle termine actuellement une thèse en Sciences de l'éducation à l'Université Paris 8.

qui prime, c'est la relation de présence à son mouvement qui fait changer quelque chose chez la personne qui pratique du mouvement pour se transformer. C'est un critère scientifique aujourd'hui qui n'est plus à discuter. Le deuxième critère est plus complexe : qu'apprend-on de soi quand on réalise un mouvement conscient, c'est-à-dire habité par une présence à soi ? Là il ne s'agit plus simplement de faire un mouvement mais d'apprendre quelque chose de ce mouvement. Et plus encore, d'apprendre quelque chose de soi à travers ce mouvement.

### GTao : La lenteur est-elle nécessaire à cette compréhension ?

**D. B. :** Une gestuelle lente essaie au mieux de respecter la lenteur de circulation du mouvement interne dans le corps. Et si l'on synchronise la gestuelle avec le mouvement interne, on crée alors une unité entre le corps et l'esprit, entre le geste et l'intention profonde de la personne. Ce fut notre première découverte. Dans un deuxième temps, on sait tous, par exemple en Taiji, que le mouvement lent instaure une qualité. C'est-à-dire qu'il permet de recruter une attention beaucoup plus intense qu'un mouvement réalisé à vitesse normale.

**E. B. :** En contournant l'obstacle de demander à la personne cette intense attention qui la rendrait volontaire, et donc empêcherait toute surprise et toute nouveauté.

**D. B. :** Un exemple. Si je dis : « Soyez présent à votre geste ». Cela ne signifie rien pour une personne sans expérience du mouvement. Comment fait-on pour être présent à son corps ? Et d'ailleurs, pourquoi serais-je présente à mon corps ? La personne ne peut savoir qu'elle est distante à son corps que si elle fait l'expérience d'être présente à lui. Or si l'on fait l'expérience de bouger lentement avec une attention soutenue, on s'aperçoit très nettement qu'il existe une différence de qualité d'attention entre un mouvement rapide et un mouvement lent. La lenteur est donc un excellent instrument pédagogique qui permet à la personne d'entrer en relation avec son

corps et d'enrichir sa perception d'elle-même au sein de son action. On ne retrouve pas d'ailleurs à mon goût assez nettement ce critère dans les disciplines énergétiques. D'autre part, quand un mouvement est réalisé à vitesse normale, celui-ci est fini

### Qu'as-tu appris de ton geste ?

avant même que la personne ait pu s'approprier son geste en pensée. Si je demande à une personne de décrire le geste qu'elle est en train d'effectuer, dans la lenteur, la personne peut, à tout moment, décrire toute l'orientation et l'amplitude de son geste.

Par conséquent, c'est une autre forme de présence. En pensée et en geste, puisque je peux le décrire en temps réel. Elle acquiert un niveau de présence à elle-même à travers une pensée dite kinesthésique. De la même manière, si je réalise un mouvement à vitesse normale, une fois que celui-ci est lancé, je ne peux plus modifier son orientation ; ce que je peux faire à tout moment grâce au mouvement lent. Par conséquent, je peux accéder à une attention motrice. Autrement dit, toute technique gestuelle peut être utilisée pour mobiliser des énergies, mais, d'un point de vue scientifique, si l'on bouge lentement, on change aussi les rapports que la personne instaure entre faire et être. Ainsi son attention, sa présence à son geste, est consolidée. Et c'est plus important qu'on ne le croit. Mais la question la plus importante à poser demeure : qu'as-tu appris de ton geste ? Qu'as-tu appris pendant une heure quand tu pratiquais le Taiji ? C'est pour cela que nos études s'inscrivent dans le champ des sciences de l'éducation car la vraie question est une question d'apprentissage : peux-tu me décrire ce que tu as ressenti pendant ton exercice ? On demande donc à la personne de verbaliser. Un espace de parole est devenu nécessaire. Quand je m'offre un espace de lenteur, je crée une rupture avec la vie trépidante que je mène. Je prends le temps de me connecter avec moi-même. Autrement dit, la personne doit s'offrir ces espaces pour mieux gérer les problématiques de sa vie. Donc, nécessairement, quand une personne pratique le Taiji ou le Qi Gong, elle est soumise à une transformation, mais il faut savoir l'accompagner.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

# 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 - site : www.zhiroujia.com

Laurence CORTADELLAS Jean-Michel CHOMET Bruno REPETTO

**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

www.ufpmtc.com

# www.shiatsu.fr

Notre école est, en France, **LA SEULE ECOLE** à offrir des formations structurées tout au long de l'année en semaine (journée ou soirée) et en week-ends. **Nous vous offrons la possibilité de devenir l'artisan de votre propre réussite en favorisant l'intégration de la théorie et de la pratique** (stage en équipe marketing, supervision, anatomie, relation d'aide...)

## Stages intensifs d'été

Paris : du Samedi 30 juin

au Mardi 24 Juillet

Marseille : du Samedi 28 Juillet

au Dimanche 5 Août



SHIATSU RELAXATION - SHIATSU DE LA PERSONNE AGEÉ

SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE SHIATSU DU BEBE

SHIATSU ASSIS - SHIATSU - RELAXATION POUR HOMMES D'AFFAIRES

SHIATSU EN ENTREPRISE - SHIATSU POUR FUMEURS

SHIATSU FAMILIAL 100 h

SHIATSU DÉCOUVERTE 250 h

SHIATSU LIBERTÉ 1.000 h

**ECOLE DE SHIATSU André Nahum**

41, rue de Paradis 75010 Paris (près Gare de l'Est - Gare du Nord)

**Tél 01 45 23 48 88**

© jacqueline  
F10 Paris Ag71030277 000 18



Pratique du bouddhisme zen Sōtō

pendant l'été 2007

6 sessions de 9 jours

du 1er juillet au 2 septembre

1ère session : 1er-9 juillet

Reigen Olivier Wang-Genh



2e session : 12-20 juillet

Chinrei Gérard Pilet



3e session : 23-31 juillet

Taijun Jean-Pierre Faure

4e session : 3-11 août

avec Doko Raphaël Triet



5e session : 14-22 août

avec Yuno Roland Rech



6e session : 25 août-2 sept.

avec Mokuho Guy Mercier

association zen internationale  
TEMPLE DE LA GENDRONNIÈRE  
41120 VALAIRE

02 54 44 04 86- legendronniere@club-internet.fr

## CARNET D'ADRESSES

### Infos

#### Madagascar

Un CD sera disponible en septembre prochain incluant une conférence audio de Georges Saby présentant le Taiji, des centaines de photographies de Madagascar de Nicolas Jullien et Frédéric Sourice, un film de Didier Chauveau et son fils sur le Taiji lent et le petit San-shou de Taiji. Les bénéfices seront intégralement remis au profit d'un fond pour la formation des instructeurs malgaches en arts internes chinois. Georges Saby  
tél. : 02 40 65 55 01  
georges-saby@orange.fr  
www.abc-chi.com

#### Idées au gramme

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

#### Dossier : L'énergie des sens

#### Do In

Pour tous renseignements concernant les ateliers de Do In proposés par Isabelle Laading : 03 85 54 56 31  
email : isabelle@laading.net  
www.ateliersdubateauivre.com  
Elle est l'auteur de : *Shiatsu, voie d'équilibre*. Ed. Désiris ; *Les 5 saisons de l'énergie*. Ed. Désiris. 1998 ; *L'astrologie chinoise*. Edition Mercure de France. 1991  
Voir ateliers dans agenda.

#### Ma Wang Dui

> Le prochain stage animé par Liao Yi Lin de Qi Gong pour les yeux sur le thème : « L'Art de voir » aura lieu les 16 et 17 juin prochains dans le Bois de Vincennes.  
email : liaoyilin@free.fr

tél. : 01 42 54 85 31  
ou : 06 63 70 69 23  
Pour les divers stages et cours hebdomadaires de Qi Gong donnés par Liao Yi Lin :  
www.meditationfrance.com/yoga/qigong/liao-yi-lin.htm  
> Un ouvrage consacré au « Qi Gong Ancestral de la Bannière de Ma Wang Dui » paraîtra en novembre prochain aux éditions Guy Trédaniel.  
Voir aussi agenda.

#### Phonothérapie®

Il existe trois Cds s'inscrivant dans le cadre de la phonothérapie® que l'on peut se procurer sur le site [www.yogaduson.net](http://www.yogaduson.net)  
Vous y trouverez également la possibilité de recevoir un soin en phonothérapie, ainsi que de nombreuses informations sur le sujet.  
Voir stages agenda.

#### Des sens et des perceptions

Arnaud Mattlinger assurera des ateliers de Taiji of Wutao cet été aux Arcs/Courbaton et dans le Périgord.  
tél. : 06 61 70 40 45  
arnaom@free.fr  
www.generation-tao.com  
voir stages Wutao dans l'agenda.

### Culture & Société

#### Les disciplines du Qi

Joëlle Garnier-Lin  
tél. : 06 85 32 20 92  
jgarnier-lin@laporteduki.com  
www.laporteduki.com

#### Il était une fois... le Wutao

Isabelle Martinez  
Mouve'arts-Génération Tao  
tél. : 06 76 41 84 84  
Voir stages Wutao agenda.

#### Biotao

#### Mes ancêtres les animaux

Cécile Chastang  
cecilevolga@yahoo.fr

#### Dharma et écologie

Rencontres Inter Traditions et Transdisciplinaires :  
> Du 26 au 28 mai : « Psychologie contemplative » avec John Welwood.  
> 9 et 10 juin : « Soufisme et Dharma : dialogue des Sagesse pour notre temps » avec Lama Denys Rinpoché et Cheick Khaled Bentounès.  
> Du 22 au 24 juin : « Ecologie - Harmonie de la Vie, contribution de la tradition du Bouddha à l'écologie contemporaine ».  
Renseignements :  
Université Rimay-Nalanda Hameau de St Hugon 73110 Arvillard  
tél. : 04 79 25 78 00  
www.universiterimay.net

#### Voie du mouvement

#### Le corps en mouvement

tél. : 06 83 38 00 77  
girodet.pk@wanadoo.fr  
Voir stages agenda.

#### Tongbei Quan

> Pour joindre Zhou Lingxia :  
ling-xia.zhou@wanadoo.fr  
tél. : 06 13 29 86 66  
> Ass. Les Temps du Corps  
www.tempsducors.asso.fr  
tempsducors@free.fr  
tél. : 01 48 01 68 28  
Voir aussi séjour en Chine dans l'agenda.

### Santé & bien-être

#### Réflexologies plantaires

> L'Institut Français de Shiatsu propose une formation en réflexologie plantaire qui propose les trois formes de réflexologie. Ce cursus comprend des modules de formation technique aux différentes formes de réflexologie et des modules d'anatomie, de physio-pathologie, de MTC, etc.  
> Michel Odoul a écrit de nombreux ouvrages comme : *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi* ; *Le lexique* ; *Un corps pour me*

*soigner, une âme pour me guérir*, tous édités chez Albin Michel.  
> L'Institut Français de Shiatsu et de psychologie Corporelle appliquée (formations en Shiatsu, réflexologie plantaire, huiles essentielles, diététique énergétique, Do in)  
tél. : 01 45 87 83 17  
institutfrancaisdeshiatsu@wanadoo.fr

#### Diététique taoïste

*La Diététique Taoïste, le Manuel de longue Vie* de James Lovelace est paru aux Editions L'originel-Charles Antoni 25 rue Saulnier 75009 Paris



tél. : 01 42 46 75 78  
fax : 01 42 46 28 21  
www.loriginel.com

#### La transmission est un acte d'amour

Vous trouverez toutes les informations sur l'anti-gymnastique sur le site :  
www.antigymnastique.com

#### L'expérience du sensible

www.fpspp.com  
tél. : 02 40 33 59 26  
Ecoles Supérieures de fasciathérapie et de somato-psychopédagogie :  
tél. : 01 56 20 10 10  
info@pointdappui.com  
www.fasciatherapie.com  
www.somato-psycho-pedagogie.com  
> A lire : *Le moi renouvelé, introduction à la somato-psychopédagogie* par D. Bois ; *La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps* par E. Berger parus aux éd. point d'appui.  
www.editionspointappui.com

# ABONNEZ-VOUS



**www.generation-tao.com**  
la référence des arts énergétiques

*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€

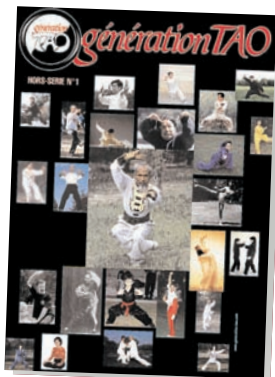
*Veuillez joindre votre règlement (frais de port compris) par chèque, à l'ordre de:*

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

# 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



**Rédition des meilleurs articles parus dans les premiers numéros de Génération Tao aujourd'hui épuisés. Redécouvrez les secrets du Vieux Maître, la phrase clé du Taiji quan de style Chen... Les meilleures lignes qui firent les premières pages de l'aventure du magazine Génération Tao.**

### 4 Spécial Massages énergétiques et Thérapies manuelles



**Un passionnant panorama des arts du toucher d'Orient et d'Occident. Massage chinois, lympho-énergie, Nuad bo rarn, Réflexologie plantaire, Shiatsu, Massage ayurvédique, Sensitive Gestalt massage, Relaxation coréenne, Biokinergie, Ostéopathie, Chiropratique, Rolfing, Fasciapulsologie 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 souhaite recevoir une facture acquittée

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

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

Retrouvez tous les articles, les anciens numéros et les numéros épuisés sur : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

# Commandez les anciens numéros



44

**Dossier « L'art de la transmission » :** Des maîtres et des disciples, l'art d'apprendre, enseignement et pédagogie, «Baby group», neurologie fonctionnelle • soigner la fibromyalgie • Mettre en scène ses rêves • Qi Gong pour les femmes • Tui Shou: les mains circulaires • Ayurveda: entretien avec Rajeev Pant • Danse contact • Zao Wou Ki et Henri Michaux...



43

**Dossier « De la calligraphie du 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...



42

**Dossier « De la calligraphie du 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, boxe de l'homme ivre, Tao du Clown, Sourire intérieur, Qi Gong du rire, Yoga du rire • Tuishou, une étude martiale • Le samouraï et le cancérologue • Secret du Tao: à la source de la féminité • Qi Gong et santé: entretenir sa vitalité • Arts indiens: 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 wing-chun • 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 héritières du Yongtai • astrologie: l'année du chien • préservez vos cervicales par le Qi Gong...



38

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



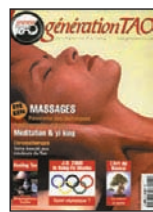
24

**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 • taïchi quan Chen: portrait Chen Xiao Wang • L'art des mantra • Qi gong du printemps • Qi gong du lotus...



22

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



21

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



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 • Chiropratique • 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 • Kalarippayatt • Bâton médiéval • Capoeira • Feng shui: les 3 dragons • Les arts vietnamiens • Le Tao de l'amour • Acrobatao: 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...

**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**

11  12  13  14  19  20  21  22  24  37  
 38  39  40  41  42  43  44

**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 souhaite recevoir une facture acquittée

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

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

## AGENDA

### Erratum

› Concernant l'article de Michèle Arsène paru dans le n°44 de GTao, l'orthographe du mot Mei Hua Zhuang a été écorchée. Toutes nos excuses.  
› Nous avons oublié de mentionner dans l'article consacré à la fibromyalgie (GTao n°44) que l'illustration publiée p. 50. et modifiée par nos soins est extraite de l'ouvrage *Le repaire du tigre* de Thérèse Bertherat paru aux éd. du Seuil. Photographié par Charles Degot. Toutes nos excuses.

### Massage Abhyanga

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

### Wushu

Stages d'été avec Patrick Girodet : du 9 au 11 juillet : arts martiaux externes à La Bourboule. Kungfu et sanda / Karaté traditionnel : découvrez le Shorin-Ryu, l'un des plus anciens styles d'Okinawa, resté proche des origines chinoises / Self-Défense. Du 12 au 14 juillet : arts martiaux internes. Gymnastique chinoise et Yoga / Tai Ji Quan et Bagua Zhang / Tui Shou. tél. : 06 83 38 00 77  
girodet.pk@wanadoo.fr

### Phonothérapie®, méditation et sons thérapeutiques

Patrick Torre organise des stages de chants harmoniques / yoga du son :  
› à Vézelay : les 9 et 10 juin.  
Rens. : Lorant Hecquet  
tél. : 03 86 33 30 06  
P. Torre : 06 03 18 07 41  
› Les 23 et 24 juin à

Mouans Sartoux.

› En Corse : retraite de 5 jours du 7 au 11 juillet.  
› Dans le Périgord : retraite de 5 jours Yoga du Son, du 12 août au 17 août.  
tél. : 06 03 18 07 41

### Wutao, éveiller l'âme du corps cet été

Pol Charoy, Imanou Risselard et leurs assistants animeront cet été des stages de Wutao dans les Alpes et en Dordogne dans deux lieux magnifiques.  
Du 21 au 28 juillet à 1 600 m. d'altitude, à Courbaton dans les Alpes ; et du 4 au 11 août dans le Périgord, près de Sarlat.  
En matinée : Wutao et souffle alchimique, Qi Gong inné, Wutao postural, mouvements primordiaux. Après-midi : étude et variations du Wutao, essence du geste dans les formes taoïstes traditionnelles (Taiji styles Yang et Chen - Bagua Zhang).  
tél. : 01 42 40 48 30  
ou 06 20 89 63 32  
stages@generation-tao.com  
www.generation-tao.com

### Do In

Ateliers Shiatsu-Do In avec Isabelle Laading  
› Du 16 au 22 juillet : Lyon  
› 29 juillet au 4 août : Isère  
› 20 au 26 août : Drôme  
tél. : 03 85 54 56 31.  
isabelle@laading.net  
ateliersdubateauivre.com

### Portes ouvertes

Journée Portes Ouvertes à l'École Supérieure de fasciathérapie et somato-psychopédagogie : samedi 16 juin.  
71 bd de Brandebourg, 94200 Ivry/Seine  
De 10h à 17h30.  
Inscriptions par mail :  
jpo@pointdappui.com  
tél. : 01 56 20 10 10

### Da Cheng Quan

Stage de Da Cheng Quan avec Maître Zhang Jinhe cet été : application des techniques du Da Cheng Quan pour le combat et renforcer sa santé : techniques de

l'arbre, des tests de force, des déplacements et leurs applications en situation de combat. Tui Shou.

Stage avancés : du 22 au 27 juin et du 20 au 25 juillet.  
Stage pour les débutants : du 17 au 19 juillet.  
Institut Quimétao  
tél. : 01 43 20 70 66

### Qi Gong & Taiji

Maître Ma, grand Maître de Tai Ji styles Wu et Yang, de Qi Gong taoïste et des arts de longévité taoïstes depuis plus de quarante ans sera à Paris et pour la première fois en France en juin prochain pour une série de stages : Nei Gong du Tai Ji, Qi Gong Taoïste, Tui Shou (pousser des mains). Ces stages sont ouverts à tous, débutants ou avancés.  
Stage 1 : du 8 au 10 juin  
Stage 2 : du 15 au 17 juin  
Institut Quimétao  
tél. : 01 43 20 70 66

### Cercle Psychosomatique

Rencontres à Paris autour du livre *Aide-toi, ton corps t'aidera* de A.M. Filliozat et G. Guasch les 23 et 24 juin prochains.  
Les deux auteurs animeront également des stages ayant pour thème « Conflits et lieux du corps... notre mémoire psychosomatique », du 29 juin au 1er juillet, et du 6 au 8 juillet.  
tél. : 01 45 39 53 33  
am.filliozat@wanadoo.fr

### Yoga Iyengar

Stage animé par Laurent Dauzou et Maryam Askari du 16 au 22 juillet dans l'Allier.  
www.anjaliom.com  
tél. : 01 42 00 4 20

### Journées Nationales du Qi

La ville de Vitrolles et l'Institut Shen Ming de MTC organisent une Journée des arts et pratiques de l'énergie le 23 juin, avec ateliers, démonstrations et confé-

rences... Cette journée sera ouverte à des arts et pratiques de l'énergie venus d'horizons différents (scientifiques, ostéopathes, indianistes, sinophiles bien sûr, Amérindiens, derviches et soufis, tibétains...).  
www.shenming.fr

### Bannière de Ma Wang Dui

Liao Li Yin animera un stage de Qi Gong de la bannière de Ma Wang Dui - Sagesse de vie des 5 saisons du 17 au 21 juillet à Comps (26).  
tél. : 01 42 54 85 31  
liaoyilin@free.fr

### Arts classiques du Tao

Stages avec Georges Charles : 16 et 17 juin à Reims : Tao Yin Qigong et San Yiquan ; 23 et 24 juin à Nantes - Armes du Marquisat de Yue : bâton long, épée, éventail, sabre ; du 9 au 14 juillet en Italie, à Predappio Alta ; du 6 au 10 août : San Yiquan Initiation dans le Gévaudan ; du 13 au 17 août : San Yiquan Perfectionnement dans le Gévaudan.  
tél. : 02 32 97 02 94  
sanyi@club-internet.fr  
www.tao-yin.com

### L'École des 5 sens

L'École des 5 sens vous propose des stages pour des expériences sensorielles afin de mieux utiliser votre potentiel énergétique et votre 6<sup>e</sup> sens.  
tél. : 01 42 72 69 99  
ecoledes5sens@5sens.com  
http://www.5sens.com

### Qi Gong & Tai Ji Quan

L'École du Développement de la Douceur vous propose ses retraites en Bourgogne et en Ardèche.  
› Avec Laurence Cortadellas : « Prendre soin de soi au féminin » (Qi Gong de la femme, Yang Sheng Shu, l'Art de nourrir la vie). Du 1er au 5 juillet à Mélisey en Bourgogne.



« Qi Gong pour tous » (kum Nyé, méthode Tibétaine, Ba Duan Jin...). Du 21 au 25 août au domaine du Taillé, en Ardèche.  
 tél. : 06 13 92 28 71  
 › Avec Jean-Michel Chomet : « Les jardins d'Hermès » : initiation à l'Art de Nourrir la Vie issu de l'alchimie intérieure. Du 1er au 5 juillet à Mélisey en Bourgogne. Au domaine du Taillé, en Ardèche : « Tai Ji Quan - Nei Jia Quan, pour avancés et enseignants » : Nei Gong, Fa Jin, Tui Shou, l'Épée Wudang... Du 13 au 18 août / « Tai Ji Quan - Nei Jia Quan, pour tous » : étude de la forme Yang de Yang Cheng Fu, Tui Shou et Nei Gong. Du 21 au 25 août.  
 tél. : 06 13 92 05 91  
 Tous les stages : zhiroujia@orange.fr  
 www.zhiroujia.com

### Séjour en Chine

Du 25 juillet au 14 août, partez en Chine accompagné par Zhou Lingxia, experte en Wushu, sur le thème : « Nature, arts martiaux et Spiritualité : rencontre avec les grands

maîtres du désert de Gobi ». Vous vivrez la Chine des déserts, de l'intérieur, au quotidien, spirituelle, au contact de Ma Feng Tu, Zhang Fei Peng, Duo Shi, Yuan Liming, An Yuqin, tous issus de lignées de sages, de lettrés et de médecins.  
 ling-xia.zhou@wanadoo.fr  
 tél. : 06 13 29 86 66

### Shiatsu à Paris et à Marseille

Participez cet été à des stages intensifs de Shiatsu pour vous initier ou approfondir votre pratique. A Paris, du 30 juin au 24 juillet et à Marseille, du 28 juillet au 5 août.  
 tél. : 01 45 23 48 88  
 www.shiatsu.fr

### Voyage vers la féminité

Hélène Cociovitch animera un stage de Qi Gong consacré à la féminité : du 2 au 6 juillet dans la Drôme. meditationfrance.com /espace-healing  
 tél. : 04 42 50 20 47  
 Du 10 au 15 juillet au Québec / www.centretara.com  
 tél. : 514.699.0112  
 lysje@sympatico.ca

**PROCHAIN RENDEZ-VOUS**  
**N° 46** 10 Septembre 2007



**Hors-série spécial**  
**médecine chinoise**  
 (thème sous réserve)

**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

### 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° 46 : 10 septembre 2007

Gratuit en ligne sur : www.generation-tao.com

# 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

## Le Centre d'Arts Corporels G' Tao

### LOUE 3 SALLE à Paris 19<sup>ème</sup>

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

1 salle de 100 m<sup>2</sup>

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

2 salles lumineuses, au calme, spacieuses, parquet, poutres apparentes, chaleureuses, très zen, rare.  
 1 salle de pratique consacrée aux arts martiaux externes.

**week-ends & cours hebdomadaires**

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

## 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**

### Naissance

La belle nouvelle vient de nous parvenir. Le Dr Liujun Jian et sa compagne Wei ont le plaisir de vous annoncer la naissance d'Emeline, le 11 mai 2007. Son poids est de 3 290 g et sa taille de 49 cm.



Toute l'équipe de Génération Tao lui souhaite la bienvenue et une longue vie riche en accomplissement, remplie de joie et d'abondance.

### Entrez dans le Temple des nonnes guerrières du Yongtai

Les nonnes guerrières de Yongtai rebaptisées « les héritières du Yongtai » dans le magazine « Envoyé Spécial » diffusé sur France 2, arrivent en France pour un stage exceptionnel à l'invitation du Dragon bleu et de la FWS.



À Paris, au Centre GTao, le week-end du 7 et 8 juillet, participez à une journée au Yongtai : ateliers de pratique, entraînement, démonstrations...

Ces journées s'adressent aux profanes et aux initiés. tél. : 01 42 40 48 30

centre@generation-tao.com

À Verneuil sur Seine, stage du 9 au 13 juillet.

tél. : 01 39 65 92 75

<http://www.dragonbleu.cc>

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

## Notre tour de Babel

Et s'il y avait eu un âge d'or? Un âge où chacun parle le même langage. Imaginons un instant. Des rues de Manille à la Butte Montmartre. Des plaines du Kili-mandjaro à la mer Caspienne. Six milliards d'êtres humains parlant la même langue. Pouvant se comprendre, s'expliquer, échanger, partager, en toute facilité. Vous me rétorquerez qu'il y a toutes sortes de manières pour communiquer, qu'un langage, c'est bien plus qu'une langue. Que tout est langage: l'expression du corps, la dynamique de notre mouvement, les odeurs, les sons, les signes... Que de la diversité des langues jaillit un monde coloré et riche. Que pour aimer, il n'y a pas besoin de se parler. Que la parole est souvent source d'incompréhensions. Et vous aurez raison, mais tout de même, imaginons. Partout se parler sans barrière de langage, partout se comprendre en toute simplicité. L'humanité ne vivrait-elle pas un Satori collectif? Investie d'une instantanée « claire audience ». Tous vibrant sur une même fréquence. Et nous parlerions aux oiseaux et les oiseaux nous répondraient... les chiens, les chats... J'en frissonne. C'est mon côté sentimental et utopique... Alors, que nous sert de ne pas nous comprendre?

Toute cette diversité ne serait peut-être que le symptôme de notre incapacité à nous entendre — ah, oui, j'oubliais, pour que la parole ait un sens, il faut une écoute! —, non pas que nous ayons défié les dieux comme nous le font croire certaines interprétations du mythe de Babel, mais nous sommes aujourd'hui au défi de nous comprendre. Et si dans le symptôme se trouve la solution, alors il nous faut faire cet effort. Et sans cesse redéfinir la langue que nous parlons. Même si celle-ci semble la même. Ne serait-ce que dans nos pratiques. Pour exemple, qu'entend chacun de nous quand il évoque l'« énergie », le « mouvement interne », la « conscience » ou la « présence »? Les ethnométhodologues appellent cet effort de précision l'indexicalité: chaque rassemblement humain, social, tribal ou familial, verbalise ses expériences, son vécu, selon un jargon qui lui est propre et seulement identifiable par chacun de ses membres. Il est en dedans ou en dehors du groupe selon sa capacité à comprendre cette sémantique. Ainsi chacun adopte un discours selon sa sensibilité pour parler de sa pratique. Comme dans ce numéro où vous avez découvert les visions artistiques d'Isabelle Martinez, bio-mécanique de Pascal Girodet, universitaire de Danis Bois et Eve Berger, éthologue de Cécile

Chastang, historico-philosophique et technique de Zhou Lingxia, intuitive et de « bon sens » de Thérèse et Marie Bertherat. Autant de regards, autant de mots pour traduire une expérience corporelle si difficile à si dire. Si compliquée à exprimer. Autant de femmes et d'hommes qui nous partagent leur subjectivité, une vision de la réalité évoquée à travers le filtre de leur histoire et de ce qu'elle a construit en eux, de caractère et de sensibilité. Bien sûr, nous arpentons toutes et tous la même montagne sous différents versants. Bien sûr, aucun d'entre eux ni d'entre nous ne détient la vérité, mais un de ces discours entre davantage en résonance avec notre subjectivité, comme une partie de moi a été touchée par la force des mots d'Isabelle

*Une expérience corporelle si difficile à dire.*

Martinez, une autre par les silences de Thérèse et Marie Bertherat, l'intelligence et la recherche de Danis Bois et d'Eve Berger. Un discours plus qu'un autre nous donne le sentiment d'approcher la vérité, voire de la détenir — la tentation est grande! —. En fait de vérité, c'est l'histoire de notre vie qui se dit. La vérité — mais ce que je dis est bien banal — se situe quelque part dans tous ces discours et dans toute cette synthèse que chacun de nous fait sienne pour cheminer. C'est Babel elle-même.

Et quelle est sa dimension initiatique? Que suis-je en train de dire de moi quand j'utilise ces mots-là plutôt que d'autres? Qu'est-ce que la vision de l'autre révèle de moi? Toute cette variété de langues dans le monde n'est-elle pas le miroir de toutes celles qui se parlent en moi. Sans souvent s'entendre ni se comprendre. Ne serait-ce pas pour cette raison qu'il existe parfois une telle différence entre notre discours et ce que nous vivons? La véritable alchimie se situerait dans un discours en cohérence avec nos actes. (Humm... pas facile!) Un discours émanant du centre de nous-même. Surtout lorsqu'il est question de mouvement. Autrement dit, simplement, suis-je en train d'agir comme je dis? Le mouvement que je raconte est-il celui que je suis? Si l'on ne peut exprimer l'inexprimable, on peut sans nul doute être et exprimer qui nous sommes.

### PORTRAIT

Rédactrice en chef du magazine GTao, Delphine L'huillier 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.



# INSTITUT LU DONG MING



Médecine Traditionnelle Chinoise  
et Arts Energétiques

## Docteur Kunlin ZHANG

### FORMATION en Médecine Traditionnelle Chinoise

Formation sur 3 ans

Dirigée par le Docteur Kunlin Zhang, cette formation s'appuie sur les connaissances remises à jour et éditées dans la 7<sup>e</sup> édition officielle de Médecine Traditionnelle Chinoise.

Conçus par un groupe de grands professeurs en Médecine chinoise, les contenus ont été contrôlés et visés par le Ministre de l'éducation. Ils sont actuellement les seuls manuels de référence pour l'enseignement de la MTC dans les universités en Chine.

à l'issue des 3 années, un stage sera proposé: 100 heures minimum pour obtenir une qualification sur le terrain et le diplôme de l'Institut Lu Dong Ming. Il sera ensuite possible de passer l'examen de la fédération.

### FORMATION en MASSAGE TRADITIONNEL CHINOIS

Formation initiale en 2 ans  
à l'issue de ces 2 ans: examen de fin de 1<sup>er</sup> cycle

Formation complémentaire:  
4 stages à thèmes de 6 jours chacun

Formation complète:  
Une attestation et un diplôme valident l'ensemble de la formation.

### FORMATIONS et COURS HEBDOMADAIRES

WU DANG QI GONG  
TAI JI QUAN  
BAGUA ZHANG  
XING YI QUAN  
ÉPÉE  
MÉDITATION

### SOIRÉES DÉMONSTRATIONS

les samedis 16 juin  
8 et 22 septembre 2007  
19h30 à l'Institut Lu Dong Ming

### JOURNÉES PORTES OUVERTES

les 8 et 9 septembre 2007  
10h30 - 12h30 et 14h - 18h



dates des séminaires de formations - horaires des cours - tarifs  
demandez notre brochure au secrétariat du centre.

# 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 Wùo Tai, 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)