



génération TAO

Le magazine Yin Yang - www.generation-tao.com

Énergie, vous avez dit "énergies" ?

Qi

Prâna

Ki

Orgone

6,10 €

Georges Charles, Gérard Edde, Evelyne Torre, Vlady Stévanovitch, Yves Réquena, André Van Lysebeth, Ailing Kuang, Georges Saby, Jean Motte, Jean-Michel Chomet, Pol Charoy et Imanou, Dominique Banizette, Gérard Guasch, Danis Bois, Itsuo Tsuda...

法国中医医生联合会

Union
Française des
Professionnels de
Médecine
Traditionnelle
Chinoise

*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 six écoles :*

ACADÉMIE WANG DE MÉDECINE CHINOISE TRADITIONNELLE

> 33 rue Bayard - 31000 Toulouse / 05 61 99 68 21

C.E.D.R.E.

> BP 706 - 26007 Valence Cedex / 04 75 56 69 10

CENTRE D'ÉTUDE DES THÉRAPIES CHINOISES

> 4 av. du Petit Parc 94300 Vincennes / 01 43 28 03 75

ÉCOLE LÜ MEN

> 67 cours Mirabeau 13100 Aix en Provence /
04 42 54 31 06

INSTITUT CHUZHEN DE MÉDECINE CHINOISE

> 10 bd Bonne-Nouvelle 75010 Paris / 01 48 00 94 18

INSTITUT SHAOYANG DE MÉDECINE CHINOISE

> 96 rue de la Part-Dieu 69003 Lyon / 04 78 60 47 56

BP 294 - 75464 PARIS CEDEX 10

tel. 06 19 95 26 75 / e-mail :

ufpmtc@medecine.org

http://www.medecine.org/ufpmtc

STAGE QI GONG & SANTÉ

avec le **Dr Yves RÉQUÉNA**

et son épouse

Hélène Cociovitch-Réquéna

et la participation du Dr Liliane Reuter

**les 12 & 13 octobre 2002
au Luxembourg, à Strassen**

Stage de Qi Gong exceptionnel

«Comment prendre en mains sa santé
par des exercices énergétiques
de la médecine chinoise»

Conférence et démonstrations

- Qi gong et santé corps-esprit
- se détendre, se soigner, s'épanouir
- comment gérer le stress et les émotions
- comment améliorer la concentration et l'apprentissage

Le Dr Yves Réquéna est médecin acupuncteur, directeur pédagogique de l'Institut Européen de Qi Gong, auteur d'une quinzaine de livres, dont certains sont traduits dans le monde entier.

Hélène Cociovitch-Réquéna enseigne plusieurs Qi Gong particuliers pour la femme.

Renseignements et inscriptions :

tél. : 00 352 76 93 87 • 00 352 76 07 55

Internet : www.relaxation.lu

Organisation : Relaxation 2000 Luxembourg, avec le soutien du lycée Aline Mayrisch, de l'Institute for Asian Studies Luxembourg et sous le patronage du Service Culturel de l'Ambassade de France

Wutao

la danse du Tao

**Eveiller
l'Âme du Corps**

Début des cours :

le lundi 16 septembre 2002

lundi	Wutao (intermédiaire)	18h30 - 20h00
mercredi	Wutao (base)	18h00 - 19h00
	+	
jeudi	Wutao (avancés)	15h00 - 17h00

**Lieu en salle : Les Temps du corps
10, rue de l'Echiquier 75010 Paris**

CONTACT :

Tél/ fax. : 01 45 35 49 58

mob. : 06 6 0 29 1 0 00

email : wutao@generation-tao.com

Sommaire

Hors série n° 2

Editao p. 4

AVANT-PROPOS

La notion universelle de l'énergie vitale, par Georges Charles p. 6

ORIENT, les gardiens de la tradition p. 8 à 25

Japon :

Ki, une autre conscience, par Ailing Kuang p. 10

Chine :

Qi, thème & variations, par Georges Charles p. 14

L'équilibre des souffles, par Jean Motte p. 16

Feng Shui, les souffles de la terre, par Gérard Edde p. 18

Les soins par le Qi, par Dominique Banizette p. 20

Inde :

Prâna, le souffle divin, par Evelyne Torre p. 24

Shakti, l'énergie sacrée, par André Van Lysebeth p. 25

ORIENT - OCCIDENT, les alchimistes p. 26 à 48

L'énergie, une question de bon sens ! par Georges Saby p. 28

Traditions alchimiques, interview de Jean-Michel Chomet p. 32

Itsuo Tsuda, propos sur le ki, (textes choisis) p. 36

Le son, véhicule énergétique ? par Vlady Stévanovitch p. 38

Qi Gong, énergie, et émotions, par Yves Réquena p. 40

Energies et Co-naissance de soi, interview de Pol Charoy & Imanou p. 46

OCCIDENT, les explorateurs p. 50 à 61

L'ère de la science, par Juliette Chevalier p. 52

Wilhelm Reich, un psychanalyste en quête de l'énergie vitale, par Gérard Guasch p. 54

"Le mouvement est matière et énergie", interview de Danis Bois p. 60

Carnet d'adresses p. 62

Agenda et petites annonces p. 64

Abonnement et Anciens numéros p. 65

Le mot de la fin par Manikoth Vongmany p. 66



www.generation-tao.com

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

- **rédaction** : redaction@generation-tao.com
- **courrier** : courrier@generation-tao.com
- **abonnements** : abonnements@generation-tao.com
- **publicité** : pub@generation-tao.com



Couverture réalisée par Arnaud Mattlinger

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Directeur de Rédaction

Manikoth Yang Vongmany

Rédactrice en Chef

et secrétaire de rédaction

Delphine L'huillier

Chef de studio & internet

Dominique Radisson

Maquette et Graphisme

Toutdésigné

Créations graphiques

Imanou Risselard

Dominique Radisson

Ont participé à ce numéro :

Georges Charles

Ailing Kuang

Jean Motte

Dominique Banizette

Gérard Edde

Evelyne Torre

André Van Lysebeth

Dominique Radisson

Georges Saby

Jean-Michel Chomet

Vlady Stévanovitch

Yves Réquena

Pol Charoy et Imanou

Juliette Chevalier

Gérard Guasch

Danis Bois

Elisabeth Evrard

Et tous nos remerciements

à Sandrine Toutard,

pour son esprit de synthèse,

ses qualités rédactionnelles,

et ses précieuses relectures.

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre

Michel Demling

Dominique Banizette

CRÉDIT PHOTOS ET

ICONOGRAPHIES

Guy Trédaniel Editeur

M. Ke et Sun Fa

PUBLICITÉ & Communication

M. Vongmany 06 60 29 30 00

SUIVI DE FABRICATION

Rivadeneyra SA,

André Martin

IMPRIMERIE

Rivadeneyra SA

Commission paritaire

n° 1104 K 77577

distribution MLP

Les Éditions du TAO

10, rue de l'Échiquier

75010 Paris

Tél. : 01 48 24 42 42

Fax : 01 48 24 42 44

Pub : 01 48 24 42 42

redaction@generation-tao.com

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

Qi, Ki, Prâna, quoi, dont, où ?

Le siècle des Lumières et sa vision rationaliste du monde auront marqué les débuts d'une ère scientifique que les découvertes du 20^e siècle auront bouleversée. Tandis que nous venons d'entrer dans ce 3^e millénaire, le monde s'enflamme pour les nouvelles technologies, mais l'énergie en tant que ressource, richesse, outil, demeure plus que jamais au centre des intérêts et des enjeux socio-économiques. Au grand Sommet de la Terre qui vient de s'achever à Johannesburg, l'évocation du développement des énergies renouvelables, de l'approvisionnement en eau et de la répartition équitable des ressources aura encore engendré de solides résistances de la part des grandes puissances mondiales, notamment les Etats-Unis. Si l'énergie n'appartient à personne, elle suscite les convoitises... Synonyme pour certains de "pouvoir" et de "puissance", on cherche à la dominer, la contenir, la maîtriser, la posséder comme au temps des "guerres du feu". Ou peut-être fait-elle encore résonner en nous la peur archétypale que "le ciel nous tombe sur la tête".

Mais en quoi cette énergie nous concerne-t-elle intimement ? Lorsqu'il n'est plus question de matières premières, mais d'humain ; de visible, mais d'invisible, de productivité, mais de ressenti ; de phénomènes séparés, mais de source globale ? Car évoquer l'énergie, c'est entrer de plain pied dans le mystère de la vie et du fonctionnement humain, chacune de nos cellules étant approvisionnée en énergie par les mitochondries et l'énergie sexuelle étant à l'origine de notre conception. D'un point de vue traditionnel et oriental, tout est énergie, ce qui nous entoure et ce qui nous traverse : nos pensées, nos émotions, l'esprit même. Mais alors, pourquoi tant de difficultés à parler d'un phénomène aussi naturel que la respiration ? Certaines civilisations de transmission orale semblent avoir gardé un rapport simple et naturel avec ce que les Occidentaux traitent à la limite de l'ésotérisme. Et s'il est difficile de traduire en termes rationnels ce qu'elle est, il est encore plus vaste d'essayer de cerner ses applications. Peut-on "travailler" son énergie ? l'accroître ? Comment, et surtout, dans quel but ? Les applications thérapeutiques de la connaissance énergétique sont connues depuis des millénaires en Orient, et sont en passe d'être reconnues en Occident. Mais peut-on se demander "à quoi ça sert ?" en parlant de ce que beaucoup considèrent comme la Voie ? En quoi conscience, Eveil et énergie sont-ils liés ? Même si les questions sont nombreuses, cette énergie est partout, et au bout de la Voie, les réponses ne semblent plus si importantes...

Nous ajouterons pour conclure que si ce numéro Hors Série de Génération Tao se veut ouvert à toutes les cultures énergétiques, le nom même du magazine entretient, sinon un lien exclusif, au moins particulier, avec la tradition chinoise, d'où l'espace privilégié qui lui est ici accordé au travers des articles concernant le *qi*. La passerelle entre Orient et Occident étant établie, l'Occident est entré dans une phase d'actualisation des enseignements traditionnels, certains s'aventurant même à la découverte de nouveaux principes. Peut-être la compréhension des énergies qui animent l'univers et la vie reste-t-elle la seule véritable aventure humaine d'aujourd'hui, la seule véritable exploration du monde et de nous-mêmes, et ce, quelle que soit la Voie choisie... ?

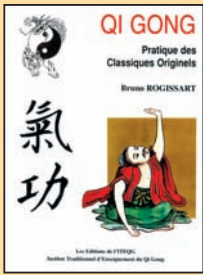
Bonne lecture à tous,

La Rédaction

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

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

PARIS
7^e



LIVRE 1 - Ref: LQG1
Qi Gong
Pratique des Classiques Originels
*Ba Duan Jin - Yi Jin Jing - Les 6 sons
Les 5 animaux - Le massage général*
par Bruno Rogissart - 240 pages
26,68 €

1- Formation d'enseignants de qi gong

sur 3 ans - sanctionnée par un Professorat
formation théorique : programme complet de médecine traditionnelle chinoise (y compris les massages TUI NA).

Formation pratique aux principales applications du QI GONG : Préventif, thérapeutique et martial.

Styles étudiés : Wu Dang - Taiji & Bagua Qi Gong - Les 6 sons - Les sons tibétains - Les 5 animaux - Les 4 animaux divins - Zhi neng Qi Gong et les grands classiques Originels.

Formation pédagogique à la fonction d'enseignant.

Préparation aux diplômes fédéraux

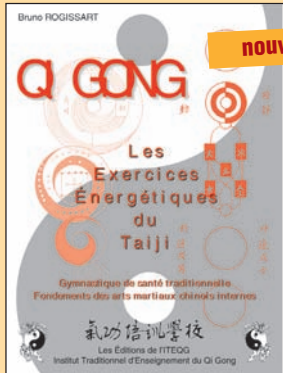
**Prochaine rentrée fin octobre - inscriptions dès maintenant
promotion d'étudiants limitée à 20 personnes.**

2- Formation en taijiquan style chen

Forme des 24 mouvements de Pékin - épée - tui shou
du 26 au 30 août en forêt d'ardennes
(accès SNCF - stage en pension complète)

3- STAGES WE de QI GONG à PARIS 7ème

10 stages sont proposés d'octobre à juin pour tous les niveaux.



nouveauté

LIVRE 2 - Ref: LQG2
Qi Gong
Les exercices énergétiques
du TAIJI
*Gymnastique de santé
Fondements des Arts Martiaux
Internes*
par Bruno Rogissart - 272 pages
28,20 €

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

8 vidéocassettes

Collection Qi Gong

- Ref. QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin**
Méthode de tonification des muscles et des tendons +
Les 8 trésors.. Durée 60' environ - 24,24 €
Ref. QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau
Durée 40' environ - 24,24 €
Ref. QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau.
Durée 60' environ - 24,24 €
Ref. QG 4 Wu Qin Xi
Qi Gong des 5 animaux.
Durée 45' environ - 29,97 €
Ref. QG 5 Taiji Qi Gong
Forme en 18 exercices pour Taiji Quan.
Durée 45' environ - 29,97 €
Ref. QG 6a Taiji Qi Gong
8 exercices - forme élémentaires.
Durée 45' environ - 25,76 €
Ref. QG 6b Taiji Qi Gong
12 exercices - forme intermédiaires.
Durée 45' environ - 25,76 €
Ref. QG 7 Les automassages du Qi Gong
Durée 50' environ - 29,73 €



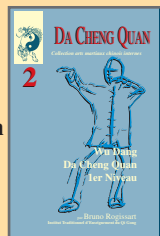
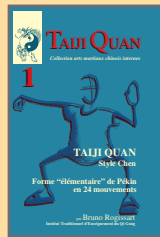
**OFFRES
SPÉCIALES
LIVRES+VIDÉOS**

réf.0S1
Livres 1
+ Vidéos N°1-4-7
ou
réf.0S2
Livres 2
+ Vidéos N°5-6-7
85€
(port en sus)

2 vidéocassettes

Collection Arts martiaux chinois internes

- Ref. AMCI 1 Taiji Quan**
Style Chen. Forme "élémentaire"
de Pékin en 24 mouvements.
Durée 60' environ - 29,73 €
Ref. AMCI 2 Wu Dang Da Cheng Quan
La boxe du grand accomplissement " 1er niveau "
Durée 50' environ - 29,73 €



BON DE COMMANDE

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

**Remise exceptionnelle -10 % pour 2 articles, -15 % pour 3 articles
-20 % pour 4 articles et -25 % pour 5 articles et plus (exclus frais d'envoi et offres spéciales)**

Réf	Titre	Qté	Prix
+ Frais de port <input type="radio"/> ordinaire : 3,04 € pour le 1 ^{er} produit + 1,21 € par article sup. <input type="radio"/> recommandé (fortement conseillé) 6,10 € pour le 1 ^{er} produit + 2,80 € par article sup. (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions I.T.E.Q.G. en cas de perte du colis).			
Nom :		Prénom :	
Adresse :			
Code Postal :		Ville :	
Tél. : Tout règlement à l'ordre des Editions ITEQG			
(*) je souhaite recevoir la documentation <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3			
Date :		Signature :	



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

La notion Universelle d'énergie Vitale

De la *mana* mélanésienne au *megbe* des Pygmées, en passant par les pays nordiques, une "force vitale" qui anime l'univers, la nature et les êtres humains, a été partout décrite par transmission écrite ou orale. par Georges Charles

Aucune notion n'est plus universellement admise que celle de la présence d'une force, d'une énergie vitale, qui motive la vie sous ses diverses manifestations. Une force merveilleuse et universelle qui, de tout temps et sous toutes les latitudes, s'est toujours manifestée dans le principe de vie. Un principe d'évidence dont la présence est permanente et nécessaire à l'entretien de la vie. Ni l'air, ni le son, ni la lumière ne sont des forces surnaturelles, simplement parce qu'on admet évidemment leur présence comme normale. Seul celui ou celle qui sort d'une réanimation, qui revoit le jour ou entend la voix de ses proches s'émerveille que l'air, la lumière, le son existent. Il suffit peut-être de se réveiller pour simplement admettre que cette force merveilleuse existe également.

De la mana au qi
Chaque langue possède un terme pour exprimer cette force qui agit dans tous les êtres; chacune des conceptions

définies par ces termes a ses propres nuances qu'il est impossible de décrire rationnellement. Il est donc difficile de les comparer autrement que par analogie. Pendant longtemps, et depuis le début du 20e siècle, le mot le plus connu et le plus utilisé par les chercheurs occidentaux fut celui de *mana*. Il provenait de Mélanésie, et ce fut Codrington qui le fit connaître en 1891. Il en donnait alors la définition suivante : *Mana n'est une chose que lorsqu'elle agit; elle n'est pas mana lorsqu'elle n'agit pas. Tout ce qui est vivant est chargé d'un potentiel de force, de Mana, et la force est quelque chose de vivant. Il n'y a que ce qui est totalement réduit à soi-même qui est vraiment mort.*

Presque simultanément, l'Occident découvrait le *yoga*, notamment grâce au philosophe allemand Arthur Schopenhauer (1788-1860) qui publia *Les Aphorismes de Patanjali*. Il fut alors question de la *shakti*, force universelle, qu'Abbot décrivait de la manière

suivante : *Sakti (Shakti) est une force, ou une puissance créatrice, incluse en tout ce qui est visible ou invisible. Elle pénètre tout en prenant une existence particulière en chaque chose et en devenant en elle une personnalité transmissible. Elle traverse les pensées et les idées; incarnée dans une pensée, elle peut véhiculer une puissance de bénédiction; elle se révèle par la volonté commune du plus grand nombre. C'est un élément qui ne doit pas être traité avec légèreté et le rituel civil, magique ou religieux, sinon la pratique (du yoga), a pour but de permettre le contrôle de cette puissance, de l'utiliser à son avantage et d'en accumuler un certain potentiel, source de toutes les sortes de bénédictions.*

Au fur et à mesure des recherches effectuées, d'autres termes apparurent qui désignaient cette même force : le *netter* égyptien, le *kudrat* mahométan, le *nefesh* hébraïque, l'*orenga* des Iroquois, le *wakanda* des Sioux, le *manito* des Algonquins, l'*oki* des Hurons, le *wakan* des Lakotas, les *sila* des Inuits, le *manang* des Indonésiens, le *xvarenah* des Iraniens, le *megbe* des Pygmées, le *petara* des Dajaves ou Dayak. Mais aussi, le *hamingja* des Nordiques, le *sig* des Germaniques, le



dynamis des Grecs et la *virtus* latine. Sans oublier, évidemment, le *qi* des Chinois et le *ki* des Japonais, cette dernière conception étant partagée par la plupart des peuples d'Extrême-Orient comme les Coréens, les Vietnamiens, les Thaïlandais, ou les Tibétains.

Une espèce de souffle...

Dans tous ces cas, cette force n'est pas considérée comme quelque chose d'immatériel, mais elle est plutôt constituée de matière sublimée. Elle existe comme une espèce de souffle, d'où cette dénomination dans les traditions extrême-orientales et orientales. Le *qi* ou le *ki*, ainsi que le *nefesh* ou le *ruach*, désignent littéralement ce souffle, ou ce mouvement d'inspir-expir, qui se manifeste dans l'énergie lorsqu'elle s'incarne ou se matérialise. Elle n'est pas visible, mais est néanmoins susceptible à chaque instant de devenir perceptible aux sens. En elle-même, cette force est aveugle et arbitraire. De même que l'énergie de l'eau ou du courant électrique, elle agit et réagit selon des lois qui lui sont propres. Dans tous les cas, cette force vitale semble unir la nature, les êtres et particulièrement l'être humain, à une puissance supérieure.

Une force consciente

Ce qui engendre la vie est aussi ce qui communique cette force vitale, donc ce qui permet sa transmission. Ce qui entretient la vie, ou ce qui augmente le potentiel de vie, est ce qui manifeste ou amplifie cette force vitale. Celle-ci tend à l'élévation, non pas par le hasard de l'évolution, mais par une aspiration consciente vers ce qui est plus subtil, donc plus libre.

Cette force vitale tend à l'élévation, par une aspiration consciente vers ce qui est plus subtil, donc plus libre.

Dans toutes ces civilisations, il a semblé évident que les éléments simples et universels comme le feu, l'eau, l'air, le végétal, le minéral, ou la lumière, détenaient une partie de cette force qui se transforme et se libère au sein des êtres pour mieux se manifester, et les transformer à leur tour jusqu'à aboutir à leur libération. Concernant l'être humain, ces différentes conceptions impliquent diverses explications et de multiples pratiques qui ont toujours pour but de mettre cette force vitale en évidence, de l'accueillir, de la conserver, de l'accroître pour, enfin, l'utiliser. D'où une infinité de rituels, de méthodes, de moyens, de tabous, de contraintes, mais pour toujours tenter de parvenir au même résultat : tendre à la révélation.

www.shiatsu.fr

Notre école vous offre la possibilité de devenir L'ARTISAN DE VOTRE PROPRE RÉUSSITE en favorisant l'intégration de la théorie et de la pratique (stages clients en équipes, marketing, supervision, anatomie, relation d'aide, etc.)

SHIATSU FAMILIAL : 100 heures
SHIATSU DÉCOUVERTE : 250 heures
SHIATSU LIBERTÉ : 1000 heures

Ces cours peuvent être pris en week-ends et/ou semaine, en journées et/ou soirées.

Notre nouvelle formule : une formation rapide, intensive, facile, par modules, pour chacun de ces thèmes en fonction de vos souhaits.

RELAXATION PAR LE SHIATSU
SHIATSU DE LA PERSONNE AGÉE
SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE
SHIATSU DU BÉBÉ
SHIATSU RELAXATION ADAPTÉ
AUX HOMMES D'AFFAIRES
SHIATSU EN ENTREPRISES
SHIATSU ASSIS
SHIATSU ANTI-TABAC

Rentrée : septembre 2002

ECOLE DE SHIATSU et AROMATHERAPIE

41, rue de Paradis 75010 Paris

tél. : 01 45 23 48 88 fax : 01 42 46 83 12

36 15 SHIATSU (0,37€/mn)

Institut d'Energétique et d'Acupuncture
Traditionnelles Chinoises



I.E.A.T.C.

Vous aussi, devenez
ACUPUNCTEUR
TRADITIONNEL

23 ans d'expérience
des centaines de praticiens formés

Médecine Traditionnelle Chinoise

Formation complète en 3 ans
Pratique et clinique

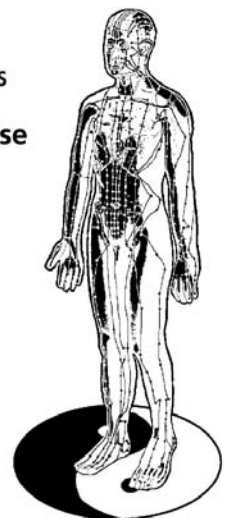
Et aussi **cours théoriques**
par correspondance

Formation homologuée :
FNMTC - OPS MTC

FRANCE Paris - Périgueux - Pau

☎ **01 47 02 51 00**

28, av. Georges-Clemenceau 92330 SCEAUX
tb_ieatc@club-internet.fr www.ifrance.com/IEATC





crédit photo : Michel Demling

O R I E N T

O R I E N T - O C C I D E N T

O C C I D E N T

Les gardiens de la Tradition d'Est en Ouest

Quel est ce "souffle" dont nous parlent les traditions orientales ? Il semblerait que celui-ci fut le premier, le point de départ de Tout. Ce qui était avant, qui est maintenant, partout, qui fait que tout existe, et qui maintient les relations entre ce Tout et toutes les choses, tous les êtres... Cette énergie vitale ne peut donc, par essence, avoir d'origine ou de nationalité, et son approche se fond dans la mémoire du temps. Certaines traditions de cette "force de vie" sont parvenues jusqu'à nous aujourd'hui et des textes la concernant sont constamment réétudiés par les chercheurs et les pratiquants, non seulement pour leur permettre de saisir l'insaisissable, mais aussi pour les inscrire dans la lignée de la transmission de ce "mystère".

D'Ouest en Est, découvrez les traditions énergétiques orientales, et les différentes déclinaisons du *qi* chinois.

L'univers du

Ki

Puisque le *ki* est partout, en tout, difficile de dresser la liste de ses manifestations et de ses applications. Entrouvrez, l'espace d'un article, les portes du *ki*, et découvrez son rôle primordial dans les disciplines artistiques traditionnelles japonaises.

par Ailing Kuang



crédit photo : D. R.

Ki en japonais et *qi* en chinois désignent une même réalité — au demeurant l'idéogramme est le même —.

Tout est Ki

Le *ki* est partout et en tout. Il n'existe aucune différence selon les latitudes. Seuls la compréhension et le ressenti que nous en avons changent, car cette réalité prend alors une connotation culturelle et dépend de la personnalité

d'un peuple. Cette dimension essentielle demeure néanmoins encore étrangère et peu perceptible à l'esprit occidental; retournons par la pensée et l'imaginaire en Extrême-Orient, où nous pouvons vivre autrement la réalité du *ki*...

La première découverte du *ki* et la plus aisée est d'aller dans la nature, loin des hommes et de leurs constructions : la pureté des cimes, le chant de l'eau, la douceur de la brise vous feront ressentir ce qu'est le *ki*. Il est

autour de vous, il est en vous, tout est *ki*, vous êtes *ki*.

Le *Ki* : souffle-énergie

Ki est "souffle-énergie". Mais qu'est-ce que cette énergie, mot si vaste que des centaines d'ouvrages ne pourraient en contenir tous les tenants et aboutissants. Pour une piste plus précise, revenons à l'étymologie : "énergie" signifie "qui contient l'action en puissance". Cette action potentielle contient en elle : tout ce qui peut nous aider à naître, grandir et nous régénérer; et surtout, tout ce qui nous permet de fonctionner.

Le *ki* est le moteur de la vie, de toute manifestation. La forme de l'idéogramme est pleine d'enseignement : il se décompose en deux signes, la partie inférieure représente un épi qui libère ses grains sous le battage, mais à l'origine, ce graphisme nous renvoie au pictogramme en forme d'une croix et des quatre directions intermédiaires (pictogramme n° 1). Il exprime la force créatrice, fécondante de la Terre, selon un ordre horizontal. La partie supérieure de l'idéogramme a pour signification la vapeur (pictogramme n° 2). Elle évoque la part immatérielle de l'énergie, l'animation subtile de la manifestation. Cette fluidité impalpable représente l'influx du ciel. Remarquez les trois petits traits horizontaux de l'idéogramme, ils sont là pour nous rappeler la triade : ciel-homme-terre, et selon la conception métaphysique de l'Asie, l'homme est intermédiaire entre ciel et sol. Il est récepteur du *ki* du ciel comme du *ki* de la terre. Devenu médiateur, il harmonise les potentialités terrestres et célestes. Nous comprenons aisément que nous sommes informés par l'énergie sous une forme concrète et sous une forme subtile.

Le *ki* à l'intérieur de l'homme

Nous distinguons les énergies qui conduisent à la création de la forme. Pour nous, les hommes, elles empruntent le canal que nous appelons "énergie héréditaire". Lorsque cette vie est installée, nous éprouvons le besoin d'énergies qui nous entretiennent et nous conduisent de la fécondation à la mort.

Les premières énergies concernent notre être essentiel. On distingue :

1- le *ki* originel

2- le *ki* essentiel

3- le *ki* ancestral

Les secondes énergies concernent notre être existentiel.

On distingue :

1- le *ki* respiratoire

2- le *ki* alimentaire

3- le *ki* produit par toutes les énergies psychoaffectives

Toutes ces énergies sont soumises à la loi des cycles, de construction et de



pictogramme n° 2 : La partie supérieure de l'idéogramme a pour signification la vapeur. Elle évoque la part immatérielle de l'énergie, l'animation subtile de la manifestation.



pictogramme n° 1 : partie inférieure de l'idéogramme *Ki*. Il exprime la force créatrice, fécondante de la Terre, selon un ordre horizontal.

destruction. Mais au centre de toutes, et participant à toutes, soumis à la seule loi *yin-yang*, d'intériorisation et d'extériorisation, se manifeste le *ki*-énergie originel, partout présent, emplissant tout. Sous sa forme la plus matérielle, il apparaît sous l'aspect de l'énergie sexuelle qui est à l'origine de la création des formes. Sous sa forme intériorisée, il est la "voie du retour à l'essence".

Entrouvrir la porte du *ki*, c'est perce-

voir la multiplicité, la richesse..., mais en ce moment, nous sommes dans l'ordre de la connaissance, indispensable certes, mais insuffisante pour nous faire vivre du *ki* en nous, autour de nous, extérieur à nous à l'infini. En effet, pour les cultures traditionnelles, le *ki* est un vécu avant toute connaissance, il s'éprouve à chaque instant et dans toutes les circonstances de la vie.

Nous allons prendre en exemple diverses pratiques qui nous feront mieux percevoir la nécessité d'exercer son *ki*. Chaque discipline nous apportera un regard différent sur la réalité du *ki*.

Le *Ki* dans les arts

Le *ki* est à l'origine de toute expression artistique véritable, quelle que soit la discipline, et quel que soit le pays.

L'art de la calligraphie

Dans la calligraphie, le *shodo*, on ne peut obtenir l'ombre d'un résultat sans le juste usage du "souffle".

Kobo Daishi, fondateur du Bouddhisme ésotérique japonais *Shingon*, fut au 9e siècle un calligraphe éminent. Il enseignait que le pinceau doit être totalement enraciné dans l'origine inconnaissable de toute chose, dans le cœur même de l'univers... Pinceau, corps et esprit parfaitement unis. Seul, le corps ayant une rectitude parfaite, le souffle complètement maîtrisé, peut tenir le pinceau avec souplesse, car la plus petite tension détruit l'unité du corps et de l'esprit. Le tracé du pinceau laisse voir toutes les interruptions de circulation du *ki*, il révèle toute perte de contrôle.

Le *ki* dans le théâtre *nô*

Le second exemple que nous choisissons est le *nô*, expression théâtrale classique nipponne, en rappelant que *nô* signifie également "habileté", "génie", "talent".

L'acteur est soumis à un jeu ritualisé, aux impératifs d'un texte, d'une scène, d'une proximité des musiciens, bien souvent d'un masque. Il doit exprimer par des chants et des danses des situations et des sentiments à signification morale ou religieuse. Le mouvement précis doit révéler tout ce qui est contenu dans le cœur. Le comédien se

prépare durant des années afin d'obtenir une économie de moyens sans perdre de puissance expressive. Seule la maîtrise du *ki* permet aux artistes de garder leur équilibre, de contrôler les distances malgré le masque, de tout éprouver sans rien regarder, d'agir sans rien voir.

C'est un art d'intériorité où les sentiments doivent parvenir dans le cœur du spectateur sans qu'il ne semble exister d'intermédiaire. C'est un cœur à cœur ritualisé auxquels parviennent seulement quelques grands artistes.

Seule la maîtrise du *ki* permet aux artistes du nô, de garder leur équilibre, de tout éprouver sans rien regarder, d'agir sans rien voir.

Le *ki* dans l'art du thé

Le troisième exemple s'attachera à l'art du thé. Sans décrire une cérémonie du thé — dont vous pouvez avoir un aperçu en France, au musée des arts asiatiques de Nice —, nous voulons seulement souligner la maîtrise du "souffle" nécessaire pour préparer et mener à bien le rituel. Il faut ajouter qu'il est nécessaire de contrôler les règles de bienséance qui exigent attention à l'autre, présence d'esprit et grâce gestuelle. Cet art a pour but d'apprendre à vivre pleinement l'instant présent. L'adhésion au rituel nous enseigne comment contenir et exprimer l'univers entier dans une pièce minuscule, comment vivre la vie simple avec une force tranquille.

Le *ki* et le *kyudo*

Nous citerons le *kyudo* ou "voie du tir à l'arc" afin d'entrevoir un reflet de sa richesse et de son enseignement. Tout d'abord, attirons l'attention sur la forme noble de cet arc long de près de deux mètres, qu'il est extrêmement difficile d'apprendre à tendre comme il convient — après avoir suivi un prélude de purification —. Le plus étrange pour le profane est de tirer sans utiliser de force musculaire : épaules et bras relâchés ne prennent aucune part à l'action. Il s'agit de bander l'arc et de tirer en esprit. Seule la maîtrise de la respiration permet d'agir. Tout ce qui doit s'accomplir l'est tandis que l'on retient le souffle ; l'expiration délivre de toute limitation. En ce sens, la

concentration sur le point unique, situé au sein du hara d'où rayonne le *ki*, et le centre de la cible, lieu de focalisation externe du "souffle", ne font qu'un.

Le tir est véritable lorsque l'on a retrouvé le *ki* originel.

Quelque chose tire!

Quelque chose touche le but!

Aux yeux du corps, ce quelque chose est de nature spirituelle ; aux yeux de l'esprit, ce quelque chose est de nature corporelle. Ce quelque chose désigne une puissance que l'on ne peut, ni comprendre par l'intelligence, ni forcer par la volonté, et qui s'offre à celui qui se donne lui-même.

Ki et arts corporels

Nous appelons "arts corporels", toutes les disciplines pratiquées dans "l'esprit de la voie". Cela comprend aussi bien l'art de l'épée, que l'art des fleurs. Un art corporel comme le *shobu aiki*, qui est la quintessence de l'art de *sumikiri* : "action d'enlever les quatre angles d'un carré" afin d'obtenir le cercle en soi, a pour but essentiellement d'apprendre à maintenir l'unité du corps et de l'esprit en plein mouvement et en relation avec l'autre. L'art corporel apprend à situer le point unique au centre du hara et à le maintenir, tout en étant totalement détendu, alors le *ki* peut rayonner dans toutes les directions.

Ces exemples tendent à laisser croire que le *ki* est affaire de spécialistes ou d'experts, mais sachons qu'où que nous soyons, à quelque niveau que nous nous situons, le *ki* est notre affaire, mais pour cela il faut apprendre à décrypter son langage.

Le corps, langage du *ki*

La plupart d'entre nous ne peuvent rester immobiles, debout : on se tortille d'un pied sur l'autre. Observez

une assemblée assise, constatez des mouvements fébriles des diverses parties du corps, pieds ou mains. Pour remédier à cela, hommes et femmes croisent les bras ou encore mettent les mains dans leurs poches. Le manque de coordination corporelle est extrêmement visible lors de la marche, la tête dans les épaules ou les pieds traînants, ou une marche oscillant de gauche à droite. Regardons les visages, tics, grimaces ou clignotements d'yeux intempestifs. Mauvaises postures, habitudes pernicieuses sont des signes visibles de désordres internes qui finissent par des difformités et des maladies. Notre corps parle, il suffit de l'écouter.

Ainsi, des études ont été effectuées sur les signes de vulnérabilité que les individus peuvent envoyer involontairement. Il a été par exemple établi que les victimes potentielles se déplaçaient d'une manière désordonnée, leur corps ayant quelque chose de désarticulé, tandis que les non victimes se déplaçaient d'une manière mieux coordonnée. Lors d'une agression, le malfaiteur lit inconsciemment le message du schéma corporel de sa victime. Nous pouvons en conclure que notre corps apprivoisé et éduqué est notre meilleure protection. Nous pouvons également conclure que notre corps est le lieu de notre entraînement perpétuel :

Le *ki* est autour de vous, il est en vous, tout est *ki*, vous êtes *ki*.

s'asseoir, se mettre debout, marcher, etc. est l'occasion d'expérimenter son *ki*.

Beaucoup d'entre nous découvrent le *ki* lors de l'apprentissage d'un art de défense ou de santé.

Mais nous n'avons pas besoin de lieu extraordinaire pour nous entraîner, il

nous faut seulement suivre un objectif clairement défini, en restant concentré, faire au mieux ce que nous sommes en train de faire, être présent corps et esprit, ici et maintenant.

Ki, une autre conscience

Nous ressentons que le processus vivant est un *ki* vibrant, celui de l'énergie vitale à laquelle nous répondons par l'offrande de notre *ki*. Cha-

cun d'entre nous a un talent inné, ou tout au moins des capacités, une aptitude, des dons qui lui permettent d'exceller en quelque chose. Au Japon, on qualifie cette excellence en déclarant "avoir le *kokyu*". Or, *ko* exprime l'inspiration, et *kyu* l'expiration...

Lorsqu'une personne met tous ses efforts sur un domaine particulier, elle peut découvrir l'unité originelle du corps et de l'esprit, une liberté d'action, le geste juste avec la motivation juste. La répétition d'un acte n'est en soi ni bonne ni mauvaise, mais elle peut apporter d'immenses bienfaits si elle est correctement orientée et inspirée.

Ki et la respiration

Nous avons constaté que le *ki* respiratoire est une énergie fondamentale dépendant des énergies nourricières. La respiration est le moteur essentiel et la source du *ki*. Par la respiration, nous pouvons tout obtenir. J'inspire, j'expire, je nourris consciemment ce corps. Cette respiration me rend plus vivant ! Ainsi, tous les arts que nous avons cités sont des arts respiratoires qui modifient totalement une vie : unir sa respiration à son action et lentement par sa grâce exceller dans l'action entreprise. Au fur et à mesure que le mouvement fait un avec le corps, il se crée un automatisme où action et respiration sont réunies. Puis action et respiration se coordonnent au niveau du point unique. Au bout de longues années d'études, le rythme respiratoire s'identifie à ce centre. Alors seulement, les actions sont accomplies sans effort musculaire. Notre respiration développe nos talents, ceci dépasse de très loin l'idée que le *ki* serait seulement un fluide électromagnétique.

Ki et action

L'extériorisation du *ki* s'exprime dans l'action qui prend racine dans le ventre et les lombes, dans la cohésion de la pensée avec le centre vital de l'homme. L'action accomplie devient unique, et engage l'être tout entier, cela faisait dire à Morihei Ueshiba, fondateur du *shobu aiki* que : *La clef de la technique est de garder mains, pieds, hanches unifiés.*

Kiaï, le pouvoir du son

Bien sûr, évoquer le *ki*, c'est aborder le *kiaï*. *Kiaï* est formé des idéogrammes *ki* et *ai* qui signifie "unir, joindre". Le *kiaï* nous renvoie au *ki* originel qui s'est manifesté par le "son-germe créateur".

Pour nous individus, en un premier temps, le *kiaï* est un moyen qui unit action et pensée. Or, l'énergie suit la pensée. Si ma pensée s'arrête au mur que représente mon interlocuteur, ou adversaire, mon action se bloque. Le *kiaï* sert alors de moyen pour diriger le *ki*. Il rassemble l'intention et la volonté pour mener l'acte à sa fin.

Le *kiaï* maîtrisé peut être parfaitement inaudible, il devient le pouvoir de l'influence.

Ki et imaginaire

La civilisation moderne nous a séparés de la nature, nous a éloignés de nos instincts, elle a privilégié le développement de l'intelligence rationnelle et analytique au détriment de nos besoins les plus élémentaires. Pour accoucher, la femme d'aujourd'hui a besoin d'un réseau médical. Pour surmonter les stress, la société envoie une armée de psychologues. Nous sommes les plus grands consommateurs d'antidépresseurs, notre vie est réglée par les grandes transhumances orchestrées. Embourbés dans ce quotidien, nous sommes livrés aux sollicitations des pensées sur tout et sur rien, contradictoires, car sans suite cohérente.

Notre vie mentale est proche du cauchemar si nous voulons bien regarder la réalité en face. C'est pourquoi nous sommes la société de toutes les peurs.

Or, la vie est ce *ki* rayonnant que nous pouvons développer par le choix d'images positives. Nous développons notre *ki* lorsqu'il y a union entre la volonté et les images sélectionnées. Ainsi, le bon éducateur donne à l'enfant l'image de ce qu'il deviendra et lui donne de la sorte envie de progresser. On développe le *ki* par une union entre la volonté et les images évoquées.

La volonté joue un rôle puisqu'elle choisit les images, ensuite il suffit d'utiliser la répétition des images

ainsi que l'enchaînement des actions. L'association idée et action permet que l'action devienne plus aisée. Le *ki* rayonnant naît d'une imagination heureuse.

Ki et visualisation

Nous avons découvert qu'il n'y avait action continue que soutenue par une respiration calme et soutenue. Mais nous constatons de nombreuses ruptures, seule une visualisation d'un point précis permet d'éviter le relâchement. Il en est pour l'acte comme pour toute conquête, la perception du but unique allié à la Foi donne la victoire. Par exemple, Christophe Colomb n'aurait pas atteint les Amériques s'il n'avait visualisé ces terres lointaines. Plus intimement, la perception du *ki* s'effectue par la visualisation des flux circulant à l'intérieur du corps, puis s'expansant *ad finitum* par les mains, les pieds, le sommet de la tête, mais aussi les yeux, la bouche et... le cœur.

Ki, une nouvelle spontanéité

Ki est être présent au présent. Vivre avec le *ki* signifie qu'il ne peut plus y avoir d'action préconçue. L'agir est naturel, immédiat. Cela sous-entend que l'intention est droite, car elle part d'un mental purifié. *Ki* est une nouvelle spontanéité où tout acte part du centre, sans finalité, ni désir. Toutes les idées-émotions qui perturbent l'harmonie physiologique et psychique ont été dissoutes. C'est pourquoi nous répétons que vivre avec le *ki*, c'est vivre avec une nouvelle conscience.

Pour laisser agir le mental intuitif, le mental purifié peut percevoir la vacuité. La tradition donne comme image les émotions et les pensées comme autant de rides à la surface de l'eau, troublée par le vent, mais aussi par le reflet de la lune, le mental apaisé laisse paraître l'astre illuminé.

Qi,

thème & variations



La notion de *qi* ne peut se réduire à elle-même. Elle se retrouve sous des vocables et transcriptions très diverses. Inventaire à la Prévert.

par Georges Charles

Le *qi* est, à l'origine, un concept particulier à la Chine, mais il s'est peu à peu répandu dans tout l'Extrême-Orient puis, grâce à la diffusion des diverses pratiques utilisant ce concept, dans le monde entier.

Des différences d'écriture à s'y perdre

En Chine, comme par ailleurs au Japon, au Vietnam, en Corée et, dans une certaine mesure, au Tibet, en Malaisie, en Indonésie, en Thaïlande, et dans toutes les diasporas chinoises, la notion de *qi* est indissociable de la pratique et de la transmission de la majorité des arts appliqués issus de l'important courant que représentent la pensée et la culture chinoise. On le retrouve sous des vocables et des transcriptions très divers : *qi* (écrit en *pinyin zimu*, la transcription officielle de la République Populaire de Chine), *k'i* (issu de l'École Française d'Extrême-Orient), *ch'i* ou *chi* (Wade, ou transcription anglo-saxonne), *tsi* ou *tchi* (transcription des acupuncteurs de langue française), ou *ki* (transcrip-

tion issue du Japonais utilisée en *budo* et en *zen*).

Une multitude d'applications

Quoi qu'il en soit, il s'agit toujours du même principe utilisé dans différents domaines et applications techniques. On le retrouve ainsi dans la médecine chinoise, japonaise ou tibétaine — comprenant l'acupuncture, les moxas, le massage et les manipulations, la diététique et les exercices énergétiques —, la géobiologie (*feng shui*), les pratiques chevaleresques — ou "martiales" —, la méditation, la cuisine, mais également, dans la philosophie, la peinture, la musique, le chant, la poésie et tout ce qui constitue en fait le socle des civilisations chinoises et extrême-orientales. Ainsi, au Japon, il est habituel d'entendre qu'une composition florale d'*ikebana* est harmonieuse et décorative, mais manque de *ki* — au même titre qu'une calligraphie ou qu'un portrait peut être rempli de *ki* ou de *qi*. Mais cela est également vrai, dans les deux sens, pour un plat, un poème, un *kata*

Le Qi peut être le filet de souffle qu'émet un mendiant dans la rue en hiver.

(enchaînement de mouvements codifié en *karaté*) ou un *tao* (idem pour le *wushu*, les arts martiaux chinois), un édifice ou un discours politique. En médecine, le *qi* peut également être affaibli, perturbé, trouble, excessif, déséquilibré, pathogène.

Qui est ce qi ?

Si on consulte les principaux dictionnaires de la langue chinoise classique, on y trouve les définitions suivantes :

• *Air, gaz, vapeur, esprits vitaux, passions. Vapeurs qui montent de la terre et vont former, dans le haut, les couches des nuages. Vapeurs qui s'élèvent du grain cuit chaud. Ce caractère joue un rôle important dans la philosophie chinoise.* (Wieger)⁽¹⁾

• *Air atmosphérique. Etat du ciel. Vapeur, émanation. gaz, fluide. Esprits vitaux, vigueur, énergie, vitalité. Disposition ou sentiment de l'âme. Manière d'être, apparence. Intelligence, raison, principe intellectuel.* (Couvreur)⁽²⁾

• *Vapeur, exhalaison, fluide. Air atmosphérique. Haleine, souffle. L'esprit, la vie qui anime le corps humain. L'élément le plus subtil qui entre dans la composition de toute chose. Manifestation extérieure de l'esprit, humeur, attitude. Vigueur, souffle, vitalité. Colère.* (Ricci)⁽³⁾

Suivant les commentaires classiques, le caractère se compose d'un radical qui signifie "mendier", "implorer", "quêter de la nourriture" et, par contrecoup, "donner à manger à quelqu'un". Il est encore expliqué que c'est le filet de souffle qu'émet un mendiant dans la rue en hiver. A ce caractère viennent s'adjoindre trois traits figurant des vapeurs qui s'élèvent vers le ciel, des nuages ou nuées (*yun*) qui, traditionnellement, montent des abîmes (trigramme *kan* du *yi jing*). Dans ce cas, il s'agit alors simplement du souffle, de l'air. Lorsqu'on ajoute encore l'image d'une botte, d'une gerbe de blé ou de riz qui a été décortiqué par battage (*mi*), on obtient le caractère définitif.

Le qi et ses manifestations

Qi représente donc le souffle, les vapeurs, les exhalaisons subtiles, donc l'énergie qui s'élève à partir d'un élément matériel et nutritif essentiel à la vie. Ce caractère implique déjà les notions d'origine, de transformation

ou d'évolution, et d'aboutissement. On comprend évidemment qu'il demeure très difficile à traduire sans utiliser de métaphore. Les notions de souffle, d'énergie, de vitalité n'en donnent qu'une vision partielle. Les termes comme "énergie vitale" ou "souffle de vie" semblent mieux le définir, mais demeurent assez imparfaits.

Pour ne pas simplifier les choses, ce *qi*, originellement unique, se manifeste sous divers aspects lorsqu'il s'incarne, ou s'incorpore, dans les choses et les êtres. Une énumération de ces diverses manifestations serait fastidieuse, mais il est possible d'en retenir quelques-unes des principales :

• *Wuqi (wou chi)* — d'après le Ricci, 5592 — est l'énergie immanente qui représente la pulsion de l'univers : *L'énergie qui toujours agit sans jamais chercher à intervenir.* C'est le principe unique qui donne forme et vie à toute chose et à tout être dans l'univers.

• *Yuanqi (yuen chi)* — Ric. 5971 — représente l'énergie originelle ou primitive, le souffle primordial *qui n'est ni matière ni esprit.* Elle assure la fidélité de génération et de reproduction des structures.

• *Suqi (sou chi)* — Ric. 4537 — est l'énergie antique qui représente *la simplicité d'une étoffe de soie écru.* Il est lié au mouvement de la respiration embryonnaire (*taixi*).

• *Zongqi (tsung chi)* — Ric. 5240 — représente l'énergie ancestrale fondamentale. C'est l'énergie confiée par les ascendants en ligne directe et qui se réunit finalement dans les grands-parents et parents. Elle confère à l'individu ses caractéristiques personnelles et héréditaires.

• *Guqi (kou chi)* — Ric. 2689 — est l'énergie nutritive, en quelque sorte le carburant et le comburant nécessaires à la vie organique.

• *Yongqi (yung chi)* — Ric. 5876 — est l'énergie provenant de la transformation des aliments. Elle est à l'origine du fonctionnement du système énergétique — circulation, thermorégulation, etc. —.

• *Weiqi (oe chi)* — Ric. 5489 — est l'énergie protectrice ou défensive qui est chargée de la défense du corps contre les agressions extérieures.

• *Zhongqi (tcheung chi)* — Ric. 1266 — est l'énergie centrale, ou énergie vraie, qui permet la régulation profon-

de des échanges énergétiques.

• *Xieqi (hsieh chi)* — Ric. 1942 —, pour les acupuncteurs, est l'énergie perturbatrice et pathogène qui désigne ce qui est corrompu, malsain.

• *Jingqi (tching chi)* — Ric. 978 —, ou l'énergie essentielle provenant de la terre, et le *shenqi (chen chi)* — Ric. 4317 — ou l'énergie spirituelle provenant du ciel, pour de nombreuses pratiques, s'incarne dans l'être humain, et plus particulièrement dans son énergie personnelle : *renqi (jen chi)* — Ric. 2426 —. A son tour, cette énergie personnelle se manifeste dans ce qu'il est convenu de nommer les "entités viscérales". En ce qui concerne le cœur (feu), il s'agit alors de l'esprit (*shen*) — Ric. 4317 — ou entité créatrice liée à l'intellect. C'est celle qui permet de concevoir. Pour la Rate (terre), il s'agit de l'intention (*yi*) — Ric. 2348 — ou du vouloir. Pour les poumons (métal), il s'agit de la réaction instinctive (*po*) — Ric. 4148 —. Pour les reins (eau), il s'agit de la force d'âme, de la résolution (*zhi*) — Ric. 821 —. Enfin, pour le foie (bois), il s'agit de la sensibilité profonde que les Chinois considèrent comme *la voix interne des grands-parents* et qui motive les attirances et les répulsions (*hun*) — Ric. 2286 —.

Ces diverses manifestations du *qi* modèlent donc la personnalité de l'individu et conditionnent ses réactions instinctives et profondes. Il est évidemment possible, après en avoir pris conscience, de les équilibrer ou de les harmoniser, par le biais de la pratique, afin de mieux les utiliser. Précisons, enfin, que la notion de *qi* ou de *ki* dans la pratique de démonstrations martiales spectaculaires résulte bien souvent beaucoup plus de la connaissance des faiblesses des matériaux (casses) ou de l'être humain (déséquilibres, peur de la douleur, et complaisance passive).

(1) *Caractères chinois* par le Père Léon Wieger, S. J. Kuangshi Press, Taïwan. Distribué par l'Institut Ricci.

(2) *Dictionnaire classique de la langue chinoise* par F. S. Couvreur, S. J. Kuangshi Press.

(3) *Dictionnaire Français de la langue chinoise* préparé par l'Institut Ricci (68, rue de la Tour, 75016 Paris) et Kuangshi Press.

L'Équilibre des Souffles

La médecine traditionnelle chinoise applique à l'être humain des principes découverts en observant le mouvement des planètes. Ainsi, énergie créatrice de l'univers et énergie de vie s'équilibrent au travers d'un même souffle : le *qi*. par Jean Motte

N'avez-vous jamais eu cette merveilleuse sensation de ce que les Chinois nomment "la plénitude de vacuité" ? "Plein de rien" peut sembler de prime abord quelque peu étrange et pourtant, cela arrive très souvent lorsqu'on se laisse aller à regarder les étoiles. Ce ciel au-dessus de notre tête, qui nous couvre depuis le premier jour de notre vie extra-utérine; ce ciel qui joue avec notre humeur en fonction de la pluie ou du beau temps; ce ciel mystérieux où les religions situent un être divin que nous appellerons le "Grand Horloger" comme Voltaire; ce ciel, où gravitent des planètes qui jouent à cache-cache, tellement présentes, et en même temps tellement éloignées de nous qu'elles ne nous étonnent plus. Pourtant, le jour où, par une douce nuit, nous sommes allongés dans l'herbe, et que notre regard ne rencontre que l'infini tâché de points lumineux, nous ressentons bien l'étrangeté de la situation. Cette terre qui nous porte n'est pas illimitée dans ses dimensions, elle est petite et notre dos en contact avec celle-ci pourrait presque en sentir la courbure !

L'immensité qui nous entoure et nous avale, bien qu'en mouvement, nous donne la sensation d'une profonde stabilité. L'Horloger a bien fait son œuvre. Les corps célestes sont toujours là au rendez-vous chaque soir. Alors, nous prenons conscience de la petitesse de notre être. Nous ne sommes que des roseaux pensants. Notre vie appartient en totalité à cette nature. Une manifestation de plus parmi la multitude. Une transformation et mutation de l'énergie qui nous à fait homme.

L'énergie selon le *So Wen*

"Energie", le mot est lâché. Un texte guidera nos pas sur la compréhension de cet idéogramme que nous traduisons par *qi*. Le *So Wen*, livre incontournable de la médecine

chinoise, nous invite à écouter un discours entre l'empereur Huang Ti et son ministre, grand astronome, Ki Po. Cela pourrait sembler désuet, mais ce texte date de 3000 ans avant notre ère; écoutons-les...

Huang Ti : - *Mon astrologue m'a dit que d'après lui, la terre est toujours en état stabilisé, et vous me dites maintenant que la terre circule vers la gauche. Je voudrais bien savoir d'où provient cette contradiction ?*

Ki Po : - *C'est par la rotation vers l'est des cinq planètes que l'on peut comprendre aisément la raison pour laquelle la circulation de la terre se fait vers la gauche.*

Huang Ti : - *Si la terre tourne et ne reste pas dans un état immobile, est-ce qu'elle est quand même la partie inférieure sur laquelle reposent tous les êtres ?*

Ki Po : - *La terre se trouve au-dessous des hommes et au milieu de l'espace céleste. C'est la grande énergie qui la soutient. Si l'espace céleste ne cède pas, et que l'univers est éternel à l'échelle humaine, c'est parce que l'énergie de la création se charge de les maintenir. Si cette énergie créatrice se transformait en abandonnant son rôle de soutien, cela signifierait que le système de l'espace céleste est détruit. Lorsque les feuilles tombent, elles descendent en volant dans l'espace, tout doucement, car l'énergie de ce dernier les empêche, en les soutenant, de se précipiter plus rapidement sur terre. Pour toute substance, il y a une énergie créatrice et transformatrice qui les soutient. Cependant, parmi tous les systèmes mécaniques, il existe des grands ou des petits phénomènes. Leur destruction survient tôt ou tard. Ceci est inévitable.*

So Wen, chapitre 67

Dans sa deuxième réponse, Ki Po nous donne une grande définition de l'énergie. "L'énergie de la création se charge de maintenir" signifie la gravitation, qui possède un rôle de

**Pour
toute substance,
il y a une énergie
créatrice et
transformatrice
qui les soutient.**

force de cohésion. Nous savons que cette gravitation est proportionnelle et inhérente à la courbure de l'espace-temps. C'est pourquoi ce dernier a un rôle de soutien, d'équilibre des forces issues de la rotation des planètes, autour d'un corps plus lourd et dense. Mais Ki Po nous signale que cette énergie peut se transformer. Autrement dit, le *qi* peut se manifester de différentes manières en fonction de son utilisation. Nous avons la confirmation de ce fait car, à la ligne suivante, Ki Po nous ramène sur terre et nous parle de l'air et des frottements qui empêchent tout corps de s'écraser plus rapidement sur terre. Que l'on soit dans le ciel (gravitation) ou sur terre (l'air), ces mêmes éléments sont identiques, et uniquement une manifestation du *qi*. Cette force est donc présente tout le temps à partir du moment où une substance existe. Tout procède de ce souffle lui-même engendré par ce tout.

La plus ancienne façon de soigner

Nous avons ainsi employé plusieurs termes pour définir ce *qi* : "énergie", "force" et enfin "souffle".

Personnellement, je préfère ce terme à tout autre, car le souffle est bien une représentation volatile et changeante comme l'est la fonction pulmonaire. De plus, ce souffle était la façon de soigner la plus ancienne connue à ce jour. En effet, puisque le souffle est aussi bien de l'air que l'énergie céleste, il s'agit donc d'un *totum principium*, c'est-à-dire que le *qi* est l'énergie créatrice de tout ce qui est.

En soignant le *qi* de l'homme, qui est une partie des possibles potentiels, j'agis de fait sur le *qi* universel.

Il y a fort longtemps, ce principe était appliqué à la "note". Le sage, philosophe et guérisseur, étant en harmonie avec l'univers — le *qi* —, soufflait dans un instrument appelé le *cheng*, qui ressemblait à un oiseau — le phénix — avec ses deux ailes sur le côté. Ces ailes étaient en fait des tuyaux sonores, de longueurs différentes, répartis à droite et à gauche. Comme le souffle du sage est le même que celui de l'univers, il émettait alors une note particulière. Le consultant devait aussi souffler dans le *cheng*. Si la note émise était supérieure, il fallait disperser ; si la note était inférieure, il fallait tonifier. Alors, le traitement correctement effectué, le *qi* du patient, celui du sage, et enfin celui de l'univers, étaient en harmonie, signe essentiel d'un état de santé correct.

Aujourd'hui encore, toutes les techniques dont le mot est composé du caractère *qi*, ne visent qu'à rééquilibrer un état de souffle en dysharmonie avec celui de l'environnement. Cette approche fondamentale se retrouve dans l'acupuncture traditionnelle qui considère que l'être humain est composé d'un corps qui laisse circuler à l'intérieur un souffle véhiculé par les méridiens. A l'aide d'aiguilles, le thérapeute équilibre et harmonise le *qi* interne avec celui de l'espace et du temps afin d'obtenir une note juste, et de trouver ainsi une concordance entre les rythmes biologiques internes et les rythmes imposés par la grande nature. ■

**En soignant
le *qi* de
l'homme,
j'agis sur le
qi universel.**

*Il y a deux types de Ki :
le Ki ordinaire et le véritable Ki.*

*Le Ki ordinaire est robuste
et lourd; le Ki véritable est
volatile et léger. Afin de bien
effectuer la technique, vous
devez vous libérer du Ki
ordinaire et laisser vos organes
se pénétrer du Ki véritable.*

*Ceci est la base d'une
technique puissante.*

Morihei Ueshiba,
fondateur de l'Aïkido

*La méthode de la purification
de l'esprit consiste en ceci :
d'abord, se concentrer, ne pas
écouter par l'oreille mais par
l'esprit, ne pas écouter par
l'esprit mais par le souffle.*

Zhuangzi

Feng Shui

L'art de localiser les souffles de la terre

Balade au cœur d'une tradition millénaire, l'occasion de parcourir les principes fondamentaux de la pensée chinoise qui s'est ingéniée à étudier le mouvement des énergies qui animent l'ensemble de l'univers.

par Gérard Edde,
photo : Michel Demling

L'étymologie du mot "*feng shui*" nous renseigne sur la nature de cet art traditionnel ancien : *feng* signifie "vent" et *shui* signifie "eau". Le *feng* est de type *yang*, il disperse l'énergie et l'aide à circuler. Le *shui*, de type *yin*, la retient et la calme. Ces métaphores résument ainsi l'art ancien du *feng shui*. L'eau est le sang (*xue*), et le vent est le *qi* correspondant à la médecine traditionnelle. Un vieux texte de la dynastie des Tang précise : *Le chef Liu était un grand homme, il surveillait la respiration et la superficie de son pays, il mesurait les ombres et observait les collines (...) il localisait les torrents et les sources.* Dans ce poème datant de la dynastie Thou (1046-256 avant J.-C.), le héros Liu mesurait l'ombre du soleil grâce à un *gnomon*, et notait les directions cardinales afin d'établir les versants adret et ubac des montagnes. C'est la source de la théorie du Yin-Yang.

Dans le feng shui, l'équilibre est toujours fragile et provisoire et aucun équilibre ne s'obtient sans lutte.

Le paysage : un tissu d'énergies en mouvement

La beauté du paysage a soulevé le cœur des poètes de toutes les cultures. Les romantiques occidentaux lui ont donné une âme et les philosophes chinois y voient le reflet de la trame des choses, un tissu d'énergies en mouvement incessant dissimulant la vacuité essentielle. Dans le *Livre des Rites Funéraires* (4^e siècle), on voit pour la première fois apparaître une référence aux formes du paysage influençant la nature du *qi*. Les formes favorables pour une tombe y sont largement décrites, et les quatre animaux symboliques représentant les quatre directions y sont pour la première fois décrits. L'important était d'éviter la stagnation des énergies dans le paysage environnant les tombes.

Pour l'expert en *feng shui*, deux clés de lecture se cachent derrière les monts, plaines et vallées : l'ombre et la

lumière de l'inséparable *yin-yang*; le jeu irisé des cinq mouvements fondamentaux de l'énergie : le bois, le feu, le métal, l'eau et la terre surpris dans leur danse cosmique.

La théorie du yin-yang

Yin/Yang est le chemin du ciel et de la terre, le principe originel des dix mille choses, le père et la mère du changement et des transformations, la racine de la naissance et de la mort... écrit Su Wen. Pour les Taoïstes, l'énergie qui donne naissance à l'univers est un profond mystère, elle est dite incompréhensible aux êtres ordinaires. Elle se situe au-delà de tout concept, au-delà du temps et de l'espace. Certains sages considèrent qu'elle est l'essence du Tao, l'insondable mystère. Sa manifestation revêt l'apparence de deux aspects antagonistes, mais indispensables l'un à l'autre : le *yin* et le *yang*. L'action et l'activité se manifestent en premier, c'est le principe *yang*, mais celui-ci n'est apparent que par rapport à la passivité et au rythme figé du principe *yin*. La tradition attribuée à Fu Hi la découverte de ce principe *yin-yang* abondamment commenté ensuite par Hung Di, l'Empereur Jaune. Les proportions de *yin-yang* varient à

l'infini et se manifestent en possibilités infinies. Les deux pôles se repoussent et s'attirent mutuellement, et dans la nature, rien n'est totalement *yin* ou *yang*. Ce qui est *yin* par rapport à une échelle de valeur, est *yang* par rapport à d'autres critères de jugement, car les qualités du principe *yin-yang* sont relatives.

Yin-yang et feng shui : un équilibre fragile

Bien que *yin-yang* doivent être en équilibre pour exister, le conflit en *yin* et *yang* constant montre que l'harmonie est toujours temporaire. Ainsi, dans le *feng shui*, l'équilibre est toujours fragile et provisoire et aucun équilibre ne s'obtient sans lutte. Les énergies doivent rester en harmonie ou s'affronter. L'affrontement existe dans chaque environnement, dans chaque lieu. Cet affrontement provient de la vie elle-même et de la nature non permanente des choses. Les énergies bénéfiques doivent cependant toujours être victorieuses pour que le lieu reste habitable. Par exemple, on peut vivre dans une zone marécageuse à condition que l'ensoleillement compense l'humidité ambiante, ou que l'habitation soit vraiment isolée et que des éléments viennent compenser ce déséquilibre relatif.

Le livre taoïste ancien du Guan Zi datant de la dynastie des Han dresse déjà une liste sarcastique des influences de l'environnement immédiat sur la santé humaine : *L'eau du Hunan est douce, légère et pure, ainsi les gens ont le cœur léger et sont confiants. L'eau du Guangdong est turbide et lourde, les gens sont fous et sales. L'eau du Shanxi contient des sédiments, de la boue et de la poussière, les gens sont envieux et machiavéliques. L'eau du Hebei est légère et turbide, les gens sont simples et chastes, prêt à donner leur vie.*

La théorie des cinq éléments

Selon le *Nei Jing*, les cinq éléments sont reliés entre eux dans cet ordre : le métal engendre l'eau, qui engendre le bois, qui engendre le feu, qui engendre la terre... Il précise : *La vie est réglée par les cinq mouvements symbolisés par les cinq éléments, et les*

influences qui la gouvernent sont au nombre de trois : le ciel, la terre, et l'homme. Ne pas comprendre ce principe, c'est s'exposer aux atteintes des influences pernicieuses. C'est le secret de l'origine de la vie et de la longévité. Quant au traité taoïste du Wu Shang Pi Yao, il nous montre l'intérêt porté par les taoïstes aux cinq couleurs fondamentales : Le monde naît de la grande vacuité alors que l'univers n'est pas encore éclairé. Ensuite, les cinq souffles se mettent à circuler et les cinq couleurs à illuminer les cinq directions. S'appuyant sur la théorie des cinq éléments, les taoïstes considèrent ainsi que les cinq couleurs fondamentales constituent l'essence des éléments dans leur forme la plus subtile.

Le qi circule là où la terre change de forme.

Dans le *Huang Di Nei Jing*, classique de médecine interne, d'autres constatations sont liées aux cinq régions symboliques associées aux cinq éléments. Des conclusions cocasses sont aussi tirées de la qualité du sol : *Les gens qui vivent sur une terre ferme grandissent rapidement.*

Un flux continu et ordonné

La théorie des cinq éléments fut rapidement mise en correspondance dans le *feng shui* avec les cinq directions cardinales, les cinq planètes majeures et les cinq animaux symboliques. Les cinq directions cardinales représentent les quatre directions cardinales et le centre. L'art des directions favorables deviendra l'un des piliers du *feng shui* ancien. Pour chaque maison, pour chaque pièce, pour chaque année, il existe une correspondance avec les cinq éléments symboliques et les huit trigrammes du *yi jing*. Ces pratiques curieuses relient ces différentes données en une sorte de *mandala* symbolique qui représente le microcosme et le macrocosme en relation étroite. Ces pratiques puisent leur origine dans la Chine ancienne et la magie des praticiens du *feng shui*. Selon Wei-Huo : *La régulation de toutes les choses sur terre peut se rédui-*

*re au pouvoir du yin-yang et des cinq éléments. En un cycle, toutes choses croissent, se développent, vieillissent et meurent. Aucun être n'échappe à l'influence du yin-yang et des cinq éléments. L'immortel taoïste Lu Dong Bin précisait : En termes de qualités énergétiques, la nature de l'eau correspond à la sagesse, celle du feu, à la bienveillance, celle du bois, à la créativité et à la gentillesse, celle du métal, à la justice, et celle de la terre, à la loyauté et à la stabilité affective. Chez un être équilibré, ces cinq natures émotionnelles sont en parfaite harmonie et se génèrent l'une l'autre (...) On nomme cet état l'équilibre des cinq éléments. Le médecin taoïste Hua To soulignait que ces cycles influençaient les activités physiologiques : *Le yin-yang est le pivot du ciel et de la terre, et les cinq éléments décident du commencement et de la fin du yin et du yang (...) Les êtres humains sont générés par les cinq éléments en un flux continu et ordonné. Aussi, images de l'univers, les cinq éléments évoluent au centre du processus physiologique de chaque phénomène naturel, manifestant un paysage organique, énergétique, psychologique et spirituel particulier.**

La danse de l'énergie

Les taoïstes divisent cette énergie éthérée lumineuse en neuf couleurs pures, expressions de neuf royaumes ou sphères d'influence. Cette classification s'appuie sur le *yi jing*. La spirale d'énergie *yang* des "neuf royaumes" s'enroule autour de la femme de Jade et représente la force *yin* de manifestation, symbolisée par le chiffre six. Cette danse de l'énergie finit par perdre son impulsion originelle et par se cristalliser sous l'influence du *yin*. La couleur perd alors sa luminosité et sa transparence pour se matérialiser de façon plus grossière. Cette description peut ressembler à une pure spéculation mystique, cependant, toute la médecine chinoise ancienne repose sur cette conception. Cette énergie cosmique primordiale est relayée par les constellations et, à notre niveau, par les radiations subtiles et grossières des corps célestes proches de nous : les planètes, le soleil et la lune, etc.

Les Soins par le Qi

Si les disciplines associées à la médecine traditionnelle chinoise, comme l'acupuncture ou la phytothérapie, sont devenues populaires en France, les techniques auto thérapeutiques par la pratique du *qi gong*, ou les soins dispensés par les maîtres de *qi gong*, notamment les méthodes de guérison à distance par le *qi*, demeurent peu connues.

texte et photos par Dominique Banizette

La première chose que fait un homme en arrivant dans ce monde, c'est de respirer. C'est même d'inspirer. Ce qui a pour effet : l'ouverture des alvéoles pulmonaires, la possibilité des échanges gazeux entre l'intérieur et l'extérieur, donc, l'apport en oxygène et l'élimination des toxines; toutes choses fondamentales dans le rapport entre l'homme et ce que nous appelons la vie, c'est-à-dire, la vie biologique.

L'empreinte énergétique

Mais qu'en est-il de la vie énergétique? Qu'absorbe-t-on d'autre avec ce premier inspir? Quelle "empreinte énergétique" vient s'imprimer durant ce moment particulier?

Le premier inspir

Le premier contact autonome de l'être avec ce que la tradition énergétique chinoise appelle le *qi*, "l'énergie", a lieu à ce moment précis : au moment où l'enfant quitte la matrice, quitte l'empreinte énergétique de la mère qui le portait jusqu'à présent, pour laisser se déployer la sienne propre, qui, bien qu'existante au préalable, n'avait d'expression possible que par l'intermédiaire de celle de sa mère. Ce premier inspir, porteur de nombreux messages, représente

**Le premier
inspir représente
un contact
énergétique intime
avec toute la vie
de l'univers.**

un contact énergétique intime avec toute la vie de l'univers. Il est à la fois intérieur, puisque porté par l'air jusque dans les poumons, et extérieur, par la peau et les sens. Il va nourrir l'enfant autant que l'oxygène qu'il respire et que le lait de sa mère. Il va informer l'être du monde qui l'entoure, il va façonner son mode réactionnel, tant intérieur qu'extérieur, et son mode d'intégration à l'univers dans lequel il se trouve; chaque inspir suivant n'étant qu'un apport d'informations supplémentaire et nouveau sur la toile de fond de cette empreinte première.

Le *qi*, substance universelle

Le *qi*, "substrat dynamique de l'univers : ni matière, ni esprit" dit le *dictionnaire Ricci*, est un relationnel, un élément de communication, un élément de passage. Il est à la fois un constituant de la vie et ce qui la dynamise, ce qui la met en mouvement. C'est lui qui permet au nouveau né de naître à la vie, c'est-à-dire de rentrer en communication, en communion avec elle, d'appréhender de l'intérieur le monde extérieur dans lequel il se trouve. Et c'est cette même énergie qu'on utilise en thérapeutique énergétique pour rétablir la santé, en libérant les blocages dans la circulation énergétique, en permettant le passage de l'énergie, en remettant en mouvement les différents éléments du corps les uns par rapport aux autres. Car

le *qi*, "substance universelle et subtile qui constitue tous les êtres et les phénomènes" dit encore le *dictionnaire Ricci*, est partout présent.

Le *qi* en thérapeutique

Il existe différentes possibilités d'utilisation du *qi* en thérapeutique, selon que l'on s'oriente vers l'auto-thérapeutique, ou vers les soins donnés par un thérapeute, maître de *qi gong*.

L'auto-thérapeutique par le *qi* implique une participation active de la personne, qui doit elle-même pratiquer des exercices pour rétablir l'ordre dans sa circulation énergétique et son système biologique. On perçoit donc immédiatement les limites de cette méthode qui vont être données, à la fois par la capacité de la personne à pratiquer les exercices de *qi gong*, donc, par son niveau de pratique, mais aussi par son désir profond de guérir ou de ne pas guérir.

Rétablir la circulation du *qi*

Il existe de nombreux exercices simples et précis, adaptés à chaque problème organique ou énergétique, qui permettent de remettre de l'ordre dans la circulation du *qi*. Ils sont une aide précieuse pour le patient et un soutien efficace pour les autres traitements. Pour le pratiquant plus avancé, ayant acquis la fluidité et la stabilité intérieure, ainsi que la maîtrise de sa capacité d'attention et la régulation du souffle, et dont le psychisme est clairement orienté vers la guérison, le traitement par le *qi* d'une région corporelle en difficulté est possible et très clairement expliqué en auto-thérapeutique par le *qi* (*nei yi yin*). Par cette pratique, il est possible de traiter de nombreux problèmes, qu'ils soient organiques, musculaires, articulaires ou fonctionnels. Bien entendu, et comme dans toute thérapeutique, plus le problème est récent, plus il sera facile à résoudre.

Un cas pratique

Vous venez de vous faire une entorse de la cheville. Au lieu d'avoir le réflexe habituel qui consiste à s'écrouler par terre en hurlant de douleur et en protégeant sa cheville pour que, surtout, elle ne bouge pas, relevez-vous, respirez calmement, et surtout, expirez calmement. Laissez pendre votre pied le plus détendu possible au bout de votre jambe, et en utilisant à la fois le souffle, et votre capacité d'attention (le *yi*), conduisez le *qi* en vue de le mettre en circulation dans la zone blessée. Au bout de trois ou quatre respirations, vous n'aurez plus mal, vous vous demandez même si vous avez vraiment eu quelque chose !

Vous pouvez pratiquer de même avec un début d'angine, de grippe, une lombalgie, un torticolis ou toute autre chose, pourvu que le problème ne soit pas installé depuis trop longtemps. Si votre problème est plus ancien et déjà bien installé, l'effet de l'utilisation du *qi* sera d'accélérer de façon notable le processus de résolution naturel, et de diminuer la douleur. Ce qui n'est déjà pas si mal.

Les limites de l'auto-thérapeutique

On l'a déjà dit, une des limites à l'utilisation auto-thérapeutique du *qi* est un positionnement de l'esprit non clairement orienté vers la résolution du problème. L'autre



limite est une altération de la capacité d'attention et de la capacité d'utilisation du souffle, due par exemple à une trop grande faiblesse. Quelle qu'en soit la raison, quand il n'est pas possible d'utiliser sa propre capacité de *qi* en auto-thérapeutique, il est possible d'avoir recours à un thérapeute par le *qi*, maître de *qi gong*. Lui va utiliser, selon les besoins du patient, les différentes méthodes qui sont à sa disposition.

**le *qi*
du thérapeute
est une énergie
au même titre que
l'énergie calorique
ou magnétique.**

L'émission du *qi* par contact

Elle est utilisée par le thérapeute pour des lésions ponctuelles et plus en surface. Pour cela, le maître de *qi* pose les mains sur la partie à traiter et laisse le *qi* passer directement de ses mains dans la zone malade ou blessée. Cette technique est utilisée pour traiter les hernies discales, l'arthrose cervicale, les lombalgies, les lésions musculaires. Pendant ce traitement, le patient ressent généralement beaucoup de chaleur et un grand bien-être dans la zone lésée.

Plusieurs séances seront nécessaires à la résolution du problème, mais ce soin évite la plupart du temps une thérapeutique plus lourde et réduit de façon notable la nécessité d'une intervention chirurgicale.

Les soins à distance

De tous les soins proposés par un maître de *qi gong*, le plus spectaculaire pour nous Occidentaux est bien sûr la pro-

jection du *qi* à distance. Pour un Chinois, rien de spectaculaire cependant, le *qi* du thérapeute est une énergie au même titre que l'énergie calorique ou l'énergie magnétique, et son utilisation, loin d'être empirique ou liée à des croyances (religieuses ou autres) est précise, observable, reproductible, et ses méthodes d'utilisation clairement enseignées.

L'utilisation du souffle et de l'attention

La projection du *qi* à distance est utilisée pour les maladies qui entraînent un grave déficit énergétique comme les cancers, ou pour atteindre les zones les plus profondes de l'organisme (os ou les organes), ou encore lorsque la maladie n'est pas localisée à un endroit précis, mais concerne l'ensemble ou une très grande partie du corps (hémiparésie ou paraplégie).

Le thérapeute, en utilisant le souffle et l'attention (voir encadré), le *yi* — dans ce cas, *wei yi yin* —, va projeter le *qi* à l'intérieur du patient. Généralement, pour cela, il utilise la paume de la main ou les doigts. Selon le choix du traitement en rapport avec la maladie, les réactions du patient vont être multiples. Il se peut que le malade ne ressente que quelques picotements ou comme un courant qui circule à l'intérieur de lui, il peut aussi ressentir de la chaleur ou du froid. Parfois, le malade peut avoir l'impression qu'il ne se passe rien. Ce fut le cas d'un ami qui, souffrant d'une hémiparésie suite à une chute, avait commencé à pratiquer le *qi gong*. Il se trouvait en Chine en même temps que moi. Il accepta de se faire traiter par un maître de *qi*. Ce fut simple et sans fioritures. Pendant dix à quinze minutes, le thérapeute, sans jamais toucher le corps du patient, passa ses mains à distance, à environ trente centimètres, parcourant ainsi tout le dos,

l'arrière des jambes, et des bras avec beaucoup d'attention. Sur le moment, il ne se passa rien. Mon ami ne sentit pas grand-chose, et repartit un peu déçu. Quelques heures après, la sensation, puis la mobilité revinrent dans les zones paralysées. Trois jours après, il marchait, six mois après, il n'y avait plus trace de rien.

Parfois au contraire, l'effet est spectaculaire. Je me souviens de cette dame de Pékin arrivée dans un dispensaire de traitement par le *qi* avec un plâtre tout neuf et une radio indiquant une fracture de la tête du tibia et qui, vingt minutes après, repartait sur ses deux pieds et sans son plâtre, n'y croyant pas elle-même. Là non plus, le thérapeute n'avait pas touché le corps. Il s'était contenté de couper le plâtre et avait laissé sa main émettre le *qi* au-dessus de la zone fracturée, utilisant comme d'habitude le souffle et le *yi*.

Le thérapeute agit à distance sur le patient grâce à des fils énergétiques virtuels.

Une apparence de miracle

Cela paraît miraculeux. En réalité, il n'en est rien. Nous ne sommes pas constitués uniquement de matière. Le souffle, le *qi*, est une composante essentielle de notre nature et de tout l'univers. Notre vie d'aujourd'hui paraîtrait incompréhensible à une personne du 19^e siècle. Pourtant, l'électricité, l'informatique, le téléphone portable, les satellites, etc., tout nous semble "naturel". Nous savons utiliser tout cela, mais en comprenons-nous réellement le mécanisme? Nous savons qu'une longueur d'onde peut porter une fréquence radio et qu'elle peut être captée par un récepteur, mais savons-nous au fond comment cela fonctionne? Le *qi* aussi est une "onde" porteuse d'information, il passe d'un individu à l'autre comme la chaleur du soleil passe à travers une vitre ou à travers la peau. Il faut simplement que le thérapeute ait appris à se mettre en résonance avec le



SOUFFLE ET INTENTION

Que ce soit en auto-thérapeutique ou en tant que thérapeute en énergétique, deux choses sont fondamentales pour la réussite du traitement : la maîtrise du *yi*, c'est-à-dire de notre capacité à conduire notre attention à un endroit précis et à l'y maintenir, et la maîtrise du souffle, principal mobilisateur du *qi* — à savoir que tout traitement énergétique se pratique en respiration taoïste —. C'est à ces deux conditions que le pratiquant et le maître de *qi* peuvent mobiliser l'énergie et la conduire précisément et efficacement dans la région corporelle à traiter.

patient. Si le thérapeute émet en modulation de fréquence, et que le patient ne reçoit qu'en ondes courtes, ça ne peut pas fonctionner. L'art du thérapeute est de savoir se mettre en harmonie avec son patient. C'est vrai dans toutes les médecines, ça l'est peut-être plus encore dans le soin par le *qi*.

La technique du mouvement spontané

C'est une autre façon de traiter un patient. Il allie le traitement à distance et l'auto-thérapeutique, et est utilisé particulièrement, mais pas uniquement, dans le traitement des cancers. Dans cette méthode, le thérapeute intervient en début de séance pour permettre au patient de rentrer dans un état particulier du mental où, bien que conscient de tout ce qui se passe en soi et autour de soi, le patient laisse les choses se faire et le corps se mouvoir sans intervention de la volonté. Le thérapeute intervient ensuite en fin de séance pour ramener le patient dans son état naturel.

Le thérapeute va donc commencer par drainer l'énergie du patient vers le bas. De l'extérieur, on voit simplement les mains du maître de *qi* se déplacer comme si elles tiraient quelque chose vers le bas. A l'intérieur, le patient se sent de plus en plus détendu et calme. Toujours conscient cependant, il entend et perçoit ce qui se passe à l'extérieur, mais comme si ça se passait loin de lui, sans nécessité d'intervenir. Le thérapeute percevant cet état

de détente chez son patient va alors commencer à le faire se mouvoir comme s'il était une marionnette, sans jamais le toucher, en le manipulant à distance avec des fils virtuels qui sont uniquement énergétiques. La personne sent d'abord son corps se mouvoir, comme animé par une force extérieure. Puis, petit à petit, elle perçoit que les mouvements de son corps sont en relation intime avec quelque chose de très profond à l'intérieur d'elle-même, qui pourrait s'appeler : la conscience.

A ce stade, ce n'est plus le thérapeute qui mobilise le patient, mais la personne elle-même qui produit le geste, en dehors de toute volonté, mais en toute conscience, comme mue de l'intérieur. Le thérapeute s'éloigne alors du patient et laisse le processus auto-thérapeutique se dérouler sous son regard attentif.

Le corps sait...

Dans cette technique, le fait de déconnecter la partie du mental qui contrôle, mais pas celle qui observe, permet au corps d'exprimer ses besoins fondamentaux, un peu comme lorsque l'on bouge en dormant en faisant des gestes apparemment désordonnés ou comme font les enfants spontanément lorsqu'ils sautent, tournent, dansent et gesticulent sans raison apparente et que l'on dit alors "qu'ils sont vivants".

Cette thérapeutique part du principe que, si on lui en laisse la possibilité, le corps sait quel geste faire pour se guérir, quel geste permet à la circulation énergétique de se remettre en route. Cette gestuelle qui a l'air désordonnée ou au contraire semble répétitive correspond à un besoin interne profond.

Dans ces moments, le corps retrouve une souplesse et une aisance que l'on croyait avoir perdues depuis longtemps, preuve peut-être de la puissance d'impact de nos blocages

mentaux sur notre corporalité.

Quand le maître de *qi* perçoit que l'énergie curative du geste devient moins présente, il revient vers son patient puis, avec beaucoup d'attention, à l'aide de gestes précis, il ramène le mental de contrôle dans son état initial. Les mouvements spontanés s'arrêtent immédiatement.

La technique du mouvement immobile

Cette technique auto-thérapeutique est proche du mouvement spontané, mais qui ne nécessite pas l'intervention extérieure d'un thérapeute, car le lâcher du contrôle mental est bien moindre. Cette technique consiste à contacter la mobilité de nos organes et de nos fluides internes et à laisser cette mobilité se développer de façon notable, tout en restant l'observateur vigilant de ce qui est en train de se passer. Elle permet une ré-harmonisation interne profonde par un lâcher des tensions musculaires, organiques et mentales.

Le diagnostic à distance

Comme dans tout traitement, un diagnostic est évidemment établi avant toute thérapeutique. Les moyens dont dispose le maître de *qi* sont les mêmes que dans la médecine traditionnelle chinoise : prise des pouls chinois, examen de la langue, du teint, interrogatoire, radio, analyses, etc.

Mais les maîtres de *qi* établissent aussi un diagnostic à distance. En passant les mains à vingt, vingt-cinq centimètres sur toute la surface corporelle, ils auscultent l'intérieur du corps aussi bien que le ferait un scanner.

Certains, comme mon professeur, peuvent établir un diagnostic en plaçant simplement leur main à quelque dix, quinze centimètres de la paume du patient.

Des années d'apprentissage et de discipline

Où vont-ils chercher l'information ? Comment la captent-ils ? On a vu que le *qi* est porteur d'informations, porteur d'une empreinte énergétique, que le premier inspir, mais aussi les suivants, sont une mise en relation, en communication entre l'être et l'univers. C'est cette information, cette empreinte énergétique, qu'un long apprentissage lui a appris à décoder, que capte le maître de *qi*, comme le récepteur radio reformule en paroles compréhensibles les impulsions électromagnétiques qu'il reçoit.

Bien sûr, pour affiner à ce point sa capacité à percevoir et à émettre le *qi*, le maître de *qi* se plie à un long apprentissage, mais aussi à une pratique régulière et quotidienne : le matin, pour se charger en énergie pour la journée, et le soir pour se nettoyer des toxines accumulées et pour dissiper la fatigue. Malgré cela, il ne lui est possible de traiter que quelques patients par jour. Ou alors, comme cela se fait parfois, pour pouvoir soigner de nombreux patients, le maître de *qi* travaille avec des assistants : le *qi* passe alors de l'assistant au maître qui le conduit jusqu'au patient avec précision.

*Le corps
sait quel geste
faire pour que
l'énergie circule
à nouveau.*

Dans les années 60-70, la culture indienne connut une grande ferveur en Occident, notamment grâce au mouvement hippie. Après Darwin, l'Occident se passionnait ainsi pour une "explication énergétique" de la naissance et du fonctionnement de l'univers, et découvrait le tantrisme. Retour sur les notions de *prâna* et de *shakti*.

Prâna, le souffle divin

par Evelyne Torre

Le préfixe "pr-", qui signifie "avant", est associé à l'idée de supériorité. Il se rapporte à la préposition latine "prae-", qui a donné des mots comme "précéder", "prescience", "prévoir", "présage", "pressentir", "préalable", mais aussi "présent", ou "présider". "Pr-" se retrouve également dans la préposition latine "pri-", qui a donné "primordial", "premier", "priori-taire", "principal", ou dans la préposition latine/grecque "pro", qui a donné "protéger", "prophète". Il se retrouve en sanskrit dans "pran", qui signifie "respirer", "vivre", "souffler", et sous une autre forme, "tourné vers l'avant à l'Orient, l'Est". *Prâna* est donc la vie associée au souffle, mais pas à n'importe quel souffle, le souffle divin, le souffle qui vient de l'Est.

Prâna est primordial

C'est la force qui existe "avant" le monde créé. *Prâna* précède, préside, protège : c'est la prescience, cette connaissance préalable. C'est aussi la force du "présent", de l'ici-maintenant, principe primordial de toute spiritualité, véritable écrin d'un "présent" inestimable.

Prâna et âkâshâ

L'univers tout entier est composé de deux substances : l'une est *âkâshâ*, qui est la substance primordiale, à l'origine de toute manifestation, que ce soit le soleil, la lune, mais aussi le corps humain, animal, végétal, c'est-à-dire tout ce qui existe.

Au début de la création, il n'existe qu'*âkâshâ*, substance primordiale de tout ce qui sera créé, et qui retour-

nera à l'état d'*âkâshâ* à la fin du cycle de création. Et c'est par la force de création primordiale qu'est *prâna* que la substance primordiale *âkâshâ* se transforme en tout élément manifesté.

Ainsi, dans l'immense masse unique de la matière (*âkâshâ*), *prâna* va selon son action, plus ou moins

Le prâna est la force vitale de tout être.

dense, créer soleil, lune, caillou, homme, animal, plante... pensées, etc.

Tout comme *âkâshâ* est la substance infinie et omniprésente de l'univers, de même *prâna* est la force infinie et omniprésente qui s'y manifeste. Que ce

soit la pensée la plus subtile ou la force physique la plus grossière, c'est toujours la manifestation de *prâna*.

Tout ce qu'on voit dans l'univers, tout ce qui se meut, tout ce qui existe, est une manifestation de *prâna*, et le total de toute l'énergie qui se manifeste dans l'univers est appelé

prâna. Ainsi, l'univers tout entier est une combinaison de *prâna* et d'*âkâshâ*; *âkâshâ* étant la substance, et *prâna* la force de manifestation.

Comme l'écrivit Gandhi : *Une Force mystérieuse et indéfinissable pénètre tout ce qui est. Je le sens, bien que je ne la voie pas. C'est cette Force invisible qui se fait sentir, malgré l'impossibilité où je me trouve d'en prouver l'existence, tant elle diffère de tout ce que mes sens peuvent appréhender.*

Tandis qu'autour de moi, tout change et tout meurt, je perçois vaguement, sous ces apparences changeantes, une Force de Vie qui demeure immuable et soutient tous les êtres : créés par Elle, ils s'y dissolvent pour être à nouveau créés. Cette Force, cet Esprit qui informe toutes choses n'est autre que Dieu.

Shakti, l'énergie sacrée

par André Van Lysebeth

Le big-bang, vous y croyez ? Officiellement, il faut y croire, du moins provisoirement, c'est-à-dire tant que c'est à la mode, et en attendant une autre hypothèse.

Le grain de sable !

Dans l'optique de la pensée yoguïque, il est absurde de croire qu'à l'émergence de notre univers, toute la matière était condensée dans un point plus petit qu'un grain de sable, puis qu'est survenue une gigantesque explosion et que de ce moins qu'un grain de sable sont sortis les cent milliards d'étoiles, autrement dit de soleils, de notre petite galaxie. Or, les astronomes dénombrent d'innombrables galaxies comptant chacune des milliards d'étoiles... et tout cela serait sorti de moins qu'un grain de sable !

Une énergie non manifestée

Le concept indien est bien plus logique et plausible ! A l'origine de notre univers, toute l'énergie cosmique était latente, au repos, en sommeil. Il y avait tout et rien, seul le non manifesté existait. Il n'y avait même pas de temps ni d'espace. L'univers était présent potentiellement, mais rien n'existait, du moins dans notre optique.

Puis, brusquement, dans cette masse d'énergie non manifeste, se produit une polarisation fondamentale. On peut l'appeler pôle positif et pôle négatif, ou *yin-yang*. Ou, comme le tantrique, pôle masculin et pôle féminin, *Shiva* et *Shakti*.

L'émergence de la polarité

Cette polarité est à la base de toute manifestation et de tout le *yoga*. La narine gauche est polaire par rapport à la droite, alors que pour notre science, le trou de nez gauche est un trou de nez pareil au droit ! La circulation des énergies dans le côté gauche est polaire par rapport à la moitié droite du corps. Au bas de la colonne vertébrale, il y a le pôle de l'espèce, et au cerveau,

le pôle de l'individu.

Pour réaliser l'importance de la polarité, imaginons qu'E.D.F, dans un rare élan de générosité, vous propose de fournir gratuitement autant d'électricité que vous voudrez, mais uniquement du courant + ou -. Vous ne pourriez même pas allumer une modeste ampoule de 20 watts. Mais si vous avez du + et du -, tout s'éclaire.

La sexualité tantrique

Le *yogi* tantrique perçoit que la forme la plus puissante présente dans un corps, c'est l'énergie sexuelle, qui est le dynamisme fondamental de la manifestation de la vie. La sexualité sera vécue comme l'union du principe mâle, *Shiva*, et du principe féminin, la *Shakti*, c'est donc une énergie sacrée ; nous sommes loin de la gaudriole, de la banalité, et nous plongeons ainsi dans les sources profondes de la manifestation cosmique qui est une unité et qui est sacrée, au sens le plus concret et complet du terme. L'acte sexuel est "procréateur" et répète l'union cosmique des origines.

Le tantrique cultive le culte de la *Shakti* qu'il sent présente en lui, qu'il soit femme ou homme, mais il la verra plus concrètement dans chaque femme rencontrée. Sa vie devient un culte à la *Shakti* et à son complément polaire, *Shiva*, les deux étant inséparables.

En bref, pour le *yogi* tantrique, comme pour Einstein qui nous a appris que matière est énergie et vice-versa, tout est *Shakti*. Et pour le tantrique, il ne s'agit pas d'un simple concept intellectuel, mais d'une réalité profonde qui imprègne tout son être et toute sa vie. A la fin des temps, toute l'énergie cosmique se résorbera et la *Shakti* retrouvera son sommeil jusqu'à ce qu'un nouvel univers se manifeste ; dans la pensée yoguïque, notre univers n'est qu'un parmi la succession infinie des univers qui se sont succédé et se succéderont. ■

PRANA ET SHAKTI, QUELLE DIFFÉRENCE ?

On peut s'interroger sur les notions de *prâna* et de *shakti*. Souffle pour l'un ? Énergie pour l'autre ? Expressions des mondes manifesté et non manifesté ? Deux mots pour une même chose ? Ajoutons à cela un autre élément très souvent cité, l'énergie de la *kundalini*, et nous sommes perdus. Mais l'Inde est ainsi : un foisonnement d'écoles et de traditions aux courants contraires ou parallèles... et des interprétations occidentales encore hasardeuses. Cette diversité n'est d'ailleurs pas sans rappeler les petites guerres de chapelles propres à toutes les religions et à toutes les disciplines qui ont fait écoles, comme les arts martiaux et énergétiques.

Pour essayer de comprendre, tentons alors l'étonnant parallèle avec les arts énergétiques internes chinois pour lesquels il existe deux voies : l'une sèche et l'autre humide (voir interview de Jean-Michel Chomet p.32). Le pratiquant engagé sur une voie sèche suit le chemin le plus court en utilisant des techniques rapides aux effets parfois extraordinaires, mais superficiels. L'éveil de la *kundalini* et l'ouverture des *chakra* grâce à des techniques qualifiées de puissantes par ses adeptes, ainsi que celles associées à la voie du *yogi* tantrique en feraient partie. La voie humide, plus longue, plus ascétique, se rapprocherait des pratiques du *prânayâma* ; la différence se résumant pour la première voie à progresser par éveils fulgurants, au risque de se dessécher, et pour la deuxième, à cheminer par des exercices réguliers et délicats, à l'image d'une graine dont on prendrait soin quotidiennement.



Création de D. Radisson d'après une photo de Jean-Marc Lefèvre et une vue de Hong-Kong

O R I E N T
O R I E N T
O C C I D E N T
O C C I D E N T

Les alchimistes

Au croisement des cultures, des hommes et des femmes continuent de s'abreuer à la source des traditions orientales et occidentales pour mieux métisser leurs connaissances et leurs expériences. Tous tiennent le rôle de passerelle entre Orient et Occident, entre les mondes d'hier, d'aujourd'hui et de demain.

Au cours de ces articles, certains redécouvrent et actualisent des savoirs enfouis. Georges Saby décline sa notion de l'énergie "à l'occidentale", Jean-Michel Chomet remet au goût du jour les traditions alchimiques, feu Itsuo Tsuda crée l'Ecole de la respiration. D'autres allient la tradition orientale aux découvertes occidentales et contemporaines. Vlady Stévanovitch s'appuie sur de nouvelles technologies, Yves Réquena fait le pont entre *qi gong* et psychothérapie, Pol Charoy et Imanou Risselard donnent un souffle nouveau aux techniques d'éveil.

L'Énergie, une question de bon Sens !

Comment traduire aux Occidentaux les notions traditionnelles du *qi* chinois et du *ki* japonais? Est-il juste de parler de souffle ou d'énergie? L'air est-il du *qi*? Les fourmillements sont-ils du *qi*? Autant de questions qu'il est naturel de se poser tant cette notion reste galvaudée, et difficile à traduire en termes occidentaux. par Georges Saby

Les points de convergence, unificateurs des cultures de la science et des traditions, c'est l'être humain qui les a créés. Toujours et partout, l'être humain a cherché, cherche et cherchera. Grâce à ses qualités d'être pensant ("doué de raison"), il a pu découvrir de nouveaux savoirs, les accumuler et les transmettre. Mais par-dessus tout, l'être humain a une soif innée et inextinguible d'étendre son champ d'investigation et de compréhension. Qu'il s'agisse d'aller sur la lune, et bientôt sur Mars, de traverser l'Océan Pacifique à la rame, ou bien d'inventer sans cesse de nouvelles choses, d'expérimenter de nouveaux modes de vie, de rechercher Dieu au fond de lui, le Bouddha ou le Tao, par la méditation, des ascèses, ou d'autres exercices, l'élan d'investigation d'homo-sapiens reste sans limite. Cette quête perpétuelle s'égrène ainsi depuis des dizaines de millénaires, comme une impulsion qui semblerait avoir des racines génétiques. L'orientation structurelle du fonctionnement humain, sa quête tous azimuts est soutenue par la possibilité qu'il a de transmettre le savoir acquis aux générations futures. Ainsi les rites, les traditions, les cultures diverses participent à la transmission des connaissances accumulées précieusement. La tradition asiatique en particulier véhicule une croyance, ou un savoir adressé aux initiés : il est appelé *qi* par les Chinois, *ki* par les Japonais, *prâna* par les Indiens, et peut-être est-il semblable à l'*atma* des Romains et au *pneuma* des Grecs.

Le *qi*? Mais quel est ce mystère?

Ces termes différents (*ki*, *qi*, *prâna*, etc.), en usage chez des peuples distincts, ne montrent-ils pas l'émergence dans les

divers langages de l'expression d'un ressenti sûr, de quelque chose de réel, quoiqu'impalpable et changeant? Il semble pourtant que notre culture technologique et scientifique soit incapable d'intégrer des concepts dont l'objectivité commune à tous les hommes repose sur une subjectivité individuelle. Et pourtant, pour nombre d'humains issus de toutes les cultures, le *qi* existe, quel que soit son nom local!

La foi aurait-elle à voir avec le *qi*?

A mettre au crédit des scientifiques, les passionnés de pratiques et d'arts traditionnels tendent à abuser de l'usage du terme "*qi*". Il semble représenter pour eux une évidence jaillissante, claire comme une perception auditive, visuelle ou tactile, pure et nette, quoique subjective. Le *qi* est là, palpable, sous leurs yeux, sous la main, ils vous le content comme si vous le voyiez vous aussi... C'est si évident! D'après eux, on peut accéder à sa perception, à moins qu'à force d'entendre le mot prononcé on ne tombe dans le piège de l'illusion de la compréhension.

Qi est *ki*?

N'étant pas Chinois, ni de race, ni de culture, je me limiterai à des constatations. D'après un de mes formateurs japonais, Itsuo Tsuda, le charisme des hommes publics, la finesse du geste de l'artisan, l'harmonie subtile d'un coucher de soleil, sont imprégnés de *qi*. Partout et dans tout, on le trouve dans l'air, c'est aussi lui qui "crée" l'ambiance. Mais il suffit de tenter de le saisir pour qu'il nous échappe. Si on le touche, il devient mystère, si on le maîtrise, nos actes sont divins. Et sa maîtrise découle parfois d'une multiplicité de répétitions patientes et pleines d'abnégation. Pour les Japonais, le *ki* est très semblable au

qi des Chinois. Comme en Chine, on utilise ce mot accolé à de nombreux autres mots différents pour lui donner un sens plus précis. Un pratiquant oriental recherchera le *qi* par une quête tout à fait semblable à celle d'un Occidental, mais peut-être sera-t-elle vécue intérieurement différemment, car le subconscient des Asiatiques n'est pas semblable à celui des Judéo-Christiens.

Le *qi* en questions

Le langage populaire suggère fréquemment un lien entre *qi* et énergie, comme l'illustrent quelques exemples :

- On dit d'un homme courageux qu'il en a "dans les tripes". S'agirait-il du *dan tian* (zone située sous le nombril) ?
- Un convive sur le départ s'exclame : "L'atmosphère de cette soirée était formidable!". Cette atmosphère si réussie ne serait-elle pas l'expression de la fusion des *qi* des participants ?
- Au casino, ce joueur de dé a soufflé sur les dés pour attirer la chance. Quelle vertu ce joueur attribue-t-il de manière subconsciente à son souffle ? Et lorsqu'on traduit *qi* par "souffle", y a-t-il un lien ?
- La crise énergétique du premier choc pétrolier a fait chuter la confiance dans tous les pays occidentaux, les cours de la bourse se sont écroulés. Sur quoi repose donc cette confiance indispensable au système économique actuel qui le rend si volatile ? A-t-elle à voir avec le *qi* ? Quand on parle de crise au pays de l'opulence, la crise ne serait-elle pas morale, une crise de foi ?
- Et la foi aurait-elle à voir avec le *qi* ? Un ami m'a conté que lors d'un concert dans une église non chauffée au milieu de l'hiver, la magie des chants avait totalement fait oublier le froid à pierre fendre à tous les participants, qui en sont sortis réchauffés. Le *qi* y serait-il pour quelque chose ?
- Un pratiquant européen d'arts asiatiques associe au *qi* quelques sensations au niveau du *dan tian* (du *hara* pour les Japonais), un fourmillement dans les mains, l'apparition d'une sensation de lourdeur légère inhabituelle, et si l'occasion inespérée d'une exécution gestuelle parfaite et si rare se présente, c'est son jour de *qi* !

Pas "un", mais "des" *qi*

Le *qi*, ou les *qi*, serait à la source du mouvement vital. Le *qi* se présente, à la fois comme un et multiple, à l'image de l'être humain — qui fonctionne comme un tout et cependant peut être décortiqué en corps / esprit / fonctions organiques et psychiques, etc. —. Il se décompose donc en de multiples "sous-*qi*". Par ailleurs, la traduction de *qi* par "souffle" me semble fort adéquate dans le cas du corps humain, car la référence ultime et originelle des souffles qui parcourent le réseau des méridiens et composent l'être humain, est une sensation légère, aussi légère que le souffle de l'air qui pénètre notre gorge à chaque inspiration. On peut supposer que des méditants ont autrefois ressenti et pris le

*Dans cette épine dorsale, il y a un fil d'argent. Il est immatériel, mais il existe et la méditation le fait apparaître. Ce n'est pas de la matière, c'est de l'énergie (...)
C'est un pont entre le visible et l'invisible. C'est un lien entre vous et votre corps, mais c'est aussi un lien entre vous et votre âme.*
Bhagwan Shree Rajneesh

L'énergie universelle ne peut être qu'une énergie pensante.
Teilhard de Chardin

La danse est un tourbillon de forces. Chaque organe, chaque membre est Un avec une force universelle.
Dialogues avec l'ange

temps de décrire les subtils mouvements de souffles mystérieux qu'ils vivaient comme des champs sensibles. Ces souffles nous composent et nous traversent comme de l'air, de manière d'ailleurs bien plus ténue que l'air. Ainsi, trois *qi* principaux président à la vie humaine :

- 1- *Rong qi*, énergie-souffle nourricier
- 2- *Wei qi*, énergie-souffle défensif
- 3- *Yuan qi*, énergie-souffle héréditaire

On décompose également ces trois *qi* afin de les relier au fonctionnement de l'être humain vivant de manière interne comme de manière externe, en relation avec l'univers où nous vivons. C'est d'ailleurs là un des atouts de la Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C.) auprès du public : l'humain est vu globalement dans sa vie, dans son milieu de vie. Il n'est pas vu comme dans la médecine occidentale de manière séquencée, par spécialités, et hors de son contexte de vie quotidienne.

De la science occidentale à la mystique

L'énergie se manifeste sous forme de chaleur, d'expansion, d'électricité, de magnétisme, ou grâce à des myriades de réactions chimiques, sous forme de matière et d'anti-matière, de probabilité, de communication, etc. Néanmoins, quoique de formation scientifique, et lecteur assidu depuis vingt-cinq ans de journaux scientifiques, je n'ai pas encore trouvé, de la part des spécialistes en sciences occidentales, de définition claire, simple et précise de l'énergie. On sait mesurer l'énergie avec des appareils. On peut la transformer, prévoir ses comportements, la canaliser, la transformer, la transporter, l'utiliser de mille et une manières — pour le bien ou pour le tort de l'humanité —, mais on ne sait pas ce qu'elle est. On ne la cerne pas vraiment, elle échappe aux investigations. Elle a tant de formes : on dit alors que le monde visible est énergie stabilisée en matière; du point de vue physique, on peut mesurer l'énergie manifestée, on ne peut pas mesurer l'énergie pure... Et on constate que le fait de mesurer l'énergie la modifie! L'observateur influence la matière ou le sujet observé!

Le *qi* selon les mystiques taoïstes

L'ordre du monde "organisé" par l'"inconnaissable", le *tao* (de *dao*, la "voie"), n'a pas d'ordre apparent. Le désordre y devient ordre, et l'ordre désordre, à moins que le Tao ne se joue de l'être humain, tout spécialement en empêchant son œil de se percevoir lui-même, et en ne lui présentant que des reflets inappropriés!

Le *qi*, lien invisible entre la réalité physique et l'ordre/désordre cosmique, se joue de la logique ordinaire. Ainsi le mystique puise dans son instinct la pulsion ultime de ses actes. Comme par prescience, il agit de manière chaotique vers un ordre invisible, selon une règle du jeu qui dépasse l'entendement conventionnel des relations de cause à effet. Il sera moine ou laïc selon son histoire, sourira peut-être au lieu de pleurer, considérera le réel comme futile et l'irréel comme passionnant.

Ainsi les rituels taoïstes usent de la logique et de l'illo-

gique, sans priorité explicite, rassemblant les deux parts innées de l'homme céleste/terrestre dans une danse cosmique qui n'a plus âge, plus de temps, plus d'espace...

Le *qi* dans la mystique occidentale

La confiance en son Dieu, pour le vrai pratiquant de la voie chrétienne (pratiquant fort rare comme en toute religion), génère des possibilités inhabituelles, susceptibles de renverser les montagnes, ou d'effectuer des miracles. Je ferai remarquer que les miracles décrits, quoiqu'inexpliqués par la science, restent, pour la grande majorité, dans le domaine du possible.

Le domaine de la foi s'écarte de la croyance pour entrer dans le champ du savoir intime. La foi n'est pas intellectuelle ou raisonnée, mais appartient à cette sphère du connu qui s'appuie sur la certitude que confère une sensation juste du sens instinctif de l'existence humaine. Une telle Foi nourrit son homme, mieux que l'amour et l'eau fraîche des jeunes tourtereaux, et permet à des hommes ordinaires, tel l'abbé Pierre, d'accomplir des tâches difficiles, utiles aux contemporains de l'époque et qui témoignent des possibilités de grandeur de l'âme et du cœur.

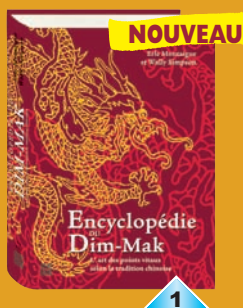
Le lien entre Orient et Occident

Les nombreux points de concordance entre la vision générale du *qi* selon les Orientaux, et l'énergie exprimée en termes occidentaux, nous autorisent à formuler le postulat suivant : si un *qi* concerne un sujet précis, un thème, un niveau de profondeur humain, il sera relié étroitement à une ou des énergies décrites dans les sciences occidentales actuelles. Des correspondances avec certaines particularités des religions d'origine judéo-chrétienne seront également fréquentes.

Ce postulat autorise ainsi de nombreuses déductions qui, point par point, conduiront à une fusion de la compréhension des concepts orientaux et des concepts occidentaux. Cependant, toute comparaison entre le *qi* et le concept occidental d'énergie devra se limiter strictement à un registre, une fonction, un secteur.

Tout comme le *yin/yang* ne s'applique qu'à des choses comparables, il doit en être de même pour toutes tentatives d'unification de conceptions issues de cultures et de civilisations différentes. Un pont entre traditions orientales et sciences occidentales permettrait d'offrir, entre autres, une meilleure compréhension entre cultures distinctes; un éveil à la dualité ou à la multiplicité possible de description du monde; des clés pour l'étude des concepts et pratiques orientales en annihilant quelques pseudo-mystères, et en démystifiant certaines théories basées sur le flou.

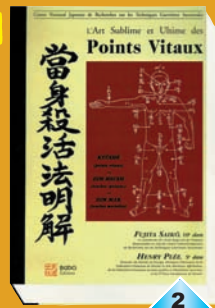
Ce qui m'amène à conclure de cette manière : quelle que soit notre démarche de recherche, n'oublions pas qu'elle ne fait que repousser le mystère d'un cran, et qu'elle ne doit pas nous aveugler au point d'oublier la magie de l'existence la plus simple!



NOUVEAU

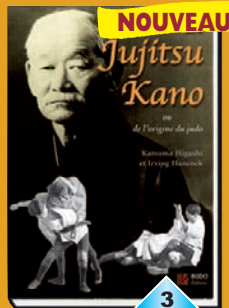
1

Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. 592 pages, 22 x 31 cm., couverture cartonnée. **59,95 E**



2

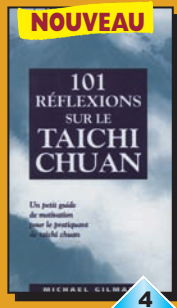
Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée nippone avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x 31, relié luxe. **43,45**



NOUVEAU

3

Pour la première fois, un livre sur le judo des origines. Pour tous les judokas engagés. 248 pages, 496 photos, édition luxueuse. **39,95**



NOUVEAU

4

101 réflexions. Pour aller encore plus loin dans la compréhension et la pratique du taichi chuan. 10,5x19 cm. **10,95 E**



NOUVEAU

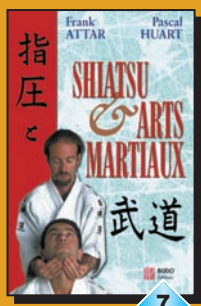
5

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



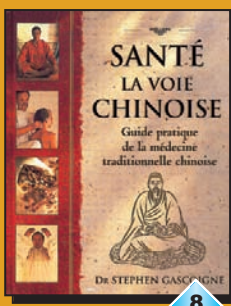
6

Améliorez votre santé, renforcez votre corps avec le Qigong. Un livre simple qui va à l'essentiel. 70 photos. 112 p., 15 x 22 cm. **11,90 E**



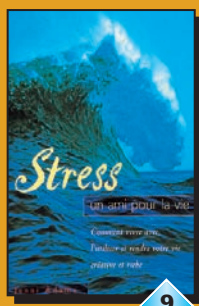
7

Arts martiaux et santé : La fameuse méthode de digitopuncture au service du pratiquant. 128 p., 17 x 24 cm. **19,05 E**



8

Panorama : Voici un guide des thérapies chinoises. Pour ne pas se tromper. 160 pages en couleur, format 18,5 x 23 cm, relié. **22,86**



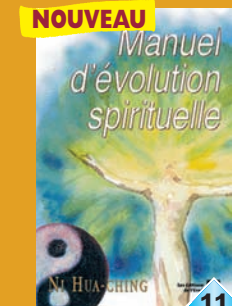
9

Essentiel : Oui, le stress est bénéfique. Contrôler le stress et apprendre à l'utiliser positivement et ne plus le subir. 160 pages, 15,5 x 22,5 cm. **14,95 E**



10

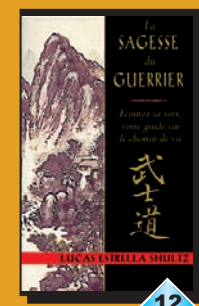
Première traduction du Hui-ming Ching, célèbre traité énergétique, commentée par Eva Wong. 128 pages, format 14,5 x 21. **11,90**



NOUVEAU

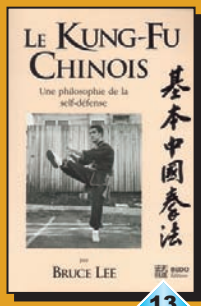
11

Manuel de spiritualité taoïste destiné à une utilisation quotidienne. Toutes les bases pour s'engager sur la Voie. 256 p, 15,5x22,5. **17,95 E**



12

Manuel d'évolution spirituelle sur les valeurs propres au guerrier. Magnifiquement illustré en couleur. 112 p. 12 x 19, relié, **14,50 E**



13

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



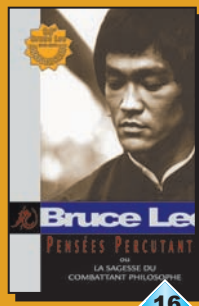
14

Études de Bruce Lee sur sa recherche de l'art martial ultime. De cette étude il fit naître le JKD. 220 pages, relié, format 31 x 22 **35,82**



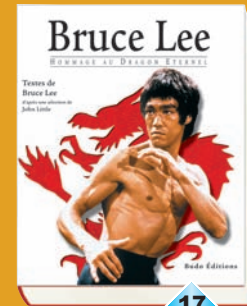
15

Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception. 596 p., 982 photos, 17 x 24 cm, **37,95 E**



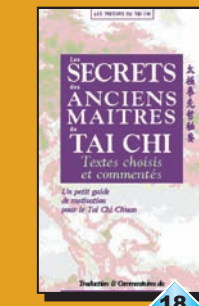
16

La philosophie de Bruce Lee : Un véritable génie à la connaissance universelle. 800 pensées. 224 p., 63 photos rares, 17 x 24 cm relié **22,71 E**



17

Premier album photo en couleur sur Bruce Lee tiré de la collection privée de la famille Lee. Textes de Bruce lui-même. 208 pages, édition luxe reliée 25 x 29 cm, **38,11 E**



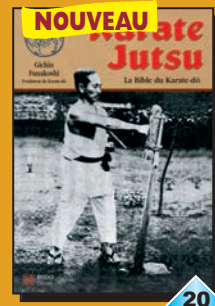
18

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



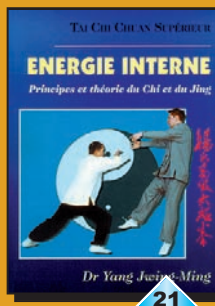
19

Sabre Katori Shinto Ryu : Livre technique de cette grande école de sabre par son chef de file : maître Otake. 176 p. 18 x 26 cm. **29,90 E**



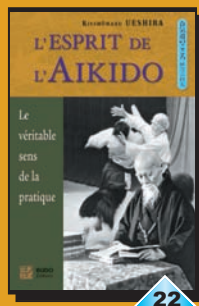
20

La Bible du karaté : Le seul livre actuellement qui présente maître Funakoshi en action. 200 photos, 15 katas. Exceptionnel. 208 p. relié toile, 18,5 x 26,5 cm. **39,95**



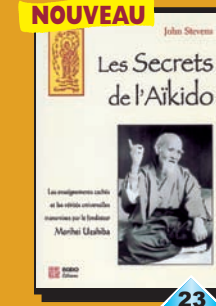
21

Comprendre l'énergie interne : Unique livre entièrement dédié à l'énergie martiale (chi) et à son expression (jing). A lire absolument. 274 p. 17 x 24 cm. **36,60 E**



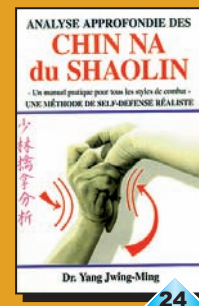
22

Écrit fondamental pour l'aikidoka Comprendre le sens véritable de l'art. Pour tous. Par K. Ueshiba lui-même. 144 p., 15 x 22 cm. **14,95 E**



23

Un jour le Morihei Ueshiba réunit ses élèves les plus gradés et leur révèle les secrets de l'aikido. 176 p., 18 x 26, nombreuses photos. **29,90 E**



24

Efficace : Une self-défense chinoise redoutable à la base de l'aikido et du ju-jutsu japonais. Un best seller. 623 photos, 224 p., 17 x 24 cm. **28,96 E**



25

Leçon de non violence : collection Eveil-Jeunesse pour les 5/10 ans. Bushi, jeune élève se confronté aux brimades des plus grands... 40 pages toutes en illustrations couleurs, 26 x 16 cm. **11,90 E**

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

Pas de frais d'envoi
Expédition quotidienne

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. ENCYCLOPEDIE DIM-MAK - 59,95E | <input type="checkbox"/> 11. MANUEL D'ÉVOLUTION SPIRITUELLE - 17,95E | <input type="checkbox"/> 21. ÉNERGIE INTERNE - 36,60 E |
| <input type="checkbox"/> 2. POINTS VITAUX - 43,45 E | <input type="checkbox"/> 12. LA SAGESSE DU GUERRIER - 14,50E | <input type="checkbox"/> 22. L'ESPRIT DE L'AIKIDO - 14,95 E |
| <input type="checkbox"/> 3. LE JUJITSU KANO - 39,95 E | <input type="checkbox"/> 13. KUNG-FU CHINOIS de BL - 14,95 E | <input type="checkbox"/> 23. LES SECRETS DE L'AIKIDO - 29,90 E |
| <input type="checkbox"/> 4. 101 RÉFLEXIONS SUR LE TAICHI - 10,95 E | <input type="checkbox"/> 14. TAO DU JEETKUNEDO - 35,82 E | <input type="checkbox"/> 24. CHIN NA DU SHAOLIN - 28,96 E |
| <input type="checkbox"/> 5. KUNG FU SHAOLIN - 34,50 E | <input type="checkbox"/> 15. BRUCE LEE, méthode de combat - 37,95 E | <input type="checkbox"/> 25. LA CEINTURE NOIRE - 11,90 E |
| <input type="checkbox"/> 6. 8 EXERCICES SIMPLES DE QIGONG - 11,90E | <input type="checkbox"/> 16. PENSÉES PERCUTANTES - 22,71 E | |
| <input type="checkbox"/> 7. SHIATSU ARTS MARTIAUX - 19,05 E | <input type="checkbox"/> 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 38,11 E | |
| <input type="checkbox"/> 8. SANTÉ LA VOIE CHINOISE - 22,86 E | <input type="checkbox"/> 18. SECRETS DES MAITRES DE TAICHI 10,95 E | |
| <input type="checkbox"/> 9. STRESS, UN AMI - 14,95 E | <input type="checkbox"/> 19. LE SABRE ET LE DIVIN - 29,90 E | |
| <input type="checkbox"/> 10. CULTIVER L'ÉNERGIE DE LA VIE - 11,90 E | <input type="checkbox"/> 20. KARATE JUTSU - 39,95 E | |

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

Calcul et report

Nombre d'ouvrages :
Montant de la commande :E
Participation frais de port : **GRATUIT**
Votre règlement :E

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

Indiquez votre adresse sur papier libre



Jean-Michel Chomet

Traditions Alchimiques

*" Cette énergie est mystère
de la Création. "*

Difficile de parler d'énergie sans faire référence à la tradition alchimique. De l'Orient à l'Occident, Jean-Michel Chomet nous propose dans cet entretien d'aborder quelques points importants de la Tradition.

Propos recueillis par Dominique Radisson

Génération Tao : Jean-Michel, pouvez-vous nous parler de votre expérience des conceptions occidentale et orientale de l'alchimie ?

Jean-Michel Chomet : Avant de parler de l'alchimie elle-même, voyons un peu si ces conceptions sont si différentes que cela. Ces différences résident moins dans le clivage Orient - Occident, ou dans les distances linguistiques ou culturelles, que dans le gouffre qui sépare les peuples ayant su garder des liens forts avec une connaissance traditionnelle, et ceux qui s'en sont éloignés pour choir dans la "matérialocratie" que nous connaissons aujourd'hui. Entendons par connaissance traditionnelle, une science intuitive du vivant, une connaissance initiatique en un mot. "Tradition" signifie littéralement "transmission". Or, cette transmission ininterrompue, de génération en génération, depuis la nuit des temps, dépérit. Cet ensemble vivifiant s'étiolé ou se fige trop souvent dans des formes rigides, enveloppes vidées de leur substance vitale.

Or une tradition transmet l'essence du vivant. Les formes qu'elle utilise pour passer son flambeau, désignent les aspects essentiels, comme le doit

montrer la lune. Elle sait les adapter au lieu et au temps, à la nécessité de l'efficacité de la transmission. En Occident comme en Orient, l'Alchimie est l'une de ces voies véhiculant la connaissance primordiale.

Avec un recours constant au langage symbolique...

Tout à fait. Un passage de Zhang San Feng illustre bien la place des symboles dans la voie alchimique : *Un fois que l'énergie et la respiration sont harmonisées, il n'y a naturellement plus ni sortie, ni entrée, ni allée et venue au-dessus, au milieu et au-dessous. C'est la respiration embryonnaire. C'est la respiration spirituelle. Ceci est le véritable soufflet, les véritables "chaudron et fourneau". Ceci est "retourner à la racine (l'origine)" et "restaurer la vie". Ceci est l'ouverture de la femelle mystérieuse, la racine du ciel et de la terre.*

Ce dont il est question est indicible ; le symbole éveille l'intuition de ce qui ne peut être mis en mots. Il réunit —*sum, bolein*— les morceaux épars de notre unité originelle, contrairement au —*dia, bolein*— qui nous en sépare toujours davantage. Il permet de réunir les deux pièces de poterie

brisée pour une reconnaissance de cette unité primordiale. Le symbole, le texte symbolique, le mythe, exacerbent notre sensibilité, notre vigilance, et nous invitent en toute entreprise à sentir l'interdépendance des phénomènes vivants. En fait, ils constituent une véritable pédagogie pour aiguïser l'esprit à lire ce qui est caché, à découvrir l'invisible, l'impalpable, l'inaudible.

En définitive, qu'est-ce que l'alchimie ?

Les définitions de l'alchimie sont nombreuses en Orient, comme en Occident, et je me garderai bien d'en proposer une personnelle, préférant laisser, sur un sujet aussi délicat, la parole aux "adeptes de l'Art". En voici donc quelques-unes vers lesquelles vont mes préférences et d'abord, celles de deux alchimistes occidentaux contemporains :
- *L'alchimie constitue rien moins que la science spirituelle de la vie... Elle emprunte le symbolisme pour véhiculer sa pensée...* (Patrick Rivière)
- *Qu'est-ce que l'alchimie pour l'homme, sinon, très véritablement, issu d'un certain état d'âme qui relève de la grâce réelle et efficace,*

la recherche et l'éveil de la vie secrètement assoupie sous l'épaisse enveloppe de l'être et la rude écorce des choses. (Eugène Canseliet)

L'alchimie imite l'œuvre de la nature et l'alchimiste, autrement nommé "Singe de Dieu", va encore plus loin qu'elle. Il accompagne attentivement ce mouvement de transformation et de régénération, œuvrant vers une perfection, matérialisant l'esprit, spiritualisant la matière, achevant l'œuvre divine... Cette recommandation, de suivre la Nature, comme le relève Eugène Canseliet, est unanime. Les Chinois nous la rappellent aussi dans ces quelques lignes : *L'Humanité suit la voie de la Terre, la Terre suit la voie du Ciel, le Ciel suit la voie du Dao, et le Dao suit la voie de la Nature.*

Mais pourquoi cette culture de la discrétion ?

L'alchimie, de tout temps et en tout lieu, en Chine comme en Occident, fut toujours, et demeure encore, enveloppée d'un halo de mystère. Pourquoi tant de secret ? Qu'a-t-elle donc à cacher ? Ce secret est-il dû à un manque de générosité des alchimistes ? Ou bien, n'est-il que l'aveu, de la part des "adeptes", de leur difficulté à communiquer la profondeur subtile de son extrême simplicité ? L'esprit du monde, avide de stimulation, aime la complexité qui lui est facile, car elle va dans le sens de sa versatilité. Il s'y drape pour son malheur, pour l'orgueil de sa science qu'il donne à voir pour sa plus grande satisfaction. Il est surtout orienté vers le fruit de l'acte plutôt que l'acte lui-même. L'alchimie, elle au contraire, est discrète, effacée, hésitante, comme Lao Zi le dirait du *Dao*. Il est difficile d'être simple, sans artifices. Lisez ce qu'en disent quelques initiés d'horizons et d'époques différents :
- *L'homme inférieur, informé de la Voie, éclate de rire; sans ce rire, la Voie ne serait pas la Voie...*
(Lao Zi, *Dao De Jing*, chap. 41)
- *Et je te jure sous bonne foi, que si cela était seulement exposé en plein jour, les sots mêmes se moqueraient de l'art...* (Eyrénée Philalèthe, *Introitus*, 23, 1)
- *La voie de l'alchimie régénératrice est tout à fait simple et aisée; elle est comme un cercle.* (Zhang Zi Yang)
Ce que nous expliquent plus loin,

Zhang San Feng, père du *tai ji quan* : *L'absolu est la Voie de la non résistance et de la spontanéité. Les deux modalités sont yin et yang. L'absolu est l'esprit originel; les deux modalités sont la vitalité et l'énergie. L'absolu est la matrice de l'élixir alchimique; les deux modalités sont les véritables plomb et mercure. Symbolisé par un cercle, l'absolu est lui-même infini. Il est aussi nommé la Grande Transmutation, qui n'est rien d'autre que notre visage avant notre naissance. "L'unité absolue contenant la véritable énergie" est une allusion à l'état de commencement universel, antérieur à la division des deux énergies polaires.*

L'Esprit est le moteur, la Matière le mobile et l'Energie le mouvement.

Peut-on parler brièvement des méthodes de l'alchimie ?

Lu Dong Ping résume fort bien dans le traité qui lui est attribué, *Le Secret de la Fleur d'Or*, les moyens et méthodes dans leur principe le plus fondamental : *Les plus grands secrets de l'Alchimie sont l'eau de la vitalité, le feu de l'esprit et la terre de l'attention.* L'écriture de ce traité, composé dans le but de ramener à sa pureté originelle l'art alchimique des anciens adeptes, nous rappelle la fragilité de la compréhension qu'ont les hommes de l'essence de cet art; cela, quels que soient l'époque et le lieu. Car celle-ci est souvent asphyxiée par la pression des multiples tentatives de théorisation ou de systématisation au sein de scolastiques rigides visant un enseignement de masse. Pour comprendre les méthodes de l'alchimie, et en accord avec la simplicité évoquée précédemment, il est utile de distinguer voie sèche et voie humide (auxquelles on ajoute parfois, la voie mixte et la voie brève).

Précisément, quelles sont-elles ?

Dans le contexte chinois, il y a les voies de l'eau et les voies du feu, qu'on peut apparenter aux voies sèches et humides. Les voies humides sont celles de Zhuang Zi, de Lao Zi..., qui vont dans le sens de l'école

de taoïsme du nord, dite "Ecole de la Complète Réalité". Elles sont non interventionnistes, en ce sens qu'on y prône la non résistance et la non réification. Non résistance car on essaie d'être dans une ouverture et une réceptivité féminines. Non réification car on ne choisit pas ce que l'on décrit. Les voies humides sont plus longues, plus sûres, et sources d'une compréhension profonde de la vie. Leur dépouillement en fait toute leur difficulté. L'absence d'ornementation détourne aisément de ces voies qui peuvent sembler paradoxalement arides. Les voies humides appellent à développer une réceptivité propre à accueillir l'agent transformateur, la matière solvante, ce "feu secret" des alchimistes. Zhang San Feng décrit ainsi le processus alchimique dans son texte, *Les secrets de l'alchimie Tai Ji : La véritable pratique de l'Œuvre ne peut rien suivre de créé telle qu'une règle, car toute chose créée est temporelle (...)* *Il n'est pas juste non plus de demeurer fixé sur le non agir. Si vous ne faites rien, vous tomberez dans une vacuité inerte (...)* *La raison pour laquelle cette voie n'est pas opérative est qu'elle n'est pas comprise. Au début, l'Œuvre n'est qu'une question d'extinction de "l'émotionnalisme" et d'élimination des pensées vagabondes diverses. C'est le premier pas : construire les fondations et raffiner le moi. Une fois que la mentalité humaine est mise de côté, le mental céleste revient. Une fois que les désirs humains sont purifiés, le dessein céleste est toujours présent.*

Et les voies sèches ?

Par opposition aux voies humides, les voies sèches, accompagnant le plus souvent les courants néo-taoïstes, sont interventionnistes. En Chine, le néo-taoïsme a donné naissance à de multiples courants de *qi gong*, de *nei gong*, avec manipulations d'énergie, pratiques psychophysiologiques et visualisations extrêmement complexes... qui sont clairement affichées comme des méthodes de contrôle. Ces approches sont des voies actives, masculines, *yang*. Or, le contrôle s'oppose par définition au Tao. On ne tire pas sur la feuille de laitue pour la faire pousser. Mais on peut accompagner ce mouvement, prendre soin de la terre, la nourrir, éloigner les parasites, lui donner de l'attention, etc... Trop souvent, ces méthodes entraî-

nent un forçage de barrières qui est susceptible, par ses effets, d'engendrer des pathologies tant physiques que mentales et ainsi d'écarter durablement les pratiquants de l'accès à la régénération promise par l'Alchimie.

Peut-être sont-elles plus "marchandisables" que les voies humides ?

Effectivement, les voies sèches, mal comprises et pratiquées par des personnes n'en ayant pas la qualification, sont de l'ordre du "matérialisme

inefficaces du point de vue de l'achèvement de l'Œuvre, elles produisent suffisamment d'effets pour être recherchées. Or, ces effets n'ont pas forcément de sens dans le cadre de la quête qui nous occupe.

Pratiquer, c'est comme se rendre aux Galeries Lafayette : il s'y passe toujours quelque chose ! Mais si nous donnons de l'importance à toutes nos expériences intérieures, nous n'en avons pas fini ! La plupart du temps, ces expériences ne sont que le signe d'un obstacle, d'une obstruction à l'action de l'agent de transformation.

l'Œuvre. En voici un extrait qui peut intéresser les pratiquants de certaines formes de *qi gong* ou d'alchimie taoïste moderne très largement répandues qui, si elles peuvent avoir un sens et un rôle dans un contexte donné, sont souvent très éloignées du *Dao* en général ou de la conception alchimique initiale en particulier : *Qui expire et aspire en soufflant fort et en soufflant faible, qui crache l'air vicié et absorbe l'air frais, qui se suspend comme l'ours et s'étire comme l'oiseau, celui-là ne cherche que la longévité.*



Semez votre or dans la terre blanche feuillée.

*Seminate aurum vestrum in terramalbamfoliacam.
Gravure de Michel Maïer, tirée de son livre,
Atalanta fugiens, 1618.*

spirituel", pour citer une expression chère à Chögyam Trungpa. Elles ont le plus de notoriété et de succès, car elles donnent l'impression de faire quelque chose, de contrôler les processus de transformation. Elles flattent notre vanité en nous donnant l'illusion d'être le maître de nos progrès, oublieux que nous sommes de ne dépendre que de la grâce du *Dao*; notre tâche étant seulement de veiller à gommer nos volontés pour que rien ne s'oppose à la libre circulation de l'agent transformateur.

Les voies sèches peuvent se prêter à la recherche insatiable de stimulations émotionnelles et sensorielles si caractéristique de notre époque, attisée par les médias, et toutes les activités à "sensations"... Et si ces méthodes, pratiquées dans leur contexte actuel, sont le plus souvent

La valeur de cet obstacle n'est qu'anecdotique, ce n'est pas le signe d'une grande réalisation spirituelle, de l'avènement d'un phénomène extraordinaire ou que je sois "l' élu ". On a droit à l'acte, dit-on, mais pas aux fruits de l'acte. N'est-ce pas une invitation à l'humilité sur laquelle nous devrions réfléchir dans notre milieu du *qi gong*, de l'Alchimie chinoise ? La chose extraordinaire, c'est de pouvoir marcher sur la terre disait un philosophe chinois.

Mais ces deux conceptions du travail alchimique ne datent pas d'aujourd'hui semble-t-il ?

C'est vrai, ainsi dans le chapitre XV "Se torturer l'esprit" du *Zhuang Zi*, sont énumérées les différentes manières erronées d'appréhender

Revenons à l'énergie. Que recouvre ce terme pour vous ?

Quand on parle d'énergie, je suis toujours un peu embarrassé. De quoi parle-t-on au juste ? Ou plutôt de quelle manière en parle-t-on ? De quelle forme d'énergie ? Les présentations sont souvent, soit très nébuleuses soit très "chosifiantes". Dans le contexte qui nous intéresse maintenant, je parlerai de l'énergie primordiale ou originelle (*Hun Yuan Qi*), ou Lumière Originelle en Occident. Elle était à l'origine ; elle est présente partout dans l'espace universel quand rien ne s'oppose à elle ; nous baignons dans son flux et nous sommes animés par son pouvoir.

Le *Dao Zang* (Canon Taoïste) présente cette unité primordiale

comme la source d'une triplicité, *San Bao* (Trois Trésors), *San Yuan* (Trois Origines) : *Jing - Qi - Shen*. Ce texte décrit les trois aspects sur les plans céleste, terrestre et humain. *Shen*, esprit, porteur de conscience, de lumière. *Qi*, souffle vital animateur des êtres. *Jing*, vitalité, porteuse de potentialités. Rappelons ce passage du prologue de St Jean : "La vie était la lumière des hommes..." ou encore : "le Verbe s'est fait chair...". Cette énergie est mystère, mystère de la création et échappe à toute définition.

Est-ce que l'Alchimie occidentale possède un équivalent de cette trinité taoïste ?

On la retrouve dans la trinité Sel, Soufre et Mercure qui s'applique à tous les aspects de la manifestation. Ou encore, dans cette autre trinité, l'Espace, le Temps, le Mouvement.

Il y a souvent confusion entre le mouvement, qui est manifestation de l'énergie, et l'énergie elle-même...

Sur le plan humain, Lu Dong Ping décrit le *qi* comme étant le mouvement, l'activité, la parole, la perception; elle est l'usage du corps, la porte de la mort et de la vie. En Occident, Henri Coton-Alevar d'Alvard parlait très clairement du mouvement. Dans la notion de mouvement, trois aspects se distinguent : la force motrice (le moteur), le mobile (ce qui est en mouvement) et le mouvement lui-même. C'est encore une trinité qui s'offre à nous : l'Esprit est le moteur, la Matière le mobile et l'Energie le mouvement. Invitation à nous demander ce qui meut les planètes, les mers, les vents; quel est le moteur de tout cela ?

Les mots semblent impuissants à exprimer ces réalités ?

Saisir les choses, se les approprier, nous empêche de comprendre l'énergie. Dans le *Zhuang Zi*, le *jing* est appelé l'Invisible, le *shen*, l'Inaudible et le *qi*, l'Impalpable. Nous ne pouvons pas nous en faire une représentation par nos sens. Nous pouvons en voir la trace; toute la subtilité réside là. Notre recherche doit nous porter à développer une intuition très aiguë pour pouvoir saisir ces notions-là.

Pénétrant dans l'univers de l'Alchimie, il est salutaire de ne pas oublier ce principe ancien, inlassablement énoncé et rappelé par Fulcanelli : *Les corps n'agissent pas sur les corps, seul l'esprit a une action sur eux.*

Certaines expériences tendent à mettre en valeur une forme d'intelligence de l'énergie...

Depuis les années 20, des biologistes étudient la question de l'information de l'énergie. Qu'est-ce qui va déterminer qu'à partir d'éléments d'ADN identiques, certaines cellules deviennent cellules musculaires, d'autres nerveuses, etc. ? Le modèle sur lequel travaille le biologiste Ruper Sheldrake est le champ morphique, ou morphogénétique. Ce champ est décrit comme celui qui informe l'énergie et lui permet par exemple de configurer et de spécialiser la matière. Des expériences semblables ont aussi été menées dans le domaine des sciences humaines. Une langue X est enseignée à un groupe témoin. Des mots inventés de toutes pièces pour les besoins de l'expérience, mais à consonances de la langue X y sont introduits. Lorsqu'au bout d'une certaine durée d'apprentissage, les étudiants sont évalués, les mots introduits dans la langue X sont ceux sur lesquels ont été faites le plus grand nombre d'erreurs. Ces formes linguistiques n'avaient pas d'histoire, au sens où elles n'étaient reliées à aucune mémoire collective de la langue X. Aussi, n'étant pas reconnues comme faisant partie de ce champ morphique, les étudiants éprouaient davantage de difficultés à les retenir. Ces pistes très fouillées, mais encore très controversées dans le monde scientifique, ne sont pas sans faire penser à la notion d'égrégoire. D'une certaine manière, nous pourrions avancer que l'égrégoire ressemble fort à un champ morphique. Agissant comme un prisme, l'égrégoire diffracte la lumière primordiale, "Une", en une gamme de fonctions spécifiques. L'angéologie, qui est reliée aux égrégores, décrit avec précision les types de forces, ou types de champs spécifiques à chaque famille d'anges, chacune ayant une qualité, une mission extrêmement précise que nous pouvons rapprocher des grandes fonctions du vivant. Nous pouvons ainsi distinguer les différents types d'égrégores qui servent différents

MES LIVRES DE CHEVET...

Sources chinoises :

- *Le Secret de la Fleur d'Or* par Lu Dong Ping, trad. de Thomas Cleary (important), éd. Pocket
- *Dao De Jing* par Lao Zi, trad. de Claude Larre, éd. DDB
- *Les philosophes taoïstes*, éd. La Pléiade
- *Introduction à l'alchimie intérieure taoïste* par Isabelle Robinet, éd. du Cerf
- *Cultiver l'énergie de la vie* par Liu Hua Yang, éd. de l'Eveil
- *Practical taoism*, trad. de T. Cleary, éd. Shambala
- *Vitality, Energy, Spirit. A taoist source-book*, trad. de T. Cleary, éd. Shambala

Sources occidentales :

- *L'Alchimie expliquée sur ses textes classiques* par E. Canseliet, éd. Pauvert
- *Nouvelle Assemblée des philosophes chimiques* par Claude d'Ygé, éd. J.-C. Bailly
- *Les Demeures philosophales* par Fulcanelli, éd. Pauvert
- *Le Mystère des Cathédrales* par Fulcanelli, éd. Pauvert
- *Les Deux Lumières* par Henri Coton-Alvart, éd. Dervy

plans de la création; l'égrégoire ultime, celui qui nous relie à la lumière d'origine, la lumière de la création, ceux reliés à une certaine qualité de cette lumière d'origine, entretenus et développés par des siècles des pratiques ou des formes d'études particulières, ceux qui se créent par notre pratique personnelle régulière... Nous retrouvons ces notions avec les boddhisattva du Bouddhisme Mahayana : compassion, purification, sagesse discriminante, protection, etc... Ou encore, avec les Neter égyptiens, improprement nommés "dieux", qui sont les forces cosmiques d'animation de la vie. Partout dans le monde, les égrégores sont sous-jacents à la transmission des traditions initiatiques. Par exemple, le bouddhisme tibétain a utilisé les égrégores, c'est-à-dire les Forces du chamanisme Bön Po qu'il a intégrées à son enseignement. Les progrès sur nos chemins passent par les liens créés avec ces champs, ces égrégores, et aux forces qu'ils véhiculent. Peut-être est-ce là une des raisons du secret de la transmission; volonté que l'égrégoire de la lignée soit utilisé à de bonnes fins, qu'il ne soit pas gaspillé, ou endommagé.

Itsuo Tsuda

Propos sur le *Ki*



photo : D.R.

Infatigable promoteur du rapprochement des cultures japonaise et occidentale, disciple au Japon des maîtres Noguchi et Ueshiba, comme de Marcel Granet et de Marcel Mauss en France, Itsuo Tsuda a fait du concept de *ki* l'une des pierres angulaires de son œuvre. Génération Tao vous propose quelques morceaux choisis...

par Itsuo Tsuda

Par le mot respiration, je ne parle pas d'une simple opération biochimique. La respiration, c'est à la fois vitalité, action, amour, esprit de communion, intuition, prémonition, mouvement. L'Orient conserve encore ces aspects sous le nom de *prâna* ou celui de *ki*. L'Occident semble également les avoir connus : témoins, le mot *psyché*, âme-souffle, ou *anima* dont dérivent des mots comme âme, animer, animal, animosité, ou *spiro*, dont nous avons tiré des mots comme esprit, inspiration, aspiration, respiration.

Le *ki* échappe à toute définition cartésienne, car il transcende l'espace et le temps. Il est non-forme. Il transcende toutes les catégories définissables comme agents d'action matérielle tels que force, énergie, magnétisme, émanation, fluide, etc...

Au cours des trente derniers siècles, l'Occident a refoulé tout ce qui aurait pu être l'équivalent du *ki* : *psyché*, *pneuma*, *anima*, *spiro*. Le dualisme occidental est établi, entre le mental et le corps, entre le bien et le mal.

Qu'est-ce que c'est que le *ki*? Nous n'en savons rien. Avec le développement des recherches parapsychologiques, la question de cette "force" mystérieuse semble éveiller l'attention des gens qui sont en quête de la vérité. (...) La position du Seitaï vis-à-vis du *ki* est la suivante : le *ki* n'est pas un phénomène quelconque. Il précède tout phénomène. Il ne peut donc être désigné par l'un quelconque des termes dont on se sert pour expliquer les phénomènes physiques, chimiques ou naturels, tels que fluide, magnétisme, aura, ondes, énergie, force, flux, radiations, etc. C'est évidemment une position difficile à admettre de la part des Occidentaux qui ont, depuis trois mille ans, systématiquement éliminé de leur vocabulaire un terme aussi vague et indéfinissable. Mais la difficulté n'est pas uniquement chez les Occidentaux. Elle n'épargne pas les Orientaux qui vont vers la civilisation moderne. Je dirai même que certains Occidentaux qui ont éprouvé la complexité de

la logique moderne, provoquée par la physique moderne, sans parler de la parapsychologie, peuvent être, en un sens, mieux disposés à aborder le problème du *ki*.

On connaît nombre d'expériences qui sont faites pour prouver l'existence d'une force mystérieuse ou pour en mesurer l'intensité. (...) Ce sont là des phénomènes qui peuvent être attachés aux différentes manœuvres du *ki*, mais le *ki* lui-même n'a aucun caractère déterminé. S'il est mesuré ou photographié, ce n'est pas le *ki*. Cet indéterminisme est une vérité rigoureuse en ce qui concerne le *ki*. (...) De notre point de vue, si le *ki* n'appartient pas au domaine des phénomènes, il peut par contre provoquer, par la concentration mentale, des phénomènes qui défient toute loi de physique, d'optique, mathématiques, ou d'autres ordres.

Si les Japonais sont pour la plupart incapables de dire ce qu'est le *ki*; il n'empêche qu'ils savent instinctivement à quel moment il faut le dire ou ne pas le dire. Le *ki* appartient au domaine du sentir et non à celui du savoir. La connaissance peut être définie et transmise à un autre. Le sentir est une expérience primaire, préalable à tout effort d'intelligence. Aucune explication ne pourra le transmettre adéquatement à quelqu'un qui ne partage pas la même expérience.

On m'a dit qu'en Occident, il y a des mots comme magnétisme, radiation, vibration, émanation, etc. Certes, ils correspondent au *ki* (...) mais ils ne couvrent pas tous les aspects du *ki*. Ce sont des termes de phénomènes physiques transposés dans le domaine des phénomènes biologiques. Mais la biologie officielle ne reconnaît pas ces termes. Curieusement, c'est plutôt la chirurgie qui est consciente de la déficience. Les chirurgiens comptent toujours sur une force mystérieuse innommable qui, l'opération terminée, accomplit l'essentiel pour tout remettre en ordre.

Le *ki* est indéfinissable, ce qui ne veut pas dire qu'il s'agit d'une notion occulte ou mystique. Au contraire, nous sentons et ressentons ce qui se passe en nous, ce qu'on appelle l'état d'âme, sans qu'il y ait besoin de faire intervenir une notion mystérieuse. Le mot âme vient, comme on le sait, d'*anima*, ce qui anime. Disons aussi que le mot esprit qui signifie aujourd'hui une certaine virtuosité verbale, vient de *spiritus*, souffle, respiration. Certainement, il fut un temps où les lointains ancêtres européens se servaient de ces mots comme quelque chose qui va de soi, sans trop se casser la tête. Le *ki* peut être intense ou faible. Quand le *ki* devient nul, on est mort. L'âme a disparu. On est inanimé. Avec le *ki*, avec l'âme, on est pleinement dans le domaine de l'individualité. Les logiciens, les théoriciens le mépriseront comme connaissance empirique.

En Occident, j'ai noté deux courants d'idées qui s'opposent l'un à l'autre : l'un, extrêmement rigoriste, s'inspirant surtout des postulats de la science physique, et l'autre, occulte, mystérieux, reposant sur des croyances plutôt que sur des faits. Le second emprunte souvent la terminologie du premier, mais avec un contenu différent. Egalement sa structure logique est assimilée à celle du premier. Il arrive aussi que les chercheurs scientifiques éprouvent la nostalgie des sciences occultes. La tentation est grande, car aujourd'hui nous admettons tellement de faits que la science officielle est incapable d'expliquer. Mais on ne peut obtenir la conviction totale des Occidentaux qu'à l'appui de chiffres, de preuves objectives, d'évidences. Nous avons toute liberté de penser, si certains veulent définir le *ki* par magnétisme ou gravitation, et par suite, veulent concevoir l'aïkido comme ai-magnétisme-do, voie de coordination du magnétisme ou ai-gravitation-do, voie de coordination des gravitations, on ne peut pas les empêcher de le faire. On parle déjà, de machines pour produire des ondes alpha, ces ondes caractérisent, dit-on, l'encéphalographie des méditations profondes. Ainsi on peut se procurer des gadgets made in USA pour devenir un bouddha en quelques heures. Pourquoi ne pas inventer des appareils aux ondes gravitationnelles pour faire l'aïkido? Je laisse les recherches théoriques à ceux qui s'y intéressent. Moi, je ne peux parler que des choses que j'ai vues, que j'ai constatées et que j'ai essayées moi-même. Ce qui est merveilleux de mon point de vue, et ce qui, en même temps, dérouté les esprits occidentaux, c'est le fait qu'il est impossible de situer le *ki* dans une pensée structurée. Tout d'abord, on ne peut plus prouver son existence objective. On le sent ou on ne le sent pas. Cela ne se discute pas. On ne peut forcer les gens à l'admettre comme si c'était une pomme, un caillou, ou avec un peu de recherche, un proton ou un neutron. C'est là la grande difficulté. C'est une muraille à travers laquelle l'esprit occidental ne peut pas pénétrer facilement. Mais une fois admise cette notion indéfinissable du *ki*, quelle liberté cela nous procure! Non seulement on peut agir sur le présent, mais on peut remonter dans le passé, avant qu'Abraham fut. L'avenir peut devenir aussi concret que le présent.

Textes extraits des ouvrages *Le non-faire* et *La voie du dépouillement* © Le courrier du livre, 1973, 1975. Avec l'aimable autorisation des éditions Le Courrier du livre.

FORMATION

AUX 5 DEGRÉS DE L'UNION A.R.T. TAÏ JI QUAN ORGANISÉE PAR LA M.J.C. DE GOURDON (LOT)

Sous la direction technique
de Thierry Alibert,
et avec les interventions
de Georges Saby
et Katy Barcelo à l'éventail



PROCHAINES DATES :

- 12 et 13 octobre 2002
- 30 novembre et 1er décembre 2002
- 18 et 19 janvier 2003
- 8 et 9 mars 2003
- 19, 20 et 21 avril 2003

Une formation complète qui aborde tous les aspects authentiques et traditionnels de l'école Yang, ancienne et moderne, avec les styles de **Yang Lu Chan, Yang Shao Hou et Yang Chen Fu. Qi Gong - armes - San Shou - Tui-Shou - Da Lu applications martiales combat - Taiji thérapeutique.**

RENS. TECHNIQUES : 06 08 58 45 57
PROGRAMME COMPLET SUR SIMPLE DEMANDE :
M. J. C. GOURDON, PLACE NOËL POUJADE
46300 GOURDON Tél. : 05 65 41 14 95

VIDEOS & COURS (par correspondance)

TAÏJQUAN 45 K7

3 styles
4 armes
Tui-Shou
San-Shou
Santé
Energie

4 LIVRES DE TAÏJI

QI GONG 9 K7

DO-IN 2 K7

**COURS
PARTICULIERS**
tous styles
pour enseignants
et élèves avancés

PAKUA CHANG 14 K7

SHIATSU 6 K7

MÉDECINE TRADITIONNELLE

CHINOISE 8 K7



**COURS
HEBDOMADAIRES**
à NANTES

STAGE À PARIS : 9-11 NOVEMBRE

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



par Vlady Stévanovitch

Le Son véhicule énergétique ?

Un son peut-il véhiculer le *qi*? Et, le cas échéant, véhiculer la qualité de cette énergie? Vlady Stévanovitch nous présente un état des recherches technologiques qu'il entreprend sur la question depuis plusieurs années.

Dans les procédures de test d'efficacité d'un médicament, la science officielle reconnaît que malade et médecin peuvent influencer l'efficacité du traitement. C'est la raison pour laquelle l'épreuve en double insu⁽¹⁾ s'est imposée. On pense surtout aux processus de suggestion et d'autosuggestion. Mais, comme il est évident que ni le médecin ni le malade n'y auront recours intentionnellement, il faut admettre que ces phénomènes peuvent agir à l'insu du malade ou du médecin. J'insiste lourdement sur les implications logiques de l'attitude de la science officielle : il existe donc une force psychophysiologique capable d'agir sans l'intervention volontaire du sujet, et de produire à son insu des effets somatiques pouvant fausser les effets d'un remède. Et cette influence agit toujours dans le même sens : elle augmente l'efficacité d'un remède et peut même, dans trente à soixante pour cent des cas, doter de vertus thérapeutiques bien réelles, des substances qui en sont en fait totalement dépourvues.

Une force agissante qui guérit

Une force produirait donc ces effets. Faute de l'avoir jamais étudiée, on ignore tout de sa nature et de ses moyens d'action. On peut quand même, par l'observation et le simple raisonnement, distinguer deux composantes : l'une psychique, la sugges-

tion; l'autre physique, connue depuis toujours en Orient (Chi, Prana, Qi...), entrevu déjà à l'époque de Louis XVI par Mesmer au travers de sa découverte du "magnétisme animal". Cette force inconsciente agit toujours dans le même sens, celui de la guérison et de la santé. Ainsi, nous pouvons parler d'"intention de vie".

La réalité du *qi* a été démontrée d'innombrables façons, depuis les spectaculaires exhibitions de cirque défiant les lois fondamentales de la physique et de la physiologie jusqu'à l'anesthésie par acupuncture. Le *qi* obéit à la volonté. Et c'est par cette propriété-là que les deux composantes que nous avons distinguées se rejoignent pour se manifester dans une force agissante, cette force propre à la vie dont la médecine officielle refuse de tenir compte.

On peut influencer l'activité de la force vitale en agissant sur ses deux composantes. La composante psychique est influencée par le tel facteur, la suggestion (consciente ou inconsciente), l'attitude du médecin favorisant l'empathie, et la volonté. L'action du *qi* est influencée par des techniques de mobilisation et de guidage du *qi* connues en Orient depuis des millénaires. Avec des techniques précises, l'intervenant influence par sa volonté cette force qui, dans le corps du malade, agit sur toutes les maladies, quelles qu'elles soient — comme le placebo

dont on ne connaît toujours rien de plus que le nom qu'on lui a donné —.

Technologie, *qi* et son

Les moyens dus aux technologies modernes peuvent suppléer aux imperfections des techniques de *qi*, insuffisamment maîtrisées par l'intervenant. Les artifices de la technologie peuvent même remplacer le *qi* dans le processus de guérison, mais ne l'oublions pas, le *qi* reste la force vitale naturelle irremplaçable dès lors que la victoire sur les symptômes pathologiques n'est pas l'ultime but du médecin. Ce sont donc ces artifices technologiques qui se prêtent le mieux à l'étude du *qi*. Les essais peuvent être indéfiniment répétés, toujours identiques. On peut effectuer des dosages précis, des mesures, et faire les expériences les plus variées, ce qui est impensable lors d'une intervention faite uniquement par le médecin. Pour ma part, je me suis attaché à l'étude du *qi* véhiculé par les sons, avec ce postulat de départ : tout son, chargé de *qi*, peut produire un effet quantifiable. Mon protocole de recherche intègre trois aspects : mobilisation du *qi*, émission vocale de son et mesure technique des effets.

La mobilisation du *qi*

Le *qi* est mobilisé par une technique complexe qu'on ne peut acquérir

qu'après de nombreuses années de travail. La base en est l'utilisation du *dan tian* — zone située dans le bas-ventre —. La technique est adaptée à l'émission vocale de sons chargés de *qi*.

L'émission du son

Le son est émis par une technique spécifique visant ce qu'on appelle "l'écoute intérieure". En effet, le son émis n'est pas du tout destiné à être entendu, encore moins à être apprécié par un auditeur ou par l'exécutant. La technique de l'émission sonore est destinée à faire vibrer le corps de l'exécutant, et tout particulièrement certaines zones de son corps à réactions énergétiques spécifiques. Le son émis véhicule le *qi* en grande abondance et produit des effets salutaires dans l'organisme du pratiquant aussi bien que sur son psychisme.

A l'origine, ces pratiques avaient lieu dans des grottes ou dans des temples dont l'acoustique favorable augmen-

tait les effets du *qi* par la réverbération du son. Aujourd'hui, les haut-parleurs bien disposés peuvent remplir la même fonction.

Analyse

Tous les moyens d'analyse du son jusqu'à ce jour fournissent des renseignements sur ce qui est destiné à être écouté. C'est l'effet sonore audible qui est visé. Notre recherche concernant la charge énergétique du son nous a fait affronter des difficultés à utiliser des moyens d'analyse existants pour des buts auxquels ces outils n'étaient pas destinés. Néanmoins, nous avons pu, par tâtonnement et par de nombreux essais-erreurs, déterminer grossièrement les composantes du son les plus favorables à la réalisation de notre but. Des nouveaux moyens d'analyse appropriés pourraient déterminer et isoler les facteurs qui rendent ces composantes plus favorables, ce qui nous permettra alors de les étudier avec précision et de les quantifier. Nous n'en sommes pas encore là. Les tentatives de rendre le *qi* nettement visible et distinct des autres composantes du son n'ont pas encore abouti. Le sonagramme d'un son chargé de *qi* peut être parfaitement imité par des spécialistes. On peut trafiquer l'image de n'importe quel son, comme on peut falsifier n'importe quel document. Ce n'est pas pour ça qu'il n'existe aucun document authentique.

Des complexes sonores chargés de *qi*

Nous avons procédé à la construction de complexes sonores en superposant et en mixant les éléments des sons chargés de *qi*. L'addition de "voix" au "chœur" ainsi réalisée ne produit pas une augmentation de puissance du *qi* suivant la progression arithmétique de cette addition. Dix voix n'apportent pas dix fois plus de *qi*. Il y a cependant une évidente augmentation qui ne suit pas une ligne ascendante régulière. Au-delà d'une certaine limite, l'augmentation de la charge devient négligeable. Nous nous sommes arrêtés provisoirement à 830, puissance purement théorique atteinte par l'ordinateur, mais où la charge de *qi* est notablement supérieure à 820 ou à 810, par

exemple.

Le *qi* véhiculé par nos complexes sonores peut être perçu avec une grande évidence par le sens tactile, mais aussi dans tout le corps où, un pratiquant entraîné, peut le guider comme son propre *qi*.

J'ai appliqué sur la peau d'un sujet les écouteurs d'un lecteur de C-D reproduisant l'enregistrement numérique de l'un de nos complexes sonores. Le son, étouffé par le contact de la peau, n'était plus audible. Le sujet percevait nettement l'apport nouveau de *qi* fourni par les écouteurs. Lorsque, par les techniques habituelles d'émission de *qi*, j'ai introduit en plus mon propre *qi* dans le circuit éner-

Le *qi* véhiculé par nos complexes sonores peut être perçu avec une grande évidence.

gétique du sujet, celui-ci l'a senti immédiatement et l'a distingué très nettement du *qi* émis par les écouteurs. De nombreux essais ultérieurs ont confirmé cette différence, ce qui m'a amené à donner un nom différent au *qi* reproduit artificiellement : le *wou*.

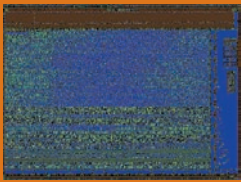
Le *wou*

Les effets du *wou* sont en tout points de vue comparables aux effets du *qi*. Ils sont dus à un apport énergétique dont l'aspect qualitatif fait la différence avec les stimulations énergétiques utilisées en médecine. Cette différence qualitative ne peut être objectivée. Par contre, le *wou* rend possible l'application au *qi* des normes quantitatives propres à certaines techniques de stimulations énergétiques en usage en médecine.

Il y a maintenant un nombre suffisant de fiches établies par des médecins pour confirmer la réalité des effets du *wou*. Sans préjuger de leurs valeurs thérapeutiques, ces effets ne sont certainement pas nuls. Les malades apprécient le traitement par le *wou* et le redemandent. Mais, lorsque j'interviens en plus par l'émission de mon propre *qi*, le patient le perçoit dans son corps, le distingue du *wou* et il le dit de différentes façons. Je crois que la formule la plus juste est celle d'une patiente qui m'a dit : "Le *wou* soigne. Le *qi* aime".

(1) Un médicament est testé par deux séries de patients : les uns absorbent un placebo, et les autres, le principe actif. Les prescripteurs en général n'ont pas connaissance des détails de la distribution.

HISTOIRE D'UNE MALADRESSE



Le complexe sonore ci-dessus, d'une grande puissance énergétique, était prévu pour inhiber la prolifération des colibacilles, mais il produisait sur l'auditeur un effet extrêmement dérangeant.

Le sonagramme montre l'image d'un son qui devrait être perçu comme agréable, si la seule disposition des harmoniques déterminait l'appréciation de l'auditeur. Ce qui a dérangé dans le son en question, n'est ni son intensité, ni la disposition de ses composantes, mais quelque chose qui n'appartient pas aux phénomènes vibratoires étudiés jusqu'à présent par le physicien ou le musicien.

Ce quelque chose, pour nous, est la charge de *qi* véhiculée par le son et que nous avons, avec une maladresse de débutants, manipulée dans le mauvais sens. Nous avons, depuis, appris à construire des complexes sonores avec des charges de *qi* infiniment plus puissantes, sans plus jamais subir les désagréments de nos débuts.

Qi gong, énergie & émotions

Pour la médecine traditionnelle chinoise, l'émotion est énergie, et les techniques de *qi gong* qui régulent notre circulation énergétique agissent sur notre état émotionnel. Riche de son expérience, le Dr Yves Réquena a tissé le lien entre Orient et Occident en rendant complémentaires les pratiques de *qi gong* avec certaines psychothérapies.

par le Dr Yves Réquena

En général, on ne vient pas au *qi gong* dans le but essentiel de soigner ses troubles émotionnels... encore que. Mais l'on découvre très vite son efficacité pour nous soulager ou nous débarrasser au quotidien de l'emprise de nos émotions négatives. On s'aperçoit aussi, chemin faisant, qu'on se libère de schémas de comportements, d'attitudes qui étaient ancrées en nous, certains depuis l'enfance, puis on en vient à s'ouvrir à de nouveaux modes de relations emprunts de force, de confiance, de solidité, en même temps que de sensibilité, de fraîcheur et d'accueil. On gagne progressivement en autonomie, en épanouissement et en liberté. La plupart de ceux qui pratiquent ne savent pas vraiment, en tout cas au début, expliquer comment tout cela se produit, au fil des semaines et des mois de pratique, mais cela est un fait, comment l'expliquer ?

Qi gong, une psychothérapie énergétique ?

L'objectif du *qi gong*, qui signifie "maîtrise de l'énergie", réside unique-

ment dans la maîtrise de l'énergie du corps : la stimuler, en quantité, la débloquer, l'augmenter dans son flux circulatoire, la déplacer — vers le haut, vers le bas, vers l'intérieur, vers l'organe, ou inversement vers l'extérieur — la capter du milieu ambiant, de la nature, expulser son aspect usé, pollué, et la raffiner en qualité pour augmenter son niveau vibratoire de subtilité.

Energie et conscience

Si en procédant ainsi, par la maîtrise de l'énergie, on constate un changement dans nos émotions et dans notre psychisme, alors il nous faut qualifier le *qi gong* de "bioénergie" — terme qui appartient à Wilhelm Reich et repris par Alexander Lowen — ou lui donner d'autres noms : psychothérapie énergétique, ou mieux, psycho-intégration énergétique, encore que ce terme, "psycho-intégration", appartient au chercheur Pegan. De fait, la relation entre l'énergie et la conscience est si étroite que l'apparence des modifications de l'énergie en *qi gong* s'accompagne toujours d'une modification de conscience. Un aphorisme

taoïste du *qi gong* affirme : *Ouvrir un méridien provoque un changement définitif de conscience.*

Les effets du qi gong

Le *qi gong* présente une diversité impressionnante de moyens complémentaires pour agir sur notre corps énergétique, et par conséquent, sur notre être émotionnel. Ce sont les respirations; les mouvements qui étirent les méridiens; les exercices qui influencent l'énergie des organes; les six sons qui régularisent les organes; les postures statiques qui renforcent l'énergie; les visualisations qui purifient les états de conscience.

Toutes ces propositions sont construites sur le même schéma énergétique que les lois de la médecine chinoise en général, et de l'acupuncture en particulier. Comprenons que par le *qi gong* :

1- On peut influencer l'énergie *yong* qui circule dans les méridiens pour nourrir les organes. On peut de même agir sur l'énergie de chaque organe en particulier.

2- On stimule l'énergie *jing*, énergie essentielle, notamment avec la posi-



tion "embrasser l'arbre".

3- On peut faciliter le déblocage de l'énergie sexuelle bloquée par un traumatisme.

4- On contribue à purifier les mémoires qui sont prisonnières dans notre corps et qui nous font otage grâce à l'activation de l'énergie *jing* dans la petite circulation céleste et les huit méridiens curieux.

5- On facilite une nouvelle façon d'être en relation avec le milieu extérieur, la nature, les autres, et soi-même, par l'apprentissage dans la manière de se déplacer dans l'espace, le développement d'une relation d'osmose et d'échange d'énergie avec l'extérieur, et dans la modification des états de conscience.

La respiration influence notre être émotionnel

Puisque *qi* veut dire "énergie", "souffle", mais aussi "air" en chinois, *qi gong* pourrait vouloir dire "maîtrise de la respiration". Le contrôle de la respiration est en effet si important en *qi gong* que certains maîtres chinois font respirer leurs élèves pendant un an avant de leur enseigner le moindre mouvement.

Le rôle du diaphragme

La respiration agit également sur les émotions de façon directe, d'abord parce que ralentir et maîtriser sa respiration ralentit le processus d'agitation mentale, ensuite parce que les techniques de respiration profonde, notamment la respiration abdominale, —dite normale, ou encore nommée bouddhiste—, mobilise le diaphragme. Ce faisant, elle a une double action :

- Elle augmente le tonus parasympathique, donc "calme le corps et aussi l'esprit". Physiologiquement, elle ralentit le cœur.

- En mobilisant le diaphragme régulièrement, elle constitue une sorte de rééducation. Le diaphragme bloqué, la respiration est haute et courte, voire haletante. Remobiliser le diaphragme participe à le libérer ; on constate alors une amélioration progressive de certains désordres psychosomatiques comme la tachycardie, les palpitations, l'oppression de la poitrine, ou l'essoufflement dû à l'asthme. Parallèlement, on assiste, grâce à l'entraînement régulier aux exercices respira-

toires, à une diminution de l'hypersensibilité émotionnelle malade : moins de crises de larmes, de crises d'angoisses, d'excès émotionnels, de peur, de panique, de tristesse.

Le diaphragme fait par ailleurs partie des tissus de fascias et membranes et aponévroses qui selon certaines écoles de psychologie ou d'ostéopathie, engramment les émotions. Ces écoles sont nombreuses : W. Reich et A. Lowen pour la bioénergie, la fasciathérapie de D. Bois, le rolfing, la méthode Feldenkreis, ou les méthodes d'écoute ostéopathique. La mobilisation du diaphragme est donc susceptible de libérer silencieusement les nœuds émotionnels engrammés, de défaire le blocage psychologique de la respiration provoqué par des chocs émotionnels successifs, ou faisant suite à un grand choc comme un accident. Parfois, la résolution brutale d'un nœud émotionnel provoque une réaction "bruyante", avec réémergence du souvenir correspondant. L'exemple le plus spectaculaire dont je me souviens fut au cours d'un séminaire que j'animaï : une crise de larmes soudaine et violente chez un homme d'une soixantaine d'années, qui n'avait jamais réussi à apprendre à respirer de sa vie. Cette crise eut lieu dès la première séance de respiration, dans les dix premières minutes de l'exercice, accompagnée la nuit suivante de rêves réactualisant très précisément les circonstances de sa naissance. Lorsque ce type de situation se présente, relativement rarement, notons-le, il convient d'accompagner psychologiquement la personne à accueillir toutes ses émotions.

La respiration profonde en *qi gong*, par son influence sur le mouvement du diaphragme, contribue donc à libérer celui-ci, et débloque cette fois-ci les énergies !

Les différentes respirations

On dit que le poumon est le maître de l'énergie, autrement dit, pratiquer les exercices respiratoires contribue déjà à influencer l'énergie *yong* qui circule dans les méridiens sous l'impulsion de la respiration pour nourrir les organes. Cependant, le *qi gong* propose divers modes respiratoires : la respiration abdominale normale, la respiration inversée, la respiration inversée comprimée, la respiration embryonnaire,

ou la respiration latente. Ces dernières sont très largement impliquées dans des processus de modification de conscience, mais nous pouvons opposer déjà simplement deux respirations : la respiration abdominale normale dont on vient de découvrir les effets — action calmante, relaxante, contribuant à faire cesser les états d'agitation émotionnelle et d'anxiété —, et la respiration inversée dans laquelle le ventre est collé contre la colonne vertébrale et sous les côtes à l'inspiration, produisant un mouvement ascendant du *qi* vers le haut du corps, ce qui a pour effet d'activer le cerveau et d'être stimulante. Cette respiration sera indiquée pour des états de fatigue profonde : apathie, tristesse, états dépressifs, angoisse profonde.

La triple relation organe-énergie-émotion

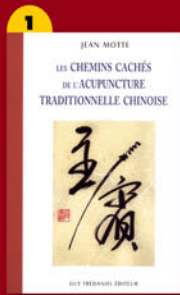
Chaque école, chaque style, chaque maître, enseigne des séries de mouvements, ou mouvements isolés, dont la répétition influence les cinq organes en général, ou un organe en particulier. Or, si l'on agit sur l'énergie des organes, on agit par voie de conséquence sur les émotions. Car selon les critères de la médecine traditionnelle chinoise, les émotions sont reliées aux organes dans un sens psychosomatique à double entrée. Cette affirmation constitue une base incontournable pour traiter les troubles émotionnels en acupuncture, mais aussi en *qi gong*. A part la rationalité —liée à la rate—, toutes les émotions peuvent être décodées comme émotion primaire, rejoignant ainsi une vision de la psychologie comportementaliste — Mac Lean et Behaviourisme —. Prenons un exemple : les mouvements "menacer des poings" dans la série *baduajin*, ou "l'hirondelle pourpre vole haut dans le ciel" dans la série *undang*, agissent sur le foie. Le foie est en relation avec la colère. Quand le foie est fragilisé en excès, le sujet devient coléreux, irascible, nerveux. Quand la personne est constamment frustrée ou sous l'emprise de colère, l'énergie de son foie se bloque. Les causes psychologiques de la colère sont associées à la frustration, l'injustice, la blessure, le sentiment d'impuissance. Par ailleurs, l'agressivité, fonction très noble que nous héritons de

Guy Trédaniel Editeur

Le Courrier du Livre

65, rue Claude Bernard - 75005 Paris.

Tél. : 01 43 36 41 05 - Fax : 01 43 31 07 45



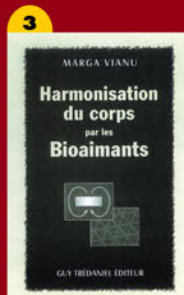
1 LES CHEMINS SECRETS DE L'ACUPUNCTURE TRADITIONNELLE CHINOISE

Un livre innovant sur l'enseignement de l'acupuncture, fruit de vingt années de pratique clinique.
Par Jean Motte
294 pages • 21,50 €



2 QI GONG, GYMNASTIQUE DE SANTÉ ET DE LONGÉVITÉ

Un exposé clair et complet des différentes applications du Qi Gong dans de nombreux domaines.
Par Yves Réquena
380 pages • 29,70 €



3 HARMONISATION DU CORPS PAR LES BIOAIMANTS

Ce livre apporte une richesse d'informations concrètes et efficaces sur la magnétothérapie.
Par Marga Vianu
266 pages • 19,80 €



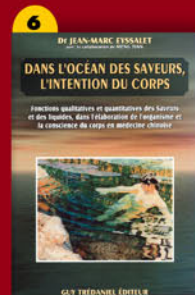
4 LA VIE ENTRE LES MAINS

Quelle est la nature de la vie? L'auteur est le précurseur d'une thérapie manuelle vraiment originale : la fasciathérapie.
Par Danis Bois
112 pages • 12,20 €



5 MÉTAMORPHOSE DE LA VIOLENCE PAR L'AIKIDO DE SUMIKIRI

Les auteurs rappellent les fondements métaphysiques des voies corporelles donnant un sens à nos gestes.
Par J.D. Cauhépé & A. Kuang
576 pages • 21,50 €



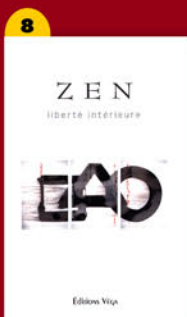
6 DANS L'OCÉAN DES SAVEURS, L'INTENTION DU CORPS

Ce livre n'est pas un ouvrage de diététique mais propose une réflexion sur le corps et l'aliment en des termes neufs pour la pensée contemporaine.
Par Jean-Marc Eyssalet
558 pages • 39 €



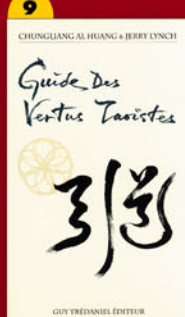
7 SECRETS DU BUDO

L'essentiel des enseignements des plus grands maîtres du Kendo, du Karaté, du Judo, de l'Aïkido.
Par John Stevens
140 pages • 17 €



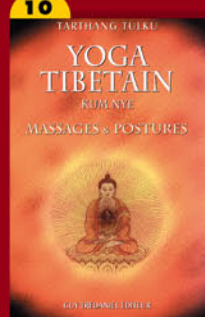
8 ZEN, LIBERTÉ INTÉRIEURE

Un point de vue tout à fait nouveau du Bouddhisme Zen, qui se révèle ici remarquablement souple.
Textes rassemblés par Thomas Cleary.
220 pages • 18 €



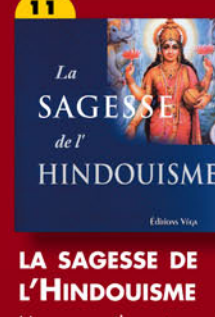
9 GUIDE DES VERTUS TAOÏSTES

Une approche taoïste des relations humaines, une redécouverte de l'antique sagesse chinoise des vertus du cœur et de l'âme.
Par Chungliang Al Huang et Jerry Lynch
188 pages • 20 €



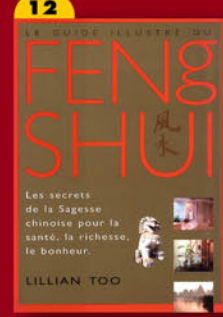
10 YOGA TIBÉTAIN

Basée sur un savoir médical et spirituel ancien, la relaxation Kum Nye est un système holistique dont le but est de revitaliser le corps.
Par Tarthang Tulku
406 pages • 21,50 €



11 LA SAGESSE DE L'HINDOÏSME

Une recueil contenant quelques-uns des plus profonds points de vue des grands maîtres de l'Hindouïsme.
Textes réunis par Julien F. Pas
192 pages • 12 €



12 LE GUIDE ILLUSTRÉ DU FENG SHUI

Un guide magnifiquement illustré par une des spécialistes les plus reconnues au monde.
Par Lillian Too
226 pages • 30,20 €

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

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

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

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

nos instincts animaux, permet de défendre notre territoire et de nous faire respecter en tant qu'individu. Mais cette agressivité, si elle n'a pas été canalisée, harmonisée, intégrée dans l'enfance, si elle se réveille aujourd'hui face à des circonstances exceptionnelles de frustration, d'injustice ou d'invasion soudaine de notre intégrité physique, va déclencher diverses attitudes et comportement selon que l'énergie du foie est en excès ou au contraire en vide. En définitive, la relation entre l'organe et l'émotion est si forte que favoriser le *qi* de l'organe, le nourrir, le débloquer, permettra d'une part de réparer les dégâts que l'émotion a créés sur l'organe, et d'autre part d'harmoniser et de stabiliser le comportement émotionnel produit par ce déséquilibre.

L'étirement des méridiens

Il existe des séries de *qi gong* dont l'objectif est d'étirer chacun des méridiens pour régulariser et stimuler la circulation énergétique et l'organe correspondant. Ces mouvements ont la particularité de travailler également sur les tendons et d'"essorer" littéralement les fascias. Au même titre que les exercices respiratoires, la série complète des étirements des douze méridiens, si elle est pratiquée régulièrement, représente une auto bioénergie extrêmement puissante. Elle fait surgir assez souvent des souvenirs anciens accompagnés de leur "cortège émotionnel". Elle nécessite même une certaine modération et de la prudence.

Les 6 sons thérapeutiques

Ils représentent une autre manière de travailler sur l'énergie *yong* et l'énergie des cinq organes, cette fois-ci par la vibration. On doit cette méthode au fameux médecin chinois de l'antiquité Sun Soun Miao qui les a codifiés : *xu* pour le foie ; *ke* pour le cœur ; *ho* pour la rate ; *zi* pour les poumons ; *shui* pour les reins : et *xi* pour les trois foyers.

La force du son doit partir du bas-ventre, la région du *dan tian* — comme dans le chant lyrique —, on ne

doit pas forcer sur les cordes vocales ; la conscience se localise dans l'organe, et le son doit vibrer dans l'organe. Lorsque l'organe est faible, ou perturbé par une émotion, le son a des difficultés à sortir, la voix défaille. Ces sons peuvent être proférés le corps

Qi gong et psychothérapie

Si le *qi gong* est très mobilisateur en profondeur par l'énergie des émotions enfouies qu'il déclenche, il peut aussi servir la démarche de psychothérapie



Imanou

immobile, assis ou debout, ou encore intégrés dans une série de mouvements spécifiques à l'organe.

Un de nos élèves en formation finit par "craquer émotionnellement" pendant l'apprentissage des six sons répétés intensivement pendant tout le week-end. Elle raconta qu'il y a quelques années, elle avait perdu brutalement un être cher au cours d'un accident de voiture. Agitée par des cauchemars, elle entreprit une thérapie comportementale qui l'apaisa. Elle se pensait guérie de cette blessure, mais avec la pratique des six sons, le souvenir et l'émotion revinrent. Ce mécanisme n'est pas surprenant, on l'observe assez souvent avec le *qi gong*, le *yoga*, ou la méditation. C'est pourquoi une thérapie de soutien est parfois nécessaire aux personnes perturbées émotionnellement ou psychologiquement qui entreprennent un entraînement intensif de *qi gong*.

en deux endroits : d'abord, faciliter la sortie émotionnelle, nous l'avons vu. Ensuite, aider à la récupération de l'énergie fondamentale de l'être. Quand on touche le fond, celle-ci se délite. Il est alors important de la restituer, sans quoi certaines personnes, trop faibles sur le plan émotionnel, trop mentales ou trop intellectuelles, risquent de tourner en rond dans leur cure psychanalytique.

Les effets des postures statiques

Les postures statiques, dites "embrasser l'arbre", ont pour but de renforcer l'énergie vitale, ou essentielle, *jing qi*, qui se cultive dans le *dan tian* (bas-ventre). Sur le plan psycho-émotionnel, leur pratique régulière procure force et sérénité. "Force", au sens ou la posture statique stimule la vitalité : on se sent régénéré, reposé, tonifié, apte à affronter toutes situations. La

sérénité se produit au fur et à mesure, grâce à une distance vis-à-vis de son espace mental intérieur, comme si un observateur intérieur s'en trouvait renforcé, et l'espace plus grand entre lui et ce qui est ressenti : ainsi la colère, la tristesse, l'inquiétude, "Ca ne prend plus!", ou beaucoup moins.

L'immunité émotionnelle

De façon laconique, les maîtres disent d'ailleurs : *Etre perturbé par ses émotions, c'est un signe de manque d'énergie.* Je me rappelle d'une élève qui me disait : *Depuis que je pratique le qi gong, je suis davantage sensible aux ambiances, aux lieux, aux personnes, à ce qu'ils dégagent, à leurs perturbations, et cela me perturbe moi-même.* Je lui ai demandé : - *Mais est-ce que tu pratiques l'arbre un minimum?* - *Non,* me répondit-elle, *et même pas du tout.* - *Alors, reviens à la pratique quinze minutes par jour.* Deux mois plus tard, je la revois. Elle pratiquait tous les jours. Les perturbations dont elle se plaignait avaient disparu. Ainsi, si nous pratiquons de façon complète et harmonieuse le *qi gong*, non seulement nous allons faire sortir les émotions enfouies, mais en plus, elles ne nous perturberont pas aussi profondément et aussi gravement que si l'on ne pratiquait pas. C'est surtout les postures statiques dites "embrasser l'arbre" qui procurent cette "immunité naturelle" aux émotions perturbatrices.

Aussi, pour revenir à la psychothérapie, non seulement la pratique du *qi gong* en parallèle favorisera la prise de conscience "des problèmes", mais ceux-ci pourront être traités de façon vive, voire pathétiquement, sans que cela ne vienne profondément ébranler nos bases.

Qi gong et énergie sexuelle

L'énergie *jing*, notre énergie fondamentale, se traduit indifféremment par "énergie vitale", "essentielle", ou "séminal" dans les textes médicaux d'acupuncture. Cultiver cette essence dans le bas-ventre a pour effet de stimuler la libido et de résoudre parfois des panes de désirs liées à la fatigue, l'agitation émotionnelle, le surmenage, le stress, la dépression. Notons au

passage que les anti-dépresseurs et les tranquillisants administrés seuls peuvent avoir l'effet contraire et aggraver la situation. Malheureusement, il n'est pas rare que l'énergie sexuelle, se trouve bloquée du fait d'un passé traumatique sur la sphère génitale : inceste, abus sexuel, harcèlement sexuel, viol, ou relation affective blessée, au père, ou à la mère. Quand cette énergie est bloquée, plus rien ne va, ni le sexe, ni le reste. Bon nombre de sexologues qui connaissent le *qi gong* l'ont adopté dans leurs outils psychocorporels pour lever les barrages, en parallèle à un accompagnement psychothérapeutique — les deux doivent être menés de front —. A la pratique du *qi gong* qui augmente la vitalité et fortifie la libido, on associe les exer-

Quand l'énergie sexuelle est bloquée, plus rien ne va, ni le sexe, ni le reste.

cices de *qi gong* spécifiques du bassin, du sacrum et du travail sur le périnée, ainsi que les ondulations du bassin et de la colonne vertébrale. Le tout représente une réelle rééducation physique et énergétique des blocages sexuels, dimension qui parfois manque à la seule approche psy du problème. Qui plus est, le *qi gong* est parfaitement complémentaire d'autres méthodes de remobilisation de l'énergie sexuelle comme l'ostéopathie⁽¹⁾.

Vers un épanouissement personnel

Par son action sur les énergies *yong* et *jing*, par la stimulation de l'énergie dans les méridiens et les organes, le *qi gong* participe amplement à la guérison de troubles émotionnels et se trouve indiqué dans les démarches de psychothérapie. Mais le *qi gong* peut mener au-delà, vers un épanouissement personnel et une expansion de conscience, dès lors que cette première étape est largement accomplie. On parlera alors dans ce domaine précis de l'action de purification de la conscience. Mais ceci est une autre histoire... —————

(1) L'ostéopathie quant à elle parle de "sacrum gelé" et propose des manœuvres spécifiques qui consistent à dégeler le sacrum et à le faire respirer dans l'articulation sacro-iliaque pour retrouver une synchronisation avec la respiration crânienne.



Pol Charoy & Imanou Risselard

Energies et co-naissance de soi

“Tout schéma relationnel est un schéma énergétique”

Les pratiques énergétiques intègrent une dimension parfois oubliée : l'énergie est également conscience. Dans un livre d'entretiens à paraître prochainement, Pol Charoy et Imanou Risselard nous partagent leur vision du travail énergétique, et particulièrement du *qi gong*. Entre énergie, sacré et conception, morceaux choisis...

propos recueillis par Delphine L'huillier & Dominique Radisson
photos : Michel Demling

Gtao : Que signifie *qi gong* pour vous ?

Pol : *Qi* veut dire "énergie", et *gong*, "travail". C'est donc le travail de l'énergie qu'il faut reprendre selon l'idée que l'on a en Europe de l'alchimie, dans le sens de "faire l'alchimie de ses énergies". Ce qui nous intéresse ici sont les techniques de *qi gong* utilisées comme des techniques d'éveil. Elles sont liées aux méditations taoïstes et bouddhistes. Il est également important de prendre conscience qu'il existe un *qi gong* africain, amérindien, etc. : toute personne qui travaille dans un but de mutation, d'alchimie, de purification, de compréhension et d'analyse des énergies qui l'animent, qu'elles soient psychologiques, émotionnelles, posturales, archétypales ou célestes, fait du *qi gong*. Il existe donc une multitude de *qi gong*, qui vont de la posture de méditation à la psychanalyse, aux techniques de respiration,

d'art-thérapie, etc. Je voudrais à ce propos raconter une anecdote. Je suis allé en Centre Afrique pour une rencontre culturelle il y a quelques années. Lors de la cérémonie d'ouverture, il fut représenté un rituel de feu autour d'un cercle, avec des percussions, un maître-tambour et des danseurs. Ces danseurs marchaient

si vous cherchez à obtenir quelque chose, vous ne ferez aucune expérience.

par petits pas dans la posture *zhang zhong*, ou posture de l'arbre. Chaque personne appartenant à la ronde soufflait une note dans un sifflet à eau. La danse était donc rythmée par une respiration sonore. Pour entrer dans la ronde, il fallait chercher à accorder son sifflet au cercle. Cette cérémonie dura de huit heures du

matin à huit heures du soir. C'était du *qi gong*. De la même manière, la psychanalyse est un *qi gong* de la pensée : ce que je pense, comment je me mets en relation avec les autres, c'est de l'énergie. Le mot est son, vibration et corporalité avant de prendre sens.

Pouvez-vous préciser en quoi notre relation aux autres est liée au *qi gong* ?

Entendre ce que l'on dit et prendre conscience de ce que le mot transporte de nous-même, et notamment dans notre relation aux autres, des autres, qui sont déterminés par ce que l'on dit, est l'expression de notre corporalité, donc de notre façon de vivre avec les autres et d'être en relation. Le *qi gong*, c'est travailler sur soi, et surtout, travailler dans des postures — au lieu de travailler sur un divan — dans lesquelles on visualise des circulations d'énergie que

l'on essaie de mettre en harmonie en soi ; des énergies venues de la terre, du ciel, du cosmos, de la nature, et des êtres humains — ce qui manque parfois aux Chinois qui ne pensent pas forcément que la nature soit également présente dans les enjeux sociaux et affectifs tissant leurs relations —.

Les Chinois et les Occidentaux conçoivent essentiellement l'aspect thérapeutique du travail énergétique ? Qu'en est-il pour vous ?

Pol : Un vrai travail de *qi gong* et d'alchimie des énergies est obligatoirement subversif. C'est-à-dire qu'il doit amener une transformation profonde de nos relations, y compris la relation à notre famille, au monde du travail et au système. On doit à un moment donné remettre en question toute notre relation aux choses : qui suis-je ? J'aime quoi ? etc. Et lorsque l'on vit dans un cadre social qui est un cadre d'exploitation dans lequel on ne s'épanouit pas parce que l'on n'est pas à notre place, parce que les énergies que l'on doit déployer en nous ne le peuvent pas dans ce contexte, nous agissons pour changer de place et bouger ce contexte. Et le *qi gong* d'aujourd'hui, au lieu d'être taoïste, ou bouddhiste, est marqué par le néoconfucianisme, et donc un respect des valeurs hiérarchiques et familiales. Ce *qi gong* n'est donc pas un *qi gong* d'éveil et de libération, mais une pratique pour nous renforcer et supporter mieux ce que l'on vit. Pratiquer pour se renforcer, ne pas être malade, davantage travailler et gagner plus d'argent. Ceci a l'effet pervers de renforcer notre cuirasse au lieu de nous rendre plus sensible et subtil ; ce qui peut être utile à une personne faible avant de se purifier, mais seulement pendant un moment. C'est un *qi gong* thérapeutique plus écologique que d'autres, mais pas une technique d'éveil.

Alors, *qi gong*, pratique thérapeutique et pratique d'éveil ?

Imanou : L'éveil est la conscience. Et c'est notre manière et notre intention de pratiquer le *qi gong* qui en font



une technique d'éveil. Il faut donc savoir ce que l'on cherche. La guérison ? l'éveil ? ou les deux ? C'est cette intention qui amène le corps dans une constante d'éveil.

Pol : Dans le mot "thérapie", il y a théos, "dieu". A l'origine, guérir était donc remettre quelqu'un en relation avec le sacré et les dieux. Il n'y a finalement pas de différence entre thérapie et éveil si l'on en revient à la racine grecque. Aujourd'hui, la thérapie a pris, hélas, un autre sens, et il existe un fossé entre les deux, un fossé tel que l'on peut guérir d'un symptôme sans prendre conscience des manques qui ont créé ce symptôme. Quelles sont en effet les aspirations de l'âme auxquelles on n'a pas répondu pour que l'on déclare tel symptôme ou telle maladie ? Si l'on prend conscience que le "mal-a-dit" quelque chose, il y a un processus d'éveil. Ce n'est pas forcément une libération, mais il y a éveil sur les énergies qui font que l'on en est arrivé là. Et pour s'éveiller, il faut peut-être être prêt

à ne pas guérir.

Je citerai l'exemple de Itsuo Tsuda qui fut au Japon un disciple de Maître Nogushi qui avait mis au point une technique de soin appelée *Seitai* pour réveiller le centre énergétique de l'homme. Tsuda fut aussi disciple de Maître Ueshiba, fondateur de l'aïkido et élève de Marcel Granet, spécialiste de la Chine. Devant l'urgence d'un nouvel éveil, et considérant le *Seitai* comme une technique trop longue, Tsuda fonda l'école de la respiration en créant une technique plus rapide qui déclenchait, par un ajustement des corps et une action sur les points énergétiques, un mouvement spontané accompagné d'une respiration. Les personnes pouvaient ainsi faire l'expérience du mouvement de l'énergie dans leur corps. Tsuda refusait les personnes qui se présentaient à lui dans l'intention de guérir, et insistait sur la nécessité de venir sans intention, ou dans l'unique intention de découvrir et de "s'éveiller à...", l'idée étant que si vous cherchez à obtenir quelque chose, vous ne ferez aucune expérience.



Quelle notion, au regard de votre expérience, mettriez-vous sur le terme "énergie" ?

Imanou : le terme énergie est si vaste !

Pol : On est devant la difficulté de parler de l'énergie et de la définir... Ce mot recouvre tellement de sens ! Dans notre pratique, nous nous sommes aperçus que l'énergie est très liée au mouvement, même si c'est du micro-mouvement, ou de la pulsation. Et l'énergie a son origine et son "accumulateur" dans ce qui nous a donné vie, c'est-à-dire la relation amoureuse et sexuelle. En nous, il y a ce centre, l'énergie sexuelle. De source cosmique, circulant dans la colonne vertébrale, elle va apporter l'énergie nécessaire aux organes et à leur fonction, nourrir les pulsions vitales et les dimensions particulières de l'être humain qui sont le sentiment, l'émotion et la pensée consciente, jusqu'à nourrir les aspirations spirituelles. Si nous insistons sur cette totalité, c'est que pour nous, l'être humain n'est pas réductible aux pulsions, émotions et processus mentaux, il est aussi dans une aspiration au "sacré" mystère de l'évolution.

Comment intégrer toutes ces dimensions dans notre pratique ?

Beaucoup de pratiquants se contentent d'une pratique de "tuyauterie" : on accumule, on fait circuler dans les canaux et on croit tout résoudre. Nous pensons pour notre part qu'il y a une notion très importante qui réside dans la caractéristique de l'être humain à bloquer et enfermer l'énergie, pour des raisons psychologiques, névrotiques, affectives, et qu'on ne règle pas ces blocages par la simple posture ou alimentation. Pour reflui-

difier l'énergie, il est important de prendre conscience des zones de blocage, pas seulement d'une manière corporelle, mais en intégrant que derrière ces blocages il y a une histoire qui se vit en moi — mon histoire, mais aussi celle de mon arbre généalogique, et même celle de l'humanité —. Pour prendre conscience de cette partie de mon histoire liée à ce blocage, je dois la revivre, dans une sorte de régression, où l'instant présent et l'instant passé se juxtaposent. Ce revécu, qui entraîne tout le corps, libère l'énergie stockée par ce refoulement et la met au service d'autres aspirations. C'est pour cela que dans les traditions orientales on parle de floraison...

Derrière ces blocages, il y a une histoire qui se vit en moi — mon histoire, celle de mon arbre généalogique, et même celle de l'humanité —.

Ainsi, il est nécessaire pour vous d'unir Orient et Occident dans la pratique ?

L'Occident a dû se greffer sur les techniques orientales pour retrouver le concept d'énergie. Ceci présente le risque de chercher pendant un certain temps des manifestations de l'énergie qui soient toujours extérieures, à l'extérieur de nous, alors que l'état est là, à l'intérieur de nous. En tant qu'occidentaux, nous pensons — comme nous l'avons déjà évoqué — que l'Orient manque de ce qu'Imanou appelle le *qi gong* de la pensée, qui est l'analyse psychologique, psychanalytique et psychothé-

rapeutique de nos relations. Car tout ce travail d'exploration est un *qi gong* ! La relation, c'est la façon dont je mets mon énergie en relation avec celle de l'autre, que ce soit l'autre de ma famille, de mon cercle d'amis, de mon bureau ou de l'environnement au sens large. Tout schéma relationnel est un schéma énergétique. En cela, nous pensons qu'on ne peut pas faire de vrai travail énergétique sans effectuer à un moment un éclairage de cet ordre.

Imanou : Prenons comme exemple notre conception ; il y a déjà de l'énergie à l'œuvre, par le simple fait que l'on soit issu de l'acte sexuel et amoureux. Nous autres Occidentaux, nous avons un rapport au corps comme extérieur à soi ; nous nous sommes alors tournés vers des techniques énergétiques qui ont pour fondement de dominer le corps et non de le vivre, alors qu'il nous suffirait de vivre notre état originel de conception pour savoir que l'énergie est partout, simple, palpable à tout instant, à tout moment et pour tout le monde. Et c'est ce qui pourrait expliquer que dans toutes les pratiques de *qi gong* ou de *tai ji quan*, il y a souvent une recherche de transcendance porteuse d'une déviation, d'une volonté de manipulation de l'énergie sexuelle, visant à nous maintenir éloigné de la rencontre naturelle avec elle. Il y a comme une contradiction à vouloir faire bouger de l'énergie en ayant un tabou aussi fort...

Pol : On ne peut pas ignorer l'énergie de la sexualité, c'est celle qui nous a conçus ! Il n'y a pas plus grandes manifestations de *qi gong* auxquelles j'ai assisté que l'acte sexuel et amoureux, une femme enceinte, une naissance et une mort ! Ce sont les plus grandes manifestations d'énergie qu'on puisse connaître !

L'ART DU CHI

Méthode Stévanovitch

Les techniques traditionnelles, le message sonore,
perspectives thérapeutiques



Centre International Vlady Stévanovitch
Domaine de St Quentin - 04110 OPPEDETTE
Tél/fax : 04 92 75 93 98
Site : www.tantien.com

Programme complet et liste des enseignants disponible au Centre

Week-end découverte
Semaines d'immersion
Formations intensive d'enseignants
Formations réservées aux médecins
et professions paramédicales

王氏黃家中醫學院

Vous voulez

UNE QUALIFICATION DE VERITABLE PRATICIEN EN MEDECINE
TRADITIONNELLE CHINOISE IMMEDIATEMENT APPLICABLE.

Réalisez-la avec :

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

Agréée par les Universités de Médecine (PEKIN - ANHUI - TIANJING)

UNE FORMATION BASEE SUR L'AUTHEICITE, LA
TRADITION ET INTEGRANT LES RECHERCHES DE POINTE
EN MTC AVEC CERTIFICATION DE NIVEAU :

- **CURSUS DE BASE** : 3 ANS (WEEK-END).
ACUPUNCTURE - PHARMACOPEE - THERAPIE MANUELLE - QI GONG
- **CURSUS DE PERFECTIONNEMENT** : 2 ANS (WEEK-END).
APPROFONDISSEMENT DANS DIFFERENTES SPECIALITES
- **STAGE CLINIQUE** POSSIBLE DANS LES HOPITAUX CHINOIS
SANCTIONNE PAR UN CERTIFICAT DELIVRE PAR L'UNIVERSITE
D'ACCUEIL.

Renseignements :

33, rue Bayard 31000 Toulouse
Tel : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23
www.awmtc.asso.fr

Université

des Arts Energétiques
du Sud-Ouest

Une formation complète sur 3 ans

- Qi Gong
- Wutao (danse du Tao)
- Feng Shui
- Yi Jing
- Diététique chinoise
et M. T. C. (initiation).

prochain cycle
octobre 2002

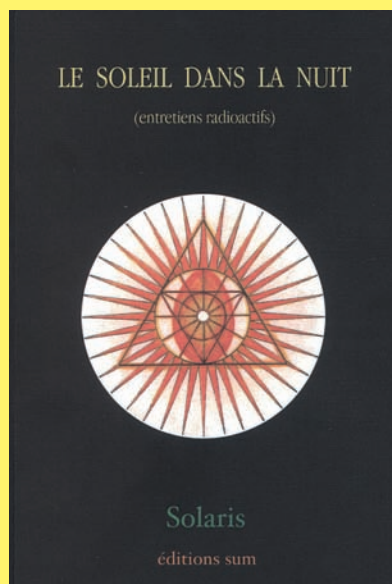
Pour tous renseignements :

Sport Santé Energie Gironde
14 rue Gouffrand, 33000 Bordeaux
email : sportenergiesante@wanadoo.fr
tél. : 05 57 87 22 34 mob. : 06 13 46 32 90



LE SOLEIL DANS LA NUIT *entretiens radioactifs*

Solaris, dans le sillage de Sri Aurobindo, Mère et Satprem, témoigne que la cessation de la souffrance et de la mort, par-delà l'éveil traditionnel, trouve son couronnement dans la mutation supramentale du corps :
Lorsque vous avez goûté à cette redescende de la Force supramentale pour une Un-carnation terrestre radicalement plus consciente, vous ne pouvez que la souhaiter à d'autres.



éditions SUM
288 p.

ISBN: 2-88448-025-0
25,60 Euros

Disponible chez votre
libraire par :
DG
Transat
Vander
Raffin

Catalogue sur demande :
editions.sum_lehameau@libertysurf.fr



Vue nocturne de Hong Kong, D.R.

O R I E N T O R I E N T - O C C I D E N T O C C I D E N T

Les explorateurs

La fin du deuxième millénaire aura marqué un tournant dans la manière occidentale d'appréhender le monde : la rationalité. Et il aura été difficile pour une notion aussi "surnaturelle" que l'énergie de ne pas être expliquée, ou mesurée — comme il aura été impossible pour l'"inconscient" de rester dans l'ombre plus longtemps —. Aussi, les scientifiques, et particulièrement les physiciens, se seront inspirés directement du phénomène pour l'étudier, ou auront simplement constaté son existence, presque accidentellement. En parallèle, la psychanalyse soulèvera l'importance des blocages et décharges énergétiques sous la plume même de Freud avec les termes d'"énergie libre" et d'"énergie liée". Plus tard, un héritier de la psychanalyse, Wilhelm Reich, chercheur par nature, fera une découverte encore controversée aujourd'hui : l'orgone. Une certitude : cet élan scientifique aura permis l'essor d'une génération qui explore de nouvelles perspectives, affine d'autres ressentis, et ose l'émergence de nouvelles notions. Citons la bioénergie d'Alexandre Lowen et John C. Pierrakos, le M.R.P des ostéopathes, ou le "rythme sensoriel" de Danis Bois.

L'Ère de la Science

La science moderne, et notamment la physique, a décodé et décliné l'énergie d'une manière qui lui est propre, les théories se succédant depuis le 19e siècle, et s'accéléralant au cours du siècle dernier. Il reste néanmoins des principes qui reçoivent l'approbation de la majeure partie de la profession.

par Juliette Chevalier

L'énergie, moteur du monde, se manifeste partout : dans les phénomènes célestes (mécanique des planètes, rayonnement du Soleil) comme dans le corps humain (énergie musculaire), dans les organismes végétaux (photosynthèse) comme dans les produits de la technologie (trains, fusées, bombes), dans l'infiniment petit (particules de haute énergie) comme dans l'infiniment grand (explosion des supernovae). Omniprésente, l'énergie n'est pourtant concrètement nulle part, car son existence n'est décelable que par ses effets. Selon un des grands principes qui régissent l'Univers, elle se conserve intégralement tout en se transformant en une infinie variété de formes. Apprenons que le mot "énergie" en tant que terme scientifique n'est utilisé qu'en 1807 par Thomas Young; on parlait auparavant des "forces vives". Le terme "énergie" recouvre dès lors un nombre croissant de significations.

Les champs d'application de l'énergie

Aujourd'hui, la physique peut se diviser en trois branches, traitant chacune d'un champ d'application de l'énergie.

- La physique macroscopique : elle recouvre la physique pratiquée à l'échelle "humaine", pour laquelle la masse et le rayonnement électromagnétique produisent leurs effets de façon indépendante. Elle comprend les énergies mécanique (cinétique et potentielle), électrique, électromagné-

tique, calorifique, etc.

- La physique relativiste : Einstein admet que toute variation d'énergie d'un système est liée à une variation de la masse de ce système, et que sa variation d'énergie est égale au produit de la variation de sa masse par le carré de la vitesse de la lumière. D'où la formule bien connue, $E = mc^2$. Ce principe est vérifié expérimentalement au cours des réactions nucléaires.

Le mot "énergie" en tant que terme scientifique n'est utilisé qu'en 1807; on parlait auparavant des "forces vives".

Dans la fission d'un noyau, par exemple, un noyau lourd se sépare en plusieurs noyaux légers éjectés à grande vitesse, c'est-à-dire avec une grande énergie cinétique. La somme des masses des particules éjectées est inférieure à la masse au repos du noyau. L'énergie totale du système est conservée dans la réaction, mais pas la masse au repos. Le champ d'application de cette physique comprend la physique des particules à haute énergie, les réactions nucléaires et la radioactivité.

- La physique quantique : elle concerne l'échelle microscopique intra-atomique et même intranucléaire. L'énergie apparaît comme une grandeur fondamentale qui caractérise l'état physique d'un système. La connaissance de ce système commence par la connaissance de ses niveaux d'énergie.

Les trois formes fondamentales de l'énergie

Les concepts physiques théoriques actuels offrent le grand

avantage de réduire toutes les formes d'énergie à trois formes essentielles, directement reliées aux trois interactions fondamentales qui régissent l'Univers : la gravitation universelle, l'électromagnétisme et les interactions intra-atomiques. Les formes d'énergie sont toutes réductibles à ces trois formes fondamentales, ou couplées entre elles. Il est possible d'avoir une vision plus synthétique encore de toutes les formes si diverses sous lesquelles l'énergie se manifeste en recherchant leur origine à l'échelle des temps cosmiques.

Les "parents" de l'énergie

Le système solaire s'est formé, d'après les théories de l'astrophysique, il y a environ 4,5 milliards d'années. La matière du Soleil est composée d'ions hydrogène qui entretiennent une réaction de fusion thermonucléaire, et la Terre est formée d'éléments qui se sont transformés au cours du temps pour aboutir, par la radioactivité, à tous les éléments présents dans la planète. L'uranium, en particulier, utilisé dans les centrales nucléaires, n'est pas originaire du Soleil, mais du nuage stellaire qui a formé le Soleil et la Terre. Ainsi, le nuage stellaire étant la cause originelle, l'énergie disponible aujourd'hui sur Terre a pour origine deux "parents" parallèles, le Soleil et l'uranium.

L'effet du temps

Si on délaisse l'échelle des temps cosmiques pour l'échelle géologique, on peut suivre les transformations de l'énergie initiale. Les différentes matières premières pouvant produire de l'énergie se sont formées au cours des temps géologiques; il s'agit principalement du pétrole, du gaz et du charbon. Ces matières premières énergétiques sont donc, en quelque sorte, de la biomasse "en boîte", dont l'histoire s'étend sur des millions d'années.

L'uranium, formé dans les profondeurs de la Terre, est également non renouvelable. Ce corps est responsable, de façon indirecte, de la chaleur des nappes phréatiques enfouies à plusieurs centaines de mètres sous terre, le flux géothermique provenant de la chaleur libérée par les transmutations nucléaires dans le "four" terrestre.

Les énergies d'aujourd'hui

Les énergies d'hier sont à comparer à celles d'aujourd'hui, dont la source principale est le Soleil : biomasse produite grâce au rayonnement solaire; énergie hydraulique tirée des chutes d'eau, après que l'eau se soit évaporée grâce au rayonnement et est retombée, sous l'effet de la pesanteur, sur le sol; énergie éolienne, due aux vents, conséquence de la mise en mouvement des masses d'air par suite des différences d'échauffement de l'atmosphère. Enfin, le rayonnement solaire direct est une source séculaire d'énergie. Ces sources énergétiques sont considérées comme renouvelables, du moins à l'échelle humaine, car le Soleil, à terme (dans 5 milliards d'années), disparaîtra...

Sources : rédaction, Encyclopédie Hachette Multimédia / Hachette Livre, Encyclopædia Universalis France.

L'orgone est une énergie primordiale d'origine cosmique, universellement répandue, qui pénètre tout, qui est à l'origine de toute énergie et de toute matière, dont le mouvement type est la pulsation.

Wilhelm Reich

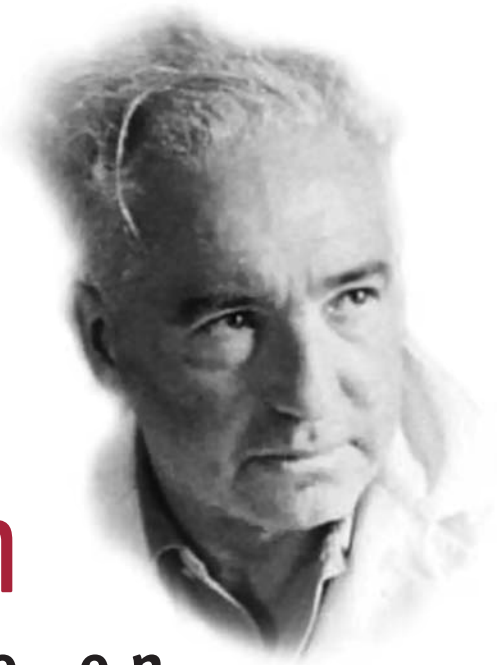
Les néo-confucéens développèrent une notion du qi qui offre la plus frappante ressemblance avec le concept de champ quantique en physique moderne.

Fritjof Capra

Einstein nous a appris que Matière et Energie sont convertibles l'un en l'autre : $E=mc^2$, la Matière est de l'Energie condensée. Il nous reste à découvrir pratiquement que cette Energie ou cette Force est une Conscience, et que la Matière, elle aussi, est une forme de conscience, comme le Mental est une forme de conscience (...).

Sri Aurobindo

Wilhelm Reich



Un psychanalyste en quête de l'énergie vitale

Un homme aura trouvé en Occident le pendant de l'énergie vitale découverte depuis des millénaires en Orient. Le nom de cet homme : Wilhelm Reich. Le nom de cette énergie : orgone. Reich fera de la pleine circulation de cette énergie dans l'organisme, au travers de l'épanouissement de l'énergie sexuelle, le fondement de sa thérapie. par Gérard Guasch

L'énergie d'orgone n'existe pas ! C'est par cette affirmation péremptoire qu'un juge américain conclut, en 1954, l'arrêt de justice qui va entraîner la destruction par le feu de la majeure partie des livres et articles scientifiques de Wilhelm Reich et, quelques années plus tard, son incarcération dans un pénitencier fédéral où il mourra. Et pourtant...

Disciple dissident de Freud, médecin psychiatre et psychanalyste, passionné de biologie, de biophysique et d'astronomie, sexologue, sociologue et militant politique, Wilhelm Reich (1897-1957), tient une place particulière dans l'histoire de la psychanalyse et des sciences de la vie. C'est que, loin de rester assis derrière son divan à pratiquer "l'art de l'attente infinie", il s'engage très tôt dans une quête passionnée de l'énergie.

La découverte de l'énergie sexuelle

Etudiant en médecine, lecteur assidu de Bergson, dont la conception d'un élan vital (conscience obscure "lancée à travers la matière") l'enthousiasme, il lui semble déjà impossible de nier le principe d'une force créatrice régissant la vie. Conviction qu'il voit renforcée quand il entend son professeur de biologie, Kammerer, affirmer : *L'existence d'une énergie vitale spécifique me semble extrêmement probable*. Mais tant que cette force demeurera intangible, il restera insatisfait. Aussi ne cessera-t-il, sa vie durant, de s'intéresser à elle.

Lorsqu'en 1927 il publie *Die funktion des orgasmus (La fonction de l'orgasme)*, il considère que la source de la névrose est une accumulation (stase) de l'énergie sexuelle et énonce la formule suivante : tension mécanique + charge énergétique → décharge éner-gétique + relaxation mécanique, qu'il va bientôt considérer comme s'appliquant à tout processus vital. Mais quelle peut bien être la

nature exacte de cette énergie ?

La découverte des bions

En 1935, il entreprend de mesurer les variations du potentiel électrique sur la peau et les muqueuses de sujets en situation de plaisir ou de déplaisir et voit confirmée sa formule "tension-charge". Il pense alors qu'il s'agit d'une énergie bioélectrique. Mais, les variations enregistrées étant infimes (de l'ordre de quelques millivolts) elles ne peuvent, à elles seules, expliquer les mouvements énergétiques puissants observés dans les conduites humaines. Il porte alors son intérêt vers les origines de la vie et se met à étudier avec un microscope à fort grossissement diverses préparations : aliments bouillis, infusions d'herbe et de mousse... Il a alors la surprise d'observer de petites vésicules qui présentent une luminosité bleuâtre. Et, en augmentant le grossissement (entre 3000 et 4000 fois environ), la surprise encore plus grande d'observer des mouvements à l'intérieur de ces vésicules. De plus, elles semblent se transformer progressivement en protozoaires et autres micro-organismes. Incrédule, il stérilise ses préparations, utilise un autoclave, chauffe au rouge du sable, de la poussière de charbon, et les immerge dans une solution de chlorure de calcium stérile. Rapidement, apparaissent de petites vésicules très mobiles, animées de pulsations et ourlées d'une luminescence bleutée, et des protozoaires. Convaincu que ces vésicules représentent un stade de transition élémentaire entre la matière vivante et non vivante, il les baptise "bions".

Ses recherches sont vivement critiquées et tournées en dérision. Fortement opposé aux vues mécanicistes de la science officielle, il note dans son journal (6 mai 1936) : *Les scientifiques ont découpé la vie en morceaux. Ils isolent les détails, puis veulent reconstruire l'ensemble à partir d'eux, ainsi qu'ils le feraient d'une machine, pièce par pièce. L'Orient, lui, a bien perçu une vérité : la matière vivante n'est pas une machine que l'on peut construire.*

La radiation des bions

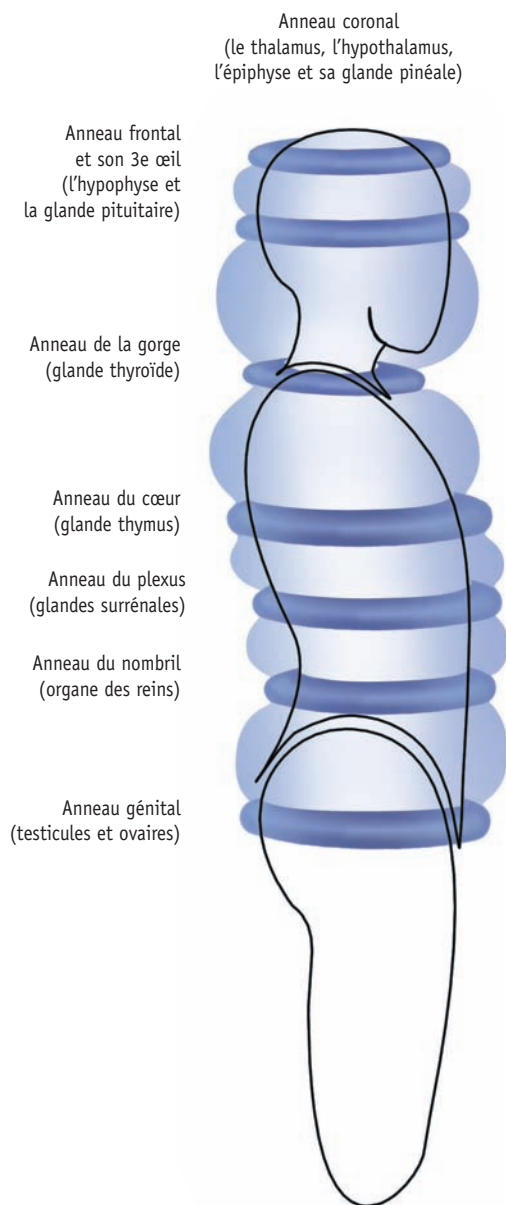
Chaque critique l'amène à de nouvelles expériences. Il découvre ainsi que les bions émettent une forte radiation, susceptible de causer une inflammation de l'œil chez qui les observe trop longtemps au microscope, d'irriter la peau, de voiler des plaques photographiques, d'entraîner une charge magnétique dans les appareils de fer ou d'acier voisins, une charge d'électricité statique dans des isolants tels que des gants en caoutchouc, etc.

La découverte de l'orgone

En mars 1939, dans une lettre à F. Bon, physicien hollandais avec qui il entretient une correspondance suivie, il note les effets sur l'électroscope d'un curieux "quelque chose". Un "quelque chose" qui ne serait, ni de l'électricité, ni du magnétisme, et qu'il nomme provisoirement "orgonocité". Le lendemain, il écrit de nouveau à Bon

WILHELM REICH EN QUELQUES DATES

- 1897 : 24 mars, naissance au sein d'une famille juive aisée, dans l'ambiance mi bourgeoise mi rurale d'une province d'Autriche-Hongrie.
- 1911 : sa mère se suicide.
- 1914 : son père meurt.
- 1915 : engagement dans l'armée et participation à la guerre.
- 1919 : avec quelques camarades de la faculté de médecine, participation à la création d'un séminaire de sexologie, et rencontre S. Freud.
- 1920 : admission comme membre de la Société Psychanalytique de Vienne.
- 1922 : reçu docteur en médecine.
- 1927 : refusant l'idée freudienne de pulsion de mort et de masochisme primaire, développement d'une approche thérapeutique active et affirmation de l'importance d'une pleine satisfaction orgasmique comme facteur d'équilibre organique et psychique. Publication de *La fonction de l'orgasme*, ouvrage dédié à Freud, une œuvre dans laquelle, bien avant Master et Johnson, il analyse en détail le phénomène orgasmique et établit la courbe des orgasmes féminin et masculin. Dénonçant la misère sociale, affective et sexuelle, générée par la société capitaliste, rôle actif dans la lutte socialiste et tentative d'une synthèse entre les idées de Marx et de Freud.
- 1929 : ouverture de dispensaires d'hygiène sexuelle. Publication de *Matérialisme dialectique et psychanalyse*.
- 1930 : à Berlin, participation à la création d'un vaste mouvement pour une Politique Sexuelle Proletarienne, la SEXPOL, qui en peu de mois réunit des dizaines de milliers d'adhérents. Publication d'une première version de ce qui deviendra, en 1945, *La révolution sexuelle*.
- 1932 : *La lutte sexuelle des jeunes*.
- 1933 : publication de deux essais d'importance : *L'analyse du caractère et La psychologie de masse du fascisme*. Exclu du Parti Communiste allemand pour ses idées psychanalytiques. Exil au Danemark. Ses livres sont brûlés publiquement à Berlin avec ceux de Freud et d'autres auteurs juifs par ordre des nazis.
- 1934 : exclu de l'Association Psychanalytique Internationale pour ses idées politiques.
- 1935 : multiples recherches pour mettre concrètement en évidence l'énergie vitale. Développement d'une nouvelle forme de psychothérapie qui, par la mobilisation des muscles et de la respiration, permet une libération émotionnelle profonde, et donne le pas à l'expression émotionnelle sur l'expression verbale dans le traitement : la végétothérapie caractéro-analytique.
- 1938 : publication d'une synthèse de ses recherches biologiques : *Les bions*.
- 1939 : découverte de l'orgone. Départ pour les Etats-Unis.
- 1940 : enseignement à la New School for Social Research de New-York. Nouvelles recherches sur le cancer.
- 1941 : longue entrevue avec Einstein avec qui il parle de l'orgone (au début, celui-ci se montre intéressé, puis rompt brusquement la relation).
- 1942 : publication de *La découverte de l'orgone I : La fonction de l'orgasme*, livre en grande partie autobiographique. Acquisition d'une grande propriété au nord du pays, et installation d'un centre de recherches et d'enseignement, "Orgonon", afin de poursuivre des recherches sur la biophysique d'orgone. Il démontre que les accumulateurs d'orgone réduisent les douleurs et améliorent l'état général de patients cancéreux en phase terminale.
- 1948 : *La découverte de l'orgone II : La biopathie du cancer*.
- 1954 : accusation par la F.D.A. (Administration Sanitaire des USA) pour avoir prétendu guérir le cancer avec ses accumulateurs. Citation en justice. Reich refuse de s'y rendre. La F.D.A. ordonne la destruction des accumulateurs et l'incinération de tous les livres et publications parlant de l'orgone.
- 1956 : emprisonnement.
- 1957 : le 3 novembre, décès dans le pénitencier de Lewisburg (Pennsylvanie).



"orgone"
vient du grec
"orgân" qui signifie
"bouillonner
d'ardeur".

pour lui dire : *Qu'ayant en tête l'origine de ces découvertes — c'est-à-dire, ses recherches sur l'orgasme — il a nommé cette radiation "orgone" — du grec orgân, "bouillonner d'ardeur", d'où dérivent les mots "orgasme" et "organisme" —.*

Un siècle plus tôt (1838), le médecin allemand De Hufeland, dans son ouvrage *L'art de prolonger la vie de l'Homme*, écrivait : *Une étude soigneuse des phénomènes de la force vitale dans le monde organisé nous conduit à reconnaître en elle les propriétés et les lois suivantes : la force vitale est l'agent le plus subtil, le plus pénétrant et le plus invisible que nous ayons trouvé jusqu'à présent dans la nature; en cela elle dépasse même la lumière, l'électricité et le magnétisme, avec qui en d'autres aspects elle semble présenter la plus grande ressemblance.*

Qu'est-ce que l'orgone ?

Reich définit l'orgone comme *une énergie primordiale d'origine cosmique, universellement répandue, qui pénètre tout, qui est à l'origine de toute énergie et de toute matière, dont le mouvement type est la pulsation (expansion et contraction), qui dans l'être vivant agit comme énergie biologique et dans l'univers est à l'origine des galaxies.* Et il souligne : *Certaines fonctions de l'énergie d'orgone peuvent être démontrées partout où l'homme est capable d'observer la nature directement ou à l'aide d'instruments appropriés réagissant aux fonctions énergétiques, tels que le thermomètre, l'électroscope, le compteur Geiger, le microscope, le cabinet noir garni de tôle, ou bien des organismes vivants, que ce soient des protozoaires, des souris cancéreuses, des personnes anémiques, des protéus.*

Les inventions au service de l'orgone

Reich met cette énergie en évidence, d'abord dans les bions, puis, par la luminescence des tubes à vide; grâce à un petit appareil optique (ogonoscope) — qui intéressa beaucoup Einstein quand il le lui présenta — qui permet de visualiser des traînées lumineuses dans l'atmosphère; et par les différences de température enregistrées dans et autour des appareils (boîtes faites de couches organiques et métalliques alternées) qu'il a conçus pour accumuler l'orgone.

Dans leur polémique ouvrage, *L'Anti-Œdipe* (Ed. Minuit, 1972), Deleuze et Guattari parlent ironiquement de ces accumulateurs comme de boîtes "miraculeuses, célibataires", renvoyant l'imaginaire du lecteur aux "machines célibataires" de Marcel Duchamp; créatures dadaïstes qui travaillent pour la seule jubilation de celui qui les a construites. Ils semblent ainsi ignorer que les protocoles d'observation sur leurs effets biodynamiques sont nombreux : activation de la réponse parasympathique de l'organisme, vasodilatation,

fourmillements, picotements, décontraction musculaire, sensation agréable de relaxation physique, sédation de la douleur après blessure ou brûlure et dans des cas de cancer avancé, etc.

Reich invente aussi un cloudbuster (brise-nuages constitué de tubes métalliques télescopiques assemblés en batterie — un peu comme des tuyaux d'orgue — et montés sur une plate-forme mobile qui permet de les orienter), capable de concentrer et de disperser l'orgone atmosphérique : il arrive à faire pleuvoir dans le désert.

Les propriétés de l'orgone

Selon Reich :

- 1- Elle existe partout; les accumulateurs d'orgone fonctionnent en tous lieux.
- 2- Elle remplit tout l'espace; la présence de l'énergie d'orgone peut être démontrée dans le vide.
- 3- Elle traverse toutes les matières.
- 4- Elle se présente sous des formes variées, telles que chaleur, "électricité statique", éclairs et éclairs diffus, électricité, magnétisme, gravitation.
- 5- La superposition de deux ou de plusieurs ondes d'énergie d'orgone donne lieu à la formation d'une particule de masse.
- 6- Elle assure la cohésion des bions, unités de la matière. La force de cohésion est libérée et peut être démontrée lorsqu'un corps solide se désintègre en bions — vésicules d'énergie d'orgone —.
- 7- Elle transmet les excitations organotiques à la "vitesse de la lumière"; la lumière est une manifestation de la luminescence organotique et présente un caractère local.
- 8- Elle est transparente; peut-être rendue visible comme "réfraction de la lumière", comme "ondes de chaleur", comme "mauvaise visibilité".
- 9- La plupart des fonctions organotiques sont "froides" : luminescence, écoulement par un fil, attraction. Sa réflexion par un métal produit cependant de la chaleur; une concentration hautement mobile à l'intérieur de la matière, d'une planète, d'un organisme, s'accompagne également d'un dégagement de chaleur.
- 10- Pas de perte d'énergie; mais on observe un "métabolisme énergétique" : a) flux vers le niveau supérieur; b) maintien du niveau supérieur, "capacité"; c) décharge vers le niveau inférieur.
- 11- Elle est sans cesse animée d'un mouvement ondulatoire ou pulsatile; l'enveloppe d'orgone se déplace plus rapidement dans l'océan d'orgone galactique que le globe terrestre; on peut comparer ce mouvement à celui d'une balle roulant à la surface de l'eau plus lentement que les vagues.
- 12- Elle peut être mise en évidence partout, par la perception, le dégagement de chaleur, l'électroscope, le compteur Geiger; elle est la cause de phénomènes naturels qui n'ont pu être expliqués jusqu'ici : "la lacune

Un événement !

La 1^{ère} cassette vidéo consacrée au Wutao

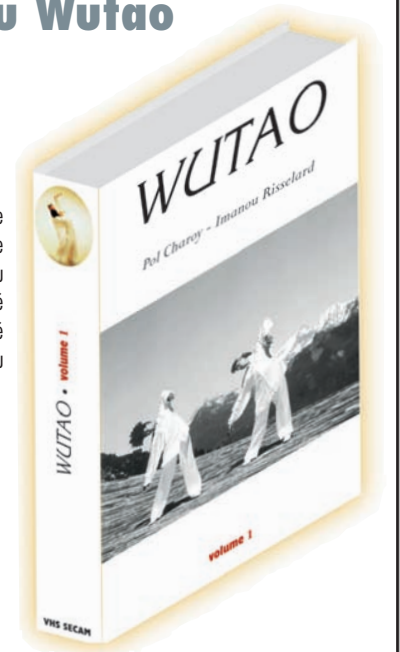
Par les créateurs
Pol Charoy et
Imanou Risselard

Le Wutao est issu du métissage de techniques d'inspiration taoïste (le cercle du Taiji Quan, la spirale du Bagua Zhang, le Qi Gong envisagé sous sa forme innée), de la liberté d'expression de la danse ainsi que du travail du souffle et de la conscience.

Volume 1 :
Les mouvements de base du Wutao

VHS Couleur - Secam

Prix : 30 €
port compris



Disponible dès septembre 2002

par commande au **01 48 24 42 42**

email : wutao@generation-tao.com

Formation en Qi Gong

Qi Gong

L'école du Qi

Dominique Banizette

■ **1^{er} cycle « la Voie du Tao »**
Ouvert à tous.
Développement personnel et spirituel par le Qi Gong.
Professorat de Qi Gong.
Sur 3 ans, en week-end, en Bresse.

■ **2^{ème} cycle « le Yi et le Qi »**
Perfectionnement pour enseignants et pratiquants confirmés.
La pratique de l'Attention et l'utilisation thérapeutique du Qi.
Sur 2 ans, en stage, en Sud Ardèche.

■ **Séjour d'étude en Chine**
Qi Gong et massage avec Docteurs en Qi Gong du Centre de Recherche de l'Université de Shanghai.

■ **et aussi :**
Stages et Ateliers de Qi Gong et de Pinceau Chinois.

Documentation et renseignements sur demande :
Tel : **04 75 88 32 63** - Fax : **04 75 88 31 82**

naturelle", la "mauvaise vue", l'"action de champ dans l'espace vide", l'électricité statique, "les rayons cosmiques", le bleu du ciel, de l'océan, des montagnes éloignées, "la poussière cosmique ionisée" dans les aurores boréales, etc.

L'orgone chez l'humain

Chez l'humain, cette énergie fondamentale se manifeste "fonctionnellement" au travers de phénomènes psychiques émotionnels et corporels, de courants doux dans le corps, de mouvements spontanés de l'orgasme.

On voit que Reich fait de l'orgone une énergie originelle, une énergie mère, très proche du *qi*, qui, dans la tradition chinoise, est la racine de toute chose et qui s'exprime par les fonctions antagonistes du *yin* et du *yang*. Fonctions qui dans le corps sont assimilables à celles du para- et de l'ortho-sympathique, les deux versants physiologiques du système nerveux végétatif. On voit aussi que la description que Reich nous donne de l'océan d'orgone n'est pas sans analogie avec le champ unique dont nous parle la physique moderne. Pour lui, cette énergie qui nous meut et nous émeut, anime aussi les astres et les galaxies.

L'orgonothérapie reichienne

Reich nomme "orgonothérapie" un ensemble de procédés thérapeutiques qu'il subdivise en :

- L'orgonothérapie physique : application de l'énergie concentrée dans un accumulateur d'orgone en vue

d'augmenter la résistance bioénergétique naturelle de l'organisme contre la maladie.

- L'orgonothérapie psychiatrique, d'abord nommée végétothérapie caractéro-analytique : libération des émotions de la cuirasse musculaire et caractérielle, en vue de mobiliser l'énergie d'orgone dans l'organisme et de rétablir, si possible, la pleine puissance orgastique.

L'orgonothérapie reichienne est une thérapie psychique, corporelle et énergétique qui s'adresse à l'organisme dans sa globalité. C'est une "biothérapie" ("qui attaque les profondeurs biologiques, le système plasmatique, le "centre biologique" de l'organisme") autant qu'une "psychothérapie", c'est-à-dire une thérapie de la vie en chacun de nous aussi bien qu'une thérapie du psychisme, de l'affectivité, de la sexualité. Pour Reich, il y a identité fonctionnelle entre manifestations corporelles et psychiques qui, toutes deux sont nourries par une même source, l'énergie. L'organisme dont il parle est ce vivant organisé, dans sa totalité biopsychologique, inséré dans un milieu et un environnement social particulier.

**W. Reich
montre que libérer
l'organisme de
ses contractions et de
ses peurs chroniques
permet de jouir plus
librement de la vie.**

Mépris et incompréhension

Renouant avec les grandes traditions, Reich nous parle ainsi d'une énergie universelle, intimement liée à tous les mouvements de l'univers. S'il avait vécu en Chine, en Inde ou au Japon, une telle formulation n'aurait surpris personne, car les cultures extrême-orientales font toutes référence à cette énergie primordiale. Mais, venant en plein vingtième siècle d'un Européen, psychanalyste de surcroît, cette formulation surprend et ses confrères ne tardent pas à faire courir des bruits douteux sur sa santé mentale. Depuis lors, la notion d'orgone acceptée par certains et rejetée par d'autres, reste pour beaucoup la pierre d'achoppement de la théorie reichienne.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Oh, L'AURA !

En 1920, "L'atmosphère humaine" révèle les résultats des expériences du Britannique Walter J. Kilner sur l'aura. Ces observations obtenues à l'aide de filtres dicyaniques font état de trois zones rayonnantes autour du corps. Vingt-cinq ans plus tard, ses compatriotes, L.E. Eeman et Edgar Cayce, commencèrent des travaux parallèles pour des applications thérapeutiques ; ce dernier étant doté depuis son plus jeune âge de la possibilité de voir l'aura des êtres, et d'après la densité et la couleur de celle-ci, de pouvoir diagnostiquer la maladie.

A la suite de ces publications, les expérimentations s'accroissent dans des domaines aussi divers et variés que la médiumnité, la radiesthésie, la parapsychologie, etc.; l'une des plus célèbres à étudier le phénomène des auras aujourd'hui étant sans doute Barbara A. Brennan.

Signalons que l'aura est un phénomène qui fut maintes fois décrit dans toutes les religions, et que leur représentation autour des hommes "saints" est d'usage courant depuis les premières icônes religieuses (mandorles, auréoles, nimbes...).

N.D.L.R : Signalons que deux personnes emblématiques auront poursuivi les travaux de Wilhelm Reich, il s'agit d'Alexander Lowen et John C. Pierrakos. Tous les deux s'en seront démarqués en créant la bioénergie. L'approche d'A. Lowen —qui s'inspirera notamment du *taï ji quan*— est marquée par sa simplicité et sa douceur, et celle de J. C. Pierrakos, par son esprit scientifique et par la rencontre avec sa femme, Eva Pierrakos, qui avait des dons médiumniques.

Nourrissez-vous de Wushu !

Génération Tao Hors-Série n° 1

**Spécial Kung Fu,
Tai Ji Quan
et Qi Gong**



Du Kung Fu Wushu au sens large, c'est-à-dire englobant la totalité des pratiques martiales chinoises, au qi gong, un numéro indispensable pour découvrir ou approfondir une culture et une tradition à la richesse inépuisable.

Disponible sur commande
6,10 €*

* Ajouter les frais de port
France métropolitaine : +1,0 €
Zone euro : +2,0 €
DOMTOM et autres pays : +3,0 €

Pour toute commande :

Les Editions du Tao
10, rue de l'Echiquier 75010 Paris
Tél. : 01 48 24 42 42 Fax : 01 48 24 42 44
email : courrier@generation-tao.com
www.generation-tao.com



Institut
CHUZHEN
de Médecine Chinoise

LA SEULE FORMATION EN FRANCE
ASSURÉE EXCLUSIVEMENT PAR
DES PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS CHINOISES

**PHARMACOPÉE
ACUPUNCTURE
MASSAGE**

stages en France
stages hospitaliers en Chine
modules généraux
modules de spécialisation
et d'approfondissement
traductions
éditions

FORMATIONS COMPLÈTES
3 ANS - 4 ANS - 5 ANS
FORMATIONS MODULAIRES
PRÉPARATION AUX EXAMENS CHINOIS

Institut CHUZHEN
10, bd Bonne-Nouvelle
75010 Paris

e-mail : infos@chuzhen.com

téléphone 01 48 00 94 18

fax 01 48 00 99 18

TAIJI STYLE YANG

STAGES avec THIERRY ALIBERT

- le 29 septembre à Revel (Tarn)
- les 5 et 6 octobre à Béziers (Hérault)
- du 26 au 29 octobre à Gourdon (Lot)
- les 1er, 2 et 3 novembre à Nantes (44)
- et de nombreux autres stages dans toute la France

Vidéos



code : TCCVOL 1

code : TCCVOL 2

code : TCCVOL 3

Découvrez la forme 108

Toutes les applications martiales de ce tao comme vous ne les avez jamais vues.

3 Volumes :

La Terre, l'Homme, le Ciel

Tarifs

1 cassette : 27 € (177 F)
2 cassettes : 52 € (341 F)
3 cassettes : 75 € (492 F)
Frais de port
1 ou 2 cassettes : 3,85 € (25 F)

Bon de commande

Nom et Prénom

Adresse

Code postal Ville Code vidéo

à renvoyer accompagné du règlement (chèque ou mandat) à l'ordre de:

Ass U.A.R.T Taiji-Quan Centre France

Thierry Alibert • Av. Henry Mazet, 46 300 Gourdon

06 08 58 45 57 • 05 65 41 14 95 • alibert.thierry@free.fr

Danis Bois

"Le mouvement est matière et énergie."

Chercheur et philosophe, initiateur de la fasciathérapie, créateur de la gymnastique sensorielle, Danis Bois nous livre son approche de l'énergie et du mouvement.

propos recueillis par Elisabeth Evrard
photo : Jean-Marc Lefèvre

Gtao : Existe-t-il pour vous une définition du concept d'énergie ?

Danis Bois : Les notions de "conscience", d'"énergie" et de "matière" véhiculent des malentendus, issus du principe de dualité séparant corps et esprit. Je préfère la notion anti-dualiste d'"esprit corporisé", différent de la réalité de la neurophysiologie. Le développement de la perception s'inscrit dans une recherche à la 1^{re} personne, c'est une subjectivité issue de l'expérience. A mes yeux, la dualité corps-esprit n'existe pas ; le sensible est la réunion obligatoire entre l'homme percevant, l'homme ressentant et l'homme pensant. Le sensible est une manière de percevoir les choses à travers des vecteurs divers.

Quel lien établissez-vous entre perception, conscience et énergie ?

Je privilégie le terme de perception à celui de conscience. La conscience est soit réflexive, analytique et rationnelle, soit perceptive et immédiate. La perception est une fonction réputée inconsciente par définition ; c'est elle qui donne à la conscience la notion d'espace et de mouvement. La perception est l'outil qui permet de développer sa conscience. Quant au concept d'énergie, il suscite des ambiguïtés nées de la séparation

entre matière et énergie. Or, en physique quantique, la matière est un potentiel d'énergie, et l'énergie est potentiellement de la matière. J'utilise de préférence le mot mouvement, de nature invisible, à celui d'énergie, comme principe de force.

Comment qualifiez-vous le déplacement ?

Le déplacement est un fondu entre l'immobilité apparente et le mouvement. Par exemple, en fasciathérapie, le thérapeute perçoit le mouvement interne qui restitue une vitesse lente avec des orientations spontanées. L'objectif est de rentrer en relation avec cette perception du mouvement interne, afin que la personne allongée sur la table puisse se réapproprier son corps, en expérimentant le mouvement et les effets du mouvement. En effet, le mouvement interne, qui coule lentement, est en réalité une conscience. De ce mouvement lent, on peut en permanence rectifier la trajectoire et l'orientation, contrairement au mouvement habituel ; d'où le rôle éducatif de la lenteur permettant de rester présent au déroulement de son geste.

Quel pont existe entre les grandes traditions et l'objet de vos découvertes ?

La philosophie occidentale n'est pas

si éloignée de la philosophie orientale ; néanmoins, cette dernière lie la connaissance à la tradition, elle est plus attachée à revenir aux sources, plus ancrée dans l'expérience, plus immanente. La philosophie orientale m'a plus inspiré, suscitant des questionnements avec des réponses ouvertes où j'essaie d'étudier la subjectivité à partir des invariants du mouvement. Cependant, toute la démarche philosophique, orientale ou occidentale, pose la question : "Y a-t-il une infinitude dans la finitude ?". Or, il existe un endroit où se dissout la dualité entre l'infiniment grand et l'infiniment petit : dans la conscience première qui est mouvement, sans notion de temps et d'espace, et dont on peut faire l'expérience dans le présent. Dans l'apprentissage du mouvement et du corps apparaît la notion de sacré, au sens laïque du terme. Cette expérience tisse le lien entre la chair du corps et la chair du monde, sur la trame d'un schéma invisible qui sous-tendrait un schéma, une manifestation visible.

L'ethnocénologie étudie ce qui est commun à toutes les ethnies, c'est une approche transculturelle. Ma recherche se situe à ce niveau-là : j'étudie ce qui est commun à chaque homme. Le mouvement repose sur

des lois spécifiques à la physiologie du geste, avec des invariances universelles. Au niveau de toutes les traditions, la source qui a fait naître les spécificités vient de la mise en évidence de l'organicité transculturelle. Pour ma part, je m'intéresse davantage au pratiquant (de *tai ji*, de *yoga*) qu'à la pratique elle-même. Le mouvement codifié sensoriel est une méthode d'apprentissage qui permet d'améliorer son rapport à soi dans le geste. Je m'adresse plus à l'homme dans son rapport au mouvement qu'à une forme en mouvement bien établie.

Qu'est-ce que la circulation des fluides sous l'angle de l'ostéopathie et de la fasciathérapie ? Existe-t-il des vitesses différentes de circulation de l'énergie ?

En 1913, le professeur Sutherland mit en évidence une notion essentielle : la rythmicité crânienne, appelée le M.R.P. (Mouvement Rythmique Primaire), avec un rythme autonome de 8 à 14 fois par minute, et également un principe d'autorégulation et d'auto-guérison. Ceci est la vision ostéopathique. Puis, j'ai découvert un rythme interne lent, avec une organicité précise, appelé "rythme sensoriel" intervenant en dehors de l'organicité. Il s'agit d'une différence de rythmicité, de biorythmie sensorielle. L'approche ostéopathique et celle de la fasciathérapie sont deux plans d'accès différents.

Le mouvement indifférencié se propage à la même vitesse, qu'il s'agisse d'une sensation fluïdique, tissulaire ou osseuse. Il s'agit d'une globalité, la biorythmie étant une dynamique autonome par rapport à la gestuelle. Chez tous les individus se retrouve la même lenteur du mouvement interne.

Qu'est-ce qui "bouge" dans le mouvement ?

Ce qui bouge dans le mouvement est un principe de force. Tout mouvement humain engendre quatre paramètres incontournables : la vitesse et le rythme (notion de temps), l'amplitude et l'orientation (notion d'espace). Le paramètre incontournable est la vitesse car elle produit du temps et de l'espace. Au départ, il y a une immobilité animée par une mobilité interne. Ce qui

bouge dans le mouvement est cette immobilité animée d'un mouvement interne ; ceci nous renvoie à la complémentarité des contraires. La vitesse lente exprime le principe mouvant de l'existence, que l'on pourrait définir comme la conception de l'énergie.

Le mouvement est une substance à la fois matière et énergie, qui met en action la pensée, la conscience, le corps, et qui est reliée à un principe d'ordre, un principe d'organicité. La méditation permet de développer son rapport perceptif au mouvement interne, en état immobile, sans le

La vitesse lente exprime le principe mouvant de l'existence, que l'on pourrait définir comme la conception de l'énergie.

parasitage de la gestuelle.

Il faut noter l'importance du pré-mouvement : dès l'intention de faire un geste, le corps est informé dans toutes ses parties, c'est un phénomène anticipatoire. Pour rester en contact avec l'intériorité, il est nécessaire de capter le mouvement anticipatoire qui se glisse ensuite dans les rails d'une forme établie.

Le corps est-il un temple ? Quelle est votre notion du corps subtil ?

J'établis une différence entre le corps étendu et le corps propre, celui qui perçoit des constellations de sensations, lieu habité. Un corps perçu constitue le foyer des sens, le lieu où l'on peut honorer la présence du divin, sous certaines conditions, notamment quand le corps est éveillé par la perception interne, manifestation de quelque chose de plus grand que lui. Aujourd'hui, le lieu où je perçois les choses ne montre plus la présence des corps subtils, ni des méridiens, ni des chakras, mais livre une conscience en mouvement qui développe son sentiment de soi, et, en même temps, entre en relation

avec une réalité mouvante de même nature. Le paradoxe est que plus on pénètre la mouvance de cette totalité, plus on prend conscience de chaque seconde de soi, dans un temps "t".

En quoi la vie fœtale délivre un enseignement sur le mouvement ?

L'étude des compétences perceptives du fœtus indique que celui-ci, dans les deux premiers mois de vie intra-utérine, bouge sans arrêt, sauf entre quatre et douze minutes par jour. Il bouge d'une manière lente et, à travers le mouvement, développe sa relation à lui-même et au monde. Ce mouvement, auto-initié et lent, lui permet de se différencier de son milieu homogène pour exister, avoir le sens de son existence. Le mouvement codifié lent fait un retour à un mode de relation à soi, proche de la période fœtale, comme une empathie de soi à soi. Revenir à une communication pré-verbale permet de revenir à une forme originelle de croissance.

Chercheur et philosophe, quelles sont vos perspectives d'avenir ?

J'ai plus de choses à apprendre que je n'en sais, et je me sens au balbutiement de l'étude du mouvement : plus j'y pénètre, plus je sens ce qui m'échappe. L'avenir du monde est dans la nouveauté, non dans ce qui est acquis ; celui qui cherche est celui qui a renoncé à connaître la vérité. Je fuis tous les enseignements qui donnent, clé en main, accès à la vérité car moi, plus j'avance, plus j'ai accès à mon ignorance. Je prépare d'ailleurs un doctorat des sciences de l'éducation pour introduire une nouvelle conception de la pédagogie, développant davantage la créativité^(*).

(*) Danis Bois dirige le département "Pédagogie perceptive du mouvement" à l'Université Moderne de Lisbonne. A paraître prochainement : *Un effort pour être heureux* aux Editions Point d'Appui.

CARNET D'ADRESSES

La notion universelle d'énergie vitale & le Qi, thème et variations

Georges Charles est l'auteur de nombreux ouvrages disponibles sur le site :

<http://www.tao-yin.com>

A paraître :

Rituel du Dragon,
Ed. Chariot d'Or.

Il anime également des stages, notamment au Canada (Québec), en pleine nature, les 3, 4, 5 et 6 octobre.

Rens. : les Arts classiques du Tao
tél. : 02 32 97 02 94

Ki, une autre conscience

Retrouvez Ailing Kuang et J.-D. Cauhépé dans leur ouvrage, *Le petit livre du Yi King* paru chez Guy Trédaniel Editeur

L'équilibre des souffles

Jean Motte est directeur du Centre IMHOTEP

Rens. : Centre IMHOTEP
tél. : 01 46 68 03 17
centreimhotep@wanadoo.fr

Feng shui

Spécialiste de feng shui et des arts chinois, Gérard Edde est l'auteur de nombreux ouvrages, dont *Feng Shui - harmonie des lieux*, Ed. La Table Ronde, et *Feng Shui Tao*, Ed. Chariot d'or. Il anime également des stages sur toute la France.

Rens. : Dojo du Centre en Avignon
tél. : 04 90 82 14 08
e-mail : dojo@wanadoo.fr
www.energetiques.com

Soins par le qi

Dominique Banizette est professeur de qi gong, directrice technique et pédagogique de

L'Ecole du Qi qui propose des stages, des ateliers, et deux cycles de formation. Elle se rend régulièrement en Chine pour approfondir sa formation.

Rens. : L'école du Qi Chassagnolles
07110 Joannas
tél. : 04 75 88 32 63
fax : 04 75 88 31 82

Prâna

Evelyne Torre est présidente de la Fédération de Yoga (FIDHY) depuis 1995. Elle anime des stages de formations en France, en Europe, et lors de congrès.

Rens. : 7, rue Camille Clément - 95120 Ermont
tél. : 01 34 14 48 23
Evelyne.torre@wanadoo.fr

Shakti

André et Denise Van Lysebeth animent des stages de hatha yoga l'été et continuent à former des professeurs.

André Van Lysebeth est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Tantra, le culte de la féminité*, paru aux Ed. Flammarion.

Rens. : 72, rue des Goujons B- 1070 Bruxelles

Question de bon sens !

Georges Saby anime des cours de qi gong et de tai ji quan sur toute la France. Il est membre fondateur de l'U.A.R.T International. Auteur également d'ouvrages et de K7 vidéos.

Rens. : 35, rue Claire Fontaine - 44830 Brains
tél. : 02 40 65 55 01

Traditions alchimiques

Jean-Michel Chomet anime le cycle "Les Jardins d'Hermès", une introduction à l'alchimie intérieure.

Rens. : Le Pas de Pégase
tél. : 01 40 22 07 05
lepasdepegase@wanadoo.fr

Itsuo Tsuda

L'intégralité des ouvrages d'Itsuo Tsuda est publiée aux éditions du Courrier du Livre (9 tomes).

Il existe également deux fédérations qui dispensent son enseignement.

Rens. :

- *Ecole de la Respiration Dojo de Maître Tsuda*
28, rue des Petites Ecuries
75010 Paris

Répond. : 01 42 46 46 10

- *Ecole de la sensation*

10, rue Dalmatie

31500 Toulouse

tél. : 05 61 48 75 80

Le son, véhicule énergétique ?

Vlady Stévanovitch est l'un des pionniers en Europe dans l'art du tai ji quan.

Il est l'auteur d'ouvrages dont *La voie de l'énergie*, Ed. Dangles.

Le Centre International Vlady Stévanovitch anime des stages en France et en Europe.

Rens. : tél./fax : 04 92 75 93 98
<http://tantien.com>

Qi gong, énergie et émotions

Le Dr Yves Réquena est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Acupuncture et psychologie*, Ed. Maloine, et *Le guide de bien-être selon la médecine chinoise*, Ed. Guy Trédaniel.

Il est également formateur en qi gong.

Rens. : IEQG
Bastide des Micocouliers
1940, route de Loqui
13090 Aix-en-Provence
tél. : 04 42 20 40 86
Email : info@ieqg.com
<http://www.ieqg.com>

Energies & co-naissance de Soi

Pol Charoy et Imanou, fondateurs de Génération-Tao, ont créé le *Wutao* à partir de leurs expériences (arts martiaux et énergétiques chinois, souffle).

Ils animent cours et stages sur Paris et en Province.

Il existe une K7 Vidéo pour découvrir le *Wutao*.

tél. : 06 60 29 10 00
arcs2000@generation-tao.com
& wutao@generation-tao.com

Wilhelm Reich

Gérard Guasch, médecin psychosomaticien et analyste reichien, est un des pionniers du mouvement reichien en France. Il a contribué activement au développement de la connaissance de l'œuvre clinique de Reich et de l'analyse reichienne qu'il pratique et enseigne depuis plus de vingt-cinq ans, tant en France qu'à l'étranger.

Il a publié deux ouvrages sur Reich : *Quand le corps parle... Introduction à l'analyse reichienne*, Ed. Sully (rééd. 2002) et *Wilhelm Reich, énergie vitale et psychothérapie*, Ed. Retz.

Lire Reich : l'œuvre de Reich est vaste et dense. Le lecteur débutant pourra commencer par deux ouvrages d'accès assez facile : *Ecoute petit homme !* et *La fonction de l'orgasme*.

Les recherches sur la biophysique d'orgone sont toujours très actives. Pour en savoir plus, on peut consulter l'un des sites suivants :

- www.orgone.org
- www.orgonomy.org
- www.orgonelab.org
- www.orgoninstitut.de

Groupements et ass. :

- *Association pour la connaissance de l'orgone*, acorgone@email.com
- *Cercle d'Études W. Reich (analyse reichienne)*

c/o J. Lesage de La Haye
60, Clos des Cascades
93160 Noisy-le-Grand
tél. : 01 45 92 96 94
fax : 01 49 32 02 32
• *Ecole reichienne de Paris (analyse reichienne)*
c/o Arlette Gastine
28, boulevard d'Angleterre
78110 Le Vésinet
tél./fax : 01 39 76 69 89



INSTITUT DU QUIMÉTAO

巴黎中醫氣功學院

Qi Gong

Véritable art de vivre, le Qi Gong apprend à cultiver le "Dao" ou vertu, à réguler et à contrôler les émotions, ainsi qu'à prévenir et réduire le stress.

Enseignement sous formes :

- Formation Professionnelle;**
- Cours Réguliers,** durant toute l'année;
- Stages Punctuels,** sur les termes spécifiques.



Tai Ji Quan style Chen

Représentant officiel en Europe du Centre de Tai Ji Quan style Chen de Chine à Chenjiagou,

enseigne un style de Tai Ji authentique, originel, très beau et très efficace pour la santé et la pratique martiale. En collaboration avec ce Centre, disponible :

- Formation Professionnelle;**
- Cours Réguliers,** durant toute l'année;
- Stages Punctuels,** assurés par Grand Maître Chen Zhenglei, Me Zhang Dongwu et le Dr Jian.



Da Cheng Quan

Crée dans les années 40 par le grand Maître WANG Xiangzhai, art de combat contemporain d'une très grande efficacité martiale et médicale.

- Cours Réguliers** durant toute l'année,
- Stages** régulier pour les débutants ou confirmés assurés par Grand Maître He Zhenei et le Dr Jian.



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

Faculté Libre d'Energétique Traditionnelle Chinoise



Faculté libre d'Energétique Traditionnelle Chinoise

Membre de la fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise

Enseignement Supérieur
LILLE, LYON, RENNES, TOULOUSE

ACUPUNCTURE, MOXIBUTION
PHARMACOPEE, DIETETIQUE,
TECHNIQUES MANUELLES, QIGONG

Possibilité de cours par correspondance pour le 1er Cycle, avec semaine d'été obligatoire

Jumelée avec
CHENG DU Chine
IKSAN, SEOUL Corée

FLETC 18 Rue de la Sadreia-11570-PALAJA
0468 79 71 50 - www.fletc.fr - contact@fletc.fr



original !

Tapis Tai-chi yin yang

- Laine nouée main
- Taille : octogone 81cm
- Prix (Euros) : 266.79
- Prix (FF) : 1750

MOQUETTE 3000
299 av. de Verdun, 06700 St Laurent du Var - Tél. : 04 93 31 79 66
www.moquette3000.com - email : paule.gallais@moquette3000.com

HEALING TAO

Le tao en pratique selon Mantak Chia

Cours Stages



<http://perso.wanadoo.fr/tao.ouest>

Nantes 02 51 12 42 00
Rennes 02 99 60 62 23

Nuad bo rarn

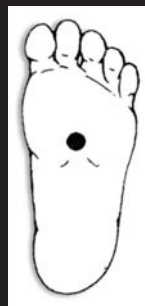
Massage thaï traditionnel



Recevoir, apprendre (cours, stages)
Près de Rennes (35)
02.99.60.62.23

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE DIGITOPUNCTURE

Stages pratiques 1-2-3



TOURS ou PARIS
mieux-être - détente
forme - élimination
cours et soins

02 47 42 04 89 - 06 77 69 75 07

Enseignement agréé FFSDA
Ecole des 5 Eléments - 28, rue de Saint-Exupéry
37230 - FONDETTES

LE TAO CURATIF

avec **MARGA VIANU** - Professeur senior, diplômée dès 1985 par Maître M. Chia organise des stages le 1er semestre 2002



- * **COURS DE BASE :** le sourire intérieur, les six sons curatifs, l'orbite microcosmique
20, 21, 22 septembre à Cannes
5, 6, 7 octobre à Nyon, Suisse
22, 23, 24 novembre à Paris
- * **FUSION :**
28, 29 septembre à Cannes
12, 13 octobre à Nyon, Suisse
- * **MAGNÉTHÉRAPIE :** 2, 3 novembre à Paris
- * **CHI NEI TSANG I :** 25, 26, 27 novembre à Paris
- * **CHI NEI TSANG II :** 29, 30 nov., 1er décembre à Paris
- * **CHI NEI TSANG III :** 16, 17, 18 novembre à Nyon, Suisse
2, 3, 4 décembre à Paris
- * **FUSION II + III :** 6, 7, 8, 9 décembre à Paris

Contact : Mme Marga Vianu

CH - 1266 Duiller, Suisse, Tel. 0041 22 361 49 68
ou 111, bd Leader, 06150 Cannes, tel. 04 93 48 18 04
E-mail : marga.vianu@span.ch

PUBLICITÉ

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Prix de Vente : 4,50 € / Trimestriel - 6,10 € (hors-série)

Tirage : 30 000 exemplaires

Format : 210 x 297 / impression offset

68 pages

Remise des ordres de typons : 3 sem. avant la date de parution. Trame 150. Date de parution : Tous les 3 mois

Prochaines parutions :

N° 26 (automne), 15 octobre 2002 (bouclage : 30/09/02)

Les Editions du Tao, 10 rue de l'Echiquier 75010 Paris

tél. : 01 48 24 42 42 fax : 01 48 24 42 44

Manikoth Vongmany : 06 60 29 30 00

e-mail : pub@generation-tao.com

• **Institut Wilhelm Reich**
c/o Thierry Carrasco
24, rue du Texel - 75014
tél. : 01 60 65 44 05
• **Le Cercle Psychosomatique**
c/o Anne-Marie Filliozat
35, rue de Coulmiers-75014
tél./fax : 01 45 39 53 33



Tai Ji
Quan
style
Chen

Qi gong Taoïste
& bouddhiste

Da Cheng Quan

Roger chat a été formé
à l'Institut du Quimétao

Centre PHENIX
31, rue de Condorcet
Houilles
tél. : 01 34 93 47 25

CHEN WORLD



Tai Ji Quan
style Chen

Victoria WINDHOLTZ
élève de Maître
Chen Xiao Wang

**Cours collectifs
et privés sur Paris**
(stages en Province
sur demande)

06 61 78 45 47
chenworld@wanadoo.fr

ARTS INTERNES

L'asso. le "Cercle des arts
internes" et Thierry Alibert vous
proposent une série de stages
(taiji, daoyin, etc.) à Paris :

9,10 et 11 novembre
1er et 2 février
17 et 18 mai ; 15 juin

Rens. : 01 69 24 61 21
<http://cercle arts internes.free.fr>

Et retrouvez Thierry Alibert en
France et à l'étranger :
<http://uniontaijiquan.fr.st>

L'ART DU CHI

Méthode Stévanovitch

Cours/stages
30 enseignants
en France

04 50 44 11 67
e-mail : atas@free.fr

XU Bo Sheng à MARSEILLE

Expert en Yi Jing,
Feng Shui, Qi gong
Calligraphie chinoise

Donne conseils en santé,
évolution personnelle
et professionnelle

04 91 41 62 92
06 07 37 95 56

Danis Bois

Danis Bois est l'auteur
d'ouvrages, dont *La gymnastique
sensorielle*, Ed. Point
d'appui Société.

Vous pouvez également vous
fomer à la fasciathérapie.

Rens. : *Point d'Appui*
24, rue Michal
75013 Paris
tél. : 01 45 89 24 24



inscription et consultation gratuites !!

**Un cours de Taiji près de chez-vous ?
Un praticien de médecine chinoise ?
Une formation de Qi Gong ?
Un soin, un massage ?**

A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?

La réponse sur Internet !

**ANNUAIRE
FRANCOPHONE
des Arts
Energétiques**

www.generation-tao.com/annuaire

N.D.L.R : Les citations choisies pour illustrer le thème du Hors Série sont issues des ouvrages suivants:

- *Dialogues avec l'ange*, Ed. Aubier
- *Tao Te King* par Lao Tseu, Ed. Albin Michel
- *Aikido, enseignements du fondateur* par M. Ueshiba, Guy Trédaniel Editeur
- *Le livre des secrets* par Bhagwan Shree Rajneesh, Ed. Albin Michel
- *Sri Aurobindo ou l'aventure de la conscience* par Satprem, Ed. Buchet/Chastel
- *Le Tao de la physique* par Fritjof Capra, Ed. Sand
- *L'unique trait de pinceau* par F. Verdier, Ed. Albin Michel

CHANSI JING

Enroulement de la soie

Travail énergétique spécifique
en Taiji quan style Chen pour
préparer la poussée de mains

1-2-3 Novembre 2002
à Eaubonne (95)
avec Kristanto CHEN

L'ass. propose également :
Stages de Qigong
Cours de Taiji quan
style Chen

Rens. : Ass. Hunyuan
Taiji Qigong France
tél. : 01 48 90 49 89
Email : lemy.lac@free.fr

LOCATION DE SALLE

belle salle voûtée à Paris 4e
dans le Marais. Idéal pour
séances individuelles et
stages en petits groupes
(10 pers. max.)

Possibilités week-ends et
soirées. Tarifs intéressants.
06 14 86 10 86 / 01 42 72 90 52



Profitez de l'offre **TAO intégrale** :
17 numéros pour 62 € au lieu de **100,32 €**
(406,70 F. au lieu de 658,06 F.)

- N° 25: Dossier Tantra et Tao, de la sexualité à l'éveil • Qi Gong du dragon • Alexandro Jodorowsky • feng shui • taï jiao japonais
- N° 24 : Dossier Confucius et Lao Zi • Thérières de Yixing • Qi Gong des enfants • L'art des mantras • Diététique de printemps • Coccyx et sacrum...
- N° 23 : Dossier yi Jing • Bouddhisme Shingon-Shu • Beat Generation • Les moxas chinoises • L'électro-acupuncture • Son et méditation
- N° 22 : Dossier Feng shui de l'habitat • Taiji Cheng Man Ch'ing • Qi Gong anti-stress • Lao Zi • Fasciathérapie
- N° 21 : Massages : panorama des massages traditionnels d'Asie • Chromathérapie • Dossier spécial : Bioénergétique Taoïste • feng shui
- N° 20 : Le Taiji Quan dans tous ses états • Chiropratique • Elixirs floraux • L'Ayurveda • Légendes du Tao • Le pacte des loups...
- N° 19 : Les créatifs culturels • Qi Gong pour le mal de dos • Diététique : la viande est-elle nécessaire? • La pédagogie hypnocybernétique...
- N° 18 : La vie en mouvement • Bernie glassman • Zen à l'américaine • Ginseng : aphrodisiaque? • Fa lun Gong, la terreur de Pékin • La France yin-yang...
- N° 17 : Guide des pratiques corps/esprit • Michel Jonas • Le tao • Stretching postural • Le taiji des enfants • Kinésiologie • Feng shui • Acupuncture...
- N° 16 : Spécial bien-être et plaisir • Le Feng Shui de l'amour • L'onde orgasmique • Le Qi Gong des 5 animaux • Shaolin hors du temple...
- N° 15 : Yoga : A. Van Lysebeth • Qi Gong des femmes • Astrologie : le ki des 9 étoiles • Danse de Bali • Bagua, art de la spirale...
- N° 14 : L'aventure de la conscience • Bruce Lee philosophe du mouvement • Albert Low & zen • Culture alternative USA-France • Le Taiji ostéopathique...
- N° 13 : Biotao • nature et société • Quelle naissance pour quelle humanité • Le Tai Ji au lycée • Matrix • Aïkido : trois rencontres...
- N° 12 : Le Tao de l'Amour • Le bâton médiéval • Le Feng Shui • Capoeira • Kalarippayat • Kali eskrima : une voie pour la paix • Zazen...
- N° 11 : 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...
- N° 10 : Le Tao de l'engagement social • Arts martiaux, voie royale de la thérapie • Les enfants de Chenjiagou • Les dan dans le wushu...
- N° 9 : Femmes du Tao • Massages d'hiver • Le sourire intérieur • La sarbacana • Wing chun • Acupuncture et psychologie • Lao Zi contre Descartes...
- N° 8 : Le Tao métissé • méditation Chan • Le Tai Ji de l'écologie • l'opéra de Pékin • L'aïkido • Les 5 ponts de fer...

Nom :
 Prénom :
 Né(e) le :
 Adresse :
 Code Postal :
 Ville :
 Tél. :
 Fax :
 Profession :
 Centres d'intérêt :

- je souhaite bénéficier de l'offre TAO intégrale (du n° 8 au n° 24) au prix de 62 € (406,70 F) au lieu de 100,32 € (658,06 F) port compris*
 - je commande les numéros précédents au prix de 4,60 € (30,17 F) l'exemplaire (port compris*)
 - 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25
- * offre réservée à la France métropolitaine - dom-tom et étranger : nous consulter

Ci joint mon règlement de €
 à l'ordre de :
 Editions du TAO, 10 rue de l'Echiquier
 75010 Paris
 Tél. : 01 4824 4242 • fax : 01 4824 4244
 email : abonnements@generation-tao.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

1 an • 4 numéros
15,50 €



2 ans • 8 numéros
27,50 €
 + un cadeau

- je m'abonne à Génération Tao pour 4 numéros au prix de 15,50 € (101,67 F)
- je m'abonne à Génération Tao pour 8 numéros au prix de 27,50 € (180,40 F) et je reçois en cadeau un exemplaire du Hors-Série n°1 spécial Kung-Fu, TaiChi et Qi Gong

Nom : Prénom : Né(e) le :
 Adresse : Code Postal :
 Ville : Tél. :
 Profession : Arts pratiqués :

Ci-joint mon règlement par chèque à l'ordre de :
 Les Editions du TAO - 10, rue de l'Echiquier
 75010 Paris

Conformément à la loi "informatique et liberté", vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant.

(offre réservée à la France métropolitaine - dom-tom et étranger : nous consulter)

Traditionnellement Perfectible

par Manikoth Vongmany

On ne cesse de souligner l'importance du label "traditionnel" pour légitimer une pratique énergétique : le *tai ji quan*, le *qi qong*, l'acupuncture et d'autres arts seraient des techniques efficaces et authentiques du moment que l'enseignement serait transmis dans le respect des traditions. Dans tradition, on a le terme latin *traditio*, action de transmettre, autrement dit transmission. Mais d'où vient une tradition ?

Avant d'être reconnue comme tradition, elle est d'abord nouveauté, création, innovation voire révolution. Une nouvelle tradition peut éventuellement se rajouter dans une conformité avec une tradition antérieure : on peut alors la qualifier de "tradition secondaire". Mais si l'on remonte à la "tradition première", celle-ci implique un acte fondateur ouvrant de nouveaux champs de possibilités d'actions humaines. Autrement dit, une chose n'est pas traditionnelle à ses débuts mais elle le devient au fil du temps et de l'histoire.

Il existe aussi un fort lien entre tradition et pouvoir – domination et soumission. En effet, c'est généralement par un acte traditionnel que le pouvoir se transmet entre ancien et nouveau dirigeant de la même manière qu'une connaissance d'une discipline énergétique se transmet de père en fils ou de maître à disciple. Le pouvoir politique a toujours considéré l'importance des rites et des traditions dans sa légitimation et la reconnaissance de son autorité par ses sujets : certains ont même fait *tabula rasa* de précédentes traditions pour en inventer de nouvelles qui vont dans le sens de leur reconnaissance. En Chine, par exemple, on ne peut oublier les conséquences de la Révolution Culturelle et les conditions dans lesquelles ont vécu les adeptes des arts énergétiques et martiaux. Ainsi, beaucoup de maîtres furent arrêtés, emprisonnés et condamnés durant cette période. Après cette "chasse aux sorcières" à la chinoise, il y a eu une réhabilitation des traditions énergétiques, mais sous quelle forme et dans quels intérêts économiques et politiques ? Par ailleurs, on sait l'importance que revêtait pour Hitler la reprise des Jeux Olympiques issue de la tra-

dition antique grecque afin de légitimer au monde entier sa théorie de la race aryenne supérieure. Malheureusement pour lui et heureusement pour l'humanité, il y eut dix Afro-Américains dont Jesse Owens qui contrarièrent le processus de traditionalisation de cette théorie lors des fameux J.O. de Berlin en 1936.

De même, parmi d'autres pistes de réflexions, je soulignerai le caractère perfectible et la qualité énergétique (*qi, ki* et autres) de ce qui se transmet. Toute tradition porte un potentiel d'évolution, car elle n'est pas une donnée figée, morte. Au contraire, la tradition humaine est vivante, évolutive, et la perfectibilité (Jean Jacques Rousseau), cette faculté de se perfectionner propre à l'homme, donne à tout acte de transmission la possibilité d'actualiser le potentiel de changement qui se transmet entre les acteurs. C'est ainsi que nous pouvons aujourd'hui pratiquer et faire évoluer des arts de tradition séculaire dans le respect des ancêtres et des anciens si l'on nous donne naturellement cette faculté d'évoluer, cette énergie de liberté propre à toute tradition vivante.

Enfin, je finirai par souligner les limites et les dangers de reproduire à l'identique des traditions. Je me souviens d'une histoire racontée par l'artiste Alessandro Jodorowsky où un officier supérieur ordonnait, après des exercices physiques, à des jeunes de s'échanger leur pantalon au risque de se retrouver avec un pantalon dont la taille ne leur convenait pas forcément. C'est ce qui arriva. Certaines traditions rigides étaient ainsi comparées au pantalon d'une personne qu'une autre enfilait sans vérifier la taille du vêtement. Bref, avant d'enfiler un "pantalon traditionnel", il est recommandé de vérifier pour le confort de votre intérieur que sa taille, sa forme, sa texture et sa couleur conviennent à votre chair et à votre âme...

>> Retrouvez le n° 26 de Génération Tao, dans les kiosques à partir du 15 Octobre

Cassettes vidéo des Editions du Quimétao



K1005
Les mille
mains sacrées
30,2 €



K1006
Art Taoïste de
Longévité
30,2 €



K1007
Qi Gong contre
les douleurs
30,20 €



K1008
Huit pièces de
brocart
30,2 €



K1009
Purification de
la Moelle (I)
30,2 €



K1010
Purification de
la Moelle (II)
30,2 €



K1011
Yi Jin Jing
31 €



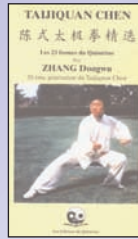
K1012
Six sons thé-
rapeutiques
31 €



K1013
L'Oie Sauvage
31 €



K1014
Tai Ji Qi Gong
31 €



K1101
Tai Ji Quan
Chen
22,6 €



K1102
Épée du Tai Ji
style Chen
25 €

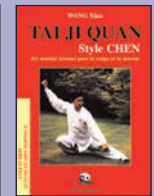
Livres



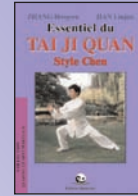
L 1001
Quintessence
du Qi Gong
22,70 €



L1002
Da Cheng
Quan
20,60 €



L1004
Tai Ji Quan
style Chen
22,90 €



L 1003
Essentiel du
Tai Ji Quan
17,50 €



L1005
Tai Ji Quan
style Wu
18,30 €



L1006
Les 8 pièces
de Brocart
12 €

CD vidéo (en version Chinoise)



VTC-1001
Tai Ji Quan
style Chen
22 €



VTY-1001
Tai Ji Quan
style Yang
22 €



VQG-1001+1002
Qi Gong Dur
(I et II)
22 €/chaque vcd



VQG-1005
Cinq animaux
22 €



VGF-1001
Boxe du Sud
22 €



VGF-1002
Jambes du
Nord
22 €



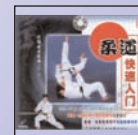
VGF-1003+1004
Ba Gua style
Cheng (I et II)
22 €/chaque vcd



VGF-1017
Wing Chun
22 €



VGF-5001
Combat Libre
40 € (2 CD)



VGF-5005
Judo
40 € (2 CD)



VGF-6001
Base de Jeet
Kune Do
22 €



VGF-6007
Nunchaku
40 € (2 CD)

Épées et sabres

Bonne qualité. Différentes gammes pour la pratique ou pour collection.
Catalogue gratuit sur demande



BON DE COMMANDE

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

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

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

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

Ordinaire: 3,20 € pour le 1er produit, 1,70 € par article sup. (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Éditions Quimétao en cas de perte du colis).

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

Pour les épées et les sabres, nous contacter

Total à payer : €

Ci-joint un chèque de € à l'ordre du Quimétao.

(pour les pays étrangers, paiement exclusif en mandat poste).

Tao0602

Date : (Bon pour accord) Signature :

Kimonos

100% coton ou soie.
Bonne qualité.
Agréable à porter,
Plusieurs couleurs et
tailles disponibles.
Possibilité de com-
mande sur mesure.

Catalogue gratuit
sur demande



ÉDITIONS QUIMÉTAO

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

INSTITUT EUROPÉEN DE QI GONG

UNE ÉQUIPE DE MÉDECINS,
KINÉ, OSTÉO, EXPERTS
DE QI GONG.
LA CRÉDIBILITÉ D'UNE
ÉCOLE QUI A 13 ANNÉES
D'EXPÉRIENCE
DE FORMATION.

2

FORMATIONS
OUVERTES À TOUS

PARIS - AIX-EN-PROVENCE

dirigées par Yves Réquena et Nicole Lenzini
pour les professionnels [psychothérapeutes, sophro-
logues, kinésologues, thérapeutes, kinésithérapeutes,
acupuncteurs, ostéopathes, chorégraphes, professeurs
d'art dramatique, comédiens, chanteurs, musiciens, ensei-
gnants, animateurs et directeurs de ressources humaines,
professeurs de yoga, d'arts martiaux, de Tai Ji Quan]
ou simplement amateurs en recherche personnelle...
● **Professorat de Qi Gong**

Sur 3 ans : 4 stages de 3 jours par an (vendredi,
samedi, dimanche) + **un stage d'été de 6 jours** (dans la
2^{ème} quinzaine de Juillet). / **Théorie et Pratique.**

*L'enseignement débouche sur un **diplôme d'école** et
permet de présenter le **diplôme fédéral de la FEQGD.***

● **Praticien de Qi Gong - Perfectionnement.**

... une exceptionnelle occasion de rencontre pluridisciplinaire et de travail en commun avec le corps, dans l'énergie.



L'INSTITUT EUROPÉEN DE QI GONG, c'est aussi

- Des STAGES ouverts à tous, indépendants de la formation d'enseignant.
- Un BULLETIN "La Lettre" comportant des articles théoriques et pratiques.
- Un CATALOGUE de vente par correspondance de LIVRES et VIDÉOS relatifs au Qi Gong, au Tai Ji Quan, à la médecine traditionnelle chinoise, à la spiritualité.



● Catalogue de livres et vidéos

● Dossiers formations

sur simple demande

Téléphonez-nous ou
écrivez-nous ou consultez notre site

IEQG ●
Château de Galice - Bastide des Micocouliers ●
1940, route de Loqui ● 13090 AIX-EN-PROVENCE ●



● Tél. : 04 42 20 40 86 ● Fax. : 04 42 20 06 58
● Email : info@ieqg.com
● Site : <http://www.ieqg.com>