

Sommaire

N° 21

Le cœur, racine de la conscience humaine

L'été est la saison du cœur, période propice pour son ouverture. Le cœur est source d'amour, de compassion, du feu de la vie. Mais que veut dire ouvrir son cœur? Suffit-il de faire des exercices de Qi Gong ou des massages sur la poitrine pour refaire circuler l'énergie, le sang et apaiser l'organe? Pas seulement, car ouvrir son cœur, ce n'est pas seulement guérir un organe malade, cela implique aussi des émotions et des sentiments, en l'occurrence l'amour ou la haine, englobant des motivations psychologiques, et plus profondément l'âme humaine.

Une pensée non nourrie par le cœur, donc sans l'énergie de l'amour, est froide, car il y a dans le cœur une chaleur qui s'échange, la chaleur de l'âme. Avez-vous déjà vu un(e) pratiquant(e) exécuter des mouvements sans éveiller en vous une once de joie et de paix, bref, un mouvement sans cœur? Cette personne aura beau répéter toutes sortes d'exercices physiques, elle ne pourra toucher le mouvement juste qu'en accueillant les pleurs de son cœur et la vulnérabilité de son âme. La condition humaine est ainsi faite, chacun d'entre nous a enfoui dans son cœur des blessures qui marquent en filigrane son existence.

Entre le Ciel et la Terre, l'Humain est enraciné dans son cœur, nous disaient déjà nos Anciens sages taoïstes...

Avec les techniques orientales, les Occidentaux apprennent que la zone du ventre (1er Tan Tien, foyer physique) est le centre énergétique du corps humain. Avec les techniques psycho-corporelles occidentales, les Asiatiques redécouvrent que la zone du cœur (2^e Tan Tien, foyer émotionnel) est le centre énergétique de l'esprit.

Paris, Toronto ou Pékin, ville olympique? Si les Jeux Olympiques 2008 se déroulaient dans la capitale chinoise, cela serait non seulement une occasion de faire évoluer un pays de plus d'un milliard d'individus vers les Droits de l'Homme, mais surtout une occasion pour cultiver ce que l'Occident a su redécouvrir et développer dans les thérapies émotionnelles : l'ouverture du cœur (merci Jésus-Christ). Des siècles de sacrifice et de souffrances inscrits dans ses cellules pour enfin découvrir la joie de vivre! Quand le cœur s'ouvre, la face se défait et l'amour fleurit.

Pour ce n° 21 de Gtao, l'équipe de rédaction a mis du cœur à l'ouvrage pour vous offrir deux dossiers importants et nourrir votre premier été du troisième millénaire : l'un sur les massages traditionnels d'Asie et l'autre sur le courant Healing Tao initié par Maître Mantak Chia, qui a eu la force et le courage de diffuser les secrets taoïstes aux Occidentaux. Bonne lecture, et en détente.

Avec tous nos **encouragements** pour que la lumière d'été rayonne à l'intérieur et à l'extérieur de vous.

Manikoth Yang Vongmany



Infos

Echos p. 4
Tao's folies p. 8

Culture et Société

L'art du Bonsaï p. 20

La Voie du Mouvement

Le Wushu, sport olympique? p. 24
Pour ou contre la mondialisation du Wushu? p. 25
Pékin "ao lin pi ke" p. 27
Chronique de Michel Dussauchoy p. 30

DOSSIER : le Healing Tao

Tao del mundo p. 32
Mantak Chia ou l'alchimie retrouvée p. 34
Juan Li, l'école du ressenti p. 37
Healing Love p. 40
Eveillez votre océan de Qi p. 42

Co-naissance de Soi

L'Odyssée du Feng Shui p. 44
L'esprit en marche p. 46
Tao, méditation et Yi King p. 48

Santé

Chromathérapie, la beauté aux couleurs du Tao p. 50
Les clés pour bien dormir (2) p. 54
Sun Tse, la stratégie thérapeutique (3e volet) p. 56
Les conseils du Dr Jian : exercices d'été p. 58

Carnet d'adresses

Agenda et petites annonces p. 60
Abonnement et Anciens numéros p. 62
Le mot de la fin par Imanou p. 65
p. 66

L'ÉTÉ ZEN

Massages traditionnels d'Asie p. 10



Le soleil réchauffe la terre... et les corps. En été, le toucher et les contacts deviennent plus faciles. C'est l'occasion de découvrir les massages : ayurvédique, thaï ou indonésien, et le shiatsu.



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

Retrouvez Génération Tao sur internet. Vous y trouverez 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 des lecteurs** : courrier@generation-tao.com
- **abonnements** : abonnements@generation-tao.com
- **publicité** : pub@generation-tao.com



Photo de couverture extraite de l'ouvrage : Le Massage Ayurvédique par Gita Ramesh, avec l'aimable autorisation des Editions Guy Tredaniel