

relation d'aide par le toucher :
20 jours en week-end dont 6
jours de résidentiel en province.
Une formation certifiante.
<http://toucher.fr>

Mantak Chia à Paris !

Conférence de Mantak Chia
Vendredi 4 novembre 2011
de 19h30 à 21h30
Centre d'Arts
et d'Ecologie Corporelle
144 bd de la Villette - 75019
www.universaltaofrance.com
universaltao@orange.fr

Qi Gong, MTC & Waiqi Liaofa

L'Institut Xin'An propose
4 week-ends « découverte » :
> 8 et 9 octobre 2011 :
Qi Gong et Waiqi Liaofa
> 15 et 16 octobre 2011 : MTC
> 22 et 23 octobre 2011 :
Tuina (Massage chinois)
Lieu : Hameau de l'étoile
34380 St-Martin de Londres
www.institut-xinan.com
tél. : 04 66 32 24 86

STAGES de WUTAO

INITIATION

19 & 20 novembre 2011

STRETCHING-DANSÉ

10 décembre 2011

tél. : 06 63 20 00 29
contact@wutao.fr

« Douceur du monde »

> Massage sur tout le corps :
du 26 sept. au 1er octobre.
> Visage : du 7 au 9 octobre.
Formatrice : Dominique
Jacquemay (diplômée
en MTC - Univ. de Shanghai).
massagedouceurdumonde.com

Formation de Qi Gong

Prochaine rentrée : 15-16
octobre à Paris et 22-23 octobre
2011 à Bruxelles !
www.iteqg.com

Festival de Cinéma des arts martiaux

La 1ère édition se tiendra
le 17 mars 2012 à Paris.
suniversal-martial-arts-film-festival.fr
umaff_2012@yahoo.fr

Sagesse de grands-mères

« Nous cultivons la vie »

par Sandrine Toutard

A bien des égards, la rentrée est semblable à un grand vortex dans lequel nous nous engouffrons avec l'envie de nouveauté ou de recommencement. En ce qui concerne la pratique, la rentrée est souvent significative de reprise des cours ; les vacances servant pour beaucoup d'entre nous à pratiquer de plus belle ou combiner du mieux que nous pouvons notre vie avec nos envies. Moi, cette année, j'aurais bien aimé emporter dans mes bagages mes « petites » élèves de la maison de retraite Clémenceau qui, elles, pratiquent sans contrainte de temps ni d'horaires. Malheureusement, il m'a fallu annoncer à celles qui pratiquent avec moi depuis maintenant trois ans qu'il n'y aurait plus cours à la rentrée parce qu'il faut renouveler les activités... Il y avait celles qui ne comprenaient pas et qui m'ont dit : « Oui, oui, alors à vendredi prochain Sandrine ! », et celles qui étaient en colère de ne pas avoir leur mot à dire. Il y avait aussi celle avec qui un lien indéfinissable s'est créé. Ce lien, elle l'a exprimé elle-même : « Comment ça plus de cours ? Mais ce n'est pas possible, ils (les « décideurs ») ne savent pas tout ce qu'il y a entre-nous ! ». Effectivement, plus que des élèves, ces petites grands-mères étaient surtout des compagnes de pratique avec qui je partageais l'indéfinissable que je tentais de nommer pour elles, si éloignées de la culture énergétique : paix, ouverture, ensemble, joie, partage, écoute, respiration et souffle... Un jour que je leur demandais si elles savaient ce que l'on faisait pendant la posture de l'arbre, l'une d'entre elles me donna la plus belle définition de la pratique qui m'ait été donnée d'entendre par un « non-érudit » : *Nous cultivons la vie qui est à l'extérieur de nous pour la rentrer dans la vie qui est à l'intérieur de nous.* Ce fut aussi une leçon de vie venant de cette grande dame de 90 ans : cultiver la vie, ensemercer le vivant, et cela jusqu'à... ! Devant ces grandes dames qui continuent d'apprendre de leurs « petites filles » (comme elles m'ont appelée), devant ces rares hommes que j'ai rencontrés, je m'incline profondément, en les remerciant d'avoir tracé le chemin, et je leur dédie cette prière qui est extraite d'un livre magique, « la Danse des grands-mères » de Clarissa Pinkola Estés : *Pour elles... Pour nous tous,*



photo : Frédéric Villbrandt

**Cultiver la vie,
ensemencer
le vivant.**

les grands-mères comme les grands-pères, les petites-filles comme les petits-fils... Puisse-nous aller tous plus loin et être florissants, créer à partir des cendres, protéger les arts, les idées, les espoirs qui ne sauraient disparaître de la face de la terre. Pour tout cela, puissions-nous vivre longtemps en nous aimant les uns les autres, jeunes dans la vieillesse et vieux dans la jeunesse, pour toujours et à jamais. Amen (vrai !). L'auteure ajoute dans sa grande sagesse qu'elle n'a de cesse de nous partager, une phrase qu'avait coutume de dire sa propre grand-mère : *Quand une personne vit pleinement, les autres en font autant.* Avec plaisir comadre ! ■

PORTRAIT



Archéologue de formation, Sandrine Toutard est professeure de Wutao et accompagnatrice en Trans-analyse, plus particulièrement spécialisée dans le Wutao assis, elle intervient aussi dans des maisons de retraite, qu'elles soient médicalisées ou non.

wutaoyin.fr • sandrine@generation-tao.com