

> Stage de Taiji style Chen et Yang.
Du 30 juillet au 3 août 2011 à Mons – Belgique. Animé par Eric Caulier, 6^e duan.
www.taijiquan.be
info@taijiquan.be
tél. : 00 32 65 84 63 64

**Conférences :
« Le féminin dans le Taoïsme »**

> Avec Catherine Despeux et Yves Réquena et la participation de Martine Depondt-Gadet et Lelia Bracco.
28-29-30 juillet 2011
tél. : 04 42 50 28 14
info@ieqg.com / www.ieqg.com

Festival de Cinéma des arts martiaux

La 1^{ère} édition se tiendra le 17 mars 2012 à Paris.
sur : <http://www.universal-martial-arts-film-festival.fr>
umaff_2012@yahoo.fr
tél. : 06 06 91 83 72

Mythes et symboles

Explorez le rôle des mythes et symboles en psychologie sacrée à travers un travail cérémoniel et des mises en scènes rituelles. Animé par Paule Lebrun venue spécialement du Québec. Début de la formation en août 2011.

IRETT – Bernadette Blin.
tél. : 01 30 37 53 33
info@irett.net / www.irett.net

Liao Ch'an Qi Gong

> « Le Trésor de Qi Gong, la Bannière de Ma Wang Dui », du 11 au 15 juillet à Moulin d'Andé (27).
> « L'Art de Voir, Qi Gong pour les Yeux », du 1^{er} au 5 août au Domaine du Taillé.
> Qi Gong « Parfum de Femme » et « Honneur d'Homme ». Du 22 au 27 août au Domaine de Damian (26) animé par Liao Yi Lin.
liaochanqigong@free.fr
liaochanqigong.over-blog.com

Chi Nei Tsang

Stages de Chi Nei Tsang
Cursus de formation animé par Andrew Fretwell
CNT 4 : 5 et 6 novembre 2011

Ces pensées qui épuisent

Que cachent-elles ?

par Sandrine Toutard

Quelles sont les pensées qui vous épuisent ? Oui, j'ai bien dit les pensées, et non pas les gens ou les situations. Mais si, vous savez bien, les « je n'ai pas le temps », « je n'y arriverai jamais »... Voilà, vous y êtes. Écoutez-les bien, et essayez de voir d'où elles proviennent. De vous-même ? Etes-vous sûr de cela ? Ouvrez les yeux et écoutez : d'où vient le bruit, le brouhaha qui vous empêche profondément d'entendre une autre voix, de prendre une autre voie qui vous correspondrait mieux, qui serait plus proche de vos aspirations. Quand se manifeste-t-il ce bruit et quels sentiments éprouvez-vous, perdu dans cette confusion ? « Le monde va mal », « le chômage a augmenté », « l'avenir est incertain »... Etes-vous toujours aussi sûr de fabriquer, vous seuls, ces pensées qui vous sapent et vous laissent exsangues, sans force... ? Maintenant que vous commencez à les repérer, ces pensées qui vous usent, demandez-vous le plus sincèrement possible : quels intérêts ai-je à laisser ces pensées me « sucer la moelle » ? Y aurait-il un intérêt à utiliser toute ma belle énergie à me battre contre un ennemi fabriqué de toutes pièces par moi-même, les autres, la société, plutôt que de laisser vivre un élan vers, un élan pour ? Samourais de la conscience, guerriers et guerrières de l'impeccabilité, ces pensées, ces mouches noires qui vivent et tournent sans arrêt à l'intérieur et à l'extérieur de votre tête, ne les déposez pas au vestiaire du dojo. Pratiquez avec. Pratiquez votre art avec la conscience de leur présence et regardez-les tomber une à une plutôt que de les pendre aux portemanteaux et de les remettre telle une peau grise, usée et pourtant si lourde, à la fin du cours où vous étiez il y a encore un instant si lumineux, si parfaitement dans votre élément ! Pratiquez avec, pour confronter vos émotions à ces pensées, pour vous frotter à elles, pour en avoir bien assez, bien marre, et pour sentir la transformation, l'alchimie. Pratiquez avec pour vous connaître entièrement, et pas seulement la partie de vous qui a la noblesse de pratiquer un art, car c'est cela aussi le Tao. Et soyez surpris de vous voir émerger, vous, au bout de ces pensées dont l'odeur cachait votre propre essence. Soyez surpris de vous laisser toucher par des



photo : Frédéric Villbrandt

**Écoutez-les.
Pratiquez
avec vos
pensées !**

pensées et des émotions que vous croyiez disparues de ce monde à jamais. Des idées de lumière, d'intégrité, de dignité et de vertus, des pensées chevaleresques... Goûtez la joie de ces retrouvailles, éprouvez la libération et le sentiment de la liberté de cette nouvelle disponibilité et pratiquez avec, car c'est cela aussi le Tao ! Et en écrivant ces mots, je n'oublie pas, bien sûr : ce que je vous dis ici à vous, je me le dis d'abord à moi-même. Les pensées qui m'épuisent ? Elles sont légion ! Les pensées qui me régénèrent ? Je les cultive sur le sol encore brûlant des cendres de cette alchimie. ■

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

