

GUIDE

DE LA RENTRÉE 2000-2001

Des arts chinois au tao de l'occident

Quelle pratique ?

La voie de l'art dans le martial p. 36 à 43
Des arts chinois à la capoeira

Les arts de santé p. 44
De l'acupuncture au shiatsu

Les arts de vie p. 45
Du feng shui aux arts floraux

Les voies d'éveil p. 46
Du Qi gong au zen

Le tao de l'occident p. 48 et 49
De la kinésiologie à la respiration holotropique

A qui s'adresser ?

Carnet d'adresses p. 50

Quelle voie choisir ?

Selon les anciens taoïstes, il existe trois centres énergétiques qui induisent des attitudes, des comportements ou des goûts :

- Aimez-vous la performance ? Etes-vous gouailleur et gourmand ? Vous aimez donc répondre aux aspirations de votre ventre, le 1er foyer. Orientez-vous vers les voies martiales et posturales.
 - Etes-vous sensible aux causes humanitaires ? Vous avez donc du cœur, siège du 2e foyer. Orientez-vous vers les pratiques de ressenti et de souffle.
 - Etes-vous esthète, amoureux de l'art et de la philosophie ? Les vertus de l'esprit sont votre quête. Vos aspirations naissent de votre esprit, le 3e foyer. Orientez-vous vers les pratiques spirituelles et méditatives.
- Et pour tous, d'une part, n'oubliez pas les arts de santé pour mener à bien votre choix, et de l'autre, n'hésitez pas à vous ouvrir aux autres pratiques pour harmoniser vos trois centres énergétiques. Bonne rentrée et à bientôt !

Voie de l'art dans le martial

Arts chinois, de Shaolin au Tai Chi Chuan

Le "wushu" - les arts martiaux chinois -, populairement appelé "kung fu", se divise en styles internes et externes. Quant au célèbre dicton : "Les poings du sud et les jambes du nord", il fait référence aux pratiques externes développées au nord et au sud du fleuve bleu, le Yang Tsé Kiang. Mais au-delà des styles, le "wushu" reste surtout une "musique". Pour vraiment savoir ce qu'une personne pratique, il faut lui demander quel style de musique et de quel instrument elle joue...

Style externe

Rapidité, puissance, poings-pieds et sauts
Élégance pour les arts du Nord de la Chine
Puissance pour les arts du Sud de la Chine

Tao Jeet Kune Do

La voie de la vérité dans l'efficacité martiale

Fruit des recherches de Bruce Lee, l'art du jeet kune do - "comment parer les coups" - ou la forme sans forme, est une synthèse de diverses techniques corporelles visant une efficacité simple, noble et naturelle : kung-fu wushu, wing chun, boxe française, boxe anglaise, danse du chachacha, sport, tai chi chuan... La noblesse d'attitude et la présence de l'esprit dans les mouvements sont primordiaux : le Tao du Jeet Kune Do demande un engagement total dans tous les actes de la vie. Une voie pour toucher son âme dans l'essence du combat.

Chang Chuan

Les arts du Nord

Le chang chuan - chang quan - du nord est réputé pour ses techniques de jambes, de sauts et de virevoltes. Cela en fait un style très spectaculaire et très apprécié des jeunes.

Nan Chuan

Les arts du Sud

Le nan chuan - nan quan - du sud privilégie les techniques de bras, les pas fermes, et les mouvements vigoureux. Il est sans doute à l'origine des arts martiaux japonais et du "kiaï", ce cri puissant et si caractéristique.

Le temple de Shaolin

La boxe des moines guerriers

Shaolin fut fondée il y a 1500 ans par le moine bouddhiste Boddhidharma, dans la province du Henan. Considéré comme un style du nord, le style de Shaolin comprend aussi des pratiques du sud. Il possède même une forme interne de tai chi chuan particulière au temple. C'est l'une des plus fameuses écoles d'arts martiaux dans le monde. Elle fut rendue célèbre en Occident par Bruce Lee et le feuilleton "Kung Fu". À l'image des moines guerriers de Shaolin, vous apprendrez simultanément la maîtrise interne du souffle et de la boxe inspirée du comportement animal : le tigre, l'aigle ou le singe. Sagesse et prouesse chevaleresque !



Shueï Jiao

L'art de la lutte chinoise

Ancêtre du judo, la lutte chinoise interdit les saisies de plus de cinq secondes ; ce qui rend sa pratique fluide et rapide.

Style interne

Intériorisation et lenteur des mouvements

. Poussées de mains - tui shou - mains collantes et applications martiales

Le temple de Wudang

La Mecque des arts taoïstes

A l'image du temple de Shaolin, le mont Wudang a connu ce qu'il y a de meilleur dans les pratiques dites internes.



suite (...)

A propos...

Les arts énergétiques font corps

L'implantation en France des différentes disciplines énergétiques (venues essentiellement d'Asie) ne se fait pas sans difficultés. Pour qu'une pratique se développe en France, il lui faut en effet être reconnue par le corps institutionnel et trouver le ministère dont elle dépendra. En ce qui concerne le Qi Gong, un problème d'ordre culturel se pose : sport ? art ? culture ? santé ?

Ainsi, l'Union Nationale des Arts Énergétiques du Corps vient de naître. Son objectif est de regrouper les associations et les fédérations autour des valeurs portées par le Qi gong et les autres arts énergétiques du corps. Ces valeurs sont : l'épanouissement physique et moral qui inclut les aspects de prévention, l'amélioration de la santé, le développement personnel, culturel et spirituel. Selon les critères défendus par l'Union auprès des institutions, le Qi gong et les autres disciplines énergétiques du corps ne peuvent être considérés comme un sport au sens retenu aujourd'hui par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, L'Union souhaite faire reconnaître aux niveaux français et européens la différence fondamentale qui existe entre le Qi gong et les arts énergétiques d'une part, et le sport d'autre part.

Elle s'engage bien sûr à offrir aux futurs élèves et enseignants une formation de qualité selon le respect de règles communes établies par les différents groupements.

Pour tous renseignements :

Fédération des enseignants et associations du Qi gong

Dominique Casays :
10, rue de l'échiquier
75010 Paris

Convention nationale des arts classiques du Tao

Georges Charles :
26, avenue Victor Hugo
75020 Paris

Fédération Européenne de Qi gong et disciplines affinitaires

Yves Réquena et Dominique Banizette
13, avenue Victor Hugo
13100 Aix-en-Provence

Ils seront là !

Les futurs championnats d'Europe de wushu (arts martiaux chinois) se dérouleront à Rotterdam du 2 au 8 octobre.

Bonne chance à tous nos champions :

Les techniciens :

Eddy Marie-Luce (tai chi chuan), Simon Laroche (chang chuan), Pierre Nguyen (nan chuan), Fares Zerou (chang chuan), Stéphane Daniel (nan chuan), Victoria Windholte (tai chi chuan) et Turam Bulent (nan quan)...

et les combattants :

Vang Moua (60 kg), Long Tacha (65 kg), Cyril Rousseau (75 kg), Stéphane Attely (80 kg) et Karim Taghbalout (90 kg).

Voie de l'art dans le martial

Style interne suite (...)

Xing Yi Chuan

La puissance intérieure

La boxe d'union de la forme et de l'esprit descendrait, selon la légende, du général Yue Fei (1103-1142). C'est le plus direct et le plus sec des styles internes. La puissance des frappes et des parades est accentuée par des déplacements rectilignes et brisés. Le xin yi chuan, ou comment sentir sa puissance tout en pratiquant un art interne !



Tai Chi Chuan

La force sans forcer

Le tai chi chuan - tai ji quan - est la "boxe du faîte suprême". Les styles les plus populaires sont le Chen, qui descend de Chen Wangting (1600-1680), et le Yang qui porte le nom de son fondateur Yang Luchan (1799-1872). La boxe de l'ombre développe la coordination, la synchronisation et la souplesse. Elle vous permettra de prendre conscience de la puissance du "wu wei" - le "non-agir" -.

A l'origine, un art martial, le tai chi chuan est devenu pour le grand public une gymnastique de santé et de longévité.



I Chuan

La force qui jaillit

Le I chuan, la boxe de l'intention, ou dacheng chuan, la "boxe du grand accomplissement", fut élaboré par Wang Xiangzhai (1885-1963). Sans enchaînements, ce style privilégie la pratique de la posture de l'arbre jusqu'au jaillissement de la force, les "fa-jing", qui caractérise la puissance spectaculaire de ce style.

Tui Shou

L'art de "pousser" à deux

Tui shou signifie "poussées de mains". C'est l'application à deux des mouvements exécutés dans les formes, les "taolu". Un travail d'écoute et de toucher.



Pa Kua Zhang

L'art de la spirale

Le pa kua - bagua - est également appelé la "boxe des huit trigrammes" de Dong Haichuan (19e siècle). Le pratiquant se déplace en cercle autour d'un point fixe. Ses pas glissent en prenant appui sur la jambe arrière. Ce style, très esthétique, se caractérise par des techniques spiralées et tournoyantes à l'image des derviches tourneurs. Ses applications martiales originales restent néanmoins redoutables.



Voie de l'art dans le martial

Arts Japonais, du karaté do à l'aïkido

Le "Budo" est la voie - "do" - de l'affrontement - "bu" -. Il désigne l'ensemble des arts guerriers - "ju-jitsu" - japonais devenus des voies. "Budo" est ainsi l'équivalent pour le Japon du terme chinois "wushu" qui désigne l'ensemble des arts martiaux chinois. Notez que "Bu" signifie également "harmonie".

Karaté do

La voie de la "main vide"

Le karaté do tire son nom de "kara" qui signifiait à l'origine "chinois", et de "te" qui signifie "mains", autrement dit "art des mains chinoises". Son fondateur est maître Gichin Funakoshi (1868-1957). Art de percussions poings et pieds, il fut importé au Japon par les habitants de l'île d'Okinawa avant de se diffuser largement partout dans le monde.

Kyudo

La voie du tir à l'arc

Les premiers arcs laqués retrouvés au Japon datent du 5e siècle avant notre ère. Ce n'est qu'après l'avènement des armes à feu que le fait de tirer à l'arc devint un véritable budo, une véritable voie. Le kyujutsu devint alors le kyudo.

La voie du tir à l'arc est l'art de viser sans viser. Toucher la cible n'est que le reflet de sa propre harmonie avec le monde, symbolisé ici par la cible.

Iaïdo

L'art de dégainer

La voie de dégainer le sabre ou l'art de sortir le sabre de son fourreau pour trancher à la vitesse de l'éclair.

Kendo

La voie du sabre

La voie sportive et martiale du maniement du sabre qui est devenu pour des raisons pratiques un sabre de bambou : le shinai (13e siècle).

Aïkido

La voie de l'harmonie

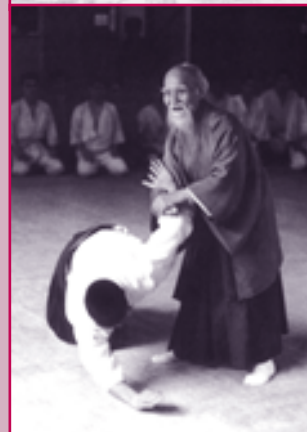
La voie de l'harmonie avec l'énergie universelle qui fut créée par maître Ueshiba (1883-1969) connaît aujourd'hui un large succès.

Cette école insiste sur l'harmonie et l'efficacité des techniques circulaires dans le but de se protéger soi-même et de celui qui vous agresse.

Shintaïdo

Le jaillissement du cœur

Style très récent né en 1966. Il fut créé par Aoki Hiroyuki à partir des techniques du Budo, imprégnées d'une quête religieuse. Une grande place est donnée à des exercices d'ouverture du cœur et de jaillissement de l'énergie libérée dans un assaut où les deux partenaires se croisent sans se toucher.



Voie de l'art dans le martial

Arts d'Asie

Viet Vo Dao, Vovinam, Vo Viet Nam "Main d'acier et cœur bon"

Ou bien encore Vo Dao...

Sous ces différents vocables se dissimulent en fait des querelles politiques. Ces arts représentent néanmoins la quintessence des arts sino-vietnamiens réorganisés vers les années cinquante sous l'impulsion de N'Guyen Loc (1912-1960) à Saïgon. L'une de leurs devises est : "Main d'acier et cœur bon".



Tae Kwon Do La voie du poing et du pied

Le tae kwon do est souvent considéré comme la version coréenne du karaté-do. Il est plutôt issu du métissage entre les systèmes traditionnels du subak, du tae-kyon, du karaté-do et du kempo chinois. C'est en 1955 que fut créée la forme la plus contemporaine et la plus sportive sous le nom de tae kwon do.



Pratiques d'ailleurs du kalarippayat à la capoeira

La diversité des arts de tradition martiale est telle qu'il serait difficile de tous les citer ici; les origines de la lutte semble en effet remonter aux origines de l'humanité... Quant à la lutte, elle semble devenue un art dès l'apparition du sacré si l'on s'en réfère aux danses guerrières.

Kalarippayat La maîtrise de soi

Le kalarippayat est né en Inde, dans la région du Kérala. Pour beaucoup, il est considéré comme l'une des plus anciennes traditions martiales. Lors de son apprentissage dans le kalari, le disciple est formé au maniement des armes et au combat à mains nues. La pratique quotidienne lui permet de maintenir son corps dans d'excellentes conditions physiques et mentales. Quant à sa maîtrise, elle repose sur une connaissance complète du corps humain et des points vitaux. L'apprentissage des massages lui est associé.



Sarbacana

La voie de la sarbacane

Ici, l'arc et la flèche sont remplacés par la sarbacane et la "flèche-de-souffle". Harmonie, calme et sérénité sont recherchés pour atteindre la cible.

Si vous souhaitez en savoir plus sur cet art méconnu : "Sarbacana, le souffle du présent" de Michel-Laurent Dioptaz, publié aux Editions du Souffle d'or



Capoeira

Entre lutte et danse

L'énergie de la capoeira fait bouger les brésiliens et de plus en plus de français. Pratique à la fois athlétique et esthétique, vous apprenez à chanter, à jouer du berimbau - instrument à une corde - et à entrer dans la roda - le jeu -.



Bâton médiéval

L'art de la joute

Héritage moyen-âgeux et chevaleresque, l'art de la joute invite les partenaires à s'affronter au maniement du bâton en rivalisant de prouesses. Attaques, parades, il convient de trouver le sens de l'effort et du partage.

Signalons que nous retrouvons les techniques du bâton médiéval dans sa version sportive et plus récente de la canne française.



La danse martiale

Entre l'efficacité martiale et le geste chorégraphique

La Danse Martiale, le Wutao, est une rencontre entre la créativité de la danse contemporaine et l'efficacité esthétique de la gestuelle martiale. Pour un comédien danseur de l'opéra chinois et maître de son art, "avoir du Kung Fu" est le résultat d'un travail sur l'intention, le Yi. Elle lui permet de posséder la qualité charismatique et la présence scénique qui dépassent tout aspect technique.

Mais aussi...

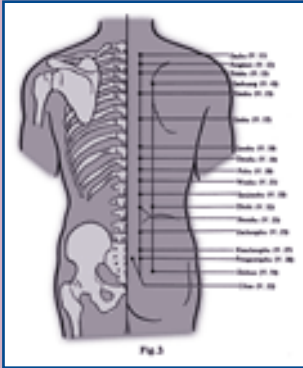
Le pencak silat pratiqué essentiellement en Indonésie, en Malaisie et en Hollande.

Le kali eskrima issu du métissage des techniques de guerre philippines et du savoir-faire espagnol dans la maîtrise des armes.

Arts de Santé

Arts énergétiques, de l'acupuncture au shiatsu

"Thérapeute" est un mot d'origine grec qui signifie "celui qui aide à l'accomplissement du processus de guérison". Il sous-tend l'idée que l'homme possède en lui les forces intérieures nécessaires à sa guérison. C'est le fondement même de ces médecines orientales qui voient en l'homme le principal agent de sa bonne santé.



Médecines traditionnelles chinoises

La santé énergétique

Les M. T. C. regroupent plusieurs méthodes de soins et de prévention de la maladie qu'elles attribuent à une mauvaise circulation de l'énergie dans l'organisme. Un bon fonctionnement de nos organes vitaux garantit une santé prospère et la longévité.

Pour veiller à préserver cet état ou remédier à son dysfonctionnement, la médecine chinoise a recours à l'acupuncture - points stimulés par des aiguilles -, aux massages - points stimulés par les doigts -, aux moxas - points stimulés par de l'armoise chauffée -, à la pharmacopée - plantes - et au qi gong.

Qi gong

Santé et longévité

Influencé par les trois grands courants philosophiques orientaux que sont le taoïsme, le bouddhisme et le confucianisme, cette pratique d'origine chinoise combine trois méthodes : "an qiao", les auto-massages, "dao yin", les postures, et "tuna", les méthodes de souffle. Pratique de bien-être et de longévité pour se tenir en forme, le qi gong fait circuler l'énergie, le "chi", à travers le corps. Il apaise les émotions et favorise l'équilibre physique grâce au travail de mouvements souples et harmonieux.



Shiatsu

L'art des massages japonais

Prenant exemple sur le modèle chinois, cette technique de massage japonaise stimule les méridiens - canaux par lesquels circulent l'énergie -, et les points énergétiques, par une pression des pouces. Comme tout massage, il prévient l'apparition de maladies en favorisant la circulation de l'énergie. Il permet également de traiter certains problèmes précis comme les maux de dos ou de tête, la constipation, la sciatique, l'insomnie, la bronchite, etc. Il défait les tensions et remédie au stress. Le "do-in" est l'art de l'auto-massage.

La danse du Tao

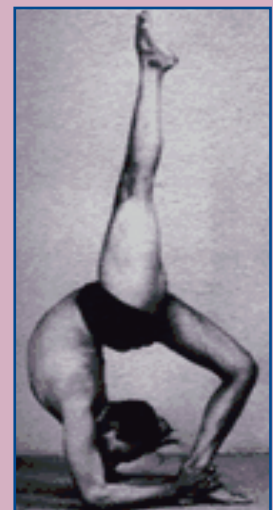
L'efficacité du cercle... qui devient sphère... spirale

La Danse du Tao, le Wutao, est l'étude du cercle - tai chi - dans les mouvements fondamentaux des différents styles de tai chi chuan et de l'étude de la spirale - Pa Kua -. Elle met en évidence le lien entre le geste visible et le mouvement invisible des torsions élastiques de nos chaînes tendineuses, musculaires et osseuses.

Hatha Yoga

Le yoga des postures

La pratique des postures, des "asanas", rend sa souplesse à la colonne vertébrale, siège de la kundalini, le serpent de l'énergie vitale. Il libère les tensions, calme les nerfs, nourrit les organes et ainsi permet de préserver un corps en bonne santé. Les postures sont associées au pranayama, les exercices respiratoires qui vivifient l'organisme. Ils conduisent le "prana", la force vitale, à travers des canaux subtils appelés "nadis".



Arts de vie

Du feng shui aux arts floraux

Les pensées orientales insistent sur "l'ici et maintenant". Ainsi, chaque minute qui passe est un instant d'éternité. Il nous appartient donc d'insuffler à chaque geste du quotidien cette présence d'éternité.

La voie du thé

Le goût de l'éveil

Le thé est l'un des fondements de la culture chinoise, mais aussi japonaise. C'est à la fois un savoir-faire, un savoir-vivre, une convivialité et un art. Il faut savoir choisir son thé, le préparer, savoir le servir et le consommer. Mais il reste avant tout, comme l'écrit Jean Montseren, tea-taster, une boisson de l'éveil, "car un homme se révèle à sa façon de préparer et de boire le thé".



Ikebana

"Laisser le vide circuler entre les fleurs"

Créé au 7^e siècle, l'ikebana est l'art de composer un bouquet de fleurs selon la tradition zen. L'artiste cultive ainsi l'arrangement des lignes asymétriques tout en préservant l'équilibre et l'harmonie.

Calligraphie

Le geste poétique

Les origines de l'écriture chinoise remonteraient à plus de cinq mille ans. C'est une écriture du sens et des idées. Mais il n'est pas nécessaire de parler chinois pour pratiquer la calligraphie, simplement avoir le goût du beau, respecter les formes, harmoniser les pleins et les vides et ressentir le tracé du pinceau.

Sa pratique suppose une maîtrise du souffle, une sûreté du geste et une grande concentration... car c'est l'âme du corps qui peint !



Yi king

L'art de la transformation

La découverte du Yi King, ou Yi Jing, est à l'origine lié au principe du yin-yang et au taoïsme. Par le biais du tirage de pièces ou de baguettes qui nous révèle un ensemble d'hexagrammes, il nous enseigne la situation dans laquelle nous nous trouvons et vers quoi elle nous entraîne. Il nous conduit ainsi à privilégier l'action juste au moment juste afin d'harmoniser notre vie.

Pour en savoir plus, reportez-vous à l'article "Du big bang à notre santé" p. 24.



L'art du Bonzaï

Honorer la nature

L'art du bonzaï - ou bonsaï - se développe au Japon durant la période Kamakura (1192-1333), au même moment que le bouddhisme zen et l'art des jardins. C'est l'une des formes que l'esprit a choisi pour s'exprimer. Par diverses techniques, la croissance de l'arbre est entravée à l'intérieur d'un plateau. L'artiste mettra ainsi plusieurs années à tailler et façonner son œuvre selon les règles de l'art et honorer ainsi la beauté du monde.

Feng shui

L'art des espaces

Le feng shui est l'art d'aménager notre espace vital selon les anciens principes de l'énergétique chinoise parce que l'être humain, en tant qu'entité vivante, est sensible aux énergies qui l'entourent. Au quotidien, c'est savoir placer notre tête de lit au bon endroit pour mieux dormir ou bien faire circuler l'air à l'intérieur de notre habitat pour en éliminer les énergies stagnantes et perverses. D'une manière simple et pratique, c'est prendre conscience et soin de chaque chose puisque notre environnement tout entier participe à notre équilibre... et bien sûr notre santé.

Voies d'éveil

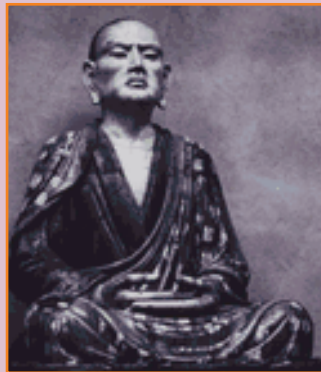
Arts du souffle, du qi gong au zen

Que signifie l'éveil? L'éveil de quoi? Et de qui? Toutes ces pratiques d'origine orientale vous invitent à explorer et élargir votre conscience en pénétrant l'infiniment petit de vos cellules jusqu'à l'infiniment grand du cosmos et ainsi réaliser l'unité de toutes choses. La voie de l'éveil, c'est seulement, comme l'a dit le yogi André Van Lysebeth : "Découvrir qui l'on est et ce qu'il y a en nous".

Du Chan au Zen

La voie du méditant

Le bouddhisme Chan en Chine deviendra le bouddhisme Zen au Japon. Les différences entre Chan et Zen sont essentiellement d'ordre culturel. La vie du pratiquant est rythmée par la récitation de "sutras" - textes -, ou de "koan" - zen -, et la méditation assise - "zazen" -...



...Austère pour certains, le zen est considéré comme la voie de la simplicité authentique. Au travers de la méditation, c'est l'art d'apaiser le feu du cœur et les interférences du mental pour calmer et éveiller son esprit... jusqu'au "satori", l'illumination, seulement atteint par les grands éveillés.



Tantra

La voie du couple

Le terme n'apparaît en Inde qu'au 6e siècle mais il est fort probable que l'origine des pratiques tantriques soit bien antérieure. Quant à son sens, il est difficile de le décrire en si peu de lignes tant il est varié. Nous nous en tiendrons donc à son étymologie qui signifie "métier à tissage", selon l'idée que tout dans l'univers agit sur tout.

L'une des clés du tantra est que le corps soit considéré comme

divin et détenteur de la sagesse suprême. L'une des bases est de découvrir la divinité dans la femme - la "shakti" - et dans l'homme. Cette relation unique doit unir deux êtres conscients et deux principes en apparence opposés, notamment dans l'accomplissement orgasmique.

Le mouvement primordial

Le ressenti des gestes avant qu'ils ne deviennent formes

La pratique des mouvements primordiaux, ou qi gong inné, est un travail postural qui associe la libre circulation de l'onde orgasmique et l'enracinement martial. Tous deux sont unis par la respiration consciente dans les trois foyers taoïstes, creusets traditionnels de l'alchimie énergétique. Le travail de ressenti permet de retrouver ces mouvements primordiaux qui pourront ainsi nourrir les formes traditionnelles.

Taoïsme

La voie du tao

Tradition, philosophie ou religion, le taoïsme a surtout donné naissance à de nombreux sages dont le plus populaire est sans conteste Lao Tseu. Ces anciens sages ont développé des techniques visant à l'harmonie de l'homme avec l'univers et à la recherche de l'immortalité.

Qi gong

La méditation en mouvement

Bien qu'aujourd'hui le qi gong soit essentiellement pratiqué pour préserver sa santé et améliorer son bien-être, il n'en demeure pas moins une pratique spirituelle. Véritable méditation en mouvement, le qi gong spontané, par son enracinement et un travail d'ondulation de la colonne vertébrale, active la circulation de l'énergie, libère le mental et crée un certain état, propice à l'éveil de la conscience.

Yoga

La voie de la délivrance

Le yoga est relié aux conceptions hindoues. Il est constitué de différentes méthodes qui visent à éliminer les voiles-écrans mis en place par le mental pour réaliser l'union suprême avec le mental cosmique, et ainsi parvenir à la délivrance - "moksa" -.

Les "asanas" - les postures -, le "pranayama" - la maîtrise du souffle - et le "dhyana" - la méditation - forment les composantes essentielles de la pratique. L'éveil, selon les yogis, se réalise dans le temple du corps et dans le cadre d'expériences vécues. C'est découvrir qui l'on est et ce qu'il y a en nous.

Et aussi...

L'école de la respiration de Itsuo Tsuda

Tao de l'occident

De la kinésiologie à la respiration holotropique

Il est important de différencier le taoïsme du Tao. Le taoïsme est une philosophie de tradition chinoise qui est associée en divers points de l'Asie à des croyances populaires. Des textes et des pratiques lui correspondent. Mais le Tao n'est ni une philosophie, ni une religion. Il signifie simplement "la voie", l'aventure dans la connaissance de soi, de la vie et de la conscience. Chacun est à même sur cette voie d'emprunter des chemins différents.

Ainsi l'Inde et l'Orient ont depuis longtemps tracé des voies particulières auxquelles ils ont associé des pratiques. Depuis seulement une cinquantaine d'années, l'Occident s'est décidé à explorer les immenses possibilités du corps, du souffle et de l'énergie. Nous vous présentons nos méthodes "coups de cœur".

Kinésiologie

Des clés pour un mieux-être

Née dans les années 60 aux U. S. A, cette méthode globale cherche à renforcer ou rétablir la vitalité d'une personne, par la libération du stress émotionnel et lui apprend à retrouver les ressources nécessaires à son mieux être. Trois pratiques y contribuent, ayant en commun le test musculaire (p. 33) : le "Touch for Health", rééquilibrage énergétique de la personne ; le "Brain Gym", relance de la dynamique cérébrale et des capacités d'apprentissage ; le "One Brain", dimension plus émotionnelle.

M. D. B.

Le mouvement sensoriel

Issue de la fasciathérapie, la Méthode Danis Bois repose sur trois principes : rendre mobile ce qui est immobile, rendre conscient ce qui est inconscient, rendre sensible ce qui est insensible.



Stretching postural

La gymnastique instinctive



Cette technique "d'étirement" créée par Jean-Pierre Moreau dans les années 80 vise à renforcer notre vitalité en dynamisant notre tonus musculaire de maintien. Des exercices simples sont combinés à une respiration spécifique dite diaphragmatique. Le stretching postural est en outre conseillé pour compléter d'autres activités physiques.

Gestalt

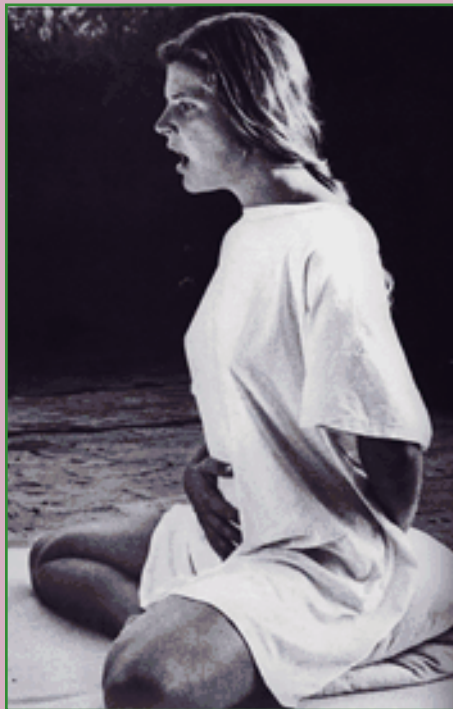
La thérapie de "l'ici et maintenant"

La Gestalt fut créée au début des années quarante par un psychanalyste d'origine allemande, Fritz Perls. Pratique thérapeutique et d'épanouissement personnel, elle tient compte des différentes dimensions de l'être humain - physique, émotionnelle, mentale et spirituelle -. Elle fait prendre conscience de l'expérience actuelle de l'individu dans "l'ici et maintenant". Vue sous cet angle, elle se rapproche des traditions orientales.

Rebirth

L'art de la respiration consciente

Le rebirth fut élaboré par Léonard Orr en 1961. Il met l'accent sur les facultés libératrices et de guérison du souffle. En libérant notre souffle, nous libérons notre corps et transformons les pensées négatives qui limitent notre vie. Nous accédons alors à la conscience de l'énergie universelle.



Psychologie transpersonnelle

Les états de conscience non ordinaires

Ce courant de pensée est né dans les années 60 sous l'impulsion d'un groupe de professionnels composé notamment d'Abraham Maslow et Stanislav Grof. Ils souhaitaient lancer un mouvement en psychologie qui se concentrerait sur l'étude de la conscience et sur la reconnaissance de l'importance des dimensions spirituelles de la psyché.

Psychologie systémique

La guérison collective

La psychologie systémique est née de "l'observation respectueuse" des techniques utilisées par les guérisseurs des peuples primordiaux -essentiellement africains -. Elle ne considère pas l'individu comme isolé mais comme appartenant à un ensemble de relations. Elle l'intègre dans un corps familial et social, de nations et de races. Les maladies et les maux psychiques ne sont plus alors regardés comme un phénomène individuel, mais collectif, qui se manifeste à travers une personne porteuse du symptôme. La guérison de l'individu nécessite la participation et l'adhésion du groupe.

Respiration holotropique

L'éveil de la psyché

Mise au point par le scientifique Stanislav Grof, cette technique de souffle, appuyée par un accompagnement musical, vise à déclencher le processus spontané d'auto-guérison de l'individu par l'intégration de phénomènes d'expansion ou de focalisation de conscience. L'interprétation de ces phénomènes de conscience est analysée selon le calque des matrices fondamentales périnatales définies par Stanislav Grof. Pour plus d'informations, consultez *Les nouvelles dimensions de la conscience* publié aux Editions du rocher.

La Psycho-tao

La verbalisation de l'énergie et la vérité de la posture

La Psycho-Tao est la synthèse de techniques corporelles et énergétiques taoïstes - qì gong, taï chi chuan - et de techniques de développement transpersonnel - respiration holotropique, rebirthing, bioénergie -

La Bioénergie

L'intégration de l'énergie dans l'analyse psychanalytique

Inspirés par l'orgonothérapie de Wilhelm Reich, Alexander Lowen et John C. Pierrakos ont créé la bio-énergie, une forme de psychothérapie qui intègre une analyse à la fois des corps physique et énergétique, mais aussi fonctionnelle et psychanalytique.

Et aussi...

Santé : auriculothérapie, réflexologie plantaire, phytothérapie...

Thérapies manuelles : l'ostéopathie, la chiropraxie, la fasciathérapie, etc.