



création graphique: Frédéric Villbrandt • masque neutre photographié par Jean-Marc Lefèvre

**L**es émotions sont le sel de la vie. Qu'elles nous emportent ou nous galvanisent. Qu'elles nous blessent ou nous surprennent. Que serions-nous sans elles? Sans notre capacité à nous émouvoir? A quoi ressembleraient nos pratiques, du Qi Gong au Kung Fu Wushu? Imaginez un méditant insensible ou un guerrier sans fougue. A quoi cela nous servirait-il d'être invulnérables si nous n'étions plus vulnérables? Nous sommes, quoi que nous fassions, des

## **GUERISSEZ VOTRE CORPS EMOTIONNEL**

êtres d'émotions. Nous sommes émus par la vie et « la vie nous meut » écrit Gérard Guasch. Car les émotions sont « mouvement de vie, d'énergie ». C'est pourquoi nous avons voulu leur consacrer un dossier. Et si vous en doutiez encore, vous constaterez à quel point il est essentiel de s'en préoccuper et de leur accorder la place qu'elles méritent. Car elles sont incontournables. Réceptrices et filtres de notre perception du monde, sièges de notre équilibre, portes alchimiques et tremplins de l'éveil, il existe de nombreuses techniques pour en prendre conscience, connaître leurs « affections », les guérir et les « alchimier ». Alors, laissez-vous toucher...

# Perception, sensation, *émotion*

Cette « chose » qui nous meut et nous émeut

par Gérard Guasch

Pour Gérard Guasch, notre perception du monde est conduite par nos perceptions, nos sensations et nos émotions. En s'appuyant sur Wilhelm Reich, les Taoïstes et les Chamanes Mexicains, il nous montre à quel point nous sommes émotion.



Photo: Fotowork-Fotolia.com

**L**a vie nous meut et nous émeut. Elle est comme un long fleuve, pas toujours tranquille, qui nous porte et nous emporte, nous fait sentir et ressentir. Intimement mêlées à notre vie psychique et corporelle, les émotions influencent notre perception du monde. Ce sont elles qui nous font voir la vie en rose ou broyer du noir. Sans émotions, notre vie serait grise, terne, morne, insipide.

## Une émotion, comment ça marche ?

Réaction affective soudaine, l'émotion (du latin *ex movere*; « porter hors de, mouvoir vers l'extérieur ») est mouvement; mouvement d'énergie, mouvement de vie. Toute émotion produit un changement brusque dans notre corps, dans notre chimie intérieure. L'organisme reçoit tout à coup une quantité imprévue d'énergie et d'informations. Il réagit par la mobilisation non spécifique de l'ensemble de ses structures nerveuses et endocriniennes en une réaction d'alarme. Le cerveau émotionnel une fois activé, le système nerveux végétatif, qui agit par ses composants sympathiques et

parasympathiques en une oscillation harmonieuse comme le Yin et le Yang, fait résonner sur l'ensemble du corps les émotions que l'environnement a suscitées. C'est alors que se présentent les manifestations affectives et corporelles: chaud, froid, tremblement, etc. que nous connaissons tous. Il est des émotions qui cessent, ou semblent cesser, dès la fin du stimulus qui les a provoquées. D'autres qui ne s'amortissent que très progressivement. Il en est aussi qui perdurent ou se trouvent périodiquement réactivées par des objets ou des représentations (conscients ou inconscients).

## Le « cuirassement de l'organisme »

Face à l'ébranlement émotionnel, chacun a une stratégie existentielle qui met en œuvre des moyens propres d'adaptation et de défense, psychiques et physiques. Parmi ces derniers, certains sont connus de tous: retenir sa respiration, ravalier ses pleurs ou sa colère, serrer les dents, crisper les mâchoires, serrer les poings, bloquer son diaphragme, arquer le dos, tendre le cou, etc. Ces derniers concourent à ce que

Wilhelm Reich appelle le « cuirassement de l'organisme ». Faute de pouvoir agir ou fuir, dans notre monde moderne le plus souvent nous réprimons. L'énergie qui n'est pas utilisée dans une action stagne; elle peut devenir source de maladie.

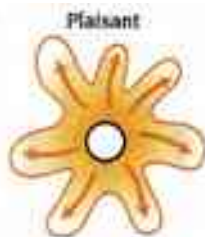
## Assouplir la « cuirasse »

Cette idée, chère à Reich, se retrouve aussi chez les anciens Taoïstes. Ceux-ci insistent sur l'importance de maintenir la souplesse et la fluidité aussi bien dans l'esprit que dans le corps. Pour ce faire, ils nous proposent diverses techniques de méditation (orbite microcosmique), de visualisation interne (sourire intérieur) et d'action (Tai chi chuan; Qi gong, Sons de guérison). Reich, lui, parle de cuirasse caractérielle et musculaire et propose de l'assouplir par un traitement spécifique. C'est l'expression d'émotions par ses patients ou leur absence au cours des séances de psychanalyse qui l'amèneront à modifier la technique freudienne sur un mode plus actif (analyse du caractère) pour aboutir à une intervention directe sur le corps (végétothérapie). Avec celle-ci et avec l'orgonothérapie qui lui fera suite, Reich insistera toujours plus sur l'importance d'obtenir une libération complète des émotions retenues par la cuirasse caractérielle et musculaire.

## « E-motion » et « ré-motion »

Les émotions expriment un état de mouvement de l'organisme qui a une « signification » — un « sens » en termes de psychologie — par rapport au Moi et au monde, dit Reich. Cette signification correspond à des états réels et à des processus de mouvement du protoplasme, ajoute-t-il. Prenant pour modèle les mouvements d'expansion et de rétraction d'un protozoaire, il considère qu'un mouvement identique a lieu dans le protoplasme cellulaire. Il appelle « é-motion » le mouvement d'expansion, et « ré-motion » le mouvement de contraction. (voir illustrations) Ainsi, la peur et la tristesse produisent une contraction de l'être, la colère associe contraction et expansion soudaine (explosion), la joie et l'amour provoquent une expansion, un désir de partage, une envie de contact. De ces cinq émotions, trois forment les couleurs de base de la palette psychosomatique: peur, tristesse, colère, avec une dominance marquée par la peur. Pour les guérisseurs mexicains, dont certains sont d'authentiques chamans, la peur est source de nombreuses maladies. « El mal del susto », inconnu de la médecine officielle, est une maladie causée par une frayeur soudaine, qui nécessite des soins spécifiques. Pour établir la nature précise de ceux-ci, certains cha-

**Il n'existe pas d'émotions positives ou négatives.**



Pfaisant  
Expansion du centre vers la périphérie, de soi vers le monde

**É-motion**



Déplaisant  
Rétraction de la périphérie vers le centre, du monde vers soi

**Ré-motion**

Illustration extraite de l'ouvrage *Aide-toi, ton corps t'aidera* par Anne-Marie Fillozat et Gérard Guasch, Albin Michel, 2006.

Telle une amibe étendant ou rétractant ses pseudopodes, l'organisme, sous l'effet de l'émotion, oscille entre expansion et rétraction.

mans mexicains utilisent le « pulseo ». Ils prennent le pouls en divers endroits du corps (pli du coude, poignet, second doigt de la main) et dialoguent avec le sang du malade agité par l'émotion. Dans cette tradition, on considère aussi, tout comme dans la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), que la colère affecte le foie.

## L'existence est avant tout émotion !

A la différence des neurophysiologistes modernes, les guérisseurs et les médecins traditionnels, chinois ou non, tout comme les anciens Grecs, ne donnent pas un rôle prépondérant au cerveau dans la régulation des émotions, mais aux principaux organes. Une émotion peut être agréable ou désagréable, mais, contrairement à ce que l'on dit souvent, il n'existe pas d'émotions positives ou négatives. Toute émotion est réponse aux stimulus que la vie nous offre. L'existence, en tant que présence au monde, n'est pas d'abord intellectualisation. Elle n'est pas d'abord découpage rationnel de la réalité, elle est, avant tout, perception, sensation, émotion, vibration, contact. Elle est une forme de pulsation qui correspond aux mouvements alternés d'approche et de recul, d'expansion et de retrait, d'ouverture et de fermeture, de désir et de crainte. Quelle que soit la lecture que nous fassions de nos émotions, il semble bien que ce soit le même mouvement d'expansion ou de rétraction, d'ouverture ou de fermeture, qui par des déplacements de charge énergétique, s'étend de la cellule primitive jusqu'aux comportements toniques et moteurs les plus élaborés. Ce même mouvement, différent en structure mais non pas en nature, témoigne de l'unité du vivant. Unité qui se voit rompue dans notre acculturation car nous sommes de plus en plus « dé-naturés », coupés de la nature et qu'il convient de rétablir pour conserver l'équilibre de santé.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



photo: Isahel Guasch

## PORTRAIT

Médecin psychosomatique, homéopathe et acupuncteur, Gérard Guasch a déjà publié une dizaine d'ouvrages, dont: *Quand le corps parle*, éd. Sully; *Arsène Lupin sur le divan*, éd. L'Harmattan. Il exerce à Mexico. Adeptes du Tao et spécialiste de Wilhelm Reich, il pratique et enseigne le développement intérieur. Avec Anne-Marie Fillozat, il anime régulièrement des séminaires en France. Ils viennent de publier chez Albin Michel: *Aide-toi, ton corps t'aidera*.

# L'état *Qi Gong*

« On peut avoir des émotions et on peut les laisser vivre. »

*propos recueillis par Delphine L'huillier*

Yves Réquena, dans cet entretien, oppose l'état rodéo dans lequel nos émotions passent d'un extrême à l'autre et l'état *Qi Gong* où elles ont toute latitude pour être vécues.

**GTao : Les émotions sont-elles pour vous des énergies, au sens taoïste du terme ?**

Y. R. : Absolument. Et c'est dans ce sens que je travaille sur l'énergie des émotions. On ne nous a jamais appris à être en amitié et en complicité avec celles-ci. Je pense que cela vaut la peine d'être appris.

**GTao : De quelle manière le *Qi Gong* et d'autres formes d'arts énergétiques comme la Bio-énergie peuvent-elles agir sur nos émotions ?**

Y. R. : Le *Qi Gong* agit de manière spontanée, sans que l'on ait décidé de travailler plus particulièrement les émotions avec quelqu'un ou avec un groupe. Il agit avec du temps et dans le temps, même s'il peut y avoir un effet immédiat après une séance en se sentant plus calme, apaisé et moins réactionnel. Mais avec une pratique régulière, cette sérénité s'installe, sans émousser la sensibilité. On parle de « second souffle » dans le sport, on pourrait parler de « second souffle d'être » avec le *Qi Gong*, ou de second bonheur ; la sérénité étant le chemin du bonheur. Plus spécifiquement, le *Qi Gong* agit de plusieurs façons : à la fois énergétique, physiologique et psychologique. Les gestes lents avec lesquels s'accomplit la pratique permettent de ressentir de façon immanente et immédiate une relation harmonieuse avec son corps. On se sent bien, tout simplement. De plus, le *Qi Gong* modifie l'énergie vitale du corps en la fortifiant, ce que les Chinois appellent l'essence : le *Jing*. Il existe donc un rapport direct entre l'essence et

l'esprit : le *Shen*. Si l'essence est développée et solide, le *Shen* est calme et serein. Puisque c'est l'essence qui nourrit l'esprit. Dans les textes de médecine chinoise, on parle à ce propos d'Essence-Esprit : *Jing-Shen*. Et certains maîtres de *Qi Gong* disent qu'être perturbé dans ses émotions signale un manque d'essence. Par la pratique du *Qi Gong*, on sent cette vitalité se renforcer par une endurance à la fatigue physique et psychologique, une capacité à rester longtemps éveillé et à résister à l'effort de quelque nature qu'il soit. Cette vitalité renforcée s'accompagne par voie de conséquence d'une stabilité du mental. La sensibilité aux émotions et leur perception sont éga-

lement accrues. Au lieu de devenir indifférent, coupé de ses émotions, voire alexithymique, c'est-à-dire incapable de les ressentir ou de pouvoir les verbaliser... Ou encore au lieu de se sentir désarçonné comme la majeure partie des personnes — ce que j'appelle « l'état rodéo » — on peut vivre « l'état *Qi Gong* ».

Dans « l'état rodéo », les émotions peuvent être intenses, mais elles sont ressenties alternativement comme des pics et des chutes. Dans « l'état *Qi Gong* », les émotions sont ressenties comme une onde, plus sensiblement. On peut les déguster et avoir une plus grande lucidité à leur égard. Quand l'émotion arrive, on ne s'enfuit pas, ou moins. Dans « l'état rodéo », la base de vitalité est faible. On se trouve désarçonné parce qu'on n'a pas d'assise. Dans « l'état *Qi Gong* », on peut avoir des émotions et on peut les laisser vivre parce qu'on a installé un socle d'invulnérabilité. Ce qui ne veut pas dire qu'on

se prétend invulnérable. On se prétend capable d'affronter tout ce qui peut menacer notre invulnérabilité et nous mettre en face de notre vulnérabilité parce qu'on n'en a plus peur.

**GTao : C'est une « invulnérabilité vulnérable »...**

Y. R. : C'est le véritable guerrier. Le guerrier n'a pas peur parce qu'il n'a pas peur de sa vulnérabilité. Il l'a reconnue. Sinon, c'est la fuite. Je pense que cette base de vitalité profonde, de ressourcement du corps, amène déjà une stabilité du mental, et c'est ce qui permet aux émotions de venir jouer leur pièce de théâtre sur scène sans qu'on les chasse en coulisse parce qu'il serait insupportable de les voir.

**GTao : C'est une vision occidentale du *Qi Gong*.**

Y. R. : Je crois que tout être humain, à un moment donné, qu'il soit Chinois ou Africain, en tant qu'expérience ontologique, est confronté à ses émotions et à sa vulnérabilité. Le fait d'être mortel est une vulnérabilité. On est donc obligé de faire un certain chemin, d'avoir une réflexion, une méditation. Je pense qu'un maître taoïste Chan fait ce cheminement.

**GTao : Si vous avez placé ce travail sur les émotions au centre de votre enseignement, est-ce parce que vous le considérez comme essentiel ?**

Y. R. : La psyché m'a toujours intéressé. La pratique du *Qi Gong* se révèle une base formidable pour commencer cette plongée dans les émotions. Elle pourrait même se suffire à elle-même, mais il est

**Tout être humain est confronté à ses émotions.**

intéressant d'aller voir plus loin... La démarche dans le Qi Gong, la spiritualité Chan ou le Bouddhisme tibétain, est de réaliser une introspection: « Connais-toi toi-même ». Ainsi dans les temples et les monastères, auprès de ceux qui sont en recherche de spiritualité, ce travail sur les émotions et la conscience existe. Ce n'est pas seulement une histoire de Qi. Bien sûr, il existe une démarche pragmatique que je respecte beaucoup. Elle se résume à pratiquer régulièrement le Qi Gong, sans se poser trop de questions, et l'on en reçoit les bénéfices. Mais je me suis vite rendu compte que pour les personnes qui étaient « chargées » au niveau émotionnel: très névrosées, border line, prépsychotiques, ou habitées par un passé traumatique important, deux types de blocage co-existaient, quelque fois même en interrelation. Il y a d'une part le blocage sexuel, avec l'impossibilité de s'épanouir ou même de rencontrer le transcendant et le sacré dans ce domaine. Une frustration dure à vivre et une énergie sexuelle déviée provoquent alors des dégâts à l'intérieur du corps et de l'esprit (maladies, cancers, etc.). Il y a d'autre part le blocage émotionnel, avec la non-capacité d'être en relation avec ses émotions. Dans ces cas, le Qi Gong ne suffit pas. La méditation est fondamentale pour que la personne puisse entrer en plongée sous-marine à l'intérieur de sa psyché et qu'elle permette aux modifications de se mettre en place. Avoir une attitude juste et se donner des règles de conduite devient aussi nécessaire. Ce sont les vertus, ou Paramitas dans le Bouddhisme; ce dont traite aussi le Taoïsme — Michel Deydier-Bastide en parle très bien<sup>(1)</sup> —. A ce moment-là peuvent se mettre en place des transformations durables et fondamentales.

## GTao: L'interrogation psychique et la verbalisation ne sont-elles pas aussi essentielles?

Y. R.: Dans les cas difficiles, il est intéressant, voire obligatoire d'associer la psychothérapie. Surtout si, par la pratique régulière du Qi Gong, remontent des états émotionnels forts ou si, malgré une pratique assidue — mais il est toujours difficile d'avoir une vision

lucide sur soi-même —, rien ne change dans sa compatibilité avec le réel. Si des conflits sont générés, voire augmentés avec son entourage et avec soi-même, qu'un malaise grandit, c'est qu'il existe un nœud psychique. Or le Qi Gong n'est pas magique. Par contre, c'est une aide remarquable pour faire « éclater » les nœuds. L'expression que j'aime employer étant: « nœud de Qi, nœud de psy »<sup>(2)</sup>. C'est ce que Freud a appelé l'abréaction<sup>(3)</sup>. C'est-à-dire qu'un nœud psy qui éclate est une énergie fantastique retrouvée. Ce sont les thérapies comportementales et cognitives, voire psycho-corporelles, qui à mon sens peuvent sans doute le mieux accompagner la pratique — encore faut-il trouver un thérapeute qualifié et compétent —. Une psychothérapie peut donc permettre de faire objectiver à quelqu'un sa problématique et l'aider à la résoudre en passant le cap difficile de l'aveu à soi-même de la douleur qui a été tellement forte et traumatique que l'on a tout fait pour la dissimuler. Et selon moi, il est

essentiel de contacter cette problématique, au risque d'avoir passé une vie pour rien... Mais la méditation et le travail sur soi seront toujours nécessaires. C'est là que se situe le message taoïste du « lâcher-prise » et des Bouddhistes: lâcher un peu l'identité du Moi souffrant. D'ailleurs, plus la personne est souffrante, plus le moi est « enkysté ». Je considère donc que les philosophies taoïstes et bouddhistes sont des techniques comportementalistes et cognitives qui ne disent pas leur nom. C'est-à-dire que je regarde le problème et je décide d'agir. Comment? Les Bouddhistes disent que les émotions sont comme un manteau. D'un côté se trouve l'enfer et de l'autre, le paradis. Autrement dit, si les émotions sont abordées d'une certaine manière, elles sont illuminantes. Dans les textes anciens comme *Les 112 chemins de la méditation* du Vijnana Bhairava<sup>(4)</sup>, tout est occasion d'illumination, y compris la colère, un état d'épuisement total, l'ivresse... Ainsi il existe une continuité entre toutes ces traditions: observer la conscience, se débarrasser de l'illusion qui nous amène à protéger quelque chose. Et c'est un qui-proquo. La structuration du moi et ses traumatismes créent l'illusion de

l'identité. A partir du moment où l'on a construit une identité, on la défend. Et le meilleur moyen de défendre son identité est de fuir ses émotions. Or elles peuvent être la porte qui ouvre à l'illumination.

(1) Abrégé de M.T.C. par Michel Deydier-Bastide aux Editions Désiris.

(2) Le nœud de Qi est une énergie « enkystée » dans le corps que le Qi Gong peut éliminer car la pratique permet à l'énergie de circuler.

(3) En psychanalyse, c'est le processus de décharges émotionnelles qui, en libérant l'affect lié aux souvenirs d'un traumatisme jusqu'alors refoulé, en annule les effets pathogènes. (Wikipédia)

(4) Je vous conseille la traduction de Lilian Silburn pour *Les 112 chemins de la méditation* du Vijnana Bhairava.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

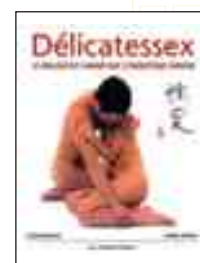
« Nœud  
de Qi, nœud  
de psy. »

 **article complet  
sur le web**  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



### PORTRAIT

Médecin, Yves Réquena s'est spécialisé en acupuncture dès 1971. Il fonde en 1989 l'Institut Européen de Qi Gong. Il enseigne au Mexique, Québec, en Espagne, etc. Responsable de la santé à la F.E.Q.G.A.E. et co-créateur de la 1<sup>re</sup> association scientifique médicale de recherche sur le Qi Gong en France. Ses livres sont devenus des ouvrages de référence. Vient de paraître: *Delicatessex* aux éditions Guy Trédaniel.



# Le quotient émotionnel



## Une autre intelligence

par Isabelle Filliozat

Dans cet extrait tiré de son livre *L'intelligence du cœur, rudiments de grammaire émotionnelle* paru aux éditions J.-C. Lattès, Isabelle Filliozat nous rappelle la prédominance du cérébral dans notre société au détriment de nos émotions...



### PORTRAIT

Psychologue clinicienne et auteure de dix livres, Isabelle Filliozat est installée comme psychothérapeute depuis 1982. Formatrice aussi en relations humaines et communication, elle anime de nombreuses formations dans tous secteurs. Parallèlement, elle donne des conférences et anime des stages. Elle se rattache au courant de la psychologie humaniste. Elle anime des stages sur « la grammaire des émotions ».



Les sentiments sont réputés empêcher la raison. Certes, les émotions influencent le raisonnement, c'est de l'expérience de chacun. La pensée est rapide quand on est joyeux. Elle ralentit quand on est triste. Mais la traditionnelle opposition entre raison et émotion est-elle justifiée ?

### *L'intelligence relationnelle*

Dans le cadre de la formation continue, les séminaires de relations humaines offrent aujourd'hui de multiples occasions de nourrir ses compétences relationnelles. Mais chaque fois, les stagiaires demandent : « Pourquoi n'enseigne-t-on pas cela à l'école ? ». Peut-être parce que, si le savoir en lui-même est aussi ancien que l'homme, son organisation est relativement nouvelle, tout au moins en Occident (le Bouddhisme en Orient, développement des connaissances psychologiques fines et des outils de conscience de soi depuis 2500 ans). Peut-être aussi parce qu'un nombre de gens ne veut pas apprendre ce qu'ils considèrent comme inné. Pour eux, la relation, c'est comme marcher ou respirer, ça ne s'éduque pas. Ils veulent rester « naturels ». L'intelligence des rapports sociaux ne serait-elle pas à mettre sur le même plan que les autres formes d'intelligence ?

### *QE : quotient émotionnel*

Pour Daniel Goleman (auteur du best-seller américain *Emotional Intelligence*), le règne du QI doit laisser la place à celui du QE (Quotient Emotionnel). « L'ancien paradigme tenait à

l'idéal d'une raison libérée de la pression de l'émotion. Le nouveau paradigme nous invite à harmoniser la tête et le cœur. Nous devons comprendre plus précisément ce que signifie : utiliser son émotion intelligemment. »

L'intelligence émotionnelle, selon Daniel Goleman, recouvre des compétences telles que : la capacité de se motiver et de persévérer malgré l'adversité et les frustrations ; le contrôle de ses impulsions, et la capacité de différer une satisfaction ; la capacité de réguler son humeur et d'empêcher la détresse d'altérer ses facultés de raisonnement ; l'empathie ; l'espoir. Elle englobe donc les intelligences inter et intrapersonnelles d'Howard Gardner. En 1983, Howard Gardner publie *Frames of mind* et parle pour la première fois d'intelligences multiples. Le terme choque les spécialistes, séduit le grand public. Gardner se démarque de la conception de l'intelligence mesurée par le QI et fait valoir les nombreuses et différentes facettes de l'activité cognitive, des aptitudes

musicales aux capacités requises pour la connaissance de soi-même. (...)

Aux intelligences verbales et logico-mathématique déjà reconnues par le QI, il ajoute les intelligences spatiale, musicale, kinesthésique, interpersonnelle et intrapersonnelle.

**Harmoniser la tête et le cœur.**

### *L'intelligence du cœur*

Tout un chacun a eu l'habitude de la rencontrer sous le vocable « intelligence du cœur ». Mais, souvent confondue avec une certaine naïveté et inconscience des « réalités de ce monde », elle était réservée (paradoxalement) aux prélats, aux simples d'esprit et aux grands sages, aux femmes ou aux poètes. Aujourd'hui, elle devient une dimension essentielle de la réussite et du bonheur.

Comment définir l'intelligence du cœur ? On la reconnaît immédiatement en ce qu'elle met en contact avec ce qu'il y a d'humain en soi. Celui qui est habité par elle pénètre au-delà de la surface des choses, il écoute les motivations profondes.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



# Guy Trédaniel Éditeur

Internet : [www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)

19, rue Saint Séverin 75005 Paris

Tél : 01.43.36.41.05 – Fax : 01.43.31.07.45

Superbement illustré en couleur



**1. Lassad Metoui**

30 x 34 cm – 48 €

256 Pages



**2. Dr Lihua Wang**

15 x 23 cm – 21 €

360 Pages



**3. H. Iwaoka**

16 x 24 cm – 22 €

224 Pages



**4. M. Meunier**

17 x 25 cm – 28 €

288 Pages



**5. M. Larroche**

16 x 24 cm – 22.90 €

304 Pages

Illustré en couleur



**6. M. Emoto**

21 x 26 cm – 24 €

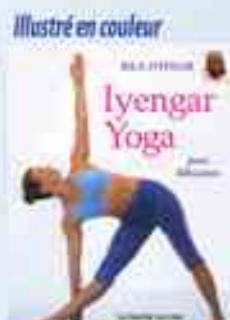
144 Pages



**7. D. Mérien**

16 x 24 cm – 20 €

296 Pages



**8. B.K.S. Iyengar**

18 x 23 cm – 22 €

160 Pages



**9. Eva Wong**

21 x 23 cm – 26 €

396 Pages *Illustrées*

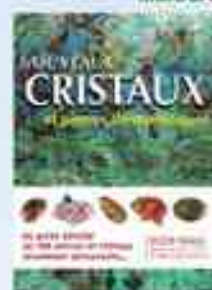


**10. L. Too**

14 x 17 cm – 19 €

384 Pages

*Illustrés en couleur*



**11. J. Hall**

15 x 21 cm – 18 €

176 Pages



**12. M. Gienger**

11.5 x 17 cm – 9.90 €

120 Pages



**13. C. Petitcollin**

16 x 24 cm – 18 €

224 Pages



**14. L.M. Madrona**

16 x 24 cm – 21.50 €

328 Pages



**15. S. Gawain**

14 x 21 cm – 16 €

174 Pages

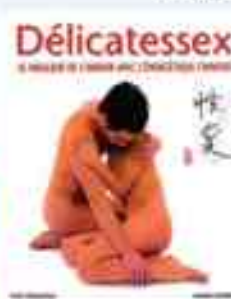


**16. S. Gawain**

14 x 21 cm – 18 €

286 Pages

Illustré en couleur



**17. Y. Rejoena & M. Borrel**

18 x 23 cm – 20 €

144 Pages



**18. L. Jing Ru & J. Ravenet**

17 x 24 cm – 26 €

256 Pages *illustrées*

**Bon de commande à renvoyer à : Guy Trédaniel Éditeur 19 rue Saint Séverin 75005 Paris**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> 1. Les 7 cités de l'amour – 48 €                   | <input type="radio"/> 10. 365 astuces feng shui – 19 €                   |
| <input type="radio"/> 2. Médecines chinoises – 21 €                      | <input type="radio"/> 11. Nouveaux cristaux – 18 €                       |
| <input type="radio"/> 3. Myo-énergétique – 22 €                          | <input type="radio"/> 12. 430 pierres aux vertus thérapeutiques – 9.90 € |
| <input type="radio"/> 4. L'énergétique chinoise appliquée à la... – 28 € | <input type="radio"/> 13. Échapper aux manipulateurs – 18 €              |
| <input type="radio"/> 5. Et si mes cellules savaient apprendre – 22.90 € | <input type="radio"/> 14. Ces histoires qui guérissent – 21.50 €         |
| <input type="radio"/> 6. Les jeux et les joies de l'eau – 24 €           | <input type="radio"/> 15. Atteindre la véritable prospérité – 16 €       |
| <input type="radio"/> 7. Les 5 clés de la revitalisation de... – 20 €    | <input type="radio"/> 16. Vivez dans la lumière – 18 €                   |
| <input type="radio"/> 8. Yoga Iyengar – 22 €                             | <input type="radio"/> 17. Délicatessex – 20 €                            |
| <input type="radio"/> 9. Leçons approfondies de feng shui – 26 €         | <input type="radio"/> 18. Ba Gua Zhang – 26 €                            |

Montant de la commande : ..... €

Frais de port : .....  
(2 Euros par livre – France à partir de 30 Euros)

Votre règlement : .....

Chèque

Carte bancaire

– Expiration : ..... / .....

N° : .....



# Nœuds émotionnels

## Ce que nous enseigne la médecine chinoise

par Bruno Repetto

En s'appuyant sur la médecine chinoise et la sagesse taoïste, Bruno Repetto nous montre que les difficultés rencontrées par les pratiquants de Qi Gong et de Taiji sont souvent le fait de nœuds émotionnels.

Symboles de transformation, les dragons qui combattent représentent les forces en présence dans l'univers et dans l'individu en transformation, la lutte entre l'ancien et le nouveau, le passé et le présent, le yin et le yang.

Dans la pratique des arts martiaux, du Tai Ji ou du Qi Gong, il peut arriver que les pratiquants perçoivent des difficultés dans leurs postures, leurs mouvements, leur attention ou leur compréhension. Ces handicaps peuvent les empêcher de mémoriser les enchaînements ou de pratiquer avec tranquillité les mouvements, de se sentir motivé pour s'impliquer dans les exercices. Il est aussi possible physiquement qu'ils ressentent des douleurs ou des tensions dans différentes parties du corps. Il est alors fondamental de vérifier si des émotions ne seraient pas la cause de ces troubles.

### *L'affect infecté*

La médecine chinoise nous enseigne, par

l'intermédiaire des sages taoïstes, l'existence de nœuds émotionnels (Jié) implantés dans le corps, et principalement dans les 5 trésors: les organes yin (Zang). Ces nœuds perturbent les lieux où ils se trouvent et provoquent de graves maladies<sup>(1)</sup>. Implantés durant la vie fœtale, ils se développent sous l'influence de nouvelles émotions tout au long de la vie.

Toute personne naît donc avec 9 nœuds qu'il développera ou non selon la bonne ou mauvaise gestion de ses stress et de ses émotions. Si le corps possède des moyens naturels pour éliminer les émotions : l'urine, les selles, la transpiration, les règles, la verbalisation, les rêves, etc., il ne peut se protéger contre un choc émotionnel. Lorsque celui-ci est trop intense, il s'incruste dans les organes, puis les perturbe en émettant dans les méridiens et dans le sang un poison qui altère aussi bien le corps (tumeurs, cancers...) que le psychisme (angoisse, dépressions, agitations, irritabilité, neurasthénie, mélancolie...). Or, tout individu est amené à vivre de gros stress durant sa vie: divorce, deuil, accident, agression, séparation, maladie... S'il ne possède pas les moyens d'évacuer ces émotions, elles peuvent s'accumuler dans le corps comme des « poubelles psychiques »: l'affect devient infecté. Il est dès lors aisé de comprendre que le pratiquant peut en ressentir les effets nocifs dans sa vie quotidienne.

### *Des éléments perturbés*

Un nœud situé dans le foie peut provoquer des tensions musculaires, des crampes, une impatience, une irritabilité pour le pratiquant à ne pas être fidèle à ce qu'il étudie; l'élément Bois est altéré et une tension intérieure apparaît. Si le nœud se situe dans les reins, il peut provoquer de la fatigue, des douleurs lombaires, un Yao (région des lombes) bloqué, une difficulté à se ressourcer; l'élément Eau est altéré par le nœud et l'adaptabilité n'est plus au rendez-vous, la relation intime avec Ming Men devient plus difficile, la personne ne sait plus alors ce qui lui correspond réellement dans sa destinée (est-ce que cette technique lui correspond par exemple?). Si le nœud siège dans les poumons, le pratiquant se sent facilement essoufflé, il ne se défend pas bien contre les



crédit photo: D. R.

maladies saisonnières et les virus, il a des difficultés à maintenir des postures qui nécessitent de lever les bras vers le ciel car ses épaules deviennent vite douloureuses, il manque de confiance dans sa pratique et doute souvent. Quand l'élément Métal est altéré par le nœud, l'intégration des techniques devient plus problématique, le dosage dans la vitesse et l'amplitude des mouvements se trouvant faussé. Si le nœud se situe dans la rate, il rend la personne lourde, elle manque de densité, la digestion est perturbée, les postures sont moins stables, les lignes de gravité altérées et la position aussi. Si l'élément Terre est touché, souvent les pratiquants ne se sentent pas nourris par leur pratique, celle-ci leur étant comme extérieure. Une routine s'installe dont le sensuel est absent. Si le nœud siège dans le cœur, la poitrine et le haut du dos sont souvent bloqués, rigides, le diaphragme ne sépare plus aussi bien le clair du trouble. Le feu n'est plus utilisé comme il le devrait, le Shen est troublé, le pratiquant manque alors de joie, pose beaucoup de question sur lui et sa pratique. La tranquillité et la paix intérieure ne sont plus présentes, l'ennui le gagne et il ne discerne plus les transformations inhérentes à son activité.

Ces nœuds émotionnels altèrent toute sa perception du monde et de lui-même. La pratique énergétique — Qi Gong ou Tai Ji Quan — ne suffit pas à elle seule à les dissoudre car elle est tout entière imprégnée de cette distorsion de perception. La qualité de l'enseignant, comme celle de la pratique, n'est pas ici à mettre en cause. C'est comme si vous essayiez de pratiquer le Taiji avec une épine dans le pied! La pratique peut tout au plus apporter quelques changements superficiels (Bian), mais malgré les efforts du pratiquant et la qualité de son enseignant, elle ne débouchera pas sur une transformation essentielle et profonde (Hua). Ce qui engendre souvent une frustration à la mesure de son investissement.

### Une transformation alchimique

Une difficulté supplémentaire tient à la nature propre des nœuds. D'une part, ils induisent en même temps une déficience et une plénitude d'énergie dans le corps, en vidant l'organe par « parasitage » tout en l'obstruant par sa présence grandissante puisqu'il se nourrit de toute nouvelle émotion. D'autre part, la substance constituant le nœud n'est pas énergétiquement semblable à ce que l'on perçoit habituellement dans le corps ou autour du corps lors de soins ou de diagnostics énergétiques. En acupuncture, il faudra donc avoir développé une capacité de ressenti particulière pour les diagnostiquer<sup>(2)</sup>. C'est pourquoi tout traitement raisonnant en termes de vide ou d'excès (tonifier ou disperser) se montrera inefficace!

**Toute  
personne naît  
avec 9 nœuds  
émotionnels.**

Mon expérience d'enseignement m'a conduit au constat qu'une pratique énergétique seule ne peut aider à dénouer efficacement ces nœuds. Pour les thérapeutes, la grande difficulté réside dans le fait qu'un nœud ne peut être enlevé que si la main le ressent. Ce « senti » réclame un nouveau référentiel qui demande un apprentissage. Pour évacuer le nœud, le pratiquant devra accepter de s'enfoncer en conscience dans le lieu où l'énergie émotionnelle est refoulée, et de faire un avec l'organe, l'émotion, et la compréhension qui en surgit. Il s'agit là d'un travail de type alchimique, c'est-à-dire avec transformation d'une matière en une autre, de niveau vibratoire plus élevé, en relation avec les transformations intérieures de celui qui opère.

Lorsque le travail est accompli dans l'exigence de sa totalité, la transformation (Hua) permet alors de libérer tout le contenu énergétique bloqué dans l'organe. La pratique se trouve alors régénérée par l'intégration des 5 éléments constitutifs de la vie (le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau) moins intellectuelle qu'au préalable, offrant la possibilité d'une meilleure résonance aux différentes formes d'énergies de la vie. La pratique devient alors ouverture vers les cheminements intérieurs et la découverte de sa terre profonde. Une invitation au mystère...

(1) Voir *Bienheureuse Maladie* par Bruno Repetto publié aux éditions Dervy.

(2) Ce que j'appelle « le senti » est un nouveau sens de perception par lequel on ressent avec tout le cœur et où l'on entre au cœur même des choses.

Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

### TESTEZ VOS ORGANES

Voici un indicateur imparable de la perturbation de nos organes. Prenez contact avec un organe, en descendant par la sensation à sa rencontre. Ressentez-le, non seulement dans sa modalité constitutive principale (l'eau pour les reins, etc.), mais également dans les 4 autres éléments, car dans toute cellule, ces 5 éléments sont toujours présents simultanément. Ainsi, soyez totalement la terre de votre cœur, le bois de vos reins, etc. Répétez le processus pour tous les organes, et observez les différences de sensations spécifiques qui vous guideront vers d'éventuelles perturbations. Le vécu d'un manque de sensation avec une modalité du vivant indique une perturbation, puisque chaque partie du corps ne peut vivre en dehors de ces 5 modalités en totalité (Wu Xing).



**PORTRAIT**

Bruno Repetto est acupuncteur et ostéopathe. Il a étudié dès les années 70 avec des médecins chinois, des lamas tibétains, et des chamans des différentes traditions. En 1990, il rencontre le professeur Tan Wen Bing qu'il fait venir en France pour des formations sur le Qi Gong thérapeutique. Il propose dans le cadre de sa société Chaman Healing Arts, des formations énergétiques. Il est l'auteur de *Bienheureuse Maladie* aux éditions Dervy et *De la Thérapie au Chamanisme* chez DG diffusion.

# Chi Nei Tsang

## La mémoire organique des émotions

par Martine Scrive

Les émotions enfermées sont comme des prisonniers dans une cellule : elles cherchent sans cesse à en sortir. Martine Scrive explique comment le Chi Nei Tsang — massage des organes internes — peut être cette clé qui libère.



photo : Jean-Marc Lefèvre

« Les émotions sont le ferment de la vie. Comme les aliments, il est nécessaire de les digérer au fur et à mesure et de composter celles qui nous encombrant et nous font souffrir » dit Mantak Chia. Facile à dire, difficile à faire, car celles qui nous encombrant sont également celles qui nous ont protégés et permis de survivre : les pleurs sont un appel à l'aide, une demande d'amour et de reconnaissance ; la colère, une immense énergie de survie qui permet aussi d'éloigner l'agresseur ; la peur aide à fuir le danger. Mais lorsque ces émotions mettent l'enfant en danger de ne pas être aimé ou d'être tué, il les ravale silencieusement. Alors, l'émotion retenue par le corps devient souffrance : les pleurs s'accumulent en tristesse et dépression dans les poumons et le ventre. Les colères bloquées par le foie se transforment en frustration, en rage, voire en haine. La peur imprimée dans les reins fait fuir ou, à l'inverse, entraîne l'adulte vers tous les dangers... Le Chi Nei Tsang est une manière d'aider une personne (ou soi-même) à libérer ces émotions retenues par le corps depuis trop longtemps. Comment ? En l'aidant à percevoir les tensions qu'elles produisent dans les organes et en la guidant pour les dénouer. Cela marche si la personne a envie de changer, pour ne plus être malade ou pour avancer libre dans sa vie.

Le déroulement de l'atelier de Chi Nei Tsang que j'anime<sup>(1)</sup> engage les personnes sur une année et implique une progression. J'invite d'abord le praticien à ressentir tout ce qui se passe autour du gros intestin, véritable foyer émotionnel. Les émotions y sont contenues et en émergent. Lorsqu'elles sont libérées, le groupe, par la parole, dédramatise ces émotions et donne de la confiance à chacun pour pouvoir prolonger l'exploration. La phrase que j'entends le plus après un atelier ou une séance est : « Je me sens allégé ». Par mon parcours personnel, j'ai une expérience des processus de guérison et du chemin de libération émotion-

nelle que ce processus emprunte. J'essaie de faire en sorte que les personnes qui s'engagent dans ce processus de guérison se prennent en charge de manière autonome. Quand les personnes s'autorisent enfin à ressentir et à se guider dans le ressenti, les émotions qui sortent s'en vont de manière irréversible, car la tension physique qui tenait la mémoire corporelle s'est libérée de sa charge émotionnelle. Brigitte, qui a suivi l'atelier toute l'année, écrit : « Très sportive, une blessure à l'épaule m'obligea à arrêter le tennis et les compétitions. (...) Le Reiki et le Zazen ont amorcé un changement : j'étais plus sereine, moins dans le conflit. Le Chi Nei Tsang a poursuivi ce travail, mais d'une manière profonde ; j'ai éliminé ce qui en moi me dérangeait, et d'une manière douce, simple, voire évidente. Tout autour de moi rayonne et c'est vraiment très agréable. J'ai réellement pris conscience que j'étais responsable de ce qui m'arrivait et j'ai fait un choix a priori irréversible : être en paix, vivre sereinement, et sans aucun jugement. ».

### Changer en profondeur

Pour Fanny, thérapeute psycho corporelle, le « Chi Nei Tsang permet assez rapidement de traverser nos souffrances enfouies.

On ne raconte pas d'histoire, on va directement dans le corps. Le corps libère de l'énergie et un autre espace se crée. De toute manière, les personnes n'y vont que si elles sont prêtes. ». Et en effet, certains étaient prêts. D'autres percevaient leur enfermement avant de dégager leurs colères. Des colères qui — paradoxalement ! — sortaient sans colère. A la place, des glouglous rumaient dans le ventre, les jambes et les pieds s'agitaient, l'énergie filant comme de l'électricité le long des méridiens du foie et de la vésicule biliaire — avec le Chi Nei Tsang, on sent ses méridiens ! —. Souvent des pleurs surgissaient. Pour certains, l'agitation des bras et des jambes a duré des mois. C'est fou les colères que l'on peut accumuler : « Les colères sont additives » répète Gilles Marin. Ainsi, après plusieurs mois de « tam-tam », un jour où l'exercice consistait à faire descendre l'énergie du cœur vers l'intestin grêle, un membre de « l'orchestre des colères

**Avec le Chi Nei Tsang, on sent ses méridiens !**



### PORTRAIT

Martine Scrive est chercheuse et enseignante en Biologie, professeur diplômée de Qi Gong par Maître Mantak Chia. Elle a été formée par Gilles Marin au « Chi Nei Tsang fondamental autoguérison » et « Chi Nei Tsang somato-émotionnel » qu'elle enseigne aujourd'hui.

enfouies » a arrêté de jouer des pieds et des mains sur le parquet. L'énergie descendait doucement sans que son plexus se ferme. Elle s'est sentie en paix, une paix immense. La semaine suivante, elle a déclaré : « Je touche une dépression profonde ». Accompagnée par l'atelier, elle a osé observer cette dépression sans s'affoler et, rapidement, la tristesse a disparu pour céder place à la joie. En un an, le teint de son visage est passé du rouge vif, au blanc gris, puis au rose. Car se libérer des souffrances, c'est changer en profondeur. D'autres se sont arrêtés au milieu du chemin : cela remettait en question leurs relations affectives. Ils n'étaient pas encore prêts. Parfois un conflit s'installait entre une partie du corps qui désirait maintenir cachées les émotions insoutenables et l'autre partie qui désirait s'en libérer. Alors, qu'au final, elles voulaient toutes deux la même chose : ne plus souffrir. Au début, beaucoup désiraient recevoir et

photos : Sandrine Toutard



Les tensions de tout le corps se répercutent sur le nombril, notre nœud primordial. Certains sont déprimés, avec les coins en bas, d'autres ont un rictus tendu sur les deux côtés, forment des zigzags, des « Y » tête en bas ou en haut, etc.

perdaient confiance lorsque leur tour d'aider l'autre arrivait. Puis un jour, la confiance était là. Ils avaient compris. Compris quoi ? Qu'il fallait juste suivre le corps de l'autre, lui laisser le temps de s'écouter, avoir confiance en soi pour donner confiance à l'autre, souhaiter l'aider, l'aimer. Le Chi Nei Tsang, c'est aussi cela, une école de patience et d'écoute respectueuse de son corps et de celui de l'autre.

(1) Martine Scrive anime des ateliers hebdomadaires de Chi Nei Tsang au Centre d'Arts Corporels Génération Tao. Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



## LA NOURRITURE DE L'ÂME

Les émotions font partie de ces endroits de nous-même que l'on n'a pas l'habitude de comprendre. Elles ne sont pas rationnelles. Nous n'agissons pas d'après ce que nous pensons, (mais) d'après ce que nous ressentons. On ressent avec tout notre être. (Ainsi) quand nous sommes tristes, notre corps entier est triste. La seule chose possible pour changer nos émotions est de les surmonter. En les surmontant on acquiert ce qu'on appelle maturité. C'est un processus d'évolution physique autant que mental. Les émotions sont littéralement « digérées », c'est-à-dire que nous différencions ce dont nous avons besoin de ce que nous devons éliminer. Avoir atteint une maturité émotionnelle implique avoir digéré un éventail suffisamment large de sentiments humains pour nous permettre de survivre émotionnellement indépendamment de toute forme de protection parentale ou autre autorité protectrice. Quotidiennement, nous absorbons une certaine quantité d'émotions sous la forme de charges énergétiques créées par les réactions de notre corps envers nos sentiments. Certaines de ces charges sont facilement digestibles, d'autres sont plus difficiles à digérer et certaines sont indigestes. On appelle ces dernières émotions négatives ou toxiques. Où vont ces charges quand elles ne peuvent être digérées ? Exactement aux mêmes endroits que les aliments mal digérés vont dans notre corps : le foie, les tissus adipeux, le système lymphatique, et tous les tissus et les endroits qui résonnent familièrement avec cette charge particulière.

En fait le corps ne peut pas vraiment « oublier » quoi que ce soit, il choisit plutôt délibérément de « ne pas se souvenir » de quelque chose en particulier. Ce qui lui donne beaucoup de travail. (...) Nous sommes nés pour jouir de la vie. Malheureusement la vie n'est pas toujours agréable. Pour nous protéger des horreurs du désespoir et du désarroi notre corps est équipé d'un système de protection bien sophistiqué. Ce système de déni est notre gardien, chargé de nous cacher de ces émotions dangereuses jusqu'à ce que l'on ait les conditions requises pour nous permettre de les digérer. Une fois que nous avons acquis suffisamment de maturité, que nous sommes suffisamment stables et forts et que notre système de soutien est sûr, ce gardien nous le fait savoir en libérant un peu de conscience, par un symptôme. Un symptôme alors devient une tentative de nous faire savoir du plus profond de notre être qu'il est temps de changer et d'évoluer, qu'il est temps de guérir.

Extrait de l'ouvrage *La guérison émotionnelle par la psychologie et l'alchimie interne taoïste classique* par Gilles Marin

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60. Et retrouvez l'article complet sur [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



## PORTRAIT

Gilles Marin commence son cheminement en pratiquant l'aïkido avec Me Nocquet. Il quitte la France pour la Californie où il rencontre Steven Cheng, médecin taoïste et Mantak Chia. Il découvre alors le Chi Nei Tsang. Depuis, il continue à développer une approche plus en interaction avec la sphère émotionnelle et il est devenu un expert international dans son domaine. Il réside en Californie et donne des stages en France et dans d'autres pays.



# « Alchimier » ses émotions

## Pratiques taoïstes pour l'équilibre émotionnel

par Anna Miassedova et photos Cécile Bercegeay

La tradition taoïste nous enseigne son savoir depuis des siècles et nous profitons encore de cette immense richesse pour équilibrer notre vie actuelle. En terme d'émotions, elle nous guide aussi pour garder l'équilibre. Anna Miassedova, vous présente une méditation et un exercice simples de Qi Gong issus de la tradition taoïste.

Un bon équilibre émotionnel est le garant d'une bonne santé, tant physique que spirituelle. Mais cet équilibre est fragile, un stress lié à un événement présent ou à une mémoire du passé et l'équilibre se rompt. Pour retrouver son équilibre émotionnel et calmer la tempête qui souffle parfois en soi, il est nécessaire de se donner un peu de temps et d'écoute. Nous connaissons tous aujourd'hui les bienfaits de la respiration abdominale, de la méditation et du Qi Gong pour pacifier nos énergies. Entrons maintenant dans la pratique.

### MEDITATION TAOÏSTE

#### *Transformer ses émotions*

Cette technique était utilisée par les Taoïstes pour transformer les émotions négatives en force vitale. Vous pouvez la pratiquer dans une situation où les émotions sont activées.

Assis ou debout, commencez les yeux fermés.

Tournez-vous vers l'intérieur pour sentir d'où provient l'émotion. Ne réfléchissez pas, sentez et respirez calmement et naturellement.

Laissez toute la charge énergétique de l'émotion couler dans votre centre — le Tan Tien inférieur, ou le ventre, 3 doigts sous le nombril —.

Restez centré(e) dans votre ventre par la sensation et concentrez-vous de plus en plus intensément jusqu'à ce que vous y ressentiez une chaleur ou une sensation de pesanteur.

Avec l'intention de votre conscience et de votre cœur, initiez un mouvement spiralé dans votre ventre pour y raffiner l'énergie, jusqu'à ce que peu à peu irradie une énergie neutre, puis réconfortante et lumineuse.

Restez en posture et sentez comme votre centre pulse et diffuse cette lumière bénéfique dans tout votre corps.





## QI GONG

### *Le mouvement de la fleur*

Cet exercice de Qi Gong traditionnel taoïste permet le nettoyage des énergies émotionnelles dites « perverses » telles que la colère, la tristesse ou la peur etc.

Il se pratique debout et peut se faire en un inspir dans le mouvement d'ouverture vers le ciel, et en un expir pour chasser les énergies perverses vers le sol.

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez aussi rester dans la posture d'ouverture au ciel le temps de quelques respirations et tant que la posture est confortable. Ensuite expirez pour chasser toutes les émotions négatives dans le sol et purifier une zone fragilisée.

### DESCRIPTION DU MOUVEMENT

1. Debout, les pieds parallèles, genoux fléchis, les mains posées sur les cuisses avec un petit espace sous les aisselles, sentez vos pieds et vos jambes s'enraciner profondément dans le sol.

2. Les bras montent progressivement en croisant les poignets, les paumes des mains tournées vers soi.

3 & 3bis. Les mains montent et se croisent à nouveau au niveau du visage.

4. La fleur s'ouvre.  
Les bras s'ouvrent tels une fleur qui capte l'énergie vitale sous forme de lumière. Laissez la lumière entrer dans toutes vos cellules pour les tonifier et les régénérer. Les paumes se tournent vers le ciel. (photo 4)

5. La fleur se referme.  
Les mains viennent se superposer au-dessus de la tête comme un double faisceau lumineux dirigé vers le corps qui transmet l'énergie par le sommet du crâne et régénère les cellules.

6 & 7. Redescendez ensuite très lentement vos mains superposées tout en visualisant la lumière qui, sur son passage, nettoie toutes les zones alourdies par l'énergie perverse, de la tête jusqu'aux pieds, puis dans le sol. D'où la nécessité d'être bien enraciné(e).

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

## PORTRAIT

Née à Moscou, comédienne, formée à la méthode Stanislavski, Anna Miassedova découvre les pratiques énergétiques taoïstes il y a 10 ans, elle décide de s'y consacrer. Elle a ainsi étudié auprès de grands instructeurs tels que Mantak Chia et Juan Li en suivant leurs stages à travers le monde. Elle est aujourd'hui enseignante, notamment au Centre d'Arts Corporels Génération Tao.

# La Trans-analyse®

## La « théâtralisation » de nos émotions

par Pol Charoy, Imanou & Giovanni Fusetti

Issue notamment des arts taoïstes et des arts scéniques, la Trans-analyse® met en scène et en mouvement nos émotions. Les énergies se remettent à circuler, l'esprit se libère, « l'âme du corps s'éveille »...

### PORTRAITS



**Pol Charoy et Imanou Risselard** animent les « Ateliers de l'Éveil »

avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao. Ils sont également à l'origine de la création du Centre d'Arts Corporels GTao. Ils ont fondé la Trans-analyse avec Giovanni Fusetti.



**Giovanni Fusetti** est artiste, pédagogue et Gestalt thérapeute. Après une formation scientifique, il est formé à l'École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq. Depuis plusieurs années, il concentre sa recherche sur le mouvement théâtral. Avec Pol C. & Imanou R. ils conjuguent en 2001 leurs expériences. La Trans-analyse naît avec le premier stage de Tao du clown.

La Trans-analyse appartient à la grande famille des arts initiatiques. Leur transmission s'appuie sur un authentique cheminement dans la connaissance de Soi. La recherche d'un succès scénique — ou de représentation — devient alors secondaire pour l'artiste, et l'espace scénique un lieu ouvert à tous. La Trans-analyse invite ainsi le Trans-analyste à une plongée à la découverte des énergies qui l'animent : celles qui tantôt le « manipulent » et tantôt le « guident ». Pour y parvenir, le corps vécu dans sa corporalité<sup>(1)</sup> est le lieu d'alchimie par excellence, le moyen concret de pouvoir se rencontrer et de commencer à se transformer. Au cœur de cet enseignement, la prise de conscience et la guérison de la « roue de l'ego » ou « roue des personnages »<sup>(2)</sup> figure comme le pilier central du cheminement.

### Du personnel au trans-personnel : la transe

Composé des mots « transe » et « analyse », la Trans-analyse réunit deux notions souvent dissociées : d'un côté, la désignation d'un état de conscience propice à la découverte d'espaces méconnus, voire inconnus de soi — l'inconscient, l'espace méditatif, etc. — signifié par « trans- », et de l'autre, notre capacité à analyser, observer, traiter, comprendre et « conscientiser » les phénomènes induits par cet état. Ainsi, d'une part la transe, qui peut n'être qu'un exutoire — voire se trouver à l'origine d'états délirants — devient ici un outil d'analyse et de prise de conscience, et d'autre part, l'analyse qui en se suffisant à elle-même risquerait de renforcer le mental, devient ici un outil idéal pour appréhender la transe.

Pour mémoire, la transe est de la même famille que *transir* ou *transire* en latin. Ce verbe, au moyen-âge signifiait « partir, passer, s'écouler ». La notion de transe désigne actuellement des états dits « seconds ». Celle-ci résulte de moyens « techniques » particuliers selon les

traditions, les époques et les besoins. Elle est surtout signifiante physiologiquement du passage de différents modes ondulatoires du cerveau — des ondes bêta aux ondes alpha, thêta, delta —. Dans le cheminement de la Trans-analyse, la transe apparaît comme l'accès idéal et incontournable à notre inconscient, un « état » spécifique qui nous permet d'aller du plus superficiel au plus profond, du personnel au transpersonnel — comme l'a si bien décrit Stanislav Grof —. Les moyens utilisés ici pour « entrer dans l'état » sont : les arts énergétiques (le Souffle Alchimique), les arts scéniques (la Théâtralisation) et les arts du mouvement (le Wutao) — voir encadré —.

### Fluidifier et conscientiser : l'alchimie des énergies

Pour Sigmund Freud, au cœur de notre inconscient se trouve la source de nos névroses. Pour Wilhelm Reich, le non épanouissement de l'onde orgastique, et donc du flux vital — qu'il appela orgone — crée des frustrations et ainsi des dysfonctionnements caractériels et comportementaux — sur les plans individuel et social —. Pour les Taoïstes, une circulation harmonieuse des fluides dans notre organisme est garante de notre santé. De plus,

il ne peut y avoir épanouissement du Shen — que l'on peut traduire par Esprit — sans alchimie des énergies qui nous constitue et nous traversent. C'est le processus suivi par la bio-énergétique taoïste. En s'inspirant de toutes ces influences, la Trans-analyse considère que nos comportements dits « névrotiques » résultent d'énergies enfouies, bloquées et contenues qu'il nous appartient de traquer pour, d'une part, en prendre conscience, et d'autre part, les fluidifier jusqu'à leur transformation. Celles-ci deviennent alors accessibles à la personne dans une dynamique consciente, créatrice, et agissante dans son quotidien, c'est-à-dire pour la réalisation de ses aspirations les plus profondes, et l'exploration de son devenir. Au cours de ce cheminement, la personne doit « acter » ses prises de conscience pour les incarner et

Ces « plis » corporels expriment une émotion.



permettre une réelle transformation. Pour révéler, accueillir, exprimer, conscientiser, intégrer et « défroisser » ces « plis » de l'âme, la Trans-analyse met en scène nos comportements traumatiques/névrotiques présents dans notre forme organique — c'est-à-dire à la fois corporelle, psychique, émotionnelle, et énergétique — par la libération et l'intégration de l'onde orgasmique (la pratique du Wutao), la mise en place d'un feu d'observation/témoin (l'utilisation du masque neutre), l'analyse et la « traversée » des cuirasses corporelles et des différentes couches de l'inconscient (pratique du Souffle Alchimique), la conscientisation de la Roue des Personnages (ou Roue de l'Ego), la célébration du corps névrotique, sa mise en mouvement et sa mise en scène (Tao du clown & théâtralisation de la roue), la pédagogie de la « traque » (ou comment faire émerger ses énergies enfouies), la « re-traversée » du cycle de notre évolution, et la conscience innée des forces/formes primordiales (mimo-Chamanisme).

## Les émotions, ces énergies enfouies

Tout ce qui nous compose est énergie. Tout ce qui nous anime : nos actes, nos pensées... Et bien sûr, nos émotions. Toutes ces énergies peuvent être inhibées : tout ce que je ne fais pas et que je désirerais faire, tout ce que je ne dis pas et que je voudrais partager... Tout ce que j'aime et que je n'arrive pas à aimer. Auxquels s'ajoute cette joie que je n'exprime pas, cette colère que je contiens, cette peur que je réprime, cette tristesse que je cultive pour échapper à la colère... Comme autant de « tatouages corporels », ces « non émis », « non émotionnés » s'impriment dans notre chair, nos organes, nos fascias, nos os, nos cellules... jusqu'à façonner des « plis » corporels : un bassin qui bascule vers l'arrière, des épaules qui s'affaissent vers l'avant, le plexus solaire qui s'enfonce, une poitrine qui gonfle, etc. Chacun de ces plis est l'expression d'un sentiment ou d'une émotion. Amusez-vous à basculer votre bassin, enfoncez votre plexus ou gonflez votre poitrine. Que ressentez-vous ? Que voyez-vous ? C'est là qu'entre en scène la théâtralisation de nos émotions, pour être vu et se voir.

Pour exprimer et libérer. Pour libérer, accompagner et laisser apparaître une nouvelle forme corporelle déchargée de ses tensions et de son histoire. Pour que l'air, le souffle et l'onde de vie puissent librement et pleinement circuler.

## Le saut quantique

Ainsi, sur un plan plus philosophique, la Trans-analyse initie pour la personne un mouvement qui la conduit de l'ancien au nouveau : d'anciens comportements, habitudes, énergies, vers une nouvelle compréhension d'elle-même et du monde. C'est, par les différents outils qui lui sont proposés, aller quêrir des énergies enfouies, pour ainsi dire « fossilisées », et les réveiller en leur réimpulsant une onde de vie. Comme un véhicule, l'état induit par la transe permet ce réveil. L'espace/temps de la transe est en effet comme celui du rêve où les temps : passé, présent et futur se rejoignent.

C'est donc l'état privilégié pour agir, reprogrammer le passé, le présent et le futur. Abordé tel un saut quantique, l'apprentissage de la transe — la « mise en état » — permet d'accéder à une autre compréhension de soi, comme la traversée de l'autre côté du miroir, quand le « je » devient sujet de l'expérience et véritable exploration du Soi. Quand « je » libère un espace pour qu'une autre forme d'intelligence se révèle et puisse entrer en action dans notre quotidien.

(1) La corporalité désigne le corps physique, mais aussi émotionnel, mental, spirituel et énergétique, comme une seule et même réalité.

(2) La Roue des Personnages est née de l'observation du cycle infernal de « personnages » dans lequel notre âme reste souvent enfermée. Ces personnages sont autant de postures et de dynamiques corporelles, d'états émotionnels, de pensées, de comportements... que nous adoptons successivement dans notre vie.

Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



## LES OUTILS DE LA TRANS-ANALYSE

### Le Souffle Alchimique

La pratique du « Souffle Alchimique » est une méthode d'exploration de nos cycles respiratoires mise au point par Pol Charoy et Imanou Risselard alliant un travail assis d'ondulation de la colonne vertébrale, de respiration pulmonaire, et d'observation consciente. Sa pratique aide à fluidifier notre énergie vitale et à défaire nos tensions. Respiration et souffle sont ainsi dans un premier temps harmonisés dans les 3 dan tian — creusets alchimiques taoïstes — qui correspondent aux sphères créatives (bassin), émotionnelles (cœur), et analytiques (tête). L'être est ainsi considéré dans sa globalité, aucune sphère ne prenant l'ascendant sur l'autre, chacune devant être purifiée et densifiée.

### La théâtralisation

Pour que la transe retrouve son souffle initiatique, la Trans-analyse s'appuie sur l'immense pouvoir révélateur, libérateur et transformateur des arts de la scène, et particulièrement l'art théâtral. Source d'un profond lâcher-prise, c'est en effet dans la relation au public et leur mise en lumière sur l'espace scénique — la théâtralisation — que les énergies enfouies arrivent souvent le mieux à s'exprimer, voire à se transformer. C'est aussi l'outil idéal pour l'analyse corporelle. L'expression corporelle raconte une histoire que le Trans-analyste est amené à cerner, pour lui-même et en portant son regard sur l'autre.

### Le Wutao

Voie du geste, l'apprentissage du Wutao permet de goûter l'expérience de la corporalité dans l'art du mouvement. Les principes de base sont fondés sur la prise de conscience du mouvement pulsatoire et ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. Le déploiement de cette onde donne naissance à des mouvements et à des déplacements calligraphiés. L'âme du corps s'éveille...