

A person wearing a white hooded garment and a backpack is walking across a vast, golden sand dune. The sky is a deep blue, and the dunes stretch out into the distance. The overall scene is serene and expansive.

**Dossier** le TAO métissé...

# JUAN LI

## Le TAO ressenti

Les graines du Tao poussent dorénavant hors des frontières de l'Empire du Milieu. L'authentique taoïste contemporain n'est plus seulement un chinois retiré dans les montagnes à l'image de Lao Zi, mais un individu métissé culturellement .

Par Manikoth VONGMANY, chercheur en anthropologie des techniques énergétiques et de développement personnel.



*Juan Li est l'un de ceux qui incarnent le mieux cette nouvelle vague de chercheurs taoïstes ayant su profiter des sciences, des techniques et des arts d'Occident pour faire évoluer le Tao et sa transmission dans un monde où l'information éphémère se confond avec la connaissance profonde.*

### Parcours...



C'est en 1946 que Juan Li a vu pour la première fois le jour sous le soleil des tropiques à La Havane (Cuba). De père chinois et de mère cubaine, il émigre aux Etats-Unis avec sa famille en 1962 pour fuir le régime de Fidel Castro. Il commence sa marche vers l'Orient par des études de Civilisation Chinoise au Brooklyn College (New York) mais cette première

approche est essentiellement intellectuelle. Dans les années 60, il touche d'abord aux arts japonais tels le Judo et la méditation Zen qui connaissent le début de leur essor à la suite de la Seconde Guerre Mondiale. Dans un climat social et politique dominé par la guerre du Vietnam, Juan Li décide à l'âge de 25 ans de voyager en Europe et en Asie jusqu'à rejoindre le Japon. Il séjourne donc quelques mois en Suisse où il côtoie l'enseignement de la psychologie des profondeurs jungienne, traverse par voie terrestre la Grèce, la Turquie, l'Afghanistan avant de s'installer en Inde et surtout au Népal, où il est initié à la méditation tibétaine par son premier maître Chakduk Tulku. De ces deux derniers pays, il découvre l'imprégnation de la spiritualité dans la globalité de la vie quotidienne et ce que représente un être spirituellement riche pour un peuple tels que Mère Térésa et Gandhi.

Installé au Népal de 1970 à 1978, il suit l'enseignement de différents Yogis et Lamas et approfondit notamment sa passion pour la peinture tibétaine et le Yoga des rêves. Durant ces huit années, il gagne de l'argent en vendant des objets d'antiquité par l'intermédiaire d'amis résidant en Amérique du Nord. En interrogeant le Yi Jing et les rêves, il prend conscience qu'il est temps de retourner aux Etats-Unis et parachève ainsi sa marche vers l'Orient au Japon, son but initial, où il ne restera que huit mois supportant difficilement

la rigidité et le contrôle social inhérent à la société nipponne. De retour au début des années 80, il rencontre son premier maître de Wushu et de Tai Ji Quan à San Francisco, Sik Ho Chu. Ce dernier avait la particularité d'être né avec un pied bot et d'en être guéri grâce à des exercices de coups de pied. L'un des moments importants de sa vie se situe en 1982 où il trouve par chance dans une librairie spécialisée, un petit livre écrit en américain sur la méditation taoïste. Deux semaines après, il rencontre l'auteur du livre : Mantak Chia.



*Alors qu'il est sur le point de retourner en Inde pour approfondir le Yoga des rêves, il est conquis par l'enseignement complet de Mantak Chia, le Healing Tao ("Bioénergétique Taoïste") qui englobe aussi bien les arts martiaux, la méditation que la sexualité ou la nutrition.*



## Le TAO métissé...

Depuis ce moment, il est devenu l'un des meilleurs ambassadeurs du Healing Tao et collabore régulièrement à la création de livres. Pour faire partager ses connaissances sur le Tao, Mantak Chia s'appuie en effet sur un groupe de personnes aux diverses compétences, au sein duquel Juan Li joue un rôle central : il en est le principal illustrateur par ses dessins. Sorti de l'ombre de son maître, ses gestes raffinés et sa douce couleur énergétique agissent de plus en plus dans le monde et pour le bien-être de l'humanité, en commençant par la France où il y vient régulièrement diriger des stages depuis 1991 grâce à l'Association Plein-Être.



*Son arbre généalogique étant coupé de ses ancêtres chinois depuis 1955, il nourrit ses racines asiatiques par la pratique de diverses techniques énergétiques. Malgré un voyage initiatique en Chine, il reste sans nouvelles de sa famille paternelle et apprend à élargir sa vision de la famille au-delà des liens de sang.*

Marié à une Allemande, Renu, également enseignante du Healing Tao, il continue à diffuser le ressenti du Tao en tissant des parallèles entre diverses traditions et techniques. Son travail actuel s'oriente principalement sur quatre axes : le Yoga des rêves, le Yi Jing, le T'ai Ji - Qi Gong et la voie du pèlerinage.

### De l'influence familiale et culturelle

- New Génération Tao : Juan Li, comment avez-vous été

amené à vous intéresser à l'énergétique taoïste ? Est-ce votre père chinois qui vous a transmis cette soif de spiritualité orientale ?

- **Juan Li** : Mon père était un chinois du sud faisant partie de la diaspora qui a essaimé dans le monde entier. Il s'est installé et a monté des affaires à Cuba. Il avait plutôt un sens pratique, commerçant voire très matérialiste comme beaucoup de chinois. Bien qu'il m'emmena voir de temps à autre des médecins chinois, c'est surtout ma mère cubaine qui m'a donné le goût pour les choses spirituelles. L'atmosphère cubaine baigne en effet dans un mélange de cultures : la culture des Amérindiens notamment les Arawak qui ont été exterminés, celle des colonisateurs espagnols, et celle des Africains issue de l'esclavage noir. Ces trois pôles culturels ont un contenu fortement spirituel.

- **N.G.T.** : Y aurait-il un lien entre cette spiritualité métissée cubaine et les spiritualités asiatiques ?



*Le métissage spirituel !!! La voie pour une spiritualité universelle ?*

- **J.L.** : Au Cuba, les Chinois représentent la seule immigration asiatique. Ils y sont beaucoup respectés par la culture et l'éthique qu'ils ont apportées : médecine, nourriture, efficacité dans le travail, honnêteté, discrétion, etc. On considère ainsi le chinois comme une personne qui détient la sagesse, pas seulement la spiritualité, alors que l'espagnol a la spiritualité mais manque de sagesse (Cf. la période de colonisation). Il y a certes une dimension shamanique très forte liée à la présence des Africains qui se manifeste dans la danse, la musique, les chants, la magie où la relation aux éléments naturels est très importante, mais on ne connaît pas la méditation ! La méditation, je l'ai découverte pour la première fois aux Etats-Unis avec des maîtres Zen (Chan en chinois)



## Le TAO métissé...

### L'intention dans la peinture tibétaine

- N.G.T. : Vous avez donc retrouvé vos origines chinoises à partir de la culture japonaise...

- J.L. : , Oui, oui . On doit garder présent à l'esprit que l'immigration chinoise est venue d'abord pour travailler et recommencer une nouvelle vie. On ne pense pas à la spiritualité mais au travail ! C'est davantage ma rencontre avec les cultures hindoue et tibétaine qui m'a fait vraiment plonger dans la sagesse méditative orientale. En Inde, j'ai découvert une grande ouverture d'esprit, une flexibilité, une forte spiritualité. On s'aperçoit que la spiritualité indienne est intégrale, qu'elle n'est pas fragmentée. On la vit au quotidien dans les façons de parler, de regarder et de faire les choses, même la personne ordinaire a une certaine dignité. Le modèle de la personne supérieure est celle qui témoigne d'une grande spiritualité comme Mère Térésa, tandis que c'est la personne riche matérieurement qui est valorisée en Occident.

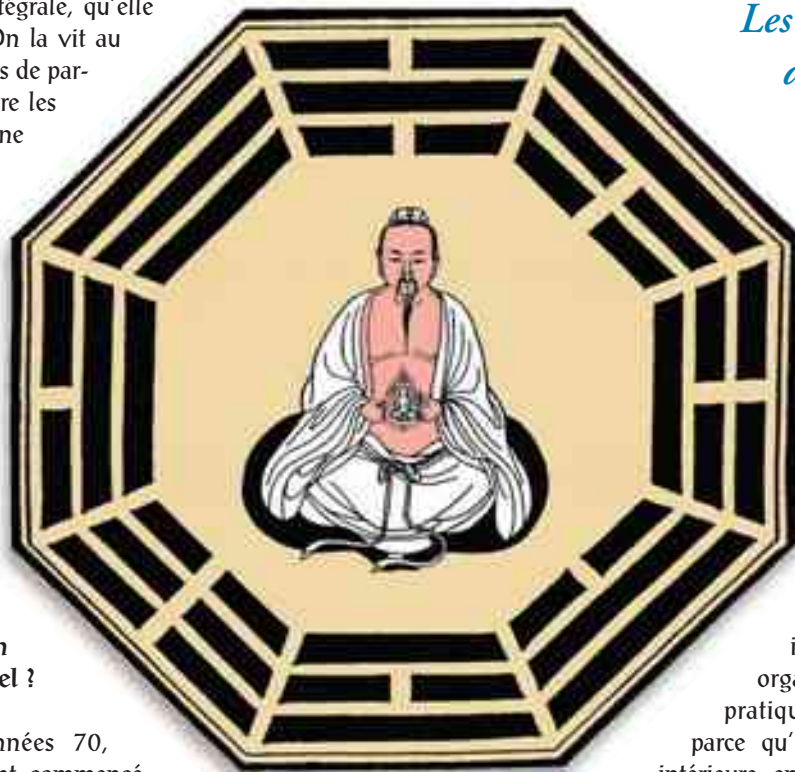
- N.G.T. : Quel est l'apport du bouddhisme tibétain dans votre travail actuel ?

- J.L. : Dans les années 70, les réfugiés tibétains ont commencé à s'établir dans la vallée du Katmandou (capitale du Népal) et sont entrés en Inde par l'Himalaya. J'ai ainsi pu suivre l'enseignement de plusieurs maîtres tibétains notamment dans la méditation et la peinture. La peinture tibétaine n'est pas isolée de la spiritualité comme en Occident. Au Tibet, avant de faire une peinture du Bouddha, on doit avoir la qualité du silence du Bouddha. On médite avant d'enseigner aux autres. La peinture est un processus de communication pour transmettre un enseignement oral : C'est une façon de continuer la méditation à travers un matériau physique. Par exemple, on peut faire une peinture dans l'intention de

gagner beaucoup d'argent, ou soit dans celle de partager un état de bien-être développé par la méditation. C'est pourquoi il est nécessaire de purifier son intention par la méditation. Ainsi une personne peut lire l'intention communiquée dans la peinture par le ressenti. Cela fait partie de ce que j'appelle l'aspect intérieur de la peinture (sensation, émotion) par distinction avec l'aspect extérieur (esthétisme, composition des couleurs, matière).

### Ressentir le Tao

- N.G.T. : Justement, pouvez-vous nous parler du ressenti dans les pratiques énergétiques ?



*Les anciens Taoïstes disent que le Tao commence par le ressenti et non par la lecture de livres anciens.*

- J.L. : Le premier pas est d'apprendre à ressentir son corps afin de développer une communication interne avec ses propres organes. C'est donc une pratique de communication parce qu'il ouvre une connexion intérieure entre la conscience et les différentes parties de son corps.

L'apprentissage du ressenti commence par le Qi Gong du sourire intérieur : on prend le temps de sourire avec gratitude à ses organes qui nous renvoient leur état vibratoire. Par exemple, je peux sourire à mon cœur et le remercier pour le travail qu'il fait, je dis "merci cœur". A certain moment, je commence aussi à parler, à entretenir un dialogue intérieur avec les parties de mon corps, et surtout à écouter une voix intérieure. C'est ainsi que je commence à développer un maître intérieur à mesure que j'écoute de plus en plus cette voix qui vient non seulement de mes organes, mais aussi de mes cellules !

*En vivant quotidiennement avec mon maître de peinture, j'ai compris que l'essence de la peinture tibétaine est dans l'intention (le Yi en chinois). C'est cette intention de l'artiste qui va se communiquer à travers l'œuvre.*



## Le TAO métissé...



*La voix intérieure devient alors le maître intérieur. A certains moments, on a 300 techniques à faire mais c'est impossible de les faire toutes !*

C'est comme un grand menu de restaurant, impossible de manger tous les plats ! Il faut faire des choix ! Cette voix intérieure va ainsi me guider dans mes postures et mes mouvements, me dire et me faire ressentir ce qui est juste et ce qui ne l'est pas.

Cela donne une certaine façon de travailler avec le moment actuel, sinon les techniques apprises deviennent des choses mécaniques. En résumé, la voix intérieure est le moyen de développer le maître intérieur et de travailler avec le moment actuel et non avec le moment ancien. Quand un maître vous dit de faire ça et ça cinq fois par jour, c'est une chose qui n'est pas forcément en rapport avec le moment actuel.

Avec l'habileté à ressentir notre propre corps, commence l'habileté à ressentir le Qi (qualité énergétique) du monde entier, d'un lieu, d'une personne, d'une plante, d'une grotte, etc. Ça ouvre des possibilités infinies. Par exemple, quand un élève m'a montré "Génération Tao", j'ai ressenti un très bon Qi en touchant l'exemplaire. C'est étonnant pour un si jeune magazine car il faut parfois du temps pour développer un bon Qi. En fait, quand le ressenti est stabilisée en vous, la voie du Tao a commencé...

- N.G.T. : En développant le ressenti, le statut du maître change. Il ne doit donc pas chercher à imposer sa propre écriture corporelle à l'élève.

- J.L. : Oui en effet. Le ressenti est par exemple essentiel dans les arts martiaux car on détermine une posture par rapport à une anatomie, une structure personnelle : flexion des jambes, position des mains, des doigts pour que

le Qi passe, etc. Aucun maître ne peut l'étudier à votre place. C'est en fait le ressenti qui donne au pratiquant un certain centre car le système taoïste n'est pas centré sur un maître ou un gourou. Il y a certes un maître mais il existe dans son entourage beaucoup de liberté et d'individualité car le ressenti est le facteur de base.

### Le Tao aujourd'hui en Chine et en Occident

- N.G.T. : A ce propos, quel regard portez-vous sur l'enseignement "à la chinoise" ? Que vous a apporté la culture occidentale dans votre manière de voir les pratiques taoïstes aujourd'hui ?

- J.L. : Comme beaucoup d'Occidentaux qui sont allés en Chine, j'ai constaté que les Chinois n'expliquent rien des choses. Simplement ils vous disent : "Oh oui ! Répète, répète, c'est bon pour toi !". Puis vous demandez : "Pourquoi on fait cela ?". Et ils vous répondent sans rien expliquer : "Oui, oui. C'est bon de le faire !".

Mais l'enseignement occidental est différent : on commence à faire le mouvement par l'explication théorique. En Occident, le côté analytique incite à faire des explications pour ouvrir le mental afin que ce dernier ne pose pas de barrières empêchant l'information de rentrer dans le corps. On va par exemple dire que tel mouvement permet d'ouvrir le méridien gouverneur.

C'est en effet plus facile de commencer par le Dan Tian supérieur, le mental ou l'intellect. Si on regarde des livres anciens taoïstes, apprendre l'orbite microcosmique prend des dizaines et des dizaines d'années. Oui, ça c'est vrai si la personne n'a pas une bonne structure, s'il ne sait pas qu'il faut faire des exercices de respiration dans le ventre pour changer la qualité du sang.



*Ici en Occident, on a complété l'enseignement ancien avec de nombreuses techniques de préparation pour rendre l'apprentissage plus efficace, en faisant gagner à l'élève du temps.*



Le côté occidental a apporté une efficacité, une façon de rendre les techniques plus simples et plus efficaces, plus accessibles au public, alors que nombre de ces techniques continuent à être secrètes en Chine. Les Chinois sont plus fermés pour parler des choses que les Occidentaux qui n'hésitent pas à diffuser des livres et des cassettes vidéos. Il est aujourd'hui difficile de savoir le niveau qui reste en Chine : il y a beaucoup de maîtres de Tai Ji ou de Qi Gong, mais ils ne parlent pas. J'ai juste eu l'occasion de partager mes connaissances avec un moine taoïste dans la province de Jiangxi : il m'a montré une posture de méditation similaire au Zazen et connaissait l'orbite microcosmique. Par contre, il ne connaissait pas la fusion des cinq éléments car il n'avait pas trouvé de maître pour la lui enseigner.

*Avec l'ouverture du méridien de la communication (livre, vidéo, internet...), il est plus facile d'apprendre le Tao en Occident qu'en Chine en ce moment.*

- N.G.T. : Le paradoxe est donc que le Tao se diffuse plus facilement dans le monde occidental où le domaine spirituel est isolé des autres activités sociales. Mais alors quand une personne ressent le Tao, comment peut-il le transporter dans la vie sociale pour le faire partager aux autres?



faisant l'action la plus naturelle pour lui. Pour moi, c'est de donner des cours et des stages ou de créer des peintures. Pour vous, c'est d'écrire des articles pour mieux faire connaître les arts d'influence taoïste. Pour d'autres, cela sera tel ou tel travail. Et ensemble nous pouvons donner une nouvelle possibilité d'évolution pour quelques autres.



Propos recueillis par  
Manikoth VONGMANY  
Photos de Marc FRÉJACQUES,  
Frédéric SERRALTA & PLEIN-ÊTRE

Si cet article a suscité chez vous un désir de découvrir davantage Juan Li...

concernant ses stages en France, contactez l'Association Plein-Être dirigée par Matéo & Hélène Magarinos à l'adresse

suivante :

19, rue du Clapas

34820 TEYRAN

Tél : 04 67 87 11 39



... ou bien procurez-vous son premier livre co-signé avec Mantak Chia sur les principes fondamentaux du Tai Chi, "Dynamique interne du Tai Chi" édité chez Guy Trédaniel.



- J.L. : Si un seul être humain ouvre une nouvelle possibilité révolutionnaire, il l'ouvre pour tous les êtres humains. Ça rend le chemin plus facile pour ceux qui suivent ! C'est comme les chameaux dans le désert qui marchent devant afin d'ouvrir les méridiens pour les autres voyageurs. Un pionnier, comme Bouddha ou le Christ, a fait la majeure partie du travail, il a ouvert une possibilité d'évolution aux systèmes anciens. Chacun a son propre chemin et cheminement. Il participe à l'évolution de la conscience humaine en

Le TAO métissé, *les Guerriers...*

# ...Danseurs du TAO

Pol & Imanou ont insufflé  
un mouvement avec  
New Génération Tao.  
Ils œuvrent à  
l'alchimie des  
témoignages d'une  
équipe métissée et  
inventive qui vous  
partage son amour  
du Tao depuis plus d'un  
an. Vous lecteurs, vous  
nous avez à maintes  
reprises sollicités  
pour en savoir  
un peu plus ...

Par **Delphine L'HUILLIER**,  
étudiante en ethnologie  
spécialisée dans les arts orientaux

### - Comment vous-êtes vous rencontrés ?

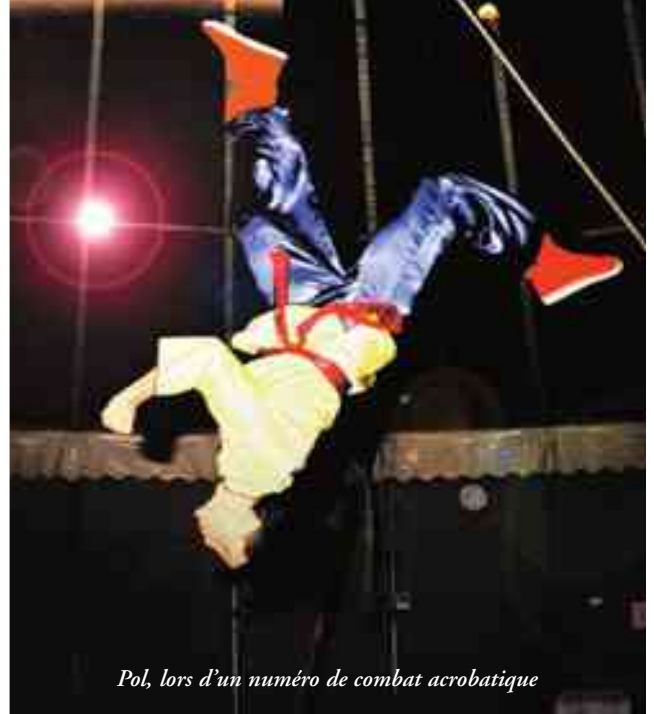
- **Imanou** : Grâce à une amie qui évoluait en théâtre de rue et sur les pistes de cirques. Elle m'a présenté Pol car nous voulions intégrer les arts martiaux dans un spectacle de rue.

- **Pol** : A l'époque, je vivais en caravane dans un lieu magnifique, appelé "la Ferme du buisson" en Seine et Marne à l'école de trapèze volant de **Jean Pallacy**. J'utilisais la gestuelle martiale comme chorégraphie dans des spectacles de danse, des numéros de cirque et d'autres activités. Pour moi, l'essence des arts martiaux se trouve aussi dans la mise en scène du geste martial théâtralisé et pas seulement dans l'efficacité d'une technique guerrière. Cette définition de l'art martial comme art de représentation se retrouve : en Inde avec la pratique du Kalaripayat liée au Katha Kali (le théâtre classique dansé du sud de l'Inde) ; en Chine avec le Kung Fu Wu Shu qui sert de base à l'interprétation des personnages de l'opéra chinois ; au Japon le No et le Kabuki se nourrissent du patrimoine martial ; et enfin dans notre théâtre classique français, nous retrouvons la présence des Maîtres d'armes d'escrime, à l'image d'un Cyrano de Bergerac maniant avec virtuosité l'épée et le verbe.

### - Imanou, comment se sont passés ta découverte et ton approfondissement des arts martiaux chinois ?

Ma découverte des arts martiaux a été différente de celle de Pol. A l'âge de 9 ans, je sortais d'une longue maladie qui avait fragilisé mon cœur et mes os. Voilà que je me retrouvais promise à une croissance difficile qui me destinait à vivre dans un corps chétif. Malgré les avertissements des médecins, je n'avais rien trouvé de mieux dans ma petite tête d'enfant que de vouloir pratiquer le judo pour conjurer ce mauvais coup du sort. J'ai résisté longtemps mais j'ai dû finalement abandonner l'idée de pratiquer le judo. C'est donc tout naturellement que je me suis tournée vers le **yoga**, qui vivait au fond de moi comme une mémoire ancestrale. J'ai réexploré cette mémoire en m'amusant à me tordre dans tous les sens pour répondre à mon besoin d'expression corporelle. Les postures étaient naturellement là. Avec le soutien de ma mère, je me suis ensuite tournée vers les **sports collectifs**, avant de répondre définitivement à mon élan artistique dans le **théâtre** et la **danse**.

Huit ans de danse ont forgé en moi l'image d'un corps marionnette devant répondre à des exigences mentales, synonymes de maîtrise du mouvement.



*Pol, lors d'un numéro de combat acrobatique*

*En tant que femme-artiste, ma rencontre avec les arts martiaux a correspondu à un véritable choc ébranlant tout cet édifice psychosomatique si difficilement acquis.*

J'ai acceptée d'être désorganisée en abandonnant tous mes préceptes si durement appris dans la danse, qui avaient engendré en moi comme résultats des courbures vertébrales inversées, mon bassin rentré, etc... sans pour autant ressembler à Quasimodo (rire). Tout en pratiquant le Qi Gong et le Tai Ji Quan, je me suis aussi aidée de différentes techniques pour évoluer, en allant voir des chiropracteurs et des ostéopathes pour me redonner des axes corporels plus respectueux de ma nature et de mes origines africaines.







## Le TAO métissé...

- Pol : Sur ce point, on peut reprocher une dérive de la danse consistant à valoriser le corps plutôt que de s'effacer et de laisser vivre la trace du mouvement. On retrouve aussi souvent ce travers chez les pratiquants d'art martiaux de styles externes. Par contre, le danger dans les arts internes est de ne jamais "s'expanser" et de rester introverti. Je me permets de débusquer toutes ces ornières pour les avoir empruntées moi-même. Alors, si ces conseils peuvent éviter à certains de s'enliser, j'en serais très heureux.

Aujourd'hui, tout mon travail se porte sur la perception du mouvement intérieur avant de l'exprimer extérieurement jusqu'à dynamiser l'ensemble du corps. Ce cheminement pédagogique va rendre ainsi le mouvement intérieur apparent et manifesté parfois doux et lent jusqu'à des mouvements puissants et rapide dits externes.

**- Dans ce va-et-vient entre mouvements internes et externes, quelle part**

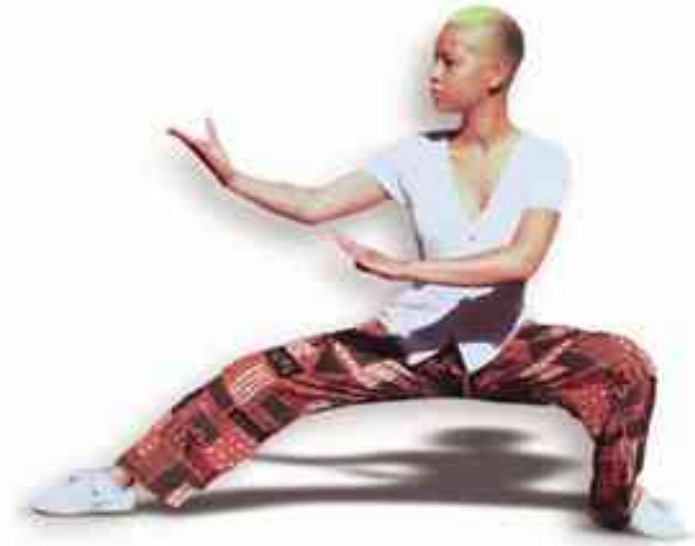
**accordez-vous à la discipline dans ces pratiques ?**

- Pol & Imanou :

La discipline est une nécessité pour répéter régulièrement et progresser surtout dans les espaces où nos talents nous



font défauts. Mais son excès de rigueur peut parfois, nous figer et nous bloquer dans une répétition mécanique et laborieuse de mouvements vides de sens et de Qi. Dans la pratique interne, il faut écouter et accompagner le mouvement et ensuite seulement le styliser dans une forme corporelle. La discipline ne doit pas empêcher mais plutôt servir le mouvement de vie. N'oublions pas que le mot "discipline" possède la même étymologie que celui de "disciple" et veut dire dans son sens originel, les règles et les obligations observées par le disciple.



**A ce propos, Pol, tes problèmes lombaires si importants dans tes choix de vie ont-ils été dûs à une discipline trop poussée ?**

- Pol : J'avais une malformation lombaire de naissance responsable, selon les médecins, de mes douleurs dans le dos. Je fus donc déclaré inapte au sport. La vigueur de la sève de l'adolescent a crié non !!! Mon père avait eu un accident quand j'avais 5 mois et il est resté handicapé. L'amour que porte un enfant pour son père l'imprègne profondément de son image paternelle. Avec le temps, ce modèle prendra de plus en plus d'énergie (de Qi) et de force pour finir par se cristalliser dans la mémoire de nos cellules...

**Plus tard adolescent, j'ai choisi "inconsciemment" une pratique martiale, le Karaté-Do**

(il n'y avait pas de professeur de Kung Fu Wu Shu dans ma région) pour forger mon corps à l'image de la fameuse "chemise de fer des moines de Shaolin" et être ainsi en mesure de résister aux accidents de la vie...

Après les arts martiaux japonais, je cherchais désespérément un professeur d'arts chinois.

Il m'a fallu monter à la capitale pour satisfaire mon désir d'apprendre. Mon parcours avec



*Application très spiralée de tui shou (poussée de mains)*



les arts martiaux chinois en France s'est nourri de l'enseignement de nombreux maîtres venus de toute l'Asie. Cette caractéristique de l'histoire française des arts martiaux m'a d'abord gêné dans ma progression, mais ensuite, cet handicap d'apprentissage m'a permis de réaliser une synthèse du mouvement martial. Qualité que l'on retrouve d'ailleurs chez quelques pionniers du Kung Fu Wu Shu en France.

**J'ai obtenu le titre de champion du monde en 1983 à Taïwan, accompagné de tous mes copains de l'équipe de France et de mon professeur de l'époque : Tony Dehas.**

Après ce titre, et pour ne pas répéter 10 ans de combats "extrêmes" (les règles de combat se déroulant au K.O., sans protection), j'ai eu envie de changer en poursuivant ma réflexion sur le mouvement dans le concept de danse martiale et acrobatique.

Malgré tout cet entraînement, l'image inconsciente de l'handicap de mon père s'imposait (à mon insu) de plus en plus à moi...

**Jusqu'à "l'accident" avec pour résultat une hernie discale vers l'âge de 33 ans : crise, impasse ou virage "initiatique",** en tous cas, je ne pouvais plus ni exercer mon art, ni gagner ma vie. Mais j'ai refusé la table d'opération en connaissant les cas de récurrence chez des anciens sportifs.

**Il me fallait donc trouver le chemin de guérison à l'intérieur de moi. Je me suis alors souvenu de mes cours auprès d'élèves paralysés.**

Comment leur faire sentir la force du Dan Tian ? Comment les faire parer, presser, tirer...? Avec les personnes handicapées, j'ai dû trouver à l'époque des exercices spécifiques de mobilité du tronc, principalement les mouvements entre le bassin et le plexus, puisqu'elles ne pouvaient pas compter sur leurs jambes inertes.

Je compris alors que le secret du Dan Tian n'était pas seulement dans le bassin mais plutôt dans le mouvement entre la puissance des hanches et la mobilité de la colonne vertébrale, principalement dans la torsion et la compression-ressort de cette force (le Qi) que l'on peut accumuler dans cet

espace (comme un ballon sous pression) situé entre le pubis et le plexus.

**Il était devenu grand temps pour moi d'appliquer sérieusement ces exercices à mon propre cas.**

Ce cheminement m'amena tout naturellement vers l'**anti-gymnastique**, technique où l'on libère sans forcer les tensions. Dans la continuité du lâcher-prise, j'ai alors commencé le **rebirthing**.

*Cette technique de souffle re-découverte par un Américain, Léonard Orr, se fonde sur une respiration haute, comme les respirations rencontrées lors de trances ou celles de la respiration inversée des taoïstes.*



*Imanou se dégageant par un mouvement circulaire de tui shou (poussée de mains)*

Jusqu'alors, j'avais appris à maîtriser et à garder le **contrôle de mon souffle**. Je me suis alors demandé quelles étaient les **peurs** qui se cachaient derrière ce contrôle. Je ne pouvais plus passer ma vie à avoir peur d'une certaine façon de respirer. Ma première séance de rebirthing est apparue comme une révélation parce que mon corps tout à coup s'est mis à parler spontanément. Il a vibré, s'est tordu, a revécu des douleurs mais dans des mouvements à chaque fois libérateurs.

Par la suite, lassé de ces aller-retours "schizophéniques" entre régression, expansion ou focalisation de conscience et l'ici-et-maintenant cher aux taoïstes, je suis rentré dans un travail plus subtil, associé à des mouvements spontanés dans lesquels on ne fait ni revécu, ni régression.



*Imanou sur scène dans un rôle d'Africaine*

- Imanou, qu'est ce qui t'a plu dans la pratique des arts chinois ?

- Imanou : J'ai intégré dans ma pratique mon vécu et mon histoire. Il n'y a pas de hasard.

*En tant qu'antillaise, mes racines sont métissées de couleurs africaine, européenne et asiatique par les indiens caraïbes. Je garde le combat intérieur de tous ces peuples en moi.*

## Le TAO métissé...

Malgré le déracinement et les chaînes aux pieds, il est toujours resté une fierté chez le peuple noir, un esprit : "rester droit et debout". Chez l'Indien caraïbe, c'est sa profonde communion avec la Terre-Mère et son respect pour tout les êtres et espèces vivants à sa surface, qui me restent dans mon cœur aujourd'hui. Quand à ma racine blanche, il m'a fallu d'abord pour intégrer ses vertus, faire taire le bruit colonial qui résonnait en moi. J'ai osé affirmer grâce à Pol cette force guerrière puisée dans mes racines, l'accepter sans jugement de valeur, la mettre en forme et la transcender dans la voie martiale et enfin pouvoir vivre cette force. Je souhaite à tous les pratiquants de "taï chi" de découvrir le plaisir et la complétude de réaliser une forme de style externe afin de sentir l'externe dans l'interne (le yang dans le yin) dans le mouvement. Je souhaite bien sur l'inverse (le yin dans le yang) aux amateurs exclusifs de Shaolin. Nous sommes amoureux du "Wu Shu" et non d'un style. **Nous sommes des pratiquants sur la Voie des arts martiaux et non d'une simple technique guerrière aussi efficace soit-elle.**

D'ailleurs je crois que le terme de "voie" s'est tellement banalisé qu'il serait plus juste de dire "La Voie de l'art dans le martial" pour redonner toute sa signification à notre engagement sur la Voie.

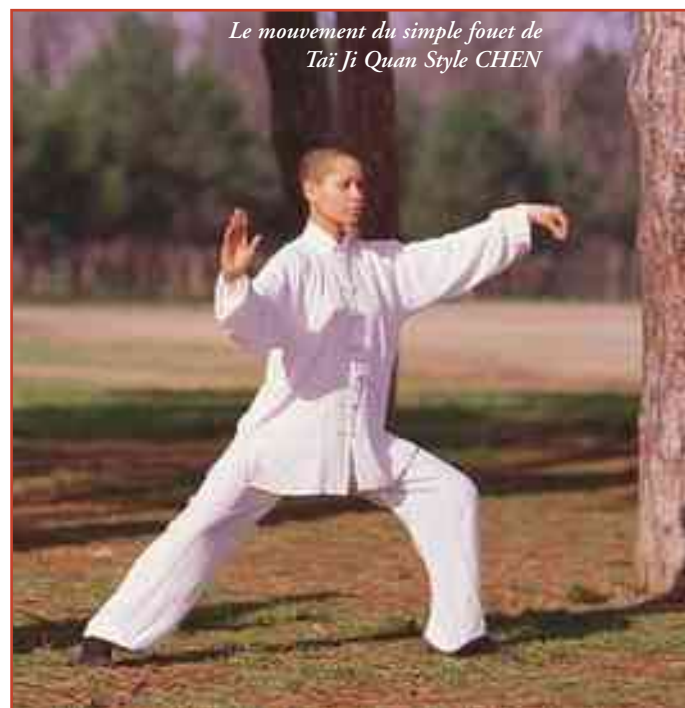
Etant donné mon caractère introverti, la scène fut pour moi un lieu d'alchimie pour exprimer toute cette gestuelle. Le théâtre était un endroit idéal pour manifester et explorer toutes ces énergies liées à des personnages dont j'avais la mémoire en moi. Maintenant je crois que le véritable artiste est celui

qui se met à créer son propre mouvement de vie.

**- Après votre rencontre, quelle tournure ont pris alors vos activités ?**

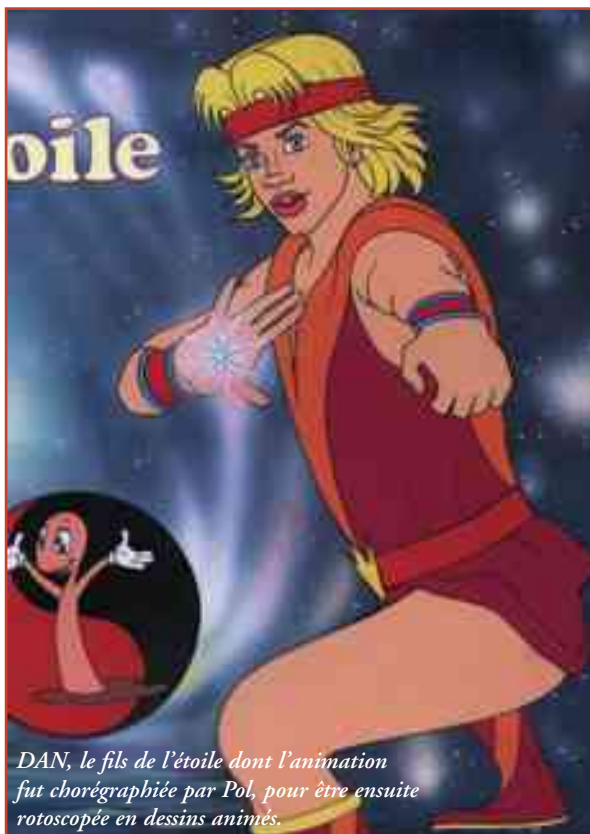
- Pol : Avec Imanou, le Tao m'a offert ma complétude. La quête artistique est souvent individualiste et dans ce sens, elle devient névrotique. J'ai pris conscience que la Voie pouvait se vivre à deux dans un **travail de couple initiatique** : j'ai appris à écouter la femme intérieure qui est en tout homme. J'ai "yinisé" ma vie qui était jusque là excessivement yang. Plusieurs actes ont confirmé mon intention de changement.

J'ai ainsi refusé la possibilité d'être dans la tournée de **Starmania**. L'âge commençait à se faire sentir pour continuer à jouer le personnage de l'acrobate martial solitaire... Je me suis ensuite engagé dans une recherche approfondie sur le **Qi Gong**. Nous avons entamé avec Imanou un travail sur le souffle beaucoup plus intense. J'ai accepté de prendre du poids et d'abandonner mon corps/cuirasse.



*Le mouvement du simple fouet de Tai Ji Quan Style CHEN*

## Le TAO métissé...



*DAN, le fils de l'étoile dont l'animation fut chorégraphiée par Pol, pour être ensuite rotoscopée en dessins animés.*

*Ma rencontre avec Imanou correspond aussi au passage de la danse martiale à la Danse du Tao, qui n'est plus forcément d'essence guerrière, mais d'essence taoïste, un mouvement de vie avant tout.*

Une autre partie de nos recherches consistait à rassembler des techniques pour créer une méthode transpersonnelle avec :

- Une technique de souffle accompagnée par des mouvements originels inspirés du Tai Ji (du cercle et de la spirale).
- Une analyse des schémas psychologiques avec l'étude de sa "roue des personnages".
- Un travail plus chamanique consistant à rentrer en relation avec un arbre, sentir son énergie, sa présence et son accompagnement.

**- Cette idée du travail sur le mouvement spontané s'est donc renforcée ?**

- Imanou : Tout naturellement avec ce travail sur le souffle, l'énergie refoulée et retenue dans les tissus (les fascias) s'est libérée et cela m'a donné plus de disponibilité pour le mouvement.

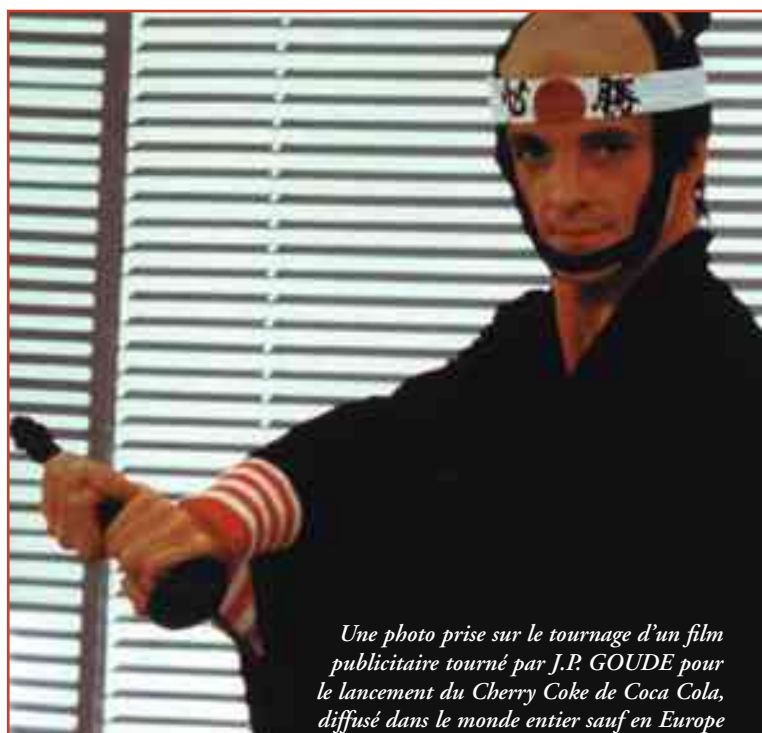
- Pol : Nous avons découvert dans des livres des choses que nous avons déjà explorées, senties et développées nous confirmant dans nos re-découvertes. Il était possible de retrouver et de réorganiser nos sensations dans un travail de souffle plus complet que le Rebirthing que nous nommons la **respiration alchimique**.

*Le Tao est un principe universel.  
Il est important que le mot  
"Qi" vibre à la française et de  
l'intégrer dans notre quotidien.*

Dans notre enseignement des arts internes, nous nous appuyons sur une structure d'exercices pédagogiques mais nous insistons sur la nécessité de **toucher "l'état"**. Sans cet "état", le pratiquant ne fait qu'imiter et répéter une forme vide.

**- C'est votre recherche depuis longtemps : une pratique martiale qui soit source de créativité. Cet état d'esprit et "énergétique" a donné naissance au magazine. Est-ce la continuité de votre travail d'accompagnateurs ?**

- Imanou : Il nous a semblé nécessaire, pour continuer le changement, de prolonger notre transformation par des actes comme par exemple la **création d'un magazine**.



*Une photo prise sur le tournage d'un film publicitaire tourné par J.P. GOUDE pour le lancement du Cherry Coke de Coca Cola, diffusé dans le monde entier sauf en Europe*



## La concrétisation du projet a été longue ?

- Pol : Avant "Génération TAO" nous avions le projet de création d'un premier magazine pluriculturel. "Génération Métisse", projet de notre ami Garry Treil, nous a tout naturellement rassemblé. Hélas le projet a avorté, la sensibilité française était bien trop frileuse à l'époque. La fête populaire qui a accompagné la victoire de la France à la coupe du monde de football grâce au talent d'une équipe "métisse" est peut-être le signe attendu pour relancer ce projet culturel. Quelques années plus tard nous avons rebondi avec Génération TAO, avec encore Garry Treil pour nous soutenir et concrétiser ce projet. L'intention de Génération TAO est de créer un lien entre les pratiquants. La Chine lègue avec le Wu Shu et le Qi Gong l'un des plus riches patrimoines gestuels et énergétiques pour la culture mondiale. Grâce à leur langue et leur écriture, qui est un véritable fossile vivant, les Chinois ont su archiver et conserver leurs découvertes au fil des siècles, en nous léguant quantité de connaissances et d'informations précieuses pour étudier à notre tour et baliser nos propres explorations.

Chaque découverte est une pierre ajoutée à leur édifice. C'est ce patrimoine, véritable trésor pour l'humanité et son devenir au sein de la culture française que nous souhaitons communiquer et développer pour vous dans New Génération TAO\* dans le respect des valeurs ancestrales.

## - Ce magazine est un élan ?

- Pol & Imanou : Une aventure ! Entrer dans le Tao de l'Action. La seule stabilité est dans le changement. Avant le rayonnement de notre travail était limité à notre personne. On s'est interrogés sur une transformation à plus grande échelle.

*Comment servir le TAO ?  
Pour pouvoir aider l'autre et  
participer au changement du monde,  
il faut être mis en relation  
avec le tissu social.*

Car ce fameux "corps social" répond lui aussi à une circulation du mouvement énergétique bien spécifique. Le bilan de santé de notre corps social nécessite à notre avis beaucoup d'amour et de soins pour rééquilibrer et harmoniser notre Qi social.

D.L.H.

\* Le changement du nom de "Génération TAO" à "New Génération TAO" marque une évolution importante dans la vie du magazine : il signifie la démarche d'intégration et de compréhension au sein d'une entreprise indépendante des lois socio-économiques du système existant, dans la voie du TAO.



Changement de direction typique du Bagua Zhang

## QUI EST QUI ?

**POL CHAROY** est né le 23 décembre 1956 à Choisy-le-roi. Adolescent, il se passionne pour les arts martiaux en empruntant la voie du Karaté-Do style Shotokan enseigné par Maître KASE. Il obtient dans cette tradition le grade de 2<sup>ème</sup> dan à moins de 20 ans. Puis changement, il devient éducateur dans des quartiers dits difficiles pour s'orienter ensuite vers l'action socio-culturelle d'une

M.J.C. (maison des jeunes et de la culture). Sa reconversion aux arts Chinois sera déterminante. En 1983, il devient le premier français champion du monde de Kung Fu Wu Shu à Taïwan, il a 28 ans. Nouvelle orientation. Il rejoint alors l'école du cirque d'Annie Fratellini et Pierre Etaix pour mettre au point un numéro de combat acrobatique. Ce parcours évoluera jusqu'à la création d'un numéro d'acrobatie et de danse martiale, "le Pierrot chinois" pour un acrobate d'exception Marco Batistel. Dès lors, son parcours sera jalonné de rencontres dans divers domaines artistiques. Il crée la compagnie de danse martiale "Satori" et devient conseiller chorégraphe sur des spectacles principalement avec la Cie de danse Zigote de Corinne Lancelle. Il participe à la réalisation d'un film publicitaire avec Jean-Paul Goude pour Coca Cola et s'associe à Kalki production pour la création d'un dessin animé : "Dan, le fils de l'Etoile" diffusé sur T.F.1. et Canal Plus. Il anime différents stages de formation professionnelle pour les danseurs et les comédiens en France et à l'étranger, sans oublier les invitations des clubs d'arts martiaux qui le font voyager de l'Afrique aux Etats Unis.

**IMANOU RISSELARD** est née le 25 avril 1965 à Djibouti (Ethiopie). Enfant, elle s'amuse à prendre différentes positions. Elle apprend plus tard que ces postures se retrouvaient dans le Hatha Yoga. Animée d'une véritable quête artistique, Imanou se forme auprès de différentes écoles et courants cherchant à unir son inspiration artistique et son aspiration spirituelle. A la recherche d'un théâtre initiatique, elle entre dans l'école du studio 34 et participe enfin à un atelier animé par Patricia Jais issue de l'Ecole du Mouvement de Jacques Lecoq et représentant ce qu'elle recherchait. Après une formation professionnelle dans la mouvance de la psychologie transpersonnelle, du Qi Gong et des arts martiaux Chinois, elle développe ses propres techniques d'éveil métissés de souffle à l'occidental (rebirthing) et de souffle à l'oriental (Yoga, Qi Gong, Tai Ji et bio-énergie taoïste) et de son expérience théâtrale. Aujourd'hui son travail d'éveil s'appuie sur la prise de conscience et la purification par le souffle, de la roue des personnages que nous portons et jouons tous en nous.



Ensemble, **POL & IMANOU** créent les "Ateliers de l'Eveil" après avoir suivi une formation de rebirther professionnel avec l'association "Respire" animée par Mme Entielle. A leur programme, rebirth, yoga, méditation, hypno-pédagogie,

psychologie créatrice et danse martiale. Tous deux sont influencés par la psychologie transpersonnelle, la respiration holotropique, les recherches de Wilhelm Reich, Stanislas Gröff et Eric Barone, fondateur de l'hypnocybernétique. Depuis peu, Pol et Imanou ont créé un nouvel atelier : "Le Souffle du Dragon" qui combine respiration alchimique taoïste et danse martiale. Et bien sûr aujourd'hui, ils assument ensemble la direction de New Génération TAO avec la responsabilité artistique pour Imanou et rédactionnelle pour Pol, pour votre plus grand plaisir. Enfin c'est ce qu'il souhaitent...

Pour contacter Pol & Imanou téléphonez au magazine  
Tél : 01 45 35 24 64 Fax : 01 45 35 24 66.