



Tantra & Tao

De la sexualité à l'éveil

Peut-on dire de la sexualité qu'elle est à l'origine de l'être humain? Garante de sa pérennité? N'est-elle que plaisir? Comment vivre le plaisir? Sacralisée souvent, ritualisée parfois, condamnée en d'autres temps, de nombreuses traditions ont cherché à l'étudier, la raffiner, en lui attribuant des lieux comme les chambres d'amour au Moyen-Orient, en lui découvrant des techniques comme le tantrisme en Inde, ou le tao sexuel en Chine.

Ce dossier vous permettra surtout de découvrir, ou de redécouvrir la sexualité comme lieu de libération, d'une alchimie amoureuse et énergétique entre deux partenaires, l'une des voies pour connaître l'absolue plénitude.

Tao cour, Tantra jardin

une autre façon de faire l'amour et de se faire du bien

Rencontre avec Yves Réquena, spécialiste du Qi Gong, qui nous partage son expérience du Tao sexuel et du Tantra : une alchimie de tendresse, de caresses et de partage spirituel.

propos recueillis par Juliette Chevalier

Gtao : Pour vous, Yves Réquena, que représente le Tao sexuel ?

Yves Réquena : Sans doute une autre façon de faire l'amour que propage le Taoïsme ancien, mais qui n'est pas seulement propre à cette tradition. On la rencontre en Inde avec le Tantra, mais aussi dans l'Islam et chez les Indiens Cherokee d'Amérique du Nord, ou encore chez les Mayas, et encore bien d'autres traditions y compris occidentales.

Gtao : A quoi attribuez-vous la vulgarisation et le succès du Tao ou du Tantra qui va croissant depuis 15 à 20 ans ?

Y. R. : Je crois qu'en premier, il faut évoquer la libération sexuelle. Cette libération des mœurs s'est produite conjointement à la libération de la femme. La femme libre, la femme libérée, n'accepte plus les carcans imposés et fait ses choix, sélectionne, écarte, élimine. Elle a su reconnaître ses besoins, légitimer ses désirs, et sait exiger. Dans les séminaires de Tantra ou de Tao sexuel, il y a une majorité de femmes. Il est difficile de trouver des hommes pour faire un nombre égal. Que demande la femme au minimum dans la sexualité ? De l'attention, de la tendresse, et plus de préliminaires. Avoir l'attention de l'autre, faire attention à l'autre, c'est ne pas le voir ou la voir comme un objet de plaisir, un jetable consommable, se servir et ne rien donner,

mais être attentif à la différence, à l'attente, aux désirs, se préoccuper, donner, offrir. La courtoisie en est une preuve, ainsi que la délicatesse. Les préliminaires délicats en sont le témoignage, et la tendresse, tant souhaitée, la marque d'un cœur ouvert, et non seulement d'un sexe impatient. Tout cela, ce sont des valeurs que véhiculent naturellement les sexualités sacrées traditionnelles.

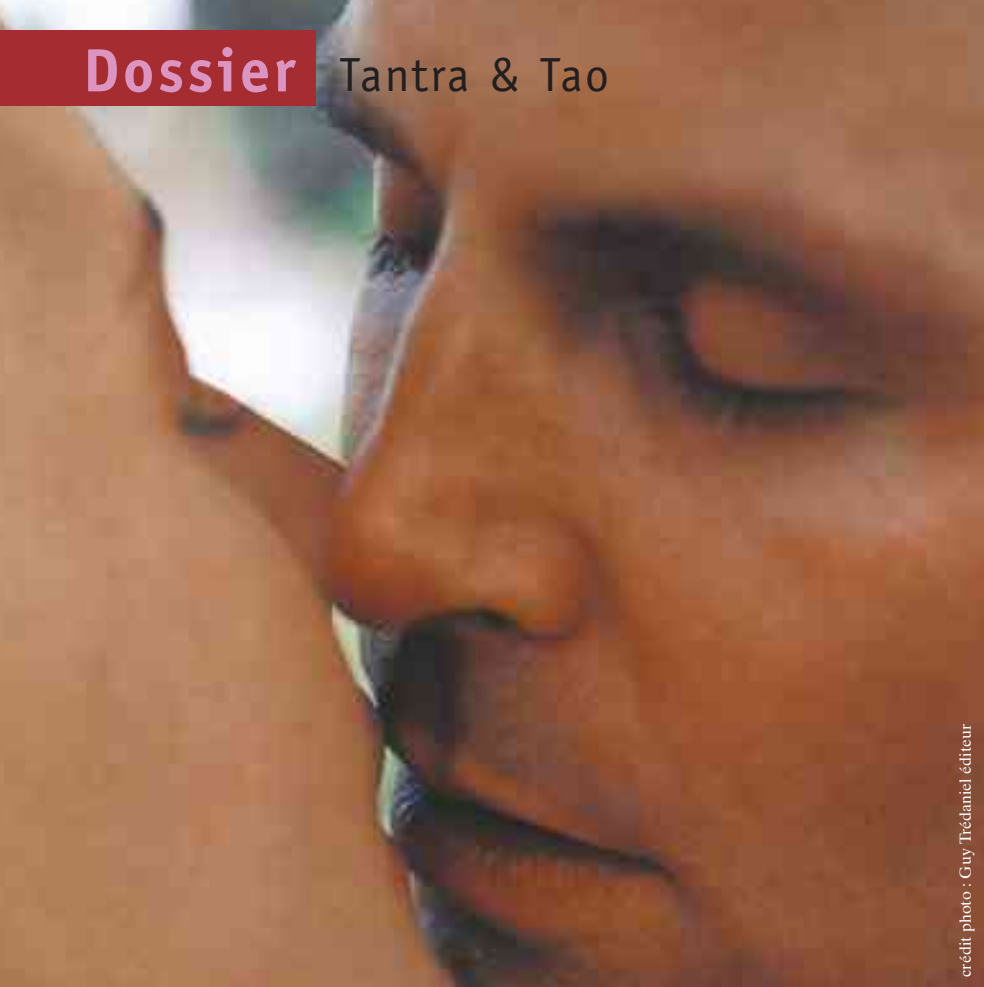
Gtao : Mais pourquoi le succès du Tao ?

Y. R. : Tout simplement parce que le message du Tao est un message simple, sain, physiologique : l'échange réciproque de l'énergie, de l'essence entre chaque partenaire pour une meilleure santé, pour cultiver la longévité. C'est le message très spécifique que délivre la Chine et que véhicule le *qi gong*. On fait des exercices pour guérir, améliorer sa santé, économiser les dépenses inconsidérées d'énergie vitale, on suit une certaine forme de comportement, un certain style de vie, pour se développer spirituellement, acquérir des aptitudes spéciales pour soigner et on transforme sa sexualité comme conséquence de toute cette démarche, mais aussi comme moyen pour la mener à bien. Ce message est magnifique, il ne peut qu'enthousiasmer. Dans le domaine du sexe l'aphorisme de la tradition chinoise repris par Valentin Chu dans son livre *The*

Yin Yang butterfly est : *Une bonne santé mène à une bonne sexualité ; une bonne sexualité mène à une bonne santé.* Une deuxième raison du succès du Tao sexuel consiste peut-être dans la vulgarisation qu'en a fait Mantak Chia outre-atlantique et en Europe, et dans l'appropriation de ces techniques par les sexologues américains comme les pionniers Master and Johnson, plus récemment Barbara Keesing dans son livre *Comment faire l'amour toute la nuit*, ou pareillement par la gynécologue israélienne Aviva Steiner et son successeur Reuma Cohen.

Gtao : Peut-on penser alors qu'il s'agisse d'une technique à la portée de tous ?

Y. R. : Oui et non. Oui, dans le sens où toute personne, quelle qu'elle soit, si elle a la motivation pour cette voie et pour explorer sa sexualité de cette manière, y arrivera. Non, ce n'est pas tout le monde, dans le sens où une préparation ou un ajustement de la sensibilité sont utiles, voire indispensables, pour progresser dans la voie ; les pratiques du *qi gong*, du *taï ji quan*, du *yoga*, de la méditation prennent leur place. Ici, on voit la plupart du temps les gens aboutir à une transformation naturelle de leur sexualité par la pratique des arts énergétiques, mais l'inverse se rencontre, certaines personnes viennent au *yoga* ou au



crédit photo : Guy Trédaniel éditeur

qi gong parce qu'elles ont rencontré dans l'acte d'amour avec leur partenaire la dimension énergétique et spirituelle.

Gtao : Comment cette dimension spirituelle advient-elle dans l'échange sexuel ?

Y. R. : De façon spontanée d'abord. L'amour du plus profond du cœur entre deux personnes est sans doute la circonstance du jaillissement spontané le plus fréquent. Mais ce qui aide à passer dans la dimension érotique subtile, étape qui conduit à l'ouverture spirituelle et au partage d'une expérience nouvelle, c'est le fait de ne pas se précipiter, de prendre son temps, d'utiliser la douceur, la tendresse. Donc le mieux serait, un temps, d'oublier qu'on fait l'amour, et pourquoi on fait l'amour, c'est-à-dire pour obtenir l'aboutissement : l'orgasme. C'est ce qu'ont proposé Master et Johnson d'ailleurs dans leur approche des blocages, des mésententes sexuelles. Se déshabiller ensemble, se masser longuement jusqu'à augmenter la sensation voluptueuse de l'autre, en se mettant à son écoute, en le faisant pour lui, ou pour elle, et en décidant pour une fois, et de temps en temps aussi, de ne rien chercher pour soi ; simplement faire du bien à l'autre, en le respectant, et en apprenant à s'adapter à ce qu'il

désire, sans même la finalité de la pénétration, ni celle de l'orgasme sans pénétration. Pour ma part, je considère que ceci représente la première étape indispensable pour entrer dans le champ érotique de la volupté où le temps s'efface et où la finalité d'un plaisir personnel disparaît avec lui. Alors les deux amants ensemble peuvent s'ébattre dans cette liberté et créer les conditions d'un érotisme subtil qui se transforme fréquemment en contemplation et en jouissance, inondant le corps tout entier comme du nectar de soleil et de miel... d'ambroisie disent les textes.

Gtao : Et puis ?

Y. R. : Et puis c'est tout. Rester ouvert, se prélasser, être à l'écoute, en éveil, car ce qui peut se produire au-delà est de l'ordre du spontané et ne peut en aucun cas être prémédité. Certaines personnes, les femmes en particulier, décrivent des sorties hors du corps, ou un état second dans lequel elles ne sentent plus les limites de leur corps. Dans cette phase appelée la vallée de l'orgasme la femme a le choix de retenir son orgasme ou d'en avoir un ou plusieurs à la suite, gravissant les étapes du plaisir. Et l'homme retardant, ou suspendant son éjaculation, connaît lui aussi des orgasmes successifs.

L'homme qui retarde son éjaculation et s'arrête, se détend au moment de jouir, va sentir progressivement le plaisir, la jubilation qui précède l'éjaculation, l'inonder, le remplir, pendant cette pause, et reprenant ensuite l'excitation par ses mouvements ou celui de sa partenaire, il va s'approcher de plus en plus de l'éjaculation et sentir chaque fois plus fort cette jouissance extatique jusqu'à ce qu'il réalise que jouir et éjaculer sont deux choses distinctes, et que dans cet état qui s'approche de l'éjaculation, lorsqu'il est suspendu dans l'acmé de la jouissance, il éprouve un véritable orgasme qui l'inonde tout entier, sans avoir éjaculé. Ce qui spontanément arrive dans le corps, dans l'esprit, est vécu avec fraîcheur et délectation. Ou au contraire, on peut préméditer à l'acmé de traverser l'état d'extase pour saisir le vide, la vacuité absolue, dans la pleine dimension d'éveil tant exacerbée qu'elle est par toute l'énergie de l'être, unifiée à cet instant.

Se prélasser, être à l'écoute, en éveil, car ce qui peut se produire au-delà est de l'ordre du spontané et ne peut en aucun cas être prémédité.

Gtao : Au fond, on pourrait comprendre que le Tao sexuel, c'est vraiment un cheminement spirituel, mais à deux et dans le même moment.

Y. R. : Oui, c'est cela. C'est un vrai partenariat spirituel, une entraide et une solidarité mutuelle. Les découvertes se font spontanément, étape par étape, ou au contraire, parfois d'un coup, comme une révélation. L'exploration n'a pas de limite.

Gtao : Et au quotidien, qu'est-ce que cela peut apporter à un couple ?

Y. R. : Un but, donc une motivation. Car l'amour ne suffit pas toujours

pour avoir envie de faire l'amour, et parfois il s'émousse, ou il se décolore dans les habitudes. Parfois, la femme n'a pas envie parce qu'il n'y a pas de préliminaires, l'acte est trop rapide et le sentiment est plus de la frustration qu'autre chose. Parfois aussi, l'homme évite l'acte pour ne pas ressentir de la fatigue après l'éjaculation. S'offrir une fête sexuelle sans éjaculer remonte au contraire le niveau d'énergie et donne l'envie de recommencer. Et si l'on joue ainsi autant que possible à résister soi-même à l'orgasme, le désir physique réel et profond pour son ou sa partenaire s'aiguise, et cette recherche de l'échange énergétique et cette exploration toujours neuve motivent suffisamment pour rallumer "le feu de l'ancien volcan que l'on croyait trop vieux".

Par exemple, l'homme est réticent à faire l'amour le matin parce qu'il peut ressentir de la fatigue ou un

C'est un vrai partenariat spirituel, une entraide et une solidarité mutuelle.

manque de prise de mental au cours de la journée. Mais, s'il s'agit d'un flirt pénétrant qui ne va pas plus loin et dans lequel l'union intime est forte, il en ressortira ragaillardisé pour toute la journée. Pratiquer le Tao

sexuel le place à égalité avec la femme qui est remise en forme après l'amour, et s'il s'agit d'une multi-orgasmique, elle peut avoir un ou plusieurs orgasmes dans cette "petite cérémonie matinale". Tout le monde repart en forme. Et ça fouette l'unité du couple. Je crois aussi que la perspective de cette exploration à deux d'utiliser tout l'espace de la sensualité, de l'érotisme, motive ou remotive à prendre son temps, à ne pas bâcler dans l'habitude et se contenter de la chose médiocre ou banale. Cela donne l'envie de réserver du temps, de créer les bonnes circonstances, l'ambiance et l'atmosphère propice pour partager à deux ce moment sacré d'un rituel qui purifie et régénère le corps et élève l'âme, rapproche et unit l'homme et la femme. — J.C.

LE KAMA SÛTRA

Dans l'Inde antique, comme ailleurs à cette époque, le sexe et ses ressources potentielles étaient célébrés et explorés. Ainsi, à Bénarès, entre le 1er et le 4e siècle, Vâtsyâyana, philosophe et saint homme dont on sait peu de chose par ailleurs, rédigea tout ce qu'il avait pu découvrir sur les pratiques de ses congénères dans le *Kâma Sûtra*, guide précis des convenances sexuelles alors en vigueur. Cet ouvrage — dont le titre veut dire "la science du plaisir" — véritable traité plus que livre de chevet, est le fruit de recherches que son auteur dédiait à la déesse de toute extase. Il reflète le milieu privilégié — où paresse, luxe et intrigues dominaient — dans lequel celui-ci évoluait. La haute société indienne n'avait alors qu'un but, la recherche du plaisir par la séduction et le sexe, ses obsessions. Aussi amoral et matérialiste qu'elle ait été, elle était également ouverte à la spiritualité, le sexe en étant considéré comme le tremplin d'accès.

Les vécus transcendant temps et rang social engendrent un sentiment d'accomplissement de soi et une joie intense qui font voir les problèmes existentiels sous leur vrai jour tout en permettant d'agir avec noblesse et



crédit photo : Guy Trédaniel éditeur

sérénité. Or, le rapport sexuel régi par l'engagement affectif est une manière de vivre cette transcendance. Par ailleurs, les sages de l'Inde antique ont découvert que le yoga en est une autre. L'association des deux donna naissance au tantrisme, sexualité à la dimension spirituelle.

Le *yoga* — mot signifiant "union" — aurait été inventé par le dieu Shiva, maître de la danse, pour s'accoupler avec Kâlî, puissance créatrice originale. Le tantrisme énonce que les

femmes détiennent une énergie spirituelle supérieure à celle des hommes et que ces derniers ne peuvent s'unir à la divinité que dans un rapport sexuel sacré — avec une femme — présentant une forte charge affective. Toutes les positions du *Kâma Sûtra* s'inspirent du *hatha yoga*.

Texte et photos extraits de l'ouvrage *Vivre le Kâma Sûtra en plus de 100 photos* par Linda Sonntag, Guy Trédaniel Editeur.



Tao Sexuel

ou l'art de la chambre à coucher

Depuis la plus haute antiquité, les Chinois ont accordé une importance particulière à leur sexualité, considérant que les organes génitaux étaient le lieu de résidence d'un capital énergétique considérable...

par Jean-Pierre Krasensky

Les Chinois de la haute antiquité pensait ainsi qu'il était possible de se servir du capital énergétique des organes génitaux par la pratique d'une sexualité "dirigée" pour unifier le corps et l'esprit, atteindre longévité et immortalité.

La sexualité, une tradition

Les Chinois ont ainsi toujours considéré que la sexualité était aussi indispensable à la vie que de respirer. Selon le Tao, tout comme l'individu doit manger, boire, se reposer et travailler suffisamment mais sans excès pour vivre en harmonie avec l'univers, il doit également avoir une vie sexuelle sans manque, mais aussi sans excès. Pour les taoïstes il existe donc certains principes et certaines règles à respecter en matière de sexualité pour ne pas détruire ou appauvrir ce capital énergétique essentiel, mais au contraire, le cultiver pour vivre en bonne santé et trouver une harmonie du corps et de l'esprit.

Les trois grands principes du tao sexuel

En principe, l'art du Tao sexuel est une affaire d'homme car celui-ci doit apporter du plaisir à sa partenaire avant tout, sans pour autant ne pas prendre de plaisir lui-même. Pour y parvenir, il doit respecter trois grands principes de base :

1- Maintenir son pénis en érection aussi longtemps que possible sans éjaculation.

2- Ne pas croire comme on le pense trop souvent en Occident que le plaisir suprême est lié impérativement à l'éjaculation. Les Taoïstes ont toujours pensé qu'il était possible de prendre du plaisir et d'avoir un orgasme sans éjaculation. Et la pratique régulière du Tao sexuel prouve que ce sont eux qui avaient raison.

3- Prêter une importance capitale à l'orgasme de la femme. Il est prouvé scientifiquement que la femme atteint l'orgasme dans un laps de temps plus long que l'homme. C'est pour cette raison que l'homme doit au début de l'acte sexuel se contrôler pour ne pas prendre son plaisir tant que sa partenaire n'est pas encore engagée sur le chemin de son propre plaisir.

Le rôle de la femme

Pourtant, si à la base le Tao sexuel est une affaire d'homme, la femme a aussi son rôle à jouer, et notamment le rôle de conseillère et d'instructrice. C'est d'ailleurs l'importance de son rôle d'instructrice qui était mis en valeur dans les différents ouvrages traitant de sexualité, où la femme dialogue souvent avec un homme pour instruire celui-ci des arcanes du Tao sexuel. L'ouvrage de référence en ce domaine est un texte qui met en scène un dialogue entre l'Empereur Houang-Ti

(l'Empereur Jaune) et sa préceptrice Sou-Nu (la "fille de candeur"). Ce texte daterait en principe du troisième millénaire avant J.-C.

Un autre rôle important de la femme est de se préoccuper de ses organes sexuels. Tout comme l'homme doit entretenir sa capacité à maintenir son érection et de retenir sa semence, la femme doit veiller à entretenir la bonne tonicité de son vagin, car celui-ci est anatomiquement parlant un muscle creux et de ce fait, comme tout système musculaire, il nécessite un entretien régulier pour conserver une bonne tonicité. Pour ce faire, la femme doit pratiquer régulièrement des exercices de contraction du périnée et du bas-ventre.

Les Chinois ont toujours considéré que la sexualité était aussi indispensable à la vie que de respirer.

La circulation énergétique

Une fois ces principes de base acquis, l'homme et la femme doivent prendre conscience des circuits dans lesquels circule l'énergie dans le corps, et notamment dans les deux canaux principaux pour le Tao sexuel, le canal gouverneur et le canal conception. Lorsqu'ils ont pris conscience de cette circulation énergétique dans les canaux, les partenaires peuvent alors faire un échange et un mélange de leurs deux énergies complémentaires,



crédit photo : D.R.

féminine et masculine, pour atteindre l'orgasme cosmique.

Orgasme classique ou orgasme cosmique ?

L'orgasme classique est un plaisir intense qui fait suite à l'excitation sexuelle et qui aboutit à quelque chose d'incontrôlé. Cet orgasme est particulièrement éprouvant pour l'organisme puisqu'il engendre souvent une fatigue post-coïtale, surtout chez l'homme, qui, en éjaculant, perd une partie appréciable de son énergie.

Dans l'orgasme cosmique, il y a aussi montée progressive du plaisir, mais comme il y a contrôle permanent du déplacement énergétique, la phase d'excitation supérieure reste en grande partie sous le contrôle de l'esprit et de ce fait, peut être prolongée à volonté.

Pendant cette phase, il se produit un

échange énergétique important entre les deux partenaires qui mélangent le *yin* et le *yang*. Les adeptes qui ont l'habitude de la pratique du Tao sexuel aboutissent alors à une fusion totale énergétique où ils ne font plus qu'Un. Les deux partenaires ont la sensation de ne plus exister en tant que principes différents, masculin et féminin, mais de former en quelque sorte un "bloc" énergétique unifié, ils ont alors retrouvé l'unité originelle. Cette phase est appelée par les taoïstes la vallée orgasmique. A la fin de cette phase, l'excitation sexuelle diminue graduellement tandis que le plaisir de l'esprit perdure. Il n'y a pas de chute brutale du pic d'excitation vers le bas comme dans l'orgasme classique. Seul le feu de l'excitation physique s'éteint tandis que le feu spirituel se consume toujours. Et comme il n'y a pas eu perte d'énergie pendant

le "combat" amoureux, les deux partenaires peuvent, s'ils le désirent, nourrir à nouveau le physique en énergie pour rallumer le feu et recommencer leurs ébats.

La rétention spermatique

Nous l'avons précisé précédemment, la rétention spermatique pour l'homme est une base fondamentale du Tao sexuel.

Depuis plus de cinq mille ans, les Chinois considèrent que le sperme renferme une source incomparable d'énergie et que de ce fait, toute éjaculation entraîne la perte de ce capital énergétique que l'organisme va devoir reconstituer en puisant dans l'énergie vitale, ce qui risque à la longue de nuire à la santé et à la longévité. Et au contraire, si l'homme apprend à gérer ce capital énergétique sexuel, il pourra s'en servir comme réserve et y puiser pour fortifier ses énergies vitale et spirituelle. Les sages taoïstes considèrent en effet que la conservation de l'élixir sexuel permet d'atteindre des états d'énergie de plus en plus importants dans le corps, et ainsi de fortifier l'organisme alors que les éjaculations fréquentes et répétées finissent par épuiser l'énergie vitale et contribuent au vieillissement de l'organisme. Un homme qui toute sa vie ne gère pas ses fréquences d'éjaculation va petit à petit sentir sa vitalité s'épuiser, ses capacités intellectuelles diminuer, sa résistance aux maladies s'effondrer, cet homme va donc vieillir plus vite. L'éjaculation fréquente oblige l'organisme à reconstituer souvent le capital spermatique; pour cela il doit puiser en permanence dans le capital énergétique de l'individu au détriment d'autres fonctions organiques ainsi privées de leur part d'énergie, et donc obligées de diminuer leur fonction normale par compensation.

Echange des énergies Yin et Yang entre les partenaires

Pendant l'union sexuelle, les deux partenaires échangent leurs énergies masculine et féminine. L'homme

"aspire" le *Jing* (énergie sexuelle) de la femme avec sa "tige de jade" lorsqu'il pénètre sa partenaire, il lui offre également son propre *Jing*. La femme en fait autant en contractant son "trésor de cinabre" autour de la "tige de jade" de façon à en extraire le *Jing* et se nourrir avec tandis qu'elle offre son propre *Jing* en ouvrant sa "cour de jade", pour que son amant puisse y pénétrer plus profondément et venir y récolter le nectar. Ainsi chacun des deux partenaires se nourrit de l'énergie sexuelle du pôle opposé qu'il mélange à son propre *Jing* dans son orbite microcosmique (circuit formé du méridien gouverneur qui monte le long de la colonne vertébrale et du méridien Conception qui descend sur la partie médiane du devant du corps). Chacun fait donc en lui un mélange savoureux d'énergie Yin et Yang. la femme mélangeant le Yang avec son Yin et l'homme le Yin avec son Yang. Ce mélange des deux énergies est alors conduit dans le canal central. On aboutit alors, au bout d'un certain temps, à ce que les deux partenaires, au départ de polarité contraire totalement différente, soient tous les deux de même polarité neutre, du même mélange Yin/Yang.

A ce moment, ils peuvent fusionner ensemble en faisant circuler cette énergie unique dans une micro-circulation céleste commune qui englobe les deux partenaires, montant par l'un et redescendant par l'autre. Après plusieurs révolutions dans cette orbite microcosmique unique, ils font monter ce nectar divin au niveau du "lotus d'or", c'est-à-dire au sommet de la tête où se forme une boule lumineuse aboutissement de la spiritualité sexuelle. Ils peuvent ensuite projeter cette lumière divine dans le cosmos et se fondre dans l'Univers pour entreprendre le grand voyage cosmique où ni le temps ni l'espace n'existent plus. Leurs corps n'ont plus de limite,

tout fusionne avec l'Univers, tout est en expansion.

A ce moment, les deux partenaires ne sont plus sexués, ne sont plus différenciés, mais forment une Unité spirituelle parfaite dite du grand Yang, car toute attache terrestre (Yin) a disparu. C'est un état ni masculin ni féminin mais totalement asexué qui est alors atteint, c'est l'orgasme cosmique.

L'Alchimie sexuelle taoïste

Les Taoïstes décrivent l'union sexuelle comme un moyen de pratique alchimique permettant de transformer le corps vil ou Plomb en un corps de lumière ou Or. Ces techniques consistent à mélanger le Yin de la femme avec le Yang de l'homme dans certaines proportions afin de transmuter les énergies de base du corps en énergie vitale et en énergie spirituelle, permettant ainsi un retour au grand principe originel.

Les sages taoïstes considèrent que la conservation de l'élixir sexuel permet de fortifier l'organisme.

Les textes alchimiques taoïstes insistent ainsi sur la signification cosmique de l'accouplement des sexes : *Si les choses manquent soit de Yin soit de Yang, elles agissent à l'encontre du*

Ciel et tournent le dos à leur propre origine. Si une poule pond un œuf et le laisse seul, il ne s'y formera aucun poussin. Pourquoi en est-il ainsi? Parce qu'il n'y a pas d'accouplement, la Triple harmonie et les cinq éléments ne se mélangeront pas. Le "dur" et le "mou" demeurent séparés. Dépenser la semence et donner forme à cette semence, c'est ce que font naturellement le Ciel et la Terre, aussi naturellement que le feu monte et que l'eau descend. Quand on considère attentivement la femelle et le mâle unis dans le coït sexuel, le "dur" et le "mou" sont étroitement conjoints, on ne peut les séparer à ce moment-là car ils ont atteint l'Union. (suite du texte p. 22)

LA DANSE DE YAONIANG ou la légende des pieds bandés

"Crochets de lotus, lys d'or...", doux euphémismes pour désigner une monstruosité millénaire. Mais contre toute attente, l'origine de cette coutume n'est pas venue d'un mandarin jaloux.

Nous sommes au 10^e siècle; la dynastie Tang s'épuise; les Song vont bientôt régner. Elle s'appelle Yaoniang ("beauté sublime"), elle est la favorite du souverain Li Yu. A l'occasion d'une fête donnée en l'honneur de son maître, elle veut paraître encore plus belle, plus grande et plus légère aux yeux de son seigneur. Elle imagine alors de danser sur la pointe des pieds pour le séduire et l'étonner. Elle s'entoure les pieds de petites bandelettes bien serrées et la voilà virevoltant avec grâce. Le succès de cette nouvelle pratique ne tarda pas à se répandre dans tout le royaume si bien qu'à la fin de l'époque Song, on bandait les pieds des petites filles dès l'âge de 3 ans. Symbole de la beauté suprême, le "lotus de 3 pouces" n'était atteint que par certaines femmes que des serviteurs aidaient à marcher et qui, bien sûr, ne travaillaient pas.

Il nous est bien difficile d'imaginer les tranes d'un chinois contemplant les pieds minuscules de sa maîtresse. Ce critère de séduction restera, pendant des siècles, un bon moyen de garder sa femme à la maison. Une question reste en suspens, cependant: ne serait-ce pas un homme qui aurait inventé l'histoire de Yaoniang?

Copyright Bonnie Tchien Hy
www.misschina.tm.fr/

N.D.L.R. : Il existe à Malacca en Malaisie, une exposition permanente dont le thème est ainsi résumé: "Souffrir pour être belle". Le promeneur peut en longeant les galeries du musée, faire le tour du monde des techniques employées pour "rendre les femmes plus belles et plus désirables", ou pour mettre en valeur la dimension sacrée du sexe de l'homme. Citons pour exemple les colliers à plusieurs anneaux des femmes girafes (si le collier leur était enlevé quelques années plus tard, la nuque s'effondrerait!), les moustaches tatouées autour des bouches des femmes aïnuks (dans l'ancien Japon) ou les gangues recouvrant le pénis des Papous de Nouvelle-Guinée. Citons enfin les pieds bandés des femmes chinoises dont l'histoire vous a été racontée ci-dessus.

法国中医医生联合会

Union
Française des
Professionnels de
Médecine
Traditionnelle
Chinoise

*Développer
la médecine
chinoise
en France
Soutenir
le pluralisme
de la médecine*

*Pour une autre
idée de
la santé*



*Des praticiens, des étudiants,
des patients... et six écoles :*

ACADÉMIE WANG DE MÉDECINE CHINOISE TRADITIONNELLE

> 33 rue Bayard - 31000 Toulouse / 05 61 99 68 21

C.E.D.R.E.

> BP 706 - 26007 Valence Cedex / 04 75 56 69 10

CENTRE D'ÉTUDE DES THÉRAPIES CHINOISES

> 4 av. du Petit Parc 94300 Vincennes / 01 43 28 03 75

ÉCOLE LÜ MEN

> 67 cours Mirabeau 13100 Aix en Provence /
04 42 54 31 06

INSTITUT CHUZHEN DE MÉDECINE CHINOISE

> 10 bd Bonne-Nouvelle 75010 Paris / 01 48 00 94 18

INSTITUT SHAOYANG DE MÉDECINE CHINOISE

> 96 rue de la Part-Dieu 69003 Lyon / 04 78 60 47 56

BP 294 - 75464 PARIS CEDEX 10

tel. 06 19 95 26 75 / e-mail :

ufpmtc@medecine.org

<http://www.medecine.org/ufpmtc>



FORMATION PROFESSIONNELLE AU QI GONG

Depuis 10 ans, les Temps du Corps organise des cours, stages et formations aux techniques chinoises : Qi Gong, Tai Ji Quan, Wushu ainsi que Yi Jing, Feng Shui, calligraphie, Astrologie chinoise....

Au programme de l'année 2002 - 2003

- Formation professionnelle au Qi Gong, sur 3 ans à raison de 4 week-ends+ 1 semaine les premières années et 4 week-ends + 1 stage de 4 semaines en Chine la 3e année. C'est une véritable formation professionnelle qui permet d'acquérir les bases théoriques, pratiques et pédagogiques nécessaires à l'enseignement du Qi Gong (Responsables : Ke Wen et Bruno Lazzari)
- Autres formations : cycle sur le Qi Gong des 5 animaux, formation en 2 ans de Hui Chun Gong (méthode taoïste), formation à l'enseignement du Qi Gong pour enfants (avec Laurence Cortadellas)
- Nouvelle formation au développement personnel à travers la culture chinoise
- Stages et cours réguliers toutes l'année

Une équipe de 12 professeurs de haut niveau vous accueille pour le week-end
Portes ouvertes les 14 et 15 septembre 2002



Ke Wen & Bruno Lazzari

L'ÉCOLE DES TEMPS DU CORPS

renseignements
et inscriptions au :
10, rue de l'Echiquier
75010 PARIS

tél. : 01 48 01 68 28
fax : 01 48 01 08 78

L'acte sexuel, acte de guérison

Outre le côté "plaisir" du Tao sexuel et le côté maintien de la santé et atteinte de la longévité par sa pratique, les anciens Taoïstes considéraient que c'était également un moyen de guérison. En effet il existe au niveau des organes sexuels de la femme et de l'homme des zones réflexes correspondant aux cinq organes du corps et la stimulation de ces zones réflexes renforce l'énergie vitale de l'organe en question.

De ce fait, en fonction de la position employée lors de l'acte sexuel, on stimule plus une zone qu'une autre et donc il est possible de renforcer le Qi d'un organe malade pour soigner cet organe déficient.

Il est donc conseillé pour les personnes non malades de varier les positions pour stimuler tous les organes et équilibrer le Qi vital dans tout le corps, et pour les personnes malades de privilégier les positions qui stimulent les organes faibles pour soigner leur maladie.

Nous le voyons, la pratique du Tao sexuel offre de nombreux avantages et permet de maîtriser cette force colossale qu'est le *Jing*, pour le bien-être de soi, le bien-être du couple et au-delà même, le bien-être de l'humanité et surtout le bien-être Universel. Il est donc conseillé de jouer régulièrement à ce que les Taoïstes appellent poétiquement "Le jeu de la pluie et des nuages".

LA TRADITION DES GEISHAS



Les *geisha*, "papillons de nuit", ont souvent commencé leur carrière dès l'enfance, comme simples servantes. Elles étaient nourries, vêtues, éduquées et formées dans une maison réservée aux seules *geisha*. Elles apprenaient les usages, et l'art de devenir des hôtes parfaites ; elles jouaient de la musique et pratiquaient l'art de la conversation ; et on leur apprenait à être belles à tout moment. Être *geisha* signifiait une heureuse situation, et le patronage des riches. L'observation des règles, des coutumes, et des traditions ancestrales, a fait de ces femmes remarquables les gardiennes de l'héritage culturel du Japon, jusqu'à ce jour.

Elles ont joué un rôle important dans la société hautement structurée, dominée par les hommes du Japon traditionnel. Une *geisha* pouvait espérer faire un bon mariage, ou devenir la concubine d'un homme important. Mais pendant que son protecteur était éloigné, occupé à ses affaires ou au service de l'Etat, elle pouvait attendre des mois, voire des années, son retour. Cette solitude, cette frustration furent à l'origine d'écrits mémorables, souvent crûment érotiques. Les *shunga* (images érotiques) du 18^e siècle et du 19^e siècle qui les accompagnent, révèlent aussi un univers hédonique privé.

Extrait de *Geisha secrets*, un livre de chevet pour les amants publié chez Guy Trédaniel éditeur.

La sexualité n'est pas qu'une histoire de techniques !

par Marc Fréjaques



crédit photo : Guy Trédaniel éditeur

Dans beaucoup de manuels chinois sur la sexualité taoïste, on décrit la pratique sexuelle en termes très techniques, en incluant principalement une maîtrise physique et énergétique, mais en laissant de côté l'aspect affectif.

L'approche technique des manuels chinois

On y parle surtout de l'homme — qui il est vrai doit cultiver une maîtrise dans ce domaine — et peu de l'aspect féminin de la pratique, bien que certains instructeurs mythiques dans ce domaine aient été des femmes. Dans certains ouvrages, on préconise même le vampirisme énergétique : l'homme doit avoir beaucoup de concubines très jeunes afin de leur soutirer leur essence Yin pour l'alchimiser avec son essence Yang. De mon point de vue, cette compréhension des choses correspond à une vision purement masculine calquée sur la société chinoise de l'époque, elle n'est pas taoïste dans son essence car elle ne respecte pas une notion d'équilibre fondamentale et de réciprocité. D'autre part, ces manuels parlent du choix de la partenaire en des termes techniques très physiques comme la correspondance entre la longueur du pénis et celui du vagin ! Cette vue peut ainsi amener beaucoup de déconvenues chez des pratiquants mal disposés.

Echanger son énergie, mais pas seulement !

Car l'acte sexuel taoïste est un acte avant tout énergétique. Et la première des choses est que les deux partenaires se conviennent. Sentir que les énergies des deux partenaires s'attirent, qu'il y a une polarité qui peut faire accéder à un niveau d'énergie suffisant et qu'après l'acte, les partenaires sentent une sensation d'expansion et de plénitude. C'est plutôt à ces signes-là que l'on voit si les partenaires se conviennent ou non. De plus,

un sentiment amoureux et un respect prononcé sont aussi des aspects essentiels. Sinon, la sensation énergétique, bien que très forte, reste brute, lourde et de basse fréquence, et peut amener des perturbations physiologiques — la tête sous l'effet d'une cocotte minute, des palpitations, la sensation de brouillard —.

Gare à l'ego

Dans le milieu taoïste moderne, on a entendu de nombreuses histoires de pratiquants fiers de leur "maîtrise technique" cherchant à batifoler avec le plus de nouvelles conquêtes possibles et être assez vite lassés car le "décollage énergétique" ne se faisait pas. Par la suite, en trouvant la compagne qui leur correspondait vraiment, ils n'avaient plus du tout envie d'aller voir ailleurs, mais plutôt d'approfondir leur relation par un apprentissage à deux plus sincère et plus subtil où l'écoute et la découverte prenaient la plus grande place. Toute envie de prouver, montre en main, leurs exploits sportifs était passée. L'ego dans ce domaine comme dans beaucoup d'autre n'est pas un bon moteur !

L'approche psychologique

D'autre part, les manuels chinois disent qu'en s'entraînant aux exercices spécifiques concernant la sexualité on peut résoudre tous les problèmes sexuels. En discutant sincèrement avec des pratiquants, mon opinion est plus nuancée. S'il y a des blocages psychologiques profonds concernant le sexe, le Tao sexuel ne peut pas tout résoudre. Dans certains cas, le travail d'ouverture énergétique du *dan tian*, des centres énergétiques sexuel et du périnée, puis la rééducation des muscles du périnée et du vagin peuvent grandement aider. Mais dans d'autre cas, une approche thérapeutique est nécessaire pour éliminer les peurs et hontes inconscientes.

Cette élimination permettra alors une détente pendant l'acte. Il arrive souvent en effet que les pratiquants — surtout les hommes — soient tellement crispés pour maîtriser les techniques que la relation énergétique est coupée entre les deux partenaires. On devient centré sur soi et non plus sur la partenaire, ce qui peut faire naître des frustrations. A savoir que l'échange énergétique subtil qui est recherché ne peut se faire que quand les partenaires sont profondément relaxés.

Nettoyer nos organes des émotions négatives

Cet échange élève le taux d'énergie dans les organes. Or les organes sont les lieux de stockage des énergies émotionnelles. Si les organes ne sont pas lavés de leurs émotions négatives, celles-ci peuvent parfois surgir avec force et destruction. Le cas le plus répandu est l'énergie du cœur qui est directement connecté à la sexualité. Ainsi un cœur fermé — nous disent les taoïstes — contient les émotions de violence et de haine. Si vous élevez le niveau énergétique par des pratiques sexuelles, ces émotions peuvent sortir avec force et les tendres sentiments post-coïtum se transformer alors en bataille rangée. Il se pourrait alors que l'on soit loin du Tao...

C'est pourquoi, dans ce domaine, on ne peut dissocier les pratiques sexuelles des autres pratiques taoïstes, en particulier celles du nettoyage des organes. D'autre part, l'apport de la femme avec son aspect Yin et apaisant est essentiel. C'est elle en général qui apprend à l'homme à se relaxer, à communiquer, à lui faire abandonner sa volonté de "performance" et à l'amener vers un ressenti plus subtil, paisible et lumineux. Ce sont à ces conditions que le couple pourra enfin respirer "le Parfum de la Fleur d'Or".

Bioénergétique taoïste

L'énergie sexuelle féminine



Les femmes naissent avec une réserve de 450 000 à 700 000 ovules. Ce potentiel représente une réserve incroyable d'énergie qui sera perdue si rien n'est fait; c'est ainsi dans la nature, mais la femme peut choisir d'agir différemment grâce à différentes méthodes.

par Mme Benj Drouet

Ces méthodes, connues par certaines femmes intuitivement, proposent de recycler l'énergie des ovules non utilisés pour la fécondation, de la conduire dans le corps, et propose aux femmes de devenir maître de cette énergie fabuleuse.

Pourquoi la femme doit-elle cultiver son énergie sexuelle ?

Pour nourrir ses organes et amplifier sa santé physique, mentale, émotionnelle, nourrir son cerveau et augmenter sa créativité, raffiner ses énergies, son esprit, son embryon spirituel. Pour remercier la vie d'être femme et partager avec l'homme, avec l'univers, avec soi, des énergies de plus en plus subtiles.

Des exercices très simples réalisés en

cinq minutes (ou plus) chaque jour apportent déjà beaucoup : confort des menstruations — diminution des douleurs, des pertes, régularité du cycle, diminution des syndromes qui entourent les règles : tensions dans les seins, ballonnements, migraine, insomnies, etc. —. Les règles peuvent aussi s'espacer ou disparaître, mais cela ne doit pas être troublant puisque l'objectif de ces pratiques est de "récupérer" l'énergie des ovules pour renforcer les corps, physique, émotionnel et spirituel. Pour retrouver un cycle normal (1 ovulation), il suffit de ne plus amener l'énergie des ovaires dans l'utérus.

Devenir complice de sa propre féminité par la pratique

Une meilleure connaissance des

organes sexuels permet aussi une sexualité plus harmonieuse. Avec ou sans partenaire, l'énergie sexuelle devient comme le sommeil, la nourriture, source de bonheur, de santé, d'harmonie... Quelques exercices rendront les femmes plus complices de leur féminité :

- **Le sourire intérieur** : s'installer confortablement — de préférence assise sur le bord d'une chaise, le dos bien droit —, se détendre et sourire à soi-même. Ressentir en soi les vertus d'amour, de douceur, la gentillesse, la droiture, l'équité. Sourire aux organes, transformer les émotions négatives.

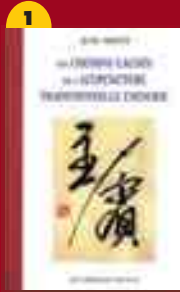
- **Masser les seins** : leur sourire, avoir conscience de la capacité des seins à produire de l'énergie; les masser en leur souriant. Mélanger les sensations

Guy Trédaniel Editeur

Le Courrier du Livre

65, rue Claude Bernard - 75005 Paris.

Tél. : 01 43 36 41 05 - Fax : 01 43 31 07 45



1 LES CHEMINS SECRETS DE L'ACUPUNCTURE TRADITIONNELLE CHINOISE

Un livre innovant sur l'enseignement de l'acupuncture, fruit de vingt années de pratique clinique.
Par Jean Motte
294 pages • 21,50 €



2 LE GUIDE DU BIEN-ÊTRE SELON LA MÉDECINE CHINOISE

Précis, pratique et ludique, ce livre est une mine de ressources pour votre santé.
Par Yves Réquena
342 pages • 22,60 €



3 HARMONISATION DU CORPS PAR LES BIOAIMANTS

Ce livre apporte une richesse d'informations concrètes et efficaces sur la magnétothérapie.
Par Marga Vianu
266 pages • 19,80 €



4 TAIJI DANSE DU TAO

L'auteur, danseur professionnel, intègre parfaitement l'Orient et l'Occident. Une approche philosophique du Taiji Quan.
Par Chung Liang Al Huang
256 pages • 21,30 €



5 CHI NEI TSANG II

Comment chasser les vents négatifs et les balayer pour rétablir une circulation saine de l'énergie vitale.
Par Mantak et Maneewan Chia
482 pages • 21,50 €



6 GUÉRISON PAR LE CHI KUNG TAOÏSTE

Une nouvelle approche de la guérison, des techniques manuelles pour la détoxification et le rajeunissement des organes.
Par Mantak Chia
256 pages • 24,50 €



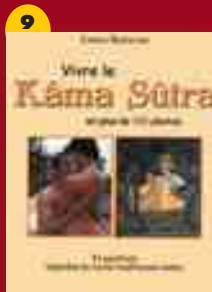
7 LA VOIE DE L'ENCRE

Véritable invitation à prendre le pinceau, un manuel de peinture japonaise - *sumi e* - destiné aux débutants.
par Kum Nye
108 pages • 15 €



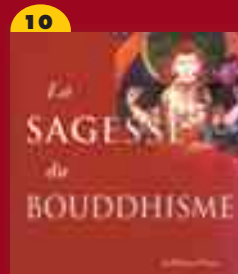
8 LE COUPLE MULTI-ORGASMIQUE

Comment les couples peuvent augmenter plaisir, intimité et santé.
Par Mantak & Maneewan Chia, D. et RC. Abrams.
220 pages • 19,80 €



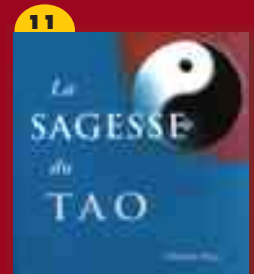
9 VIVRE LE KAMA SUTRA

Un guide photographique clair des rapports sexuels, fondé sur le célèbre texte antique. Un hymne au plaisir de l'étreinte.
Par Linda Sonntag
160 pages • 22,50 €



10 LA SAGESSE DU BOUDDHISME

Une précieuse anthologie bouddhiste puisant ses citations du Dhammapada aux propos du Dalai-Lama.
Textes réunis par Mel Thompson
224 pages • 12 €



11 LA SAGESSE DU TAO

Une recueil contenant quelques-uns des plus profonds aphorismes des grands maîtres du Taoïsme.
Textes réunis par Julien F. Pas
224 pages • 12 €

Bon de commande à retourner à GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR, 65 rue Claude Bernard - 75005 Paris

N°	Titre	Nombre	Prix
Frais de port et d'emballage : ajouter 3 € pour le premier livre, 1 € pour chaque livre supplémentaire		Total	
		Port	
		Total à payer	

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Ci-joint mon règlement par chèque ou CCP à l'ordre de GUY TREDANIEL

qui s'éveillent avec l'amour du cœur. Conduire les sensations dans l'utérus : sentir l'amour s'y déverser — les femmes qui ont allaité peuvent retrouver la même sensation que pendant l'allaitement —.

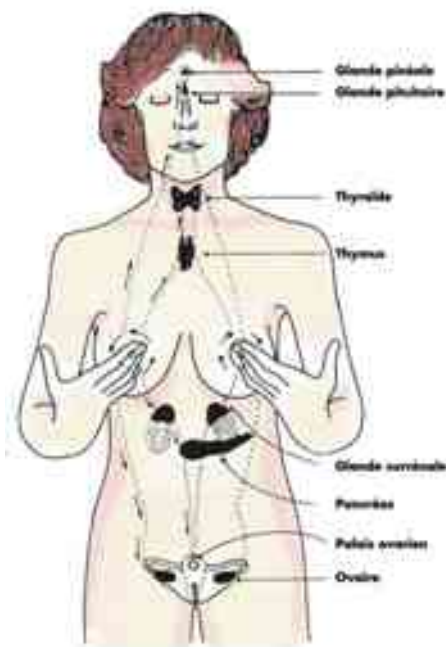
•**Sourire aux ovaires** : ressentir leurs emplacements, avoir conscience de leur température, de leur énergie. Respirer autour et dans les ovaires en mélangeant le souffle de la respiration à l'énergie du sourire et des vertus. Accueillir les sensations.

Les différentes formes d'énergie sexuelle

•L'énergie sexuelle "dormante" : elle concerne l'énergie des ovaires, des seins, des organes génitaux avant ou au tout début de l'excitation.

•L'énergie sexuelle "excitée" : elle concerne les sensations qui s'éveillent par les caresses, les regards, les pensées, etc. De "calme", elle atteint son paroxysme lors de l'orgasme. Je pense

ACTIVATION DES GLANDES ENDOCRINES



Il s'agit là d'un exercice très simple permettant à chacun de stimuler les glandes endocrines : se frotter les mains et les doigts, les remplir de sourire, fermer les yeux, sourire aux mamelons, et les stimuler. Lorsqu'une sensation s'éveille, sourire à une glande pour que celle-ci absorbe la sensation. Dans l'ordre, on conduit cette énergie dans l'épiphyse, l'hypophyse, la thyroïde, le thymus, les surrénales, le pancréas, et les ovaires.

D'AUTRES PISTES...

Lorsque l'on aborde le thème de la sexualité, il nous faut, à un moment ou à un autre, envisager la notion de "reproduction". Plaisir, amour, réciprocités, attirances, partages énergétiques, l'homme et la femme répondent aussi dans l'acte sexuel à un besoin physiologique et hormonal inscrit dans leurs cellules depuis plus de cinq millions d'années. L'homme féconde la terre nourricière, et assure ainsi sa descendance et le renouvellement des générations. La femme, en accueillant la semence "divine", protège et donne la vie. Et cet "instinct naturel" a pu conduire l'espèce humaine jusqu'à aujourd'hui.

Certains "aventuriers de la conscience" appelés Sri Aurobindo et Mira Alfassa ont pourtant remis en question cet "instinct naturel" en préférant à cette idée celle de "programmation cellulaire" (cf. *L'espèce nouvelle* par Satprem, les Ed. du Chastel). L'être humain en naissant reçoit l'information suivante : "Je vais mourir si je ne me reproduis pas, je dois perpétuer la vie". Mais si nous pouvions envoyer un message différent à nos cellules, nous nous dirigerions peut-être vers une autre forme de vie, dans laquelle la mort ne serait plus inéluctable. Une piste laissée entre les mains de quelques chercheurs réunis autour des écrits de Satprem.

En parallèle, les avancées vertigineuses des techniques de clonage laissent à penser que l'être humain pourra un jour se passer de sexualité pour transmettre la vie ! Cette "option" pourrait reconforter les traditions religieuses qui voient dans l'ascétisme et l'abstinence le seul chemin possible pour s'éveiller et se détacher du monde des désirs...

Citons également Wilhelm Reich, qui dans les années 50 développa l'orgonothérapie. Il insista sur l'épanouissement de l'onde orgasmique dans le corps et fit de la libération de l'énergie sexuelle le fondement de sa pratique. Sans cela, point de libération sociale et collective, point de salut individuel. Et si tout ne se résumait qu'à cela : libérer, fluidifier... la relation à l'autre, au monde, l'énergie dans notre corps, nos pensées, nos émotions...

Enfin, il est beaucoup question dans ce dossier de l'échange d'énergie entre partenaires hétérosexuels. Qu'en est-il pour les couples homosexuels ? Nous ne nous sommes pas sentis habilités à traiter du sujet, tout en suggérant à des lecteurs concernés qu'ils n'hésitent pas à nous communiquer leur témoignage. Une piste de recherche, l'ouvrage d'André Van Lysebeth, *Tantra*, paru chez Flammarion.

J. C.

qu'il y a autant d'orgasmes différents que d'étoiles dans le ciel, et autant de façons de guider cette énergie dans notre corps.

Conduire les énergies sexuelles dans le corps

Avant de commencer, il est important d'être conscient que l'énergie sexuelle est la plus puissante à notre disposition ; c'est un amplificateur formidable de nos aspects positifs, mais aussi négatifs.

En cas de problème gynécolo-

gique comme une infection ou une mycose, on se contentera de la pratique du sourire — dans ce cas, il vaut mieux éviter de faire circuler l'énergie sexuelle —. Le succès de cette pratique est très dépendant de la qualité du sourire intérieur, de la capacité à transformer les émotions négatives en vertus, et à faire circuler l'énergie dans l'orbite microcosmique et dans les organes. La connaissance des sons de guérison permet de retrouver l'équilibre après une pratique insuffisamment préparée.

LEXIQUE

Tao sexuel : le Tao sexuel regroupe un ensemble de techniques taoïstes qui permettent de prendre conscience et de maîtriser notre énergie sexuelle (*jing*) pour la transformer en énergie vitale (*qi*) et en énergie spirituelle (*shen*). On distingue les techniques pour les hommes, celles pour les femmes et celles pour les couples.

Tao de l'amour : c'est la mise en pratique du Tao sexuel entre deux partenaires pour trouver l'union parfaite du Yin (principe féminin) et du Yang (principe masculin) afin d'atteindre l'extase spirituelle par fusion de ces deux principes et le retour dans l'unité originelle.

Tantra : pratique spirituelle de la sexualité, d'origine cachemirienne, au cours de laquelle les deux partenaires s'assimilent à des déités symboliques, représentation des principes masculin et féminin, Shakti pour la femme et Shiva pour l'homme. Cette union des déités permet d'atteindre un très haut degré de félicité et d'extase spirituelle.

Kâma Sûtra : manuel hindou d'éducation sexuelle traitant des différentes manières de s'accoupler par le choix judicieux de partenaires pouvant se compléter, par la manière de convoiter le partenaire, de se préparer aux jeux de l'amour, et décrivant les avantages et les inconvénients des différentes positions amoureuses.

Orgasme : du grec *orgao*, "bouillonner d'ardeur". Point d'excitation extrême pouvant être atteint lors des rapports sexuels. Cette excitation, un certain point de non retour atteint, reste souvent un processus incontrôlé, aboutissement final de l'acte sexuel.

Extase : du grec *extasis*, "égarement de l'esprit". C'est l'aboutissement de la pratique du Tao de l'amour ou du Tantra. L'extase consiste en l'atteinte d'un état qui transporte la personne hors du monde phénoménal : c'est la libération totale de l'esprit. Contrairement à l'orgasme, l'extase est entièrement contrôlée tant dans son intensité que dans sa durée. L'extase est de ce fait un stade supérieur à l'orgasme classique. C'est pourquoi l'extase est appelée par les Taoïstes "orgasme cosmique".

ONT PARTICIPÉ A CE DOSSIER :

- Jean-Pierre Krasensky s'occupe de l'Institut QGTC. Il anime cours et séminaires et est l'auteur de l'ouvrage *Du tao sexuel au Tantra* publié aux Ed. de l'Originel Charles Antoni.
- Yves Réquena est directeur de l'Institut Européen de Qi Gong. Il est également l'auteur de nombreux ouvrages dont *Le guide du bien-être* paru aux Ed. Guy Trédaniel.
- Benj Drouet est instructrice certifiée par Mantak Chia.
- Marc Fréjaques est instructeur certifié par Mantak Chia et l'Universal Tao.

Le dessin représenté p. 22 est inspiré du livre de Mantak Chia, *Le nei kung de la moelle des os* paru chez Guy Trédaniel Ed.

Pour en savoir plus sur les auteurs et leurs activités, consulter le carnet d'adresses P. 62.

Pour découvrir le BOUDDHISME et être au cœur de l'information



Interview, reportages, yoga, santé, tourisme, expositions, conférences, petites annonces.

Bouddhisme Actualités
journal mensuel

En vente en kiosque :
36 pages : 2,7 euros



Participez à
notre grand
jeu-concours
et gagnez un
VOYAGE EN
THAÏLANDE

Pour recevoir un
exemplaire **GRATUIT**
du journal écrire à
Publimage, service
GT. 270 av. Pessicart
Bt C 06100 Nice

Visitez notre site www.bouddhisme.fr

王 Vous voulez
UNE QUALIFICATION DE VÉRITABLE PRATICIEN EN MÉDECINE
TRADITIONNELLE CHINOISE IMMÉDIATEMENT APPLICABLE

Réalisez-la avec :

**L'ACADEMIE WANG de
MÉDECINE
TRADITIONNELLE
CHINOISE**

Agriée par les Universités de Médecine (PEKIN - ANHUI - TIANJING)

UNE FORMATION BASÉE SUR L'AUTHENTICITÉ, LA
TRADITION ET INTÉGRANT LES RECHERCHES DE POINTE
EN MTC AVEC CERTIFICATION DE NIVEAU :

- **COURSUS DE BASE :** 1 AN (WEEK-END)
ACUPUNCTURE - PHARMACOPÉE - THÉRAPIE MANUELLE - QI GONG
- **COURSUS DE PERFECTIONNEMENT :** 2 ANS (WEEK-END)
APPROFONDISSEMENT DANS DIFFÉRENTES SPÉCIALITÉS
- **STAGE CLINIQUE POSSIBLE** DANS LES HÔPITAUX CHINOIS
SANCTIONNÉ PAR UN CERTIFICAT DÉLIVRÉ PAR L'UNIVERSITÉ
D'ACCUEIL.

Renseignements :
33, rue Bayard 31000 Toulouse
Tel : 05 61 99 68 21 ou 05 80 47 32 23
www.awmtc.asso.fr

王氏黃家中醫學院