

# Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 51 • décembre 2008

## SEXE & TAO D'AUJOURD'HUI

L'art de la chambre à coucher

Alchimie taoïste

Le déploiement de l'onde orgasmique

Qi Gong : l'aigle ouvre ses ailes

Test : votre personnalité sexuelle...

## BIOTAO L'ère des Biocosmétiques

HOROSCOPE 2009



L'ANNÉE DU BOEUF

SANTÉ & TAIJI



POUR LA FEMME ENCEINTE

CALLIGRAPHIE



HASSAN MASSOUDY

# *Génération TAO* **CENTRE D'ARTS CORPORELS**



*Eveillez l'âme du corps*

**[www.generation-tao.com/centre](http://www.generation-tao.com/centre)**

144 Bd de la Villette 75019 Paris - email : [centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com) - tél : 01 42 40 48 30

**WUTAO, LA DANSE DU TAO** animé par Pol Charoy & Imanou Risselard • Initiation : 24 & 25 janvier 2009

**RYTHME ET PULSATION DU SOUFFLE** animé par Michel Abdeslam Raji : 31 janvier et 1<sup>er</sup> février • 30 & 31 mai 2009

**DANSE DE L'ÉVENTAIL** animé par Marie Delaneau : 31 janvier et 1<sup>er</sup> février 2009 • 30 & 31 mai 2009

**CHI NEI TSANG** animé par Martine Scrive : 14 & 15 février 2009 • 20 & 21 juin 2009

**WUTAO SOL & STRETCHING** animé par Cécile Bercegeay : 22 mars • 21 juin 2009

**QI GONG DU CŒUR** animé par Valérie Rodriguez : 4 & 5 avril 2009

**TAIJI DE L'ÉPÉE** animé par Gao Chao Cai : 4 & 5 avril 2009

# Sommaire

## N° 51

**Directeur de publication**  
Pol Charoy  
pol.charoy@generation-tao.com

**Directrice Artistique**  
Imanou Risselard  
imanou@generation-tao.com

**Maquette**  
Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

**Mise en page & création graphique**  
Frédéric Villbrandt  
frederic.villbrandt@orange.fr

**COMITE EDITORIAL**  
**sous la direction de:**  
Delphine L'huillier  
delphine@generation-tao.com

**avec:** Pol Charoy & Imanou Risselard, Sandrine Toutard, Dominique Radisson, Cécile Bercegeay, Arnaud Mattlinger, Marie Delaneau

**Ont contribué à ce numéro:**

**DOSSIER: SEXE & TAO D'AUJOURD'HUI**  
Rédacteur en chef invité: Yves Réquena  
Cyrille J.-D. Javary, Ken Rose, Jan Silberstorff, Catherine Bensaïd

Traducteurs: Sandrine Toutard, Simone Thill

**CULTURE ET SOCIÉTÉ**  
Hassan Massoudy, Georges Didier, Caroline Chabot

**VOIE DU MOUVEMENT**  
Wu Bin, Carole & Duc Nguyen Minh  
Cyril Flament

Traducteur: Dr Liujun Jian

**CO-NAISSANCE DE SOI**  
Eulalie Steens, Charles Antoni

**SANTÉ ET BIEN-ÊTRE**  
Victor Zalojnov, Jean-Philippe Schrobiltgen, Charlotte Wihane, Michel Deydier-Bastide

**BIOTAO**  
Bruno Repetto, Estelle Guerven, Dominique Eraud

**ENERGESCENCES**  
Marie Delaneau, Akli Hammadi, Henri Tsiang, David Elbaz

**RELECTURES**  
L'œil de lynx de Marie Delaneau

**PHOTOGRAPHIES**  
Jean-Marc Lefèvre, Loetitia Lemaire, Y. Vayriot, Pierre-Yves Bénoniel, Anne-Laure Labrunie

**CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES**  
www.fotolia.fr, Génération Tao, Editions Guy Trédaniel, F.M. Bertholet, Yves Réquena, Albin Michel, Réel, Synchronique Editions, Carole & Duc Nguyen Minh, Victor & Marina Zalojnov, Editions Em, Michel Deydier-Bastide, Estelle Guerven, Maison de la Culture du Japon, FWS, Pascale Landais

**COUVERTURE**  
création graphique: Frédéric Villbrandt

**INTERNET**  
Dominique Radisson

**REGIE PUB**  
tél.: 0660293000 / pub@generation-tao.com

**SUIVI DE FABRICATION**  
André Martin

**IMPRIMERIE**  
Nevada Nimifi / 30, allée de la Recherche  
1070 Bruxelles - Belgique

**COMMISSION PARITAIRE:**  
n° 1109 K 86845

Dépôt: 22 décembre 2008

N.D.L.R. : Le choix orthographique du chinois est laissé à l'appréciation des auteurs. Photocopier ou reproduire ce magazine sans autorisation nuit à sa création et à sa diffusion.

**GENERATION TAO**  
144, bd de la Villette - 75019 Paris  
Tél. : 01 48 24 42 42 Fax : 01 48 24 42 44  
Pub : 06 60 29 30 00

La rédaction n'est pas responsable des textes, photos et publicités, qui engagent la seule responsabilité de leurs auteurs et impliquent leur accord tacite pour leur publication. Les manuscrits ne sont pas rendus. La reproduction, même partielle des articles et illustrations de Génération TAO est interdite. Les noms des marques qui figurent dans les pages rédactionnelles sont donnés à titre d'information sans aucun but publicitaire. Tout document de rédaction et d'iconographie ne sera pas retourné.

Editao	p. 5
<b>Infos</b>	p. 6
La chronique des Créatifs Culturels: La Nef a 20 ans, par Yves Michel	p. 8
<b>DOSSIER: SEXE &amp; TAO D'AUJOURD'HUI</b>	p. 12
Le Tao du sexe, par Yves Réquena	p. 14
L'esprit de la vallée, par Cyrille J.-D. Javary	p. 20
Test: votre personnalité sexuelle en 5 éléments, par Yves Réquena	p. 21
Alchimie taoïste, du désir sexuel à la dissolution du soi, par Ken Rose	p. 22
Essence, énergie, esprit, par Jan Silberstorff	p. 24
Pratique: l'aigle ouvre ses ailes, par Yves Réquena	p. 25
Le déploiement de l'onde orgasmique, par Imanou Risselard & Pol Charoy	p. 26
L'échelle de l'amour et du désir, par Catherine Bensaïd	p. 28
<b>Culture &amp; Société</b>	
Pour une Réel(le) humanité, rencontre avec G. Didier & C. Chabot	p. 30
Tao Te King, le livre de la Voie	p. 32
Hassan Massoudy: « C'est la Voie qui compte. »	p. 34
<b>EnergéSciences</b>	
« Le neuro-bonheur », entretien avec Régine Zekri-Hurstel	p. 36
<b>La voie du mouvement</b>	
Le Tai Ji Quan, pont culturel entre les peuples, entretien avec C. & D. Nguyen	p. 38
Rencontre avec Maître Wu Bin	p. 40
<b>Co-naissance de soi</b>	
Horoscope 2009: l'année du buffle, par Eulalie Steens	p. 42
La pratique du Zikhr, par Charles Antoni	p. 44
<b>Santé &amp; Bien-être</b>	
Qi Gong sibérien: entretien avec Victor Zalojnov	p. 46
Le Taiji de la femme enceinte, entretien avec Charlotte Wihane	p. 48
Xin Li, la psychologie chinoise, par Michel Deydier-Bastide	p. 50
<b>Biotao</b>	
OGM & énergétique, par Bruno Repetto	p. 52
L'ère des Biocosmétiques, par Estelle Guerven	p. 54
Carnet d'adresses & agenda	p. 60
Abonnement & Anciens numéros	p. 62
Passage de Duans, peut-on évaluer le Qi Gong ? par Arnaud Mattlinger	p. 64
<b>Le mot de la fin...</b> par Delphine L'huillier	p. 66



Couverture  
Création graphique:  
Frédéric Villbrandt  
Vignettes  
• Illustration: Imanou  
• J. Vayriot / Editions Em  
• Calligraphie d'Hassan Massoudy  
extraite de l'ouvrage *Désir d'envol,*  
*une vie en calligraphie* (p. 34)  
Editions Albin Michel

### Dossier: SEXE & TAO D'AUJOURD'HUI

On ne mesure jamais à quel point la sexualité, cette énergie primordiale, peut être reliée à la qualité de notre santé, qu'elle peut être la source de notre épanouissement. Pour peu qu'on sache s'y consacrer... C'est ce que nous enseignons la tradition taoïste et nous invite à découvrir notre rédacteur en chef invité: Yves Réquena.

### www.generation-tao.com

Retrouvez le magazine en ligne gratuit de Génération Tao sur internet. Et toutes les autres rubriques: l'annuaire francophone des arts énergétiques, des vidéos, des informations régulières, des archives, des dates de stages et de manifestations, des liens vers d'autres sites... Pour nous contacter:

- **rédaction:** redaction@generation-tao.com
- **courrier:** courrier@generation-tao.com
- **abonnements:** abonnements@generation-tao.com
- **publicité:** pub@generation-tao.com





# VOYAGES ET STAGES EN CHINE

- QI GONG SECRET TAOISTE ET BOUDDHISTE, SHEN QI QUAN ET TAIJUAN

Ces voyages et stages exceptionnels sur les arts énergétiques traditionnels avec des Grands Maîtres en Chine vous permettront de découvrir des sites mythiques de la Chine millénaire, vous plongeant au cœur de sa vaste culture. La part ésotérique des Arts de longévité taoïstes, des Arts Martiaux et du Qi Gong Thérapeutique vous sera dévoilée, vous amenant à comprendre le sens profond des mystères de la sagesse taoïste et de la Chine.

**Dates : du 10 au 26 avril 2009 ou du 26 juillet au 16 août 2009**

Lieux : Pékin - Montagne Jaune - Zhangjiajie - Montagne Hengshan - Guilin - Yangsuo - Guangzhou

Adx : 57, Avenue du Maine - 75014 PARIS - Tél. : 01 43 20 70 66 - Fax : 01 43 20 56 21 - E-mail : qiometao@free.fr - site : www.qiometao.net

# WUSHUSTORE

VOTRE BOUTIQUE SPÉCIALISÉE DANS LES ARTS MARTIAUX ET DE SANTÉ CHINOIS

[www.wushustore.com](http://www.wushustore.com)

## Livres français



**L1001**  
Quintessence  
du Qi Gong  
24,70 €



**LGM001**  
Apprenez le  
chinois par Vidéo  
(3 Livres + 7 DVD)  
126 €



**L1003**  
Essentiel  
du Tai Ji Quan  
17,50 €



**L1004**  
Tai Ji Quan  
style Chen  
22,90 €



**L1007**  
Tai Ji Quan de la  
famille CHEN  
28 €

## DVD chinois (sous titres anglais)



**DW137-01**  
Forme tradition-  
nelle de Yi Jin Jing  
40 €



**DWC-Y07**  
collection Wushu  
style Yang main  
collant  
40 €



**DW137-07**  
Forme tradition-  
nelle de techni-  
ques taoïstes de  
longévité  
40 €



**DT071-12**  
Traitement de  
maux de tête par  
l'acupuncture  
40 €



**DT071-03**  
Traitement de  
asthme avec les  
ventouses  
40 €

## CD audio 5 Tons (Série de musiques thérapeutiques)



**TCD-3115**  
Ton de Kung  
22 €



**TCD-3116**  
Ton de Shang  
22 €



**TCD-3117**  
Ton de Chueh  
22 €



**TCD-3118**  
Ton de JYY  
22 €



**TCD-3119**  
Ton de Yu  
22 €

## DVD français



**DQMT1012**  
Six Sons  
Thérapeutiques  
31 €



**DQMT1008**  
Les Huit Pièces  
de Brocart  
31 €



**DQMT1006**  
Art de longévité  
Taoïste  
31 €



**DQMT1005**  
Les Mille Mains  
Sacrées  
31 €



**DQMT1007**  
Qi Gong contre  
les Douleurs  
31 €

### BON DE COMMANDE et (ou) demande de catalogue gratuit

(à découper et/ou à photocopier et à retourner à WUSHUSTORE 57, avenue du Maine 75014 PARIS)

Mme  Mlle  M  A remplir en majuscules, merci  
Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
CP : ..... Ville : ..... Tél. : .....  
E-mail : .....

Réf.	Titre d'article	Quantité	Prix
.....	.....	.....	..... €
.....	.....	.....	..... €
.....	.....	.....	..... €
.....	.....	.....	..... €
.....	Catalogue gratuit	.....	0 €
Frais de Port pour la France métropolitaine (Seulement pour les livres, CD, DVD, et K7) :			..... €

- Colissimo sans signature : 12 € pour la 1<sup>er</sup> pièce, 1,50 € par pièce supplémentaire.
- Colissimo Recommandé : 15 € pour la 1<sup>er</sup> pièce, 2 € par pièce supplémentaire.

Pour les produits accessoires, les étrangers et les TOM DOM, nous contacter Total à payer : ..... €  
Ci-joint un chèque de ..... € à l'ordre de WUSHUSTORE  
(pour les pays étrangers, paiement exclusif en mandat poste)

Date : ..... (Bou pour accord) Signature : .....

\* Prix valables jusqu'au 30 septembre 2009



par Pol Charoy  
& Imanou Risselard

## L'art d'aimer, de s'aimer... *De prendre soin du monde...*

L'art d'aimer, de s'aimer et de s'aimer soi-même. De prendre soin du monde, de l'autre et de soi... Voilà en bien peu de mots la ligne rédactionnelle de votre dernier magazine Génération Tao. Pour réaliser notre dossier « Sexe et Tao d'aujourd'hui », nous avons sollicité comme rédacteur en chef « invité » une belle personne, Yves Réquena, qui a toujours su diffuser le Qi Gong de santé en des termes à la fois simples et précis. Mais surtout, en des termes choisis, afin que toujours se diffuse, dans ses nombreux ouvrages, la connaissance mêlée à l'agréable fragrance de la pratique. *Délicatessex* et *La gymnastique des gens heureux* parus aux éditions Trédaniel en sont de beaux exemples.

En ces temps de crise, prenons le temps d'écouter la mutation du vivant, avec l'accompagnement d'une mère célébrant sa grossesse jusqu'à la venue au monde visible de son petit bout d'homme en pratiquant le Taiji (voir p. 48). Alors, merci à Charlotte de nous avoir livré ce témoignage et chapeau bas à l'éditeur pour la qualité de l'ouvrage, écrit par notre ami Roger Itier et publié chez EM.

Et pour que Charlotte et toutes les femmes puissent se remettre et se mettre en beauté, nous avons concocté un dossier sur les biocosmétiques afin que la nature de notre terre-mère nourrisse de ses bienfaits, nos femmes, nos mères et nous-mêmes.

Notre goût pour la culture martiale nécessite enfin de saluer la venue d'un grand homme du Wushu, Maître Wu Bin, 9e duan et professeur, entre autres, de l'acteur martial Jet Li. Sa venue à Paris, pour un stage de formation et de passage de grades, était surtout motivée par le désir de poser les bases d'une collaboration en France et en Europe, se situant à l'antipode de la direction sportive prise par la fédération internationale pour le développement de son art de tradition martial. Affaire à suivre... ☞



par Yves Réquena

## L'art chinois *de la chambre à coucher*

L'art chinois de la chambre à coucher est une science moins connue en Occident que ne l'est le Tantra, vulgarisé par Osho (Rajneesh), puis ses disciples depuis 50 ans environ. Nous devrions alors plutôt parler de néo-tantra : d'une recherche de l'extase par le sexe, déviant par ses méthodes inventées de toutes pièces le message originel du *Vijnanabhairava*. L'enjeu est cependant créatif et non dépourvu d'effets, y compris thérapeutiques dans nombre de cas : libérer le corps et lever les blocages qui empêchent le plaisir.

Les buts de la manière chinoise d'aimer apparaissent différents au premier abord : l'accent n'est pas mis en priorité sur l'extase, mais sur la santé.

Le sexe à la « taoïste » est l'occasion de guérir de maladies, d'éviter de tomber malade, de renforcer ou d'éviter les défaillances sexuelles, et de favoriser la longévité (*Fang Zhong Yang Sheng*).

Mais le processus engagé dans l'alchimie interne pour la longévité produit des effets secondaires fort agréables : la sensation érotique extatique dans la durée, et au-delà, l'état contemplatif, identique, en fait, au Tantra.

Chemin faisant, les ébats du Kama Sutra, comme ceux dépeints dans la littérature et la peinture chinoises et japonaises, nous font penser que l'Orient ne s'ennuie pas au lit et sait faire la fête au corps, célébrer la jubilation des sens, que ce soit par des pratiques solitaires avec instruments ad hoc, à deux, ou à plusieurs, célébrer la sodomie, le saphisme... Une absence de tabous que rejoint trop bien notre époque « libérée ». Selon qu'on voudrait faire l'ange ou la bête, il y en aurait pour tous les goûts. Cependant que cet art a été enseigné par les plus grands médecins chinois depuis l'Antiquité... Alors ? ☞



## Des champions français à Taïwan !



Photo: Pascale Landais

L'équipe de médaillés français.

Les championnats du Monde de Taïwan se sont déroulés les 18 et 19 octobre derniers à Taïpei. Une équipe française de l'école TAO s'est rendue sur place pour y présenter leurs formes et c'est dans un stade couvert pouvant accueillir près de 20 000 personnes que s'est

déroulée la compétition. De nombreux pays étaient représentés: pour la France, l'école TAO de Thierry Alibert, Fa Tai Ji de Jean-Jacques Galinier et la fédération des écoles Cheng Man Ching avec les élèves de William Nelson. De nombreuses médailles ont été remportées. Mille bravos à Thierry Alibert, Rachid Ait Aider, Hacène Ait Aider, Philippe Brethomé, Christine Laguna, Catherine Chastanet, William Maggiorre, Pascale Landais, Jean-Jacques Galinier et Sophie Laval!

Pascale Landais

## Salon médecine douce

*Le bien-être, pour sa santé!*

Comme chaque année, le salon Médecine douce & Thalasso se déroulera porte de Versailles, à Paris, du 5 au 9 février prochain. Au programme de cette année, 6 espaces pour cultiver l'art du bien-être et de la santé, des ateliers, des conférences... A ne pas manquer!

[www.salon-medecinedouce.com](http://www.salon-medecinedouce.com) • 01 45 56 09 09

## Journées internationales

*de la spiritualité laïque*

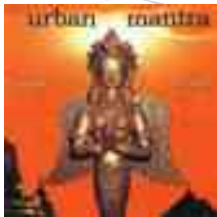
Un événement exceptionnel se déroulera du 3 au 5 avril prochain dans la ville de Tours. Pendant 3 jours, la ville est invitée à vivre une expérience peu commune: Sourire!

A cela ajoutons une programmation rare de conférences et d'ateliers. Citons la présence de Boris Cyrulnik, Pierre Rabbhi, Bernard Montaud, Cheikh K. Bentounès, André Cognard, Lama Puntso, Lytta Basset... Et des ateliers de Wutao!

[www.jisl.fr](http://www.jisl.fr) • [info@jisl.fr](mailto:info@jisl.fr) • [inscription@jisl.fr](mailto:inscription@jisl.fr)

## IDEES CADEAUX TAO!

### Urban Mantra



Deux heures de musiques inspirées! Plongez dans l'univers des mantras en chantant au rythme de percussions contemporaines.

Un « mix » d'artistes reconnus comme Prem Joshua, Deva Premal, Gabrielle Roth... Envoûtant.

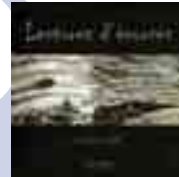
[www.music.mosaic.com](http://www.music.mosaic.com)  
Prix N.C.

### « Lectures d'écorces »

par Brigitte Caire

Un très beau coffret composé de 40 superbes cartes représentant des écorces d'arbres de différentes essences, dont vous avez la description au dos, et une méditation guidée. Une belle idée de cadeau pour les fêtes.

Editions Dangles. Prix N.C.

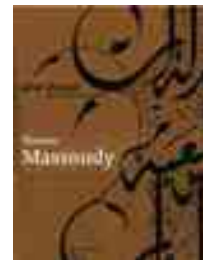


### L'encre, l'eau, l'air, la couleur Encres de Chine et aquarelles 1954-2007

par Zao Wou Ki

Tradition et modernité, encore de quoi méditer et appuyer votre pratique grâce à cet artiste qui explore le geste et la couleur de manière intense et fluide. De très belles reproductions des aquarelles du maître de l'abstraction lyrique que nous avons eu la chance de rencontrer pour Génération Tao. Que de beauté!

Textes Philippe Dagen.  
Albin Michel 40 Euros



### Desir d'envol, une vie en calligraphie

par Hassan Massoudy

Attention, très beau livre! Des calligraphies couleur et noir et blanc, très gestuelles, accompagnent des textes biographiques sur l'éveil. Le livre est également ponctué de textes analysant l'esthétique de la calligraphie arabe et de calligraphies noires inspirées des styles classiques. A offrir et à s'offrir. Pour les amoureux des arts du geste...

Editions Albin Michel.  
Prix N.C.



### L'esprit libre, musique pour la relaxation et la méditation

par Fabrice  
Tonnellier

La musique apaise les cœurs et les âmes. Pour un début d'année tout en douceur, découvrez cet album aux sonorités méditatives. Idéal pour se relaxer, une pratique lente, un moment de concentration, de recueillement.

[www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)  
Prix N.C.

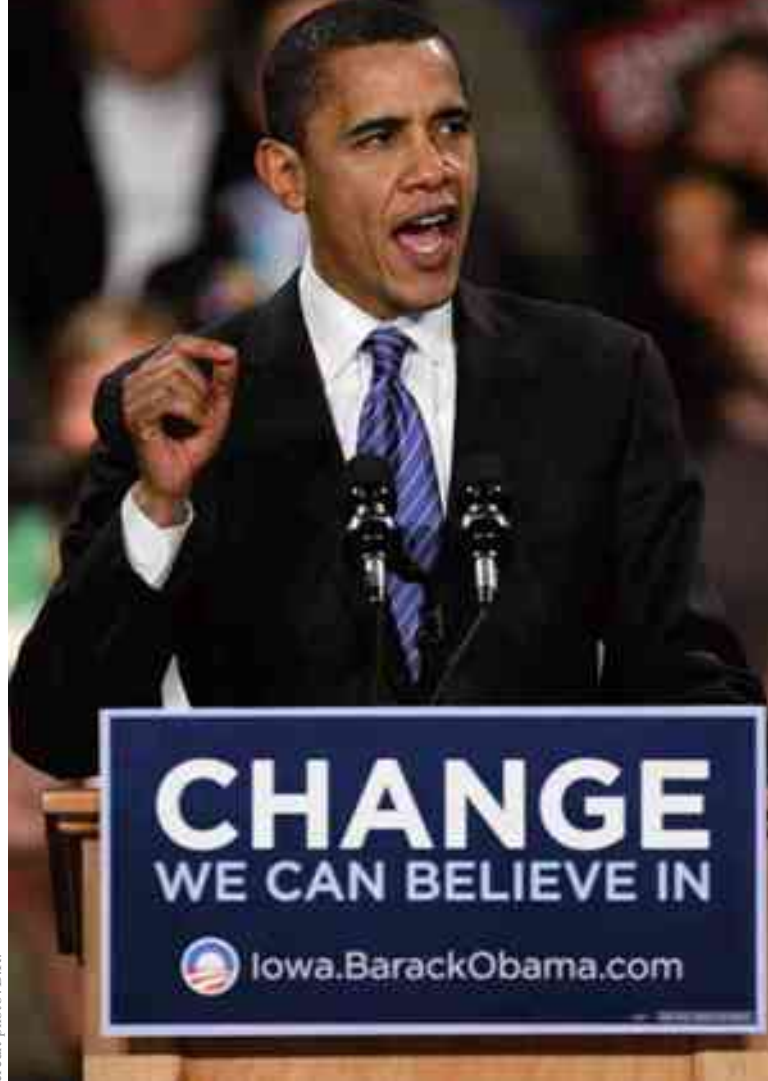




## LE SIFOU et la Génialogie

Mes amis! Je sais et je vois à vos mines que le temps est à la crise pour le monde, mais je reste confiant puisqu'il y a des signes qui ne trompent pas. Comment ça, de quoi je parle? N'avez-vous pas participé à cette grande fête

de l'élection de Barack Obama? Pour quelqu'un qui a vécu aussi longtemps que moi, je peux vous dire que ce n'est pas être consensuel de se réjouir qu'un homme aussi international soit choisi par ses concitoyens pour les représenter! Et que dire du monde dansant sur cette envie de métissage... Car c'est bien de cela qu'il s'agit, une envie de reconnaître et d'apprécier les différences de chacun: héhéhé, la génération métisse (yin-yang!) nous bouscule pour nous apporter un maximum de richesses... Bien sot qui n'en voudrait pas! Oui, en France vous allez me dire que nous ne sommes pas concernés, que ça se passe ailleurs... alors pourquoi les Français se sont-ils empressés de retrouver les origines françaises du nouveau président des Etats-Unis? Des ancêtres français, originaires d'Alsace, nés à Bischwiller, mais il a également des ascendances anglaises, néerlandaises, allemandes et irlandaises. Une grand-mère Cherokee, un père Kenyan... Je sais bien qu'il n'existe pas de fondements génétiques permettant une partition de l'espèce humaine en races et que le concept de métissage se trouve du coup assez vague (d'ailleurs pour moi génétiquement parlant, on est tous le ou la métis(se) de son père et de sa mère: un mélange de deux génomes), mais je me dis que le mélange ne peut-être que taoïste en puissance! Avec une pensée pour le vingt-septième gouverneur général du Canada, élue en 2005, Michaëlle Jean, née... à Port-au-Prince, Haïti! Il reste des différences de traitements médiatiques entre homme et femme... et le Canada n'est pas les Etats-Unis, je suis d'accord. Mais Mme Jean possédait lors de l'annonce de sa nomination la double citoyenneté, son mari



étant né en France, elle a donc acquis « de facto » la citoyenneté française lors de leur mariage. Les fruits de l'arbre français font bouger les racines, gageons qu'ils fassent bouger la terre aussi. Et quoi de mieux que l'année du Buffle qui s'avance pour aider à travailler cette terre. Oh, mes amis, mais c'est le signe chinois de Barack Obama! Que de symboles pour moi! Votre vieux Sifou va de ce pas méditer en Zhong-Zhong: la posture de l'arbre... ☯

crédit photo: D.R.

## SHIRO DAIMON ONI, ou la fusion de l'intense

Shiro Daimon, danseur et chorégraphe japonais, allie dans ses créations la précision des techniques venues du Nô et du Kabuki, au geste contemporain d'une danse libérée et poétique.

Le Nô et le Kabuki sont des formes de théâtre traditionnel japonais. Le Nô, art sacré, est joué avec des masques reflétant des démons, des animaux fabuleux et des personnages mythiques. Le théâtre kabuki signifiant « extravagant » met en scène des situations plus réalistes, puisées dans des faits divers mais aussi légendaires.

La création de Shiro Daimon, ONI, signifiant les deux faces de la force divine (tout à la fois dieu et démon) présentée les 5 et 6 décembre derniers à la Maison de la Culture du Japon, propose une chorégraphie métissée dans la rencontre et la présence d'artistes internationaux comme Satchie Noro, danseuse de formation classique et du cirque;

Eric Fischer, compositeur et saxophoniste ou Shisui Arai au biwa (luth à quatre cordes).

Un article complet sur l'artiste rédigé par Isabelle Martinez sera mis très prochainement en ligne sur le site de Génération Tao: [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)



Photographies d'Anne-Laure Labrunie sur le danseur et la calligraphie.



crédit photo: Maison de la culture du Japon - © Anne-Laure Labrunie



## La Nef a 20 ans! Donner un sens à son argent

Une banque alternative répondant aux critères des créatifs culturels? Ca existe! Elle s'appelle la NEF et vient de fêter ses 20 ans à Lyon les 28, 29 et 30 novembre derniers! Yves Michel, éditeur, sociétaire et partenaire de la Nef, nous raconte...

La Société financière de la Nef est une coopérative de finances solidaires. Depuis sa création en 1988, elle exerce une double activité de collecte d'épargne et de crédit dans le cadre d'un agrément de la Banque de France. L'épargne collectée sur des comptes de dépôts à terme ou sur des comptes courants est déposée par des particuliers, des associations et des entreprises. Toute personne physique ou morale désireuse de donner un sens à son argent peut ouvrir un compte à la Nef.

• **Un soutien à la création et au développement solidaire, écologique et alternatif:** les financements accordés par la société financière de la Nef permettent de soutenir la création et le développement d'activités professionnelles et associatives à des fins d'utilité sociale et environnementale. Un compte-rendu est fait régulièrement des projets financés, donnant ainsi une transparence de son activité aux personnes qui lui font confiance: quelle autre banque en fait autant? Aucune. Aujourd'hui, 20000 sociétaires ont choisi d'exercer leur responsabilité sur leur argent en déposant leur épargne ou en souscrivant un prêt auprès de la Nef.

• **Une éthique:** comme les créatifs culturels, la NEF a une philosophie d'implication sociale et environnementale forte: « Pour que l'argent relie les hommes ». Convaincue que la sphère économique est le domaine dans lequel doit s'exercer la fraternité de façon à éviter que ce ne soit une sorte de guerre qui s'y impose, l'action de la Nef vise à rétablir un lien de conscience et de co-responsabilité entre les deux acteurs majeurs du système financier: les épargnants et les emprunteurs. C'est alors une relation d'entraide qui s'établit entre eux par le biais de la circulation de l'argent.

• **Réaliser le bien commun... et préserver les biens communs:** son action vise à soutenir le développement d'une économie solidaire, ouverte vers l'autre, à commencer par les plus vulnérables d'entre nous.

Par son action, la Nef s'engage dans la préservation de la terre, l'eau, l'air et leur développement. Elle écarte délibérément de son champ d'intervention tout projet qui nuirait à l'homme et à l'environnement. Elle place la personne humaine et l'écologie au centre des déci-

sions économiques et financières.

• **L'exercice de la co-responsabilité:** la Nef refuse catégoriquement la spéculation financière et l'opacité des circuits financiers traditionnels. Elle offre à chaque individu la possibilité d'exercer sa co-responsabilité sur la circulation de l'argent en garantissant une utilisation éthique et transparente des fonds qui lui sont confiés.

• **Une future banque européenne éthique:** la Nef est aujourd'hui engagée dans la construction d'une banque éthique coopérative européenne, avec ses partenaires italiens, Banca Etica, et espagnols, Fiare. Ce projet a pour vocation d'offrir en France, en Italie et en Espagne, une alternative bancaire complète,

reposant sur les principes d'éthique et de transparence qui régissent déjà l'activité de la Nef. Et lors de ce week-end anniversaire, nous avons élaboré ensemble les orientations et la gouvernance de cette future banque européenne éthique. Il était perceptible que toutes ces actions reposent sur une riche vie intérieure de leurs acteurs et des valeurs d'être, une des caractéristiques des créatifs culturels.

• **Côté pratique:** toute personne, entreprise ou association peut ouvrir un compte à la NEF, à la simple condition d'acheter une part (100 euros), et via le Crédit Coopératif pour la tenue du compte. Vous pouvez également déposer votre épargne à la NEF, et acheter des parts sociales du capital pour le renforcer. Ainsi, vous saurez à quoi sert votre argent! ■

Adresses internet à ne pas manquer:

[www.lanef.com](http://www.lanef.com)  
[www.yvesmichel.org](http://www.yvesmichel.org)

### + D'INFOS...

• La NEF soutient la Fondation « Terre de liens » qui a pour vocation d'aider les agriculteurs bio à s'installer par l'acquisition de terres. Rens.: [www.terredeliens.org](http://www.terredeliens.org) - 0970 20 30 09

• D'autre part, l'enquête sur les créatifs culturels vient d'être menée et dépouillée au Japon! Il est trop tôt pour vous donner les conclusions, nous le ferons dès que possible. Et les démarches sont également en cours en Allemagne, Italie, Pays-Bas, Hongrie et Norvège.

« Pour que l'argent relie les hommes. »



### PORTRAIT

Yves Michel est éditeur, élu municipal. Après 10 ans de travail dans le monde associatif, il fonde en 1983 les éditions « Le Souffle d'Or », puis les éditions Yves Michel en 1999; il a été maire, et il est actif au sein de diverses associations. Auteur de: *Le périple d'un défricheur d'idées*. Il perçoit ses revenus uniquement de sa maison d'édition.



# Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong

& son département arts martiaux chinois internes  
**TAIJIQUAN - BAGUA ZHANG - DA CHENG QUAN**

Tél/Fax +33(0)324403052 - WWW.ITEQG.COM - bruno.rogissart@wanadoo.fr

PARIS

Membre de la FF Wuame et Fédération Européenne de TCC&QG

BRUXELLES

**NOUVEAU !** achetez nos articles directement sur notre boutique en ligne

# www.iteqg.com

## Formations & Stages

**1- Formation à la pratique et à l'enseignement du QI GONG à Paris 7ème**  
 Prochaine rentrée fin octobre. (15ème année !)

Cycle 1 sur 2 ans : Certification d'études & compétences en Qi Gong traditionnel  
 & cycle 2 (sur un an - 5ème année) : Professeur de QI GONG : 6 semaines + un stage d'été de 6 jours.

**Théorie :** Cycle complet d'étude en médecine traditionnelle chinoise.

**Pratique :** étude des différentes formes de QI GONG et de leurs applications : BA DUAN JIN, DA MO YI JIN JING, WUDANG QI GONG, TAIJI QI GONG, ZHI NENG QI GONG, les 5 animaux, les 6 sons caractéristiques, le BAGUA QI GONG, le DA CHENG QUAN, le NEI GONG de l'école taïchite : la méditation du sourire, l'orbite microcosmique, la respiration osseuse.

**Pratiqué dans ce cursus :** les TUINA, la mobilisation, les ventouses, le YI JING et la phyto-aromathérapie des 5 éléments.

Pédagogie & Préparation aux diplômes fédéraux.  
**Formation QI GONG dispensée également à BRUXELLES**

**2- CHEN TAIJIQUAN STYLE CHEN -**  
 formes 12 - 24 - 48 - épée - sabre - tai shou - chian si Gong.

**3- Cours BAGUAZHANG**

Plusieurs stages annuels avec hébergement dans les ardennes  
 Documentations sur simple demande ou à télécharger sur notre site.



**2 Livres de QI GONG**  
 par Bruno Rogissart.



**Livre 1 - réf LQG 01**  
 Qi Gong Pratique des Classiques Originels.  
 Les respirations - le massage général - Ba duan jin - yi jin jing - les 5 Animaux, les 6 sons.  
 288 pages - 27 €



**Livre 2 - réf LQG 02**  
 Qi Gong Les exercices énergétiques du TAII.  
 Formes intégrées des Taiji Qi Gong, étonnantes, incroyables et vivantes.  
 104 pages - 20 €



**Livre 3 - réf LTCC 01**  
 Le TAICHI CHUAN Style Yang Traditionnel.  
 de la forme à la beauté au fil de l'histoire... les fondements, le taijiquan gong - les 24 Exercices de la gym Tai Chi - la Partie des 108 mouvements - la posture des mains.  
 200 pages - 30 €



**Livre 4 - réf LTCC 02**  
 L'épée du TAII Style Yang Traditionnel.  
 Le premier diplôme en arts-martiaux exclusifs de pratique consacré à la forme du taiji d'épée en 33 mouvements.  
 120 pages - 34 €



**Livre 5 - réf LQG 03**  
 TAIJIZHANG 84 Séquences  
 280 pages - 28 €

## Collection DVD

- ITEQG01  
**ZHI NENG QI GONG**  
 1ère & 2ème Méthodes - 34,30 €
- ITEQG02  
**BADUAN JIN - YI JIN JING** - 25 €
- ITEQG03  
**QI GONG des 5 animaux** - 26 €
- ITEQG04  
**WUDANG QI GONG** - 30 €
- ITEQG05  
**Les 4 Animaux Divins** - 30 €
- ITEQG06  
**Taiji QiGong séries "démocratiques"** - 30 €
- ITEQG07  
**Taiji QiGong séries "intermédiaires"** - 30 €
- ITEQG08  
**Taiji QiGong séries "avancées"** - 30 €
- ITEQG09  
**Automatismes du Qi Gong** - 30 €
- ITEQG10  
**QI GONG des 6 sons thérapeutiques** - 30 €
- ITEQG11  
**WUDANG - WUDANG HEN YUAN MI-GONG - 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> séries** - 30 €
- ITEQG12  
**TAICHI GONG QI GONG avec bâtonnet 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> séries** - 30 €

- TAIJIQUAN style Chen forme 24 + QI GONG de l'enseignement spirituel.  
 DVDTC01 30 €
- TAIJIQUAN à l'épée du style CHEN forme en 49 mouvements.  
 DVDTE02 30 €
- DACHENGQUAN 1<sup>er</sup> Niveau  
 DVDCC01 - 30 €
- Épée du style Yang en 32 mouvements  
 DVDTC01 - 30 €

Disponibles en version sur le site Web

**4- ACADEMIE DE TAICHI CHUAN style yang traditionnel (ATCSYT)**  
 lignée de Yang San Chung  
 cours réguliers dans 10 villes de France - stages we  
 Formation de pratiquants et d'enseignants  
 Paris 7ème & dans les ardennes.  
 Stage d'été en ardèche du 14 au 19 juillet 2009  
 Forme 108 - épée - Tuishou - Dalu - San Shou  
 Retrouvez toutes les infos sur le site



<http://atet.iteqg.com>

**SUR NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE**  
 ACHETEZ EGALEMENT ZAFUS - ARMES - TEXTILES

**BON DE COMMANDE**

Commander sur Carte Bancaire (CC) ou par chèque (chèque postal)

**NOUVEAU !** achetez nos articles directement sur notre boutique en ligne

**www.iteqg.com**

Réf	Titre	Qté	Prix

\* Prix de port : 3,30 € pour le 1<sup>er</sup> produit + 1,20 € par article sup.  
 \* Remise de 10% (hors frais de port) 6,30 € pour le 1<sup>er</sup> produit + 2,80 € par article sup.

Total :

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Tout règlement à l'ordre des Editions ITEQG

(\*) Je souhaite recevoir la (les) documentation(s)  1  2  3  4

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_



**ITEQG - BP. 3.**  
**08500 LES MAZURES**  
 Tél./Fax.: 03 24 40 30 52  
**www.iteqg.com**



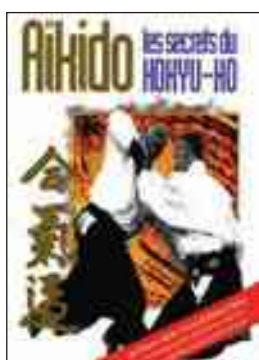


**La voie de l'Itlaq**

par Charles Antoni

Enfin un livre sur le Zikr-i-daïm, la prière perpétuelle du cœur, au-delà de toutes les religions. Né de la rencontre de Charles Antoni avec le Soufi Hasan Shushud et de son initiation à cette prière, ce livre nous apporte la compréhension et l'accès à cette pratique où la respiration joue un rôle primordial. Clair, inspirant et inspiré, cet ouvrage est à conseiller à tous ceux qui souhaitent élargir leur horizon de pratique.

Charles Antoni L'Originel, 18 €



**Aïkido, les secrets du KOKYU-HO**

par Olivier Gaurin

Cet ouvrage repose sur l'un des fondements de l'Aïkido, la pratique à genoux, ou KOKYU-HO. Trente-six techniques sont ici répertoriées et commentées. Mais nous retiendrons surtout de ce livre toutes les anecdotes et commentaires transmis généreusement par Sasaki Masando senseï, 8e dan d'Aïkido. Des paroles de sagesse à méditer: « Ce qui n'est pas lumineux n'est pas de l'Aïkido, donc, riez! »

Budo Editions, 25 €



**« Les fraises derrière la fenêtre »**

par Waltraud Kirschke

Connaissez-vous le principe des cartes associatives? Le concept s'appuie sur la Gestalt-thérapie, les travaux de Jung et Joseph Campbell sur les archétypes et les mythes. Utilisées notamment par les psychothérapeutes, les cartes fonctionnent par associations d'idées et révèlent la puissance de nos images intérieures. Pour tout connaître sur ce concept diffusé dans plus de 30 pays!

www.OH-Cards.com, prix N.C.



**Eveil de la conscience par le corps**

par Joan Sala et Aloka Marti

Ne vous y trompez pas: exercices et pédagogie oui, mais surtout jeux pour les enfants qui seront ravis d'essayer et de participer à ces nombreuses activités toutes plus agréables les unes que les autres. Coordination, concentration, éveil du corps, des sens, grâce à des supports pédagogiques contemporains et traditionnels. Pour tous, même pour les grands!

Le Souffle d'Or, 29,90 €



**Le livre vert de la cosmétique bio**

par Françoise Morillon

Excellent guide pratique qui introduit les cosmétiques et le bio dans leur histoire et la société, avant de décortiquer la composition de ces derniers. Adresses, décryptage d'étiquette, labels, non seulement vous aurez toutes les réponses à vos questions, mais aussi vous trouverez là un allié de choix dans l'affirmation de votre démarche pour le respect de la nature et de votre nature.

Le Courrier du Livre, 21 €



**Les religions face aux femmes**

par Ariane Busset

Livre riche et intelligent qui passe au crible la place des femmes dans les différentes religions du globe. En mettant en exergue les dernières découvertes scientifiques sur la construction du genre, l'auteure pose alors la question du rapport religion/science, ainsi que celle de la religion et de la spiritualité. A lire absolument.

Accarias l'Originel, 23 €



**L'un vers l'autre**

par François Cheng

Deux destins mis côte à côte. Celui de l'auteur, l'écrivain François Cheng, et Victor Segalen, le célèbre poète et ethnographe français décédé dans des conditions étranges. L'un a quitté très jeune la Chine, l'autre, à un siècle d'écart (1878-1919), s'est passionné pour la Chine à une époque où celle-ci était encore plus mystérieuse qu'aujourd'hui. Voyage...

Albin Michel, 14,50 €



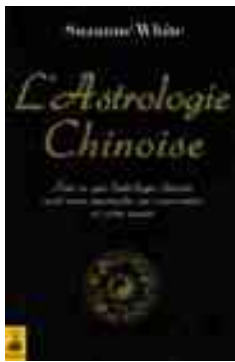
**Les preuves scientifiques d'une vie après la vie**

par Dr Jean-Jacques Charbonnier

L'auteur est anesthésiste-réanimateur depuis plus de vingt ans. Il nous fait part ici de son expérience professionnelle et de sa conviction intime de l'existence d'une vie après la mort. Une foule de témoignages vient étayer son sujet, ainsi que des recherches dans de nombreux domaines.

Editions Exergue, 19 €





**L'Astrologie Chinoise**  
par Suzanne White

Suzanne White, américaine de naissance et française d'adoption, est astrologue, mondialement connue par ses quatre best-sellers. En plus de vous expliquer comment fonctionne l'astrologie chinoise et comment utiliser votre horoscope, ce livre vivant et plein de conseils analyse aussi les co-signes chinois et occidentaux pour une lecture plus précise de votre personnalité.

Editions du Dauphin, 20 €



**Atlas photographique d'acupuncture**  
par le Dr Antoine Bereder

Attention, rareté: Atlas unique puisque photographique, et non schématique. Ici sont mis en évidence non seulement les méridiens principaux, mais aussi tout le circuit de méridiens secondaires, branches internes pour une vision globale de l'ensemble du réseau énergétique. 580 pages pour cet ouvrage d'excellente qualité qui vous suivra toute votre vie de pratique.

Quintessence, 119 €



**L'Esprit des nombres écrits en chinois**  
par Cyrille J.-D. Javary

Qui ne connaît pas Cyrille J.-D. Javary? Vous pouvez dévorer le dernier né de ce sinophile amoureux du Yi Jing qui se penche ici sur l'univers des nombres chinois écrits en idéogrammes... et comptez sur l'auteur pour vous ouvrir avec intérêt, curiosité et humour, les portes de la symbolique chinoise par les nombres, omniprésents dans la vie et la culture chinoise.

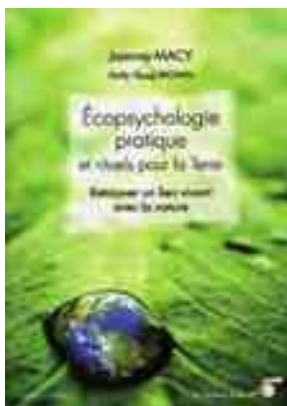
Editions Signatura, 30 €



**Des logiciels du corps aux mouvements thérapeutiques en neurologie fonctionnelle**  
par Dr Régine Zékri-Hurstel

Voici une approche thérapeutique innovante et passionnante pour tous ceux que le mouvement et sa compréhension intéressent. La neurologie fonctionnelle offre la possibilité de l'étude claire de la construction de la corporalité, mais aussi ouvre la voie vers une thérapie fondée sur la connaissance de celle-ci. Pour les professionnels, mais aussi et surtout pour tous les êtres vivants!

Sauramps Médical, N.C.



**Écopсихologie pratique et rituels pour la Terre**  
par Joanna Macy et Molly Young Brown

Les auteures livrent ici une recherche longue de 40 années d'expérience basées sur le concept d'inconscient écologique: nous sommes tous affectés des maux de la Terre et nous sentons le besoin de faire quelque chose malgré le sentiment collectif d'impuissance. Introduit par un message du Dalai Lama.

Le Souffle d'Or, 22 €



**Feng Shui dans votre jardin**  
par Hélène Weber et Marie-Anne Garcia Bour

Lorsque l'on sait que 70 % des énergies qui circulent dans les maisons proviennent de l'environnement extérieur, vous comprendrez l'importance de connaître les manières d'agencer votre jardin selon le Feng Shui! Un livre très pratique, et qui s'adapte à toutes les formes de terrain.

Guy Trédaniel, 20 €



**Quatre fois par an**  
par Jean Motte

Fidèles lecteurs de Génération Tao, vous connaissez déjà les talents multiples de Jean Motte. En voici encore un qui vous réjouira: celui de conteur, et le récit qu'il fait ici est initiatique et passionnant. Autour d'un personnage central se dessine un cheminement qui ouvre à des questions qui nous intéressent tous: la découverte de soi. Captivant!

Pictorus, 17,50 €



**A la découverte du Qi Gong**  
par Yves Réquena

Un ouvrage et un DVD pour l'accompagner qui vous donneront les clés pour fortifier votre santé au quotidien. Au programme, exercices d'auto-massage, de respiration et postures adaptés à plusieurs niveaux de pratiquants: débutants stressés, personnes entraînées et motivées, convalescents, ou personnes malades, très âgées. Un coffret de référence.

Guy Trédaniel, 22 €





Osho Rajneesh écrit dans les années 70: « Faites de la sexualité le premier pas, mais n'en faites pas le dernier ». Cette citation illustre à merveille les raisons qui nous ont poussés à réaliser ce dossier. Car l'énergie sexuelle reste le fondement de la création, de la vie. L'essence primordiale de notre renouvellement. Source, à la fois, de plaisirs et de frustrations. Nous la chargeons de tous les maux, elle est le fruit

## SEXE & TAO D'AUJOURD'HUI

de toutes nos attentes. On s'y attache basiquement sans en connaître la substance. Présente dès notre conception, omniprésente à la puberté, sujet de notre attention quand elle s'étiole. Feu sacré par excellence. Souvent malmenée, incomprise, on ne mesure jamais à quel point elle est peut être reliée à la qualité de notre santé, qu'elle peut être la source de notre épanouissement. Pour peu qu'on sache s'y consacrer... C'est ce que nous enseigne la tradition taoïste.

Pour préparer ce dossier, nous avons invité Yves Réquena, médecin, spécialiste du Taoïsme, un homme d'expérience qui a su alchimier et actualiser les savoirs ancestraux asiatiques et la connaissance occidentale.



# Le Tao du sexe

Fang Zhong Yang Sheng

par Yves Réquena

Crédit photo: F. M. Bertholet / L'art d'aimer à la chinoise / Éditions de La Martinière.



Anonyme, fin XVIIIe siècle, encre et couleurs sur soie.

Le *Sou Nu Jing* est l'un des quatre livres fondateurs de la civilisation chinoise.

Il représente l'enseignement de la sexualité par Pang Ze à deux femmes qui deviendront les initiatrices du premier empereur Huang Di. Telle est la légende... ou la réalité?

**L**égende ou réalité, Pang Ze demeure un mythe incontournable de la civilisation chinoise. Matusalem de 800 ans, il aurait percé le secret de la maîtrise sexuelle qui lui garantissait une santé parfaite, donc la longévité, mais aussi la réalisation spirituelle, donc « l'immortalité ». Pang Ze est un patriarche aussi signifiant dans la mythologie que le sont Abraham, Moïse ou Noé.

## Médecin chinois et maîtrise sexuelle

Le *Sou Nu Jing* contient des leçons concrètes de « savoir-faire au lit » qui vont être reprises et enseignées par les plus grandes figures de la médecine chinoise, depuis l'Antiquité, comme le célèbre Hua Tuo, jusqu'à Sua So Miao. C'est bien simple, dans la tradition taoïste chinoise, il n'y a pas de médecin accompli sans une recherche personnelle de la maîtrise du sexe, l'aptitude ayant été vécue et expérimentée du dedans, afin de la transmettre à ses patients. Au cours des temps, ce savoir est passé, grâce aux médecins, de la classe aristocratique et religieuse à la classe éduquée, puis plus tard à la classe bourgeoise, la classe moyenne. Dès lors, l'enseignement s'est vu transmis en famille, de père en fils, comme de mère en fille, le but principal étant de préserver la santé, de favoriser la longévité (Fang Zhong Yang Sheng),

jusqu'à ce que la révolution culturelle de Mao Tse Tong coupe radicalement pendant deux, voire trois générations, ce savoir millénaire. La résurgence est à peine en train de se produire.

## Cultiver le principe vital dans la chambre à coucher

Fang Zhong Yang Sheng signifie « cultiver le principe vital dans la chambre à coucher ». L'expression « Tao sexuel » demeure quant à elle un néologisme occidental, d'abord américain, puis européen, et il risque fort de rester l'expression la plus répandue. On sait toutefois que cultiver le principe vital est le but recherché dans la pratique du Qi Gong, à travers les exercices préconisés, les postures statiques, et les méditations. « Pratiquer le sexe » selon la manière traditionnelle chinoise, c'est rechercher le même objectif, mais à deux.

Au cours de l'acte sexuel, l'énergie vitale Jing est stimulée, mais elle est dépensée lors de l'éjaculation chez l'homme. La déperdition est moindre chez la femme, ainsi les deux sexes peuvent tirer avantage à retarder ce moment de « l'explosion », voir de le transformer en un état extatique qui dure et suspend de lui-même le besoin de « conclure ». Le bénéfice est tel sur la santé que le *Sou Nu Jing* n'hésite pas à préconiser une fréquence des rapports maximale pour les hommes comme pour les femmes: *Le Yin a besoin du Yang et vice-versa. Ils sont faits pour se compléter et se nourrir le plus souvent possible.* Gageons que l'adaptation bien comprise de ce message va connaître d'heureuses perspectives en Occident.

## Le Tao du sexe aujourd'hui

La libération de la femme et l'évolution des mœurs depuis l'avènement de la contraception dans les années 70 ont favorisé la déculpabilisation et le libertinage, en tout cas la liberté de jouir pleinement de sa sexualité.



« Remonter le sperme pour nourrir le cerveau. »

Cette révolution sociale a notamment libéré chez la femme son pouvoir sexuel qui est, selon la *Sou Nu Jing*, mille fois plus important que celui de l'homme. Il est donc utile pour l'homme d'apprendre dans ce contexte nouveau, et plus que jamais, à retarder son éjaculation, ou à la suspendre. Au demeurant, cela s'apprend en musclant son plancher pelvien, afin de pouvoir le contracter à volonté plusieurs fois, ou, à l'approche de l'éjaculation, pouvoir « suspendre » et faire redescendre le désir pressant de jouir. Voilà bien d'ailleurs une technique enseignée par les sexologues. Mais les sexologues s'arrêtent là où les Taoïstes continuent. Car contracter le périnée et l'anus, c'est bien, mais aspirer le périnée c'est mieux. De façon plus subtile, et à condition d'inspirer en même temps, en respiration inversée (rentrer le ventre en inspirant) et en se concentrant au sommet de la tête (Bai Hui). Cela représente la méthode enseignée par Pang Ze et qu'il nomme : « remonter le sperme pour nourrir le cerveau ». Ici sperme a le sens de Jing, l'énergie vitale, dont le rôle est de nourrir la moelle épinière et le cerveau — nous employons le terme de suspension à la place de celui de rétention qui rend mieux compte de la notion de transformation. « Rétention » évoque davantage l'idée de bloquer l'élan en route, de manière brutale et trop volontaire —. Notons que cette méthode sera utile pour améliorer le cas des éjaculations précoces (37 % de la population masculine). Le risque de cette méthode serait bien sûr, comme toute méthode, d'entrer dans la technique avant de vivre, en toute simplicité, le feu de la rencontre.

*Le Qi Gong, un excellent moyen de transformation*

Disons encore que la pratique du Qi Gong en parallèle sera complémentaire pour faciliter la maîtrise du périnée, de la respiration, de l'attention, de la perception du « corps énergétique » et du Dan Tian supérieur, le troisième œil, dont l'éveil va favoriser une activation cérébrale. Dans la réalité, moins on est entraîné en Qi Gong, plus on a besoin de contracter le périnée et de la « jouer physique » ; plus on est entraîné, et plus la seule attention mentale suffit à déplacer et à transformer l'excitation. L'opération de « transformation » sera beaucoup plus complète d'ailleurs... N'oublions surtout pas le bénéfice secondaire qui emporte bien des suffrages, faire ainsi augment le plaisir, non seulement en durée, mais en intensité. Une chance inouïe pour l'homme de combler son déficit de mille contre un du pouvoir sexuel féminin et de parvenir à décupler la jouissance de sa partenaire comme de la sienne... tout en améliorant les conditions de sa santé. Encore

une raison d'approuver le poète Aragon qui dit : « La femme est l'avenir de l'homme ».

*Le Qi Gong au secours des pannes sexuelles*

L'autre utilité du Qi Gong est de fortifier le tonus sexuel, et ce, à tout âge. Car tout le but du Qi Gong est de renforcer l'énergie vitale, Jing Qi, le nerf de la guerre (en relation avec les hormones sexuelles, DHEA, corticoïdes sexuels, surrénaliens et des glandes sexuelles œstrogènes, progestérone, testostérone). Tout un chacun est en mesure de constater qu'une pratique régulière de Qi Gong renforce le tonus sexuel, donne envie de faire l'amour et même intensifie la jouissance au moment de l'orgasme, d'où l'intérêt en sexologie de proposer le Qi Gong, et pour les sages-femmes, d'enseigner les exercices spécifiques au post-partum. Avant et après l'accouchement lorsque la femme tarde à retrouver son désir (il peut s'agir d'un vide de rein, ou d'un vide de sang de rate s'il y a eu hémorragie).

## Le neuvième Ciel

Quand deux partenaires fonctionnent normalement et sont en accord, la dimension du seul sentiment amoureux partagé — la quête de tous les amants — suffit dans la plupart des cas à nous conduire au septième ciel.

*Shen Ming, « lumière de l'esprit »*

L'amour, diraient les Taoïstes, active le cœur, le deuxième Dan Tian, et facilite la transformation du Jing (le désir sexuel pur) en Shen, amour et sentiment de plénitude : ceci serait notre habituel septième ciel. Mais la dimension totale est réalisée lorsque Eros fait place à *agape* (voir plus loin). Dans ces cas, le plus souvent, le troisième Dan Tian est activé, au sommet de la tête. C'est ce que la pratique de la suspension de l'orgasme favorise comme expérience. L'orgasme n'explose plus, ni dans le

## MON LIVRE PRÉFÉRÉ SUR LE TAO SEXUEL

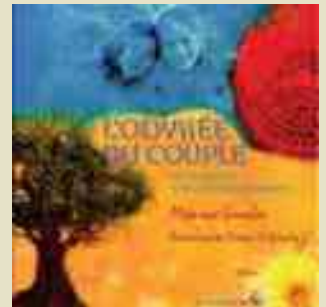


*Les secrets du Kama Sutra dévoilés aux Occidentaux* par Nik Douglas & Penny Slinger fut traduit de l'anglais à ma demande par Guy Trédaniel en 2001. Un livre de première main qui ne recopie pas les autres livres mais cite les textes originels dans une juxtaposition mutuelle du

Tantra et de l'art chinois de la chambre à coucher. Merveilleusement illustré. 34 €

## A PRESENT, JOUEZ!

• Très bonne idée de cadeau pour les fêtes de fin d'année, jouer à « l'Odyssée du couple » est une manière de réaliser l'alchimie interne à deux en découvrant ou en redécouvrant votre partenaire et la qualité de votre relation. Monique Grande, créatrice du jeu, vous invite au voyage : pénétrez le processus initiatique et forcément énergétique de la rencontre amoureuse. Superbement illustré. [souffledor.fr](http://souffledor.fr) 39 €



• Puisqu'en matière de sensualité et de sexualité, il faut aussi (et surtout) aimer jouer, le Jeu de l'Amour et du Hasard, sur la forme reprise du jeu de l'Oie, propose un parcours de 63 programmes amoureux, inscrits dans une progression, où la parole a un rôle souverain à jouer. Le principe est que deux êtres attirés l'un par l'autre lancent les dés, discutent d'un programme commun, et s'aventurent à travers toutes sortes d'expériences et d'épreuves. « L'amour sur Parole » par Jean Pierre Otte est paru chez Guy Trédaniel. 36 €



sexe, ni dans le ventre, ni dans la poitrine. Il enfle sans exploser et crée une dilatation intérieure et une inondation, un envahissement du plaisir partout et jusqu'au centre supérieur, en faisant changer le plus souvent les amants d'état de conscience. C'est ce que, espièglement, j'aime nommer le neuvième Ciel, en respect avec le Tao où le chiffre 9 est le chiffre du ciel, le chiffre de la réalisation parfaite. Ce que dans le *Sou Nu Jing* Pang Ze nomme « Shen Ming », lumière de l'esprit. Et en effet, des phénomènes de lumière sont susceptibles d'apparaître au niveau du troisième œil, comme référence au secret de la fleur d'or, pratiques de méditation taoïste. Cependant ces expériences n'adviennent pas systématiquement, ni à la demande. Elles se produisent parfois quand on les attend le moins; cela peut être considéré comme un état de grâce. Ce n'est plus l'homme seulement qui s'élève, c'est la lumière qui descend, pourrait-on dire, d'où les considérations métaphysiques et mystiques des tantriques, de chrétiens (le *Cantique des cantiques* dans la Bible), l'évangile apocryphe selon Philippe, ou même l'expérience solitaire des saints et des saintes mystiques chrétiens comme Saint Augustin, Saint Jean de la Croix, Sainte Thérèse d'Avila.

## La recherche de la suspension dans la tradition taoïste

Plus concrètement et plus terre à terre, on dénombre les différents avantages de la recherche de la suspension, sous réserve toujours que cette suspension ne devienne pas un moyen de plus pour contrôler sa sexualité, mais une véritable démarche d'épanouissement :

1- L'obtention de toujours plus de maîtrise

dans l'acte qui est censé durer habituellement 11 minutes en moyenne; les performances masculines sont en baisse depuis la contraception systématique qui offre aux hommes la possibilité de se laisser aller « sans devoir faire attention ».

2- La recherche de la suspension facilitera chez l'homme une érotisation du corps entier et un plaisir, non plus localisé dans la sphère génitale sous forme d'une secousse brève et d'une décharge de soulagement, mais un plaisir plus global, unifiant, semblable à celui de la femme. Pour Maïté Sauvet, qui a enquêté sur l'insatisfaction masculine, cette forme de plaisir global est synonyme de plénitude et d'épanouissement sexuel, parfois tardif après l'âge de

40 ans. Selon elle, si l'homme ne parvient pas à cet épanouissement avant l'andropause, le déclin sexuel et l'involution de cette fonction seront plus rapides. Pour la femme, cultiver la suspension accentuera cette sensation de plénitude, ou la suscitera lorsque sa sexualité était jusque-là exclusivement clitoridienne, itérative et localisée à l'instar de l'homme.

3- La réparation des déficits sexuels est un objectif également visé dans le *Sou Nu Jing*. Le texte propose même une règle de conduite pour l'homme qui consiste à savoir économiser les éjaculations à partir d'un certain âge et à les espacer au fur et à mesure de l'avancée en âge, sans pour autant raréfier les rapports. La même attitude est préconisée à ceux qui connaissent une période d'impuissance ou de déficit du désir. Mieux vaut enseigner cela aux seniors que de les voir éviter des rapports parce qu'ils en sortent fatigués et voir la fonction génitale s'affaiblir et involuer d'autant que ces rapports se raréfient ou deviennent impossibles.

Il en sera de même pour la femme à l'approche ou au détour de la ménopause; celle-ci devra

**Un plaisir global synonyme de plénitude.**

## CHEVAUCHER SON ENERGIE SEXUELLE

Energie si simple et si mystérieuse. Essence. Source de la créativité. Le feu de la sexualité peut nous réveiller, nous embraser, voire nous brûler ou nous consumer. En amont, comme une vague, le désir qui nous traverse. Nous décidons dès lors de surfer sur la vague ou d'attiser le feu. La respiration peu à peu s'intensifie, devient plus sonore, des rythmes nous entraînent et nous transportent. Le feu de l'autre attise le mien, qui l'enflamme à nouveau, dans une chevauchée irrésistible et circulaire.

En chevauchant cette énergie, j'accepte sa transe, ses élans, ses élévations et ses silences. Ses pauses et ses

rappels. Je chevauche cet animal qui accompagne mon/ma partenaire dans ses profondeurs et ses activations, ses émois et ses célébrations.

Des vibrations, des odeurs, des contacts, toutes ces effusions des sens qui galvanisent l'animal, la force primordiale qui vit en moi. J'accueille et j'accepte cette énergie dans la beauté et l'intensité de sa simplicité. Deux âmes, deux souffles, qui s'alchimient.

J'accepte de ne plus savoir. Est-ce moi qui chevauche ou suis-je chevauché(e)? Qui tient les rênes? Total lâcher-prise. Espace de confiance absolue. De rencontre avec la force pri-

mordiale de l'Autre. L'amant, l'amante... d'une nuit, d'une vie.

Nous sommes tous traversés par l'énergie sexuelle. Nous pouvons favoriser sa circulation, accompagner son épanouissement, vivre son souffle et nous laisser emporter dans des chevauchées qui nous présagent des territoires parfois inconnus. Des rencontres avec l'Autre, inattendues. Et quand le cœur est embrasé, l'être peut s'éveiller dans l'espace vertigineux et paisible de la béatitude.

Delphine Lhuillier

se préoccuper d'entretenir ses sécrétions hormonales de base pour conserver une peau et un teint jeunes, pour maintenir intègre la libido, ralentir le flétrissement de la poitrine, éviter ou retarder le dessèchement vaginal et l'involution du vagin. La suspension partagée, ou non, avec le partenaire, se complétera pour elle de l'auto-massage des seins, de la suspension au cours de la masturbation ou de l'exercice de musculation vaginal avec l'œuf de jade.

4- La suspension par les deux partenaires et la recherche du neuvième Ciel sont envisageables aussi comme issue à la monotonie, l'ennemi conjugal classique des vieux couples. Si l'amour rapproche les êtres, et les garde longtemps ensemble, il ne garantit jamais le maintien du désir réciproque avec le temps. Se donner un but à deux comme méditer et régénérer ses fonctions vitales et psychiques tout en se réalisant spirituellement constitue le départ d'une nouvelle aventure, excitante et sans limite. D'autant que suspendre l'orgasme et l'éjaculation, c'est maintenir l'éveil du désir, l'attraction magnétique et l'attente de la prochaine étreinte.

5- La suspension pour les jeunes adultes donnera le même résultat pour se prémunir de la monotonie. Chez l'homme surtout, cette maîtrise permet de gérer le désir fougueux et la frustration quand le besoin ne peut être assouvi autant que souhaité. Car « remonter le sperme pour nourrir le cerveau » conduit à un état contemplatif et de maîtrise, à trouver la plénitude sans jouir, tout en procurant un sentiment de puissance et une efficacité pour l'action à entreprendre, la créativité.

6- Les adolescents devraient bénéficier de cet enseignement alors même que la société capitule sur leur éducation sexuelle et qu'ils n'ont, comme seule référence de plus en plus souvent, que la pornographie sur internet. Ce serait l'occasion de parler du beau, du sacré et du complémentaire qui existe entre un garçon et une fille, au plus secret de leur intimité, le désir de s'épanouir, d'épanouir l'autre, de donner, d'offrir, tout autant que de recevoir.

7- La suspension s'applique à toutes les situations. Mais il ne s'agit pas seulement d'être deux : un homme et une femme, et de pratiquer un acte sexuel avec pénétration pour s'intéresser à la suspension. D'abord, il existe toujours une polarité Yin-Yang entre deux êtres, si bien que la suspension peut s'appliquer évidemment et en toute logique entre deux personnes du même sexe : deux hommes ou deux femmes dans le cadre de rapports homosexuels. Dans l'hétérosexualité, la suspension et la pratique alchimique se réaliseront aussi lors du cunnilingus ou de la fellation. De très belles circonstances au cours de laquelle un partenaire se consacre totalement à la transformation du Jing en acte contemplatif de son conjoint. La

**Maintenir  
l'éveil  
du désir.**



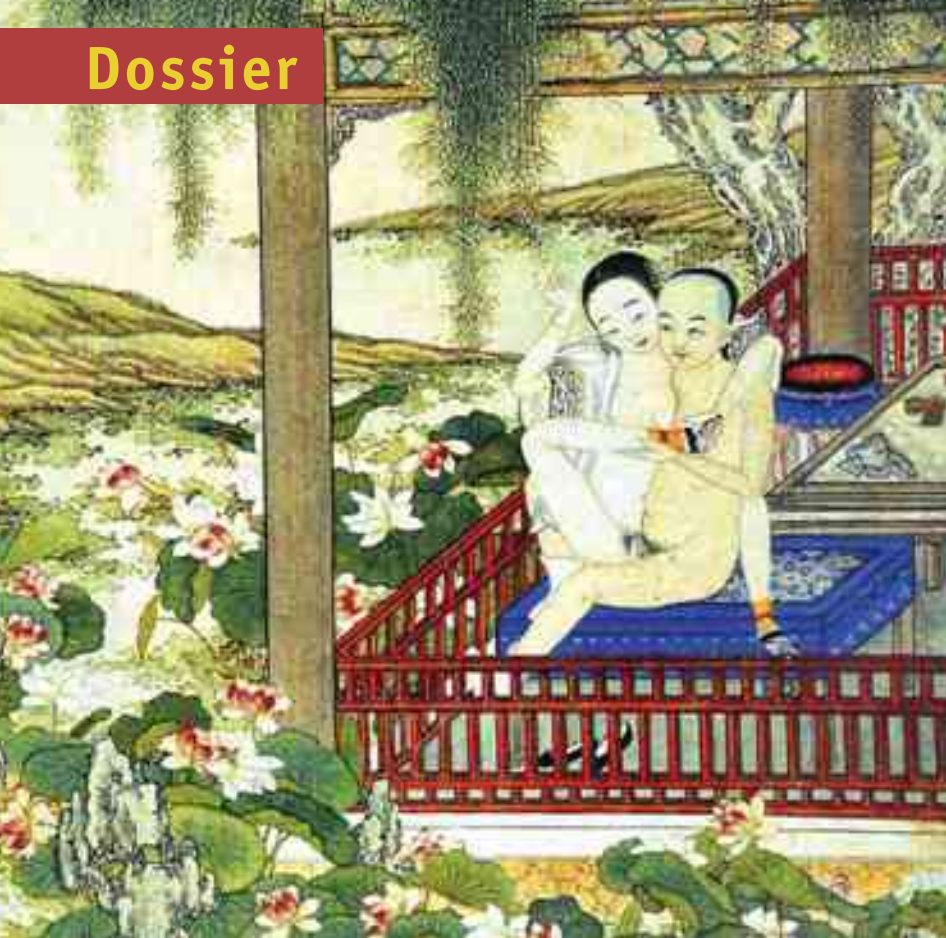
Crédit photo:Forgis / Fotolia

suspension peut également être pratiquée en solitaire au cours de la masturbation, d'autant que la personne est en train de se perfectionner. Lorsque la personne avance en âge, surtout s'il s'agit d'un homme, la méthode lui permet de régénérer la fonction sexuelle au lieu de la laisser s'affaiblir. Comme je le définis en boutade : « Le sexagénaire se régénère avec le sexe ».

*Un médecin averti en vaut deux*

Dès lors qu'un médecin, un thérapeute, un sexologue, ou une sage-femme, prendra en considération les préceptes taoïstes traditionnels du Fang Zhong Yang Sheng, il ou elle n'abordera plus les conseils en matière de sexe de la même manière pour : initier les jeunes, garçons et fille, comme le faisaient les Maîtres Taoïstes au printemps, en s'appelant eux-mêmes « les marchands de chevaux » ; faciliter la réparation des pannes sexuelles et baisses de la libido ; moduler la fréquence selon l'avancée en âge, aux périodes de l'andropause ou de la ménopause et au-delà ; moduler la fréquence des rapports et de la suspension chez des personnes atteintes de maladies chroniques ou en convalescence ; conseiller les couples pour la prévention ou la résolution de la mono-





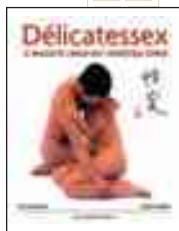
Crédit photo: F. M. Bertholet / L'art d'aimer à la chinoise / Éditions de La Martinière.

Anonyme, XIXe siècle, peinture sur soie.



## PORTRAIT

ves Réquena est docteur en médecine, acupuncteur, conférencier international, auteur de différents ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong. Il a fondé en France l'Institut Européen de Qi Gong en 1989. Il est un des médecins experts de la Fédération de Qi Gong et des Arts Énergétiques (FEQGAE). Auteur notamment de *Delicatessex* paru chez Guy Trédaniel.



tonie conjugale; insuffler un idéal de développement personnel et spirituel à partager à deux et donner un sens sacré au couple et à l'union. Les applications du Fang Zhong Yang Sheng ainsi exposées, le lecteur comprendra mieux pourquoi un médecin traditionnel taoïste se devait de maîtriser et d'enseigner cet art, tant il est complémentaire des moyens classiques de la médecine chinoise: acupuncture, moxas, pharmacopée, diététique, massages, Qi Gong. En réalité, Fang Zhong Yang Sheng fait intégralement partie de la médecine chinoise. Il n'est qu'une des branches d'application du Qi Gong médical.

## La voie royale du Tao, pour ou contre ?

L'alchimie interne à deux est une voie proposée dans le Tao. Mais lorsque l'on interroge les Maîtres taoïstes de Wu Dang ou d'ailleurs, ils sont très dissuasifs et un rien moqueurs: « Oh ça? Laissez tomber, c'est trop compliqué. Et vous pouvez facilement vous égarer, ce n'est pas sans danger (...) Il faut d'abord passer par les pratiques d'alchimie interne, seul. Sinon il y a danger de dérapage, de déviation, et de toute manière, aucune chance d'y arriver à deux quand on n'y parvient pas seul. » Cette opinion a toujours été défendue par les ascètes, et la majorité des moines et Maîtres du Tao. Car la délicieuse et délictueuse injonction de faire l'amour le plus souvent possible pour sa santé n'est jamais tombée dans l'oreille des sourdes et des sourds. La quête de la santé et de la longévité dans l'histoire de la Chine s'est transformée progressivement en quête de plaisir et d'érotisme raffiné, à deux ou même à plusieurs. Et se prenant au jeu, certains adeptes du Tao

sexuel ont pu tomber dans la déviation et la licence, faisant de l'amour leur principale occupation ou préoccupation. D'où l'intérêt encore une fois de la pratique parallèle du Qi Gong pour maîtriser nos émotions et nos passions, y compris celles de la chair (ceci étant dit sans aucune forme de jugement moral, ce que vous aurez bien compris en évaluant l'ensemble de mes propos...).

## « Un voyage de 10 000 pas commence par un pas. »

Pour parvenir à progresser et à maîtriser la suspension et à tirer avantage de l'union de cette manière, il est plus qu'utile de pratiquer quelque art énergétique (Qi Gong, Tai Ji Quan) permettant de maîtriser le corps, la perception de l'énergie, la respiration, les émotions... Mais pour réussir les plus hautes étapes de l'union à deux, non seulement la pratique du Qi Gong mais également celle des médiations taoïstes seront les moyens obligés. La pratique permettra de se garantir une rejuvénation significative, d'activer la vitalité par le sexe, de pénétrer au cœur des réalisations alchimiques internes réelles, et en intégrant « la femelle mystérieuse », de participer à une transmutation de la matière, et de développer ainsi l'embryon d'immortalité. Mais comme le disent les Chinois eux-mêmes: « Un voyage de 10 000 pas commence par un pas ». Si l'on comprend que l'on doit pratiquer Qi Gong et méditation pour le Fang Zhong Yang Sheng, rien n'exclut, à mon avis, de s'entraîner au fur et à mesure et de gravir les cieux jusqu'au 9e Ciel d'entre eux, ce que les Taoïstes nomment « l'esprit de la vallée » présent dans le *Tao Te King*. De toutes les façons, quand on arpente le chemin du Qi Gong et du développement personnel, la perception de la sexualité change tout naturellement et spontanément. Elle devient plus sensible, subtile, respectueuse, généreuse, allant vers le don, l'offrande plus que la prédation ou la possession. Ostensiblement, nous accédons à des états plus élevés et des expériences plus fréquentes sur l'échelle du sexe et de l'amour: de *porneios* à *charys* et *agape*, de la pulsion du « basic instinct » à la transcendance de l'Amour. De Papageno et Papagénéa, à Tamino et Tamina, les deux couples d'opposés, héros de la « flûte enchantée », l'opéra maçonnique de Mozart, Tamino étant prince du royaume solaire, et Tamina, fille de la Reine de la nuit. Alors, quitte à contredire nos Maîtres chinois, pourquoi ne pas accompagner ce changement et le rendre aussi conscient que délibéré?

A présent, place aux auteurs de ce dossier qui contribuent à cette recherche pour les générations Tao actuelles et à venir. ■

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

# Guy Trédaniel Éditeur Le Courrier du Livre

www.editions-tredaniel.com

19, rue Saint-Séverin - 75005 Paris

T 01 43 36 41 05

F 01 43 31 07 45



**Louise Grime**  
19 x 24 cm - 130 p + DVD  
19,90 €

**Alycea Ungaro**  
19 x 24 cm - 130 p + DVD  
19,90 €



**Yves Réquena**  
18 x 19,5 cm - 208 p + DVD  
24,90 €



**Hélène Cociovitch**  
19 x 23,5 cm - 138 p  
20 €



**Y. Réquena/M. Borrel**  
16 x 24 cm - 346 p  
22,60 €



**Yves Réquena**  
19,5 x 23 cm - 144 p  
22 €



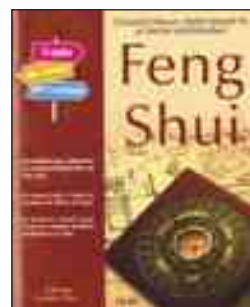
**Z.Y. HUAN/K. ROSE**  
18 x 25 cm - 190 p  
22 €



**Z.Y. HUAN/K. ROSE**  
18 x 25 cm - 268 p  
23 €



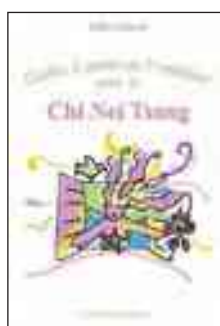
**Derek Walters**  
14 x 17 cm - 400 p  
22 €



**E. Moran/J. Yu/  
V. Biktashev**  
17,5 x 12,5 cm - 376 p  
23 €



**Jocho Yamamoto**  
14 x 21 cm - 102 p  
13,70 €



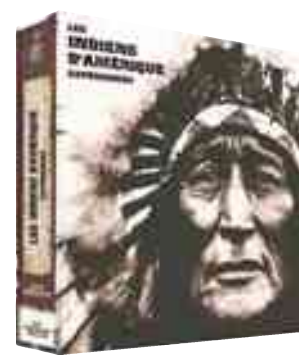
**Gilles Marin**  
16 x 24 cm - 366 p  
24 €



**Inna Segal**  
16 x 24 cm - 248 p  
20 €



**J. Salomé/L. Métoui**  
25 x 33 cm - 416 p  
44 €



**Jay Wertz**  
31 x 28 cm - coffret  
36,90 €

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

- 15 minutes YOGA
- 15 minutes PILATES
- À la découverte du Qi Gong
- Le Qi Gong et les 5 éléments
- Le guide du Bien-être selon la Médecine Chinoise
- La gymnastique des gens heureux
- Pour mieux comprendre le Qi
- Qui peut chevaucher le dragon ?

- La Bible de l'astrologie chinoise
- Feng Shui
- Hagakure
- Guérir à partir de l'intérieur avec le Chi Nei Tsang
- Le langage secret de votre corps
- Aimer c'est plus que vivre
- Les Indiens d'Amérique

Montant de la commande : ..... €  
Frais de port : ..... €  
2€ par livre - Franco à partir de 80 €  
Votre règlement :  
 Chèque  
 Carte bancaire  
Expiration : ...../.....  
N° : .....





## L'esprit de la vallée

### L'origine du monde

par Cyril J.-D. Javary

Comme à chaque numéro, Cyril Javary nous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoises. Spécialement pour ce dossier, il nous éclaire aujourd'hui sur les différents idéogrammes qui évoquent le désir sous toutes ses formes.

« Cœur qui soupire n'a pas ce qu'il désire. » dit un vieux proverbe français. Familiers des trous noirs de la conscience humaine, les psychanalystes d'aujourd'hui y souscrivent toujours. Coutumiers des étoiles, les Romains aussi plaçaient le manque au tréfonds du désir. *Siderus*, qui en latin désigne les étoiles d'une constellation, nous a laissé beaucoup d'enfants en français. Son descendant direct est : « sidéral », mais parmi ses cousins composés, on trouve, avec le suffixe « -com » qui évoque un resserrement de l'attention : *considerare*, soit « considérer », et avec le suffixe « -di » qui signale une disparition (de l'étoile qu'on cherche à scruter) : *disiderare*, qui signifiait : « regretter, manquer », et d'où nous est venu : « désirer ».

Et les Chinois comment se figurent-ils tout cela ? Curieusement, eux aussi rapprochent désir, manque et étoiles. On retrouve en effet dans l'idéogramme *wàng* (1), dont le sens global est : « regarder au loin, espérer, désirer », le signe de la disparition (*wáng* - 2 -), celui de la lune (3). Mais de tous les désirs qui traversent le cœur humain, le plus puissant n'est-il pas le désir sexuel ? Celui-ci, s'il est plutôt nocturne, n'a semble-t-il que peu de rapports avec la douce contemplation de la voûte étoilée. Il serait plutôt de l'ordre de la stupéfaction. Le caractère qui le désigne spécifiquement en chinois évoque en effet une sorte de saisissement à couper le souffle. Quand on connaît l'importance du souffle pour

les Chinois, on ne s'étonne pas qu'il y ait des idéogrammes très précis pour différencier les différents mouvements qu'il peut prendre. Il existe parmi ceux-ci deux racines importantes différenciées par la vectorisation de ce souffle par rapport au corps humain : *qiao* (4) et *qiàn* (5), que l'on pourrait résumer par : le rot et le hoquet.

Le premier, *qiao* (4), assimilé au rot, est un souffle dirigé de l'intérieur vers l'extérieur, un souffle de plénitude. Le second, *qiàn* (5), est un hoquet de saisissement, un manque d'air qui provoque un mouvement dirigé de l'extérieur vers l'intérieur. C'est celui-ci que l'on va retrouver dans le caractère le plus usuel pour désigner le désir sexuel : *yù* (6).

L'explication de ce caractère ne fait pas l'unanimité des lettrés. Sans doute parce que ce dont il traite est assez embarrassant pour la traditionnelle pudeur chinoise. On y lit, à droite la racine *qiàn* (5) et à gauche le mot *gu* (7), dont le sens ordinaire est : val, vallée, vallon, gorge. On voit mal en effet pour-

quoi pareille association en est venu à signifier : désir, envie, appétit, etc. qui sont les sens les plus usuels de ce caractère.

Seul Kyril Ryjik\* propose une explication satisfaisante. Il fait remarquer qu'il existait un vieux caractère, qui s'écrivait comme *gu* (7), le signe de la vallée, et qui est composé dans sa partie inférieure du signe de la bouche et dans sa partie supérieure d'une variation du signe de la chair. Représentant une ouverture au cœur de la chair, il signifiait : « lèvres ». De là, il déduit que l'idéographie chinoise, à l'instar de la



#### PORTRAIT

Cyril J.-D. Javary est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoise ancienne et moderne. Il est aussi traducteur du Yi Jing, fondement depuis 25 siècles du mode de penser Yin/Yang. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages, il a également mis au point un jeu interactif de formation à l'esprit chinois fondé sur les principes du Yi Jing et appelé : la Grande Marelle du Yin/Yang.

望	亡
1. <i>wáng</i> : regarder au loin, espérer, désirer	2. <i>wáng</i> : la disparition
月	𠂇
3. lune	4. <i>qiào</i> : rot / souffle
欠	欲
5. <i>qiàn</i> : hoquet de saisissement	6. <i>yù</i> : désir sexuel
谷	慾
7. <i>gu</i> : val, vallée, gorge	8. cœur



langue française, a donné à ces lèvres un sens qui ne se limitait pas au pourtour de la bouche mais s'appliquait aussi au contour du sexe féminin. Un sage et deux peintres semblent lui donner raison. Le sage est Lao Zi lui-même. Ne trouve-t-on pas au chapitre 6 (chiffre de la culmination du Yin) du *Tao Te King (Dao De Jing)*, ce caractère gu (7) employé pour nommer « l'esprit du Val » ?

*L'esprit du Val est à jamais vivant  
On parle là de la Femelle Mystérieuse  
La Femelle Mystérieuse a une ouverture  
D'où sortent le Ciel et la Terre*

Le premier des peintres est Shi Tao (1642-1707), dont François Cheng dans son magnifique livre *Vide et plein - Le langage pictural chinois*, nous fait remarquer que dans certains de ses tableaux: *Les formes de montagne et d'eau surgissent comme les projections d'un monde de fantômes à connotations sexuelles. Figures de seins, de sexes, (...) Saillantes ou discrètes, abruptes ou caressantes, fixes ou rythmées, elles incarnent les multiples aspects de la nature et, en même temps, les pulsions secrètes de l'homme* \*\*.

Le second est Courbet qui, dans son tableau: *L'Origine du monde*, chante à sa façon le même cantique que Lao Zi, cette ode envers ce « sillon profond d'où naissent toutes formes de vie », comme le dit le Père Larre dans son commentaire de ce chapitre du *Dao de Jing*.

Dans cette perspective, l'association de ce val avec le signe qiàn (5) lui donne toute sa signification. C'est une surprenante écriture du désir sexuel, évoqué par ce hoquet de saisissement qui poigne chaque humain à la vue de cette vallée intime dont nous sommes tous originaires. Bien sûr il s'agit là d'une vision masculine. A l'époque où sont conçus les idéogrammes, dans la société chinoise d'alors comme dans la plupart des sociétés antiques, le désir féminin, comme tout ce qui concerne les femmes, n'est guère pris en compte. N'est-ce pas un des progrès de l'époque moderne d'y faire droit ? Et n'est-ce pas une des avancées de la psychanalyse que de nous avoir fait prendre conscience de la profondeur obscure dans laquelle s'enracine le désir humain. Celui des hommes et celui des femmes peuvent prendre des formes bien différentes, mais ne sont-ils pas fondés, comme le dit finalement le caractère yù (6) — surtout lorsqu'on lui rajoute le signe du cœur (8) qui est aussi une façon courante de l'écrire — sur cette sensation d'un manque à combler (5) au niveau de l'origine de la vie (7). Face au désir, n'avons-nous pas tous le cœur qui soupire... ■

\* L'Idiot Chinois, Payot 1980, pages 191 & 422.

\*\* Page 82. Éditions du Seuil 1979.

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



# Test

## Votre personnalité sexuelle en 5 éléments ?

par Yves Réquena

Dans *Délicatessex* (paru aux Editions Guy Trédaniel), je présente un test en 40 questions pour découvrir sa personnalité sexuelle. Voici parmi les 40 questions, cinq d'entre elles qui évaluent la personnalité du « Bois juvénile et extraverti », « Bois en effervescence ». Répondez sur une échelle de 1 à 10 à ces questions, selon votre degré d'implication :

- 1- Je prends vite la tête des groupes car je n'aime pas passer inaperçu(e).
- 2- Cordial(e), exubérant(e), je suis un vrai boute-en-train malgré mon côté colérique.
- 3- A la fois optimiste et anxieux(se), je suis toujours pressé(e) car j'ai peur d'être en retard.
- 4- Je prends mes décisions très vite de manière impulsive et je les mets en œuvre avec vigueur.
- 5- On me reproche souvent d'entreprendre trop de choses à la fois et de ne pas achever ce que j'ai commencé.

Votre score : ...

### Résultat :

- Si vous avez moins de 18, ce n'est pas tout à fait votre personnalité sexuelle au lit.
- Entre 18 et 25 vous vous laissez aller quelque fois.
- 25 et plus : c'est plus fort que vous, chassez le naturel, il reviendra toujours au galop.

### Vous êtes Bois Juvénile extraverti ?

Le sujet donne libre cours à son plaisir et à ses cris. Il bouge, s'agite, se glisse, se balance, s'élançe, se répand... Il vous échappe des mains pour ramper hors de votre atteinte, tête au sol et jambe au plafond, dans un désordre de draps qui tourne au champ de bataille. L'amour devient un tendre combat, un jeu de mains, de peau et de lèvres. Les sujets de type Bois extraverti n'hésitent pas à mordre et à griffer, comme de jeunes animaux qui s'ébattent au printemps. Il y a même parfois dans leur comportement sexuel une ombre de rivalité ou de compétition. Ce n'est pas de tout repos, mais c'est tonique et vivifiant. Dans l'excès, cela peut même déboucher sur une forme de brutalité involontaire.

Les autres personnalités: Feu passionné, Terre accueillante, Métal pondéré, Eau ténébreuse.

### Conclusion :

Si vous voulez connaître la complexité de votre personnalité sexuelle ou celles de vos partenaires reportez-vous aux 40 questions du test. Amusez-vous à comparer avec votre vécu... Et ne vous étonnez pas de rencontrer des personnes qui réagissent sexuellement comme vous, ni encore davantage qui ne réagissent pas du tout de votre façon. C'est toute la richesse de l'expérience et la capacité de s'adapter à toutes les situations. Au lit, la souplesse n'est pas uniquement physique. Il faut savoir jouer le jeu, qui est souvent prendre l'enjeu comme un jeu.

# Alchimie taoïste

## Du désir sexuel à la dissolution du soi

par Ken Rose, traduit de l'anglais par Sandrine Toutard

A travers l'étude du *Tao Te King*, Ken Rose, spécialiste de l'alchimie taoïste, nous parle de l'essence de la pratique alchimique et du rapprochement existentiel du désir et de la mort qui a conduit les Taoïstes à cultiver l'immortalité.

*C'est la Mort qui console, hélas, et qui fait vivre.*

Charles Baudelaire

J'ai lu le *Dao De Jing* comme un manuel de la conscience. Que sommes-nous censés faire, malheureux humains suspendus entre nos propres désirs et un destin dont nous sommes à la fois douloureusement conscients et tragiquement ignorants? Comment allons-nous supporter de faire face à la charge d'être conscients de cette circonstance essentiellement humaine: nous connaissons le désir, et nous connaissons la mort. Dans le désir, nous reconnaissons la volonté de continuer à sentir l'inspiration génétique d'envie de procréer. Dans la mort, nous voyons le défi constant à cette survie. Tant de choses dépendent de cette tension. Et donc, nous nous tournons vers l'étude de nos désirs intimes et la forte envie qui nous incite à chercher la satisfaction dans des actes amoureux. En fin de compte, et c'est toujours la même histoire, l'amour que vous prenez est égal à l'amour que vous produisez. Ce n'est pas tout à fait le sentiment de la

Anonyme, XVIIIe siècle,  
encre et couleurs  
sur soie.



Crédit photo: F. M. Bertholet / *L'art d'aimer à la chinoise* / Editions de La Martinière.

plupart des sexologues du 20e siècle. Ainsi, les Tao du sexe.

### *La Voie de l'élixir interne*

Contrairement aux conventions modernes de l'étude de la sexualité humaine, qui ont tendance à se concentrer sur son potentiel pathologique et sa dynamique (Freud, Reich...), les sexologues chinois anciens ont non seulement souligné le rôle normatif de la sexualité dans la vie humaine, mais ils ont aussi mis en évidence un potentiel caché à trouver à l'intérieur de la capacité innée de désir sexuel et de sa réalisation. Parmi les approches anciennes, nombreuses et variées, sur le questionnement de la culture sexuelle, aucune n'est plus fascinante que celle de l'alchimie taoïste. Concrètement, je parle de la forme de l'alchimie qui nous est connue sous le nom de la Voie de l'élixir interne ou, aussi, l'élixir d'or. Le terme « élixir d'or » est un vaste ensemble d'associations qui s'étendent dans les deux traditions d'alchimie taoïste: les écoles interne et externe.

Dans les deux approches, le travail de l'alchimiste consistait à concocter des formules de raréfaction ou « éphémérisation » des plus importants aspects et composants de l'individu afin de les rendre moins substantiels. Puis de concocter et ensuite de consommer, autrement dit d'appliquer les formules. Dans le cas de l'alchimie interne, il a été mis à jour que le travail d'application était composé en grande partie de culture sexuelle. Ainsi, la recherche de longévité et, in fine, d'immortalité a conduit l'ancien alchimiste taoïste directement dans sa chambre à coucher, à la poursuite de la maîtrise de soi au niveau du désir sexuel.

### *Cultiver le désir sexuel, une étape alchimique*

Le concept de désir et l'orientation de base adoptée par les alchimistes taoïstes concernant le désir se trouvent dans le chapitre 1 du *Dao De Jing*. Les travaux des alchimistes des époques Jin, Sui, Tang (environ 3e - 10e siècle de notre ère) consistaient principalement à trouver des réalisations pratiques... C'est-à-dire à incarner des principes énoncés dans ce texte

ancien. Dans le premier chapitre, nous lisons ce passage célèbre qui dit :

**常無欲  
以觀其妙  
常有欲  
以觀其徼**

Ces lignes, comme beaucoup dans le *Dao De Jing*, se prêtent à de nombreuses interprétations, de sorte que quand il s'agit de les traduire dans une langue étrangère, ou même en chinois moderne, nous sommes confrontés à un certain nombre de décisions comme de tout ajouter à ce que le texte signifie en réalité. Une restitution de ce texte que l'on trouve le plus communément dans de nombreuses versions en langue anglaise suggère quelque chose dans le sens de :

*Atteindre un état d'être éternellement sans désir  
Afin d'entrevoir les mystères (du Dao)  
Si vous avez toujours envie  
Vous ne verrez que des traces*

Ou quelque chose comme ça. Une telle lecture ne peut pas être entièrement révoquée sur la base de l'original chinois, mais comme c'est souvent le cas lorsqu'on essaie de traduire au plus proche du chinois classique en anglais et dans d'autres langues non-chinoises (NDLR : comme ici en français), le sens se déforme. Un examen plus minutieux du texte original donne à penser que le sens de ce passage devrait se situer le long d'un autre chemin.

*Réaliser le non-désir et regarder au-delà du mystère  
Toujours possédé par le désir  
Conduit à entrevoir ses limites.*

Tatillonement ésotérique ou changement d'avis fondamental ? En ayant à l'esprit la fonction de ce texte — un manuel de conscience — une lecture plus large peut être tirée de ces lignes. Et, bien sûr, cette lecture plus large peut avoir un effet important sur la façon dont on suit ce texte, c'est-à-dire sur son application. En effet, un siècle plus tard, les alchimistes ont découvert l'utilité d'entrevoir les limites des mystères du DAO (Tao) et ainsi ont développé, appris, et transmis, un moyen de cultiver le désir sexuel comme un outil pour se préparer à un stade plus avancé de leurs transformations méditatives.

*Du désir sexuel à la dissolution du soi*  
Aucune des transformations de la vie n'est plus clairement délimitée que le mouvement qui mène de la vie à la mort. C'est peut-être la

raison pour laquelle, dans un ancien monde primitif qui ne connaissait pas le doute, les penseurs ont choisi de se concentrer sur l'évidence des moments importants comme celui où l'esprit vivant quitte le corps pour le laisser mort, derrière lui. Quel autre moment, en effet, occupe une telle importance dans notre conception de la façon dont nous nous adaptons dans et hors du monde ? Si, de ce point de vue, on examine les contours des mystères du Dao, il devient immédiatement clair que le terrain du désir sexuel conduit à des limites inconnaissables de la vie.

Il s'agissait pour les Anciens, non pas de connaître l'inconnaissable, mais simplement de reconnaître les limites de l'expérience humaine et ses capacités... et de trouver les moyens de dépasser ces limites. D'où l'accent mis sur l'immortalité qui est utilisée comme une sorte de symbole concret de la réalisation de la transformation essentielle. Car la transformation de l'essence a été, en effet, l'objectif central des alchimistes taoïstes. Pour ces derniers qui ont rejeté le chemin de l'externe en faveur de la recherche d'un élixir interne, cette quête de la transformation de l'essence commence par l'accumulation et le raffinement de l'essence. A cette étape, les procédures de l'alchimie interne tendent vers une interprétation toujours moins substantielle des trésors du corps. Ces trésors, ou origines (San Bao, San Yuan), décrivent à l'intérieur et à l'extérieur d'eux-mêmes un arc essentiel dans la trajectoire du corps en tant que phénomène dans le temps et l'espace. Et il est d'une certaine importance à ce que les progrès personnels, le long de cet arc, soient décrits en termes purement cosmologiques, à savoir : l'ultime étape de la formule fondamentale de l'alchimie taoïste est le retour de l'esprit dans le Grand Vide. Ce Grand Vide, aussi connu sous le nom de Wu Ji ou

Infini, est la source de toute création. L'ensemble de la formule se compose ainsi de quatre étapes fondamentales : l'accumulation et la préparation de l'essence (jing) ; la transformation du Jing en Qi ; la circulation et la transformation du Qi en Shen ; le retour du Shen (esprit) au Grand Vide. Dans l'étape finale, nous voyons un autre écho de l'ancienne, évidente et inévitable association du désir sexuel et de l'éventuelle dissolution du soi. En résumé, les alchimistes taoïstes ont en permanence cherché à reporter cette conclusion inévitable de la vie au moyen de la dernière étape de transformation de leurs formules. Embrasser totalement le vide. S'échapper dans le vide. Mais de tels sentiments ont conduit les taoïstes, génération après génération, inexorablement vers une régression de leur savoir. ■

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

**Le retour de  
l'esprit dans  
le Wu Ji.**



**PORTRAIT**

Ken Rose a étudié le Tai Ji Quan et la MTC tout au long de sa vie. Il a commencé à étudier au début des années 1970. Sa formation personnelle et ses expériences incluent aussi un long apprentissage centré sur des textes et des pratiques taoïstes. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages et articles sur de nombreux aspects de la médecine chinoise, la langue et la culture. Depuis plusieurs années, Ken Rose enseigne aux États-Unis et en Europe. Il vit, enseigne et pratique à Mendocino.





氣 精

Calligraphie Qi

Calligraphie Jing

## Essence, énergie, *esprit*

**Conserver, nourrir, s'éveiller,  
tendre vers la perfection**

par Jan Silberstorff, traduit de l'allemand par Simone Thill

Dans un texte très lyrique, imprégné de sa culture judéo-chrétienne, l'auteur nous offre une vision simple, charnelle et spirituelle, de l'alchimie taoïste.

神

Calligraphie Shen

Dans une étreinte longue et amoureuse, l'union se réalise. En état de méditation profonde, l'essence, l'énergie, l'Esprit (Shen) parviennent à se mêler et à se fondre indistinctement. Quand je retiens ma force sexuelle, alors je contiens mon désir, quand je contiens mon désir, sans la pression de vouloir aboutir, alors le désir devient « libre désir de vivre », qui va être par la suite vécu dans la vie quotidienne.

personne, il y a la porte pour l'Eternité. L'amour de Dieu, je le partage avec ma femme. A travers Lui, je l'aime elle, à travers elle, je l'aime Lui; et Lui nous aime à travers lui-même. C'est comme créer ensemble ce qui nous était déjà destiné. En pleine puissance et harmonie, elle me complète, ses fautes sont les miennes, et ses qualités deviennent ma force. Ce que je viens de décrire, comment cela pourrait-il advenir sans nourrir la force vitale ?



### PORTRAIT

Jan Silberstorff est né en 1967 en Allemagne. Il est devenu le disciple direct de Chen Xiao Wang. Il a vécu et étudié pendant plusieurs années en Chine auprès du Maître Shen Xijing. Vainqueur lors de nombreux tournois en Europe et en Chine. Il enseigne dans plus de 15 pays. Il dirige une école de Tai Ji Quan à Hambourg. Depuis 1989, Jan cultive l'énergie sexuelle à l'intérieur de sa pratique du Tai Ji Quan.

### L'alchimie du couple

L'Esprit (Shen) transcendant se nourrit de l'énergie corporelle (Qi) harmonieuse. Celle-ci trouve son fondement à la source d'une forte énergie vitale (Jing). Toute vie ne provient-elle pas de la semence, de l'énergie sexuelle ? N'est-elle pas ainsi ma plus grande force motrice ? En méditation profonde, je me sens sans sexe. En s'abandonnant dans une union profonde, personne ne sait plus qui est l'homme et qui est la femme. Dans cet état désintéressé, je commence à aimer. Et cet amour est pour l'univers tout entier. Faire grandir cet amour qui nous est donné de Dieu, je le réalise à deux avec ma femme.

En méditation profonde, Dieu me parle. Mais tant extérieurement qu'intérieurement, les amants ne se possèdent pas. N'est-ce pas comme le Yin et le Yang ? Je suis deux parce que ma femme et moi sommes un, et pourtant nous restons deux. Et en moi comme en toute

### Un accomplissement personnel, un chemin à deux

Cultiver la force vitale: échange et complémentarité de l'homme et de la femme dans leur origine. Le Yin et le Yang ne doivent-ils pas dépendre mutuellement l'un de l'autre et se compléter pour se dissoudre et rejoindre l'origine ? Ne dois-je pas aimer Dieu de tout mon cœur et mon prochain comme moi-même ?

Tous les êtres sont mon prochain, mais ma femme, c'est moi-même, autant que je suis moi, parce que nous sommes devenus une seule chair. En moi réside la porte de l'immortalité. Mais le chemin, je le parcours avec mon vis-à-vis, ma femme.

Tous les conflits ne sont-ils pas le reflet de ma propre imperfection ? Tout seul, je peux y arriver, mais y suis-je obligé ? Un miroir en face de moi, ainsi je peux mieux voir, apercevoir les impuretés sur mon reflet. Il y eut le temps du célibat. Mais maintenant, je me partage autant

**Toute vie  
ne provient-elle pas de  
l'énergie sexuelle ?**



que je le peux; et je me perçois à travers l'autre, et en définitive, c'est Dieu lui-même que je perçois: en pratiquant ainsi, je conserve l'essence qu'Il m'a transmise pour me permettre d'accéder à cette connaissance supérieure. Sans elle, est-ce que mon esprit pourrait être suffisamment clair et fort pour franchir la passe obscure? Est-ce que je pourrais appréhender « l'esprit de la vallée » en me déversant et en laissant mon membre devenir flasque? Nous, les humains, nous sommes en bonne santé quand nous vivons en communauté. La communauté a besoin de sexualité. La sexualité doit être cultivée pour que le désir devienne amour et dévouement et se prolonge de façon durable. Quand je m'accomplis, je suis seul devant Dieu et rien n'est plus si impératif. Cependant personne n'est laissé de côté, nous demeurons au contraire l'un et l'autre côte à côte, comme tout un chacun qui se trouve capable de franchir

cette porte. Car, seulement celui qui se met au service de l'autre a le droit de s'asseoir à la Table du Seigneur. Ainsi j'expérimente en conservant, en cultivant, et en raffinant l'essence qui nous a tous créés et qui nous rassemble, pour une vie remplie d'amour authentique, d'épanouissement et d'éveil spirituel.

Nous sommes des hommes et c'est seulement quand nous avons renoncé à notre côté humain que la sexualité peut être lâchée. Si, par contre je me dépense en elle, comment puis-je la surpasser? Par nature, je suis un être humain, créature de la Terre et du Ciel. Les deux sont réunis en moi. Un être qui doit prendre en considération ces deux pôles pour rester en bonne santé. Comment pourrais-je agir autrement? ■

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

## UN PEU DE PRATIQUE... L'aigle ouvre ses ailes par Yves Réquena

La contraction et la nouure du Qi du foie se manifestent par un blocage de la libido, sans pour autant que celle-ci soit absente ou endormie. On ressent comme une impossibilité de passer à l'acte. La personne est irritée. Voici trois gestes qui peuvent contribuer à rétablir la circulation énergétique et à débloquent la situation.

- Mettez-vous debout, pieds joints, les bras le long du corps.
- Avancez votre pied droit en inspirant.
- Portez le poids du corps sur votre jambe avant, en la pliant légèrement.
- Dans le même temps, montez votre bras droit devant vous jusqu'à l'horizontale, la paume tournée vers le ciel, et votre bras gauche en arrière.
- Continuez à monter votre bras droit, toujours en inspirant, jusqu'à la verticale, en passant le poids du corps sur votre jambe arrière, légèrement pliée.
- Expirez pendant que votre bras droit poursuit son trajet vers l'arrière, la paume se tournant vers la terre. Pendant que ce bras entame sa descente, le bras gauche continue à monter et le poids du corps rebascule vers l'avant. L'expiration se termine lorsque la main droite est en bas et la gauche, en haut.
- Continuez le mouvement sans à-coup, sans forcer sur les épaules, mais en laissant la poitrine et la tête se tourner du côté du bras droit comme pour regarder à 180° en arrière.
- Faites ainsi 15 à 20 rotations avec vos bras, puis faites un pas en avant avec votre pied gauche et recommencez votre mouvement en inversant vos appuis.



Crédit photo: Déglicatessex - Y. Requena - Ed. Guy Trédaniel



# Le déploiement de l'onde orgasmique

L'onde de plaisir

par Pol Charoy & Imanou Risselard & photos d'Imanou : Loetitia Lemaire

Nous avons tous été conçus et traversés par une « onde de plaisir », moment privilégié de plus ou moins vaste amplitude qu'il nous est possible de cultiver et d'épanouir dans la pratique du Wutao\*. Et ceci, grâce à la prise de conscience, dans notre colonne vertébrale, de cette mémoire primordiale à laquelle nous devons notre élan de vie... appelée « onde orgasmique ».

Nous sommes convaincus que personne n'a finalement envie de pratiquer et de devoir vivre une technique « pour accroître son énergie sexuelle » de manière laborieuse, en comptant chaque aller-retour, chaque mouvement, chaque rétention, etc. Les pratiques énergétiques ne peuvent se passer de ressenti, de sensoriel, de sentiment, c'est pourquoi nous insistons beaucoup dans notre enseignement du Wutao sur l'ondulation de la colonne vertébrale que nous avons appe-

lée: « le déploiement de l'onde orgasmique ». L'utilisation du terme « orgasmique » ne doit pas entraîner de confusion. Il ne s'agit pas ici seulement d'énergie sexuelle, mais d'énergie sexuée, ce qui est très différent. Explications...

## Une circulation entravée

Cette confusion est elle-même totalement induite par la coupure qui se crée dans notre corps et qui entrave la libre circulation et le déploiement de l'énergie véhiculée et diffusée par l'onde orgasmique. Ces points de blocages se retrouvent par exemple très souvent situés au niveau du plancher pelvien; cet espace étant le creuset privilégié de l'énergie sexuelle fondatrice dont le refoulement est lié à une inhibition morale issue de l'histoire individuelle et/ou des mémoires transgénérationnelles. Quelles qu'en soient les raisons, individuelles, transpersonnelles ou transgénérationnelles, celles-ci marquent d'une empreinte indélébile la trame corporelle d'une frustration telle que le corps sensoriel se retrouve littéralement coupé en deux au niveau du plexus solaire. Le processus nourricier exponentiel et naturel de cette énergie primordiale s'en trouve alors totalement ou partiellement entravé.

## Libérer l'onde orgasmique

Il nous semble très important de prendre conscience que les techniques énergétiques qui nous viennent de différentes traditions (taoïstes, hindoues, etc.) sont bien évidemment imprégnées et donc marquées par leurs fondateurs et par le contexte social dans lequel elles ont été créées. Historiquement, ces techniques puisent leurs références dans des périodes



## PORTRAIT

Imanou et Pol Charoy animent les « Ateliers de l'Eveil » 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 ont aujourd'hui élaboré toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Trans-analyse. Ils sont également à l'origine de la création du Centre d'Arts Corporels Génération Tao.

considérées comme un âge d'or de la conscience. Mais elles se sont, hélas, développées dans des contextes sociaux empreints de moralité, ce qui a trop souvent entraîné entre les fondateurs originels et leurs représentants actuels la sensation d'une véritable « schizophrénie ». A ce stade-là, il est important techniquement de différencier l'orgasme sexuel génital de l'épanouissement de l'onde orgasmique. Or, rares sont ceux qui pratiquent le Tao sexuel ou d'autres techniques proches, en ayant libéré l'onde orgasmique. C'est pourtant la libération de cette onde qui permet d'accéder à une qualité de « plaisir » authentique, au sentiment du geste qui pourra alors imprégner d'une couleur toute particulière la qualité énergétique de nos mouvements.

### *Du Dan Tian aux anneaux reichiens*

Dans la tradition hindouiste, ce concept a été représenté par le fameux mythe d'un serpent lové au sein de notre bassin : la « Kundalini ». L'énergie du serpent éveillé se déroule et s'élève alors pour venir nourrir de son feu primordial les sept chakras rencontrés le long de son ascension. La sagesse de la tradition taoïste a, quant à elle, représenté l'alchimie de ce feu primordial au sein d'un creuset : le « Dan Tian », situé dans le bassin. Le feu transforme l'eau dans ce chaudron initial afin que seule la vapeur s'élève le long de la colonne vertébrale. Cette libre circulation entraîne l'ouverture des douze centres alchimiques et spirituels. En Europe, Wilhelm Reich a défini des zones semblables aux traditions orientales, mais l'image qu'il en donne les complète considérablement. C'est sous la forme de sept anneaux qu'il décrit la réalité physiologique et énergétique de ses observations cliniques. Pour Reich, cette représentation en anneaux autour de notre colonne vertébrale est issue de l'évolution humaine et des traces que celle-ci a laissées en nous. Nos origines reptiliennes sont en effet marquées dans notre constitution physique et notre développement physiologique par la constitution et l'organisation de la mobilité de notre colonne vertébrale. Pour en revenir aux « sept anneaux reichiens », ceux-ci s'enroulent tel un cocon autour de notre colonne vertébrale. C'est le mouvement vivant et vibratoire de cette enveloppe qui se meut comme une onde que nous appelons « l'onde orgasmique ». Elle prend naissance au niveau du bassin, siège de notre puissante énergie sexuelle originelle, puis s'épanouit et va nourrir les différentes fonc-

tions de nos organes, de nos sens et de notre psyché. Elle distribue ainsi la force et l'énergie nécessaires à l'expression des vertus de notre âme. Attention, et nous ne le répéterons jamais assez, il s'agit ici du déploiement de l'onde orgasmique et non du simple vécu de l'orgasme sexuel, qui trop souvent reste limité à la sphère du bassin et à sa fonction génitale.

### *Le refoulement émotionnel*

L'émotion étant une manifestation du mouvement énergétique, l'onde qui cherche naturellement à se propager et à s'élever peut être entravée par des refoulements d'ordre émotionnel. Un ou plusieurs anneaux se resserrent alors, bloquant et arrêtant sa circulation ; ce qui entraîne des troubles physiques et psychiques qui empêchent l'épanouissement des vertus de notre âme. Par exemple, si l'onde ne peut pas atteindre le cœur, nous risquons de souffrir de pathologies cardiaques, de comportements hargneux ou tout simplement, d'éprouver des difficultés à exprimer ou à recevoir l'amour. Dans notre culture judéo-chrétienne, le Christ représente l'aboutissement de la libre circulation de l'énergie d'amour. Nous pouvons nous avancer et affirmer que cet homme, le Christ,

**Accéder à une qualité de plaisir authentique.**

représente l'être orgasmique par excellence, c'est-à-dire que son onde circule pleinement et librement à l'intérieur et à l'extérieur de lui, imprégnant toute chose de son aura.

L'onde orgasmique est une façon de faire vibrer l'ensemble de la colonne vertébrale en différentes ondes qui se répandent dans tout le corps. Les ondes animent chaque vertèbre, ainsi que chaque organe, considéré dans ses fonctions organique, vibratoire et énergétique. Cette technique est la fois simple et difficile, car subtile. Il est nécessaire d'avoir un cheminement global pour réussir à se défaire des entraves physiologiques, organiques et vibratoires de chaque anneau de la colonne vertébrale et redonner ainsi à notre énergie cette liberté de mouvement et de vibration originelle... Chacun au gré du vent de sa vie. ■

\* Le Wutao est né du métissage des expériences de Pol Charoy et Imanou Risselard : Wushu, Yoga, et Bio-énergie occidentale...

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

## **GALOPER EN COMPAGNIE D'UN TIGRE**

L'alchimie d'une posture ou d'une séquence de Qi Gong ne peut s'obtenir, selon nous, que si nous nous permettons de voyager au travers du geste dans des états de conscience modifiés. Ces états nous entraînent dans une traversée de nos contrées intérieures, imprégnées de mémoires traumatiques ou d'inspirations refoulées dans des régions lointaines de notre être. Pour atteindre cette alchimie, il est nécessaire de travailler sa posture ou son geste sur le feu de la conscience et du souffle ; c'est ainsi qu'en Wutao, nous alchimons nos énergies en chevauchant différents rythmes de respiration pulmonaire, inspirés des matrices intra et post-utérine : la respiration dite « océanique » correspond au bercement serein, lent et profond du liquide amniotique ; s'ensuit une respiration plus active. Des gestes amplifiés permettent de ressentir une douce ivresse, comme si nous faisons de la place à l'intérieur et à l'extérieur de notre corps ; la respiration devient alors plus compressive, plus rythmée, à la fois d'ivresse et d'emportement (de transe) qui nous amène à « lâcher prise » et à rencontrer des états, des contrées de soi et de Soi, jusqu'alors ignorées. C'est cette capacité à travailler, sous le feu de la respiration — comme l'alchimiste travaille sa matière, ici le geste — qui nous apporte dans un don de conscience, la sensation d'un geste enfin accompli et intégré dans sa totalité : à la fois bio-mécanique, bio-sentiment et bio-énergétique. Ce n'est qu'après cette expérience que nous pouvons endiguer, canaliser dans une forme précise le geste rempli de sensorialité au lieu de trouver refuge dans une pratique formelle.

Pol Charoy & Imanou Risselard



# L'échelle de l'amour

## et du désir

par Catherine Bensaïd



Catherine Bensaïd nous révèle les différentes formes de cette échelle de l'amour et du désir. A nous de savoir incarner toutes ces énergies.

Là seulement, vous le savez, dans l'esprit à travers la chair n'existent ni satiété, ni déceptions, ni limites. Là seulement pour votre amour est l'air libre, la grande issue.

Teilhard de Chardin

« L'échelle de l'amour » est aussi échelle du désir: « monter au septième ciel » dit-on. Voici une ébauche de cette montée progressive vers des cieux plus étoilés, sachant que cette échelle « n'est pas une échelle de valeur » ainsi que le dit Jean-Yves Leloup: *L'Amour se fait chair dans toutes les dimensions de la chair, et il ne faudrait pas oublier que c'est le même Amour qui s'incarne dans la pulsion sexuelle et l'appétit charnel que celui qui nous rend capables de prière et de célébration. L'énergie de l'Amour est une.*

L'énergie de l'Amour a pour s'exprimer différentes formes que la terminologie Grecque nous aide à préciser, témoin d'une évolution pour chacun du besoin au désir, de la demande au don, de la soif à la source. Et tout désir, comme tout amour, est un arc-en-ciel où chaque couleur a sa place mais dont certaines peuvent être, selon les instants et au fil des années, plus intenses et lumineuses. L'harmonie tient les couleurs toutes ensemble.

*Porneia, c'est l'amour du bébé pour sa mère*

Le désir est besoin. De nourriture, de soin, d'affection. Le corps est passif, en attente du plaisir que l'autre, à l'image de la mère, apporte. L'autre est objet de dévotion, se devant pour satisfaire être dans le don total de sa personne. « Faire l'amour, c'est la certitude que l'autre s'occupe entièrement de moi. »

*Pathos, c'est l'amour-passion*

Le désir est passionnel, l'érotisme pulsionnel, dans une dépendance absolue autant qu'une demande d'absolu. « Je te veux tout à moi, tout de suite et pour toujours; sans ton corps, ta présence, ton amour, je meurs. ». C'est un désir qui tourne à l'obsession, dans une alternance de bonheurs et de souffrances. Le corps ressent des plaisirs intenses, relatifs à une sensation de manque et qui sont à leur tour créateurs de manque. L'autre, objet de passion, fait vivre et revivre bien des blessures passées...

*Eros, c'est l'éveil des sens, l'état amoureux*

Le désir est amoureux, léger, pétillant. Le corps est ailé, porté par le plaisir des sens, l'attirance se vit dans un sentiment d'évidence. L'autre est si beau et la vie si belle...

*Filia, c'est l'amour-amitié*

Le désir est parole donnée, offerte, partagée. Les corps apprennent à mieux s'entendre, dans l'écoute de la différence de l'autre: ses plaisirs et déplaisirs. Les corps et les mots disent le bonheur d'être ensemble.

*Storge, c'est l'amour-tendresse*

Le désir est tendresse: attentif, attentionné. Le corps est orienté vers le désir de l'autre, dans la douceur d'une caresse qui reçoit le don de l'autre. Avec la tendresse, le cœur fond; le désir se fait source.

*Charis, c'est l'amour-grâce*

Le désir est grâce, gratuité, il nous est donné: c'est un cadeau auquel nous rendons grâce à notre tour.

Les corps s'ouvrent à l'inattendu, l'inconnu, se désaltèrent l'un l'autre.

Le deux n'est pas attente du désir de l'autre, mais grâce d'être « un », par le désir qui unit.

*Agape, c'est l'amour divin*

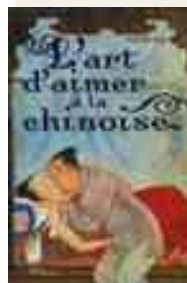
Le désir ne peut se dire, don « céleste » qui vient visiter nos corps subtils où règnent le silence et la pure lumière. C'est un au-delà du corps, source sacrée d'eau vive, célébration infinie où l'Amour est entré dans la chair, dans la communion des souffles. ■

« L'énergie de l'Amour est une. »



### PORTRAIT

Catherine Bensaïd est psychanalyste. Titulaire d'une maîtrise de psychologie, elle a fait des études de médecine pour se spécialiser ensuite en psychiatrie. Parallèlement à cette formation, elle s'est intéressée aux médecines et philosophies orientales et a exercé l'acupuncture pendant une dizaine d'années. Cette longue expérience de terrain, les rencontres avec ses patients, et sa propre expérience de la vie nourrissent ses livres. Parmi eux: *Qui aime quand je t'aime* (Albin Michel) *Aime-toi, la vie t'aimera* (Pocket & R. Laffont).



Les illustrations taoïstes de ce dossier sont issues du très bel ouvrage *L'art d'aimer à la chinoise*, par Liao Yi Lin, publié aux éditions de la Martinière. De célèbres reproductions d'estampes chinoises illustrent cet ouvrage sur l'alchimie taoïste. Merci à Mr Bertholet pour son aimable autorisation.



## QI GONG | FORMATION PROFESSIONNELLE



Formation animée par Yves RÉQUENA et spécialistes de la médecine morphologique et anti-âge (NMAA)

- Une formation professionnelle, préparant au **diplôme fédéral (FEQGAE)** par modules ; **Certificat de compétence** : 1 an ; **Certificat de praticien** : 2 ans ; **Professorat** : 3 ans
- Séminaires ouverts à tous, à la carte, au sein d'une véritable "université libre du Qi".
- Conférences, ateliers, démonstrations, rencontres avec des chercheurs, exposés scientifiques. • À 1 heure de Lyon et à 3 heures de Paris (navette assurée gare TGV – Valence).  
« Le plaisir d'apprendre et de pratiquer librement »

**l'IEQG**, première école de formation de professeurs de Qi Gong créée en 1989 par le Dr Y. Réquena.

## QI GONG ANTI-ÂGE



Formation animée par Yves RÉQUENA et spécialistes de la médecine morphologique et anti-âge (NMAA)

- Une formation courte pour les professionnels en charge des seniors, maisons de retraite, APA. Un "entraînement" pour viser la performance physique et intellectuelle en avancée en âge. • Ouverte à toute personne intéressée. • **5 séminaires** : 1. *Agilité et forme : articulaire, immunité, vitalité.* 2. *Ressourcement et régénération : digestif, cardio-vasculaire, pulmonaire.* 3. *Nourrir l'énergie, nourrir l'esprit : cerveau et cognitif, méditation, massage de revitalisation.* 4. *Mouvements du bonheur : gestion du stress, optimisation, énergie.* 5. *Fang Zhong Yang Sheng : longévité de la sexualité, longévité par la sexualité, massage sensoriel.*

**l'IEQG**, une équipe de 20 enseignants de Qi Gong et multidisciplinaires.



# Institut Européen de Qi Gong



Tél. 04 42 50 28 14 / Fax. 04 42 50 12 89 / [www.ieqg.com](http://www.ieqg.com) / [info@ieqg.com](mailto:info@ieqg.com)  
Chemin de Clave - 13840 Rognes / N° DE FORMATION CONTINUE : 93130375713

## MASSAGES ÉNERGÉTIQUES CHINOIS



Animée par Sylvie CHAGNON, diplômée de l'hôpital sino-japonais de Pékin, de l'hôpital de massage traditionnel chinois de Pékin certifiée en réflexologie plantaire au Takoma Park Institute (Washington)

- Une formation en 2 ans théorique de MTC et pratique de massages énergétiques chinois pour les kinésithérapeutes, les sages-femmes, les énergéticiens et employés de spa.
- Une formation utile à tous pour massages en famille...

**THÈMES** : Tuina et réflexologie du visage, des pieds, du ventre, du dos. Évaluation énergétique et rééquilibrage par les massages des méridiens...

**l'IEQG**, une notoriété internationale.

## QI GONG SAGES-FEMMES FEMMES D'ÉNERGIE



Formation animée par Yves RÉQUENA et une équipe de médecins, gynécologues, endocrinologues, sage-femme.

- Une formation en 2 ans pour les sages-femmes et gynécologues.
- Une formation au savoir et au mieux-être pour toutes les femmes intéressées.

**THÈMES** : Puberté, aménorrhée, régularisation du cycle, accompagnement de la grossesse, préparation à l'accouchement, rééducation périnéale, ménopause, infertilité, libido, prolongement de la vie sexuelle, longévité, mémoire, développement personnel.

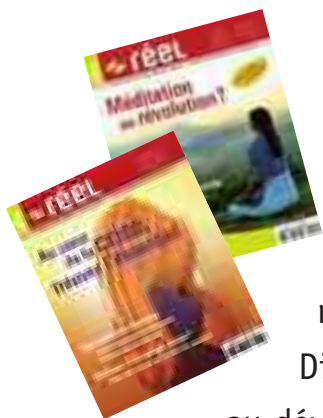
**l'IEQG**, l'audace dans l'innovation, la rigueur dans la tradition.



# Pour une Réel(le) humanité

« Le magazine Réel essaie d'ouvrir des portes, de créer des ponts. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier



Rares sont en France les magazines comme *Génération Tao* ou *Réel* qui participent à porter un autre regard sur soi et sur le monde. C'est pourquoi nous avons voulu offrir la parole à Georges Didier et Caroline Chabot qui œuvrent ensemble et avec leur équipe au développement du magazine *Réel*.

**GTao :** En 76, vous étiez directeur de *La Gueule Ouverte*, le premier hebdomadaire écologique. Aujourd'hui vous l'êtes de *Réel*. Quels sont les changements dans votre action ?

Georges Didier: Une maturité est advenue. En 72, je participais à la première conférence alternative, celle de l'ONU à Oslo, sur l'environnement. Ensuite, le journal *La Gueule Ouverte* s'est développé et j'en ai été le directeur en 76 et 77. Le changement a surtout été le fait d'une maturité et d'une intériorisation. A l'époque, nous étions beaucoup dans la dénonciation, dans « c'est la faute du système multinational et militaro-industriel ». Le monde n'a peut-être pas tellement changé depuis 40 ans, mais nous avons changé dans nos réalités intérieures. Il y a eu l'irruption de la thérapie et de la psychanalyse. Dénoncer ne suffisait plus. Nous nous sommes aperçus que nos propres systèmes psychiques étaient en relation avec le système lui-même. Il y a un pont entre la réalité du monde et notre réalité, soit individuelle, soit collective. Nous avons donc à avoir ce focus-là aujourd'hui. Il faut certainement lutter, continuer les poussées culturelles, artistiques, ou éventuellement révolutionnaires. Mais nous avons d'abord à nous libérer de nos propres chaînes. Il y a là un vertige qui s'ouvre parce que nous avons toujours cru que c'était le système qui avait de gros problèmes et que nous, nous en avions de petits. Mais si vraiment nous voulons être sérieux avec nous-mêmes, c'est nous qui avons de gros problèmes. Chacun d'entre nous est porteur de conflits inconscients qui nous infusent, nous écrasent et nous déforment. C'est nous qui sommes prisonniers. Certes, le système cherche à nous imposer des formats dans lesquels il faudrait rentrer, mais si vraiment nous sommes sérieux

— et il faut l'être aujourd'hui: le problème, comme dirait Patrick Viveret, avant tout, c'est nous —, travaillons sérieusement sur nous, osons notre créativité et notre liberté. Alors, le monde changera.

**GTao :** Le magazine invite le lecteur au changement. Comment décririez-vous la spécificité de Réel ?

G. D.: Réel n'est pas un journal révolutionnaire. Il travaille sur la culture, l'inconscient collectif. Il essaie d'ouvrir des portes, de créer des ponts, de rappeler toujours ce lien entre le monde intérieur et le monde extérieur dans toute action. C'est cela son intention éditoriale. Nous devons sans cesse répéter, du fait de la maturité acquise, que la vie est dans la rencontre entre l'extérieur et l'intérieur. En travaillant cette rencontre-là, nous mettons à jour la magie et le bonheur de la rencontre avec l'autre. C'est pour cela que j'ai créé ce journal il y a dix ans: répondre à la provocation sans provoquer, promouvoir l'émergence d'une parole libre de toute passion, laisser l'espace pour que l'espérance se dise, celle qui se cherche en chacun dans les pages des livres intérieurs. Toujours articuler ce qui est dit à l'être qui le dit, toujours rester en humanité et que la plume jamais ne réclame vengeance ou tente de régler des comptes. C'est ce qui nous guide.

**GTao :** Donc de la révolution à la relation ?

G. D.: Le monde intérieur, c'est nous, et le monde extérieur, c'est nous aussi. Nous sommes le monde. Aujourd'hui, hier et demain.

**GTao :** Pourquoi cette action passe-t-elle encore par le fait de diriger un journal ?

G. D.: Parce que le primat de tout, c'est la

**Osons notre  
créativité et  
notre liberté.  
Alors, le monde  
changera.**

## PORTRAITS

**Georges Didier** a été l'un des premiers écologistes. Il a fondé le magazine *Réel* en 1998, après avoir créé *Alternatives Non Violentes* en 1971 et dirigé *La Gueule Ouverte* en 76 et 77. C'est un « être de parole » dans tous les sens du terme.

**Caroline Chabot** a eu plusieurs expériences associatives, un mandat d'élue et dirigé des structures sociales et culturelles, toujours soucieuse de mettre en application ses valeurs humanistes. Depuis trois ans, ils travaillent ensemble au développement de ce magazine.



parole. Nous sommes des êtres nés par la parole et de la parole. Nous avons accès à une distance et à du symbolique. Nous avons à nous convaincre intimement que nous sommes des êtres de parole en relation. Nous ne sommes pas seuls. C'est cette vitalité et cette délicatesse de la relation que nous avons à affirmer par l'écriture, le dessin et par la mise en page de notre espérance pour mettre en mots notre visage caché. Celui de demain.

**GTao: Que trouve-t-on aujourd'hui dans Réel ?**

Caroline Chabot: Pas de réponses toutes faites, mais une exploration, comme une aide à la réflexion, une parole libre sur des expérimentations qui mettent au cœur l'être humain, des nouveaux paradigmes dans des domaines aussi variés que la psychologie, l'écologie, le soin de soi, la culture etc. Cela demande d'abandonner schémas anciens et habitudes pour être pleinement présents, condition nécessaire pour explorer de nouveaux espaces: donner la parole aux initiatrices, aux recherches, aux découvreurs, bref à ceux que l'on appelle, dans la diversité des sensibilités, les « créatifs culturels ». Se relier pour un monde nouveau, transmettre ces valeurs, et grandir en sagesse, dans l'amour de la vie, chacun à chaque instant.

**GTao: Quel regard portez-vous sur la crise d'aujourd'hui ?**

G. D.: Nos journées sont noyées par des vagues, de plus en plus fortes, d'horreurs en tout genre, et face à cela, la mondialisation conduit à une standardisation des idées et des formes, à un modèle unique des principes religieux, théologiques ou philosophiques. Nous devons prendre nos responsabilités à la fois politiques et économiques et spirituelles dans la diversité. Ce sont, en effet, ces valeurs véhiculées dans toutes les cultures (une autre forme de mondialisation!) qui remettent l'action de l'individu au cœur du monde, qui lui redonnent sens et efficacité. Nous faisons ce que nous sommes! Pour cela, éclaircissons le débat initié par Malraux entre religieux et spirituel en ce début de 21e siècle, et osons l'invention de nous-même en interrogeant nos transformations.

Aux questions habituelles: qui suis-je, où vais-je, dans quel état j'erre?, je préfère aujourd'hui celle-ci: que signifie réellement « être au monde »? Nous exigeons du monde qu'il change, pour que nous nous sentions bien, mieux, et délégons souvent cette exigence à des hommes politiques, des gourous, des écrivains, pour agir, prier, ou penser à notre place. Nous nous posons en victimes dont le bonheur dépendrait de ce que les autres font ou ne font pas. Nous avons (toujours) le choix de ce



Illustration de Filipandré, le dessinateur de Réel depuis le début de l'aventure.

**Nous sommes le monde. Aujourd'hui, hier et demain.**

qui détermine notre « état d'être au monde », et si nous acceptons de nous regarder tels que nous sommes, que nous accomplissons les efforts pour nous changer intérieurement, dans une vérité psychologique, une démarche de conscience, alors notre réalité extérieure et intérieure se transformera. Nous sommes pleinement responsables et libres de l'être. Des disciplines aussi variées que la psychologie, les psychothérapies, la philosophie, la science, l'écologie, la culture, les nouvelles méthodes pour prendre soin de soi, etc. sont les lieux de nos

expériences et de nos rencontres, où les manifestations de synchronicité peuvent se réaliser. Cela passe aussi par une affirmation plus essentielle du masculin et du féminin en soi, où l'homme et la femme développent un autre niveau d'intimité pour la réalisation de soi, et cela demande de l'expérimenter dans nos relations. Notre compétence relationnelle est le test de réalité de notre spiritualité. Au niveau moral, nous devons également comprendre cet oxymore: « La pauvreté dans le monde est un luxe que nous ne pouvons plus nous offrir! ». Il est temps d'inventer de nouvelles solidarités. ■

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

**POUR EN SAVOIR PLUS...**

Réel a été un mensuel depuis sa création jusqu'en juillet 2008. Distribué d'abord principalement sur abonnement, il compte plus de 3000 abonnés. Il est présent en kiosque, en Belgique, en Suisse et en France depuis le mois de mars 2008, ce qui a conduit depuis le mois de septembre à modifier sa parution qui est devenue trimestrielle. Il tire aujourd'hui à plus de 12 000 exemplaires.

Les collaborateurs du journal sont tous des professionnels reconnus dans leur domaine, mais qui œuvrent au journal de manière totalement bénévole.





# Tao Te King

## Le Livre de la Voie

*illustration et texte extraits de l'ouvrage « Tao Te King »  
publié par Synchronique Editions*



Aujourd'hui, nombreuses sont les traductions du *Tao Te King*, l'ouvrage fondateur du Taoïsme rédigé par Lao Tseu au 6e siècle avt J. C.

La maison d'éditions Synchronique nous offre ici une traduction simple, efficace, traduite par Stephen Mitchell, et magnifiquement illustrée.

### 51

*Chaque être dans l'univers  
est une expression du Tao.*

*Il jaillit dans l'existence  
inconscient, parfait, libre,  
assume un corps physique,  
laisse les circonstances le compléter.*

*C'est pourquoi chaque être,  
spontanément, honore le Tao.*

*Le Tao donne naissance à tous les êtres,  
les nourrit, les soutient,  
prend soin d'eux, les reconforte, les protège,  
les ramène à lui-même,  
créant sans posséder,  
agissant sans rien attendre,  
guidant sans contrôler.*

*C'est pourquoi l'amour du Tao  
est dans la nature même des choses.*



Anonyme, *Poissons et algues* (détail), 13<sup>e</sup> siècle. Dynastie Song du Sud. Rouleau vertical, encre sur soie. 70,5 x 45,1 cm.



# Hassan Massoudy

« C'est la Voie qui compte. »

propos recueillis par Arnaud Mattlinger & Sandrine Toutard

Un après-midi d'automne, Hassan Massoudy nous reçoit dans son atelier avec la simplicité des grands maîtres. A l'occasion de la parution de son dernier ouvrage, *Désir d'envol*, publié chez Albin Michel, il nous parle de son parcours métissé, de son amour de la calligraphie, du geste, de la technique, et au-delà, de l'accomplissement de soi dans une Voie.

« La terre n'appartient pas à l'homme : c'est l'homme qui appartient à la terre. »

Chief Seattle, chef Dwamish, XIX<sup>e</sup> s.

**GTao : Le Tao, c'est « la Voie »... La calligraphie est-elle une voie pour vous ?**

Hassan Massoudy : Oui, bien sûr, c'est vraiment une Voie. Dès l'enfance, j'ai fait de la calligraphie. A l'âge de 16 ans, en 1961, j'ai commencé à être apprenti calligraphe, et depuis, je travaille huit heures par jour (et même plus). En arrivant à Paris, j'ai passé 5 ans aux Beaux-arts. A l'époque — c'était après 68 — on y disait que l'art devait trouver d'autres façons de se faire, devait sortir du cadre. Alors j'ai participé à un spectacle avec un comédien, Louis Jacquet (décédé maintenant), et un musicien... Et nous sommes restés ensemble de 1972 à 1985. Je calligraphiais en direct, en public, en écoutant la musique et le comédien. La calligraphie était la Voie, mais éclairée par d'autres disciplines.

**GTao : Pourquoi *Désir d'envol* ?**

H. M. : Nous avons créé un spectacle avec Caroline Carlson, qui a été présenté à Istanbul, puis en Italie et en France. Nous répétions vers 16 heures et jouions le soir. J'étais comme imbibé des mouvements des danseurs. A ce moment-là, j'ai lu une phrase d'Henri Michaux qui disait : « Tous Danseurs, désir d'envol ». Quand nous avons réalisé ce livre, j'ai eu l'envie de pousser la calligraphie arabe vers un autre espace.

**GTao : La calligraphie est-elle un art corporel ?**

H. M. : Oui. Même si la technique de la calligraphie arabe classique est complètement dif-

férente des calligraphies chinoise ou japonaise. Il existe en effet deux familles de calligraphies dans le monde : méditerranéennes d'une part (hébraïque, latine et arabe), chinoise et japonaise d'autre part. Dans les calligraphies méditerranéennes, nous travaillons avec un instrument dur, le roseau, et nous ne travaillons pas plus large que l'épaisseur d'un doigt. Cette technique est très contraignante : nous devons travailler au millimètre près.

Il faut toujours de l'encre noire. Au moment où nous nous arrêtons, c'est la fin du souffle et la fin de l'encre. Aux Beaux-Arts, j'ai connu des calligraphes chinois et japonais : l'un d'eux m'a dit un proverbe qui m'a plongé dans la calligraphie chinoise :

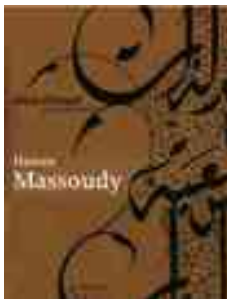
**Dans les moindres mouvements de la nature, il y a une spirale.**

« Quand l'idée est au bout du pinceau, pas la peine d'aller au bout de l'idée ». Cette ouverture m'a libéré et

donné d'autres possibilités que celles que je connaissais par la calligraphie arabe. Mes gestes sont devenus vastes et ont égalé mon énergie corporelle. J'exécute des mouvements d'un mètre environ parce que le mouvement juste va jusque-là... Il y aurait beaucoup à dire sur le corps et la calligraphie !

**GTao : Le souffle est-il différent dans la calligraphie chinoise et dans la calligraphie arabe ?**

H. M. : Quand le calligraphe commence le geste, il tient l'instrument avec une certaine précision et donc, automatiquement, il bloque les poumons, il ne respire plus. Dans la calligraphie arabe, il est obligé d'avancer millimètre par millimètre. Tandis que dans la calligraphie chinoise, pour l'apprentissage, on calligraphie lentement, mais



Toutes ces illustrations sont extraites de l'ouvrage *Désir d'envol, une vie en calligraphie* par Hassan Massoudy, publié chez Albin Michel. Un somptueux cadeau de fin d'année !

avec l'âge et la répétition, on peut accélérer le mouvement, jusqu'à aller très vite, comme la foudre ! Et le résultat est très différent. La condensation du souffle pour la calligraphie islamique permet des gestes très courts.

Quand il y a des allongements dans les lettres, le calligraphe peut reprendre son souffle, mais il doit suivre un moule, il ne peut dévier, ni vers le haut, ni vers le bas. En calligraphie chinoise, avec la même condensation du souffle, il peut aller plus loin.

**GTao : Est-ce qu'il existe une calligraphie soufie ?**

H. M. : Le calligraphe musulman travaille souvent avec des groupes issus de confréries soufies. Un calligraphe a dit : « Je vois presque Dieu quand je calligraphie la lettre *Wa* dans le mot *Houwa*. » *Houwa* veut dire « Lui », Dieu pour les soufis. Il y a deux lettres : le « H » et le « Wa ». Elles signifient l'intériorisation. Il existe de nombreuses techniques utilisées par les mystiques musulmans pour l'intériorisation. La beauté est leur façon d'entrer dans le chemin vers Dieu : la calligraphie est un élément important.

**GTao : Dans les pratiques soufies et taoïstes, il est beaucoup question de spirales, est-ce que vous avez exploré cette notion de spirale dans la calligraphie ?**

H. M. : Dans la calligraphie chinoise, on observe un centre avec un axe vertical et un axe horizontal. Les signes gravitent autour de ce centre. La calligraphie arabe écrit des mots. Par contre, à partir du 14e siècle, il y a eu l'invention de la composition : les lettres ont été mises l'une sur l'autre pour créer une sorte de chorégraphie. Nous pouvons sentir qu'il y a un axe vertical, un centre, et une dynamique. Intuitivement, la spirale entre beaucoup dans mon travail. Pratiquement, tout ce que je fais part d'un centre et tourne. Parfois, les artistes ont quelque chose comme ça, présent depuis l'enfance, sans le savoir, et c'est ça qui les guide.

**GTao : Cette spirale est-elle alors universelle ?**

H. M. : Oui. Quand je dessine ces lignes de forces, je découvre que dans les moindres mouvements de la nature, il y a déjà une spirale. Est-ce que les taoïstes et les soufis ont, par leur observation, trouvé cette direction ? Par l'Iran, l'Inde et la Chine, les musulmans ont peut-être été en contact avec la Chine... Je crois qu'un contact a été établi entre les deux cultures.

**GTao : Avez-vous le sentiment d'un accomplissement ?**

H. M. : J'ai toujours été en recherche. Sur tout ce chemin parcouru depuis l'âge de dix ans, que j'écrive timidement devant mon enseignant à l'école, jusqu'à mon arrivée à Paris,



les moments de travail variés en calligraphie, en présence du public, j'ai toujours eu la même intériorité. J'ai sans cesse brusqué un peu l'intérieur pour découvrir autre chose. Comme si, au réveil, j'essayais de me rappeler de mon rêve et que je vois des bribes d'images. Tout ce travail-là va dans la même direction. Face au public, c'est encore plus fort parce que ça ne pardonne pas ! Dans mon atelier, si je rate un geste, je jette la feuille. Face au public, je ne peux pas. Tout ce qui est présent dans ce livre ne représente pas vraiment un accomplissement, mais plutôt une Voie. C'est la voie qui compte. Il n'y a pas de point, mais une continuité d'avancées. ■

« Le bonheur vient vers ceux qui croient en lui. »

Ali al-Koufi, VII<sup>e</sup> s.

**PORTRAIT**



Hassan Massoudy est né en 1944 à Najef, une ville du sud de l'Irak. Très jeune, dans cette ville où toute image est prohibée, il investit sa passion de l'art dans le dessin et la calligraphie. Il quitte l'Irak pour la France en 1969, et entre à l'Ecole des Beaux-Arts de Paris. En 1972, avec le comédien Guy Jacquet et le musicien Fawzy Al Aïedy, il crée le spectacle *Arabesque*. En 2005, il rencontre la danseuse et chorégraphe Carolyn Carlson ainsi que le musicien et joueur de ney Kudsi Erguner. Tous trois vont créer le spectacle *Métaphore* où musique, danse et calligraphie vont vivre en harmonie. Hassan Massoudy expose ses calligraphies régulièrement et a déjà publié une vingtaine de livres.





## Régine Zekri-Hurstel

### Le Neuro-bonheur, pour le bonheur du patient

Pour le troisième numéro d'EnergéSciences que vous pourrez retrouver sur :

[www.generation-tao.com/energesciences](http://www.generation-tao.com/energesciences), le Docteur Régine Zékri-Hurstel, neurologue, nous parle de sa spécialité, la neurologie fonctionnelle, et de son apport fondamental pour une neurologie du 21<sup>e</sup> siècle soucieuse, du bonheur de ses patients.

*L'énergie, c'est à la fois une chaleur, une force, un mouvement.*



#### PORTRAIT

Régine Zekri-Hurstel est neurologue à Toulouse. Au contact d'enfants en échec scolaire, elle a inventé un nouvel alphabet, l'A/Z Sensoriel, avalisé en 1993 par le Ministère de l'Éducation Nationale. Auteur de plusieurs ouvrages, dont : *Ces gestes simples qui guérissent* (Albin Michel); *Des logiciels du corps aux mouvements thérapeutiques* (Ed. Sauramps - voir Tao's folies p. 11). Conférencière en France et dans l'U.E., elle défend, à travers la neurologie fonctionnelle, une approche humaniste et globale du cerveau.

#### EnergéSciences: Pouvez-vous expliquer les fondements de la neurologie fonctionnelle ?

Régine Zékri-Hurstel: La neurologie fonctionnelle est une nouvelle déclinaison de la neurologie. Partant du tronc commun des éléments scientifiques médicaux et cliniques ainsi que de l'imagerie qui structurent et définissent la neurologie classique, la neurologie fonctionnelle l'enrichit par son approche clinique et ses propositions thérapeutiques innovatrices; elle est dite fonctionnelle parce que, non seulement elle s'intéresse au fonctionnement de l'être dans sa quotidienneté (depuis le stade embryonnaire jusqu'à tous les âges de la vie), mais aussi, parce qu'elle propose une thérapie fondée sur une mobilisation de certaines parties du corps en circuits réflexes. C'est une forme de sollicitation originale et novatrice du cerveau permettant une nouvelle thérapie de certains dysfonctionnements.

#### ESciences: Est-ce que certains principes scientifiques et thérapeutiques sont alors « bousculés » ?

R. Z-H: Il ne s'agit pas de bousculer les principes; il faut au contraire s'en servir comme fondations. Mais, fondations d'une nouvelle architecture de la neurologie. On garde surtout les fondations de la Maison neurologie. Et l'on construit autre chose dans l'action thérapeutique. Cette autre chose, c'est la nouvelle respiration de la neurologie du 21<sup>e</sup> siècle. Cette respiration peut en rencontrer d'autres sur son chemin. Dès lors, la créativité sera au rendez-vous de la science du bien-être, d'Occident en Orient.

#### ESciences: Quand on parle d'énergie, qu'est-ce que cela évoque pour vous ?

R. Z-H: L'énergie, c'est à la fois une chaleur, une force, un mouvement. C'est aussi la conséquence d'une mobilisation de l'homme; c'est ainsi qu'elle acquiert ses qualités mécanique, potentielle, calorique et cinétique.



credit photo: PI

#### ESciences: Quel lien faites-vous entre les sciences et la notion d'énergie ?

R. Z-H: A partir du moment où l'énergie peut être aussi définie comme la propriété d'un système physique capable de produire du travail, les branches et la spécificité des sciences sont consacrées à l'énergie chimique, thermique, physique, biochimique, moléculaire, quantique, atomique, nucléaire, physiologique. On parle même aujourd'hui d'énergie et de développement durables. A chaque énergie sa science, humaine ou fondamentale. Il y a donc un lien automatique entre sciences et énergie.

#### ESciences: Comment envisagez-vous l'évolution du monde ?

R. Z-H: Il serait présomptueux de tenter de répondre à une telle question. Ni Marx, ni Freud, ni Levi-Strauss n'ont tenté de le faire... L'évolution du monde, c'est d'abord l'évolution de l'être vivant au niveau de l'examen clinique et de la thérapie d'une neurologue. Je souhaite mettre en œuvre, fort modestement, ce que certains chroniqueurs appellent déjà le « neuro-bonheur », c'est-à-dire une conception et une pratique de la neurologie qui contribuent au bonheur du patient. ■

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



# Pour se transformer et changer le monde

psychologie, écologie, philosophie, mieux-être

*bimestriel en vente en France, en Belgique, en Suisse  
sur abonnement [www.journalreel.info](http://www.journalreel.info)*

À renvoyer à RÉEL, 129 rue Vauban, 69006 LYON (France) Tél // Fax : 04.72.83.59.58 [journal@journalreel.info](mailto:journal@journalreel.info)

Nom & Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal / Ville : .....

Téléphone / mail : .....

Formule GTao : je verse la somme de 30 € (étranger 35 €)

par chèque libellé au nom de Réel



# Le Tai Ji Quan

« Pont culturel entre les peuples. »

propos recueillis par Cyril Flament, crédit photos : Carole & Duc Nguyen Minh

Carole et Duc Nguyen Minh dirigent ensemble le Centre Yang ChengFu de Paris. Couple métisse, ils partagent et diffusent leur enseignement à travers le monde avec générosité et qualité. Nous les avons rencontrés.



Carole et Duc Nguyen Minh sous le soleil de Tanarive.

**GTao : Comment l'aventure du Taiji a-t-elle commencé pour vous ?**

Duc Nguyen Minh : Les choses se sont mises en place tout naturellement, ce doit être ce qu'on appelle le Tao. Tout a débuté en 1999 avec notre rencontre avec la Famille Yang, la passion pour un style dans lequel nous nous sommes entièrement impliqués a fait le reste. Nous voulions au début aider à promouvoir une école que nous aimions, les choses ont ensuite évolué vers d'autres horizons, sans que nous nous doutions où cela nous mènerait. Nous avons été amenés par une série de circonstances indépendantes de notre volonté à organiser en 2001 un séminaire international de Taiji, dirigé par le Grand Maître Yang Zhenduo et Maître Yang Jun, puis peu de temps après, à devenir les co-directeurs du Centre Yang

Chengfu (Centre YCF) de Paris, représentant en France de l'Association Internationale du style traditionnel de Tai Chi de la famille Yang.

Carole Nguyen Minh : Enseigner le Taiji nous a permis de donner et de transmettre ce que nous avons reçu et c'est bien modestement que nous œuvrons, tout en défendant des valeurs qui sont aussi les nôtres : la solidarité, le partage, le lien social, le métissage.

**GTao : Vos responsabilités au sein du Centre Yang Chengfu vous ont mis en relation avec le reste du monde...**

D. : Notre appartenance à l'Association Internationale nous invite naturellement à communiquer avec l'international, à participer à des activités et à des manifestations aux quatre coins du monde et à y retrouver des amis.

C. : Nous voyons se justifier ici la fameuse maxime de Maître Yang Zhenduo :  
« Le Taiji, pont culturel avec les peuples ».

D. : Etre en lien direct avec la Famille Yang, c'est avoir un pied dans l'Empire du Milieu. En 2007, c'est à l'occasion du 25<sup>e</sup> Anniversaire de l'Association du Shanxi que nous avons été conviés à un grand Tournoi international de Taiji, agrémenté d'un séjour à travers la Chine — les incontournables Cité Interdite et Grande Muraille —.

**Solidarité,  
partage,  
lien social,  
métissage.**

C. : Le tournoi a accueilli 800 participants dont 160 occidentaux, avec une cérémonie d'ouverture et de fermeture comme seuls les Chinois savent en organiser. Croyez-nous, ça fait quelque chose de conduire une délégation française de 17 personnes dans le fief de la famille Yang (Shanxi) et de défiler devant une foule de Chinois.

**GTao : En tant que Centre Yang ChengFu de Paris, vous avez donc beaucoup voyagé, et vous vous êtes notamment rendus à Tananarive, capitale de Madagascar,**

## où vous avez conduit un séminaire de Taiji. Pourquoi cette destination ?

D. : Nous sommes en contact depuis de nombreuses années avec un Maître d'armes de la Capitale de Madagascar, Hugues Raharimanantsoa. Hugues est un grand voyageur qui vient régulièrement nous rendre visite en participant à nos stages de Taiji. Il nous a expliqué son projet de promouvoir le Taiji Yang traditionnel à Madagascar où il réside. Et lorsqu'il nous a proposé de venir animer un stage chez lui, c'est naturellement que nous avons répondu oui !

C. : En tant que représentant national du « style Yang Zhenduo », nous nous sentons investis d'une mission d'enseignement, même hors de France, dans le respect de la tradition familiale et dans un esprit d'ouverture. Nous apprécions Hugues pour ses grandes qualités humaines. Nous savions que ce serait une expérience très enrichissante, à travers une collaboration amicale. C'est tout de même une belle aventure que de pouvoir pratiquer le Taiji avec les Malgaches.

## GTao : Comment avez-vous trouvé le Taiji pratiqué à Madagascar ?

C. : Le Taiji intéresse de plus en plus de monde là-bas. Nous avons été interviewés par la télévision et plusieurs journaux. Les journalistes se sont montrés très intéressés par l'aspect bénéfique du Taiji pour la santé, ses origines et notre affiliation directe à la famille Yang. Pour l'instant, le Taiji intéresse plutôt un public « aisé ». Ce que nous espérons, avec Hughes, c'est que cette discipline puisse s'étendre peu à peu à toutes les couches sociales, un peu à l'instar du Brésil. Dans ce pays, l'intérêt pour les systèmes de prévention basés sur des exercices traditionnels chinois, en particulier le Taiji, va crescendo. C'est ainsi que le Centre Yang ChengFu de San Paulo a participé à un projet entre le Département de la Mémoire pour Seniors du Centre Hospitalier et l'Université de Médecine, dans le cadre de PROPEs (Promotion du Programme Vieillesse et Santé).

## GTao : Un tel voyage est toujours source de rencontres. Quelles ont été les vôtres ?

C. : Nous avons été vraiment touchés par l'enthousiasme et la motivation des stagiaires, qu'Hughes avait très sérieusement préparés comme pour une compétition de haut niveau : entraînement, hygiène de vie, diététique. Nous avons rencontré des personnes formidables, passionnées, avec qui nous avons tissé des liens amicaux. Nous avons aussi profité du séjour pour prendre contact avec les ONG par l'Alliance Française, comme Enfants du monde et Grains de bitume.

## GTao : Après Madagascar et la Chine, quelles sont les prochaines étapes ?

D. : Un événement marquant en 2009 sera sans conteste le Symposium International de Tai Ji Quan à Nashville dans le Kentucky, aux Etats-Unis, début Juillet, organisé par l'Association Internationale du style Yang Familial (IYSTCCA), à l'occasion de son 10e anniversaire. Ce sera le premier du genre, il sera consacré au thème « le Tai Ji Quan traditionnel vu sous le regard de la science ». Ce symposium s'appuie sur deux axes forts : d'une part, réunir les grands maîtres des cinq styles majeurs de Taiji : Chen, Wu, Wu (Hao), Sun et Yang qui animeront successivement des ateliers ; d'autre part, réunir des experts et des spécialistes reconnus dans la recherche sur le Taiji, soit dans le domaine de la santé, des neurosciences, de la biomécanique, la psychologie...

C. : Ce sera certainement un grand moment pour le Tai Ji Quan ! Et pour la suite, pourquoi ne pas envisager un Symposium Européen ? ! ■

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



### MAITRE YANG ZHENDUO

Maître Yang Zhenduo est issu de la 4<sup>e</sup> Génération de la Famille Yang, en tant qu'arrière-petit-fils de Yang Luchan, créateur du style Yang de Tai Ji Quan. Il fut initié à la pratique par son père dès l'âge de 6 ans. Premier Yang à quitter la Chine pour enseigner, il voyage dans de nombreux pays accompagné de son petit-fils Yang Jun. En octobre 1998, il fonde l'Association Internationale de Taiji Quan de style Yang, dont il est le Directeur, et Yang Jun le Président. L'Association Internationale du Taiji de la Famille Yang compte actuellement une vingtaine de centres et plus de 3000 membres (hors Chine).



Duc et Carole Nguyen Minh, entourés de certains membres de la délégation, posent pour immortaliser le moment sur les marches du palais omnisports où s'est déroulé, en Chine, le Tournoi de Shanxi.



Le groupe de stagiaires à Tanarive.

### PORTRAIT

Carole et Duc pratiquent tous les deux dans un club de la région parisienne, où le Taiji les unit pour la vie. Duc est Docteur Es Science en Physique, directeur de recherche à l'Ecole Polytechnique. Carole a été animatrice socio-culturelle, attachée de Direction des Ressources Humaines. Plus tard, elle s'est formée en Taiji et en Qi Gong. Fin des années 90, ils font la connaissance des Maîtres Yang Zhenduo et Yang Jun. Et en 2000, ils créent le Centre Yang ChengFu de Paris.



# Rencontre avec Maître Wu Bin

« Le Nei Gong n'est pas le Qi Gong,  
et le Qi Gong n'est pas le Wushu. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier et Pol Charoy

Grâce à la FWS et à son président, Roger Itier, nous avons pu rencontrer au Centre d'Arts Corporels Génération Tao, Maître Wu Bin, 9<sup>e</sup> duan de Wushu. Un moment rare.

**GTao : Maître Wu Bin, qu'est-ce qui vous fait aimer encore aujourd'hui le Wushu ?**

W. B. : Le Wushu est très varié, et plus je pratique, plus je trouve de nouvelles choses très profondes, je découvre par exemple les liaisons entre les différentes écoles. Et je n'arrête pas de chercher des maîtres qui ont des pratiques cachées. Jeune, j'ai cultivé la force, l'amplitude articulaire, la vitesse des coups de pieds, des coups de poings. Avec l'âge, ma pratique devient plus douce, plus relâchée.

**GTao : Quelle est la différence entre le Wushu traditionnel et le Wushu moderne ?**

W. B. : Avant les années 50, il y avait trop d'écoles de Wushu. Personne ne s'y retrouvait. En 1953, des universitaires et des représentants d'écoles traditionnelles dont je faisais partie se sont regroupés pour rassembler les disciplines qui possédaient les mêmes caractéristiques. C'est à partir de ces critères communs qu'ont été créées des formes nouvelles, ce que l'on appelle le Wushu moderne. Nous avons alors mis en place des compétitions nationales, puis internationales. Les formes de Wushu modernes ont permis une évaluation. Mais les compétitions n'étant pas le meilleur moyen de promouvoir le Wushu, dans un deuxième temps, de nouvelles notations ont été formulées pour évaluer le niveau des participants d'un même style traditionnel.

**GTao : Le Qi Gong fait-il partie du Wushu ?**

W. B. : Dans toutes les écoles traditionnelles, il existe des techniques de Nei Gong — NDLR : travail interne — . Parce qu'il existe toujours deux manières de se renforcer : à la fois athlétique et énergétique. En Wushu moderne, c'est différent, il n'y a pas vraiment de techniques de Nei Gong. C'est ce qui différencie les pratiques

dites externes et les pratiques dites internes comme le Tai Ji Quan, qui commencent par un apprentissage du travail interne avant d'apprendre les formes. Les techniques internes en Wushu sont traditionnellement utilisées pour augmenter la capacité du pratiquant à combattre et à se défendre. En Qi Gong, par contre, le travail interne est utilisé pour préserver sa santé et augmenter sa vitalité. En somme, le Nei Gong n'est pas le Qi Gong, et le Qi Gong n'est pas le Wushu. Un proverbe chinois dit qu'il faut renforcer ses os, ses muscles, ses tendons à l'extérieur et qu'il faut pratiquer le souffle à l'intérieur. Un pratiquant d'art martial complet travaille forcément les deux.

**GTao : Si vous n'aviez pas pratiqué le Wushu, qu'auriez-vous fait ?**

W. B. : De la littérature. ■

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

Avec l'âge,  
ma pratique  
devient plus  
relâchée.

## PORTRAIT

Maître Wu Bin est 9<sup>e</sup> duan de Wushu. Enfant, il commence à pratiquer le Wushu pour défendre son frère et se défendre. Il devient en 1963 l'entraîneur de la fameuse équipe de Wushu de Beijing. De 1986 à 1992, il occupe une place importante au sein de l'Institut chinois de recherche sur le Wushu et occupera de nombreux autres postes de haut niveau. Il est connu pour avoir entraîné de nombreux champions internationaux, et bien sûr, l'acteur Jet Li qui le désigne comme son maître de Wushu.

## MINI PORTRAIT CHINOIS

**GTao : Maître Wu Bin, si vous étiez une saison ?**

W. B. : En Wushu, on dit qu'il faut pratiquer les trois jours les plus chauds de l'été, et les trois jours les plus froids de l'hiver.

**GTao : Si vous étiez un animal ?**

W. B. : Un buffle, parce qu'il est travailleur.

**GTao : Si vous étiez un héros légendaire de l'histoire du Wushu ?**

W. B. : Yie Fei qui s'est battu pour son pays. Ou Wu Song, un personnage de la littérature chinoise, qui a tué un tigre à mains nues.

**GTao : Si vous étiez un élément ?**

W. B. : Tous les éléments, car aucun ne peut être séparé. Ils ne peuvent pas exister seuls, ils fonctionnent ensemble.



# Sélection de livres TAICHI-ÉNERGIE-SANTÉ-PHILOSOPHIE



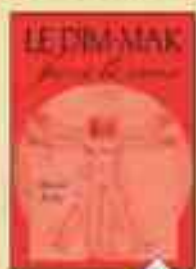
1

Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. Détails de tous les points d'acupuncture et des réactions. Un best-seller ! 392 pages, 22 x 31 cm, couverture cartonnée. **59,50 €**



2

Ce livre présente les principes anatomiques essentiels du corps humain et ses réseaux énergétiques dans le but de combattre ou de soigner. Clair et élégant, toutes en couleur. 144 p., 22 x 28,29 €



3

Un ouvrage qui fait la lumière sur l'un des plus grands mystères des arts martiaux traditionnels : LES POINTS VITAUX. 192 pages, nombreux dessins, 15,5 x 22,5. **20 €**



4

Manuel pratique de frappe des points vitaux, complètement indispensable à l'Encyclopédie. Découvrez pourquoi le Dim-Mak se cache dans chaque mouvement de taichi-chuan. 272 p., 15,5 x 22,5. **35 €**



5

Premier livre totalement dédié à la Respiration Embryonnaire, première étape du chi-kung de méditation, indispensable à la pratique de yoga, du chi-kung et du taichi-chuan. 432 p., 17x24. **36,50 €**



6

Seul livre dédié à la Petite Circulation, étape fondamentale du chi-kung de méditation. Complément bénéfique à la Respiration Embryonnaire. 494 p., 17x24. **36,50 €**



7

Indispensable au pratiquant aigé. Comprendre la théorie du taichi est fondamental à une bonne pratique. Un ouvrage qui lui est totalement dédié. 272 p., 17x24. **32,50 €**



8

Pour aller plus loin dans la pratique du taichi-chuan. Trois exercices pour développer le chi. Utile à tous les styles de taichi. 208 photos, 192 pages, format 17 x 24. **32,50 €**



9

Le chi est l'énergie vitale, le jing est l'expression de cette énergie dans le mouvement. Un ouvrage clair qui présente les exercices pour développer ces deux aspects fondamentaux. 254 pages, format 17 x 24. **32,50 €**



10

Complet. Outil idéal apprendre ou se perfectionner dans le taichi-chuan du style Yang. Histoire, positions, qigong, forme complète. 338 pages, 17 x 24. **34,50 €**



11

Le yoga taoïste est un autre nom du qigong. Voici un guide qui propose le programme de l'école Maître Chu de 14 semaines pour développer l'énergie sexuelle. 272 p., 14 x 21. **27 €**



12

Manuel pratique de diététique et de phytothérapie (médecine par les plantes). Une autre conception de la santé et les mille et un moyens du bien-être au quotidien. Tout en couleurs. 254 pages, format 17 x 22,5, cartonné. **25 €**



13

Nouvelle édition révisée et augmentée d'un des best-sellers du Dr. Yang. Massage avec partenaires, auto-massage. Une voie pour combattre fatigue, douleurs, tension et stress. 384 p., 17 x 24. **29,95 €**



14

Une méthode de chi-kung destinée à régler les problèmes de dos. Un livre pour tous, amateurs comme sportifs, jeunes comme vieux. 288 pages, 17 x 24. **29,00 €**



15

Le plus complet des livres sur le jing. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix littéraire Budaïo 1997. 252 pages, 17 x 24 cm. **34,50 €**



16

Pour découvrir les trésors du vrai taichi : 108 clés pour comprendre le taichi et améliorer sa pratique des conseils tirés d'une expérience d'enseignement. 120 pages, 19 x 10,5 cm. **10,95 €**



17

Un livre simple mais complet destiné à ceux qui veulent s'initier au chi-kung. Exercices traditionnels des 8 Palais de Brocart visant la santé. 120 pages, 48 photos, 15 x 22. **11,95 €**



18

Livre destiné tant aux pratiquants d'arts martiaux qu'à ceux qui cherchent à améliorer leur santé. Un bon premier livre. 192 pages, format 17 x 24. **19,50 €**



19

Excellent ouvrage pour débiter le taichi-chuan. Forme Yang la plus connue : les 24 et 48 mouvements simplifiés de la méthode de Pekin. Par un doyen du taichi britannique : Paul Compton. 96 p., en couleur, 17 x 25. **14,95 €**



20

Livre d'éducation au zen écrit par l'ambassadeur du Soto Zen japonais en Europe : Sékiro Harada. Un livre simple qui répond aux bonnes questions. 160 p., 14,5 x 21. **14,95 €**



21

Le travail énergétique des moines de Shaolin. Les secrets de la puissance par le chi-kung externe. Une sorte de qigong de combat. 338 p., 17x24. **34,50 €**



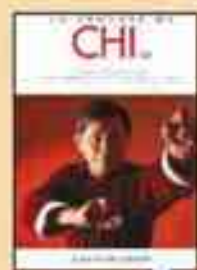
22

Tous les écrits traditionnels des grands maîtres et des fondateurs du style de Focile Yang. Un trésor de connaissances, une mine d'informations essentielles. 224 pages, format 17 x 24. **25 €**



23

Autre école importante de taichi, l'école Wu est connue pour son travail sur mémo-colléens. Un trésor de connaissances, une mine d'informations essentielles. 128 pages, format 17 x 24. **25 €**



24

Le premier du Qi. Comment développer l'énergie interne morale et améliorer sa santé par les exercices de Da Cheng Quan. Livre en couleur. 160 p., 17x25 cm. **22,50 €**



25

Une introduction à la pratique du Shodo, l'art de la calligraphie. Historique, principes et leçons pour la méditation par le pinceau. Une autre façon de développer sa voie intérieure. 168 p., 12 x 22,5. **14,50 €**

**Bon de commande à retourner à : BUDO Éditions, 77123 Noisy-sur-École.**

www.budo.fr et [www.budo.fr](http://www.budo.fr)

- ENCYCLOPÉDIE DIM-MAK - 59,50 €
- ANATOMIE ESSENTIELLE - 28 €
- DIM-MAK FACE À LA SCIENCE - 35 €
- DIM-MAK MODE D'EMPLOI - 35 €
- RESPIRATION EMBRYONNAIRE - 36,50 €
- PETITE CIRCULATION - 36,50 €
- THÉORIE DU TAICHI-CHUAN - 32,50 €
- CHI-KUNG DU TAICHI - 32,50 €
- ÉNERGIE MARTIALE - 32,50 €
- TAICHI CHU STYLE YANG-24,95 €
- YOGA TAICHI ET ÉNERGIE SEXUELLE - 27 €
- MÉDECINE DU TAO - 25 €
- MASSAGE CHI-KUNG - 32,50 €
- GUÉRIR LE MAL DE DOS - 29 €
- RACHES DU CHI-KUNG - 32,50 €
- LES 108 CLES DU TAICHI - 10,95 €
- 8 EXERCICES SIMPLÉS DE SANTÉ - 11,95 €
- CHI-KUNG PRATIQUE MARTIALE - 19,50 €
- TAICHI FACILE - 14,95 €
- L'ESSENCE DU ZEN - 14,95 €
- KUNG FU SHAOLIN - 34,50 €
- LES SECRETS DU STYLE YANG - 25 €
- LES SECRETS DU STYLE WU - 25 €
- LE POUVOIR DU CHI - 22,50 €
- L'ART DE LA CALLIGRAPHIE - 14,50 €

**Calcul et report.**  
 Nombre d'ouvrages : .....  
 Montant de la commande : ..... €  
 Participation frais de port : ..... €  
 Votre règlement : ..... €

chèque -  mandat (42000000) La Suroest  
 Frais d'expédition France et Europe 24  
 Frais d'expédition DOM-TOM-Etranger :  
 20% par pays hors + 20 % de la commande  
 0338.87502222 - www.budo.fr - 12 h / 7j sur 7

Commande téléphonique par  
**CARTE BANCAIRE**  
**01 6424 7038**



# Horoscope 2009

## L'année du buffle

par Eulalie Steens

Comme elle nous a fait tanguer cette année du Rat, petit animal étonnant qui surgit là où on ne l'attend pas! Justement, avec l'année du Buffle célébrée le 26 janvier prochain, nous allons pouvoir souffler, ou presque.

Certes, le bovin peut se montrer coriace: l'avez-vous déjà observé au pas dans la rizière? S'il vit dument harnaché par son maître... c'est bien lui qui montre le chemin à ce paysan qui le suit! Telle est la subtilité du Buffle: passé pour un être mou, solitaire, obéissant... Oui... vous n'aviez rien compris: il sait endurer la peine sans se plaindre, il s'oblige à de hauts objectifs qu'il veut atteindre avec persévérance, il réfléchit avant d'agir, mettant mûrement tous les atouts de son côté. Voici une façon de soumettre les critiqueurs de tous poils. L'obstination paye! Il l'a compris depuis longtemps. Soyons francs: vivre toute l'année dans la boue, non seulement cela ne permet pas les folles cavalcades mais cela ralentit aussi le mouvement. Plutôt que de chercher à contredire l'action, autant agir dans ce sens et se laisser aller en rythme. Le Buffle est un Taoïste qui s'ignore. Le plus célèbre Buffle de l'année du Rat 2008 n'est autre que Barack Obama. Il est arrivé au bon moment pour nous entraîner dans son année 2009, faite de stabilisation et de changement posé, car, il le sait d'avance, il n'aura pas le droit à l'erreur... Aucun d'entre nous non plus.

### LE BUFFLE

(2009, 1997, 1985, 1973, 1961, 1949, 1937, 1925...)\*

C'est votre année à vous! Vous vous y préparez depuis un grand moment déjà... Finis les soubresauts, l'agitation, les actions inconsidérées... Toutes ces choses qui vous tournent la tête et que vous ne regardez même plus. Vous allez travailler comme vous aimez: faire ce que vous devez faire, comme il le faut, bien lentement, après des heures interminables de méditation. Ah... pouvoir enfin vous exprimer dans les responsabilités qui vous tomberont dessus. Quel délice de s'acharner au labeur! Attention toutefois: vous risquez de n'écouter personne, de vous montrer tête outre mesure, au point de vous faire des ennemis! Et d'oublier aussi que vous avez une vie privée. Bref, vous n'êtes pas sorti de la pagode...

### PORTRAIT

Sinologue. Dès 1981, elle écrit pour France-Culture et France-Inter. Puis à partir de 1990, elle s'investit dans le domaine du marché de l'art. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont: *L'astrologie chinoise*, *Dictionnaire de la civilisation chinoise*, parus aux éd. du Rocher. Egalement membre de la Société des Gens de Lettres de France, au grade de Sociétaire.

\* Attention, ces années correspondent à des années lunaires. Pour en savoir plus, il existe de nombreux sites comme: [www.asiaflash.com](http://www.asiaflash.com)

### RAT

(2008, 1996, 1984, 1972, 1960, 1948, 1936, 1924...)



Le petit Rat dont nous venons de fêter l'année, voit arriver le Buffle avec plaisir. Il l'apprécie parce qu'il sait que sa sincérité ne le trompera pas. Le Rat, en compagnie du Buffle, apprendra à se calmer. Il risque seulement, parfois, d'être un peu grincheux ou d'avoir des coups de blues: en effet, le Buffle n'est pas le plus comique du zodiaque (qu'on se le dise...). Le Rat en profitera pour thésauriser ses économies avec componction en oubliant les folles dépenses. De plus, il appréciera les bonheurs tous simples et routiniers du foyer. Cela a un de ces petits airs plan-plan...

### TIGRE

(1998, 1986, 1974, 1962, 1950, 1938, 1926, 1914...)



Nous allons tous être francs avec vous: le Buffle, ce n'est pas votre tasse de thé! Donc, l'année qui vient va se montrer morose. Il est vrai que courir le monde avec de la gadoue autour des griffes et des tiges de riz jusqu'au museau, ce n'est pas fameux fameux... Vous serez obligé de ralentir le rythme, d'accepter que les projets mettent un temps fou à se réaliser, voire tombent à l'eau. Vous n'aurez pas d'autre voie. Il va falloir apprendre à vous discipliner: dans le cas contraire, nous ne donnerons pas cher de votre peau qui risque de finir en tapis de salon. A vous de voir, si une hibernation ne serait pas plutôt bénéfique...

### LIEVRE

(1999, 1987, 1975, 1963, 1951, 1939, 1927, 1915...)



Cher Lièvre, vous qui vivez dans la lune et pilez gentiment la pilule d'Immortalité, il va falloir vous secouer un peu! Les cocktails, les rêves sentimentaux, les dîners raffinés... Finis! Vous devrez apprendre à accélérer le mouvement, à vous fixer des buts, à élaborer des projets à long terme. Mais, oui, le Buffle va vous le rappeler sans cesse: le travail, c'est la santé! Pas convaincu? Rassurez-vous, l'année ne sera pas désagréable en elle-même, vous risquez seulement de la terminer fort fatigué. Vous aurez droit à quelques pauses dans le terrier....



## DRAGON

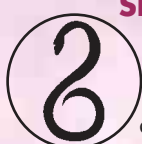
(2000, 1988, 1976, 1964, 1952, 1940, 1928, 1916...)



Voici une année intéressante pour vous. D'accord, il va falloir accepter de ne plus vous croire l'empereur du monde et de ne plus décider sans vergogne pour votre entourage... Mais... si vous avez l'intelligence de comprendre que, lors d'une année du Buffle, c'est le moment de stabiliser vos conquêtes, d'écouter ce que les plus sages de vos conseillers ou de vos amis ont à vous dire, ce sera gagné pour vous. Vous pourrez entreprendre de nombreux projets... Si vous agissez avec prudence. En plus, votre conjoint ne vous reconnaîtra plus et il appréciera ces douze mois de pause...

## SERPENT

(2001, 1989, 1977, 1965, 1953, 1941, 1929...)



Le Serpent n'est pas du tout rétif à voir son copain le Buffle dominer cette nouvelle année. Le sens du mystère que cultive le Serpent séduit le Buffle. Tous deux savent se déplacer sur le sol à leur manière et en silence... En s'associant, ils peuvent combiner de grandes choses. Le Serpent aura donc la bonne idée, pour une fois, de se laisser mener par le Buffle et d'oublier un peu certaines de ses initiatives un tantinet rocambolesques ou sulfureuses. Il pourra donc tirer de grands bénéfices de cette année qui se profile doucement à l'horizon.

## CHEVAL

(2002, 1990, 1978, 1966, 1954, 1942, 1930, 1918...)



Inutile de caracoler, de vous agiter, de hennir, ou même de danser comme vos ancêtres du haras impérial sous la dynastie Tang... Si vous saviez comme le Buffle s'en fiche! Et c'est là tout votre malheur: il n'y aura personne pour vous applaudir. Cette année, l'esbroufe, cela ne fonctionnera pas. Il va falloir changer de méthode, si vous ne voulez pas rater tous vos sauts périlleux. Essayez de vous calmer, de préparer votre chemin à l'avance, de réfléchir un peu. Avez-vous déjà essayé d'être cheval de labour? Non? C'est le moment...

## MOUTON (ou CHEVRE)

(2003, 1991, 1979, 1967, 1955, 1943, 1931, 1919...)



Joli Mouton adoré, vous voilà un peu secoué par le Buffle qui vous pousse au travail! Comme vous n'êtes pas contrariant, vous irez le rejoindre, la tête un peu basse quand même, en espérant ne pas trop salir vos blanches bouclettes. Toutefois, vous apprécierez cette année car vous vous sentirez en sécurité. Et vous vous découvrirez capable de prendre des initiatives! N'hésitez pas: construisez et réalisez vos projets! De l'audace, encore de l'audace et toujours de l'audace! Le Buffle est là pour vous soutenir et, surtout, stabiliser vos émotions.

## SINGE

(2004, 1992, 1980, 1968, 1956, 1944, 1932, 1920...)



Les grimaces, les pirouettes, les blagues... nous en avons l'habitude. N'auriez-vous donc pas d'autres trucs moins usés dans votre cervelle? De toute façon, quoique vous fassiez, le Buffle ne s'en laisse jamais compter. Il fonctionne tellement différemment de vous, que vous obtiendrez bien difficilement quelque chose de lui. Donc, que faire cette année? Effectuer un retour sur vous-même, réfléchir à la situation, apprendre à être un peu plus sérieux... Misère, comme vous allez trouver cela très ennuyeux! Mais en aurez-vous le choix?

## COQ

(2005, 1993, 1981, 1969, 1957, 1945, 1933...)



Vous qui êtes si pointilleux, vous allez vous régaler! Le Buffle étant incapable de la moindre surprise, vous pourrez organiser et planifier votre emploi du temps à votre guise. Une année sans risque, sans vagues, sans histoires. Vous brillerez tranquillement sans crainte de vous faire rembarrer. Et vous vous lancerez dans le travail sans complexes. Votre quotidien sera plus agréable et sans heurts. Bref une année constructive en perspective qui vous permettra d'avancer.

## CHIEN

(2006, 1994, 1982, 1970, 1958, 1946, 1934, 1922...)



Sous l'influence d'un de vos meilleurs camarades, vous tirerez avantage de cette année. Pas de soucis de rivalités, d'incompréhension, de bagarres. Avec le Buffle, vous savez à quoi vous en tenir. Il est parfois si agréable de vivre tranquillement! Votre courage et votre ténacité feront des merveilles. Seul petit hic: votre pessimisme habituel risque de devenir plus important. Inutile de couiner en coulant un regard de cocker battu.... Renforcez votre force de caractère, soyez ferme, avancez fièrement en remuant la queue! Vous serez étonné du résultat.

## COCHON

(1995, 1983, 1971, 1959, 1947, 1935, 1923, 1911...)



Le Cochon connaît ses limites et aime l'indépendance. Durant une année du Buffle, il va être obligé de se calmer un peu. Très sincère, il appréciera cependant d'évoluer dans une atmosphère faite de respect et de sérieux. Puisque le temps est au travail, le Cochon va bosser comme jamais. Il saura se montrer moins naïf et apprendra à être plus méfiant. Cela lui permettra de prendre du recul par rapport aux événements et à ne pas plonger tête la première dans n'importe quelle action. Le Buffle le retiendra par une oreille aux moments les plus délicats. Ouf...



# La pratique du Zikhr

## La prière perpétuelle du cœur

extrait de l'ouvrage « La voie de l'I'tlaq » par Charles Antoni, publié aux Editions Charles Antoni

Les exercices respiratoires se trouvent au cœur de l'enseignement soufi. Charles Antoni nous fait connaître l'essence de cette sagesse ancienne à travers son ouvrage, *La voie de l'I'tlaq*.

Lors d'un voyage que je fis en Turquie en 1976, je rencontrai le Soufi Hasan Shushud, considéré comme un Soufi accompli, et qui vivait à Istanbul. Le contact que j'eus avec lui fut d'une extrême simplicité, et de sa personne émanaient une telle humilité et une telle bonté qu'un sentiment de gratitude se soulevait en vous. Il avait alors environ 80 ans, et son physique paraissait très fragile, mais il se dégageait de sa présence une telle dimension que tout à coup la réalité du monde intangible devenait pour vous une évidence.

### Le Zikr

Hasan Shushud, lors de l'initiation, m'enseignait le Zikr-i-daïm, ou prière perpétuelle du cœur; prière sans mot et au-delà de toutes les formes de religion. Cette technique du Zikr s'accompagne d'un processus respiratoire assez difficile mais d'une réelle efficacité, qui a pour but le transfert de l'action du Zikr au corps subtil. L'air que nous respirons apporte la nourriture nécessaire au second corps de l'homme: le corps de l'âme. Par ce processus, celui-ci devient plus perceptif, plus effectif et acquiert une consistance réelle.

Zikr signifie « souvenir de Dieu ». Sa pratique permet de se rappeler Dieu, et ainsi de se rapprocher de lui; elle a pour effet de fortifier l'âme en lui donnant le courage de parcourir le chemin de la Perfection. La répétition du Zikr fortifie la volonté et la concentration et procure à l'âme détente et joie. Elle permet aussi de pénétrer le vrai sens de la prière et, quelle que soit la situation dans laquelle on se trouve, de se remémorer Dieu, même s'il ne s'agit que d'un court instant. Voici quelques paroles des Maîtres de Sagesse concernant la pratique du Zikr.

Khawaja Aladin Ata disait: *Le nombre de fois que vous répétez le Zikr n'est pas très important, ce qui compte c'est que vous le fassiez avec présence et conscience.*

Khawaja Avliya précisait: *Cela consiste à être si profondément occupé à son propre Zikr que l'on peut se promener sur la place du marché sans avoir conscience du moindre bruit. (...)*

Hasan Shushud me disait que, non seulement le Zikr permettait d'acquérir de l'énergie, mais qu'il aidait aussi à prolonger la vie. Gurdjieff, dans la troisième série de ses écrits, *La vie n'est réelle que lorsque je suis*, nous parle de la longévité comme étant le problème humain le plus important. Il écrit: *Un homme doit être capable de vivre aussi longtemps qu'il est nécessaire pour suivre sa mission sur cette terre afin de compléter le corps de son être supérieur et d'atteindre la raison objective.*

### Le Hash dar dam

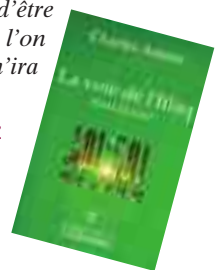
Dans l'enseignement des Khwajagan (Maîtres de Sagesse), le Zikr est toujours en rapport avec la respiration. Les Maîtres de Sagesse ont toujours connu le secret de la respiration.

**Le Zikr permet de se rappeler de Dieu.**

On peut attribuer, pour une grande part, la longévité des premiers Maîtres au Zikr accompagné du contrôle respiratoire.

La science de la respiration a toujours été considérée en Asie comme un moyen de développement des pouvoirs spéciaux. Les Yogis indiens l'avaient pratiquée bien avant que les Maîtres n'apparaissent en Asie Centrale, mais il y avait des différences de méthodes importantes. Le Hash dar dam, la « respiration consciente », était considéré par les Maîtres de Sagesse comme la technique essentielle du développement de soi, et ils y voyaient la technique fondamentale utilisée pour alimenter les corps intérieurs de l'homme. Le *Rashahat*, parlant de la signification du Hash dar dam dit: *La respiration permet à l'homme intérieur de se nourrir. Lorsque nous respirons, nous devrions faire porter notre attention sur chaque inspiration-expiration et prendre conscience de notre propre présence. A cette fin, il est nécessaire d'être dans l'état correct, parce que si l'on respire l'air distraitement, il n'ira pas là où il devait aller.* ■

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



### PORTRAIT

Comédien à ses débuts, il voyage en Inde, fréquente le Groupe Gurdjieff, les premiers pas d'une quête sans fin qui le conduiront dans l'aventure de la presse et de l'édition avec la revue trimestrielle *L'Originel*, pionnière de la culture alternative dans les années 70, et puis plus tard, les éditions Charles Antoni *L'Originel* destinées aux « chercheurs en quête d'autre chose d'indéfinissable ».

# Découverte **ECOUTER, C'EST MEDITER !**

Publi-rédactionnel par L.C



Pour ceux d'entre-nous qui ne peuvent investir 10 ans de leur vie pour atteindre la méditation profonde, la Méditation 3G est une mini-révolution.

## Témoignages

Lors de notre entretien, Claude Cléret nous a montré fièrement quelques-uns des remerciements qu'il reçoit régulièrement. Morceaux choisis :

"Claude, ta musique je l'ai trouvée magique... Merci pour le sentiment de bonheur profond !"  
Caroline

"Avant la tête marchait trop et j'en étais inconsciemment l'esclave, comment te remercier ?!"  
Rosaire

"Cher Claude, je vous trouve très généreux et ceci est très réconfortant ... Merci pour ton suivi, on se sent aidé en quelque sorte !"  
Jeannine

"Je suis entré instantanément dans un état méditatif totalement nouveau pour moi. Étonnant !"  
Sophie.

"En tant que thérapeute, votre musique aide beaucoup mes patients. Merci !"  
Marcel.

Une nouvelle technologie musicale rend la Méditation Profonde accessible à tous !

Explications par Claude Cléret.

**Le temps de la réconciliation est arrivé... pour le plus grand bien-être de tous ! Grâce à un procédé tout aussi étonnant qu'efficace et accessible, la méditation est enfin parvenue à se faire une place en tant que produit « bien-être ».**

Claude Cléret, qui en est à l'origine, nous fait découvrir la Méditation3G, une technologie musicale révolutionnaire qui agit directement sur le cerveau pour conduire à des états de conscience modifiés. Entretien avec le chercheur et l'inventeur de cette mini-révolution.

**Comment la Méditation pourrait-elle devenir accessible à tous ?**

voilà la question que s'est proposé de résoudre Claude Cléret, ancien cadre surmené d'une grande entreprise : « J'étais convaincu des avantages de la méditation, mais je n'y arrivais pas. En tant qu'ingénieur, j'ai alors décidé d'approcher la méditation de façon scientifique. ».

**L'efficacité occidentale enfin alliée à la sagesse orientale.**

Accéder à la méditation profonde sans pour autant se plier à une discipline de fer pendant 10 ans ? C'est possible grâce à l'alliance tant attendue de la science occidentale et de la sagesse orientale, trop longtemps présentées comme opposées.

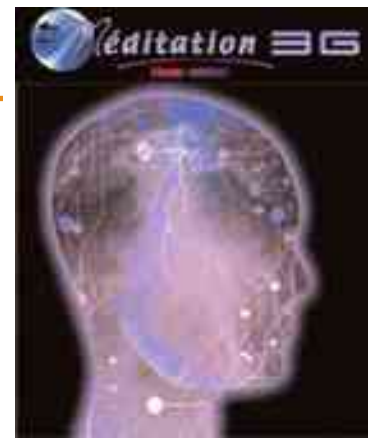
Comme le dit Claude Cléret : « La recherche sur des méditants chevronnés a ainsi prouvé que leur état méditatif était corrélé à des ondes cérébrales particulières. En me basant sur de nombreux travaux de recherche fondamentale, j'ai trouvé le moyen de stimuler les ondes cérébrales avec précision pour reproduire à volonté, les états désirés. Les fréquences choisies (ex : Alpha, Theta, Delta, ...) induisent ainsi les états de conscience désirés. ».

Après la voie ouverte par les moines bouddhistes depuis des millénaires, puis les premières tentatives dans les années 60 ('sons binauraux') la découverte de Claude Cléret peut donc être considérée comme la troisième génération de technologie de méditation : la Méditation3G.

**Des effets immédiats et mesurables.**

D'après Claude Cléret, l'effet de la Méditation3G est variable car chacun est à un état de développement et de réceptivité différent. Cependant, « 97% des utilisateurs ressentent un effet notable, le plus souvent un sentiment de calme et d'apaisement immédiat. Ils sont plus reposés, leur sommeil est plus serein, ils arrêtent de stresser et d'être préoccupés. Environ 20% des gens ressentent même des choses que la science peut difficilement expliquer, comme un sentiment de bonheur indicible, des intuitions fulgurantes ou l'impression de sortir de leur corps. ».

« Après plusieurs années de tests, je me suis rendu compte que ces musiques, développées initialement pour mon usage personnel, pouvaient changer la vie des gens qui les



écoutaient. Je me suis dit que je devais en faire profiter le plus grand nombre. Cette méthode est disponible en ligne sur notre site internet [www.Meditation3G.com](http://www.Meditation3G.com) et sa vente nous permet de financer des recherches plus poussées sur les technologies de développement spirituel » précise C. Cléret.

En tout cas, je vous invite vivement à venir faire un tour sur [www.meditation3g.com](http://www.meditation3g.com).

Un mini-cours de Méditation totalement gratuit est offert !

Foncez, cela ne coûte rien d'essayer !

Lors de notre entretien, Claude Cléret nous a confié que la Méditation3G avait été une révélation pour de nombreux méditants expérimentés :

« Il est vrai que contrairement à de nombreux enseignants je ne vois pas de raisons de préserver les 'mystères' de la méditation. Je suis contre les 'gourous', je partage ce que je sais en toute transparence, je pense que c'est mieux pour tout le monde. La musique est en vente libre sur le site (mp3 ou CD) et les utilisateurs bénéficient de 5 heures de musiques de méditation, d'un guide d'astuces recueillies pendant toutes mes années de pratique et d'un suivi. La Méditation3G permet à des débutants de se relaxer presque immédiatement, et à des méditants chevronnés d'atteindre des états de conscience qu'ils ignorent. Je suis fier de dire que nous remboursons toute personne qui ne serait pas satisfaite... et que le cas se présente dans moins de 1% des cas ! ».

**64 000 portes, franchies en une seule étape ?**

« Bouddha a dit qu'il existe 64.000 portes pour entrer dans le Dharma. Je crois que chaque époque doit inventer la sienne. ». Avec la Méditation3G, c'est peut-être la bonne porte que nous propose d'ouvrir Claude Cléret : « Notre époque a de nombreux inconvénients - stress, pollution, ... - mais nous bénéficions de technologies extraordinaires : nous devons en profiter. Nous sommes maintenant tout près d'intégrer spiritualité et science pour notre évolution individuelle et collective. ».

Et si vous en voulez encore, sachez que « Maître Cléret » travaille actuellement sur de nouvelles approches intégrant spiritualité et technologie. Mais il faudra patienter encore un peu avant d'avoir plus de détails...

Un axe de recherche passionnant quoi qu'il en soit !

L.C

Plus d'informations sur :  
[www.Meditation3G.com](http://www.Meditation3G.com)



# Qi Gong *Sibérien*

## Préserver la force motrice du Qi dans un organe

*propos recueillis par Delphine Lhuillier*

Victor et Marina Zalojnov ont quitté la Sibérie pour arriver en France en 1996. Couple au parcours atypique, ils ont créé ce qu'ils ont appelé le Qi Gong sibérien, une pratique énergétique alliant le processus chamanique et la médecine chinoise. Rencontre avec l'un de ses deux fondateurs, Victor Zalojnov.

**GTao : Pour commencer, pouvez-vous nous raconter votre parcours ?**

Victor Zalojnov: Je suis né dans une petite ville de Sibérie, dans la Taïga, avant de partir à Kémérovo. Alors, le destin a, pourrait-on dire, choisi pour moi que je devienne musicien ; mon instrument de prédilection étant le Baïan, l'accordéon russe. Ma pratique des arts martiaux a débuté à l'âge de 17 ans par le Judo, le Jujitsu, et le Karaté. Puis il y

Paysage de Sibérie en été.



eut ma rencontre avec l'énergie interne à travers ma pratique du Nei Jia, qui n'est pas qu'une branche du Wushu, mais aussi un style à part entière. C'est un style très proche de celui pratiqué par les Ninjas. Et je me suis spécialisé dans le Djen Paï, qui est devenu l'école de ma vie. C'est là que j'ai continué à approfondir mes connaissances. C'est le style d'un oiseau mythique représentant un monastère taoïste. L'école était assez petite pour avoir préservé ses secrets. J'y ai pratiqué le Tai Ji Quan, ainsi que le Ba Gua Zhang, en essayant de percevoir les liens entre tous ces différents styles. Enfin, j'ai eu la possibilité de tester toutes ces connaissances, d'abord martiales, puis médicales.

**GTao : Quand avez-vous commencé à enseigner ?**

V. Z. : J'ai ouvert mon école en 1974 pour commencer à partager mes connaissances avec les autres. En 1984, on m'a donné la possibilité de travailler dans un Centre de Médecine Traditionnelle. J'y suis resté dix ans en tant que chef adjoint. Les médecins officiels et les médecins traditionnels (chamanes, guérisseurs) travaillaient là ensemble. J'ai pu assister aux recherches sur les liaisons concrètes entre ces deux domaines. En 1996, après dix années passées dans le Centre, je suis arrivé en France. J'ai été invité par Michel Sokoloff au Centre Trimurti pour animer des stages de chamanisme. Et je lui prodiguais des soins. Il nous a ensuite invités avec ma compagne à vivre chez lui à Paris. J'ai continué à travailler avec lui et à organiser notre vie française. Il nous a vraiment aidés à un moment où nous découvrons un pays totalement inconnu. Nous ne connaissions personne en France.

**GTao : Vous avez été initié à la pratique du chamanisme sibérien ?**

V. Z. : J'étais « chef chaman » dans le Centre de Médecine Traditionnelle. Au cours de mon évolution, j'ai, comme tous les chamanes, travaillé la maîtrise de l'énergie dans mon corps, puis j'ai appris à déplacer l'énergie dans le

crédit photo : Victor & Marina Zalojnov

corps des autres, d'abord manuellement, après mentalement. J'ai ensuite travaillé avec « l'information », c'est-à-dire la manière de pouvoir modifier l'information dans le corps des autres. J'ai compris que c'était le meilleur chemin pour moi. C'était à la fois le plus intéressant et le plus progressif. En changeant l'information, nous pouvons tout changer au niveau énergétique.

**GTao : Comment décririez-vous le Qi Gong sibérien ?**

V. Z. : Il y a deux aspects. Le Qi Gong sibérien travaille avec l'énergie et l'information, l'énergie permettant de réaliser l'information. Le travail énergétique en France est la partie la plus connue et la plus accessible. Le travail informationnel est beaucoup plus difficile d'accès, il faut d'abord être bien préparé au niveau énergétique.

**GTao : Le Tsigra, dont vous parlez dans vos stages et vos ouvrages, et le Qi Gong sibérien, est-ce la même chose ?**

V. Z. : « Tsigra » est le nom utilisé par les chamanes originaires d'une région de l'Altaï en Sibérie pour désigner leurs pratiques énergétiques, l'énergie étant décrite comme une substance interne.

**GTao : A quoi ressemble concrètement votre pratique ? En quoi consiste « le changement informationnel » ?**

V. Z. : C'est la partie la plus « primitive » du travail énergétique. Je prends un exemple. Vous prenez une décision, votre corps l'accepte et vit avec cette information que vous lui avez envoyée. C'est une information que nous pouvons amplifier avec l'énergie que nous lui donnons. Mais il y a certaines décisions qui restent à l'état de projet et nous n'avons pas mis assez d'énergie pour qu'elles se réalisent. Vous étiez fatigué, vous n'aviez pas le temps pour tout mettre en place, etc. Or, dans notre cerveau reptilien, et dans son prolongement, la moelle épinière, se trouve l'ordinateur le plus basique de notre santé. Je change l'information dans cet ordinateur pour qu'il trouve la meilleure solution, et que le corps se mette à travailler par lui-même.

**GTao : L'idée principale de cette démarche consiste-t-elle à modifier l'information ou à l'optimiser ?**

V. Z. : A corriger l'information. Je transforme l'information négative, ou abîmée, en information positive. Autrement dit, on corrige l'énergie abîmée et on change l'énergie négative.

**GTao : Comment procédez-vous ?**

V. Z. : Quand je fais mon diagnostic, les yeux



crédit photo: Victor & Marina Zalojnov

Paysage de Sibérie en hiver.

fermés, je parcours tout le corps afin de trouver l'information abîmée.

**GTao : Et vous formez des personnes à « voir » ?**

V. Z. : J'explique toujours à mes élèves, dès le début de leur formation, le contenu intégral de mon travail, même s'ils ne sont pas encore capables de le maîtriser. Les stages commencent par une méditation au cours de laquelle j'invite le groupe à écouter ce qui se passe dans la partie du corps sur laquelle je suis concentré. Je leur explique par exemple que je vais nettoyer leur foie, etc.

**GTao : En quoi consiste cette préparation énergétique ?**

V. Z. : Toutes les parties du corps doivent être décontractées. Dans un second temps, il est nécessaire d'apprendre à sentir tous les niveaux de matière du corps, leurs spécificités. Puis d'apprendre les manipulations avec l'énergie dans ces différents tissus de la matière.

A ce stade, les élèves peuvent sentir l'énergie dans les canaux énergétiques principaux qui circulent dans les muscles et les ligaments, qui alimentent les organes et les autres systèmes du corps. Puis ils apprennent l'existence d'autres canaux, appelés en Médecine Traditionnelle Chinoise, les canaux merveilleux. Ceux-ci sont plus cachés.

**GTao : Pour conclure, le Qi Gong sibérien est-il pour vous une pratique de guérison ou une voie ?**

V. Z. : C'est tout à la fois. C'est l'axe de la vie, car la pratique influence toutes les parties de la vie. Quand on commence à travailler l'énergie, nous avons plus d'énergie en nous, nous sommes davantage résistants, et donc plus aptes à réaliser nos projets. Nous sommes plus confiants pour prendre nos décisions et agir dans toutes les situations de la vie. ■

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

*Tsigra désigne les pratiques énergétiques en Sibérie.*



**PORTRAIT**

Victor et Marina Zalojnov sont originaires de Sibérie. Leur expérience a été enrichie par de nombreux séjours dans les monastères de Chine, du Tibet et de Bouriatie. Ils sont les auteurs de deux livres parus aux Editions de l'Eveil : *Qigong sibérien ou la face cachée du chi-kung* et *Philosophie de l'évolution énergétique*. Ils organisent des stages et des séminaires.





# Le Taiji de la femme enceinte



« Ma pratique est devenue plus proche de mon rythme personnel... »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

A l'occasion de la parution de l'ouvrage *Le Taiji de la femme enceinte* par Roger Itier, paru aux éditions Em, nous avons rencontré Charlotte Wihane, « héroïne » du livre, qui a pratiqué le Taiji tout au long de sa grossesse, accompagnée par un expert : Roger Itier.



c. p. : Le Taiji de la femme enceinte par Roger Itier, Editions Em. Photos: J. Vayriot

**GTao :** Au cours de votre grossesse, quel est l'exercice qui vous a été le plus agréable ?

Charlotte Wihane : Celui des bras ! Lorsque vous êtes enceinte, vous ressentez des compressions tout autour de votre abdomen et de votre plexus ; vous avez donc du mal à respirer, et vous vous sentez oppressée. En revanche, lorsque vous pratiquez des exercices ondulatoires tels que ceux du Taiji, vous augmentez votre champ de respiration et donc vous vous sentez plus à l'aise. En déplaçant les bras grâce à la technique du « cercle horizontal », lentement, vous réglez votre rythme cardiaque, vous concentrez votre énergie au centre, puisque celle-ci change à chaque mouvement des bras. C'est très enrichissant au niveau énergétique car vous captez autour de vous l'essentiel pour rester en équilibre et calmer votre nervosité jusqu'à l'annuler.

**GTao :** Quels sont les exercices qui vous ont paru le plus difficile ?

C. W. : La position debout et quand je devais plier les genoux pendant les exercices.

**Il faut juste habituer son corps avant la grossesse.**

La cheville est capable, dans le cas d'une femme enceinte, de supporter beaucoup, car la nature est bien faite, mais ce n'était pas aisé de rester trop longtemps debout ; l'exercice qui a été pour moi plus complexe s'appelle PuBu (une jambe pliée et une tendue). C'est une belle position pour l'étirement du dos, mais qui réclame une certaine souplesse et une bonne maîtrise de son corps car les positions basses, proches de la terre, sont plus exigeantes et demandent plus d'attention pour une femme enceinte. La même chose pour la position Xiébu. Celle-ci compresse le système lymphatique puis le libère et donne de l'énergie ; elle est bonne en soi, il faut juste sentir à quel moment on peut la faire au cours de sa grossesse. Le Tai Ji, les mouvements ondulatoires du corps (comme si l'on dansait) sont très bons pour la femme enceinte, il faut juste écouter son corps, sa respiration, ses articulations, et exiger, mais non ordonner. Le mouvement bien fait sera celui qui vous fait du bien à vous et au bébé et non le contraire. Les positions basses peuvent être pratiquées au début de la grossesse par exemple, et les positions hautes, en fin de grossesse.

**GTao :** Quels sont les conseils que vous donneriez aujourd'hui à des femmes enceintes pour leur pratique ?

C. W. : De commencer les exercices avant la grossesse, puis de continuer pendant et après. La pratique doit être régulière pour en ressentir les effets et pour sentir l'énergie en soi. Une femme enceinte sait par instinct ce dont elle a besoin. Si toutefois elle avait besoin de

## PORTRAIT

Agrégée de philosophie et de Sciences Politiques, elle est aussi diplômée du Conservatoire en danse. Depuis 1996 elle a trouvé dans le Wushu de quoi compléter son identité artistique. Elle débute avec Roger Itier, président de la FWS, et avec l'Ecole du Dragon sous l'enseignement entre autre de Tony Dehas. Elle pratique les styles externes et internes et l'art du combat (Sanda). A présent, elle s'oriente vers le Tai Ji Quan mais aussi vers le style imitatif tel que le Tang Lang Quan.



conseils, alors oui, elle devrait commencer avant pour habituer son corps aux mouvements ondulatoires, et ensuite perfectionner cette technique, pendant, et en allant plus loin dans la souplesse, dans le temps d'exécution et dans les différentes techniques. Il faut juste habituer son corps avant la grossesse et ne pas commencer pendant la grossesse par une trop grande technicité. On ne doit rien débiter pendant ce long processus de 9 mois. Le corps doit être déjà habitué à toute technique qui vient d'un art, d'un sport, etc. et le Taiji est un art complexe, bien qu'il soit aérien, léger et fluide... Si le corps a déjà un aperçu de cette technique, il n'y aura pas de malaise pendant la grossesse. Je conseillerais donc à une femme enceinte de profiter de cette période pour débiter cet art ; d'y réfléchir avant et de commencer tout au début pour en prolonger les effets.

**GTao : Avez-vous progressé dans votre pratique avec cette expérience ?**

C. W. : Oui, je pense que j'ai progressé pour une raison toute simple ; encore une fois, la nature est presque parfaite. Nous sommes dans une société où l'on se perd dans l'extériorité, la modernité, la vitesse. Notre moi profond auquel nous tenons tellement est éparpillé au nom de la consommation, du débordement, du stress subi ou non. On oublie que le temps nous appartient et le fait d'avoir créé ou plutôt procréé me rappelle que le centre est au centre ! Et non ailleurs en périphérie ; si je puis dire ; c'est-à-dire que l'essentiel c'est maintenant et dans



cet espace. Le fait de prolonger son moi ou son existence à travers un autre être fait que vous relativisez les choses, les substrats, l'ersatz (le côté matériel des choses, l'intellectuel, la pensée) utiles mais non essentiels autour de soi, finalement. Je comprends plus vite les mouvements parce que je ne les intellectualise plus ; je les sens. Je laisse mon corps me guider et non mon mental et donc je pratique mieux mes positions et mon Taiji est plus fluide. Ma pratique était moins technique parce que je ne cherchais plus une perfection extérieure à moi, celle que l'on retrouve dans les livres, au cours des compétitions que j'aimais tant.

Ma pratique est devenue plus proche de mon rythme personnel et de ma sensation intime, artistique, émotionnelle et maternelle. Voilà toute la différence ! ■

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

Vous pouvez vous procurer « Le Taiji de la femme enceinte » au Centre d'Arts Corporels Génération Tao • 144 Bd de la Villette 75019 Paris • tél. 01 42 40 48 30



Expert en Wushu, spécialiste de l'histoire et de la théorie des arts martiaux chinois, Vice-Champion du Monde, Roger Itier est né en 1960. Il obtient au cours de sa carrière d'athlète plusieurs titres de champions internationaux. Il enseigne aujourd'hui tous les aspects des arts martiaux chinois. Il est Président de la FWS, Fédération de Wushu et a également écrit *Le grand livre du Kung Fu Wushu* paru aux éditions de Vecchi.

## LES CERCLES DE BASE DU TAI JI QUAN

### Mouvement horizontal



Gardez le dos droit et les pieds fixes au sol. Le bras doit être léger, la paume de la main effectue une rotation sur elle-même durant la réalisation du cercle intérieur ; le coude reste à une hauteur constante, l'épaule est relâchée. Ouvrez, arrondissez et relâchez les articulations ; ces trois conseils ont leur importance pour conserver une bonne santé et préserver nos ligaments.

Exercice extrait de l'ouvrage *Le Taiji de la femme enceinte* par Roger Itier, Editions Em. Photos : J. Vayriot



# Xin Li, la psychologie *chinoise*

## Mieux comprendre et mieux gérer ses émotions

par Michel Deydier-Bastide

Dès aujourd'hui, retrouvez dans chaque numéro de GTao Michel Deydier-Bastide qui nous invite à découvrir le rôle énergétique des émotions dans la médecine chinoise.

### LE CYCLE DES EMOTIONS



Crédit illustration: Michel Deydier-Bastide

Nu reliée au Foie, la joie Xi reliée au cœur, le souci Si relié à la rate et au pancréas, la tristesse Bei reliée au poumon et la peur Kong reliée au rein. Lorsque ces émotions apparaissent de façon légitime et sont bien dosées, le comportement est fluide, le sujet s'adapte bien aux circonstances de la vie. Un peu de chaque émotion est bon, en particulier pour l'organe auquel elle est reliée. Mais lorsque les émotions sont excessives ou étouffées, cela nuit à ces organes et provoque des dysfonctions ou des maladies, du corps et du psychisme.

Les cinq émotions de base sont comme les couleurs primaires: mélangées, elles produisent une grande variété d'autres émotions, comme par exemple le souci et la peur qui produisent l'anxiété. Les émotions peuvent également se fortifier mutuellement quand elles sont bien équilibrées ou se nuire réciproquement dans le cas inverse. Pour chaque émotion il existe 3 caractéristiques: l'émotion insuffisante et l'émotion étouffée, l'émotion excessive, l'émotion correctement équilibrée. On peut donc en déduire qu'il y a une sorte de « basculement » possible de l'émotion, entre l'émotion saine et l'émotion malsaine, l'une pouvant se transformer en l'autre en fonction du travail effectué sur soi.



#### PORTRAIT

Ancien élève du Professeur Lo Chi Kwong auprès duquel il a obtenu un doctorat à l'Université de médecine de Hong Kong, Michel Deydier-Bastide a travaillé pendant plusieurs années sur le traitement de la douleur par acupuncture. Il dirige aujourd'hui le Collège de médecine orientale de Montpellier, où il exerce également la médecine traditionnelle chinoise.

Une des grandes clefs du bon fonctionnement de l'esprit humain se situe dans la santé émotionnelle. Les émotions, ordinairement considérées plus comme des handicaps que comme des forces, sont un facteur essentiel pour une vision réaliste du monde. En effet, leur rôle est de favoriser l'harmonie entre le corps et l'esprit, c'est pour cela qu'elles sont directement reliées aux organes et au cerveau, à la « forme » et à « l'esprit » comme il est dit dans le *Nei Tching Su Wen*.

Lorsqu'une émotion est juste et bien équilibrée, elle participe à clarifier l'énergie vitale (Qi), elle libère ainsi le corps et l'esprit de leurs contraintes, le sujet voit mieux la réalité et a la force de l'aborder. La santé émotionnelle ne peut donc se construire ni sur une absence d'émotion, ni sur un excès. Tout réside dans l'équilibre. Aussi, il sera bon d'apprendre à user de ses émotions au lieu de chercher à les combattre.

*Insuffisante, étouffée ou excessive ?*

Dans la théorie des Wu Xing (5 mouvements), 5 émotions principales sont décrites: la colère

**Réguler l'émotion sans l'étouffer.**

*Comment faire pour rééquilibrer une émotion ?*

Cultiver la maîtrise de soi par des exercices qui recentrent et d'autres qui enracinent; intervenir dès le déclenchement de l'émotion, soit dans

les trente secondes, pour réguler l'émotion sans l'étouffer; développer la partie saine de chaque émotion: apprendre à dire ce qui doit être dit, sans peur et sans agressivité, canalise la colère; développer sa joie à l'intérieur avant de l'exprimer amplifie la joie; ouvrir chaque jour les yeux sur la réalité assainit le souci; savoir être touché par le malheur d'autrui, sans trop être affecté, diminue la tristesse; oser tout affronter, sans renier sa peur, rend courageux. ■

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

# Les Philosophies de l'Éveil



NISARGADATTA  
Mark West  
178 p. 18 euros



QUEL EST  
LE PROBLÈME ?  
Jean Adamov  
120 p. 20 euros



IL SUR LA VIE MÊME  
Umberto Eco  
142 p. 18 euros



U.G. PERFORMANCES  
AMÉRICAINES  
Charles Antoni  
188 p. 18 euros



LA VIE SANS CENTRE  
Charles Antoni  
184 p. 18 euros



L'ÉVEIL OCÉANIQUE  
Charles Antoni  
178 p. 18 euros



VITA VA  
Charles Antoni  
178 p. 18 euros



LA PRÉSENCE INTÉGRALE  
Sébastien Fargier  
238 p. 18 euros



LA NEUROCONNECTIQUE  
Charles Antoni  
252 p. 20 euros



L'ÂME DE FEU  
Charles Antoni  
272 p. 22 euros



LA VOIE DE L'ILAO  
Charles Antoni  
136 p. 18 euros



EST-CE QUE VOUS  
ALLEZ MOURIR BIENTÔT ?  
Richard Sylvester  
125 p. 18 euros

EDITIONS L'ORIGINEL / Charles Antoni

25 rue Saint-Jacques 75009 Paris

Tel. 01 42 46 2571 - Fax. 01 42 46 26 21

[www.loriginel.com](http://www.loriginel.com)

[editions@loriginel.com](mailto:editions@loriginel.com)



PAN-EUROPEAN FEDERATION OF CONSULTANTS  
IN TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

全歐洲中醫藥專家聯合會

FEDERATION PAN-ÉUROPEENNE DES SPÉCIALISTES  
DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

## Acupuncture abdominale *fu zhen* avec le Professeur BO ZHIYUN 7 et 8 mars 2009

La PEFCTCM a le plaisir d'accueillir le Pr BO ZHIYUN, le créateur de l'acupuncture abdominale. Pour la première fois en France, cet éminent praticien animera un séminaire d'initiation à l'acupuncture abdominale.

Ce séminaire se déroulera à la Cité Universitaire, Paris 14<sup>ème</sup>, les 7 et 8 mars 2009. L'enseignement à la fois pratique et théorique, mettra l'accent sur les spécificités de cette méthode, les points du « diagramme de la Tortue sacrée » et leurs fonctions, le choix des points et les manipulations de l'aiguille.

Nous traiterons des indications et des contre indications et aborderons plus particulièrement les maladies de la colonne cervicale, les « tennis elbow », les torticolis, les périarthrites scapulo-humérales, les maladies contagieuses du système respiratoire.

Bulletin d'inscription sur [www.pefctcm.org](http://www.pefctcm.org)

**PEFCTCM**

50 rue Jeanne d'Arc 75013 PARIS FRANCE

[pefctcm@pefctcm.org](mailto:pefctcm@pefctcm.org) Tel : 01 48 53 80 41



L'acupuncture abdominale (*fu zhen*) a été développée en Chine par le Professeur BO ZHIYUN, célèbre spécialiste d'acupuncture, grâce à trente ans de pratique clinique et de recherches ; il a combiné la théorie de la Médecine Traditionnelle Chinoise et les théories médicales contemporaines sur le « deuxième cerveau » pour mettre au point cette nouvelle technique.

La PEFCTCM a pour but de promouvoir la MTC par des spécialistes de haut niveau, en diffusant la subtilité de la MTC dans le respect de la tradition et sans ignorer les recherches actuelles. C'est en coopération avec le Comité de l'acupuncture abdominale de l'Association d'Acupuncture de Chine et l'Institut de recherche sur l'acupuncture abdominale de l'école Bo de Pékin, que la PEFCTCM organise ce séminaire qui sera animé par le Professeur BO ZHIYUN.







# Les OGM & l'énergétique

« Science sans conscience n'est que ruine de l'âme. »

par Bruno Repetto

Tant de questionnements autour du niveau de « dangerosité » des OGM que l'on retrouve aujourd'hui dans la plupart de nos aliments, si l'on exclut la culture bio bien sûr: est-ce que c'est bon ou non pour la santé? Et les effets à long terme? Or, le point de vue énergétique est très clair: un aliment OGM est vide de Qi! Explications...

**A** une époque de grands débats et de procès pour ou contre les OGM (Organismes Génétiquement Modifiés), il serait peut-être utile de dépasser le point de vue politique, légal, ou mercantile des laboratoires, pour considérer cette technique sous l'angle énergétique.

### Le Qi des aliments

A proprement parler, les OGM ne se situent plus dans le cadre de l'énergétique et c'est là que réside le danger. Nous savons que tout ce qui est vivant ne peut l'être que par une dynamique de vie, une énergie qui anime la matière. Sans cette énergie, la matière est inerte. Donc fruits, légumes et animaux, ont une énergie, un Qi, spécifique. Ce Qi, selon son degré d'activation, se qualifie en nature froide, tiède ou chaude. Il peut, en outre, être affaibli par le temps écoulé entre la récolte et la consommation, ou par le lieu et les moyens de cultures (pollutions chimiques, électriques, nucléaires, vibrations géobiologiques...). Il peut s'enrichir et



crédit photo : Frédéric Villbrandt

augmenter son taux vibratoire par une attention constante au temps de culture, de récolte, au lieu de croissance (ensoleillement, vents, orientations, pH et qualité du terrain), et par la qualité d'intention des personnes lors des différentes manipulations agricoles.

En dernier recours, le Qi des aliments peut être amélioré ou détérioré par les préparations culinaires et les cuissons qui renforcent ou diluent les formes, les couleurs, saveurs et parfums des aliments.

### La transmission du vivant

Ce qui est vivant provient en général d'une transmission génétique, avec une partie du bagage génétique venant de gamètes mâles et une partie venant de gamètes femelles, ce qui en énergétique correspond au Jing, le Jing du père se mêlant au Jing de la mère pour donner la progéniture.

Le Jing fait donc partie de l'énergie originelle, ce qui est transmis dans les graines, les semences. Une fois ce Jing altéré, il n'est plus possible de revenir en arrière. Il s'inscrit une nouvelle mémoire au cœur même de la matière qui la répliquera à l'infini. Le principe vital Jing sera désormais modifié, le Yin, les profondeurs, seront transmutés. Agir sur les Qi des aliments, c'est les modifier en accentuant les modalités bois, feu, terre, métal ou eau. Toucher au Jing,

## POUR EN SAVOIR PLUS...

Un organisme génétiquement modifié (OGM) est un organisme vivant dont le patrimoine génétique a été modifié par l'homme. Suivant les législations, les moyens permettant ces modifications vont de la sélection aux méthodes de génie génétique. Ces dernières méthodes permettent de modifier des organismes par transgénése, c'est-à-dire l'insertion dans le génome d'un ou de plusieurs nouveaux gènes. Un « organisme transgénique », terme qui désigne les organismes qui contiennent dans leur génome des gènes « étrangers », est donc toujours un organisme génétiquement modifié, l'inverse n'étant pas toujours vrai.

La mise en œuvre de transgénése (par recombinaisons de l'ADN, incorporations directes de matériel héréditaire, fusions cellulaires) permet un transfert de gènes héritable d'une espèce à une autre à la différence de la majorité des hybridations souvent stériles de plantes et d'animaux, que l'Homme réalise depuis plusieurs millénaires.

<http://fr.wikipedia.org>



crédit photo: Vatanen - Fotolia.com

c'est de la transformation et non plus du changement; l'altération crée une mutation dans la forme et les formes transmises génétiquement. Le retour en arrière n'est plus possible et modifiera aussi les Qi, puisqu'il est dit dans les textes: *Jing Hua wei Qi*, la transformation Hua du Jing, principe vital, ce sont les Qi, les énergies.

**Que de désinvolture!**

Jing est aussi le principe du Ciel Antérieur, du lieu du non manifesté; il représente l'indifférencié, la matrice du monde que l'on va traire pour en sortir les manifestations, les Qi, les souffles vitaux; Il est d'une outrecuidance outrancière de vouloir bidouiller ce mystère pour en tirer des bénéfices commerciaux. C'est un acte contre le patrimoine de l'humanité. Il est déjà pénible de voir avec quelle désinvolture sont traitées les énergies des forêts, des mers, des airs, de la terre, comme un bien nous appartenant. Transmuter l'origine de ces énergies, le Jing, par des OGM, est inconcevable. Les OGM sont rendus possibles à l'heure actuelle pour nous montrer à quel point nous nous désintéressons de l'interne, de nos fonctions vitales, de nos 5 trésors (nos organes), de la vie de notre psyché, de la pureté du Shen, notre conscience lucide. Les intérêts humains sont aimantés par l'externe, les nouveaux gadgets électroniques, la politique nationale et internationale, la vie des people, les Jeux Olympiques...

**Des réactions en chaînes**

Un problème ne venant jamais seul, le Jing altéré des plantes peut altérer le Jing des abeilles qui s'affaiblissent de plus en plus, disparaissent par colonies entières, ou meurent par dévitalisation de leur immunité.

**Une fois ce Jing altéré, plus possible de revenir en arrière.**

Les abeilles sont ainsi contaminées par des virus, des parasites, et ne peuvent jouer leur rôle de pollinisatrices, c'est-à-dire de transport des bagages génétiques de fleurs en fleurs. Est-ce dû aux insecticides, aux désherbants, ou à une intention hyménoptérienne pertinente de ne pas contribuer à la dissémination de pollen au Jing modifié génétiquement par des apprentis sorciers en blouse blanche? Pour ces insectes qui portent hymen, il serait naturel de protéger le Jing génital des fleurs.

**L'altération du Jing**

En médecine chinoise, il est enseigné que l'énergie immunitaire gérée par le Poumon-Métal prend sa racine dans le foyer inférieur, lieu des Reins-eau et du Jing conservé dans les ovaires et la semence spermatique. Si on assiste à tant de pathologies immunitaires actuellement chez les enfants, les arbres et les fruits, qu'il faut traiter constamment pour la faiblesse de leurs défenses, on peut s'interroger sur l'altération du Jing des semences et de l'hérédité des humains qui fragilise tant leur descendance. Si le Jing, principe vital, est déjà faible, les manipulations génétiques sans connaissance de leurs effets à long terme, risquent d'aggraver de manière irrémédiable la situation pourtant alarmante. Considérons que manipuler le niveau le plus profond, Yin, de la vie chromosomique, aura des conséquences sur bien d'autres plans (défenses immunitaires, psychisme, psychologie) qui sont tous reliés entre eux, ce que les scientifiques ne semblent pas prendre en compte: « Science sans Conscience n'est que ruine de l'Ame ». ☸

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



**PORTRAIT**

Bruno Repetto est acupuncteur et ostéopathe. Il a étudié dès les années 70 avec des médecins chinois, des lamas tibétains, et des chamans de 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.







# BIENVENUE DANS L'ÈRE DES BIOCOSMETIQUES !



Après le « manger bio » sonne l'heure de la « beauté bio ». Car, si nous avons su apprendre à tenir compte de ce que nous mettons dans notre assiette, il convient aussi d'être conscients de ce que nous appliquons sur notre peau. Aujourd'hui, une large gamme de produits est à notre disposition, mais encore faut-il savoir de quoi il s'agit. Pour nous guider, nous avons fait appel à deux spécialistes, Estelle Guerven et le Dr Dominique Edreau.

*par Estelle Guerven, extraits de son ouvrage  
« Biocosmétiques, la puissance de la Nature, au cœur de la beauté », publié chez Guy Trédaniel*

Quotidiennement, notre peau entre en contact avec des cosmétiques. Que ce soit pour la nettoyer, la protéger contre les agressions extérieures, la maquiller ou préserver ses fonctions naturelles, nous sommes tous consommateurs de produits de soins. Il paraît donc logique de s'intéresser d'un peu plus près à ce qu'ils contiennent. Ces produits sont-ils réellement efficaces ? Ont-ils une incidence sur notre santé ? Quelles sont ces substances « miraculeuses » qu'ils sont censés renfermer ? Le secteur de la cosmétologie est en plein essor, mais au-delà de cette effervescence mercantile, qu'y a-t-il réellement ?

Si nous accordons une attention toute particulière à ce

que nous mangeons, il est judicieux, selon la même logique, de choisir avec précaution les produits à appliquer sur la peau : c'est l'organe vital le plus étendu et l'un des plus importants du corps humain. Pour en prendre soin, cesser de l'abreuver avec des substances chimiques, exiger les meilleurs ingrédients et les matières premières les plus pures paraît dès lors non seulement naturel mais essentiel !

Prendre conscience que la beauté et la santé de la peau doivent faire l'objet d'une conception holistique est tout aussi fondamental. La peau est en effet susceptible d'être le siège de toutes sortes d'affections qui traduisent un trouble général de l'organisme, quand ce n'est pas une perturbation psychique ou affective.

Aucun cosmétique ne peut et ne pourra à lui seul faire de miracles s'il n'est associé à certaines règles de vie ! Le bien-être, l'équilibre, l'hygiène alimentaire ont une influence pré-

« Aucune grâce extérieure n'est complète si la beauté intérieure ne la vivifie. La beauté de l'âme se répand comme une lumière mystérieuse sur la beauté du corps. »

*Victor Hugo*

pondérante... qu'il ne faut pas négliger. La véritable beauté n'est-elle pas l'expression d'une harmonie physique et mentale ?

D'autre part, il paraît indéniable que la qualité d'un produit de soin réside dans les matières de base qui le composent. Trop souvent, dans les cosmétiques classiques, sont adjoints, à l'infime quantité d'actifs présents, des excipients bon marché (silicone paraffine...) occlusifs, allergisants et n'ayant pas de réel intérêt ou d'affinités pour la peau... Ils se dissimulent sous des noms de codes et des appellations extrêmement complexes... qu'il est utile de pouvoir décrypter.

Face à cela, la quête d'authenticité qui émerge depuis plusieurs années nous incite à nous tourner vers une cosmétologie naturelle et écologique. Nous sommes en effet des consommateurs de plus en plus sensibilisés à l'importance de nos choix, et à l'impact qu'ils peuvent avoir sur l'équilibre menacé de notre environnement. Nos exigences sont devenues plus sévères, non seulement pour ce qui concerne notre alimentation, mais aussi pour les produits que nous utilisons chaque jour. Il ne faut pas oublier que la consommation est l'expression économique d'une attitude générale au quotidien : elle peut être individualiste, responsable ou solidaire – Mieux consommer, c'est aussi construire un monde meilleur.

La cosmétologie biologique s'inscrit dans une approche globale de la santé, de la beauté, du bien-être, du respect de soi et de la planète.

Il faut admettre que cette « cosmétologie verte » a, ces dernières années, beaucoup progressé. Ce vaste univers des cosmétiques « sains » propose désormais, à l'instar de son homologue conventionnel, une gamme substantielle de soins efficaces et agréables nous permettant de découvrir des plantes issues des quatre coins du monde. Un des principaux critères des cosmétiques biologiques est d'utiliser des végétaux renouvelables (qui n'épuisent pas les ressources), et des procédés de fabrication (de la source jusqu'au produit fini) respectueux de l'environnement, ce qui à long terme est une solide garantie pour l'Homme – partie intégrante de la chaîne du vivant.

Autre point crucial, l'écosystème de la peau reconnaît plus naturellement les actifs végétaux, surtout lorsque l'on a du recul sur leur innocuité, leur tolérance et leurs vertus. Adopter une cosmétologie naturelle et biologique, c'est avoir la certitude de profiter pleinement des bienfaits des plantes. C'est choisir une cosmétologie vraiment différente, active, simple et authentique, qui conjugue plaisirs des sens, éthique et efficacité. C'est avoir une démarche cohérente et responsable en soutenant des projets écologiques, une philosophie et des valeurs qui prônent le respect de la Nature et de l'Être humain (matières premières provenant en grande majorité de cultures biologiques ou biodynamiques et certaines de filières du commerce équitable, emballages recyclables etc.).

C'est aussi refuser les expérimentations

## SUBSTANCES ET PROCÉDES PROSCRITS DANS LES COSMÉTIQUES CERTIFIÉS

**Huiles minérales** (INCI : paraffinum liquidum, petrolatum, ceresin...).

**Silicones** (INCI : diméthicone, stearyl diméthicone...).

**Procédés non respectueux de l'environnement** (PEG et PPG, composants ethoxylés utilisés comme émulsifiants et obtenus par un procédé chimique non respectueux de l'environnement à partir de l'oxyde d'éthylène).

Exemple INCI : polyéthylène glycol, polypropylène glycol).

**Matières premières provenant d'animaux morts** (blanc de baleine, huile de tortue ou de vision...) et tests sur animaux vivants.

**Conservateurs** (INCI : triclosan, méthylparabène, propylparabène, phénoxyéthanol... Les conservateurs présents dans les cosmétiques biologiques autorisés par les cahiers des charges figurent sur une liste restreinte).

**Colorants de synthèse** (INCI : CI + un numéro).

**Parfums de synthèse** (susceptibles de contenir musc synthétique et phtalates).

**Traitement par ionisation  
o autres rayonnements.**

**Ingédients issus de matières premières OGM.**

## QUELQUES INGÉDIENTS NOBLES

### L'ARGANE ou *Argania spinosa*

L'Arganier est un arbre sauvage originaire de la vallée du Souss au Maroc, qui pousse essentiellement dans la province d'Essaouira et d'Agadir. Cet arbre providentiel est, pour les Berbères, « béni des Dieux » et ses vertus cosmétiques, pharmaceutiques et alimentaires sont très appréciées.

Des amandons contenus dans le noyau de ses fruits, on extrait une huile de couleur miel clair au goût caractéristique. Elle est riche en acides gras essentiels, en tocophérols (d'où sa bonne résistance à l'oxydation) et en stérols aux vertus puissamment régénératrices.

L'huile d'Argane de première pression à froid non torréfiée redynamise la peau, relance les fonctions vitales des cellules, restaure la barrière cutanée et neutralise les radicaux libres.

Elle est aussi traditionnellement utilisée pour ses qualités réparatrices et cicatrisantes des traces d'acné, de varicelle ou de brûlures et restaure également l'éclat et la brillance de la chevelure. Elle convient bien aux peaux sèches et déshydratées.

### BOURRACHE ou *Borrago officinalis*

Originaire du bassin méditerranéen, cette plante aux magnifiques fleurs en formes d'étoiles d'un bleu céleste nuancé de violet pousse spontanément au sud de l'Europe

L'huile extraite en infime quantité de ses graines est extrêmement riche en acide gammalinoléique (20 à 25 %), précurseur des prostaglandines anti-inflammatoires dont la PGE1, une substance qui permet à la peau de se protéger des agressions de l'environnement, aide à diminuer les inflammations cutanées et favorise la circulation sanguine.

L'huile de bourrache renferme de la vitamine E aux propriétés antioxydantes. Antidéshydratante, revitalisante, anti-âge et adoucissante cutanée, elle convient aux peaux sèches, fatiguées, ridées.





animales et les tests cruels et inutiles. De bonnes raisons pour se mettre au vert sans plus attendre! Bienvenue dans l'ère des Biocosmétiques!

## Les labels et les certifications : des garanties nécessaires

Contrairement à la cosmétologie conventionnelle qui utilise des excipients synthétiques et bon marché, la cosmétologie biologique fait appel à des matières premières nobles : huiles végétales de premières pressions à froid, huiles essentielles, beurres végétaux, poudres de plantes, macérats, miels, argiles. Elle s'inspire aussi de secrets et de recettes de beauté traditionnelles du monde entier en favorisant les valeurs d'équité et de développement durable. Les végétaux issus de l'agriculture biologique sont cultivés sans avoir recours aux pesticides et engrais chimiques. Sur le plan qualitatif, ils sont plus riches en principes actifs et ont une moindre teneur en eau. De plus l'agriculture biologique (et biodynamique) produit des légumes et des plantes qui, transformés dans de bonnes conditions, conservent une réelle vitalité.

Shampooings « aux fruits », crèmes « aux plantes »... la référence au naturel a malheureusement été galvaudée et peut prêter à confusion. En effet, de nombreuses marques encore présentes sur le marché n'hésitent pas, à travers la publicité, à s'appuyer sur le

(suite p. 58)

## QUELQUES QUESTIONS au Dr Dominique Eraud

**Dominique Eraud est médecin acupunctrice, phytothérapeute, nutritionniste et membre fondatrice du collectif Ecomédecine et d'Intelligence verte.**

GTao : Quelles sont les idées fausses qui persistent ?

D.E. : *Tout ce qui est bio n'est pas bon et équilibré. Comme pour le Tao, il y a le yin dans le yang, le yang dans le yin, ce n'est pas si simple. Si vous achetez des gâteaux, même s'ils sont bio, cela reste des gâteaux ! Et tout ce qui est naturel n'est pas bio. Les produits utilisés ici sont issus d'une agriculture bio. Ce sont des plantes renouvelables qui n'épuisent pas les ressources de la planète. Ils ne sont pas testés sur les animaux...*

GTao : Pouvez-vous nous citer quelques précautions essentielles ?

D.E. : *A savoir que l'on peut être allergique à certains produits, bio ou pas. Les huiles naturelles ne se conservent que dans des flacons opaques pour ne pas prendre la lumière. Jusqu'à récemment, les biocosmétiques ne pouvaient pas être conservés — sans colorants, excipients, etc.*

GTao : Leurs avantages ?

D.E. : *Les biocosmétiques n'utilisent pas de produits chimiques ! Une étude américaine a été réalisée à Boulder aux Etats-Unis avec 5000 femmes qui ont utilisé cinq produits cosmétiques pendant un an. On a retrouvé les molécules de deux kilos de produits chimiques absorbés ! Nous sommes tous concernés par les biocosmétiques parce que nous utilisons tous du savon, du dentifrice, etc. Bien sûr, un cosmétique bio est efficace si l'on a une alimentation équilibrée, une hygiène de vie, le « transport joyeux » comme disent les Chinois. Mais c'est sain, ça préserve l'environnement... Et ce n'est pas plus cher !*

## LES RECETTES PREFEREES D'ESTELLE

### Rinçage brillance au vinaigre de cidre et au thé vert

Une lotion de rinçage pour parfumer, donner éclat et brillance aux cheveux...

- **3 pincées de thé vert.**
- **1 cuillerée à soupe de miel.**
- **1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre.**
- **3 gouttes d'huile essentielle au choix** (Géranium, Lavande, Romarin, Petit Grain...).

Préparez une infusion de thé vert (1 litre). Laissez tiédir puis ajoutez-y une cuillerée à soupe de miel, une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre et trois gouttes d'huile essentielle de votre choix. Utilisez en dernier rinçage après le shampooing.

### Huile précieuse antirides et régénérante

Une formule puissante composée de précieux actifs, plus particulièrement destinée aux peaux mures.

- **20 ml d'huile végétale de Centella asiatica.**
- **20 ml d'huile végétale de Rose musquée.**
- **5 ml d'huile végétale d'Argousier.**
- **5 ml d'huile végétale de Bourrache.**
- **5 gouttes d'huile essentielle de Rose.**
- **5 gouttes d'huile essentielle de Carotte sauvage.**

Appliquez en massant délicatement sur le visage et le décolleté. Cette préparation peut s'utiliser en cure trois fois par an.



U Union  
F Françaises des  
P Professionnels de  
M Médecine  
T Traditionnelle  
C Chinoise

法  
国  
中  
医  
学  
生  
协  
会



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 onze écoles

### POUR RECEVOIR :

- UNE LISTE DE PRATICIENS
- LES COORDONNÉES DES ÉCOLES ADHÉRENTES
- LE JOURNAL DE L'UNION PROFESSIONNELLE
- LA BROCHURE « LA MÉDECINE CHINOISE »
- UN DOSSIER D'INSCRIPTION

### CONTACTEZ-NOUS !



← DANS CETTE BROCHURE  
40 QUESTIONS-RÉPONSES  
SUR LA MÉDECINE CHINOISE

#### U.F.P.M.T.C.

BP 294 - 75464 Paris cedex 10 - Tél. : 01 45 23 15 52 (mardi & jeudi) - Port. : 06 19 95 26 75  
E-mail : [infos@ufpmtc.com](mailto:infos@ufpmtc.com) - Site internet : [www.ufpmtc.com](http://www.ufpmtc.com)

## COLLEGE DES SCIENCES ORIENTALES

东方传统医学院

ÉCOLE AGRÉÉE PAR L'ACADEMY OF CHINESE PSYCHOLOGY DE HONGKONG

### PSYCHOLOGIE CHINOISE XIN LI<sup>®</sup>

- > Cours personnel ou professionnel sur 2, 3 ou 4 ans, Formations par WE et stages.
- > Cours à distance
- > Stages d'été
- > Convention annuelle le 19 juillet

### ACUPUNCTURE

- > Cours sur 3 ans (Agréé FNMTC)

### MASSAGE CHINOIS

- > Certificat de praticien sur 1 an

### SEXOLOGIE CHINOISE XIN XUE

- > Formation sur 1 ou 2 ans

COLLEGE DES SCIENCES ORIENTALES

MONTPELLIER-PARIS-TOULOUSE-LAUSANNE

Tel 04.66.77.42.30

[www.college-des-sciences-orientales.com](http://www.college-des-sciences-orientales.com)

## Découvrez sur internet Meditationfrance

Le portail web de la spiritualité aujourd'hui !

Vous y trouverez des informations sur :

Tao, Yoga, Qi Gong,  
Méditation, Tantra,  
Chamanisme, Zen,  
Reiki, Danse,  
Médecines douces,  
Voyages spirituels,  
Livres, Musique,  
etc

[www.meditationfrance.com](http://www.meditationfrance.com)

Tel : 0870 406 861

[info@meditationfrance.com](mailto:info@meditationfrance.com)





« végétal » ou sur des allégations écologiques pour vanter les caractéristiques d'un produit (qui au final contient davantage de substances chimiques que d'ingrédients naturels) afin d'orienter le consommateur dans ses choix. Pour permettre de faire la différence, une réglementation et des systèmes de contrôles ont été mis en place. Les cosmétiques biologiques labellisés offrent désormais de sérieuses garanties et des repères indispensables aux consommateurs pour qu'ils puissent choisir des produits naturels et sécurisés, élaborés selon un cahier des charges comportant un ensemble de règles précises. Le cahier des charges définit les spécifications de bases du produit à réaliser, fixe les règles de production et de transformation des cosmétiques bio-écologiques. Les cosmétiques certifiés biologiques sont composés d'ingrédients dont l'élaboration n'a

pas nécessité l'intervention de manipulations chimiques ou technologiques lourdes, coûteuses en énergie, polluantes, et qui modifient abusivement ou totalement le composant d'origine. Les matières premières naturelles ont subi peu de transformations – principalement des transformations mécaniques et chimiques simples, comme la distillation, la macération, le filtrage mécanique, la fermentation, l'estérification etc. Plusieurs labels existent qui répondent chacun à leur cahier des charges avec des particularités et des approches différentes.

**Une approche globale de la santé, de la beauté.**

L'omniprésence du stress au sein de nos sociétés modernes nous pousse toujours plus vers une quête du bien-être avec comme corollaire l'utilisation de nombreux produits de soins.

### En conclusion

Le consommateur, conscient de l'influence qu'il est capable d'exercer sur l'environnement a donc un rôle à jouer et un engagement à prendre dans des choix personnels. Des choix, plus justes qui lui donnent une responsabilité et des moyens pour soutenir les acteurs de la filière biologique (producteurs, artisans...). Ainsi, en achetant des cosmétiques biologiques, vous contribuez à protéger la biodiversité, à permettre l'existence et le développement de projets sociaux-écologiques partout sur Terre... Le respect et l'équilibre de la Nature sont aussi vitaux que celui de la peau... 🌿

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

### PORTRAIT



Pianiste, compositeur, passionnée depuis toujours par les plantes et les écomédecines, Estelle Guerven a suivi parallèlement à sa carrière artistique une formation en phyto-aromathérapie. Au cours de ses voyages, elle puise dans les différentes traditions et cultures du monde pour s'inspirer de recettes ancestrales et mettre ainsi à profit l'utilisation des plantes au service de la santé et de la cosmétologie. Auteure de plusieurs livres parmi lesquels *Les produits cosmétiques au naturel*, *L'alimentation bio...*

## ■ POUR EN SAVOIR PLUS...

**ECOCERT** : organisme de contrôle et de certification agréé par l'État français, qui délivre le label « ÉCO-CERT ». Tous les cosmétiques certifiés contiennent au minimum 95 % d'ingrédients d'origine naturelle et sont transformés selon les procédés imposés par le cahier des charges. Les 5 % restants représentent une liste limitée d'ingrédients dont cinq conservateurs autorisés.

**Site :** [www.ecocert.fr](http://www.ecocert.fr)

**BDIH** : cette association d'entreprises commerciales et industrielles allemandes créée en 1951 a développé une directive pour les cosmétiques naturels contrôlés.

**Site :**  
[www.kontrollierte-naturkosmetik.de](http://www.kontrollierte-naturkosmetik.de)

**NATURE & PROGRES** : association de consommateurs et de producteurs qui défendent les principes d'une agriculture respectueuse des Hommes, des animaux et de la planète. Le cahier des charges n'autorise que l'emploi de végétaux bio (non 95 %) et impose un engagement important des marques sur de nombreux points environnementaux (économies d'énergie, gestion écologique des déchets), et sociaux (solidarité entre les adhérents).

**Site :**  
[www.natureetprogres.org](http://www.natureetprogres.org)

**QUALITE FRANCE** : comme ECOCERT, QUALITE FRANCE est un organisme certificateur agréé par l'État français.

**DEMETER** : ce label peut s'inscrire

en complément d'un autre (ÉCO-CERT, BDIH, etc.).

**Site :** [www.bio-dynamie.org](http://www.bio-dynamie.org)

**AB** : le label AB est réservé aux produits bruts agricoles ou aux produits à usage alimentaire. Le logo AB est uniquement utilisé pour les huiles essentielles ou végétales produites à l'intérieur de l'Union Européenne et si une utilisation alimentaire est revendiquée sur l'étiquetage (sauf si la production en Europe n'est pas suffisante pour couvrir les besoins du marché). Il n'est donc pas applicable aux produits cosmétiques.

**Déclaration INCI** : la déclaration INCI (International Nomenclature of Cosmetics Ingredients) permet de connaître la composition d'un produit.

DEVENEZ PRATICIEN EN  
**Lympho-Energie**



Relance lymphatique associée  
à l'énergétique chinoise



[www.lympho-energie.com](http://www.lympho-energie.com)

**ZHI ROU JIA** 致柔家

L'École du Développement de la Douceur

Formations de pratiquants  
et d'enseignants de Qi Gong  
Cours hebdomadaires à Paris  
Stages à Paris et en province

**QI GONG - NEI GONG**

Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise.  
Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FEDGAE). Pédagogie, analyse du mouvement, anatomies fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du QI GONG

**QI GONG DES ENFANTS**

Préparation à l'enseignement du QI GONG pour les enfants. S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

**TAI JI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN**

Master class en collaboration avec L'École d'Arts Internes Génération Tao.

**Zhi Rou Jia, L'école du Développement de la Douceur**

Le village, 21230 Champignolles

Portable : 06 13 92 28 71 - 06 13 92 05 91

e.mail : [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr) - site : [www.zhiroujia.com](http://www.zhiroujia.com)

Laurence CORTADELLAS - Jean-Michel CYMET - Bruno REPETTO

**QI GONG école de Mantak CHIA**

- saison 2008 / 2009 - France - saison 2008 / 2009 -



Universal Tao  
Mantak CHIA

**- Stages à Nantes**

- \* bases du Tao, 10 et 11 janv
- \* Tao de l'Amour, 28 fev et 1er mars
- \* résidentiel du 4 au 10 avril
- \* Fusion des 5 éléments, mai et juin

**- Formation Instructeur**

Thierry Doctrinal  
Senior Instructor France

06 83 66 23 94 [www.taoouest.net](http://www.taoouest.net)

- débutants - avancés - professeurs - experts - débutants - avancés -

**TAI JI QUAN et QI GONG**  
**Stages 2008 2009**

**Paris**

- soirée gratuite : le 23 janvier, 19h à 22h, cours Qigong et démo Tai Ji Quan
- stage le 24 et 25 janvier, 9h à 17h

**Nantes**

- stage du 20 au 22 mars
- stage le 05 mai et le 11 mai

**Rennes**

- stage le 9 et le 10 mai



Maître Howard CHOY  
Lignées directes :

Programme complet : [www.tai-ji-centre.net](http://www.tai-ji-centre.net)  
Contact : 06 83 66 23 94

- Maître YANG SAUCHUNG  
- Maître CHEN YONG FA



accueil du mardi au samedi de  
10h30 à 19h

175, rue de Tolbiac 75013 PARIS

tél : 01 45 88 24 09 [www.bouliquezen.com](http://www.bouliquezen.com)



zafus  
zafutons  
kimonos, yukatas,  
vêtements pour la  
pratique du zen, yoga,  
shiatsu, massages,  
encens japonais  
carillons feng-shui,  
livres sur le bouddhisme,  
le zen, la spiritualité, etc.



## CARNET D'ADRESSES

### DOSSIER : Sexe & Tao d'aujourd'hui

#### Le Tao du Sexe

vous trouverez toutes les infos concernant Yves Réquena sur son site : [www.yves-requena.com](http://www.yves-requena.com)  
nfo@yves-requena.com  
Et retrouvez ses prochaines dates de stage dans l'agenda (voir page suivante IEQG).

#### L'esprit de la vallée

Cyrille J.-D. Javary  
tél. : 01 43 31 08 18  
cjd.javary@wanadoo.fr  
Et vous pouvez retrouver toutes les dates de conférences de Cyrille Javary sur le site du centre Djohi : [www.djohi.org](http://www.djohi.org)

#### Alchimie taoïste

Retrouvez l'unique ouvrage de Ken Rose traduit en français et écrit en collaboration avec Zhang Yu Huan :  
*Pour mieux comprendre le Qi*, sur le site de Matin clair : <http://www.matinclair.com/livres.html>

#### Essence, énergie, esprit

Jan Silberstorff animera un séminaire de Tai Ji Quan à l'Institut Européen de Qi Gong en juillet 2009 pour les 20 ans de l'IEQG et participera à une table ronde sur l'alchimie sexuelle et la femelle mystérieuse avec Cyrille Javary, Ken Rose et Yves Réquena.  
Rens. : I.E.Q.G  
tél. : 04 42 50 28 14  
secretariat@ieqg.com  
[www.ieqg.com](http://www.ieqg.com)  
[www.wctag.de](http://www.wctag.de)

#### Le déploiement de l'onde orgasmique

> Pol Charoy & Imanou : [polimanou@generation-tao.com](mailto:polimanou@generation-tao.com)  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
> Retrouvez leurs prochains

stages dans la rubrique agenda : Wutao  
> SI VOUS SOUHAITEZ ORGANISER DES STAGES OU DEVELOPPER DES COURS DE WUTAO, vous pouvez contacter le CAC au : 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)

### CULTURE & SOCIÉTÉ

#### Pour une Réel(le) humanité

[www.journalreel.info](http://www.journalreel.info)  
Et retrouvez le magazine Réel en kiosque.

#### Tao Te King

Vous pouvez retrouver cette version du Tao Te King en librairie, sur le site internet de Synchronique Editions : [www.synchronique-editions.com](http://www.synchronique-editions.com)  
tél. : 06 82 94 64 38  
Ou en passant au Centre d'Arts Corporels Génération Tao : 144 Bd de la Villette 75019 Paris

### ENERGESCIENCES

#### Régine Zekri-hurstel

Retrouvez le dernier ouvrage de Régine Zekri-Hurstel :  
*Des logiciels du corps aux mouvements thérapeutiques en neurologie fonctionnelle*, paru aux éditions Sauramps médical (voir Tao's folies p. 11).

### LA VOIE DU MOUVEMENT

#### Le Tai Ji Quan

[www.taichisymposium.com](http://www.taichisymposium.com)  
Le Centre Yang Chengfu organise à Pâques un stage avec Maître Yang Jun, avec l'étude approfondie d'une forme à mains nues, d'une arme (épée) et du Tuishou.  
Centre Yang ChengFu Paris  
tél. : 09 620 683 65  
[duc@yangfamilytaichi.com](mailto:duc@yangfamilytaichi.com)

#### Wu Bin

Retrouvez toutes les

informations concernant la FWS sur son site : [www.federationwushu.org](http://www.federationwushu.org)

### SANTÉ & BIEN-ETRE

#### Qi Gong sibérien

Vous pouvez contacter Victor et Marina Zalojnov par l'intermédiaire de Jean-Philippe Schrobiltgen : FIAES Communication  
tél. : 06 80 73 71 74  
[ipschro@free.fr](mailto:ipschro@free.fr)  
Et retrouvez leur prochaine date de stage dans la rubrique agenda (voir page suivante).

#### Le Taiji de la femme enceinte

Pour joindre Charlotte Wihane et Roger Itier :  
> [charlotte.wihane@federationwushu.org](mailto:charlotte.wihane@federationwushu.org)  
> [roger.itier@federationwushu.org](mailto:roger.itier@federationwushu.org)

#### Xin Li, la psychologie chinoise

Michel Deydier-Bastide  
tél. : 06 67 26 05 54  
> Collège des Sciences Orientales  
[www.college-des-sciences-orientales.com](http://www.college-des-sciences-orientales.com)  
> Enseignement de psychologie chinoise et médecine chinoise Europe/Asie  
[www.academychinesespsy.com](http://www.academychinesespsy.com)

### BIOTAO

#### LES OGM et l'énergétique

Bruno Repetto  
Chaman Healing Arts  
tél. : 04 76 300 372  
[brurep@orange.fr](mailto:brurep@orange.fr)

#### L'ère des biocosmétiques

> Vous pouvez contacter Estelle Guerven : [estelleguerven@tele2.fr](mailto:estelleguerven@tele2.fr)  
> Retrouvez Dominique Eraud lors d'une émission web sur : <http://fr.truveo.com/Ecoforum-avec-Dominique-Eraud/id/2639676365>

Et le site d'Intelligence verte : <http://www.intelligenceverte.org>

### AGENDA

#### Calendrier du Centre d'Arts Corporels Génération Tao

> Dynamisez votre souffle.  
Stages animés par Michel Abdeslam Raji les 31 janvier et 1er février, 30 et 31 mai 2009.

> Wutao, Eveillez l'âme du Corps. Stages animés par Pol Charoy & Imanou Risse-lard. Initiation : 24 & 25 janvier 2009 et Intermédiaires : 14 & 15 mars 2009.

> Wutao sol & Stretching. Stages animés par Cécile Bercegeay les 22 mars et 21 juin 2009.

> Danse de l'éventail L'essence du Yin. Stages animés par Marie Delaneau les 31 janvier et 1er février 2009 et les 30 & 31 mai 2009.

> Tai Ji Quan La source du Taiji (Chen). Stages animés par Arnaud Mattinger & Pol Charoy les 16 & 17 mai 2009.

> Taiji de l'épée : devenez calligraphe de votre geste. Stage animé par Gao Chao Cai et son assistante Ingrid Jaulin les 4 & 5 avril 2009  
> Chi Nei Tsang (massage des organes internes). Stage animé par Martine Scrive les 14 & 15 février, 20 & 21 juin 2009.

> Qi Gong du cœur. Stage animé par Valérie Rodriguez les 4 & 5 avril 2009  
tél. : 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

#### Formation & stages Tai Ji Quan style Yang Sau Chung

L'académie de TaiChi Chuan style yang traditionnel dirigée par Bruno Rogissart poursuivra sa formation de pratiquants et enseignants à Paris 7e et à Lyon au cours de la saison 2008-2009. Stages accessibles aux

débutants et avancés.  
Infos et inscriptions :  
<http://atct.iteqg.com>  
tél/fax : 03 24 40 30 52

### 9e édition de Planètes Musiques

Le rendez-vous des nouvelles musiques traditionnelles organisé par la FAMDT, Planètes Musiques, nous emmène à la rencontre de musiciens d'aujourd'hui, nourris aux sources des musiques traditionnelles.



Lancement les 6-7-8 février à la Maison de la Musique de Nanterre, et au printemps dans toute la France et sur disque : sortie de l'album Planètes Musiques début février (Modal - l'Autre Distribution). Renseignement public : 05 49 95 99 90 [www.famdt.com](http://www.famdt.com)

### Taiji style Chen & Ba Gua Zhang

L'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong dispensera plusieurs stages de Taiji Quan style Chen et de Bagua Zhang à Charleville-Mézières (Ardennes) pour débutants et avancés au cours de la nouvelle saison sous la direction de Bruno Rogissart. Informations et inscriptions : <http://www.iteqg.com> tél/fax : 03 24 40 30 52

### Fondation Lympho-énergie

Formation Lympho-Energie, drainage lymphatique associé à l'énergétique chinoise & Massage Douceur du Monde avec Dominique Jacquemay diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise (université de Shanghai) à Paris et Bruxelles. Une méthode

novatrice issue d'une tradition millénaire. Voir page « info-stages » des sites : [www.lympho-energie.com](http://www.lympho-energie.com) et [www.massagedouceurdu-monde.com](http://www.massagedouceurdu-monde.com)

### Arts Classiques du Tao

Les Arts Classiques du Tao vous proposent des stages animés par Georges Charles toute l'année. [www.tao-yin.com](http://www.tao-yin.com) tél. : 02 32 97 02 94

### Formation professeur de Qi Gong

L'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong débutera ses prochains cycles de formation au Professorat de Qi Gong - sous forme de week-ends sur 3 ans - à Paris 7e ou à Bruxelles en octobre 2009. Information et dossier d'inscription à télécharger sur : <http://www.iteqg.com> tél/fax : 03 24 40 30 52

### Zhi rou Jia

L'école du développement de la douceur propose : à Paris. Avec Laurence Cortadellas : « Qi Gong & Nei Gong » le 8 février et le 3 avril 2009. tél. : 06 13 92 28 71 Avec Jean-Michel Chomet : « Tai Ji Quan » les 17 & 18 janvier 2009. A Strasbourg, les 14 & 15 février. A Bourg-en-Bresse les 14 & 15 mars. tél. : 06 13 92 05 91 [zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr)

### Calendrier de l'Institut Européen de Qi Gong

> 23-24-25 janvier : étirements des méridiens, perturbation gynécologique, déséquilibres généraux, avec Yves Réquena.  
> 23-24-25 janvier : Ma Wang Dui avec Liao Yi Lin, à l'occasion de la sortie de son livre « Le Trésor du Qi Gong », Guy Trédaniel éditeur.  
> 6-7-8 février : psychologie énergétique, émotions, utilisation des plantes, élixirs énergétiques selon

(suite p. 66)

### Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris  
tél. : **01 48 24 42 42**  
contact : 06 60 29 30 00 • [pub@generation-tao.com](mailto:pub@generation-tao.com)



### Renseignements techniques

magazine gratuit en ligne : 68 pages

### Remise des ordres de typons :

3 semaines avant date de parution. Trame 150.

### Prochaine parution :

Génération Tao n° 52 : 20 MARS 2009  
Gratuit en ligne : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

## Studio Génération TAO Graphique

Profitez de

**12 ans  
de savoir-faire**

en création d'identité, édition papier  
et édition numérique,

pour réaliser toutes vos  
publicités, vos affiches,  
catalogues, logos, prospectus,  
jacquettes, quel que soit le  
format, votre site internet...

Contact : [delphine@generation-tao.com](mailto:delphine@generation-tao.com)  
tél. : 01 48 24 42 42

### LOCATION DE SALLES

### Centre d'Arts Corporels GTao. Paris 19<sup>ème</sup>



- 2 salles lumineuses, et chaleureuses au calme. Rares : 110 m<sup>2</sup> & 80 m<sup>2</sup>
- 1 salle de pratique consacrée aux arts martiaux externes : 100 m<sup>2</sup>
- 1 salle de soins dédiée aux soins et aux massages : 25 m<sup>2</sup>

tél. : 01 42 40 48 30 [cecile@generation-tao.com](mailto:cecile@generation-tao.com)  
<http://www.generation-tao.com>

**Week-ends & Semaine**



Retrouvez tous les articles, les anciens numéros et les numéros épuisés sur : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

## Commandez les anciens numéros



50

**Dossier « Samouraï des temps modernes » :** L'économie, un acte social • Le Tao de l'argent • Argent et spiritualité • Wutao : l'ondulation assise • Entretien avec Thierry Janssen • Qi Gong des 6 sons • 14e journée nationale de Qi Gong • Massage Tchong Mo • L'art du bâton Idogo • Les ventouses chinoises • **Enquête : « La bibliothèque idéale »...**



49

**Dossier « L'écologie corporelle » :** le respect de soi, une sexualité consciente, méditation et nutrition, la fibre « éthique »... • Kum Nye, l'art de l'harmonie • Wutao Stretch, l'art de se réveiller en douceur • Sexualité féminine : les œufs de jade • Wushu : l'esprit des animaux • Xin Li : la psychologie chinoise • **Enquête : « Les massages aujourd'hui en France »...**



48

**Dossier « Médecine Chinoise » :** la chrono-acupuncture, la médecine manuelle chinoise, la pharmacopée chinoise, la diététique chinoise, trouver un praticien, les atouts humanitaires de la MTC, la situation de la MTC en France : rencontre entre Rodolphe Spiropoulos et le Dr Denis Colin... **Dossier « Qi Gong thérapeutique » :** Qi Gong thérapeutique ou médical?...



47

**Dossier « De la Chine au Japon » :** De la méditation Chan à la méditation Zen, la cérémonie du thé... • Fabienne Verdier • L'art de la taille japonaise • Mythique Shaolin • L'art du Kalarippayat • Rythme et pulsation du souffle • Pensée magique et massage javanais • Leçon de maître par Mme Liu Ya Fei • Méthodes thérapeutiques taoïstes pour libérer la femme...



46

**Dossier « Guérissez votre corps émotionnel » :** L'« état Qi Gong », les nœuds émotionnels, le Quotient émotionnel, Chi Nei Tsang, alchimier ses émotions, la Trans-analyse • Qi Gong : des témoignages venus de toute la France • Wushu : l'art de l'éventail • Médecine chinoise • Jeu de Go • Le Peuple Miao...



45

**Dossier « L'énergie des sens » :** Qi Gong ou l'art de voir, la phonothérapie, le Qi Gong de Ling Pao Ming, l'art du Do In... • Entretien avec Danis Bois et Eve Berger • Entretien avec Marie et Thérèse Bertherat • Les réflexologies plantaires • Tongbei Quan • Dharma et écologie • Diététique taoïste • Les disciplines du Qi...



44

**Dossier « L'art de la transmission » :** Des maîtres et des disciples, l'art d'apprendre, enseignement et pédagogie, « Baby group », neurologie fonctionnelle • soigner la fibromyalgie • Mettre en scène ses rêves • Qi Gong pour les femmes • Tui Shou : les mains circulaires • Ayurvêda : entretien avec Rajeev Pant • Danse contact • Zao Wou Ki et Henri Michaux...



43

**Dossier « Méditer peut-il changer le monde ? » :** bouddhisme, Vipassana, Zen... • Yves Klein et le judo • la roda de capoeira • entretien avec Anne-Marie Filliozat et Gérard Guasch • Créez votre propre jeu divinatoire • Nadia Volf • Soigner par émission de Qi • La respiration « dite inversée »...



42

**Dossier « De la calligraphie du geste à la calligraphie martiale » :** geste martial et calligraphique, l'épée et la plume, Wutao : le miroir du vide • 5 villes célèbrent le Qi Gong • Cérémonie du thé chinois • Pencak silat • Dr Yang Jwing-Ming • Yi Jing et transgénérationnel • Découvrez la MIL-thérapie • La Qi lampe...



40

**Dossier « Les secrets de la respiration » :** arts martiaux, qi gong, nei gong, pranayama... Yoga cachemirien • les racines du Hung ga • Gregorio Manzur, les mouvements du silence • Eric Baret, l'héritage de Jean Klein • Lo Man Kan, expert de wingchun • Enquête : la technologie au service du mieux-être : réconcilier l'homme et son environnement...



39

**Dossier « Longévité & immortalité » :** Métépsychose, hygiène de vie, secrets de jeunesse, l'effet « anti-aging » • massage du ventre : l'art du chi nei tsang • téléphone 2005 : les arts martiaux unis contre la maladie • Les héritières du Yong-tai • astrologie : l'année du chien • préservez vos cervicales par le Qi Gong...



Hors-série n°1

### La bible du Kung Fu Wushu

Du Taiji Quan au Qi Gong, en passant par le Kung Fu, un numéro indispensable pour découvrir ou approfondir une culture et une tradition à la richesse inépuisable.



Hors-série n°4

### Massages énergétiques et thérapies manuelles

Massage chinois • Lympho-énergie • Nuad bo rarn • Réflexologie plantaire • Shiatsu • Massage ayurvédique • Ostéopathie • Chiropratique • Rolwing...



Hors-série n°5

### Le livre de la naissance

Accompagner la naissance • entretiens, conseils, méthodes • Accouchement dans l'eau • Acupuncture obstétricale • Chiropratique • Ostéopathie • Watsu • Qi Gong & Massages • Yoga de la femme enceinte • Les 7 étapes de la naissance...



Hors-série n°6

### Le livre du Qi Gong

Qi Gong et traditions : taoïsme • médecine chinoise, bouddhisme, arts martiaux... • progresser dans la pratique • évaluer son niveau • les origines de la gymnastique occidentale • l'arrivée des maîtres chinois • la situation du Qi Gong en France...

**ATTENTION ! N° 1, 2, 3, 4, 5, 7, 15, 16, 17, 18, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés !**

### Cochez les numéros souhaités

14  19  20  21  22  23  24  29  37  38  39  
 40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50

### Choisissez votre formule d'anciens numéros

Quantité	France métropolitaine	Dom & Zone Euro	Tom & Reste du monde
1 numéro	5 €	6 €	7 €
3 numéros	12 €	15 €	18 €
5 numéros	17 €	22 €	27 €
10 numéros	28 €	38 €	48 €

### Cochez les hors-série

HS 1  HS 3  HS 4  HS 5  HS 6

au prix de : 7 € (6 € + 1 € de frais de port)

Nom : ..... Prénom : ..... Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : ..... Pays : .....

Né(e) le : ..... Profession : ..... Arts pratiqués : .....

Tél. : ..... Mob. : ..... E-mail : .....@.....

je souhaite recevoir une facture acquittée

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de : Génération Tao • 144, Bd de la Villette • 75019 Paris

Conformément à l'article 34 de la loi "informatique et liberté" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant.

# ABONNEZ-VOUS

## Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



	France	Dom Europe Afrique	Tom Reste du monde
4 n°	28 €	32 €	36 €
8 n°	56 €	64 €	72 €

et pour 30 € de plus, profitez de notre offre couplée

le magazine (4 numéros)  
+ internet  
pendant 1 an

58 € au lieu de 76 €  
soit 25% de réduction

Offre couplée  
magazine  
+  
Internet



## Abonnement internet

Plus de 1000 articles gratuits à télécharger sur notre site [generation-tao.com](http://generation-tao.com), des réductions permanentes jusqu'à -50% sur de nombreux produits (vidéos, dossiers, magazines...)

## BULLETIN D'ABONNEMENT

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Pays : ..... Tél. : .....

Email : .....

**cochez la formule choisie**  
( frais de port offerts sur toutes les formules )

Formules	France	Dom Europe Afrique	Tom - Reste du monde
1 an magazine : 4 n°	<input type="checkbox"/> 28 €	<input type="checkbox"/> 32 €	<input type="checkbox"/> 36 €
2 ans magazine : 8 n°	<input type="checkbox"/> 56 €	<input type="checkbox"/> 64 €	<input type="checkbox"/> 72 €
1an : magazine + internet	<input type="checkbox"/> 58 €	<input type="checkbox"/> 62 €	<input type="checkbox"/> 66 €

Veuillez joindre votre règlement par chèque, à l'ordre de  
Génération Tao, 144 bd de la Villette 75019 Paris  
tél. : 01 48 24 42 42 - email : [abonnements@generation-tao.com](mailto:abonnements@generation-tao.com)



# Passage de *Duans*



crédit photo: Institut du Quimétao

## Peut-on évaluer la pratique du Qi Gong ?

par Arnaud Mattlinger



**S**ous le terme Qi Gong se retrouvent des pratiques de renforcement, d'amélioration ou de maintien de la santé. Qi Gong dur, mou, martial, médical ou de bien-être, les écoles et les méthodes se sont développées tant et si bien qu'aujourd'hui, vu d'ici, le Qi Gong devient une vaste nébuleuse exotique. La Chine, sou-

cieuse d'ordonner son patrimoine millénaire et de clarifier la situation des pratiques énergétiques de santé, a mis en place le Centre Administratif de Qi Gong de Santé. Invités cette année pour la deuxième fois par l'Institut du Quimétao, des experts sont venus en octobre en France pour présenter et transmettre les formes officielles de Qi Gong de Santé.

### Ménage de printemps...

Ainsi, l'expertise du Centre aurait pour objectif d'assurer la qualité de l'enseignement dans la bonne direction. Depuis plusieurs années, il rassemble les données historiques, statistiques et scientifiques des pratiques de Qi Gong pour la santé. Chaque enseignant y « mettant sa pâte », il existerait presque autant de Qi Gong que de lignées d'enseignants. La volonté du Centre cherche à établir un point fixe, une référence. Après étude, les équipes ont standardisé les formes les plus répandues de Qi Gong de Santé: Ba Duan Jin (8 pièces de brocart), Wu Qin Xi (5 animaux), Liu Zi Jue (6 sons thérapeutiques), Yi Jin Jing (régénération des tendons), et d'autres encore...

### Pourquoi standardiser ?

Le danger de la multitude des écoles est de s'attacher à leurs différences. Une guerre de clocher en quelque sorte. L'essence du travail pourtant est édictée par des principes, à la fois énergétiques (connus de longue date), et physiologiques (principes scientifiques plus récents). Afin de valider les effets de ces pratiques sur la santé, il fallait de sérieux travaux de recherche. C'est ce qu'a voulu réaliser le Centre Administratif de Qi Gong de Santé. La transmission des formes, assurée par les experts, contient tous les éléments d'une pratique efficace et donne des critères clairs pour permettre l'évaluation.

*Permettre l'évaluation du Qi Gong*

Si le Qi Gong est compris comme travail interne (Nei Gong), comment peut fonctionner l'évaluation par une personne extérieure? C'est certain, le Qi Gong ne répond pas à des critères de performances à l'instar du sport. Cependant, penser que l'espace intérieur est distinct et coupé de l'espace extérieur revient à se considérer comme une cocotte-minute. En termes chinois, Yi Qi Xin: l'intention mobilise le Qi qui à son tour mobilise le corps. Autrement dit, pour reprendre un fameux slogan, ce qui se passe à l'intérieur se voit de l'extérieur. La façon dont le corps est mu montre la qualité du travail en amont; comme la flèche qui touche la cible est le résultat d'un travail préparatoire.

**Ce qui se passe à l'intérieur se voit de l'extérieur.**

### Le deuxième passage de Duans officiels

C'est dans ce cadre que le Centre de Qi Gong propose aussi une évaluation de la pratique récompensée par l'attribution de Duans, à l'instar des pratiques martiales depuis quelques années. La première session, faite en mars dernier, avait vu une vingtaine de pionniers se lancer dans l'aventure. Quelques mois plus tard, forts de leur expérience, les candidats ont pu présenter ce qu'ils avaient appris durant leur formation. Le jury, composé d'experts venus de Chine et de France, a apprécié la pratique conformément aux critères fixés par le programme. Chacun a reçu ainsi les commentaires qui lui permettront de progresser dans la pratique des formes officielles, et d'enrichir la pratique de toutes les autres formes. ■

Institut du Quimétao  
www.quimetao.net • tél. : 01 43 20 70 66



### PORTRAIT

Né en 1971, Arnaud Mattlinger est graphiste de formation. Auprès de Michel Dussauchoy, il s'initie en 1996 à l'Aïkido et au Tai Ji Quan. Puis il rencontre Pol Charoy et Imanou Risselard et rejoint l'équipe de Génération Tao pour s'occuper de la maquette et de la mise en page. C'est là qu'il complète et approfondit sa formation d'arts corporels autour du Taiji style Chen et du Wutao. Il est aujourd'hui enseignant au centre Génération Tao et en banlieue parisienne.

**PROCHAIN  
RENDEZ-VOUS  
20 MARS 2009**

**RETROUVEZ TOUTES  
LES NOUVEAUTES SUR  
generation-tao.com  
ET NE RATEZ PAS  
EnergéSciences N°3**





*Si je ne suis pas moi, qui le sera?*  
Rabbi Hillel

La photo et la citation sont extraites de l'ouvrage:  
*Philosophies, 365 graines de sagesse à cultiver.*

Par Jacques de Coulon.  
Photographie: Michel Roggo







par Delphine L'huillier

# Action et réflexion

## La voie du sens et de la conscience

les cinq éléments, avec Yves Réquéna.  
 > 20-21-22 février : Qi Gong Anti-âge, une série d'exercices inédits pour ralentir le vieillissement et dynamiser l'organisme. Conférences sur la nutrition et les compléments alimentaires, avec Yves Réquéna.  
 > 6-7-8 mars : Zhi Neng Qi Gong, niveau 1, avec Viviane Pangare.  
 > 6-7-8 mars : nourrir l'intérieur, avec Hélène Zimmermann.  
 I.E.Q.G  
 Chemin de Chave  
 13 840 Rognes  
 tél. : 04 42 50 28 14  
 direction@ieqg.com  
 secretariat@ieqg.com  
 www.ieqg.com

### Le premier centre de détoxination

Le Centre Vital, premier centre de détoxination, a ouvert ses portes à Paris. Un concept original et unique : Iyashi Dôme, soins ostéopathiques et profil Bionutritionnel lomet. A découvrir dans le prochain numéro : ag@vitalvous.fr tél. : 01 41 22 02 34

### Qi Gong sibérien

Stage animé par Victor et Marina Zalojnov du samedi 27 juin au vendredi 3 juillet 2009, à Seignosse, dans les Landes, au bord de l'océan. Thème : la maîtrise des portes de jade du corps dans le travail énergétique. Rens. : 06 80 73 71 74 jpschro@free.fr

### Bon anniversaire Wu Ji Taozine !

10 000... En Chine, c'est ce qui représente ce qui ne peut être compté sans pour autant être infini : les cheveux sur la tête, les étoiles dans le ciel, la longueur de la grande muraille... Mais c'est aussi prochainement le nombre de visiteurs du site de Wu Ji... Nous leur souhaitons un bon anniversaire !  
 www.wuji-qigong.com

Parmi toutes les composantes essentielles de la nature humaine, la notion de « choix » porte en elle une saveur toute particulière. Pouvoir dire « je choisis » incombe en effet que, d'une part, je suis une femme, un homme libre, je peux décider du cours de ma vie, de la voie que je choisis de suivre. Et que, d'autre part, je prends, par ce choix, la responsabilité de mon acte, et donc, j'en assume les effets et les conséquences. Bien sûr, choisir ce bijou ou cette fleur plutôt qu'une autre ne m'implique pas de la même manière que choisir ce chemin plutôt qu'un autre. Mais nous sommes sans cesse en train de choisir. Tout ce que nous vivons est un choix de vie.

Une question subsiste alors. A quel moment mes choix m'appartiennent-ils vraiment ? A quel moment ne sont-ils pas conditionnés par la famille, l'éducation, les inhibitions, les peurs, la dépendance, le contexte socio-culturel... Et parfois même l'amour ? Comment reconnaître le choix ultime qui répond à ma véritable et plus authentique aspiration ? Le choix qui ne m'assujettit à rien et me libère de tout, tout en acceptant ses exigences et ses implications. Le choix qui me réalise et me dépasse.

Bien sûr, je peux faire des mauvais choix, commettre des erreurs de parcours... Tant qu'ils sont assumés pleinement, et que ces erreurs entraînent elles-mêmes de nouveaux choix qui tirent leur enseignement du précédent, la conscience s'élargit.

Conscience, le mot est dit. Etre conscient(e) de ses choix et de ses actes. Qu'est-ce que je fais ? Pourquoi et comment ?

Car une chose est claire, il nous faut agir. C'est aussi le sens du Wu Wei taoïste que l'on a si mal interprété par « non-agir ». C'est agir au bon moment. L'instant approprié et de manière adaptée à la situation. A quoi me sert de sauter dangereusement un rocher si je peux le contourner ? Mais si le temps que je prends à le contourner me fait rater ma cible, la prise de risque ne

devient-elle pas primordiale et nécessaire ? Le choix de l'action est donc inévitable. Un choix pleinement conscient. Mais quand le doute s'installe, que la valse hésitations commence : un coup oui, un coup non, que faire ? Comment ne pas s'engouffrer dans ce puits sans fond ? Ce doute, si lucide quand il nous extirpe de nos croyances aveugles, et si trompeur quand il nous perd dans ses atermoiements.

Il nous faut sans doute trouver une juste mesure entre un choix responsable impensable et un doute questionneur nécessaire. Entre action et réflexion.

C'est tout le sens du Yi Jing, en tous cas tel que je l'ai compris, une pleine alternance entre la justesse d'agir et la justesse de recul.

Dans cette période historique un peu folle, de quelle côté penche la balance ? Action ou réflexion ? Sans doute aujourd'hui plus qu'hier, le SENS dans tout ce fatras doit être privilégié. Ne pas céder à l'effet panique de devoir survivre plutôt que vivre. Continuer à avancer dans une quête personnelle et collective. Je suis ma voie. Mes choix, mes actes, et mes doutes, mes réflexions, entrent en résonance avec elle.

J'ai la conviction intime aussi, qu'aujourd'hui plus qu'hier, cultiver la conscience par la voie du corps-cœur-esprit demeure essentielle. Que pour cultiver cette conscience, il faut des lieux, des espaces initiatiques qui nous invitent à mieux nous connaître, qui nous proposent des pistes pour savoir qui nous sommes, c'est quoi la vie, c'est quoi aimer.

Ce sont des espaces comme ce magazine, comme le journal Réel que nous avons mis en avant dans ce numéro, des personnes comme Yves Réquéna, Charlotte Wihane, Yves Michel, Carole et Duc Nguyen et Hassan Massoudy, des lieux comme le Centre d'Arts Corporels Génération Tao et le Centre Trimurti (et bien d'autres), qu'il faut préserver, soutenir (en agissant !), pour qu'ils continuent d'exister. Pour que notre humanité puisse se réaliser ensemble. ■

**Le sens dans tout ce fatras doit être privilégié.**

### PORTRAIT

Delphine L'huillier obtient un DESS d'ethnométhodologie en 1997. Rédactrice en chef du magazine GTao, elle entre dans l'aventure du magazine en 1997. Formée au massage en Indonésie et en France, au Wutao et à la Trans-analyse® par Pol Charoy et Imanou Risselard. Elle anime également des stages dans lesquels il s'agit de créer son propre jeu divinatoire.





YI KING • QI GONG  
MEDECINE CHINOISE  
PHILOSOPHIE DU YIN-YANG  
ARTS DE SANTE  
& DE TRADITION MARTIALE  
CALLIGRAPHIE  
FENG SHUI  
ECOLOGIE CORPORELLE

[generation-tao.com](http://generation-tao.com)

CULTIVEZ la Sagesse  
**Tao**  
du

+ de 1000 articles  
+ de 300 auteurs  
interviews, reportages,  
portraits, adresses,  
infos, agenda,  
**une boutique multimédia :**  
magazines,  
diaporamas, vidéos

☰ ☰ Les Différences de ☰ ☰  
☰ ☰ Cyrille J.-D. Javary ☰ ☰

**ESPACE VIDEOS**  
Téléchargements en ligne  
enfin accessible





# MÉDECINE DOUCE & THALASSO

THALASSO • THERMES • SPA • CENTRE DE SOINS & SANTÉ

## LESALON DU BIEN-ÊTRE



**5 AU 9 FÉVRIER 2009**  
**PARIS EXPO / PORTE DE VERSAILLES**  
**10H30 – 19H**

**Entrée gratuite**  
**1 personne**  
sur présentation  
de cette page

[www.salon-medecinedouce.com](http://www.salon-medecinedouce.com)

SPAS : 01 45 56 09 09

téva

ETIENNE  
SCORE

femina

femininbio!

avantages

metro  
metrofrance.com

1011  
classique

GT