

Génération TAO

www.generation-tao.com le magazine Yin-Yang - N° 47 - décembre 2007

Ikebana Qi Gong

Chine

Japon

Calligraphie

Zen

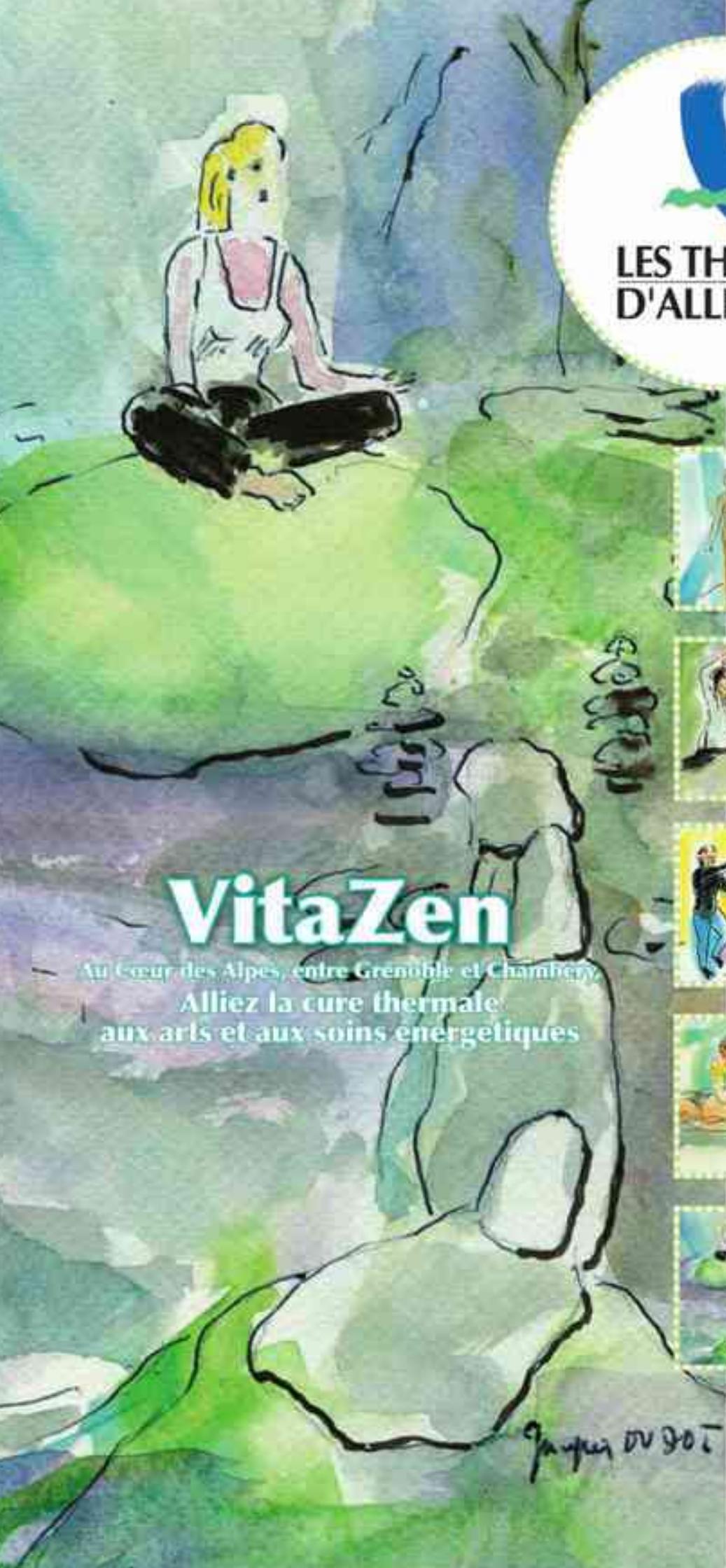
Chan

7,00 €

Magazine en vente exclusivement par abonnement et sur le site : www.generation-tao.com



LES THERMES D'ALLEVARD



VitaZen

Au Cœur des Alpes, entre Grenoble et Chambéry.
Alliez la cure thermale
aux arts et aux soins énergétiques

Cette cure est la solution idéale pour tous ceux qui cherchent :

- à se régénérer et à entretenir leur santé intelligemment.
- à lâcher prise et à drainer le stress.
- à s'initier ou approfondir leur connaissances des arts énergétiques, Yoga, Qi Gong Idogo®, Médecine Traditionnelle Chinoise, oxygénation et thermalisme... Un programme aujourd'hui unique en France. L'association bénéfique de ces enseignements aux soins thermaux fait de cette cure un programme de détente riche et complet.

Le Protocole de soins

Soins thermaux quotidiens de 16h30 à 20h hydromassages en piscine, bain bouillonnant aux huiles essentielles du Dr Valnet, enveloppement d'argile, sauna, étouves mains et pieds, relaxation...
Deux sessions de Qi Gong Idogo® de 90'.
Trois sessions de Yoga de 90'.
Une consultation de Médecine Traditionnelle Chinoise de 45' : bilan puis massage.
Cinq sessions de Bol d'Air Jacques® pour une meilleure oxygénation des cellules.
Une visite guidée du centre d'études bouddhistes Karma Ling avec repas végétarien sur place et méditation guidée par un Lama.
Une initiation à la pratique de la méditation de 60'.

Les 5 jours de soins, d'avril à novembre, 490 euros, hors hébergement, formule tout compris et résidence à partir de 610 euros / pers. (boite 2 pers.)

www.thermes-alleverd.com

N° Vert 0800 88 09 56

www.thermes-alleverd.com

N° Vert 0800 88 09 56



par Pol Charoy
& Imanou Risselard

Il était une fois deux dragons...

Lors d'un de mes périples en Asie, j'ai eu la surprise d'entendre une histoire à propos des Chinois et des Japonais. Lors d'une soirée en Chine entre amis, un de nos hôtes chinois se décida à nous conter, les yeux pleins de malice, une histoire de dragons afin de tenter de nous faire pénétrer l'un des mystères de l'Asie. Il commença par ces mots :

— On raconte que dans des temps immémoriaux s'élevèrent dans le ciel deux magnifiques dragons, l'un représentant l'Empire du Soleil Levant, le Japon, et l'autre, l'Empire du Milieu, la Chine. Imaginez-les se débattre dans le ciel. Lequel pensez-vous de ces deux dragons remporta ce duel céleste ? Le dragon japonais ou le dragon chinois ?

— Nous ne savons pas, lui répondit-on, en attendant avec plaisir la suite.

— Ce fut le Dragon Chinois, bien sûr !

Puis il poursuivit son histoire, et nous demanda à nouveau d'imaginer.

— Imaginez maintenant que dans le ciel s'élèvent deux dragons de l'Empire du Milieu, faisant face à un seul dragon de l'Empire du Soleil Levant. Qui remporta d'après vous la victoire ? Notre esprit rempli de logique cartésienne nous incita à désigner les dragons chinois. Et c'est ce que nous fîmes, confiants dans le sur-nombre des dragons chinois.

Nous sentîmes alors notre hôte se régaler à l'idée de nous conter la fin de l'histoire :

— Et bien il n'en fut rien. Contre toute attente, le seul dragon japonais remporta la victoire, les deux dragons chinois étant bien trop occupés à se chercher querelle...

Devant notre mine éberluée, notre ami chinois, fier de son effet, sut qu'il avait alors réussi à nous faire saisir un des aspects de la relation entre ces deux géants asiatiques. Celui d'une Chine qui, trop souvent occupée à devoir régler des conflits internes pour maintenir l'harmonie de son Empire, a accumulé un retard de développement considérable comparé à l'essor du Japon, notamment dans les années 80.

Cette histoire revenue à ma mémoire, nous avons souhaité consacrer un dossier à ces deux géants asiatiques (p. 14), mais en prenant soin de ne pas entretenir les idées reçues entre ces deux grands pays, et en cherchant bine plutôt à faire ressortir la source de leurs liens et l'essence de leurs différences.

La Chine semble aujourd'hui avoir bien appris de ces leçons du passé et, avoir, selon une expression bien française, « tirer les marrons du feu », en présentant au monde l'image d'un pays marchant d'un pas unifié sur le chemin de la croissance. Mais cette vision d'unité de la Chine n'est peut-être qu'un leurre pour faire « bonne figure » (pour « ne pas perdre la face » dirait un Chinois), surtout dans l'expectative des Jeux Olympiques de Pékin en 2008, quand le monde entier tournera son regard vers l'Empire du Milieu.

Cette unité actuelle n'est peut-être obtenue que par l'autocratie de son gouvernement, au détriment de minorités et de la pluriculturalité. Se trouve ainsi magnifiée la réussite de cette nouvelle Chine, tant sur le plan économique, culturel que sportif !

Dans cette marche en avant qu'il nous faut aussi saluer pour les progrès et les évolutions qu'elle suscite en Chine, n'oublions donc pas de tourner aussi notre regard vers ces minorités et leurs cultures.

**Tourner notre
regard vers
ces minorités.**

TAIJI QUAN style CHEN

Découvrir - Apprendre - Se perfectionner
avec l'IRAP et le Maître Wang Xian



Stages 2008 avec Maître Wang Xian

du 11 au 15 février à **Lille**

Tél. : 03 27 97 57 29 ou 06 98 39 44 21

e-mail : annita.delmottte@orange.fr

du 18 au 22 février à **Cahors**

Tél. : 06 13 37 70 02 ou 06 79 98 74 06

Trois semaines en été, lieu et dates à préciser.

Toute l'année en France et en Espagne

Cours réguliers dans 20 départements
- Stages divers toute l'année.

Une école de cadres dirigée par les
disciples français et supervisée par
Wang Xian permet de développer et
de stimuler l'accès à l'enseignement.



www.wangxian.com - Tél. : 05 59 28 15 07 ou 06 84 18 28 78
email : alain.caudine@wanadoo.fr



Institut Xin'an



心安研究所

Enseignement validé par l'Institut de Qigong de Shanghai

Centre à MONTPELLIER

1^{re} école de formation en

Qigong médical

WAIQI LIAOFA[®]

Soin par projection de l'énergie

*Issu des sources même de la médecine chinoise, le
Waiqi Liaofa[®] est une méthode thérapeutique
accessible à tous, utilisant l'émission du Qi pour
traiter les dysfonctionnement énergétiques internes.*



Ecole de formation
à l'enseignement et à la
pratique médicale du Qigong



Sommaire

N° 47

Directeur de publication

Pol Charoy

Directrice Artistique

Imanou Risselard

Maquette

Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

Mise en page & création graphique

Frédéric Villbrandt

COMITE EDITORIAL

sous la direction de:

Delphine L'huillier

avec: Pol Charoy & Imanou,

Sandrine Toutard,

Dominique Radisson,

Cécile Bercegeay,

Arnaud Mattinger

Ont contribué à ce numéro:

INFOS

Cyrille J.-D. Javary

DOSSIER: DE LA CHINE AU JAPON

Georges Charles, Daniel Odier,

Grégoire Noyelle, Roger Itier

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Charles Juliet, Frédérique Dumas

LA VOIE DU MOUVEMENT

Marie Bertaina, Lise Noël

SANTÉ

Ruth et Emmanuel Ginzburg,

Mme Liu Ya Fei, Wang Yangli,

Marga Vianu, Valérie Rodriguez

RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Cécile Bercegeay

Daniel Odier, Grégoire Noyelle,

Naoya Hatakeyama, Dolorès Marat,

Frédérique Dumas, Marie Bertaina,

Lise Noël, B. Klaus,

Elena Provsckaya, Ingrid Hoffmann,

Christopher Waters,

Andrzej Tokarski

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Thermes d'Allevard, Serge Mairet,

Editions Albin Michel, Sarah Sérievic,

Lise Noël, Marie Bertaina, Michel Raji,

Ruth Ginzburg, www.fotolia.com,

Editions de l'Eveil,

Editions de la Martinière

INTERNET

Dominique Radisson

REGIE PUB

tél.: 06 60 29 30 00

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: 7 décembre 2007

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. 3

Infos

Idéogrammes: L'extrême sensation du vivre, par Cyrille J.-D. Javary p. 6 p. 8

DOSSIER: De la Chine au Japon

Chine et Japon, deux pays sous influence, par Georges Charles p. 14 p. 16

De la méditation Chan à la méditation zen, par Daniel Odier p. 18

La cérémonie du thé, par Grégoire Noyelle p. 20

D'Okinawa aux portes de la Chine, par Roger Itier p. 21

Culture & société

Fabienne Verdier, l'âme d'une calligraphe, par Charles Juliet p. 24

L'art de la taille japonaise, par Frédérique Dumas p. 28

Co-naissance de soi

« Le théâtre authentique », entretien avec Sarah Sérievic p. 30

La Voie du Mouvement

Mythique Shaolin, par Marie Bertaina p. 32

L'art du Kalarippayatt, par Lise Noël p. 36

Rythme et pulsation du souffle, entretien avec Michel Raji p. 40

Santé & bien-être

Pensée magique d'Indonésie, par Ruth et Emmanuel Ginzburg p. 42

Leçon de Maître par Mme Liu Ya Fei p. 48

Méthodes thérapeutiques taoïstes pour libérer la femme, par Marga Vianu p. 52

Entrez dans l'hiver en toute sérénité, par Valérie Rodriguez p. 56

Carnet d'adresses p. 60

Abonnement & Anciens numéros p. 62

Agenda & petites annonces p. 64

Le mot de la fin... par Delphine L'huillier p. 66



Dossier: DE LA CHINE AU JAPON

La Chine et le Japon entretiennent des rapports étroits depuis de nombreuses années. Rivalités et alliances jalonnent leur histoire commune, tels des frères et sœurs qui se ressemblent, mais aussi se chamaillent et se réconcilient. Ainsi l'influence des arts chinois sur les arts japonais est manifeste: art de l'arrangement floral, de la calligraphie, de l'encens, de la cérémonie du thé, des arts martiaux, du tir à l'arc, méditation... Mais pour autant, le Japon a su développer une esthétique spécifique et reconnaissable entre toutes.

Couverture: création graphique de Frédéric Villbrandt.

Crédit photos vignettes: de gauche à droite:

Fabienne Verdier - Albin Michel, Cécile Bercegeay, Marie Bertaina.

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

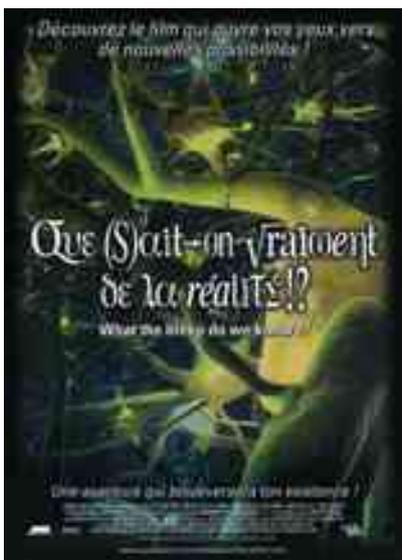
• **courrier:** courrier@generation-tao.com

• **abonnements:** abonnements@generation-tao.com

• **publicité:** pub@generation-tao.com



QUE SAIT-ON VRAIMENT DE LA REALITE ? *What the bleep do we know ?*



« What the bleep do we know ? », traduit par « Que sait-on vraiment de la réalité ? », est le titre que porte un film hors du commun, un docu-fiction, qui nous vient des Etats-Unis et qui nous fait du bien ! Il a la particularité de donner la parole à des scientifiques qui ont axé leur recherche et leur réflexion autour de la grande question de la Conscience. Au travers de la vie d'une jeune femme, Amanda, étayée d'interviews de scientifiques et de séquences d'animations, les trois réalisateurs nous entraînent au cœur du fonctionnement humain et nous révèlent les nouvelles découvertes scientifiques réalisées sur la pensée humaine, ses conséquences sur notre métabolis-

me, sur nos comportements quotidiens, et sur notre environnement. Le film interroge et interpelle... Pourquoi réagissons-nous toujours de la même manière ? Pourquoi avons-nous toujours le même type de relations ? Qu'est-ce qu'être amoureux du point de vue de la chimie de nos émotions ? Quelles dépendances peuvent se cacher derrière tel ou tel comportement ?

Ce qui est exceptionnel dans ce film, c'est d'entendre des scientifiques nous parler de nos émotions, de méditation, de pensée positive, d'intentions qui façonnent chaque réalité individuelle. Des termes, comme physique et mécanique quantique ou paradigme, qui jusqu'ici pouvaient nous paraître incompréhensibles, deviennent accessibles, presque amicaux, car tout simplement en relation avec le vivant.

Saviez-vous qu'il existe un appareil capable de percevoir notre intention et d'en mesurer les conséquences ? Saviez-vous que les connexions nerveuses peuvent se modifier par notre seul désir de changer ? Que nos yeux ne voient que ce que notre esprit peut concevoir ?... Autant d'étonnement et d'enthousiasme sont suscités devant toutes ces données qui révolutionnent l'univers scientifique.

Le film se déroule et nous propose le constat suivant : en tant qu'hommes et femmes, nous sommes des créateurs et nous avons la faculté de créer notre propre réalité grâce à l'attitude que

nous choisissons à tout instant. C'est ainsi qu'en éveillant notre conscience, nous pouvons sortir d'un cycle de conditionnements de pensées et d'émotions souvent limitantes.

Loin de la pensée scientifique habituelle qui dissèque, divise et s'éloigne du sentiment, on trouve chez cette poignée de scientifiques, une vision holistique, proche de la vision des grands sages d'Orient et d'Occident qui nous laisse entrevoir la possible réconciliation entre science et spiritualité, porteuse de responsabilité individuelle et d'unité universelle.

A l'heure où vous lirez ces lignes et où le désir de découvrir ce film sera manifeste, il ne sera peut-être plus en salle. Vous pourrez le voir en DVD à partir du mois de mai 2008 et d'ici là, lire le livre qui retrace et déroule les recherches et les expériences de chaque scientifique interviewé. Bon voyage !

Cécile Bercegeay



What the bleep do we know!? de William Arntz, Betsy Chasse et Mark Vicente. Editions Ariane.

LE SIFOU, la médecine Unani, ouh la la !



Pas si mal nos vieilles médecines d'antan. Foi de Sifou, quand je vois l'efficacité de ces bonnes petites aiguilles d'acupuncture ou de ces anciens breuvages de nos grands-mères, je me demande bien pourquoi nos grandes institutions ne se décident pas à les mettre à l'honneur. D'autant qu'on en apprend tous les jours ! Même une vieille âme

comme moi. Voilà que j'ai appris, il y a peu, par mon neveu Tao revenu d'un voyage en Egypte, qu'il existerait une médecine vieille de 6000 ans ! Elle s'appellerait Unani. Mon Dan Tian

n'en a fait qu'un tour ! Vous pensez ! Une médecine plus ancienne que la médecine chinoise ! J'ai voulu en savoir plus et peut-être découvrir des grimoires cachés. J'ai finalement opté pour internet. Eh oui ! Il faut savoir vivre avec son temps. C'est ça aussi le Tao ! La médecine Unani s'inspirerait des pratiques de l'Egypte antique et de la Mésopotamie sumérienne. Affinée par Hippocrate et Pythagore (que mes ancêtres auraient rencontré il y a bien longtemps, à l'époque de Confucius et Lao Tseu), elle n'aurait cessé de s'enrichir. Dès le 9e siècle, les Arabes et les Persans auraient ensuite introduit la médecine Unani en Inde et en Chine, ainsi qu'en Espagne et dans le sud de la France. J'en perdrais ma barbe ! Une affaire à suivre...

Lire « Pratiques de santé », n°71, octobre 2007

LE QI GONG AU MINISTERE DE LA SANTE!

L'heure du Qi a sonné!



crédit photo: Serge Mairet

C'est fait! Le Qi Gong est entré au Ministère de la Santé grâce à l'enseignement de Serge Mairet. Ce dernier, successeur du Maître Tong Juo Shiang, y enseigne le Nei Gong, une technique d'Harmonisation des Souffles reposant sur les cinq éléments de la médecine chinoise.

Ministère de la Santé
14 Avenue Duquesne - 75007 Paris
www.sergemairet.fr

LE SOUFFLE D'OR FAIT PEAU NEUVE

Rendez-vous sur la toile!



C'est vrai, ce sont des amis de cheminement, et nous apprécions la qualité de leur engagement pour la culture alternative depuis des années.

Nous avons donc plaisir à vous annoncer la mise en ligne du nouveau site des éditions du Souffle d'Or: www.souffledor.fr

Vous pourrez y découvrir de nombreuses nouveautés et des fonctionnalités toutes récentes: pensée du jour, tirage d'une carte, tests et quizz, extraits audio en ligne et à télécharger, e-card, promotions, etc!

A visiter également, le blog des éditions Yves Michel dans lequel vous pouvez contribuer par des textes et des réflexions:

www.yvesmichel.org

plus de 1000 articles sur www.generation-tao.com

ZHI ROU JIA

L'école du Développement de la Douceur

Formations de pratiquants et d'enseignants au Qi Gong/Nei 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 (FEQGAE). 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.

TAIJI QUAN - BA GUA ZHANG - XING YI QUAN

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 - site : www.zhiroujia.com

Lalurence CORTADELLAS - Jean-Michel CHOMET - Bruno REPETTO

www.shiatsu.fr

Notre école est, en France, LA SEULE ECOLE à offrir des formations structurées tout au long de l'année en semaine (journée ou soirée) et en week-ends. Nous vous offrons la possibilité de devenir l'artisan de votre propre réussite en favorisant l'intégration de la théorie et de la pratique (stage en équipe marketing, supervision, anatomie, relation d'aide...)

2 centres: PARIS & MARSEILLE



SHIATSU RELAXATION - SHIATSU DE LA PERSONNE AGEE
SHIATSU DE LA FEMME ENCEINTE SHIATSU DU BEBE
SHIATSU ASSIS - SHIATSU - RELAXATION POUR HOMMES D'AFFAIRES
SHIATSU EN ENTREPRISE - SHIATSU POUR FUMEURS

SHIATSU FAMILIAL 100 h
SHIATSU DECOUVERTE 250 h
SHIATSU LIBERTÉ 1.000 h

ECOLE DE SHIATSU André Nahum
41, rue de Paradis 75010 Paris (près Gare de l'Est - Gare du Nord)
Tél 01 45 23 48 88

SOINS THERMAUX ET ARTS ENERGETIQUES

Allevard et le renouveau des cures thermales en France

crédit photos : D.R.



Me voilà revenue enchantée de 5 jours d'une cure thermale que ses concepteurs ont appelée « VitaZen » ! A l'initiative de ce projet unique et

originale, une équipe passionnée. Son originalité: associer aux vertus des soins thermaux les vertus des disciplines énergétiques comme la pratique de l'Idogo (Qi Gong avec bâton), du Yoga, un diagnostic de médecine chinoise couplé à deux séances de Tuina (massage chinois), ce à quoi il faut ajouter une initiation à la méditation au centre bouddhiste tibétain de Karma Ling, et bien sûr, chaque soir, les soins thermaux: douche à jet, bains bouillonnants, enveloppements à l'argile, irrigation nasale, etc. Et pour clôturer la semaine, vous êtes convié à un repas bio en présence des personnes qui vous ont accompagnées toute la semaine. L'ensemble de la prestation offre au final la sensation d'un voyage pour soi, profondément relaxant et régénérant, enrichissant, grâce à la découverte de nouvelles pratiques, et humainement fort grâce à la qualité des organisateurs et des intervenants.

Pour situer Allevard, la bourgade se trouve entre montagnes et forêts, à un peu moins d'une heure de Grenoble, sur la chaîne de Belledonne. Avec son siècle d'expérience, ce lieu était, il y a encore 20 ans, l'un des plus hauts rendez-vous des cures thermales en France. Depuis, la crise industrielle a pesé sur la « culture thermale ». On vient aujourd'hui à Allevard pour y soigner douleurs rhumatologiques (arthrose cervicale, lumbago, tendinites chroniques, myalgies, etc.) et voies respiratoires (infections ORL, asthme, sinusites à répétition, etc.). A l'heure où un retour aux soins naturels est de mise, les cures thermales offrent un véritable savoir-faire fondé sur la qualité naturelle de ses ressources. Car le thermalisme est « cette médecine que la terre nous a donnée ». Le Dr Jacques Oudot, méde-

cin-conseil des Thermes (disparu cette année) ajoute: « Elle respecte encore et toujours des pratiques séculaires où l'eau, l'air, la nature et la pédagogie traitent harmonieusement et efficacement chaque patient. Fidèles à l'esprit pionnier qui anime la station depuis 1836, les thermes d'Allevard vont plus loin et se rapprochent aujourd'hui de la sagesse orientale et de sa médecine millénaire pour mettre au point de nouveaux protocoles de soins adaptés au stress, à l'usure du temps, au mal de dos ou au simple ressourcement ».

Ainsi l'eau d'Allevard, puisée à 149 mètres, est exempte de toute pollution. Sa richesse en soufre, son pH neutre et sa forte minéralisation expliquent aussi la puissance de ses vertus thérapeutiques. Ces eaux sont ainsi assimilées plus directement et de façon générale par l'organisme. Le soufre agit sur le milieu interne, au sein même des tissus, là où le corps en a besoin.

Pour que vous puissiez sonder l'atmosphère du lieu, voici ce que m'ont témoigné, Blandine et Christine Bedos, deux curistes conquises: « Tout commence dans la grande salle de baies vitrées, au milieu des arbres du parc des thermes, entouré de montagnes. Le premier cours d'Idogo nous fait prendre conscience de notre enracinement dans la terre et de notre élévation vers le ciel, à partir de notre point d'énergie vitale. Cette première prise de contact est primordiale en tous points! L'après-midi est consacré aux soins thermaux. L'établissement est vaste, clair et impeccable. Je me plonge avec délice dans mon premier bain à remous, respirant l'odeur de son eau soufrée... Détente assurée... Après 2 matinées d'Idogo, nous sommes prêtes pour aborder le Yoga. Postures rythmées par nos inspirations et expirations nous confirment l'importance primordiale de notre maison intérieure. Puis c'est le premier rendez-vous avec le praticien en MTC. Là encore, prise de conscience, l'échange se poursuit avec le massage savamment réalisé! Nous profitons de chaque seconde et de chaque soin! La cure se termine par une méditation englobant cette semaine très intense. Mon regain d'énergie confirme l'efficacité et la cohérence de cette cure si bénéfique, je sens ma force à nouveau! D'autant que dans ce contexte où l'humain et l'authenticité priment à travers tous ces soins du corps et toutes ces prises de conscience, l'implication professionnelle, bienveillante et généreuse de toute l'équipe sans exception, nous a fait rejoindre le cœur de nous-mêmes! ». Vous hésitez encore?

Delphine L'huillier

www.thermes-allevard.com

N°vert : 0800 88 09 56 - tél. : 0476 97 56 22

email : contact@thermes-allevard.com

NEURO-OSTÉOPATHIE Un nouveau champ d'expériences

Heureusement, malgré ses résistances à la pluridisciplinarité, la science en France a toujours connu des personnalités audacieuses qui ont su mettre leur talent et leurs découvertes en adéquation avec d'autres pratiques. En témoigne la rencontre entre la neurologue Régine Zekri-Hurstel, fondatrice de la neurologie fonctionnelle, plusieurs fois primée pour ses recherches, notamment la création de l'alphabet sensoriel, et Jean-Pierre Amigues, ostéopathe de renom. Tous deux ont décidé, à travers la mise en place d'une formation, de joindre leurs compétences. Cette formation s'adresse à tous les spécialistes du mouvement de décrypter les circuits neurologiques dans le corps, découvrir l'incidence de leur dysfonctionnement, en connaître les sources (embryologiques, accouchement, post-natales) et y remédier par des gestes simples.

Des colloques franco-chinois en présence du Dr Régine Zekri-Hurstel sont prévus les 15 février et 28 mars prochains au Centre d'Arts Corporels GTao.

Pour tout renseignement :
redaction@generation-tao.com

MANTAK CHIA A PARIS Retrouvez des images sur www.generation-tao.com



photo : www.generation-tao.com

Il n'est pas si souvent en France qu'il est important de signaler sa présence : Mantak Chia était pour cinq jours de stage à Paris, invité par l'Universal Tao France. Souvent décrié par les « puristes » de l'énergétique taoïste, Mantak Chia aura, quoi qu'il en soit (le débat reste ouvert) participé au développement des arts énergétiques taoïstes dans le monde, et notamment en France grâce à ses ouvrages.

Découvrez des images de ce stage sur le site de Génération Tao : www.generation-tao.com / Et prochainement notre entretien avec Mantak Chia.

DONGTAN, la cité « verte » chinoise



Nous sommes en 2010 à Dongtan, première « ville écologique » du monde. Née de rien, au milieu des marais, la cité se situe à l'extrémité orientale de Chongming, à l'embouchure du Yangzi. Aucun des immeubles ne dépasse huit étages. Les toits sont recouverts de gazon et de plantes vertes pour isoler les bâtiments et recycler l'eau. La ville réserve à chaque piéton six fois plus d'espace que Copenhague (Danemark), l'une des capitales les plus aérées d'Europe. Des bus propres, à piles à combustible, relient les quartiers. Jusqu'à 80 % des déchets solides sont recyclés. En flambant dans une centrale thermique, les déchets organiques gèrent une partie de l'électricité. Chaque immeuble possède ses propres éoliennes, de petite taille, et des panneaux à cellules photovoltaïques. Dongtan est, en cette année 2010, l'une des attractions offertes aux visiteurs de l'Exposition universelle de Shanghai... Ce projet futuriste répond à une évidence : la nécessité pour la



crédit photo : Arup - Le Monde

Chine, emportée dans une folie constructrice, de privilégier désormais la qualité de sa croissance. (...) « Il faut faire à Dongtan la démonstration de ce qui est possible en matière d'énergies renouvelables, de transports propres et de modes de vie. Le modèle a été imaginé pour servir d'exemple à toute la Chine », explique Ma Chengliang, directeur de la SIIC, qui a fait appel, pour la conception de Dongtan, à un géant du conseil en ingénierie, le britannique Arup. Objectif fixé : une « empreinte écologique de 2 hectares par personne, trois fois moins qu'à Londres, Shanghai ou Paris », assure

Peter Head, directeur d'Arup. Cette « empreinte » est une unité de calcul représentant la superficie de terre nécessaire pour assurer la survie d'un individu. Preuve de l'importance politique de l'opération : le contrat a été signé, en novembre 2005, à Londres, en présence de Tony Blair et du président chinois Hu Jintao. Et deux autres villes nouvelles « écologiques » ont été commandées. Dongtan devrait compter entre 50 000 et 80 000 habitants en 2010, puis 500 000 en 2050.

* Sources : J-P. Langellier et B. Pedroletti pour Le Monde, Hors-série, Vivre en 2020, oct. 2007.



L'extrême sensation du « vivre »

par Cyrille J.-D. Javary

Cyrille Javary vous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoise. Il nous parle aujourd'hui de la notion d'écologie comme harmonie sociale et harmonie avec la nature.

Beaucoup de gens ont pensé que le 21^e siècle avait commencé le 11 septembre 2001. Il est sûr que l'attaque des tours de New York a secoué le monde. Mais il est aussi possible que dans le futur les historiens s'accordent pour dire que ce nouveau siècle n'a pas débuté par cet acte brutal et désespéré, mais par un geste symbolique et plein d'espoir : le prix Nobel de la Paix décerné le 13 octobre 2007 à Al Gore (conjointement avec le GRIEC) pour leur œuvre en faveur de l'environnement. Ce jour-là, l'écologie a cessé d'être un léger souci de pays riches, pour devenir un facteur essentiel de la paix sur notre planète, dépassant désormais la signification que jusqu'alors lui assignait son nom : sauver la terre en mieux organisant notre gestion de l'environnement.

« Ecologie » est en effet forgé à partir de deux racines grecques : *oikos*, « la maison », et *logos*, « le discours », c'est « le discours de notre maison la terre ». Par cette racine, l'écologie se rapproche de sa sœur linguistique : l'économie, à l'origine : l'administration (*nomia*) de la maison. Or les urgences écologiques ne font guère bon ménage avec les exigences économiques. Avec la reconnaissance qu'apporte le prix Nobel de la paix, la prise de conscience écologique change de niveau, ce n'est plus la terre qu'il faut sauver, c'est l'humanité qui l'habite en compagnie de tous les êtres vivants. Cela, les Chinois, les plus anciens agriculteurs de la planète, l'avaient pressenti depuis longtemps et l'avaient réfléchi avec la notion d'har-

monie : harmonie sociale dans la perspective confucéenne, harmonie avec la nature dans la vision taoïste. Après plusieurs décennies uniquement occupées au développement économique qui devait régler tous les problèmes, les Chinois sont maintenant de plus en plus

conscients de la gravité des enjeux et de la nécessité du développement durable.

« Ecologie » s'écrit en chinois *shēng tài* (1), deux idéogrammes dont le premier désigne le « vivre » dans toutes ses formes possibles, et le second l'attitude. Celui-ci s'écrivait traditionnellement : (2), avec un caractère formé par l'agrégation du signe du cœur (3), commun à tout ce qui concerne les sentiments, associé à l'idéogramme *néng* (4), qui signifie : « potentialité » en général. La signification traditionnelle de l'ensemble des deux était donc cette potentialité du cœur humain à se mettre à l'unisson du vivre universel, celle que l'on ressent devant certaines peintures chinoises et que l'on vit par la pratique des arts physiques chinois.

Il a été décidé de simplifier cet ensemble en remplaçant l'idéogramme *néng* par le superlatif (5) de *dà*, « grand » (6). La graphie moderne de cette attitude devant le vivre donne au binôme un nouveau sens encore plus accordé au siècle actuel : « l'extrême sensation au vivre ». N'est-ce pas là exactement ce que réclame l'urgence à repenser tous nos rapports avec notre maison-terre qui depuis si longtemps nourrit et fait vivre toute l'humanité ?

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

生态

1. Ecologie s'écrit en chinois *shēng tài*, le premier idéogramme désignant le « vivre » et le second « l'attitude ».

態 心

2. Ecrit traditionnellement comme ci-dessus.

3. Signe du cœur.

4. ci-contre, *néng* qui signifie « potentialité ».

能 大

5. Superlatif de *dà* : « grand ».

6. *Dà* : « grand ».

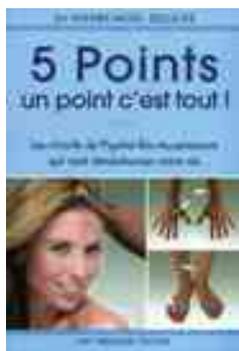
太

大



PORTRAIT

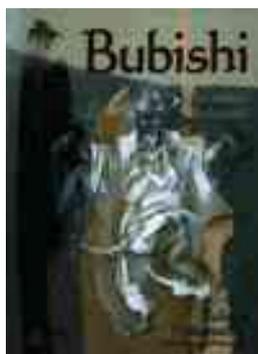
Cyrille J.-D. Javary est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoise ancienne et moderne. Il est aussi traducteur du Yi Jing, fondement depuis 25 siècles du mode de penser Yin/Yang. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de 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.



5 points, un point c'est tout!
par Dr Pierre-Noël Delatte

Connaissez-vous la psychobio-acupressure? Cette méthode décrite par le Dr Pierre-Noël Delatte consiste à stimuler simultanément par pression cinq points d'acupressure pour soulager notre stress et nos angoisses. Cet ouvrage présente 21 circuits énergétiques pour apaiser un état émotionnel en détresse. Une technique à découvrir et à tester.

Guy Trédaniel Editeur 20 €



Bubishi, à la source du karaté
par Roland Habersetzer

Le Bubishi est un ouvrage mythique des arts martiaux, qui fait le lien entre le karaté et le kung-fu; c'est l'ouvrage fondateur du karaté-dô. Les historiens des arts martiaux ont ainsi établi en Chine méridionale, dans la province du Fujian, le berceau de ce qui deviendra le karaté. C'est là qu'est apparu le Bai He Quan (boxe de la Grue Blanche). Voir p. 21 l'article « D'Okinawa à la porte de la Chine ».

Budo Editions 29 €



Ecologie, spiritualité: la rencontre
Ouvrage collectif

Ecologistes et scientifiques d'une part, bouddhistes, hindous, chrétiens, juifs... d'autre part, se sont interrogés ensemble sur les racines de la crise planétaire. Cet ouvrage regroupe les témoignages, les réflexions et les propositions de ces sages visionnaires, tous unis pour faire naître une vision éthique et spirituelle d'harmonie entre l'humain et la nature.

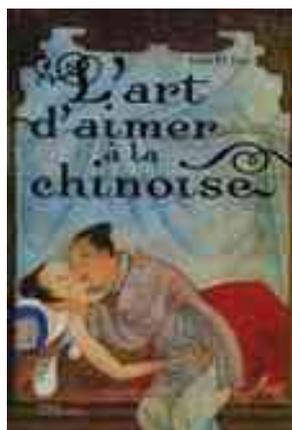
Editions Yves Michel 19 €



Entre ciel et terre
par Fabienne Verdier

Magnifique... Somptueux. Un ouvrage d'exception idéal pour célébrer les fêtes de Noël. Quoi de mieux pour appuyer ces propos dithyrambiques que de vous inviter à découvrir l'article que nous consacrons à Fabienne Verdier et à cet ouvrage p. 24. Nous avons aimé son premier livre, nous sommes tombés en amour de celui-ci. L'art calligraphique a un bel avenir.

Albin Michel Prix N.C.



L'art d'aimer à la chinoise
par Liao Yi Lin

Très bel ouvrage taoïste sur l'alchimie sexuelle datant du début de l'ère chrétienne. C'est l'équivalent chinois du Kama Sutra hindou. L'auteur, spécialiste en philosophie et littérature chinoises, en propose la première traduction française. De célèbres reproductions d'estampes chinoises illustrent avec délicatesse le propos de cet ouvrage.

Ed. de la Martinière, 42 €



Paris zen
Le guide du routard

Ce petit guide nous emmène pour une traversée zen de Paris. Une mine d'adresses pour se détendre, se ressourcer, respirer, bouger... La « zen attitude » est à votre portée et le format poche en fait un guide idéal. Le Centre d'Arts Corporels Génération Tao y est décrit comme un lieu « incontournable » !

Editions Hachette 7,90 €



Le rugissement du tigre face au cancer
par Jean-Paul Dutrey

Atteint d'un cancer avancé, l'auteur décide de participer activement à sa guérison: au-delà de la chirurgie et de la chimiothérapie, sa pratique du zen et du Qi Gong l'aide à faire face et à guérir. Beaucoup de conseils pratiques à découvrir dans un livre dense, parfois difficile à lire, mais un livre-témoignage rare.

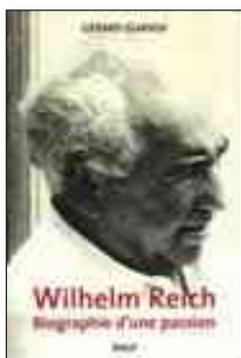
Editions François-Xavier de Guibert 30 €



Le grand livre du Bouddhisme
par Alain Grosrey

Dans cet ouvrage encyclopédique, Alain Grosrey, enseignant dans une des grandes universités bouddhistes d'Europe, permet à tout un chacun d'acquérir les connaissances indispensables pour se repérer dans le foisonnement des écoles, des idées et des pratiques. Un véritable manuel de référence sur la tradition bouddhique.

Editions Albin Michel 28 €



Wilhelm Reich, biographie d'une passion
par Gérard Guasch

Que dire, si ce n'est que nous ne saurions trop recommander la lecture de cet ouvrage. D'une part, parce qu'on entend trop peu parler de Wilhelm Reich, souvent passé aux oubliettes de la psychanalyse en France. Et parce que cet homme au charisme rayonnant, a su découvrir, par ses propres recherches le rythme pulsatoire de vie.

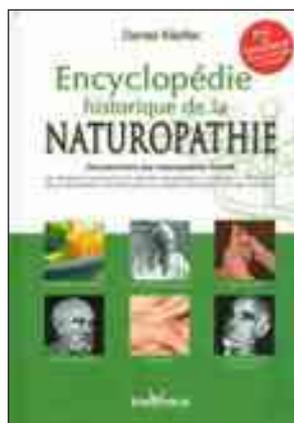
Editions Sully 24 €



Rompre avec nos rôles, éloge d'être soi
par Sarah Sériviev

De sa place de psychothérapeute, l'auteur nous propose de nous trouver nous-même, de choisir notre vie. Elle nous fait d'abord prendre conscience des rôles que nous endossons puis nous présente une autre façon de nous positionner. Les accroches sont parlantes et propices au cheminement, les exemples sont vivants et éclairants. Un hymne à la vie, au vivant.

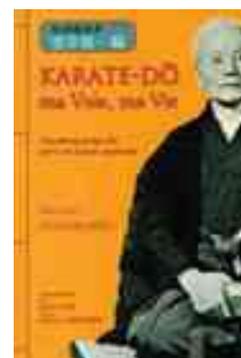
Le Souffle d'Or 14 €



Encyclopédie historique de la naturopathie
par Daniel Kieffer

Comme son nom l'indique, vous trouverez dans cet ouvrage les différents courants de la naturopathie. L'auteur retrace l'histoire et la biographie des pionniers de l'Antiquité jusqu'aux naturopathes actuels. Vous y trouverez 168 portraits de naturopathes contemporains. Une véritable encyclopédie!

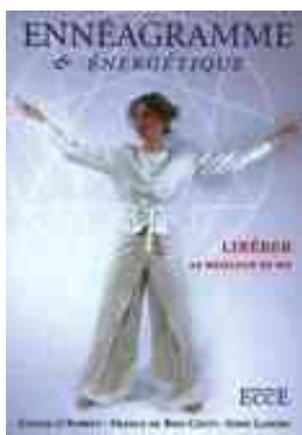
Editions Jouvence 55 €



Karate-Do, ma voie, ma vie
par Gichin Funakoshi

Cette autobiographie est incontournable pour les amoureux du Karaté, puisque Gichin Funakoshi est considéré comme le « père du karaté ». Elle saura aussi intéresser tous les pratiquants d'arts martiaux, car il délivre un message philosophique profond sur ce que signifie cheminer sur la Voie: « La véritable pratique se passe de mots, il lui faut l'engagement total du corps ».

Budo Editions 10 €

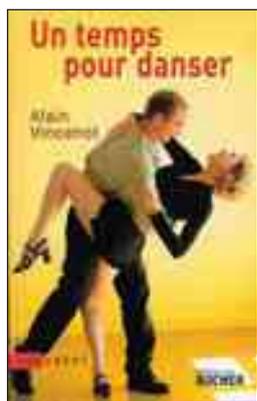


Ennéagramme & énergétique

par Coline D'Aubret, France de Bois Centi et Idris Lahore

Libérer le meilleur en soi. Telle est l'intention donnée par les auteurs de cet ouvrage qui livre les clés et les outils pour sortir des schémas de pensée limitatifs et des émotions négatives. Les techniques énergétiques proposées amènent une dimension supplémentaire à la psychologie de l'Ennéagramme.

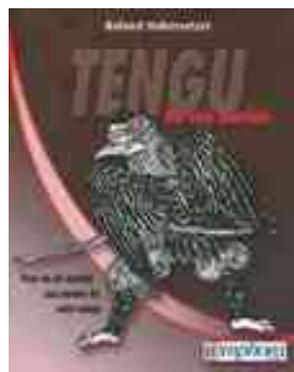
Edition Ecce 24 €



Un temps pour danser
par Alain Vincenot

Un petit clin d'œil à cet ouvrage qui recueille la parole de professeurs et élèves de danse du monde. Vous trouverez le parcours de Pol Charoy, co-créateur du Wutao, la danse du Tao, et le témoignage d'élèves ravi(e)s de leur discipline. Petit + : un index vous donne les adresses des lieux de danse à Paris et en banlieue.

Editions du Rocher 17 €



Tengu, ma voie martiale
par Roland Habersetzer

C'est chose faite! Après des années à avoir transmis sa parole d'historien pour conter l'histoire des arts martiaux, et particulièrement des arts martiaux japonais, Roland Habersetzer livre au plus grand nombre l'enseignement qu'il a développé et nommé: la « Voie Tengu » (Tengu-no-michi).

A découvrir... Editions Amphora 28,50 €



J'apprends le japonais
par C. Galan & illustré par Florence Léro-Calvo

Ce livre s'adresse à des enfants à partir de 9-10 ans. Les leçons sont données par Maître Kitsouné, le renard, qui nous initie au japonais. Ce manuel baigne aussi le lecteur dans la culture japonaise grâce à des textes et des illustrations de très belle facture. Une initiation qui donne envie d'en savoir plus sur le Japon et les Japonais.

Picquier jeunesse 19 €



création graphique: Frédéric Villbrandt



La Chine et le Japon entretiennent des rapports étroits depuis de nombreuses années. La dimension conflictuelle ressort sous bien des aspects à travers les siècles : guerres, rivalités économiques, phénomènes de concurrence... Mais fort heureusement aussi, alliances, complicité, échanges, etc. On peut les imaginer comme des frères et des sœurs qui se ressemblent, se chamaillent et se réconcilient, jouant parfois les frères ou les sœurs ennemis.

ARTS D'ASIE DE LA CHINE AU JAPON

Si l'histoire de la Chine est ancienne, celle du Japon est beaucoup plus récente. Ceci expliquant peut-être cela, c'est l'influence des arts chinois sur les arts japonais qui est pleinement manifeste. Arts de l'arrangement floral, de la calligraphie, de la cérémonie du thé, de l'encens, arts martiaux, pour ne citer que quelques exemples, les Japonais ont retravaillé, recomposé et se sont réappropriés toutes ces disciplines. Si les points communs sont assez évidents à décrypter, il est riche d'en saisir les différences, comme autant de différences de relation au monde, de comportements et de petits gestes au quotidien... Bonne lecture!

Chine et Japon

Deux pays sous influence

par Georges Charles

D'un côté la Chine et son patrimoine philosophique et artistique exceptionnel, de l'autre le Japon et sa quête d'un esthétisme dépouillé d'une rare beauté: deux pays sous influence...



La Chine et le Japon ont souvent et longtemps entretenu des rapports qui ressemblent quelque peu à ceux qui ont existé, et qui existent probablement encore dans les esprits et dans les cœurs entre la France et l'Angleterre. Il s'agit déjà du partage d'une longue histoire commune: histoire de la civilisation et de la culture, des religions, des philosophies, des conflits et des mauvaises réconciliations.

Les frères ennemis

Avoir comme proche voisin la Chine n'est pas chose facile et ce ne sont pas le Tibet, le Vietnam ou la Corée qui me démentiront. Wang Zemin, qui était un homme d'affaires avisé mais vivant en France, aimait à dire que de commercer avec l'Empire du Milieu c'était comme de prendre un bain avec un très gentil éléphant après l'avoir accompagné dans une promenade à vélo! Avoir comme proche voisin le Japon n'est pas non plus chose aisée car ce pays se referme parfois comme une huître, mais peut d'un moment à l'autre se transformer en pieuvre d'une incroyable agressivité. On a en fait presque l'impression par moment de se retrouver face à deux monstres des profondeurs tels un cachalot géant et un calmar monstrueux qui se déchirent mutuellement puis regagnent leurs territoires respectifs non sans conserver des traces profondes de cet affrontement. D'où une très grande méfiance réciproque confinante à l'obsession pathologique. La Chine regarde de haut ce petit assemblage hétéroclite d'îles instables qui ont toujours été une menace à son développement maritime tandis que le Japon renie sans cesse une quelconque parenté avec ce bloc monolithique semblant fossilisé depuis la nuit des temps. Bien évidemment les Occidentaux, influencés par le choix d'une pratique, soit japonaise soit chinoise, mais surtout japonaise, se laissent influencer par cet état d'esprit et

finissent par en perdre leur libre-arbitre et à prendre partie sans rechercher à se poser plus de questions. Ce fait est accru par la recherche d'une ancienneté qui cautionnerait la tradition et par le refus d'imaginer une autre réponse que celle qui est apportée a priori par ceux qui ont intérêt à minimiser un quelconque apport extérieur. Le fait que cet apport extérieur, souvent initiateur, ait eu lieu ne retire rien, au contraire, à la particularité d'une pratique ou d'en enseignement.

L'influence manifeste de la Chine

Ce n'est pas un secret pour les historiens, la Chine possède une très longue histoire et, de ce fait, a fortement influencé ses voisins les plus proches dont le Japon fait partie. Entre la Chine et le Japon, l'échelle des temps n'est pas la même, et bien que le Japon ait eu une civilisation autochtone très ancienne comme celle du peuple Haniwa, qu'il a en partie rejetée et même détruite, son histoire commence en réalité pendant l'époque d'Asuka, entre le 6e et le 8e siècle de notre ère, soit près de plus d'un millénaire après l'apogée de la Chine classique. Le Bouddhisme ne parvint au Japon qu'entre 538 et 552 lorsque le Roi de Paekche (Corée) envoya à l'empereur du Japon des effigies du Bouddha et des écritures sacrées. Lesquelles provenaient de Chine. Ce n'est qu'en 1191 que le prêtre Eisai, venu de Chine, introduira le bouddhisme Zen Rinzai. Suivant la tradition, c'est ce même Eisai qui introduisit le thé au Japon. Entre-temps, les apports de la Chine vers le Japon avaient été très nombreux puisqu'il s'agit de l'écriture, de la pensée et des philosophies taoïste et confucianiste, cette dernière étant demeurée « religion officielle d'Etat » jusqu'en 1945, de la poésie, de la musique, de la peinture, de la médecine, de la cuisine et de l'art de la table, de l'art militaire et stratégique, de la soie, de la laque et de dix mille autres choses « sans importance », mais qui constitue-

ront pendant plus d'un millénaire les fondements de la société japonaise et, surtout, des castes dirigeantes.

Des « particularités spécifiques »

Si l'on prend l'exemple du Zen, il est venu de Corée où il se nommait Sôn, et antérieurement de Chine où il se nommait Chan. Le tout provenant de l'Inde où il était Dhyana. Chaque tendance possédant évidemment sa propre évolution et ses particularités. Le Zen provient donc du Chan, mais le Chan n'est pas le Zen. Et il en est souvent ainsi puisque le Ju Jiao est devenu Sumo, le Penjing est devenu Bonsaï, le Tao Yin est devenu Do In, le Chin Na Shu est devenu Jujutsu (ou Jiu Jitsu, ou Ju Jitsu...), et plus récemment le Taijiquan est devenu Taiyokuken et le Xingyiquan, s'est transformé en Taikiken. Il s'agit souvent d'une évolution parallèle puis quelque peu divergente, la forme chinoise conservant ses particularités tandis que la forme japonaise développait les siennes. C'est simplement le fait d'une adaptation au milieu, un peu comme un arbre qui subirait naturellement l'influence du terroir et du climat et finirait par trouver sa propre forme la mieux adaptée. Le même arbre planté en Chine ou au Japon finirait par présenter des particularités spécifiques. Les cerisiers japonais ne produisent pas de fruits car ils ne sont cultivés qu'en fonction de leur magnifique floraison. Des fruits vulgaires saliraient les dalles de grès des parcs où ils sont plantés. Tentez d'expliquer cela à un Chinois!

L'erreur, souvent commise, serait de considérer cette évolution nécessairement comme un plus ou un mieux. C'est simplement autre chose ou il faudrait alors considérer que le cerisier idéal ne doit surtout pas produire de cerises. Ce qui serait quelque peu excessif. Les Japonais ont le génie de la simplification et de la clarification, au risque de supprimer l'essence même de la chose puis de la rendre plus complexe encore en la ritualisant à l'extrême. C'est vrai pour la cérémonie du Thé (Cha No Yu), pour le tir à l'Arc (Kyu Do), pour l'arrangement floral (Ikebana) ou pour les fameux Bonsaï. En Chine, tout cela était très compliqué avec de multiples écoles, tendances, variations. Cela a donc été simplifié au Japon. Tellement simplifié qu'il faut au moins dix ans pour avoir le premier grade authentique dans l'une ou l'autre de ces disciplines. Pas un grade pour Occidental, ou Gaijin (personne extérieure au Japon), obtenu en deux ou trois stages, mais grade au sein d'une Ecole japonaise traditionnelle! De ce fait, les Japonais, et surtout les enseignants de Budo, n'aiment pas trop qu'on leur rappelle les origines historiques de leurs Arts respectifs. Eux, habituellement autant à cheval sur l'étiquette, en arrivent même à contredire leurs anciens Maîtres. Si on prend, par exemple, le Judo, le

Il s'agit souvent d'une évolution parallèle.



crédit photo : D. R.

Karatedo et l'Aïkido, les Maîtres fondateurs du Kodokan, du Shotokan et de l'Aiki Kai, donc respectivement Jigoro Kano, Gichin Funakoshi et Morihei Ueshiba se référaient tous trois aux origines chinoises lointaines, ou proches, de leur Arts.

L'Aïkido et la Chine

Le Maître Morihei Ueshiba par exemple, fondateur de l'Aïkido, effectua deux séjours en Chine et particulièrement en Mandchourie. Kishomaru Ueshiba Doshu, son fils, écrit dans son ouvrage *L'Esprit de l'Aïkido* (publié en français par Budo Edition) : *Nous pouvons dire que les années 1924-1925 ont marqué le début de l'évolution spirituelle de l'Aïkido.* Or il est

facile de vérifier que suivant la biographie officielle, le Maître Ueshiba était alors en Chine pendant cette période particulière. Deux Maîtres chinois de Baguazhang, Chou Hsiang et Kao I Sheng, fort connus et réputés dans leur Art, ont ainsi placé le nom chinois de Ueshiba dans leurs généalogies, donc parmi les enseignants de leurs écoles. Etrangement, à son retour, parallèlement à l'évolution spirituelle dont parle son fils, le Maître fondateur s'est mis à pratiquer en cercle, chose très inhabituelle au Japon et parfaitement inconnue des autres écoles de Jujutsu. Mais ces deux séjours de Ueshiba O Sensei en Chine demeurent nimbés de mystère. Il serait pourtant inconvenant de croire ou d'imaginer, quand on connaît la réputation de ce Maître, qu'il soit resté là-bas à se tourner les pouces alors qu'il côtoyait de hauts dignitaires chinois versés dans la philosophie chinoise, mais aussi dans l'art de la guerre et du combat. Mais allez expliquer cela à un Japonais! Il existe donc bien une passerelle entre la Chine et le Japon mais elle demeure bien gardée aux deux extrémités!

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



On peut découvrir sur cette carte les proximités entre la Chine et le Japon. Page de gauche, Morihei Ueshiba.



PORTRAIT

Pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, il découvre aux Etats-Unis le « Cong Fu ». Il commencera à enseigner le Wushu en 1974. Lassé des débats fédéraux, il initie la création de la Convention Nationale des Enseignants des Arts Classiques du Tao. Il est également auteur de plusieurs ouvrages dont *Le rituel du dragon*, publié aux éditions du Chariot d'or.



De la méditation *Chan*

à la méditation zen

par Daniel Odier

A travers des médiations Chan et Zen, découvrez tout ce qui à la fois lie intimement et sépare les cultures chinoise et japonaise. Les réflexions des moines ne manqueront pas de vous faire sourire.

L'approche âpre, directe, iconoclaste du Chan est restée quasiment intacte depuis les origines. La Chine s'ouvre, le bouddhisme renaît. Il est possible pour les Occidentaux de se frotter à l'antique sagesse de Zaozhou, de Mazu, de Linji, de Foyan ou de Yunmen. La quasi-totalité des enseignements origi-

naux sont disponibles en anglais et en français. On y goûte la vivacité du style, l'approche directe, définie par Bodhidharma et résumée par Ying-an: « Abandonne l'idée de toi et des autres, du gain et de la perte, du bien et du mal, du Bouddha et du bouddhisme ainsi que les mystères et les merveilles. Dès que tu lâches la fixité, ton corps et ton esprit deviennent spontanés et légers, absolument limpides intérieurement et extérieurement. Alors ton corps est pur à tout moment et tu touches à la liberté! Tu marches dans l'infini, sans ancrage et sans prise, dans un éclair de pénétration ». C'est la voie directe par excellence.

Dans les premiers siècles du Chan, surtout sous la dynastie des Tang (618-907), le bouddhisme n'est pas encore organisé. Paichang sera le premier à rédiger une règle monastique mais contrairement aux Indiens, il encourage les moines à travailler la terre pour se nourrir, la mendicité n'étant pas dans l'esprit chinois. Mais avant lui et même après, les maîtres vivent dans des ermitages ou des petits monastères entourés de leurs disciples qui ont l'habitude de la vie âpre. Entre ces êtres indépendants, la nécessité de la discipline et de la règle semble superflue. L'organisation viendra plus tard. Pour l'instant, c'est l'explosion d'une liberté toute simple: tout l'univers possède la nature de Bouddha. Il suffit de s'harmoniser en abandonnant toute fixité. A cette époque-là, les laïcs et les femmes sont encore de la partie. Plus tard, lorsque le Chan deviendra plus « religieux », ils seront graduellement éliminés bien qu'aujourd'hui des maîtres femmes et des laïcs réapparaissent, ce qui est tout à fait en accord avec la tradition. C'est pourquoi, un grand maître chinois d'aujourd'hui, Nan Huai-chin, affirme que les religieux ont tué l'esprit originel du Chan.

La forme et le sans forme

Ce qui frappe le plus en Chine, aujourd'hui, c'est la différence de l'approche par rapport à celle qu'on peut vivre au Japon. En Chine, rien ou presque n'est formel ou ritualisé à l'extrême. Tout est fondé sur le spontané et sur la perception de l'essence des choses. Au Japon, le rituel est extrême. Le culte de la beauté et de la



crédit photos: Daniel Odier



crédit photos: Daniel Odier

Temple Chan de Bailin.

perfection de la forme est considéré comme l'essence de la pratique. L'entrée dans le temple se fait librement en Chine, sans se déchausser. On ne salue pas le Bouddha. Comme je m'en étonnais, un jeune moine me fit remarquer avec un brin d'ironie: « On est tous des bouddhas, non ? ». Ensuite, commence une circonvolution rapide autour du Bouddha central, chacun à son rythme, aussi naturelle qu'une marche dans la forêt, les bras ballants. Rien à voir avec les petits pas mesurés et lents des Japonais, les coudes relevés, les poings sous le sternum. Un moine me fait remarquer: « On marche pour se détendre avant et entre les séances de méditation, pas pour la beauté des mouvements. » Mais la plus grande surprise est à venir. La posture de méditation des moines est très libre. Lotus, demi-lotus, pas de lotus du tout. Les mains sur les genoux, les cuisses, ou dans la posture classique. Là encore, il est clair que le confort et le naturel sont plus importants que la beauté posturale. Le regard est totalement ouvert, posé devant soi, à l'infini ou sur le sol les yeux mi-clos. Une chose me frappe, tous les moines s'entourent les jambes et le bassin d'une épaisse couverture pour tenir toujours la base chaude, ce qui leur évite les problèmes de genoux. L'abbé ou le maître de méditation marche autour des moines et clos l'espace en formant un carré. On dirait un mandala. Les jeunes moines font la course au centre. C'est très vivant. En hiver, les chan-qi sont intenses. Quatre fois deux heures de méditation entrecoupées de quart d'heures de marche. Des moines se lèvent, sortent, reviennent. Personne ne semble se formaliser. Le kyoaku a gardé sa forme d'épée. Le préposé s'en sert avec subtilité, touchant à peine le corps des méditants pour que l'énergie circule mieux. Tout cela semblerait sans doute extrêmement chaotique à un pratiquant japonais, pourtant, il y a chez les Chinois une grande intensité méditative. Lorsqu'on leur demande de quelle différence ils voient avec la pratique japonaise, les chinois comparent volontiers les deux manières de faire le thé: « Les Japonais prennent beaucoup de temps, chaque geste est magnifique, parfait. C'est très beau à regarder mais à la fin, le thé est froid et pas très bon. Le geste est plus important que le résultat. Pour nous, ce qui compte, c'est le thé. Alors on le fait en quelques minutes, on renverse un peu d'eau, les gestes sont efficaces sans être parfaits et à la fin le thé est chaud et délicieux ».

L'iconoclasme chinois

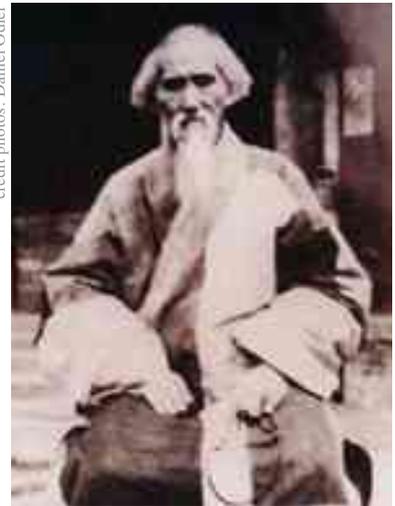
Il n'est pas un maître chinois qui ne fustige la forme lorsqu'elle prend trop d'importance et masque l'essence. Les attaques de Linji contre les méditants « sacs de riz » sont fameuses. Mais les Chinois attaquent le formalisme sous

crédit photo: Pascal Huart



Wafu Gudo Nishijima, maître zen.

crédit photos: Daniel Odier



Xu Yun, Maître Chan du monastère de Bailin.

En Chine, rien ou presque n'est formel.

toutes ses formes. Lorsque la règle supplante l'essence, c'est une névrose. Le pratiquant est en totale relation avec le réel. On se souvient du mot célèbre de Mazu: « Il n'y a pas de traces de l'absolu en dehors de la réalité ». Le monde illusoire n'est pas une notion qui touche les Chinois, c'est l'un des concepts indiens du bouddhisme originel qui n'est pas passé. Mi-an va directement au sens profond de la doctrine: « Lorsque vous êtes totalement vivant et ne pouvez ni être piégés ni mis en cage, alors vous avez une certaine indépendance ». Haklena donne une définition originale de la vertu: « Si vous appliquez quoi que ce soit, ce n'est pas la vertu. Si vous êtes sans contrainte, c'est l'accomplissement d'un Bouddha. Si vous désirez révéler le vide, ne le couvrez pas.

Parfaitement spatial, pur et paisible, c'est originellement limpide ».

La méditation est un long processus de décantation où tous les dogmes, toutes les croyances, les habitudes et les conditionnements vont peu à peu cesser d'opacifier la structure intrinsèquement spatiale et lumineuse du pratiquant.

Rien de théorique dans l'approche. Pas de fixations mentales mais une liberté qui ne cesse de rencontrer le vide. « Ce qui est libre de toute forme est Bouddha » écrit Bodhidharma dans son traité puis: « Si vous désirez vraiment réaliser la Voie, ne vous accrochez à rien ». Daoxin, lui, met l'accent sur la liberté innée de l'esprit, originellement dépourvu de toute forme et sur la nécessité d'un retour à cet esprit spatial. Il pointe l'émergence de la joie qui vient de l'égalité des passions et du nirvâna et prône l'accès à la non-pratique comme terre du cœur. Le miroir est éblouissant lorsqu'il reflète l'essence et non la forme.

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



PORTRAIT

Daniel Odier, Ming Qing Sifu, a reçu la transmission de la lignée de Zhaozhou et de Xu Yun au monastère de Bailin en Chine. Reconnu comme maître Chan par Jing Hui Sifu, héritier direct de Xu Yun, il enseigne le Chan en Europe et à Paris où un groupe de pratiquants se réunit chaque jeudi matin. Il a notamment publié: *Chan et Zen, le jardin des iconoclastes* publié aux éditions Le Relié.

La cérémonie du *thé*

A la confluence de la Chine et du Japon

par Grégoire Noyelle

Le thé, d'origine chinoise, a suivi un long parcours depuis plus de 5000 ans. Ce sont les bonzes japonais qui le ramenèrent sur l'île. Voyage dégustatif...



crédit photo : Grégoire Noyelle. Théière de Potier de Taiwan, pour les Wulong de la famille des Dan Cong. Collection personnelle.



PORTRAIT

Grégoire Noyelle découvre en 1995 la tradition du thé pendant un long voyage en Asie. Depuis, cette passion est résolument ancrée. Au cours de ses explorations, il rencontre Maître Tseng. A elle seule, elle représente pour lui tout l'univers du thé. Les nombreuses dégustations, organisées en privé depuis 7 ans, l'incitent à diffuser cette pratique vers l'extérieur. L'association « T Bleu Vert » est créée cette année. Elle a pour but la promotion de la culture chinoise en général et de l'art du Gong Fu Cha en particulier.

Au départ, le thé fut considéré comme un médicament. Il était à ce titre utilisé dans la pharmacopée chinoise. Peu à peu, cette denrée rare réservée à l'élite, deviendra la boisson principale de toute la Chine et marquera profondément la culture. Le thé deviendra source de taxes, de plaisirs et de pouvoirs magiques. Durant la dynastie Nanbei (420-590), le bouddhisme favorisera sa propagation. Rapidement, les bonzes ont su utiliser l'effet stimulant du thé pour la prière et la méditation. Ainsi, des plantations se développent de plus en plus autour des temples. Sous cette protection religieuse, cette boisson atteindra un nouveau développement avec de nouvelles variétés, de nouveaux instruments et plus de pertinence dans les usages thérapeutiques.

Quelques siècles plus tard pendant la dynastie Song (960-1127), les bonzes japonais ramènons dans leur pays, avec l'enseignement du bouddhisme, des graines de théier et les modes cérémoniels pour le boire. L'école bouddhique

japonaise, le Zen, intégrera complètement l'art de préparer le thé comme pratiques religieuses. Chaque mouvement est rigoureusement codé et ce, malgré la simplicité que sous-entend le nom donné à la cérémonie : Chanoyu ou littéralement, « eau chaude pour le thé ». C'est tout l'art de toucher l'absolu dans les gestes « simples » du quotidien. Plusieurs arts sont alors intimement liés à cet univers : l'art du jardin, la calligraphie, l'art floral, la tenue vestimentaire et les mets.

C'est dans un autre cadre que se développera la cérémonie chinoise dite du Gong Fu Cha ou Art de maîtriser le temps. Elle apparaît sous la dynastie Ming (1368-1644) dans le sud de la Chine. Tout se concentre autour du thé (Wulong ou Pu Er), de la théière et du temps d'infusion. La qualité des mouvements ne se distingue pas dans la forme (comme au Japon) mais dans la rapidité et la fluidité. La finalité de la cérémonie chinoise se rapproche beaucoup plus de l'art de goûter le vin : complexité du goût, longueur du parfum (pour les Wulong). La réussite est intimement liée à la présence que chaque participant développe autant dans l'art de goûter que dans l'art de stopper l'infusion au bon moment, pour celui qui guide la cérémonie.

Au final, le parcours du thé continue et les influences entre le Japon, la Chine et Tai-

wan sont bien vivantes. La Chine s'inspire actuellement de la tradition japonaise pour coder les gestes du Gong Fu Cha afin de les rendre plus acrobatiques. Le Japon s'intéresse de plus en plus aux thés chinois pour ses qualités gustatives et aromatiques. Dès le début de ce siècle, pendant qu'il occupait Taiwan,

le Japon organisa dans cette île une formation de très haut niveau avec l'aide de tous les plus grands spécialistes venus de Chine pour l'occasion. Ainsi, aujourd'hui, Taiwan, le dernier venu dans l'art du thé en Extrême-Orient, garde une place de choix.

L'art de maîtriser le temps.

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

D'Okinawa aux portes de la Chine

Histoires et légendes

par Roger Itier

Roger Itier, spécialiste de l'histoire des arts martiaux, nous propose de remonter la généalogie martiale de plusieurs écoles majeures de Karaté d'Okinawa et d'en faire le lien avec la Chine. Un voyage passionnant où légende et histoire s'entremêlent.

La Chine rayonna culturellement dans l'ensemble des pays du sud-est asiatique. Les philosophies taoïstes, bouddhistes et confucianistes connues sous le vocable des trois grands enseignements, furent inculquées à l'ensemble de l'aristocratie des familles japonaises, coréennes et vietnamiennes. L'apport de l'Empire du milieu fut ainsi considérable dans de nombreuses activités comme l'art de l'arrangement floral, devenu un « must » au Japon sous le nom d'Ikebana, la cérémonie du thé, le théâtre, la musique, la peinture, la calligraphie... Les arts martiaux ne dérogent pas à cette règle, comme il est dit dans cet adage chi-

nois: « Tous les arts martiaux sous le ciel viennent de Shaolin! ».

Okinawa, fille aînée de la Chine

Le Karaté naquit sur la petite île d'Okinawa située entre l'extrême sud du Japon et l'île de Formose. A l'origine, on parlait de Te (main) ou Tode (main de Chine) pour pratiquer une technique de combat à mains nues alors réservée à l'élite guerrière aristocratique du château de Shuri. Par la suite se développa à Okinawa sous l'influence des « 36 familles » chinoises implantées dans l'île, un style de combat qui se divisa en deux tendances: d'une part le Shuri-

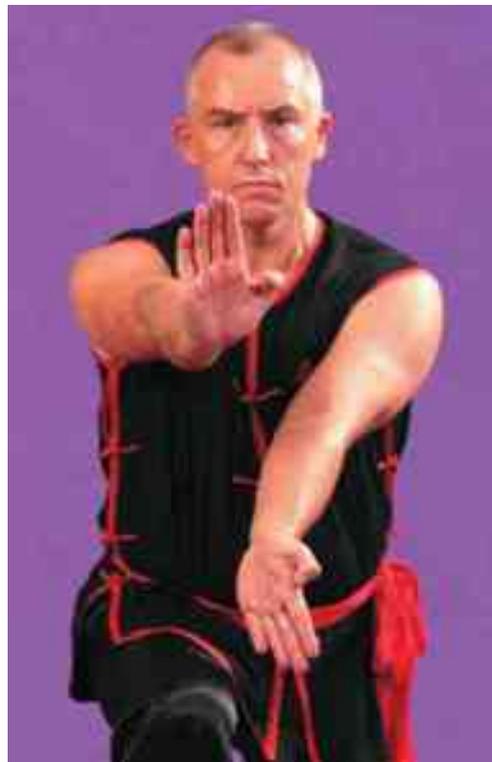


PORTRAIT

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 commence la pratique des arts martiaux dès l'âge de 14 ans. Il obtient au cours de sa carrière d'athlète plusieurs titres de champions internationaux. La voie de l'enseignement le conduit à se perfectionner en Asie sous la férule des plus grands maîtres contemporains. Passionné de dessin et des arts picturaux, il enseigne aujourd'hui tous les aspects des arts martiaux chinois. Il est Président de la FWS, Fédération de Wushu et a écrit « Le grand livre du Kung Fu Wushu » paru aux éditions de Vecchi.



crédit photo: Les Editions de l'Eveil - Les maîtres du Karaté par José Fragas



crédit photo: D.R.

A gauche, Morio Higaonna, fondateur de la Fédération internationale de Karaté Gojū-ryū selon la lignée de Chōjun Miyagi. A droite, Roger Itier, dans une forme technique de boxe du sud, le Hung Gar, dont le Goju-Ryu s'inspire beaucoup.



Dans le Kung Fu chinois, incarné ci-dessus par Ken Chung, et le Karaté d'Okinawa, on retrouve cette forme de mains spécifique issue des boxes du sud appelée « mains en fleur d'abricot » pour l'un et Nikite pour l'autre.



Hidetaka Nishiyama, élève direct de Gichin Funakoshi est un des grands maîtres du Karaté japonais.

Te, caractérisé par des mouvements rapides, légers et vivaces, qui donna plus tard le Shotokan, le Wado-Ryu. Et d'autre part le Naha-te qui mettait en relief la force physique et la puissance des mouvements. Le style donna quant à lui le Goju-Ryu et le Uechi-Ryu. Naturellement, des styles bénéficièrent des deux influences, c'est le cas du Shito-Ryu, alliance réussie de la force explosive du Nahate et de la vitesse du Shurite. On sait combien le Karaté doit aux maîtres okinawaïens comme Higaonna, Miyagi et Uechi. Ils avaient pu étudier les

styles de boxes du sud de la Chine et en particulier ceux de la province du Fukien. D'ailleurs les courants Shorin et Shorei sont issus d'une même matrice: Shaolin (transcription littérale de Shaolin en langue d'Okinawa).

La puissance du Karaté Uechi-Ryu

C'est le maître Kanbun Uechi (1877-1948) qui se trouve à l'origine de ce style de Karaté issu du courant Shorei-Ryu. Il se rattacha par la suite au Naha-te, système réputé pour insister sur la force physique, la puissance musculaire et le travail de la respiration profonde (Ibuki). Kanbun était membre de la petite bourgeoisie d'Okinawa, et son père, Kantoku Uechi, fonctionnaire et également propriétaire terrien. Il lui donna une éducation classique dans le respect des traditions, mais également dans le souci d'une certaine rudesse physique. Très fier d'être Okinawaïen, il s'est soustrait à l'appel du service impérial japonais en s'enfuyant en Chine dans la ville de Fuzhou en 1897. Il fit alors la connaissance d'un Shifu du nom japonais de Shushiwa qui était un herboriste, mais également un maître de Wushu de l'école Pangai-noon. Avec son patron et maître, il s'initia à cette école aujourd'hui disparue en Chine. Ce style du sud était basé sur un mélange de dureté et de souplesse ainsi que sur l'observation des mouvements de la Grue, de la Mante religieuse et surtout du Tigre. De son Shifu, il apprit trois formes qui sont toujours pratiquées de nos jours: Sanchin, qui constitue la base du style mais qui s'exécute les mains ouvertes. Cette forme est basée sur l'art de la grue. C'est le squelette de l'école au sens propre comme au figuré. A partir de ce Kata, le pratiquant se bâtit un corps solide avec l'aide de la respiration et d'un travail musculaire important. Le deuxième Kata, Seisan (Shisanshi en chinois), littéralement, les 13 énergies, est un des plus vieux d'Okinawa. C'est une forme qui utilise les techniques de poings très courtes, marque de fabrique des écoles sudistes du Wushu comme le Wing Chun. La troisième forme est Sanseru, Sanshi liu en chinois, c'est-à-dire « 36 ». Ce kata s'inspire à la fois du style de la Grue blanche et de la symbolique ésotérique qui s'y rattache; le « 3 » représentant les trois secteurs temporeux (passé, présent, futur) et le « 6 », les parties du corps ainsi que les qualités qui doivent être unies pour devenir un authentique guerrier (Wuren en Mandarin, Bugei en Japonais). Il rencontra aussi un commerçant chinois, un certain Go Kenki, expert dans le style de la Grue blanche avec lequel il approfondit sa connaissance de l'art du poing chinois. Il obtint une autorisation d'enseigner en 1904 de la part de son maître et ouvrit un cours dans un Dojo à Nankin. Il revint cependant souvent voir son Shifu à Fuzhou. Il fut alors touché par un événement tragique: tandis qu'il enseignait son art martial aux paysans chinois locaux, certains d'entre eux s'opposaient parfois lors de

crédit photo: D.R.

crédit photo: Les Editions de l'Eveil - Les maîtres du Karaté par José Fragas.

rixé pour la possession de terrains. Malheureusement, un de ses élèves tua un paysan par accident. Uechi fut très touché par ce fait divers et reparti à Okinawa. Il resta dans l'anonymat durant plusieurs années de peur qu'on lui attribue cet incident. En 1932, il enseigna enfin le Pangai-noon qui devint après le Uechi-Ryu, style basé sur l'imitation du tigre. La contraction des muscles du cou est d'ailleurs une des caractéristiques récurrentes de cette école. La puissance musculaire du tigre ainsi que la solidité de son ossature, sont des conditions que le pratiquant de Uechi-ryu essaie de reproduire dans la pratique des Katas. La seule façon d'atteindre efficacement un adversaire est de frapper ses points vitaux avec des techniques de mains particulières en forme de « pattes de tigre » ou de « bec de grue ». Ces deux animaux sont la base zoomorphique de l'école Hongquan (Hung Gar) rendue célèbre par le grand maître Wong Feihong.

De Shaolin au Goju-Ryu d'Okinawa

Le Karaté Goju-Ryu, élaboré par le maître Chojun Miyagi (1888-1953), puise ses origines dans le Naha-te. Cette méthode chinoise originaire de la province du Fujian fut introduite à Okinawa par son Sensei: Kanryo Higaonna. Pour certains maîtres, le Goju-Ryu représente une évolution locale de l'antique boxe de Shaolin du sud introduite dans l'île en 1828. Comme ce fut le cas pour le fondateur du style Uechi-Ryu, Miyagi s'enfuit de l'archipel quand celui-ci fut rattaché à l'empire Nippon. Il étudia sous la direction du Shifu Ryuko une école dénom-

mée Liuqiaquan (« boxe des 6 coordinations »), ainsi que le style de la Grue blanche. Il tenta de remonter à la source de l'enseignement de son maître, mais les événements politiques (guerre des boxers) ne lui permirent pas de réaliser cet objectif. Il se perfectionna malgré tout dans l'art du poing du sud où l'accent est mis sur l'utilisation des membres supérieurs, avec des coups de poings courts, puissants et circulaires.

Les coups de pieds sont bas et la respiration joue un rôle capital comme dans le Qigong du style de la grue.

**36 familles
chinoises
implantées
dans l'île.**

La vivacité du Shotokan

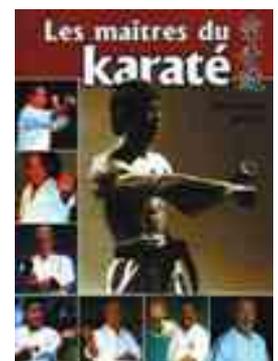
Le Karaté Shotokan appartient à la lignée du Shurité, il se caractérise par des techniques vivaces, légères et rapides. C'est l'équivalent des styles du nord de la Chine. Sokon Matsumura (1809-1899), la figure de proue de ce courant, a été formé durant plus d'un an par un maître du Xingyiquan de Beijing du nom de Iwa (Weibo en chinois). Matsumura fut également le premier pratiquant de l'île à affronter un taureau. Ce que réitéra plusieurs dizaines d'années plus tard un certain Oyama, le maître fondateur du karaté Kyokushin. Le maître Funakoshi s'inscrit dans cette lignée.

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



LA LEGENDE DE LA GRUE BLANCHE

Ce style aurait été créé par une femme: Fang Jiniang. Selon la légende, Fang avait été initiée à la boxe de Shaolin par son père, Fang Heishi, ancien moine de Shaolin, ayant dû s'échapper du monastère de Shaolin du Fujian. Un jour, alors qu'elle étendait son linge propre, une grue vint se poser dessus et le piétiner. Fang Jiniang, à l'aide de son bâton, tenta de chasser l'oiseau, mais en vain, celui-ci évitait aisément les coups de bâton tout en tentant de se défendre du bec et des griffes. Intriguée et surprise par tant de dextérité, Fang se mit à étudier le comportement du volatile. Progressivement, elle en tira de nouveaux principes stratégiques, qu'elle intégra à la boxe de Shaolin classique, au point de créer un nouveau style connu sous le nom de Baihequan (Grue Blanche). Le style de la Grue Blanche enseigne surtout le combat rapproché, avec une large prépondérance de techniques de bras puisqu'il s'agit d'un style du Sud (Nanquan). La philosophie de combat de cette école est résumée par la phrase suivante: « Si tu avances sans frapper, tu es touché; si tu frappes sans avancer, tu ne touches pas. Il faut donc avancer et frapper en même temps. » Le style d'origine a donné naissance à plusieurs variantes connues sous les termes de « La grue qui cherche à manger », « La Grue prend son envol », etc. Il eut aussi une certaine influence sur le développement du Karaté d'Okinawa (en effet, 4 styles de karaté; Gojo-Ryu, Uechi-Ryu et Kojo-Ryu font référence au style de la Grue dans leurs ouvrages d'origines, ainsi qu'en témoignent de nombreux éléments comme le célèbre *Bubishi*, ouvrage majeur de l'histoire des arts martiaux okinawaïens. Il est intéressant de noter que dans ce style tous les pratiquants portent un pantalon noir et une chemise blanche, à l'image de la grue et de son plumage, les pattes noires étant symbolisées par le pantalon.



Les photos de maîtres de Karaté sont extraites de l'ouvrage *Les maîtres du Karaté* de José Fragas publié par Les Editions de l'Eveil.

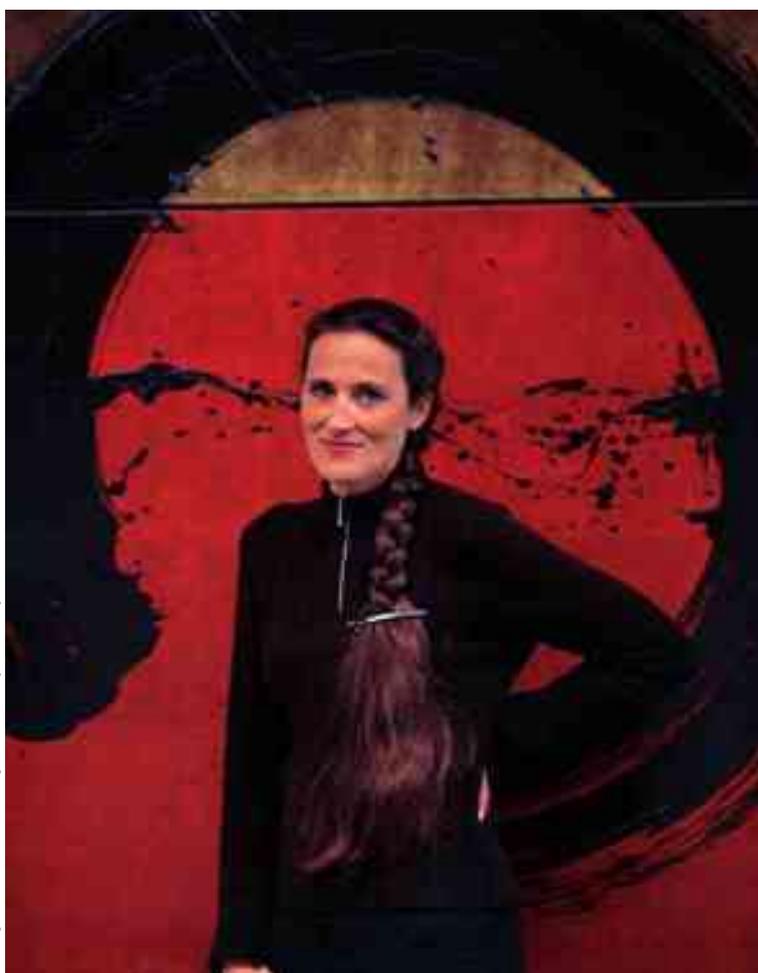
Fabienne Verdier



L'âme d'une calligraphe...

textes et photos extraits des ouvrages « Entre ciel et terre »
et « Entretien avec Fabienne Verdier » par Charles Juliet,
parus aux éditions Albin Michel

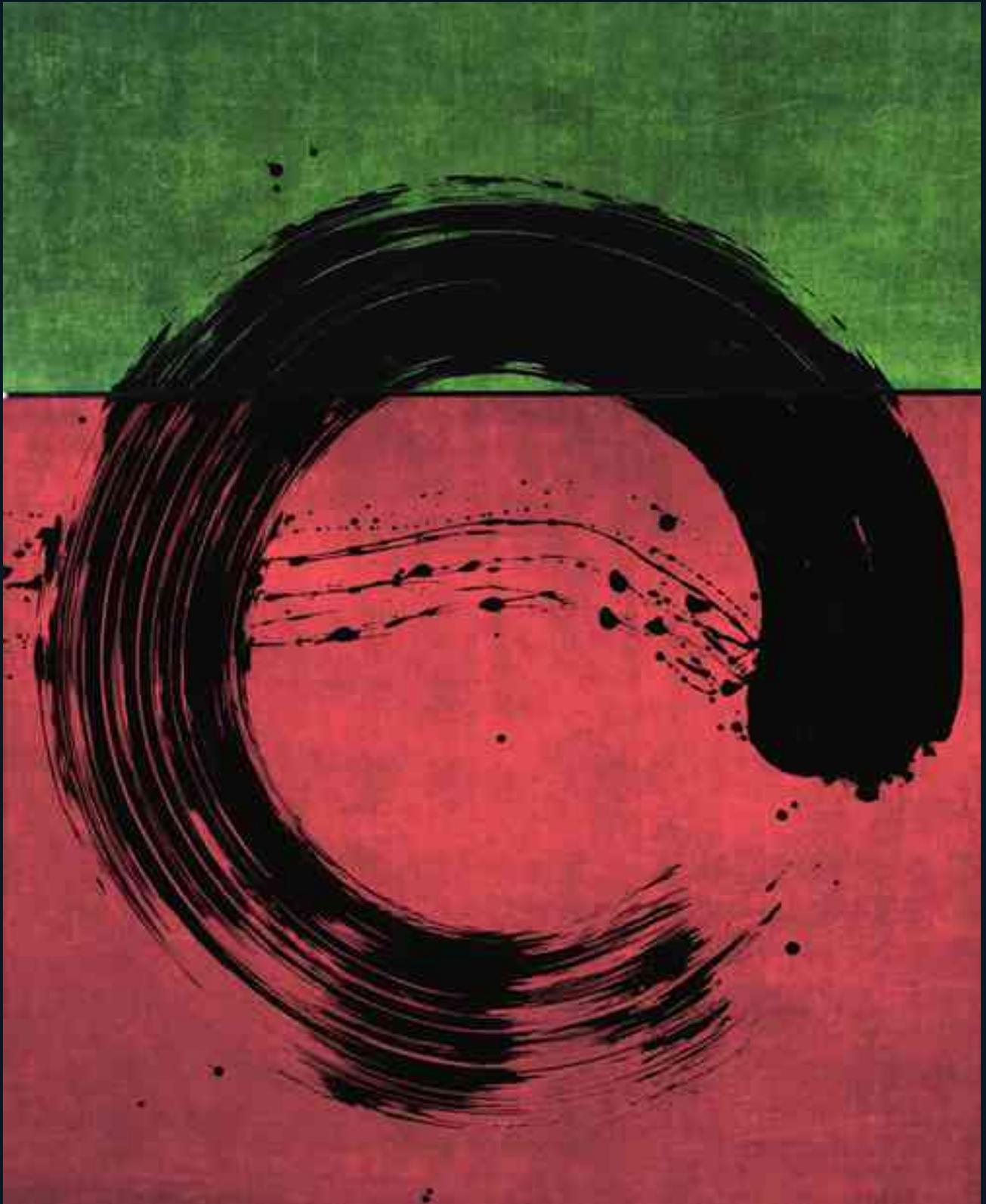
Quand en 2001 nous avons découvert l'ouvrage de Fabienne Verdier, *L'unique trait de pinceau*, déjà paru aux éditions Albin Michel, nous avons été touchés par la qualité des calligraphies de l'artiste. Aujourd'hui, la maturité de l'œuvre prend une nouvelle ampleur, et nous avons été saisis de ravissement quant à la beauté du souffle qui traverse ces peintures : *Entre ciel et terre*.



crédit photo : Albin Michel - photo : © Naoya Hatakeyama

Fabienne Verdier par Naoya Hatakeyama.

A vingt-deux ans, Fabienne part pour la Chine et va rester plusieurs années au Sichuan, une région reculée, proche du Tibet. Un exil qui la coupe de ses racines et la propulse à des milliers de kilomètres de chez elle. Quand elle arrive à destination, elle ne trouve rien de ce qu'elle est venue chercher. Tout lui est hostile : les conditions de vie, la nourriture, l'entourage, jusqu'à ce maître devant la porte duquel elle dépose chaque soir ses travaux et qui ne répond que par du silence. Mais sa détermination est sans faille et rien ne la rebute. Qu'importent les privations, les sacrifices, les murs de l'indifférence, elle se replie sur elle-même, fait appel à ses ressources, s'acharne au travail. Longues et obscures années d'apprentissage, d'échecs, de maigres réussites. Pendant la Révolution culturelle, pour qu'ils ne puissent plus pratiquer leur art, on coupait la main des calligraphes tandis que des écrivains éminents étaient persécutés, humiliés, maltraités, parfois tués. Quand Fabienne est arrivée, la Révolution avait pris fin depuis déjà quelques années, mais les artistes continuaient de se cacher. Le maître qu'elle avait pu trouver vivait en clandestin et ne voulait plus transmettre son savoir. Il le voulait d'autant moins qu'elle était une femme, de surcroît une étrangère. La calligraphie n'est pratiquée que par des hommes, et dans la mesure où Fabienne n'avait pas été façonnée par la culture chinoise, il pensait qu'elle ne pourrait jamais s'initier à cet art. Mais après plusieurs mois, l'obstination de Fabienne s'est révélée payante, et un jour, maître Huang Yuan est venu frapper à sa porte. « Je veux bien aller plus loin avec toi, mais je te préviens, cela



Cercle - Ascèse n° VIII
Série : « Silencieuse coïncidence » 2006 - 186 x 150 cm - Collection privée.

Manifestation III
Série: « Entre ciel et terre »
2005 - 180 x 80 cm -
Collection privée.

*« Gardez-vous
de chercher en dehors
de vous-même. »*

*« Je prends refuge
dans les milliards
de corps de
transformations
qui sont en mon
propre corps
matériel. »*

*Lin Tsi,
Maître Chan du 9e siècle*





durera dix ans. Donc c'est soit dix ans, soit rien. » Apprendre à se concentrer, apprendre à tenir et mouvoir un pinceau, à reproduire les modèles avec une grande exactitude, apprendre à voir, à discerner des nuances excessivement subtiles, la technique de l'art du pinceau exige un long apprentissage.

Une fois acquise une certaine technique, le novice doit étudier les œuvres des grands maîtres, s'exercer à découvrir en quoi elles sont majeures.

Dans un troisième temps, sa personnalité qui jusque-là avait été jugulée, peut commencer à passer dans les caractères qu'il trace. Cet apprentissage inévitablement marqué par des périodes de découragement, dure des années. Encore faut-il que l'élève se montre opiniâtre et exigeant avec lui-même.

Consciente des difficultés qu'elle aurait à affronter, Fabienne pensait que maître Huang Yuan allait d'emblée la mettre au travail, un pinceau à la main. Elle se trompait. Ses premiers exercices ont consisté à contempler un paysage pendant des heures. Dans une immobilité méditative, elle avait à observer avec acuité et précision ce qu'elle avait devant elle, puis à enregistrer ce qu'elle observait, ce qu'elle percevait, ce qui survenait dans son for intérieur. Mais comment être présent à soi-même quand la pensée est constamment envahie et brouillée par des émois, des désirs, des idées, des projets, des souvenirs..., tout un flux quasi continu dont il fallait également prendre conscience. Ainsi a été enclenché, ou plutôt s'est poursuivi de manière plus active, le long processus de la connaissance de soi.

Un redoutable face à face avec soi.

Qui suis-je ? Sans le savoir, Fabienne a peut-être choisi d'étudier la calligraphie et de séjourner en Chine pour pouvoir répondre à cette question.

Ainsi, au départ, une radicale solitude. Un redoutable face à face avec soi. Et les signes calligraphiques comme un miroir pour se découvrir, se révéler à soi-même. Car se connaître est essentiel. Si on ne se connaît pas, on reste soumis aux conditionnements issus de l'enfance, de la famille, de l'éducation reçue, du milieu social où l'on a grandi, de la personnalité dont on a hérité ou qui nous a été imposée. Prendre conscience de ses conditionnements, c'est s'en libérer, et aussi, ne plus vivre dans la prison du moi et de l'égoïsme. C'est pouvoir devenir soi-même et penser par soi-même. C'est agrandir son espace intérieur, se découvrir de nouvelles énergies, de nouvelles potentialités. C'est avoir un autre rapport à soi-même, aux autres, au monde, pouvoir enfin pleinement vivre ce qu'on a à vivre.

En Chine, après être passée par la mort, Fabienne est née une seconde fois. Et cette naissance, en l'ouvrant au grand large, a fait d'elle une artiste apte à œuvrer dans la grande dimension.

Fabienne Verdier par Charles Juliet

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60 et les Tao's Folies p. 12.

« Plus j'avance dans l'exercice de mon art, plus je me rends compte que musique et peinture sont sœurs de « Qi ». Une peinture vivante a un éclat singulier, un rythme, une allure, une vigueur sous-jacente, une tonalité résonnante... D'où vient la nature du souffle qui l'habite ? Comment le transmettre par la voie du pinceau s'il ne se passe rien en moi ? L'inspiration n'est pas toujours au rendez-vous des séances de peinture... Il y a pourtant des aventures qui participent à la création. »

Fabienne Verdier

PORTRAIT

Fabienne Verdier est née le 3 mars 1962 à Paris. Diplômée de l'école des beaux-arts de Toulouse, elle étudie le chinois dès 1982. En 1983, elle part étudier à l'Institut des Beaux-Arts du Sichuan. Elle demeurera 10 ans en Chine. En 2001 est publié *L'unique trait de pinceau* chez Albin Michel et en 2003 *Passagère du silence* où elle raconte ses dix ans d'initiation en Chine auprès de maîtres calligraphes. Fabienne Verdier expose aujourd'hui dans des espaces de renommée internationale comme le musée Cernuschi à Paris.

L'art de la taille japonaise

ou l'art du Niwaki

texte et photos par Frédérique Dumas

L'art de la taille japonaise nous évoque spontanément ces jardins où la nature est représentée à petite échelle. De fait, l'art du Niwaki va bien au-delà : il est un support à l'expression de soi et à la méditation. Un art de vivre.



Cet art provient essentiellement du culte Shinto ou « Voie des Dieux », la plus ancienne religion du Japon, mode de vie à part entière, qui repose sur de vastes concepts d'harmonie entre l'homme et la nature.

Les fondements du Niwaki

En effet, les Japonais vénèrent les Kami, esprits des ancêtres et forces de la Nature Mère : montagnes, arbres, eaux, vents, pierres, tonnerre... — pour ne citer que les plus importants — y sont considérés comme des manifestations divines. L'art du Niwaki s'est enrichi au fil des siècles, par le biais de diverses influences et philosophies relatives à l'histoire du pays.

Si l'art de dresser les pierres, tailler les arbres « en nuages » ou ratisser des mers de graviers paraît souvent lié au zen, la lecture approfondie du Sakutei-ki — notes secrètes sur la fabrication des jardins — permet de découvrir qu'en fait, c'est l'inverse qui s'est produit. En effet, les moines bouddhistes zen ont trouvé un de leurs moyens de parvenir à l'éveil, par l'expression de Soi : créer des jardins en suivant les préceptes anciens.

L'essence de cet art

A l'origine, la taille japonaise évoque l'empreinte laissée sur la végétation par les éléments naturels (vent, neige, gel...) ou les animaux (bétail, insectes...). Elle s'adresse pratiquement à toutes les variétés d'arbres et arbustes, qu'ils soient à feuillage caduc ou persistant, et à tous les sujets, du plus petit élevé en pot à celui élevé en pleine terre. Le Niwaki permet de représenter collines et vallons de campagne, d'évoquer des nuages restés accrochés à la profondeur d'une forêt ou bien un arbre isolé à l'aplomb d'une falaise... Et ceci dans le jardin japonais où tous les éléments servent à reproduire l'ensemble d'un paysage naturel dans un petit espace, afin d'en sublimer la beauté. D'un point de vue rationnel et concret, la taille japonaise est la culture et l'entretien d'un arbre en pleine terre ou en pot — pour ceux qui n'ont pas la chance de posséder un jardin —.

Le Niwaki a donné lieu à un art et à une technique pratiquée depuis des centaines d'années au Japon. Il s'agit de sculpter dans un matériau à l'état brut pour atteindre la quintessence de la beauté, de travailler le végétal pour lui don-

ner une impression de vieillesse, de maturité, de permanence dans l'impermanence, afin de suggérer une infime partie du potentiel infini de la nature. Mais la taille japonaise est bien plus que cela. Incarnant la nature et révélant sa beauté, agissant comme une sorte de baume apaisant l'esprit, elle est un chemin pour trouver la simplicité, afin de parvenir au mieux à l'essentiel. Dans sa pratique, son étude et son utilisation en tant que support de méditation, le Niwaki donne à notre esprit les moyens de développer une sensibilité accrue aux événements apparemment anodins de la vie, que le quotidien masque la plupart du temps, et va nous permettre de trouver notre voie à l'unisson, c'est-à-dire en unité, en parfaite harmonie avec le Tout.

Une dimension spirituelle

Il est effectivement possible pour ceux qui le souhaitent, de donner à cet art une dimension spirituelle, en l'utilisant comme support de méditation sur le modèle des moines jardiniers dans les temples bouddhistes zen. L'Univers est un lieu sacré, un macrocosme où toutes choses sont interdépendantes. S'autocréant, il se maintient et se développe selon un modèle d'évolution perpétuelle qui se retrouve dans tout phénomène individuel. C'est ainsi que le corps est perçu comme un microcosme sacré qui, en suivant le Dô, équivalent japonais du Tao, est en mesure de s'accorder au flux du pouvoir cosmique et de purifier l'univers en se purifiant lui-même à l'intérieur, par toute pratique de méditation.

Il s'agit de laisser passer les pensées après en avoir pris conscience un instant et de revenir au relâchement des tensions, à la respiration et à l'activité. La véritable méditation ou zen signifie un état d'être où ne stagne aucune pensée, aucun objet, aucun rêve ou désir. Il n'y a que le vide, propice à la révélation qui va nous permettre de pouvoir ensuite créer quelque chose de nouveau dans notre vie. Dans ce vide nous avons la possibilité de nous rencontrer, de nous reconnaître. Nous découvrons notre vérité, c'est un silence parfait.

Sur le modèle de la calligraphie zen ou Hitsuzendô, où le principe cosmique insuffle sa vitalité dans tous les aspects de la création par le biais du pinceau et dans le traçage de l'idéogramme, participant ainsi à la connaissance de Soi à travers le mouvement, il s'agit de réaliser chaque action avec intensité, le but étant de vivre pleinement le présent, dans le calme et le silence, au travers de la taille japonaise.

Créativité et unité intérieure

Il s'agit donc ici de retrouver la joie de l'enfance lorsque nous utilisons nos mains pour découvrir le monde, pour créer et manifester ce que nous désirions. Nos mains sont notre méca-



Le Niwaki, support de méditation.

nisme primaire de connexion avec la vie, elles sont des instruments nous permettant d'exprimer notre créativité et notre originalité. Utiliser nos mains nous remet en contact avec notre monde intérieur. Les textures différentes du végétal nous donnent de l'inspiration et par là même nous permettent de nous enraciner à travers le toucher. Il suffit simplement que notre intérêt nous motive dans la disposition à pratiquer.

Notre créativité et notre unité intérieures sont deux formes différentes d'une seule et même chose. Nous savions ceci d'instinct, lorsque nous étions enfants. Au-delà de l'aspect technique, il y a, à l'intérieur de nous, en chacun de nous, un geste authentique, l'inspiration, une spontanéité créatrice, un élan vital, quelque chose d'inné, quelque chose qui est à nous, à nous seul et que personne ne peut nous enseigner ou nous apprendre, un présent, un talent unique. Une énergie ou essence vitale appelée Ki en japonais. C'est la force qui réside à l'intérieur de notre corps et dans tout l'Univers, et qui engendre la vie. Mais le Ki n'est pas l'équivalent de l'énergie à proprement parler ; il s'agit d'un élément plus subtil, apparenté à la force créative qui préside à la vie et au mouvement.

Ainsi, une fois la technique connue, il s'agit de laisser faire, d'écouter, de ressentir, jusqu'à ce que dans notre élan, nous fassions partie d'un Tout, jusqu'à appartenir au Tout. Cet art est un moyen de trouver le « Chemin », la « Voie ». La pratique du Niwaki, tout comme le fait de ratisser afin de créer et de recréer un jardin zen, calme le mental et favorise le centrage méditatif, libérant notre créativité et participant à notre unité intérieure. C'est une méditation pratiquée de manière dynamique, en mouvement. C'est alors dans l'activité elle-même, ici la taille japonaise ou Niwakizendô, que nous trouvons notre véritable paix intérieure.

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

La taille japonaise est la culture et l'entretien d'un arbre en pleine terre ou en pot — pour ceux qui n'ont pas la chance de posséder un jardin —.



PORTRAIT

Depuis toujours, Frédérique Dumas ressent une passion vibrante pour la nature. Des études d'agronomie viennent tout naturellement compléter cette passion. Elle découvre les arbres de jardin taillés à la japonaise. Une révélation... Puis, elle expérimente les principes énergétiques et appréhende la puissance de leur pouvoir de participation à notre bien-être. Elle crée alors « Le Jardin de Perelandra », un lieu où trouver les moyens de renouer les liens de cette relation originelle avec la nature.

Le Théâtre *Authentique*

« Derrière cette carapace se trouvent
nos élans les plus vivants. »

propos recueillis par Sandrine Toutard



ci-dessus : Sarah Sérievic

Sarah Sérievic vient d'écrire *Rompre avec nos rôles, Eloge d'être soi* aux éditions le Souffle d'Or. Il y est question, entre autres, de rôles à la fois nécessaires et réducteurs, du théâtre de la vie, et de mise en scène consciente. Belle rencontre avec la créatrice du « Théâtre Authentique ».

PORTRAIT

Sarah Sérievic est psychothérapeute, consultante, formatrice en entreprise, experte en développement personnel et professionnel. Conférencière. Formée en psychologie et dynamique de groupe. Également formée pendant quatre ans par Anne Ancelin-Shutzenberg (« Aïe mes aïeux »), elle a élaboré une forme originale de thérapie, le « Théâtre Authentique ». Elle est l'auteur de *Passage à l'acte de vie* et de *Rompre avec nos rôles, Eloge d'être soi* publiés aux Editions du Souffle d'Or.



Génération Tao : Où et comment commence votre recherche ?

Sarah Sérievic : J'ai eu un parcours atypique. J'ai d'abord été actrice pour le théâtre, très tôt, à l'âge de 17 ans, au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique de Paris, ce qui n'était pas rien ! C'est un concours important où sur 500 personnes, seuls 15 filles et 15 garçons sont retenus. Tout cela est arrivé trop tôt, trop vite : j'étais au conservatoire en province, et un des sociétaires de la Comédie Française était venu voir mon professeur pour lui dire qu'il me trouvait douée, et que, n'étant pas du tout au point techniquement, je devrais tenter le concours dans 3 ans. Quand je me suis présentée au concours, il y avait tous les grands comédiens de cette époque. Sûre que je ne serais alors pas reçue, je me suis dit que j'y allais et que j'allais au moins me donner du plaisir. Le plaisir ayant dépassé mon manque de technique, j'ai été reçue première... Mais tout cela est arrivé trop tôt, sur une structure d'identité pas encore construite. J'ai joué pendant quinze ans, jusqu'à ce que je ne sache plus si, quand il fallait pleurer, c'était moi ou Antigone qui pleurerait. Pourquoi avais-je ce besoin de la lumière des projecteurs pour exister ? C'est à ce moment que j'ai entrepris un travail

sur moi, un travail qui me paraissait urgent !

Gtao : Et devenir thérapeute ?

S. S. : Finalement, dans le théâtre ou dans la psychologie, c'est l'Humain qui m'intéresse. Et je me suis découvert un goût de la psychologie sociale et de la dynamique de groupe, notamment grâce à un travail avec Anne Ancelin Shutzenberg*. Formée pendant cinq ans, je suis diplômée de l'Ecole Française de Psychodrame.

Gtao : Vous avez commencé à travailler avec des enfants...

S. S. : Oui, cela me paraissait logique. Nous sommes tous malades de notre enfance : soit parce que nous avons été heureux, élevés dans une illusion, nous avons alors du mal à sortir du cocon douillet et nous gardons une nostalgie de cette époque, soit parce que nous y avons été malheureux. Du coup je me dis de manière très naïve : je vais soigner le monde, et je commence par les enfants ! Les enfants que je rencontre alors ont une dizaine d'années, mais ils sont déjà en rôle, car les adultes leur demandent beaucoup : « Tiens-toi droit », « Ne parle pas à table », « Ne fais pas de bruit », « Ne pleure pas »... Une hygiène physique oui,

mais surtout pas émotionnelle. Peu importe ce qui se passe à l'intérieur pourvu que l'emballage reste intact. C'est comme cela que nous commençons à porter un masque. Très vite je me rends compte que travailler avec des enfants, c'est pire après qu'avant ! Ils ont enfin un espace où ils peuvent dire leur colère, taper sur des cousins, exprimer leurs émotions, puis ils rentrent chez eux et doivent recommencer à se taire, reprendre leur rôle ! J'ai compris alors qu'il fallait travailler avec les parents.

Gtao : C'est là qu'intervient le « Théâtre Authentique » ?

S. S. : Oui, j'ai créé le Théâtre Authentique pour que les personnes mettent en scène les rôles de la vie. Attention : ces rôles sont nécessaires ! Si nous n'avions pas de rôle, de masque, nous serions en situation de danger : imaginez un chef d'entreprise sans masque ! Je comprends pourquoi un Président ne peut pas parler de son divorce... Ces rôles sont nécessaires à condition de ne pas en être esclave : ce que nous attendons d'un Président, c'est qu'il soit le leader d'un pays. Pas qu'il s'effondre ! Mais les choses bougent, les masques tombent : la première dame s'autorise à exprimer : « Non, cette fonction, ce n'est pas pour moi, et je ne veux pas tricher. », chose qui aurait été inconcevable il y a encore quelques années. Une mère, face à son enfant de quatre ans lui disant : « Je fais ce que je veux », peut avoir envie de rire, mais à ce moment-là, si elle n'incarne pas son rôle d'autorité, quinze ans après, c'est un jeune homme qui va la frapper ! Un cancérologue qui pleure dans les bras de sa patiente après que sa femme l'ait quitté au téléphone, Woody Allen pourrait en faire une très bonne scène... Mais ce qui est important, c'est qu'une fois sa patiente partie, ce médecin soit capable de prendre son téléphone pour appeler sa meilleure amie, sa mère ou n'importe qui de proche, et de se laisser aller à son chagrin. S'il n'en est pas capable, c'est qu'il s'est identifié à son rôle, et toute sa vie, en toutes circonstances, il sera identifié à son rôle de médecin. Et, vers l'âge de cinquante ans, l'âme est en crise parce qu'elle a soif d'autre chose, de nourriture. Vient alors la dépression, le décalage entre l'intérieur et l'extérieur.

GTao : C'est inévitable ?

S. S. : Oui, parce que l'Homme est multidimensionnel, et qu'il ne peut être réduit à une seule fonction. C'est pourtant ce que nous avons tendance à faire : moi, j'étais comédienne. Je me levais et je me couchais comme une comédienne ! Or, nous ne sommes pas qu'un statut social. Le rôle, c'est ce qu'on nous a fait jouer. Quand je travaille en entreprise, et que je demande comment les personnes ont choisi ce métier, à 80 % la réponse est : mes parents me l'ont conseillé. Le rôle m'a été attribué malgré moi : le plus fort, le plus gentil, toujours prêt à rendre service... Des rôles qui correspondent à l'histoire familiale, à des choses qui n'ont pas été réglées par les générations d'avant, et que nous sommes chargés d'accomplir malgré nous.

GTao : C'est une histoire d'énergie ?

S. S. : Oui, et elle se trouve dans l'intention, dans le projet au moment de la conception d'un enfant. Un enfant peut être conçu pour remplacer un enfant mort, pour satisfaire un projet de réussite... Et nous ne nous rendons pas compte que ce rôle nous devient de plus en plus naturel, jusqu'à nous coller à la peau. Si toute votre enfance vous avez entendu : « Mon fils c'est le meilleur au judo », vous allez retenir que pour être aimé, il faut être ce héros ! Et pour cela, vous allez mettre toute votre sensibilité de côté pour ne développer que l'esprit de combat, en vue d'être aimé de vos parents. Il y a aussi l'importance des croyances collectives — un homme c'est fort... les filles sont capricieuses... — qui vont vous faire porter un masque. Prenez : « A cinquante ans, on est foutu ». Petit à petit, cette phrase s'insinue, et nous nous laissons glisser jusqu'à ce que finalement, à cinquante ans, nous en paraissions 70 !

GTao : Comment fonctionne le « Théâtre Authentique » ?

S. S. : Le Théâtre Authentique, c'est vivre nos comportements pour se regarder comme à l'extérieur de soi-même. La personne va se surprendre en flagrant délit

d'elle-même : « Mais cette victime-là, devant moi, c'est vraiment moi ? ». Et elle va commencer à en rire, ou à en pleurer réellement, en entièreset avec elle-même, pour ouvrir une nouvelle conscience de soi. A ce moment, la personne peut être très en colère et aller parler à cette victime, et tout ce qui va se passer, elle va le vivre consciemment. Cette personne va être actrice, spectatrice et metteur en scène d'elle-même. Elle se rend compte qu'avant, les « metteurs en scène » étaient les parents, les tuteurs, les éducateurs : « Et qu'est-ce que je fais moi, se dit-elle, je continue la pièce ? Non, je peux changer l'erreur de casting pour me redistribuer dans mon véritable rôle ».

GTao : Quelle a été la nécessité pour vous d'écrire ce livre ?

S. S. : Je vois trop de désastres autour de moi, en tant que thérapeute mais aussi en entreprise, je vois beaucoup de désespoir venu de cette trahison que nous nous infligeons à nous-mêmes, avec toujours ce besoin de performance dans les relations et dans l'obligation de résultat. Cette performance va faire que nous nous coupons de nos émotions, que nos muscles vont se contracter, que nous allons serrer les poings, les dents et que nous allons fonctionner en réaction plutôt qu'en action. Pourtant, c'est derrière cette carapace que nous nous forgeons, que se trouvent nos élans les plus vivants ! Ce livre est ce constat d'attitudes réactives qui sont des trahisons de nous-mêmes et qui d'un point de vue collectif sont terribles, car, si j'abandonne ma responsabilité, je peux confier mon pouvoir à un groupe, à un idéal ou à une autorité supérieure qui peut faire de moi le pire. Si je ne suis pas entière, dans ma totalité, je prends le risque d'être totalitaire, la totalité étant la cohérence entre ce que je pense, ce que je sens et ce que je fais.

* Auteur de l'ouvrage : « Aïe mes aïeux ! » publié aux éditions Desclée de Brouwer.

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

*Je peux
changer
l'erreur de
casting.*

Mythique *Shaolin*

Carnet de voyage d'une jeune française au pays du Wushu

texte et photos par Marie Bertaina

On peut gloser sur l'image devenue mercantile du mythique temple de Shaolin, mais Shaolin continue d'exercer son pouvoir de fascination sur les jeunes Occidentaux en quête d'un ailleurs corporel et spirituel. Carnet de voyage d'une jeuneoureuse de la culture traditionnelle chinoise qui nous partage les magnifiques photos de son voyage et de son expérience dans une école de Wushu à Shaolin.



PORTRAIT

Danseuse au conservatoire d'Aix et à l'école supérieure de danse de Rosella Hightower à Cannes. Marie Bertaina découvre la médecine chinoise et les arts énergétiques chinois à Paris. Elle pratique le Taiji et le Wutao en 2004 puis retourne dans le sud de la France en 2005. Elle continue la pratique du Kung Fu, le Taiji et le Qi Gong à Toulon dans une équipe de compétiteurs depuis 2006. Diplômée de MTC, elle réalise un séjour en Chine de début juillet à mi-septembre 2007 : elle séjourne alors à Pékin, Kunming, Shaolin, Chengdu, et à Lhassa.



L'arrivée à Dengfeng City

26 août 2007. Me voilà arrivée à Dengfeng City, ou « Kung Fu City », ville au centre de laquelle se trouve le mythique temple de Shaolin, lieu de naissance du Kung Fu Wushu, et par extension de beaucoup d'arts martiaux.

L'école de Wushu

C'est par le « hasard » de relations que j'ai atterri dans cette petite école de Wushu. Je suis arrivée un dimanche. Les élèves se reposaient et faisaient leur lessive. On m'amène à ma chambre, assez vaste, mais sobre. Murs en ciment décrépis, une natte posée sur un meuble faisant figure de lit, un tabouret, une bassine pour se laver et deux bols pour les repas. Les vitres sont cassées, et pourtant je m'y sens tout de suite à l'aise. L'établissement n'a pas beau-

coup d'argent et le mode de vie y est très rudimentaire. Il me faut juste deux nuits pour m'habituer à la dureté du lit, sans matelas ni ressort, dur comme le sol !

Une grande famille

Comme c'est le week-end, le soir, une grande toile est accrochée dans la cour. Les élèves se rassemblent en groupes, s'assoient par terre et un film de Kung Fu est projeté. Les élèves s'appellent frères et sœurs et se sentent en famille. Pendant les entraînements, les professeurs sont stricts et sévères, mais après les cours, ils prennent les petits dans les bras, mangent et rient avec eux. Chaque nouveau venu est rapidement aidé par ses camarades et peut s'intégrer facilement. Plusieurs élèves sont là depuis plus de 10 ans. Ils ne veulent pas quitter



l'école, car pour eux c'est leur famille. Ils espèrent pouvoir y enseigner un jour, comme c'est le cas pour certains. Le directeur est l'un des 18 disciples du temple de Shaolin reconnus il y a quelques années comme étant les plus puissants.

La vie à l'école

Il y a environ 200 étudiants, dont 3 filles, à l'école. Le plus jeune a 3 ans. Cela fait plusieurs mois qu'il est arrivé et il sait déjà faire la roue sans les mains ! Les élèves se lèvent le matin à 5h30. Ils se rassemblent en groupes, par classes et par tailles et se comptent, le premier dit : « 1 » (*yi*), le deuxième « 2 » (*er*), le troisième « 3 » (*san*) et ainsi de suite, très vite. Puis ils partent courir dans la ville, 7 kilomètres pour les plus âgés, à une vitesse impressionnante, et 3 km ou moins pour les plus petits. Puis ils reviennent à l'école et s'entraînent ou s'étirent. A 7 heures, une toilette rapide au lavoir, ils attendent par groupes pour prendre leur petit-déjeuner. Au menu, petit pain vapeur, légumes, pousses de soja, soupe de riz ou autre céréale. Après chaque repas, d'eux-mêmes, ils prennent balais, brouettes et seaux d'eau et nettoient la cour. Quand ils mangent, souvent accroupis, ils ont l'habitude de jeter ou cracher par terre ce qu'ils ne veulent pas. Ensuite ils nettoient. Puis, reprise de l'entraînement ou cours de maths et chinois pour les plus jeunes. Repas à 11h30, souvent en musique : riz, légumes (très épicés !), soupe, parfois viande, poisson ou œuf. Sieste jusqu'à 15 heures. L'entraînement de l'après-midi commence par un footing dans la cour, en groupes et bien ordonnés, rythmé par *yi, er, san, si, yi, er, san, si* d'encouragement ou *yi er yi, zou you zou* (« 1, 2, 1, gauche, droite, gauche ») qu'ils chantent parfois à tue-tête. Puis disposition des tapis pour les roues, sauts périlleux et autres acrobaties, à tout âge. Répétition des enchaînements de kung fu. Pour les plus âgés, une partie de la journée est consacrée à la répétition du spectacle en vue d'une tournée éventuelle. Eventail, bâton, sabre, chaîne,



J'ai atterri dans cette petite école de Wushu. Je suis arrivée un dimanche. Les élèves se reposaient et faisaient leur lessive. Leurs tenues étaient en train de sécher suspendues devant leurs chambres... L'établissement n'a pas beaucoup d'argent et le mode de vie y est très rudimentaire.

Ci-dessous, quelques étudiants, sur les 200 que compte l'école, ont bien voulu poser ensemble pour la photo.





Qi Gong, Taiji, tout y est, adapté aux exigences visuelles et esthétiques de la scène.

Tout le monde semble partager ici le même état d'esprit enjoué et travailleur. Les filles m'expliquent qu'elles ne veulent pas retourner dans leur famille (un mois à Noël, l'équivalent de nos grandes vacances) car là-bas, elles tombent malades. Après l'entraînement, douche.

Un peu de philosophie, ça fait du bien...

Après avoir appris quelques enchaînements de Kung Fu, je demande s'il peut m'être montré des enseignements sur le Qi Gong, la base de leur puissance intérieure. Pour commencer cette pratique, on me dit de rester tranquille, d'écouter, le vent, l'eau, la pluie sur les feuilles. D'abord, s'entraîner à écouter pour pouvoir ensuite, plus tard, ressentir le Qi de la nature. Et enfin, mais cette phase vient bien plus tard, faire circuler ce Qi dans son corps et pouvoir s'en servir. Comprendre les lois de la nature est la clé pour pouvoir en devenir maître et pouvoir agir sur elle, en la respectant. Comprendre par le ressenti et la méditation les lois d'un bout de bois est la clé pour être capable de le briser; cela s'appelle le Qi Gong doux. C'est ce que m'explique l'un des élèves qui vient de finir sa formation de 5 ans et va partir enseigner à l'université de Pékin.

Finalement, Shaolin, mythique ou non, j'aurai vécu une « superbe expérience » dans ce petit coin tranquille de la province du Henan et ce souvenir restera inoubliable.

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

**UNIQUE ! PROFITEZ
DE L'INTERACTIVITÉ INTERNET**
Découvrez la vidéo de Shaolin
www.generation-tao.com



Et l'intégralité de l'article





1

Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. Détails de tous les points d'acupuncture et des réactions. Un best seller ! 192 pages, 22 x 31 cm, couverture cartonnée. **59,50 €**



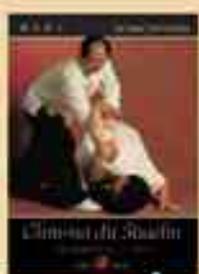
2

Secret : L'étude autonome des expérimentations de l'armée japonaise sur les points qui tuent avec les arches secrètes des 32 écoles traditionnelles. 340 p., 22 x 31, édition luxe relié toile. **41,50 €**



3

Secret volume de Henry Piez sur les points vitaux : les "points qui rendent le vie". Kiatsu (hématostase), Seikoku (impressionnement du système hématique). 664 p., 25x31, édition luxe relié toile. **89,50 €**



4

Chin-Na du Shaolin, application au combat, un livre pour tous les artistes martiaux désireux d'approfondir l'art du contrôle articulaire. 432 p., 1500 illustrations. **38,50 €**



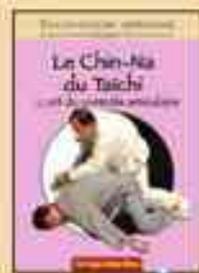
5

Efficace : Une self-défense chinoise redoutable à la base de l'aïkido et du jujitsu japonais. Livre de base. Un best seller. 623 photos, 224 p. **28,95 €**



6

Le travail énergétique des maîtres de Shaolin. Les secrets de la puissance par le chi-king externe. Une série de jing de combat. 336 p., 17x24. **34,50 €**



7

Le plus complet des livres sur le jing. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix littéraire Budo 1997. 352 pages, 17 x 24 cm. **32,50 €**



8

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



9

Applications martiales de la forme complexe du tai-chi Yang. Un livre qui place définitivement le tai-chi dans les arts martiaux. 334 pages. 17 x 24. **34,50 €**



10

Complet. Quel idéal apprendre ou se perfectionner dans le tai-chi-chaun du style Yang. Histoire, positions, jing, forme complexe. 338 pages. 17 x 24. **34,50 €**



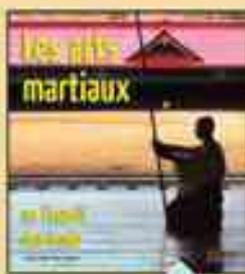
11

L'épée du tai-chi dans le style Yang classique. Apprendre à projeter l'énergie dans l'arme. Théorie et pratique. 224 p., 17 x 24 cm. **32,50 €**



12

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. 256 pages, format 17 x 24. **32,50 €**



13

Un ouvrage rare en poche couleur, beaux, en couverture toile rigide. Un superbe cadeau pour les amateurs d'arts martiaux traditionnels japonais. 288 p., 26 x 30. **45 €**



14

Une méthode de chi-king destinée à régler les problèmes de dos. Un livre pour tous, séminaires 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 Budo 1997. 352 pages, 17 x 24 cm. **34,50 €**



16

Le jing de Sohidharma (Da Mo). Transformation des muscles et tendons (massage de moelle et du cerveau). Traduc. des textes chinois. 252 pages, format 17 x 24. **34,50 €**



17

Un livre simple mais complet destiné à ceux qui veulent commencer le chi-king. Exercices traditionnels des 8 Princes de Bricret vuire le sans. 120 pages, 68 photos, 15 x 22. **11,95 €**



18

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



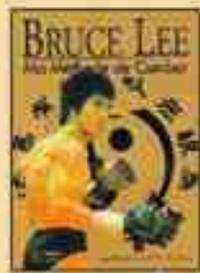
19

Excellent ouvrage pour débiter le tai-chi-chaun. Forme Yang la plus connue : les 24 et 48 mouvements simplifiés de la méthode de Pei. Par un styliste tai-chi britannique. Paul Compton. 96 p. en couleur, 17 x 25. **14,95 €**



20

Fait réel roman d'une des plus fameuses représentations de la loyauté des samouraïs japonais. Présentation par O. Gaurin sur le thème de la loyauté et du sacrifice. Une cartonne. 192 p. en couleur, 30 x 32. **35 €**



21

Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception et tout connaître sur sa méthode, le jing. Kine du. 336 p., 192 photos, 17 x 24. **37,95 €**



22

Tous les arts traditionnels des grands maîtres et des fondateurs du tai-chi de l'école Yang. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 224 pages, format 17 x 24. **35 €**



23

Autre école importante de tai-chi. Liéle Wu est connu pour son travail aux mains-collées. Un trésor de connaissance, une mine d'informations essentielles. 128 pages, format 17 x 24. **35 €**



24

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

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

www.budo.fr

- ENCYCLOPÉDIE DIM-MAI - 38,50 €
- POINTS VITAEUX - 41,50 €
- POINTS DE VIE - 89,50 €
- CHIN-NA APPLICATION COMBAT - 38,50 €
- CHIN-NA ANALYSE - 38,50 €
- KIANG FU SHAO-LIN - 34,50 €
- CHIN-NA DU TAI-CHI - 32,50 €
- CH-KING DU TAI-CHI - 32,50 €
- APPLICATIONS MARTIALES - 34,50 €
- TA-CHI STYLE YANG - 34,50 €

- ÉPÉE DU TAI-CHI - 32,50 €
- SECRETS STYLE YANG DE TTC - 28 €
- LES ARTS MARTIAUX - 45 €
- GUERRE LE MAL DE DOS - 29 €
- RACINES DU CH-KING - 34,50 €
- CH-KING DE DA MO - 34,50 €
- 8 EXERCICES SIMPLES DE SANTE - 11,95 €
- CH-KING PRATIQUE MARTIALE - 19,50 €
- TAI-CHI FACILE - 14,95 €
- LES 47 ROMANS - 35 €

- BRUCE LEE le maître du combat - 37,95 €
- SECRETS DU STYLE YANG - 28 €
- SECRETS DU STYLE WU - 28 €
- LE POUVOIR DU CHI - 22,50 €
- SECRETS DES ANCIENS MAITRES - 19,50 €

Calcul et report

Nombre d'ouvrages :
Montant de la commande : €
Participation frais de port : 3,00, €
Votre règlement :

Commande téléphonique par
CARTE BANCAIRE
01 6424 7038

chèque - mandat (ACCREDITÉ La Poste)

Carte bancaire : expiration : - - - -

Indiquez votre adresse sur papier libre



25

Par le Dr Yang, recueil des textes classiques des maîtres des temps jadis. Textes chinois et leur traduction accompagnés de commentaires explicatifs. 144 p., 10,5 x 17, **10,95 €**



L'art du *Kalarippayatt*

Tradition martiale et médicale du Kerala

par Lise Noël

Le Kalarippayatt est un art martial pratiqué et transmis traditionnellement dans l'état du Kerala, à l'extrême sud-ouest de l'Inde. Son pendant médical, le Kalarichitsa, possède des vertus méconnues. Nous vous proposons de découvrir ces arts et leurs incroyables richesses. Des techniques martiales aux techniques de soins, il n'y a qu'un pas...

Le kalarippayatt est considéré comme l'ancêtre des arts martiaux asiatiques. Le moine bouddhiste Bodhidharma, après avoir été instruit auprès de maîtres de kalarippayatt, aurait en effet voyagé jusqu'en Chine et aurait transmis ses connaissances aux moines de Shaolin. De génération en génération, les maîtres de *kalari* ont développé des techniques de soins spécifiques destinées à restaurer ou à améliorer les qualités psychophysiques de leurs élèves et patients. Ce système thérapeutique, incluant un système de massage très particulier, est connu sous le nom de *kalarichikitsa*.

Une histoire mouvementée

Le terme composé kalarippayatt ou kalaripayattu désigne le système d'entraînement martial propre au Kerala. En Malayalam, langue du Kerala, le terme de *kalari* désigne communément l'endroit particulier où les exercices martiaux sont enseignés. Le terme *payattu*, venant du verbe *payttuka*, soit « s'entraîner aux armes, s'exercer », a, quant à lui, la signification courante d'exercice de combat. De par la tradition orale et écrite, le sage Parasurama (avatar de Vishnu et créateur du Kerala) est considéré comme le fondateur de cet art. Certains maîtres déclarent que les textes dans lesquels leurs techniques de combat sont décrites dérivent de textes dhanur-vedique. Dans les célèbres épiques du *Mahabharata* et du

Ramayana, il est fréquemment fait référence au Dhanurveda, en tant que système d'entraînement élaboré grâce auquel les personnes appelées à combattre pouvaient obtenir les qualités nécessaires à l'accomplissement de leur devoir. La pratique était entourée de rituels et combinait un entraînement technique à des exercices de yoga, la méditation et l'utilisation de mantras permettant d'accéder à un contrôle de soi absolu ainsi qu'aux pouvoirs dans l'utilisation des armes de combat.

Au cours du 11^e siècle, période d'intenses conflits, les traits caractéristiques du kalarippayatt actuel se dessinèrent, en partie grâce au mélange de techniques martiales Dravidiennes et à l'influence de la culture brahmanique.

Durant toute la période médiévale et jusqu'au début de la période coloniale, le kalarippayatt était le privilège exclusif de certains groupes tels que les Nayars, ainsi qu'un sous-groupe de Brahmins, certains Ezhavas et aussi quelques Chrétiens et Musulmans. Dans certaines familles, les jeunes filles étaient également entraînées, parfois jusqu'à un haut degré d'expertise. Dans chaque village, le kalari était un lieu de pratique ainsi que de soin et servait également de temple. Les jeunes désignés de par leur origine à devenir des guerriers étaient confiés au maître appelé respectueusement Gurukkal ou Asan, qui allait les former et les mener au combat si nécessaire. Le kalarippayatt était également utilisé en dernier recours pour résoudre des disputes au moyen de formes particulières de duel. Les ballades populaires de l'époque (*vatakan pattukal*) chantent les exploits de héros s'affrontant ainsi jusqu'à la mort, tel Tacholi Otenan, l'une des plus célèbres figures du kalarippayatt souvent représentée au cours des cérémonies de teyyam (rituel traditionnel de l'Hindouisme, particulièrement répandu dans les villages du nord du Kerala).

Durant la période coloniale, le kalarippayatt connut un recul considérable, d'une part en raison de la prolifération des armes à feu, d'autre part à cause de la forte répression exercée par les Britanniques. De nombreux maîtres cessèrent purement et simplement d'enseigner, ce qui entraîna sans doute une perte de connaissances importante. Certains parvinrent à subsister, particulièrement dans le nord du Kerala, grâce au maintien de leur pratique médicale. Pour ceux qui continuèrent à pratiquer le kalarippayatt, ils virent ses applications purement martiales se perdre de plus en plus et de ce fait les pratiques secrètes utilisées pour accéder à de plus hauts et dangereux pouvoirs au combat cessèrent d'être enseignées.

La « renaissance » du kalarippayatt débute dans les années 20, dans la région de Telicherry, sous l'impulsion de C.V. Narayanan Nayar

(1905-1944) et de son maître Kottakkal Karnaran Gurukkal (1850-1935). Ils créèrent un système d'entraînement regroupant les techniques et les styles de nombreux maîtres et les organisèrent sous forme de techniques théâtrales en vue de démonstrations attractives pour le public. Le succès fut immédiat et contribua largement à populariser le kalarippayatt, en tant que part essentielle de l'héritage mythologique et historique du Kerala. De nos jours la plupart des kalari existants sont regroupés au sein d'une association reconnue par le « Kerala State Sports Council ». Bien qu'étant loin

d'être aussi répandu que le karaté ou le kung fu, le kalarippayatt est aujourd'hui accessible à tout jeune Malayâli, sans restriction de caste ou de religion.

Le kalari hindou est considéré comme un temple.

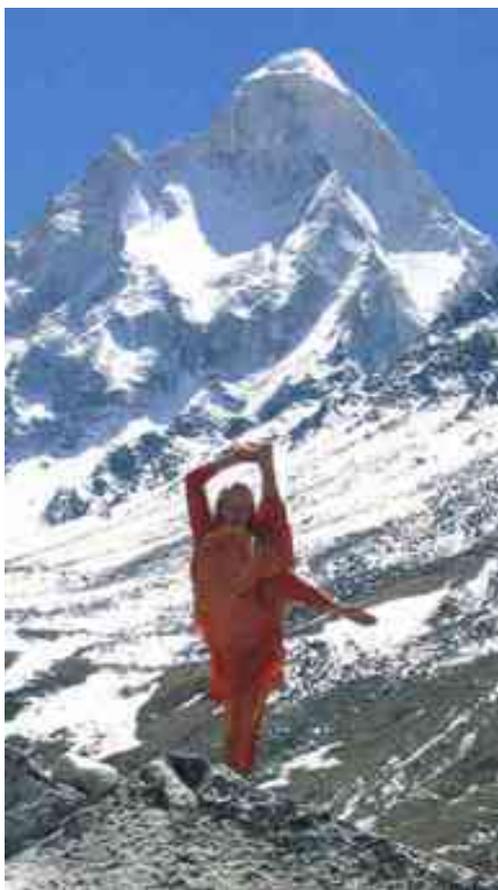
Des arts martiaux aux soins

Un élève doit dans l'idéal démarrer son apprentissage dès 7 ou 8 ans, ce qui lui donne le maximum de chances de développer harmonieusement corps et esprit. Le kalarippayatt est en effet une pratique très complète, demandant équilibre, souplesse, force, endurance et un haut degré de concentration. Ce n'est que lorsqu'un élève a atteint un niveau de contrôle suffisant de son corps (après quelques mois, ou quelques années) qu'il commence à s'entraîner au maniement des armes en bois (*kolttari*). L'élève doit être en mesure de faire corps avec l'arme afin de lui « donner vie », l'arme devenant alors « une extension »

Le masseur s'équilibre et contrôle parfaitement ses gestes grâce à une corde suspendue au dessus de lui.



crédit photo : Lise Noël



crédit photo: Lise Noël

Lise Noël devant le mont Shivling.

du corps du pratiquant. Tous les exercices aux armes, de même que les combats à mains nues, débutent par une salutation rituelle des opposants et enseignent l'attaque et la défense des points vitaux, dont la connaissance amènera les élèves les plus avancés à la formation aux soins aux côtés du Maître.

Kalarichitsa et Ayurvéda

Ce système médical fut à l'origine développé par les maîtres de kalari pour soigner les blessures lors des combats et entraînements ainsi que pour améliorer les capacités de leurs élèves. Les soins de *kalarichikitsa* peuvent également être utilisés pour aider un large public à retrouver une meilleure santé. Ils ont toujours été assez populaires, particulièrement dans les villages où le gurukkal est connu comme le médecin local et jouit d'une réputation d'expert. Les traitements reposent sur la connaissance précise des canaux énergétiques (*nadis*) et points vitaux (*marmmas*) du corps humain et s'appliquent particulièrement aux problèmes neuromusculaires, articulaires et osseux.

Seuls les pratiquants avancés de *kalarippayatt* ont accès à cette connaissance, toujours transmise selon la tradition de maître à élève (*Guru-Shisya Parampara*). Le système *kalarichikitsa*

(encore appelé *Marmma Chikitsa*, puisque ses principales applications concernent les blessures infligées aux *marmmas*), est fortement connecté à l'Ayurveda ainsi qu'à la médecine Siddha, les deux principales traditions médicales du sud de l'Inde. De nombreux maîtres de kalari appartiennent à des familles au sein desquelles les connaissances médicales sont transmises de père en fils depuis d'innombrables générations. Aujourd'hui encore, les maîtres se réfèrent à des manuscrits en feuilles de palme sur lesquelles sont consignées des informations concernant les points vitaux et leurs traitements. La majeure partie des médecines utilisées est fabriquée sur place de manière artisanale: huiles (*thailam*), décoctions (*kashayam*), vins (*arishtam*), poudres (*churnam*), pilules (*gulika*), etc. D'impressionnants volumes de plantes (feuilles, racines, écorces etc.) et de produits laitiers (lait, yaourt, beurre clarifié, etc.) entrent en jeu dans les recettes et la plupart des opérations sont faites à la main ou au moyen d'outillage rudimentaire (pierre à moudre, presse manuelle...). Le mode de cuisson au feu de bois est encore majoritairement utilisé, demandant une surveillance constante parfois pendant plusieurs jours. Parmi les affections courantes, les entorses et fractures arrivent au premier plan et sont traitées sans recours au plâtre, mais par bandage. Celui-ci est régulièrement refait afin de masser le membre avec des huiles médicinales et d'appliquer une sorte d'emplâtre qui va aider à la régénération des tissus lésés ainsi qu'à la reconstitution de l'os. Dans le cas de fracture, des attelles légères en bois permettent de maintenir la position correcte des os jusqu'à la guérison. Les maîtres de kalari sont également célèbres pour leur connaissance des manipulations permettant de réduire les luxations.

En dehors de cette médecine d'urgence, des traitements plus longs permettent de traiter les déséquilibres des 3 doshas et notam-

**Equilibre,
souplesse,
concentration,
endurance,
force.**

ment de soulager de nombreuses maladies liées à un déséquilibre de *vata*, l'humeur du vent. Les *kizhis* (*podikizhi, elakizhi, muttakizhi, mamsakizhi, njavarakizhi...*) sont largement utilisés pour les douleurs musculaires, articulaires et les problèmes du système nerveux. Ce sont de petits sacs en tissus remplis de substances médicinales puis chauffés dans l'huile bouillante, sur une plaque huilée chaude ou encore dans un mélange de lait et de décoction de plantes. En veillant à garder une température idéale, on s'en sert pour masser le corps entier ou les régions affectées, les *kizhis* permettant de travailler en profondeur, puisque la chaleur augmente l'action des médecines et du massage.

L'uzhichil, massage complexe

L'uzhichil, le massage de tout le corps exécuté par le thérapeute avec ses mains et ses pieds,

est un traitement unique au système du kalari. Intense et efficace, il demande au patient et au soignant de suivre un régime de vie strict pendant toute la durée des soins, qui peuvent s'étendre de 7 à 14 ou 21 jours. Il permet de soulager de sévères problèmes de dos (sciaticque, problème de disque...), augmente la souplesse, stimule le flux d'énergie vitale, réduit les tensions, améliore la concentration, régule le sommeil et le métabolisme...

Le traitement uzhichil est donné à même le sol, et commence par un premier massage à la main (*kai uzhichil*) au cours duquel le corps entier est enduit d'huiles médicinales à base de plantes. Dans cette première phase, le masseur utilise des positions apprises au cours de la pratique du kalari, qui lui permettent de canaliser son énergie et d'obtenir puissance et envergure dans ses mouvements. Le thérapeute fait ensuite usage de ses pieds, pour masser à nouveau tout le corps, dénouant les tensions musculaires par les pressions fluides et rythmées de ses plantes de pieds. Le masseur s'équilibre et contrôle parfaitement ses gestes grâce à une corde suspendue au-dessus de lui. Cette technique particulière lui permet, en une seule passe, de masser le corps entier, des doigts jusqu'aux orteils. Dans une troisième phase, le massage devient étirement, utilisant des positions de yoga qui, combinées à l'action du massage, vont permettre un relâchement plus grand encore. Des séries de massage sur plusieurs jours sont nécessaires pour arriver à ce stade et permettent d'obtenir une augmentation notable de la souplesse musculaire et articulaire, une harmonisation des énergies ainsi qu'une détente profonde du corps et de l'esprit.

Traditionnellement dans les kalari, l'uzhichil est donné aux élèves une fois l'an durant la période de mousson. Au Kerala la mousson est en effet la saison la plus propice à la fois à l'entraînement intense et aux massages, ceci en raison de la relative fraîcheur qui règne alors et aussi parce que c'est le moment où les plantes poussent en abondance et sont disponibles, fraîchement cueillies, riches en substances médicinales. La mousson est donc perçue comme un moment idéal pour se ressourcer, purifier l'organisme et le régénérer grâce aux massages et aux médecines. Les danseurs et acteurs du Kerala utilisent également de manière systématique ce type de massages. Ainsi les jeunes garçons se destinant au Krisnattam ou au Kathakali doivent obligatoirement recevoir une forme particulièrement intense de massage qui leur permettra d'obtenir l'ouverture du bassin nécessaire pour réaliser les poses de base de leur art. Ces massages sont alors suivis d'exercices afin d'augmenter le gain de souplesse, particulièrement au niveau des jambes, des hanches et de la région lombaire.

La richesse du kalarippayatt

Autrefois d'utilisation locale et relativement

crédit photo: Lise Noël - coll. B. Klaus



restreinte, les traitements de kalarichikitsa sont de plus en plus recherchés et de nombreux centres spécialisés combinant ayurveda et kalarichikitsa s'ouvrent en Inde en dehors du Kerala, ainsi qu'en Europe. Mère des arts martiaux asiatiques, le kalarippayatt intéresse tout pratiquant d'art martial à la recherche de ses racines. Le kalarippayatt attire également de nombreux danseurs, chorégraphes et acteurs, pour la richesse de son répertoire gestuel inspiré du monde animal, ainsi que pour ses techniques d'entraînement spécifiques développées par les maîtres de kalari. Art holistique adapté à chaque âge de la vie, le kalarippayatt connaît depuis quelques années un nouvel essor, en Inde tout comme en Occident, au travers des massages et soins uniques qu'il propose.

L'uzhichil, le massage de tout le corps exécuté par le thérapeute avec ses mains et ses pieds, est un traitement unique au système du kalari.

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



PRATIQUER EN FRANCE

Le Kalarippayatt est encore peu développé aujourd'hui en France. Cécile Gordon, la pionnière en France de cet art millénaire, lui a permis de se diffuser et d'acquies ses lettres de noblesse. Outre sa transmission, il existe encore peu de lieux où pratiquer. La meilleure solution pour trouver des adresses demeure internet et le site de Génération Tao :

www.generation-tao.com

PORTRAIT

Lise Noël, ingénieur diplômée (INSA, Génie Mécanique) et sportive de haut niveau en escalade, se passionne à 26 ans pour le yoga, qui l'amène à plonger dans la culture indienne. Elle suit depuis 7 ans une formation en Inde en kalarippayatt, kalarichikitsa, ayurveda et yoga. Elle propose en Europe et notamment en France, des stages d'initiation et de perfectionnement au kalarippayatt ainsi qu'aux massages du kalari. En Inde, elle organise des séjours à la carte pour les personnes souhaitant effectuer des cures de soin auprès de son maître au Kerala.

Rythme & pulsation du *Souffle*

« C'est une spirale qui dynamise le souffle. »

propos recueillis par Delphine L'huillier

Danseur et chorégraphe, Michel Raji a exploré le champ infini des rythmes de la respiration, et ce fut, pour lui, sa voie initiatique propre. Ses origines soufies ne sont pas sans l'avoir inspiré. Les qualités de son cheminement et de son art nous ont enthousiasmés.



crédit photo: Michel Raji

GTao : Quand on vous écoute, on a véritablement l'impression d'entendre le chant de votre respiration.

Michel Raji : C'est la respiration par un souffle continu qui donne essentiellement cette impression de chant. La pulsation respiratoire est toujours présente dans ma danse et forme un rythme de base. C'est une dynamique sur laquelle on peut ensuite créer des modulations et qui permet de changer la qualité des mouvements. On peut ainsi, au fur et à mesure que se développe l'initiation, entrer spontanément dans ces états que l'on nomme transe, extase, ou ravissement, et par un travail conscient, passer d'un registre à l'autre selon les besoins de l'action.

GTao : C'est-à-dire ?

Après le passage de l'acte de respiration inaudible à la phonation du souffle, c'est l'ancrage dans la pulsation respiratoire qui me paraît être essentiel. Une fois que cet ancrage est mis en place, et que le jeu de l'inspir et de l'expir est accordé, alors on peut jouer sur différentes possibilités du souffle en mouvement.

GTao : Comment la pratique évolue-t-elle ?

M. R. : A partir d'une pratique consciente, on se concentre essentiellement sur les outils qui aident à retrouver la pulsation interne du souffle. Au fur et à mesure que l'on entre dans l'expérience du contrôle du souffle, on peut utiliser cette pulsation interne dans toutes les postures : assis, debout, couché, ou en passant d'une posture à l'autre dans la marche comme dans un mouvement tournoyant. On peut inverser aussi le jeu respiratoire pour imprimer plus en profondeur la dynamique du mouvement. En fait, une fois que l'on maîtrise la pulsation du souffle, tout devient possible. Il faut, dans tous les cas, trouver la tonicité profonde au niveau des reins et du bassin, ou plus bas, au niveau de l'emprise sur terre de nos pieds, pour

toujours sentir la mobilité et le rebond, le saut et la chute, ce qui crée la liberté dans le mouvement. Faire le lien entre les différents rythmes et gestes, la profondeur du son et du silence. Toute forme de gestuelle peut être envisagée à partir du moment où une pensée consciente de la pulsation respiratoire, ce qui est pulsion de danse, est présente. Et cela même dans le silence. Plus on s'exerce à la pratique interne du souffle, plus on peut bouger et faire évoluer sa propre pratique. Au lieu d'être mécanique, tout notre mouvement devient fluide, produit et conduit par la plénitude de notre processus respiratoire, ce qu'on peut résumer par le terme de « souffle ». Lorsqu'on commence véritablement à prendre conscience de cette pulsion de danse, que l'on parvient à localiser l'espace-temps du souffle, de sa pulsation et de ses rythmes, on peut à ce moment placer le souffle là où on en a envie. Si par exemple, un endroit du corps est froissé ou contracté, on peut amener son propre souffle jusqu'à cet endroit pour le masser et laisser la douleur se détacher et circuler. A un moment donné, il n'y a plus ni ouverture, ni fermeture, ni inspir ou expir, il y a seulement un souffle continu qui est là, partout présent.

GTao : Vous avez grandi dans une famille de soufis. Cela vous a-t-il influencé ?

M. R. : Disons que je connais cette tradition parce qu'elle m'est intimement familière. Elle a nourri mon âme et cultivé toute ma personnalité. Enfant, je participais aux rituels des cérémonies de transes extatiques, profanes et sacrées. Je suis né au Maroc. Ces cérémonies étaient nombreuses et ponctuaient l'évolution du cycle annuel. Lorsque je suis arrivé en France, à l'âge de 12 ans, et après avoir choisi la voie de la danse, j'ai préféré cultiver la graine de ce que j'ai reçue durant mon enfance. Et j'ai développé ces potentialités dans le domaine de l'art et le métier de danseur. Ceci n'a pas été sans épreuves initiatiques, mais le chemin se fait en marchant et j'avais choisi celui de l'expérience directe, avec un seul maître, la respiration de mon souffle intérieur, pour me guider sur la voie. Cela différerait donc de la période de mon enfance où j'étais accompagné et protégé par le cercle familial. La cérémonie dont je me suis le plus inspirée est une méditation active où le *Dhikr*, récitation du nom divin, devient un souffle qui surgit avec force du plus profond de l'âme. Debout, les frères méditants forment un cercle fermé au milieu duquel un frère d'entre les frères, marque la pulsation, le rythme et la mesure. La forme chorégraphique de base de la cérémonie se caractérise par un mouvement oscillatoire du buste, d'avant en arrière, qui marque les deux temps du rythme respiratoire.

Un souffle continu qui est là, partout.

re. Symbole du cercle parfait, unifiant les âmes par le même mouvement, par le même souffle, cette cérémonie est destinée dans son ensemble à exalter, à ravir très haut, les forces cachées de l'être, corps et esprit. Elle n'est d'ailleurs jamais fortuite et sans objet. Elle est toujours d'essence spirituelle.

GTao : Quelles ont été les étapes de votre cheminement ?

M. R. : Pour arriver à ce que je fais aujourd'hui, il faut construire tout un parcours et former le contenant, car même si le contenu, ce que l'on pourrait appeler « l'âme », a senti l'appel, le corps n'était pas prêt. Il faut cultiver le corps et faire fondre les tensions qui l'habitent jusqu'à parvenir à la source où l'on peut se sentir vulnérable, voire fragile. On rentre petit à petit, en enlevant ses vêtements, dans la matière corporelle, pour construire un nouveau corps. Pour rendre plus concret mes explications, lorsque j'étais plus jeune, j'adorais jouer au football, faire de l'athlétisme. Ma danse était très physique et athlétique. Mais pour passer du physique au métaphysique, il fallait changer, déconstruire et opérer un véritable travail d'alchimie : passer de la matière à l'esprit, de la respiration au souffle. Il a fallu, pour cela, creuser et aller chercher cette respiration intérieure : le « respir de l'âme ». Et j'ai mis beaucoup de temps pour donner à voir ce que je pressentais en moi. C'est le public qui, un jour, m'a fait comprendre que j'y étais parvenu en me renvoyant cette lumière. J'ai vu que ce n'était plus ma culture, mon « je » qui était là, mais que quelque chose d'autre se passait dans une vision plus universelle. A ce moment-là, je fus prêt à traverser les obstacles des corps, à rejoindre le souffle des autres, à pénétrer dans leurs cœurs.

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

UNIQUE ! PROFITEZ DE L'INTERACTIVITÉ INTERNET et découvrez prochainement les vidéos de Michel Raji sur : www.generation-tao.com



crédit photo: Michel Raji

PORTRAIT

Michel Raji est artiste chorégraphe et pédagogue. Son parcours professionnel de danseur contemporain, ses explorations multiples sur la Pulsation du Souffle, de la profondeur des Rythmes qui fondent et harmonisent les mouvements du corps humain, sa pratique du tournoiement, lui ouvrent la voie d'une expérience nouvelle, à la fois artistique et spirituelle. C'est cela qu'il met en scène et qu'il transmet dans ses spectacles, ateliers et stages. Il a nommé sa pratique la Chorésophie.

Pensée magique d'Indonésie

Tradition balinaise et soin rituel javanais

par Ruth et Emmanuel Ginzburg

Que c'est loin l'Indonésie... De fait, la culture de l'archipel est inconnue pour beaucoup d'entre nous. Ainsi connaissez-vous le *kejawan*, une tradition mystico religieuse propre à l'île de Java ? Ruth Ginzburg, d'origine javanaise vit depuis quatre ans en France. Elle nous partage les clés des traditions balinaise et javanaise à travers son expérience du massage et du rituel du *mandi lulur*.



crédit photo: Ingrid Hoffmann - Fotolia.com

Si vous demandez à un Balinaise ce qu'il pense des massages balinaise dans les spa, il vous répondra avec un large sourire que ça ne le concerne pas, mais qu'il connaît un grand-mère dans le village ou un guérisseur au pouvoir magique qui le masseront s'il ne se sent pas bien. Et il vous invitera probablement à venir les voir si vous le lui demandez. A Java, vous obtiendrez les mêmes réponses.

La pensée magique des Balinaise et des Javanais

Difficile de résumer les rapports mystico-religieux et magiques qu'entretiennent les Balinaise avec les massages, le corps et la nature. Cette pensée magique prend des formes rituelles différentes d'un village à l'autre. Elle est largement partagée par des Javanais pratiquant la tradition *kejawan* préislamique alors même qu'ils peuvent se définir ou non comme musulmans.

Une pensée au quotidien

D'ailleurs le cycle de la vie, de la naissance à la mort, est jalonné pour les Balinaise et les Javanais *kejawan* de rituels et d'interdits destinés à éloigner le mauvais sort et à s'attirer la protection des divinités et des ancêtres. Naturellement, ces pratiques sont bien plus vivantes à Bali qu'à Java où les traditions ancestrales semblent s'éteindre, annihilées par un islam omniprésent qui parfois semble se radicaliser. Certains des rituels de Bali ont fait le tour du monde : cérémonie du 7^e mois de la naissance, cérémonie de limage des dents, cérémonie du mariage, crémation... Ces rituels et la pensée magique traversent l'ensemble de la vie quoti-



crédit photo : www.fotolia.fr - photographes : Elena Pokrovskaya

dienne. Les pratiques agricoles sont entourées de rituels et de prières. Les exercices artistiques et culturels ne sont jamais un simple divertissement. A travers leurs pratiques, les Balinais recherchent leurs effets protecteurs contre les mauvais esprits et leurs effets de mises en lien avec les divinités dont on veut s'attacher la bienveillance: rituel de la récolte du riz, danse traditionnelle, musique (*gamelan*), théâtre de marionnettes d'ombre (*wayang kulit*), etc. Sous le manifeste, il y a donc, pour les Balinais, ces autres mondes qui répondent à d'autres lois que celles de la réalité physique: monde des divinités ou des énergies créatrices et destructrices, et monde des ancêtres qui protègent ou font basculer la vie dans le chaos, la maladie, la stérilité de la terre et du corps interrompant le cycle de la vie. Cet imaginaire mystico religieux est encore une fois partagé par les Javanais kejawen.

Mandi lulur, le rituel de beauté

Le *mandi lulur* se retrouve lui aussi dans tous les spa balinais. Il est particulièrement recherché par les touristes à Bali en quête de bien-être, de relaxation et de douceur asiatique. Il est aussi historiquement un rituel de beauté javanais qui s'inscrit jusqu'à aujourd'hui dans les cérémonies de mariage traditionnel javanais. Ces cérémonies sont destinées à marquer la séparation d'avec la famille d'origine par la prise du dernier bain rituel. Elles mettent aussi l'accent sur la féminité de la fille en sublimant sa beauté. Son érotisme se dévoile sous les parures et le masque d'une reine antique javanaise à laquelle la jeune mariée est identifiée lors de la

Le cycle de la vie est jalonné de rituels.



photo : Jean-Marc Lefèvre

Ici, Ruth Ginzburg utilise ses avant-bras pour cette technique traditionnelle de massage javanais.

cérémonie qui se déroule en public. La future épouse subjugué les invités par sa grâce divine. Le *mandi lulur* l'y aide. Ainsi bénéficie-t-elle d'un massage spécifique. Elle est baignée par ses grands-parents puis ses parents dans un bain d'eau florale qui peut être composé de fleurs de frangipanier, de pétales de roses, de jasmin, d'épices... La maîtresse de cérémonie, le *dukun*, associe riz, fleurs fraîches et séchées, racines, épices et prières en vieux javanais (*kejawen*) afin de nourrir, d'adoucir et d'équilibrer le corps de la mariée. Pendant la semaine que dure ce rituel, la beauté de la jeune femme est sacralisée.

Jeune fille avant que commence le rituel, elle est peu à peu libérée de sa famille au cours du rituel et devient femme pour son mari lorsque la cérémonie se termine. L'enjeu central de ce rituel vise aussi à assurer la fécondité de la future mariée. Le mariage javanais est théâtralisé et les grands enjeux de la vie de

Ci-dessus, le temple bouddhiste de Borobudur près de Yogyakarta, le plus grand monument bouddhiste au monde.



PORTRAIT

Née à Blitar à l'Est de l'île de Java, Ruth Ginzburg a grandi dans les forêts primaires de Sulawesi où ses parents s'installent pendant 7 ans suivant les incitations gouvernementales. Elle y acquiert un vécu et une connaissance culinaire, médicinale et traditionnelle de la riche et dense flore qui l'entoure. De retour à Java, elle devient coiffeuse et esthéticienne à l'âge de 16 ans. Elle pratique, entre autres, le massage traditionnel du cuir chevelu ainsi que les soins traditionnels javanais. Puis à Bali elle se voit confier la responsabilité d'un Spa de 15 masseurs où elle reçoit une clientèle internationale. Elle perfectionne sa formation au massage traditionnel au contact d'un prestigieux masseur-guérisseur balinais jouissant d'une grande renommée sur l'île. Elle y apprend différentes techniques fondatrices des massages, héritées des traditions indiennes et chinoises. En 2003, sa vie intime bascule et elle s'installe à Paris. Dans le cadre d'une formation au massage Thai, le directeur de l'Espace France Asie, Frédéric France, lui confie le soin de développer une formation au massage balinais riche et respectueuse des traditions.



crédit photos: Ruth Ginzburg

Ruth Ginzburg et son mari d'origine française, Emmanuel, en tenue traditionnelle javanaise durant la cérémonie rituelle kejawen du mariage. Le dukun, le maître de cérémonie, préside au bon déroulement du rituel par lequel la jeune fille quitte son statut de fille pour devenir femme.

couple pointent au cours de scènes qui s'enchaînent, sous le regard d'un public médusé et hilare. Voici pour exemple une scène de la cérémonie: les mariés, marchant l'un vers l'autre, entourés de leur cour se lancent un brin d'herbe. Ils se signifient, en même temps qu'ils le montrent à tous, leur désir de vivre ensemble.

Aujourd'hui, dans tous les spa de Bali se côtoient massages balinais, mandi lulur et bien d'autres massages et soins qui font rêver. Au-delà des rôles de frères devenus ennemis suite aux attentats de 2002, rôles dans lesquels on tente d'enfermer Balinais et Javanais, des liens très intimes unissent les deux îles jusqu'au 18e siècle. Si les pratiques peuvent diverger fortement d'une île à l'autre, voire d'un village à l'autre, une familiarité existe entre ces pratiques, une même inspiration, un même souffle, un même cœur semblant battre ensemble. D'où vient alors cette inspiration commune ?

L'Indonésie, un métissage de cultures...

Il y a d'abord les religions locales, animistes, puis les influences hindou-bouddhistes qui débutent avant notre ère; les vestiges de Borobudur, d'influence bouddhiste et Pranbanan, d'influence indienne, construits au cours du premier millénaire, en attestent. Ces monuments à Java sont très visités dans la région de

Yogyakarta. Il faut rappeler que par sa situation géographique et la fertilité de ses terres volcaniques noires et grasses, Java est historiquement une île productrice de millet, de riz et d'épices (poivre) et qu'elle se situe sur la route de la soie dont les Arabes ont fait le commerce. Il y a donc de puissants Etats — ports commerciaux — et une richesse culturelle inédite qui traversent le temps. L'apogée du rayonnement

culturel de Java date sans doute des prestigieux royaumes Majapahit des 14e et 15e siècles. Royaumes dans lesquels l'aristocratie balinaise voit ses ancêtres. Il y a ensuite l'islamisation de l'île qui s'amplifie et le contrôle du commerce exercé par les Portugais puis les Hollandais du 16e au 20e siècle. Si quelques communautés hindouistes survivent

à Java (montagnards du Tengger), la dernière région hindouiste de Java-est, protégée par des royaumes balinais, disparaît à la fin du 18e siècle. La conversion à l'islam du dernier prince hindou de Blambangan sous la pression hollandaise sépare Bali et Java. Mais un art délicat et raffiné, marqué par un retour aux sources locales et indiennes, se développe dans les cours royales et princières javanaises. Le *Serat centhini*, poème épique, mystique et érotique est rédigé à cette époque. Le début du 20e siècle voit l'essor touristique de Bali promu par les Hollandais tout d'abord. Tourisme de privilégiés, il se transformera en tourisme de masse dans la seconde moitié du 20e siècle. Les

**Nourrir,
adoucir et
équilibrer le
corps de la
mariée.**



BIODIVERSITE DE L'ARCHIPEL INDONESIEN



crédit photo : www.fotolia.fr - photographie : Christopher Waters

Derrière le mont Batur au premier plan, le mont Bromo, dont le cratère continue à diffuser régulièrement.

Sur l'Equateur, entre l'Asie et l'Australie, l'archipel de la Sonde est une cordillère volcanique de 5 000 km de long. Entre Bali et Lombok passe la ligne de démarcation entre les espèces asiatiques et australiennes. Elle coïncide avec une faille sous-marine. Les mouvements de l'écorce terrestre et les variations du niveau d'eau n'ont cessé de modifier la géographie et la nature qui la recouvre. L'intense activité sismique, en bousculant cet immense archipel, a contribué à la création de réserves biologiques uniques au monde. Il existe des milliers d'espèces animales, végétales, aquatiques endémiques dans ces îles : véritable paradis pour les naturalistes. Cette biodiversité est toutefois mise à mal par l'expansion démographique et l'insatiable activité humaine, notamment une déforestation massive. Citons quelques richesses de ces îles... A Sumatra, on trouve la plus grande fleur au monde : la rafflesia et ses 80 cm de diamètre, ainsi que les derniers tigres sauvages, survivants dans ce qu'il reste de forêts primaires ; des orangs-outans, des rhinocéros, des éléphants ; le volcan Anak Krakatao. A Java, l'île la plus peuplée d'Indonésie avec ses 115 millions d'habitants, on peut voir depuis le volcan Kawa Ijen le plus grand lac acide au monde. On rencontrera aussi dans l'immense caldera dominé par les cônes actifs du Séméru et du Bromo, les montagnards du Tengger. Dans ces

paysages lunaires, ces descendants des sujets du royaume Majapahit avec les Balinais représentent une des seules populations hindouistes dans une Indonésie majoritairement musulmane. Isolés dans leur massif, ils ont conservé un mode de vie ancestral. Ils tentent régulièrement d'apaiser, par de nombreuses offrandes, les deux montagnes sacrées qui les dominent. Sur l'île de Komodo, on trouve les plus grands lézards du monde : les varans de Komodo. A Sulawesi : les espèces asiatiques et australiennes se côtoient. On y trouve le babiroussa : animal au corps de porc et à la tête de cerf, mais aussi le tarsier, des oiseaux tels les toucans et les calaos. Dans la forêt primaire, on pourra voir le figuier étrangleur, etc. Ces forêts primaires sont à l'origine d'une biodiversité végétale dont les habitants ont su saisir les incroyables opportunités, nutritives, médicinales, artisanales et sacrées. En voici un échantillon : le caféier, le cacaotier, le théier, le cocotier, le manguier, le bananier, le mandarinier, le papayer, la corosol, le salak, les fleurs de frangipanier (fleurs des cérémonies à Bali), le bougainvillier, l'oiseau du paradis, le sedap malam (fleur des cérémonies de Java), le cananga (une variété d'ylang-ylang), le giroflie, le poivrier, le muscadier, l'arbre à santal, le jasmin, les racines de curcuma, de gingembre, le clerak, etc.

Balinois trouvent aujourd'hui dans le tourisme un moyen d'assurer la perpétuation de leurs traditions très contraignantes et onéreuses. Il y a enfin la conquête de l'indépendance des Indes orientales néerlandaises. Elle se traduit par la déclaration d'indépendance le 17 Août 1945 prononcée par Soekarno. La langue officielle est le Bahasa indonesia. L'archipel indonésien unifie 17000 îles dont 6000 sont habitées sous le drapeau blanc et rouge et l'emblème de Garuda: oiseau fabuleux de la mythologie indienne. Alors que Java voit actuellement sa tradition disparaître au profit de la religion musulmane, Bali est en passe de devenir, entre autres, la mémoire vivante d'un certain Java disparu, de ses pratiques, de ses rituels et soins traditionnels. En regardant Bali, comme Narcisse se penchant sur l'eau et découvrant son image, on peut se faire une idée de ce que fut Java.

Ce qu'il faut retenir

Les médecines traditionnelles javanaises et balinaises sont façonnées par les traditions animistes indigènes et les influences de la médecine traditionnelle chinoise ainsi que les influences des traditions et des arts indiens (ayurveda). Les Balinois et les Javanais ont une tradition commune jusqu'au 16e siècle. Désin-sérés de leur cadre rituel, les massages et les soins rappellent la tradition et la transforment en intégrant les pratiques et les méthodes modernes de fabrication des produits et des soins corporels.

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

J'AI TESTÉ POUR VOUS...

Il y a toujours une forme d'exotisme à recevoir un massage polynésien, thaïlandais, ayurvédique, ou en l'occurrence indonésien, surtout lorsqu'il est pratiqué par un(e) Polynésien(ne), un Thaï, un Indien, ou... une Indonésienne: un savant mélange d'accent, de tissus, de parfums... qui vous transportent loin du stress, vers un ailleurs, bien sûr, toujours plus paisible. Mais j'ai appris à ne pas m'arrêter à cet exotisme. Aussi quand j'ai rencontré Ruth qui pratiquait le massage balinaise et javanaise, je me suis dit: « Bien, je suis curieuse, essayons... ». D'autant que pour m'être rendue plusieurs fois en Indonésie, je savais ne jamais avoir reçu la même technique! Comment alors parler de pratique traditionnelle? Après dix minutes passées allongée alors que Ruth prenait soin de mon dos, j'avais déjà oublié toutes ces questions: toucher délicat et tonique, alliance de pétrissages, de pressions par les doigts, les pieds et les avant-bras, frottements qui dégagent une forte chaleur... Tout le corps, sollicité après plus d'une heure, était à la fois apaisé et revivifié. L'huile de frangipanier, dont mon corps était abondamment recouvert, embaumait toute la pièce. Depuis longtemps, je n'avais pas reçu un vrai massage, au sens où je l'entends, c'est-à-dire un contact permanent avec la peau et une véritable sollicitation des tissus et des muscles. Tant il est vrai que le français nomme abusivement « massage » des techniques et des arts qui sont surtout de l'acupressure comme le Shiatsu ou des étirements comme le massage thaï.

Delphine L'huillier

La technique de massage développée par Ruth utilise les avant-bras, les pieds et les mains. Masser avec les doigts est appelé *jari jari* en indonésien; pétrir: *pijat jawa*, etc.



photos: Jean-Marc Lefèvre



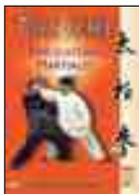
Disciplines Enseignée

- Qi Gong Traditionnel
- Tai Ji Quan (Tai Chi)
- Médecine Traditionnelle Chinoise
- Kungfu Wushu
- Sanda
- Autodéfense
- Shen Qi Quan

Sous Forme de

- Cours Réguliers
- Stages Ponctuels
- Formation Professionnelle
- Stages en Chine

Livres, DVD et K7 (Éditions Quimétao)



GCB332 (DVD)
Tai Chi Chuan Applications Martiales 25 €



GCB330 (DVD)
Tai Chi Chuan 8 formes 25 €



GCB331 (DVD)
Tai Chi Chuan 23 formes 25 €



GCB231 (DVD)
QI GONG Découverte 25 €



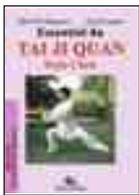
GCB274 (DVD)
8 Pièces de Brocart & 5 animaux 25 €



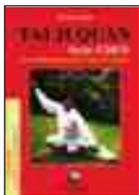
L1001 (Livre)
Quintessence du Qi Gong 24,70 €



L1006
Les Huit Pièces de Brocart 12 €



L1003 (Livre)
Essentiel du Tai Ji Quan 17,50 €



L1004
Tai Ji Quan style Chen 22,90 €



L1005
Tai Ji Quan style WU 18,30 €



K1008
Les Huit Pièces de Brocart 30,20 €



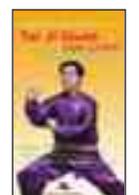
K1006
Art Taoïste de Longévité 30,20 €



K1106
Yi Jin Jing 31 €



K1106
1^{er} enchaînement récent du Tai Ji style Chen 36 €



K1104
1^{er} enchaînement ancien du Tai Ji style Chen 36 €

Livres + DVD Qi Gong (Formes officielles)



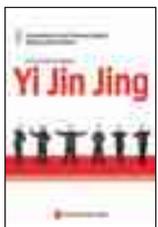
LFO001
5 animaux (anglais et Chinois) 45 €



LFO002
8 pièces de brocart (anglais et Chinois) 45 €



LFO003
6 sons thérapeutiques (anglais et Chinois) 45 €



LFO004
Yi Jin Jing (anglais et Chinois) 45 €

Accessoires : Épées, Sabres, Kimonos de Pratique, en vente au siège de l'Institut ou par correspondance

Possibilité de commander tous les styles de Kung-Fu chinois hors catalogue. Vente possible en gros ou demi-gros, nous consulter, ou consulter notre site : <http://www.quimetao.net>

VOYAGE EN CHINE



6 - 23 avril 2008 Circuit et pratique du Qi Gong

Pratiquer tous les jours le Qi Gong avec le Me JIAN ou des grands maîtres de Chine.

À Beijing (6 jours) : Techniques de l'arbre avec Me Zhang, Nei Gong taoïste avec Maître Zhao - moine taoïste, Qi Gong de longévité avec le Grand Maître Ma (75 ans). La Grand muraille, l'opéra de Pékin...

À Hunan et ZhangJiaJie : Visiter le tombeau de la dynastie Han de Ma Wang Tui, où a été découvert le plus ancien tableau de Daoyin (Qi Gong). Participation à l'initiation au Qi Gong médical et martial. Possibilité de pratiquer le Tai Ji Quan, Shaolin Quan, Nei Gong...

À la Montagne Heng Shan : Qi Gong Bouddhiste avec le chef du Temple, Grand moine Huai Quan. Participer aux cérémonies de prières.

À Yun Nan : Visite de la vieille ville de Dali et de son musée. Promenade dans la vieille ville de Li Jiang, avec ses venelles pavées et ses nombreux canaux. Le vieux Li Jiang est sans doute l'un des sites les plus exceptionnels du Yunnan.

À Guangzhou : Visite de la ville, l'une des plus anciennes de Chine. Déguster les plats typiques Cantonais. Visiter l'Hôpital de l'Université de M. T. C. de Guangzhou et le grand marché de Jade et des Beaux-arts. Shopping.

Attention: Places limitées !!

CD Vidéo (version chinoise)



VTC-11020 (3 cd)
Explosion de force du Tai Ji Chen 45 €



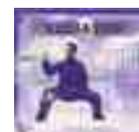
V32-16311 (2 CD)
32 formes Épée du Tai Ji Quan 33 €



VTC-11005
1^{er} enchaînement traditionnelle 18 €



VTC-11006
2^e enchaînement traditionnelle 18 €



VTC-11001
Tai Ji style Chen compétition 18 €



VTW-14210
Épée du Tai Ji style Wu 18 €



VTS-13205
Épée du Tai Ji style Sun 18 €



VTW-15005 (3 cd)
Tai Ji style WU 45 €



VGF-12001
Tai Ji style Yang compétition 18 €



VGF-14001
Tai Ji style Wu compétition 18 €

BON DE COMMANDE et (ou) demande de catalogue gratuit

(à découper et/ou à photocopier et à retourner au : Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS)

Mme Mlle M **A remplir en majuscules, merci.**

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville : Tél. :

Réf.	Titre d'article	Quantité	Prix
..... €
..... €
..... €
Cata	Catalogue gratuit	0 €

Frais de Port pour la France métropolitaine (Seulement pour les livres, CD, DVD, et K7) :

Ordinaire : 4,50 € pour le 1^{er} pièce, 2 € par pièce sup. (aucun remboursement ne peut être réclamé aux Quimétao en cas de perte du colis).

Recommandé (fortement conseillé) : 8,60 € pour le 1^{er} pièce, 2,80 € par pièce supp.

Pour les produits accessoires, les étrangers et les TOM-DOM, nous contacter Total à payer :

Ci-joint un chèque de € à l'ordre du Quimétao. (pour les pays étrangers, paiement exclusif en mandat poste).

TAO1007 Date : (Bon pour accord) Signature :

* Prix valables jusqu'au 30 février 2008



Leçon de Maître par *Mme Liu*

Cultiver le corps, le souffle et l'intention

par Mme Liu Ya Fei, traduction de Wang Yanli, et retranscription de Delphine L'huillier

Maître Mme Liu Ya Fei dirige l'hôpital de Qi Gong médical de Beidaihe. Elle a également créé le Qi Gong de la femme. En stage à Paris, invitée par les Temps du corps, elle nous a fait l'honneur de nous partager avec générosité son enseignement à travers sa pratique du Nei Yang Gong utilisé depuis plus de 50 ans en Chine pour soigner les maladies.



Ci-dessus, Maître Mme Liu Ya Fei.
Premier niveau d'apprentissage du Nei Yang Gong. Mouvement de balancement des bras poings fermés avec torsion complète de la colonne vertébrale.

Je vais vous parler aujourd'hui du Nei Yang Gong, une des dix mille méthodes de Qi Gong. Sa traduction serait pour vous en français: « nourrir l'intérieur », Yang signifiant « nourrir » et Nei, « intérieur ». Il consiste en une pratique interne pour équilibrer et harmoniser l'énergie en soi. Pour y parvenir, il faut à la fois « s'entraîner » et « nourrir ». Mais qu'est-ce que cela peut bien vouloir dire?

« Pratiquer », Lian et « nourrir », Yang

- « S'entraîner »: Lian, que l'on pourrait aussi traduire par « pratiquer », Yang, signifie qu'il est nécessaire de former le corps en le sollicitant de manière dynamique, jusqu'à parvenir à maîtriser la forme, c'est-à-dire la structure corporelle, le souffle et l'intention. Ces trois grands principes se retrouvent à travers les trois idéogrammes Xing / Qi / Shen: Corps / Souffle / Intention qui sont les fondements essentiels de la pratique du Qi Gong. Durant cette phase, les mouvements sont plus intenses et plus amples.

- « Nourrir » signifie que l'on se consacre davantage à cultiver l'intention et à nourrir l'esprit. Les postures sont souvent plus statiques, et lorsque l'on pratique des enchaînements, l'écoute intérieure est privilégiée. Cela demande au pratiquant de savoir utiliser au quotidien toutes les qualités de pratique qu'il a développées pour que sa vie devienne un véritable « art DU vivre ». C'est ce que les anciens Chinois appelaient Yangsheng: « nourrir la vie ». On retrouve cette même idée dans le Wushu, les qualités développées par l'artiste martial au cours de son apprentissage, qu'elles soient du domaine physique (capacités athlétiques accomplies, maîtrise de la technique, etc.), émotionnel (maîtrise et justesse de ses émotions, capacité à se dépasser, etc.) ou spirituel (sagesse, noblesse, etc.), doivent se retrouver dans toutes les situations du quotidien. Le Wushu n'étant pas uniquement l'intégration

photos: Cécile Bercegay



photos: Cécile Bercegeay

Deuxième niveau d'apprentissage du Nei Yang Gong. Ici, deux postures caractéristiques.

Observez le travail de la colonne vertébrale sur la première photo et l'enracinement sur la deuxième avec un centre de gravité bas et relâché.

d'une technique que l'on utilise ponctuellement, mais là aussi, un véritable art de vivre.

Équilibrer Dong et Jing

Nos sociétés modernes, telles qu'ici en France, sollicitent une très grande dépense d'énergie extérieure, c'est pourquoi il devient si important pour les personnes de chercher l'harmonie à l'intérieur d'elles-mêmes. La pratique du Nei Yang Gong veille à équilibrer Dong et Jing, c'est-à-dire la dynamique du mouvement qui aide à faire circuler l'énergie et le travail des postures statiques pour apaiser le corps et l'esprit. C'est l'union de ces deux principes, dynamique (Dong) et statique (Jing), qui demeure essentielle quand vous pratiquez le Qi Gong.

Si l'une des deux parties n'est pas cultivée, cela entraînera, pour le simple pratiquant ou l'enseignant, des déséquilibres. Ainsi un Qi Gong qui privilégierait trop le corps et l'aspect dynamique risque une dépense d'énergie excessive. La personne vieillit plus rapidement, sa réserve de Qi s'épuise (NDLR: c'est ce que l'on appelle communément en français « brûler sa vie »). De plus, la pratique en n'étant plus qu'une forme risque de se vider de sa substance pour n'être plus qu'un sport et non un principe de vie, à l'exemple d'une magnifique étoile brillante qui disparaîtrait rapidement. Grâce au travail du souffle et de l'intention, au contraire, vous pourrez conserver l'énergie longtemps, voire l'accroître.

D'autre part, un excès de postures statiques empêche l'énergie de s'activer. Pour décrire ce phénomène, on utilise les idéogrammes suivants: Ku Zuo Chan, Chan signifiant méditation et Zuo Ku Chan, Ku étant dans ce cas accentué différemment, il signifie « vieil arbre desséché ». Autrement dit, une méditation vide devient une méditation desséchée! Ce n'est pas

que la tradition considère qu'il est impossible de trouver l'équilibre par la voie des postures statiques, mais que les personnes qui parviennent à faire circuler l'énergie et à guider leur intention dans ces conditions sont rares.

Il est vrai aussi que la pratique évolue avec l'âge. Ainsi, les premières années de pratique sont consacrées à mettre en place les bases corporelles. Elles sont à la fois les manifestations les plus visibles du souffle, les plus compréhensibles et les plus faciles pour faire circuler l'énergie quand il y a des blocages. Les années passant, l'expérience grandissant, il est moins nécessaire de bouger, les postures pouvant devenir plus statiques.

Utiliser au quotidien les qualités de sa pratique.

Mais quoi qu'il en soit, je le répète, débloquent l'énergie par la simple force du Dan Tian demande des qualités tout à fait rares et spécifiques. C'est même un exercice difficile. J'utilise souvent cette image: le Dan Tian est comparable à un étang. S'il peut, au mieux, être nourri grâce à l'intention développée dans les postures statiques, il devient compliqué d'irriguer tous les autres vaisseaux qui parcourent le corps, notamment les méridiens. L'intention ne parvient pas à dissoudre le blocage et l'énergie se retrouve à emprunter n'importe quel chemin. L'étang du Dan Tian se remplit d'eau excessivement et finit par déborder, l'eau se déversant dans tous les sens.

A la clinique de Beidaihe, les personnes malades sont soignées, pour commencer, à travers une mise en mouvement corporelle pour favoriser au maximum la circulation des fluides. Je préconise en général des mouvements simples qui permettent rapidement de sentir l'énergie. Une fois la sensation trouvée, j'amène petit à petit les personnes vers un travail plus statique. Bien sûr, il existe des cas où les personnes ne peuvent pas bouger. Dans ce cas, je conseille des postures statiques,

PORTRAIT

Directrice du département du Centre National de Qi Gong de Beidaihe en Chine, spécialiste des applications du Qi Gong médical, Maître (terme réservé aux hommes en Chine, mais qui correspond à Mme Liu considérant ses compétences et son ancienneté) Madame Liu Ya Fei continue de développer le Nei Yang Gong créé par son père. Elle est également l'initiatrice d'un Qi Gong spécialement réservé aux femmes.



photo: Cécile Bercegeay

Troisième niveau d'apprentissage du Nei Yang Gong.
Posture statique de méditation.

mais cela n'est possible que dans un cadre très spécifique.

Ce qu'entraîne un déséquilibre...

On peut relever des comportements et des maladies typiquement liés à la dispersion de l'énergie. Il faut savoir que le Qi Gong est une pratique millénaire en Chine, mais son évolution fut très dépendante du contexte politique du pays. Ainsi, traditionnellement, la transmission des méthodes de Qi Gong était réservée à des familles qui gardaient précieusement secrètes leurs techniques. Un élève seulement était l'héritier de la méthode. La révolution culturelle fit disparaître la pratique et contraignit les maîtres de l'art à fuir le pays ou à se retirer dans les montagnes. Dans les années 50, le terme générique de Qi Gong (créé par mon père) fut employé pour toutes ces méthodes ancestrales liées au travail de l'énergie. Après 1976 et à la fin de l'ère Mao, la Chine vécut le retour en force du Qi Gong avec son cortège d'excès liés à des années d'interdiction. De nombreuses techniques statiques eurent ainsi un large succès, les personnes cherchant à accéder rapidement à des sensations profondes. Cela engendra beaucoup de dégâts, notamment une perte de confiance manifeste et des blocages profonds du Qi. Le Qi Gong statique sollicite beaucoup l'intention, mais le corps n'étant pas suffisamment préparé, l'énergie circule n'importe où. Pour certaines personnes, l'énergie monte directement à la tête

occasionnant des maux de deux sortes : d'une part physiologiques avec des maux de tête intenses, et d'autre part psychiques avec des bouffées délirantes et des hallucinations, elles-mêmes classées en deux sous-groupes : une tendance hystérique avec pour caractéristique une énergie qui se déverse dans tous les sens, et une tendance délirante et mythomane. Pourtant les Qi Gong statiques ne furent pas les seules méthodes à connaître leurs excès, les méthodes dynamiques (plus rarement) connurent également ces écarts, notamment le Zi Fa Gong, sorte de Qi Gong spontané. Ici, comme dans le précédent exemple, l'intention est sollicitée sans avoir préparé le corps et sans maîtriser le souffle. Exagérément activée, l'énergie se trouve hors de contrôle. Elle déborde de tous côtés, les personnes se laissant aller à des secouements frénétiques. Les années 90 sonnèrent l'heure d'une nouvelle chasse aux pratiquants de Qi Gong avec le large succès remporté par Falun Gong. Le gouvernement se sentant en danger, la pratique fut rigoureusement cadrée et des formes officialisées. Toutes ces vicissitudes historiques m'invitent à reformuler à quel point la pratique du Qi Gong est sérieuse. Non pas triste ou grave (NDLR: Mme Liu étant un des rares maîtres de Qi Gong que nous connaissons à insister sur le plaisir inhérent à la pratique), mais simplement rigoureuse. Elle nécessite de respecter scrupuleusement un processus en trois étapes :

1. Xing Lian: travailler le corps, c'est-à-dire construire le corps, à la fois sur les plans dynamique et statique.
2. Qi Lian: le travail du souffle, c'est-à-dire maîtriser la respiration et le souffle.
3. Shen Lian, le travail de l'intention, c'est-à-dire savoir maîtriser et guider l'intention.

Respectez les trois étapes du processus.

Les points essentiels

Nous arrivons à la fin de cette leçon. J'ai eu beaucoup de plaisir à partager avec vous ce moment. Retenez bien ceci : d'abord, sachez consolider vos bases en formant votre corps. C'est immanquablement essentiel. Parce qu'il faut que le corps soit fluide (Tong) pour être prêt à recevoir les sensations et le souffle (l'énergie). Pour cela, souvenez-vous de ces trois idéogrammes : Xing / Qi / Shen qui résument les trois étapes du processus d'apprentissage : travailler le corps, le souffle et l'intention. A savoir que vous commencez à cultiver le corps parce qu'il est la matière la plus visible, puis le Qi, que l'on appelle demi-matière, parce que vous ne pouvez que la sentir, enfin le Shen, immatériel, mais logé dans le corps. Aussi pour nourrir ce Shen immatériel, il vous faut œuvrer en commençant par travailler la matière, le corps.

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



SANTE ☰ ☷ ☱ ☴ ☵ ☶
MEDECINE CHINOISE ☱ ☲ ☳
TAI CHI • QI GONG ☱ ☲ ☳
BIEN-ETRE • MASSAGES ☱ ☲ ☳
TECHNIQUES ANTI STRESS ☱ ☲ ☳
ECOLOGIE & PHILOSOPHIE ☱ ☲ ☳
CORPORELLES ☱ ☲ ☳ ☴



www.generation-tao.com

CULTIVEZ votre **ZEN** aptitude

☱ ☲ ☳ + de 1000 articles
☱ ☲ ☳ + de 300 auteurs
☱ ☲ ☳ interviews, reportages,
☱ ☲ ☳ portraits, des adresses,
☱ ☲ ☳ des infos, un agenda,
☱ ☲ ☳ une boutique multimédia :
☱ ☲ ☳ ☴ ☵ ☶ magazines,
☱ ☲ ☳ ☴ diaporamas, vidéos
☱ ☲ ☳ ET PROCHAINEMENT ☱ ☲ ☳
☱ ☲ ☳ Les conférences de ☱ ☲ ☳
☱ ☲ ☳ Cyrille J.-D. Javary ☱ ☲ ☳



ESPACE VIDEOS
Téléchargements en ligne



Méthodes thérapeutiques taoïstes

pour libérer la femme

texte et illustrations par Marga Vianu

L'énergie sexuelle est source de vitalité, mais le blocage de sa circulation peut entraîner de nombreux maux et des dysfonctionnements. Instructrice certifiée par Mantak Chia, Marga Vianu nous livre les méthodes thérapeutiques qu'elle enseigne pour y remédier.

L'approche taoïste selon Mantak Chia concernant l'utilisation de l'énergie sexuelle n'est pas une démarche morale, mais plutôt une approche de santé. Le Tao traite l'aspect spirituel et guérisseur de l'énergie vitale et transmet les possibilités

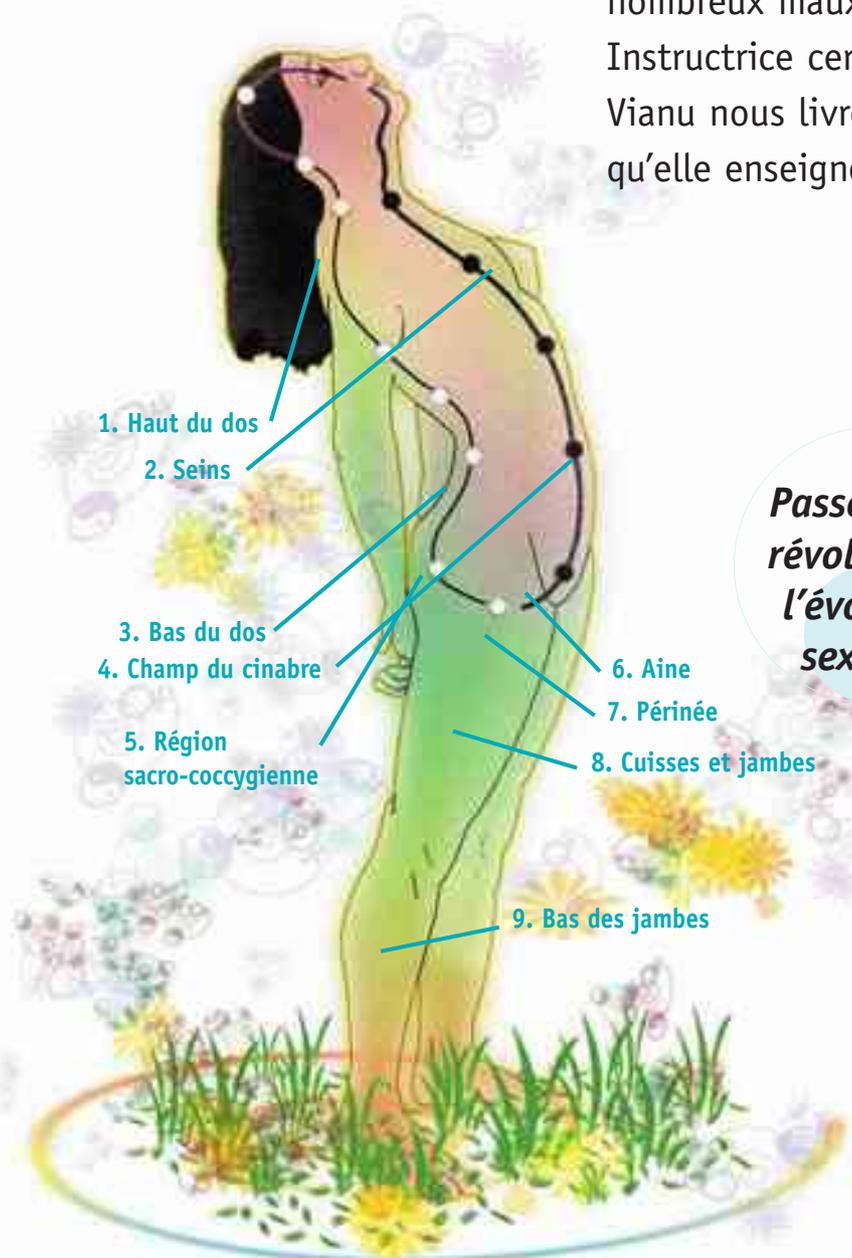
Passer de la révolution à l'évolution sexuelle.

d'utiliser l'énorme source d'énergie sexuelle existant en nous pour la transformer en la purifiant à travers notre corps en énergie vitale : le Chi. Cette transformation de l'énergie sexuelle en énergie vitale apporte au corps une forte stimulation qui revitalise autant les organes que le cerveau. Ainsi pendant

que la morale judéo-chrétienne a enfermé la sexualité dans un tabou en se référant aux sept péchés capitaux, le Tao de l'art d'aimer est dépositaire des rares traditions d'éveil où la libération de l'énergie sexuelle est fondamentale et explorée sans tabou. Mantak Chia et Stephen Chang, maîtres chinois, nous apprennent à aborder la sexualité comme quelque chose de naturel, sain et nécessaire pour l'équilibre corporel et psychique. L'opprobre jeté sur le plaisir sexuel a empêché pendant longtemps d'aborder les difficultés sexuelles, l'érogénité du corps, les dysfonctionnements sexuels ainsi que le plaisir.

Dysfonctionnements sexuels

Les scientifiques ont commencé à s'occuper surtout des dysfonctionnements de l'érection chez l'homme entre 1970 et 1980, les problèmes de dysfonctionnements féminins étant encore lacunaires et occultés. La DHEA, hormone



Les 9 points les plus érogènes.

produite par les glandes surrénales et développée pour augmenter la libido des femmes, n'a été introduite qu'en 2000! Et on ne parlait surtout pas des causes d'insatisfaction des femmes et de la simulation de l'orgasme. Quant aux problèmes typiquement féminins, comme les pertes d'énergie lors des règles, les maux ressentis avant et pendant les règles, les crampes, la fatigue, la nervosité, etc., on commence à peine à en parler. Les techniques taoïstes simples transmises permettent de retarder la ménopause, d'apaiser les phénomènes tels que la sécheresse de la peau, celle du vagin, des yeux, les infections fréquentes, d'empêcher la diminution du tonus musculaire et l'abaissement de l'utérus. D'autres manifestations désagréables, comme les bouffées de chaleur, sont les conséquences d'une dysharmonie de circulation de l'énergie vitale dans la Rate/Pancréas, les Reins et le Cœur, que le Tao nous apprend à maîtriser. Les problèmes pendant la grossesse trouvent aussi des solutions.

L'énergie sexuelle source de santé, de vitalité et de longévité

D'anciennes méthodes taoïstes thérapeutiques permettent de passer de la révolution sexuelle à l'évolution sexuelle. Selon l'observation des anciens taoïstes, les causes de pertes d'énergie sont différentes pour les femmes par rapport à celles souffertes par l'homme : les femmes perdent énormément d'énergie lors des règles et les hommes lors des éjaculations.

Pertes d'énergie par les règles

Pendant l'activité sexuelle, s'étendant de la puberté à la ménopause, une femme produit 300 à 400 ovulations selon son activité hormonale. Dans chaque ovule, le corps concentre des substances précieuses, telles que les œstrogènes et les progestérones, en vue de la procréation, substances qui sont perdues lors des règles et de l'ovulation. La continuité des règles provoquerait des pertes de notre énergie et c'est pour cette raison que le corps les arrête. Pour éviter les pertes d'énergie causées par les règles, les taoïstes ont développé des exercices afin de contrôler et de réduire ces pertes. Les œstrogènes sécrétés par l'ovaire ont le rôle suivant :

- Maintenir et développer les organes sexuels féminins;
- Stimuler les muqueuses de la bouche, du nez, de l'urètre, du vagin et des glandes mammaires;
- Stimuler la calcification des os, activer la sécrétion des glandes sébacées.

Les progestérones sont sécrétées par le corps jaune de l'ovaire et ont le rôle suivant :

- Inhiber les contractions et agir sur le tonus du muscle utérin;
- Transformer la muqueuse et la rendre prête au développement de l'ovule.



Cette image est extraite de l'ouvrage *L'art d'aimer à la chinoise* par Liao Yi Lin paru aux Editions de la Martinière, issue de la collection Ferdinand Bertholet © Amsterdam Pays-Bas.

Problèmes et dysfonctionnements courants

Parmi les problèmes courants rencontrés chez la femme on peut citer :

- Le syndrome prémenstruel (SPM) et menstruel (SM);
- Les symptômes pendant la préménopause et la ménopause;
- Les symptômes pendant la grossesse;
- Les troubles du désir sexuel et les difficultés orgasmiques.

Pour ces problèmes, des méthodes taoïstes simples ont été développées dont certaines vont être indiquées ci-dessous⁽¹⁾.

Syndrome prémenstruel et menstruel

La plupart des femmes ressentent des symptômes, autant physiques que psychiques avant le début des règles, tels que maux de tête, fatigue, irritabilité, œdèmes, douleurs et épuisement. L'énergie sexuelle féminine se concentre, en grande partie, dans les ovaires, mais également au niveau des seins, entre les

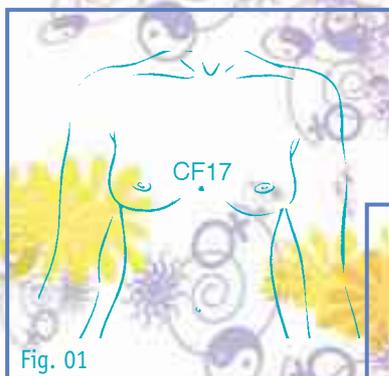


Fig. 01

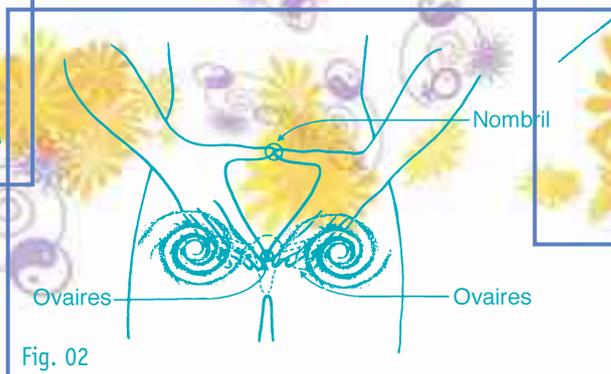
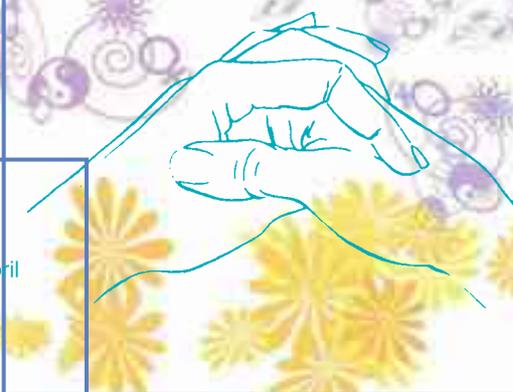


Fig. 02

Fig. 03



mamelons. Il est important ici d'activer la circulation de l'énergie vitale.

- Pour éviter les stagnations, on active le point du canal fonctionnel CF17 (fig. 01);
- Pour stimuler la circulation du Chi et du sang dans les ovaires et prévenir les kystes, on pratique le massage des ovaires. On place les pouces sur le nombril et on joint les index, puis on masse les ovaires, là où se posent les annulaires et les auriculaires en faisant des mouvements circulaires.

Massage des ovaires

Pour réduire les règles, d'autres exercices sont recommandés. De nombreuses femmes ont des règles très abondantes qui les épuisent. Le massage des seins provoque une montée de sang vers les seins évitant qu'il s'accumule dans l'utérus. Ce mouvement vers le haut redonne l'énergie au corps entier, active la sécrétion d'hormones, diminue les douleurs et évite la formation de nœuds. Pour réduire les règles, il faut pratiquer 2x36 à 48 rotations par jour (fig 02).

Massage d'autres points

- Par le massage de certains points, on peut également régulariser le cycle menstruel, réaliser une harmonisation des polarités Yin et Yang dans le corps ainsi que celui du système hormonal. Pour régulariser le cycle, il faut masser le point F3 (fig. 04) sur le méridien du foie qui se trouve sur le devant du pied, sur une ligne passant entre le gros orteil et le deuxième orteil. Le massage de ce point agit sur les œdèmes et la constipation.
- Pour réduire les crampes, les gonflements, la dépression, les points suivants situés sur le méridien de la rate: Rte6 et Rte9 (fig. 05), sont à masser au moins une fois par jour durant 2 à 5 minutes pendant les jours des règles.

- Pour augmenter l'énergie du corps, on masse le point GI4, point du gros intestin. On arrive ainsi à augmenter l'énergie du corps pendant la période des règles quand les femmes sont en perte d'énergie. Ce point se trouve dans le creux, entre le pouce et l'index (fig. 03).

Symptômes pendant la préménopause et la ménopause

Pendant cette période, différents changements se produisent dans le corps de la femme; ils sont dus à la diminution de la production de l'œstrogène et à la dysharmonie énergétique qui résulte de la production de testostérone et de progestérone par les ovaires. Les conséquences sont la sécheresse de la peau, celle du vagin, des muqueuses et le changement de la flore vaginale. Il est important de tonifier les points spéciaux de la rate: Rte7 et Rte2, ainsi que le point du gros intestin GI4 pendant les 4 jours de pleine lune. En homéopathie, les produits suivants en 9CH se sont avérés efficaces pour atténuer les bouffées de chaleur: Achesis pour les bouffées qui montent à la tête; Sepia pour les bouffées provoquant les sueurs; Sanguinaire pour les bouffées montant aux joues.

Eviter que le sang s'accumule dans l'utérus.

Symptômes pendant la grossesse

Les nausées du matin concernent près de 3 femmes sur 4. On recommande de prendre une cuillerée à café de gingembre fraîchement râpé avec du miel dans un verre d'eau et de le boire en petites gorgées tout au long de la journée. Les brûlures d'estomac causées par l'augmentation du volume de l'utérus qui comprime l'appareil digestif sont calmées par une infusion de fenouil. Les hémorroïdes dues au ralentissement du flux sanguin dans les veines, sont calmées par une infusion d'orties. En même temps, on peut tonifier les muscles du plancher

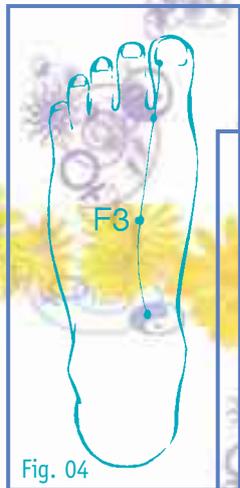


Fig. 04

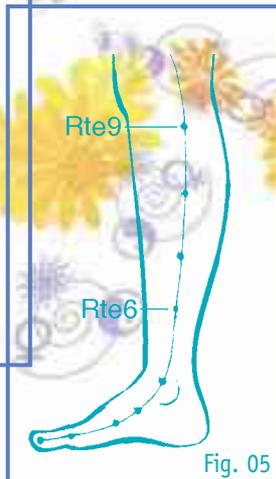


Fig. 05



Fig. 06

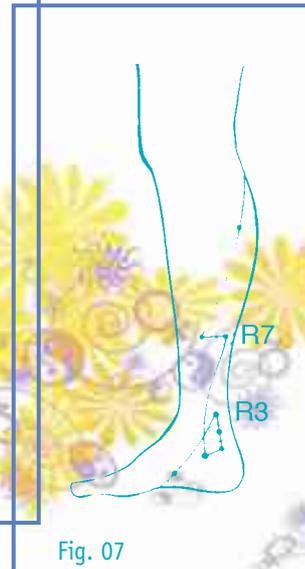


Fig. 07

pelvien en contractant les muscles autour de l'anus et du vagin par des respirations taoïstes inversées. Pour combattre l'infection urinaire, un thé de feuilles d'airelles avec de la cannelle aidera à détoxifier et activer les reins.

Troubles du désir sexuel et difficultés orgasmiques

La sexualité humaine a changé. De fonction reproductive elle a évolué vers un acte d'amour et d'intimité. Avec l'évolution de la sexualité, qui n'est plus un moyen de reproduction programmé par les hormones, les êtres humains sont devenus plus susceptibles aux dysfonctions sexuelles et aux problèmes du désir. Les problèmes physiques: maladies, effets secondaires de certains médicaments, changements hormonaux et certaines opérations (hystérectomie, chimiothérapie) peuvent réduire la sensibilité du clitoris, des mamelons et diminuer le désir sexuel de la femme. La connaissance des 9 points les plus érogènes et leur massage aide à améliorer la jouissance féminine. Ces points sont connus depuis trois millénaires par le massage érotique chinois. Les régions de l'aîne et du bas des jambes, au-dessus de la malléole interne, réagissent fortement aux caresses. Le désir dépend de la sécrétion des catécholamines, des hormones comme la noradrénaline qui stimulent la commande du désir située dans le cerveau émotionnel.

Les difficultés orgasmiques de la femme

Pour mieux comprendre les difficultés orgasmiques de la femme, il faut savoir que les zones de réflexologie du vagin et du pénis sont reliées aux organes dans un ordre inverse. Lors de l'acte de pénétration, la région correspondante du cœur au bout du pénis est la première stimulée, ce qui permet à l'homme d'atteindre facilement l'orgasme. La femme est d'abord stimulée dans la région des reins et la stimulation arrive au cœur seulement en phase de

pénétration profonde. Or l'homme interrompt le rapport sexuel alors qu'il est dans la 4e zone réflexe de la femme, celle de la Rate/Pancréas. Cela explique pourquoi la majorité des femmes connaissent souvent le problème d'arriver à l'orgasme.

Une grande méconnaissance existe en fait chez les partenaires concernant les différences dans le déclenchement du plaisir. Le facteur important dans les relations du couple est de communiquer et de savoir comment communiquer pour que les propos ne soient pas mal reçus comme des critiques, ce qui pourrait bloquer la communication émotionnelle. Pour le Tao, le vrai bonheur est de savoir élever et transformer l'énergie sexuelle en énergie vitale de guérison, ce qui nous est transmis par l'enseignement taoïste de la sexualité⁽¹⁾.

(1) NDLR : Il est recommandé pour tous ces exercices de s'adresser à des instructeurs certifiés.

(3) A lire, *20 clés pour vivre une sexualité réussie* par Marga Vianu publié aux Editions Guy Trédaniel.

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



L'image d'ouverture de l'article est extraite de l'ouvrage « L'art d'aimer à la chinoise » par Liao Yi Lin paru aux Editions de la Martinière.

Dao Yin *Qi Gong*

& ondulation du souffle

par Valérie Rodriguez

L'auteur nous raconte comment sa perception et sa transmission du Dao Yin ont évolué grâce à sa pratique du Wutao. Celle-ci lui a permis d'être au plus près de ses sensations et finalement au plus près de l'esprit de ces méthodes qui sont de nourrir la vie en soi par le mouvement.



photos : Andrzej Tokarski - Fotolia.com

Le Qi Gong, plus qu'une « gymnastique chinoise », est un véritable art de vivre au quotidien. C'est en 1973 que l'on découvre, dans le tombeau de la marquise Dai, parmi d'autres objets, un rouleau de soie peinte datant du 4e au 2e siècle avant J.-C. Ce tissu est orné de 44 postures annotées de commentaires qui en précisent l'exécution et les indications thérapeutiques. Ainsi les pratiques psycho-corporelles cherchant à améliorer la santé sous le nom de Dao Yin (Qi Gong en mouvement) ou Tao Yin Qi Gong trouvent leurs racines dans trois courants de pensées: le confucianisme, le taoïsme et le bouddhisme. L'un des ancêtres du Dao Yin se nomme les Baduanjin ou « 8 Brocards de soie » qui appartiennent aux Qi Gong classiques. Ils ont été élaborés par le Général Yu Fei (1103-1142), pour entretenir la santé de ses soldats avant de partir au combat. Car un bon combattant est un homme en bonne santé!

Une multitude de Qi Gong

En fait, depuis des millénaires, il existe une multitude de Qi Gong (travail de l'énergie) qui ont des indications particulières selon les besoins: les Qi Gong « durs » pour renforcer l'énergie dans le combat, les Qi Gong pour améliorer la performance, les arts martiaux, et ceux qui nous intéressent ici, les Qi Gong pour améliorer la santé. Actuellement, des médecins chinois, comme Mme Liu à Beidaihe, soignent et utilisent ces méthodes dans des cliniques spécialisées. Là, des exercices très précis associés à la pharmacopée, à l'acupuncture ou aux massages font partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Ces trois trésors qui sont en nous!

En Occident, et particulièrement en France, nous nous contentons d'un Qi Gong pour le

bien-être et la prévention. Le Dao Yin regroupe des exercices mobilisant l'ensemble de la structure corporelle pour améliorer la circulation du Qi (énergie, Prana, Ki, souffle) dans le corps. Selon la pensée chinoise, l'homme fait partie intégrante de l'univers et se retrouve en lien direct avec les étoiles, le soleil, les planètes mais aussi les forêts, les montagnes, les plantes... C'est pour cela que l'homme est toujours cité entre ciel et terre: Terre / Homme / Ciel. Ces trois trésors sont en nous! Ces trois niveaux peuvent correspondre à trois niveaux de conscience, de ressentis, de points d'acupuncture, trois foyers, appelés encore les trois chaudrons, dans lesquels le souffle active les liquides du corps pour en faire du Feu. La Terre, l'Homme et le Ciel ne sont que des représentations — images qui nous permettent d'identifier les différentes parties de notre corps en relation avec les éléments —. Tout se rejoint selon nos origines, il n'y a que les mots qui changent, le contenu reste le mystère de notre humanité!

Le Dao Yin Yang Sheng Gong

Ma pratique du Qi Gong m'a orientée à une période de ma vie vers l'apprentissage du Dao Yin Yang Sheng Gong. Dao Yin signifie « conduire l'énergie en harmonisant et en assouplissant le corps »; Yang Shen, « nourrir la vie »; Gong, « exercices, étude ». Il s'agit d'une série de Qi Gong pour entretenir la santé qui a été élaborée par Maître Zhang Guang De de l'Université d'Education Physique de Pékin. Ces 22 méthodes ont été créées après la révolution culturelle chinoise, alors que ZGD était gravement malade. La médecine classique ne pouvant le guérir, ZGD a utilisé ses connaissances en Wushu et en Taiji pour créer une série de mouvements permettant de stimuler l'énergie dans les méridiens. En complément de son traitement médicamenteux, ZGD prati-

ENTREZ DANS L'HIVER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Tiré des Baduajin, ce mouvement qui régularise la Rate et l'Estomac, est simple mais intense : la paume de main vers le ciel fait monter l'énergie nourricière de la Rate et la paume de main vers la terre descendre l'énergie de l'Estomac. Il permet également de libérer les nœuds d'anxiété par une respiration plus ample au niveau du diaphragme et des côtes. La poussée par les poignets stimule les méridiens Cœur/Maître Cœur/Poumons.

Il est essentiel ici de ne pas se limiter au calque du mouvement traditionnel, tout en n'en perdant pas l'écriture. L'accent porté par l'ondulation de la colonne vertébrale inspirée du Wutao nous donne envie d'aller au plus loin dans notre élasticité et nos limites corporelles.

Entrez dans l'hiver l'esprit serein : libérez vos soucis par une bonne digestion de la nourriture et des événements de votre vie.

photos : Jean-Marc Lefèvre



1er mouvement : debout, pieds écartés de la largeur des épaules, bras arrondis, épaules détendues, une main tournée vers le ciel, l'autre vers la terre.



2e mouvement : laisser l'onde du souffle monter sur l'inspir en étirant et en poussant par les poignets dans les deux directions opposées, en même temps.



3e mouvement : l'intensité de la poussée et de l'onde du souffle se prolonge dans les trois foyers et au-delà. Nous pouvons tirer le mouvement au loin pour trouver l'élasticité, ouvrir et diriger le souffle dans le flanc droit pour stimuler le méridien du foie.



4e mouvement : au bout de l'inspir, l'élastique des deux poignets revient sur l'expir par le relâchement du coccyx sacrum. Ramener les mains face à face comme si on pressait un ballon.



5e mouvement : les mains se retrouvent à la même hauteur, se croisent et repartent dans le sens opposé pour ouvrir le côté gauche.



6e mouvement : revenir à la position de base en redescendant les deux mains vers la terre.

quait tous les jours des exercices simples et adaptés car il était alité. Et ce, jusqu'à sa guérison. Ces enchaînements sont en fait basés sur les principes de la MTC avec des similitudes avec le Wushu et le Taiji, bien que différents. Nous n'allons pas ici en Occident prétendre guérir, mais la simple mobilisation de la pensée, la bonne circulation du sang et de l'énergie, engendrent souplesse et bonne condition physique et mentale. C'est pour cette raison que l'on parle de prévention et de bien-être. Le Dao Yin Yang Sheng Gong est reconnu en Chine par le Ministère des Sports, la Fédération de Wushu et le Ministère de la Santé. Il est enseigné dans les universités de Sports et de Médecine Traditionnelle Chinoise.

Ses caractéristiques

- 1) La concentration sur des régions ou des points d'acupuncture précis.
- 2) La concentration le long des méridiens.
- 3) La pratique de la petite et de la grande circulation céleste.
- 4) Les torsions en spirale pour stimuler certains points sur les poignets, chevilles...

De plus, les moments de tension /relâchement permettent de mieux stimuler l'énergie et les points en y associant douceur, lenteur et fluidité. Quant aux torsions, nous les retrouvons dans les mouvements de Wutao* à travers la pulsation du souffle, le rebond et l'élasticité du corps. L'enchaînement doit être régulier en combinant énergie vitale, respiration et mouvement; ce que nous pourrions aussi résumer par: le physique pour le corps, le psychique pour la constance, la concentration et la persévérance.

Quelques points à retenir

- Lao Gong (8 MC) pour les maladies cardio-vasculaires.
- 1 GI (Shang Yang) pour les maladies respiratoires (travail du pouce et de l'index).
- Dan Tian (8 VC) pour les intestins, l'estomac.
- Ming Men (4VG) pour renforcer l'énergie vitale, les reins.
- Bai Hui (20 VG) pour garder l'axe vertical Ciel /Terre: c'est la relation Bai Hui - Hui Yin (point du périnée).

Le Dao Yin Yang Sheng Gong est une excellente base pour les débutants, comme pour les pratiquants plus expérimentés, pour faire circuler les fluides du corps, assouplir les articulations et entretenir la fonction des organes. Nous pouvons ainsi associer les différents Qi Gong de cette méthode aux différentes saisons, pour renforcer l'énergie correspondante: en Hiver: Qi Gong des Reins; en automne: Qi Gong des Poumons; au Printemps: Qi Gong pour les muscles et les tendons; en Été: Qi Gong du Cœur; à l'intersaison: Qi Gong pour la Rate et l'Estomac.

L'ondulation du souffle: le Wutao

L'essentiel pour moi est de retrouver mes propres bases tant corporelles que psychiques, dans mon quotidien! Autrement dit, pratiquer un vrai art martial interne! Apprendre à respirer dans le tourbillon et le stress de tous les jours, en faisant la vaisselle ou en passant l'aspirateur, et pas seulement en me rendant au cours une fois par semaine. C'est pour cette raison que, dans mes cours, j'accorde une importance toute particulière à inclure la notion d'« ondulation du souffle et de la colonne vertébrale » issue de ma pratique du Wutao avec Pol Charoy et Imanou Risselard. Ce souffle magique qui me permet de rentrer en contact avec le mouvement de cette énergie qui devient alors palpable du bout des doigts, tels

des pinceaux dessinant la calligraphie de chaque geste, avec la consistance de l'air comme point d'appui. Rendre vivants les mouvements qui paraissent paraître trop mécaniques si la pulsation n'était pas présente. Ce « souffle primordial » qui me ramène à la conscience de mes zones bloquées, de mes émotions refoulées ou non acceptées, pour libérer toujours plus d'espace en moi et dans

mon cœur. Ainsi ma pratique du Dao Yin comme du Qi Gong pour la santé me semblerait bien incomplète sans cette notion d'« ondulation » dans chaque mouvement ou événement de ma vie. Sentir l'émotion vivre et s'exprimer librement telle qu'elle est! Danser notre énergie sans jugement, ni contrôle, ni morale! Bien sûr, l'apprentissage demande un cadre, une structure nécessaire, mais savoir en sortir est aussi une étape essentielle « comme le poisson sort de son bocal pour découvrir l'océan »! Un océan d'énergie logé au plus profond de moi-même, qui me conduit par-delà toute limite, et ne demande qu'à libérer ce corps de toute étiquette française, chinoise, africaine, indienne ou autre! Tout se mélange et l'énergie danse alors dans une transe qui se moque de la couleur, de la musique ou de la culture, pourvu que « ça » sorte de soi, que « ça » explore, que « ça » explose, que ça pleure et rit en même temps, que « ça » aime et que « ça » vive! Le Qi est alors un feu d'artifice de sensations et d'émotions qui nous rappellent que nous sommes bien des êtres vivants en devenir vers la joie de vivre, ici et maintenant!

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

**Savoir
danser notre
énergie!**



PORTRAIT

Hôtesse de l'air Long courrier pendant plusieurs années, Valérie Rodriguez se reconvertisse dans le bien-être et les arts corporels. Elle s'oriente vers le Qi Gong il y a 15 ans et suit la formation de Qi Gong Dao Yin aux « Temps du Corps ». Diplômée de la FEQ-GAE. Praticienne de Shiatsu depuis 1998. Animatrice Massage Assis Minute® de l'Ecole J. Savatofski, elle fonde l'Association SAVIE en 2005. Elle enrichit son parcours depuis sa rencontre avec Pol Charoy et Imanou Risselard avec qui elle se forme au Wutao.



Lou Yong Zhineng

et
Nei Gong de la Voie cachée

Formations - Stages



1 Niveau de base - 4 jours

- Lou Yong Zhineng de Maître Hsueh Zhen Hui : technique sino-tibétaine (apparentée au Qi Gong, au Tai Chi...)
Une initiation pour les débutants et un enrichissement pour les pratiquants confirmés.
- Nei Gong une initiation aux étonnantes techniques énergétiques par les Méridiens et les Tsaï Tien.

2 Niveau supérieur

Le Mouvement Libre du Qi introduction à cette extraordinaire technique réservée aux pratiquants confirmés du Lou Yong, du Tai chi chuan et du Qi Gong. (accompagnement et consolidation des niveaux de base)

Tarifs (pour renseignements à l'appel)

- 2 x 2 jours : 2 x 230 €
- ou 1 x 4 jours : 400 €

Possibilité d'hébergement de qualité et restaurants végétariens biologiques

libre université du Samadeva

34, rue du Wittertalhof - 67140 Le Hohwald
Tél. : 03 88 06 31 31 - Fax : 03 88 06 34 99
info@universite-libre.com - www.universite-libre.com

GRATUIT
Demandez le DVD et le prospectus



accueil du mardi au samedi de
10h30 à 19h

175, rue de Tolbiac 75013 PARIS
tél : 01 45 88 24 09 www.bouffiquezen.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.

Institut de Formation en Energétique Chinoise

ACUPUNCTURE - MOXIBUSTION - PHARMACOPEE
DIETETIQUE - THERAPIE MANUELLE - QI GONG

PERPIGNAN

74, chemin de la Butte - entrée 2 31400 Toulouse
☎ 06 83 19 36 34 www.institut-fec.com

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

TAI JI QUAN et QI GONG

Applications martiales et Tui Shu

Paris : La Maison du Tai Chi
démonstration : ven 25 jany 2008 à 20h15
stage : ven 29 février (14h-21h)
sam 1er et dim 2 mars 2008

Nantes : Gymnase Victor Hugo
stages : sam 26 et dim 27 janvier 2008,
sam 12 et dim 13 avril, jeudi 8 mai,
sam 21 et 22 juin 2008

Flannes : contact 02 89 51 81 39
stage : sam 10 et dim 11 mai 2008



Maître Howard GHUY
Lignes :
- Maître YANG SAUCHANG
- Maître CHEN YONG FA

Programme complet : www.tai-ji-centre.net
Contact : 06 83 86 22 94

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

法蘭西中法醫學聯合會

**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 dix 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 :

UFPMTC
BP 294 - 75464 Paris cedex 10
Tél. : 01 45 23 15 52 - 06 19 9526 75
E-mail : infos@ufpmtc.com
www.ufpmtc.com

CARNET D'ADRESSES

Infos

Idées au gramme

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

DOSSIER : De la Chine au Japon

Chine et Japon, deux pays sous influence

Retrouvez Georges Charles et les Arts Classiques du Tao IDAMCT
 7, rue Fernand Widal
 75013 Paris
 > Stages avec Georges Charles les 1er et 2 décembre à Cayenne (Guyane) : San Yiquan ; les 8 et 9 décembre à Carquefou (près de Nantes) : Les fondements de l'Externe et les Cinq Éléments. De l'arme à la main nue ; les 15 et 16 décembre à Limoges : San Yiquan Externe et Interne ; du 28 au 30 décembre à Bourg (près de Bordeaux) : stage d'armes (bâton long, épée, éventail, sabre) et conférences-débats sur le thème « La Chevalerie en Orient et en Occident - les racines universelles » ; les 12 et 13 janvier à Paris : stage énergétique d'hiver.
 tél. : 02 32 97 02 94 et 09 62 13 79 14
 sanyji@club-internet.fr
www.tao-yin.com

De la méditation Chan à la méditation zen

Daniel Odier enseigne le Chan en Europe et à Paris où un groupe de pratiquants se réunit chaque jeudi matin à 6 h 30.
 16 Passage de la Main d'Or
 75011 Paris.

Renseignements pour Paris :
elenilosteo@yahoo.com
www.zhaozhou-chan.com

La cérémonie du thé

Retrouvez Grégoire Noyelle à travers son association : tbleuvert :
 Grégoire Noyelle :
 01 44 62 20 11
 Stéphane Robidou :
 01 60 61 10 17
 email : tbleuvert@gmail.com
 web : <http://tbleuvert.googlepages.com/>

D'Okinawa aux portes de la Chine

Roger Itier enseigne les arts martiaux chinois à Paris (Qi Gong, Taiji, Kung Fu Wushu, art du combat), au Gymnase Paul Valéry (12e) et au Centre Génération Tao (19e). Il organise également des stages :
 > les 1er et 2 décembre,
 > les 22 et 23 mars,
 > les 14 et 15 juin
 au Centre d'Arts Corporels Génération Tao.
 Pour tout renseignement :
 tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com
roger.itier@federationwushu.org
 site internet :
www.federationwushu.org
www.generation-tao.com

Culture & Société

Fabienne Verdier

Retrouvez tous les ouvrages de Fabienne Verdier :
 « La passagère du silence »,
 « L'unique trait de pinceau »,
 « Entre ciel et terre »... en librairie ou sur :
www.albin-michel.fr

L'art de la taille

Frédérique Dumas dirige une école de Taille Japonaise et Méditation d' « Inspiration ZEN » appelée Le Jardin de PERELANDRA
 Pour la contacter :
 Le Chenet Sud
 26600 Mercuroil
 tél. : 04 75 07 29 19
 ou : 06 22 74 76 52

www.perlandra.asso.fr
perelandra.asso@9business.fr
 cours, ateliers et stages :
 « Faire UN avec l'activité ».

Voie du mouvement

Mythique Shaolin

Marie Bertaina tient à remercier toutes celles et ceux avec qui elle a partagé ces moments.
 Pour rejoindre Marie Bertaina :
marie.bertaina@yahoo.fr
 Coordonnées de l'école :
 Shaolin Chan Yuan Kung Fu College/Shaolin Kung Fu Star Group, 178, Zhongyue Street, Dengfeng, China.

L'art du Kalarippayatt

Pour toute information concernant les stages de Kalarippayatt et de massage dispensés par Lise Noël :
 06 23 94 54 94
ou.vkmalari@yahoo.com
 et sur le web :
www.traditionmassage.com
 Rubrique formation/massage ayurvédique.
 Les stages débiteront à partir du mois d'avril.
 Vous pouvez vous renseigner dès maintenant.

Rythme et pulsation du souffle

Michel Raji organise et participe à des spectacles toute l'année.
 Il sera à Paris les 2 et 3 février prochains pour un stage exceptionnel.
 tél. : 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com
www.generation-tao.com
 Pour le contacter :
m.raji@wanadoo.fr

Santé & bien-être

Massage javanais

Si vous souhaitez vous former aux massages javanais et balinais avec Ruth Ginzburgh, contactez The Miki School et l'École de Formation aux massages traditionnels dirigée par Frédéric France :
 tél. : 01 49 26 08 87

ff@espace-france-asie.com
www.themikischool.com
 Et vous pouvez joindre directement Ruth Ginzburg :
emmanuelginzburg@hotmail.com

Leçon de maître par Mme Liu

Mme Liu Ya Fei est invitée chaque année par l'Association « Les Temps du Corps ». Sa prochaine venue en France est prévue au mois de février. Elle animera des stages :
 > Les 9 et 10 février : Qi Gong de la femme
 > Les 23 et 24 février : Qi Gong des cervicales
 > Les 1er et 2 mars : Nei Yang Gong/2e méthode
 > Les 15 et 16 mars : Nei Yang Gong/1ère méthode
 10, rue de l'Echiquier
 75010 Paris
 tél. : 01 48 01 68 28
www.tempsducorps.asso.fr
 email : tempsducorps@free.fr

Dao Yin Qi Gong

Pour rejoindre Valérie Rodriguez :
 Association SAVIE
 tél. : 06 84 35 00 34
savie@fiscali.fr
 Elle enseigne notamment le Dao yin au Centre d'Arts Corporels :
 144 Bd de la Villette
 75019 Paris
www.generation-tao.com
 Et participe à des animations aux Jardins d'Iris en région parisienne, à Vincennes.
 Découvrez le Wutao sur le site :
www.generation-tao.com
 Le Wutao est une discipline contemporaine dont la pratique se concentre sur le déploiement d'un rythme pulsatoire et d'une onde à travers la colonne vertébrale. Ce déploiement est déclenché par le relâchement du bassin. Les principes du Wutao restent au plus près de la sensibilité du sentiment pour insuffler de l'émotion à notre gestuelle.

Méthodes thérapeutiques pour libérer la femme

Vous pouvez contacter
Marga Vianu :
111, bd Leader
06150 Cannes
tél. : 04 93 48 18 04
marga.vianu@wanadoo.fr
www.universal-tao.com

Le prochain stage de
« Transformation de l'énergie
sexuelle en énergie vitale »
aura lieu les 3 et 4 mars
2008 à Paris.

AGENDA

Shiatsu à Marseille et à Paris

L'école de Shiatsu André Nahum a ouvert ses portes dans la capitale de la Bonne-Mère. Nouveau début des cours le vendredi 11 janvier à Marseille et le dimanche 20 janvier à l'école de Shiatsu de Paris.
tél. : 01 45 23 48 88
shiatsudo@wanadoo.fr
www.shiatsu.fr

Qi Gong & Tai Ji Quan

Nouveau site !
www.zhiroujia.com
tél. : 03 80 84 29 43

Stage de Qi Gong amaigrissant

En plus de transformer la graisse en énergie et ainsi d'augmenter la vitalité, la pratique du Qi Gong amaigrissant fait baisser le niveau de cholestérol et de triglycérides, il améliore le fonctionnement du foie, fait diminuer l'hypertension et rend la tension artérielle normale. La perte de poids se fait naturellement, sans prise de médicaments ni exercice fatigant.
Les 15 et 17 février à Aix-en-Provence; les 23 et 24 février à Montpellier...
Contactez Annie Ollivier au :
06 81 47 50 23

Chi Nei Tsang

Littéralement « travailler l'énergie des organes internes », découvrez cette

(lire la suite p. 64)



Le jeu de la voie des contes

par Jean-Pascal Debailleul

Cette méthode de transformation de soi fait appel à la sagesse des contes de fées occidentaux. Les aventures des contes nous éclairent sur nos vrais besoins, nos difficultés et les ressources à mobiliser pour devenir un être inspiré et accéder à notre véritable histoire. Jeu à pratiquer seul ou à plusieurs. Expérimentez la magie des contes pour une rencontre avec vous-même.

Le Souffle d'Or 36 €



Plénitudes

par Rosette Poletti
& Barbara Dobbs

Un très beau recueil de pensées et de photographies pour chaque jour qui passe. Les paroles entrent comme une cascade d'eau pure et cristalline et l'intention se diffuse. Les photographies qui ponctuent les pensées invitent à la liberté du ressenti. Un moment quotidien de silence et de plénitude. Idéal pour l'offrir à un (e) proche.

Editions Jouvence 29 €



Pékin

par Marco Paoluzzo
et Myriam Meuwly

Le quotidien, l'attendu, l'inattendu... Les paradoxes... Peu de discours dans cet album où les photos suffisent à nous parler d'un Pékin montré entre traditions millénaires et préparation des prochains Jeux Olympiques. Laissez-vous tenter par cette invitation au voyage.

Editions Favre Prix NC



Intentions

par Yves Mesnil

Savant mélange de sonorités orientales et occidentales, indiennes et hispaniques, traditionnelles et contemporaines, un album à découvrir. A la fois relaxant et rythmé, doux et profond, les aficionados de Stephan Micus apprécieront sans doute. A Génération Tao, nous avons aimé.

Le Souffle d'Or, 20 €

Commandez le cd sur la boutique de www.generation-tao.com



Feng Shui

par Chinmaya Dunster

Une influence plus tibétaine que chinoise pour cet album, résolument moderne, consacré au Feng Shui. Huit morceaux de musique pour huit atmosphères comme huit éléments procédant à l'harmonie de l'univers. Musique d'ambiance.

Le Souffle d'Or, 20 €

Commandez le cd sur la boutique de www.generation-tao.com



Le génie de la Chine, 3000 ans de découvertes et d'inventions

par Robert Temple

Le parachute, les allumettes, les échecs, la circulation du sang, le pont suspendu... Quel est donc le lien entre toutes ces inventions ? La Chine bien sûr ! Plongez dans l'extraordinaire inventivité de la Chine, du XIII^{ème} siècle avant J.-C au XIII^{ème} siècle de notre ère.

Ed. Philippe Picquier 29 €

Retrouvez tous les articles, les anciens numéros et les numéros épuisés sur : www.generation-tao.com

Commandez les anciens numéros



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 • Ayurvèda : 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 Fillozat 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 • enquête : s'équiper pour la rentrée...



41

Dossier « Livres de rires » : idéogramme de l'ivresse, boxe de l'homme ivre, Tao du Clown, Sourire intérieur, Qi Gong du rire, Yoga du rire • Tuishou, une étude martiale • Le samouraï et le cancérologue • Secret du Tao : à la source de la féminité • Qi Gong et santé : entretenir sa vitalité • Arts indiens : kalaripayatt & kathakali...



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 wing-chun • Enquête : la technologie au service du mieux-être : réconcilier l'homme et son environnement...



39

Dossier « Longévité & immortalité » : Métempsychose, hygiène de vie, secrets de jeunesse, l'effet « anti-aging » • massage du ventre : l'art du chi nei tsang • téléthon 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...



38

Dossier « Bougez Zen » : Bougez Tigres & Dragons, Samouraï, chevalier, santé & bien-être • entretien avec Christian Tissier • Xin Li ou la psychologie traditionnelle chinoise • la boxe de Lohan • le taiji au bac • la Suprasanté • Ma Bu ou le «pas du cheval» • ionocinèse ou les vertus de la silice et des champs magnétiques...



37

Dossier « nourrir la vie » : Yangsheng, diététique chinoise, recettes, rites... Journées nationales du Qi Gong • Apithérapie : Guérir avec les abeilles • Aikido : le sabre & la rose - Zhong Don wu, La passion du Chen • Huiles essentielles : les énergies subtiles • Arts martiaux : se connecter au Qi avec Howard Choy...



22

Dossier «Feng shui» • Secret taoïste • Shangai entre urbanité et qi gong • Lao Zi, le sage non identifié • Le taiji dans tous ses états • Portrait Chen Man Ch'ing • Sun Tse, la stratégie thérapeutique • Homéopathie • Qi gong anti-stress • Chromathérapie...



Hors-série n°1

La bible du Kung Fu Wushu

Du Tai Ji 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 • Rolifing...



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, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés !

Cochez les numéros souhaités

11 13 14 19 20 21 22 23 24 25 28
 29 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46

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 libertés" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant.

ABONNEZ-VOUS



je m'abonne au magazine papier Génération Tao

Nom: Prénom:

Adresse:

Code postal: Ville: Pays:

email: tél.:

Cochez la formule choisie:	France Métropole	Dom - Europe - Afrique	Tom - reste du monde
<input type="checkbox"/> 3 n ^{os} « découverte »	⇒ <input type="checkbox"/> 18€	⇒ <input type="checkbox"/> 21€	⇒ <input type="checkbox"/> 24€
<input type="checkbox"/> 6 n ^{os}	⇒ <input type="checkbox"/> 38€	⇒ <input type="checkbox"/> 44€	⇒ <input type="checkbox"/> 50€
<input type="checkbox"/> 12 n ^{os}	⇒ <input type="checkbox"/> 60€	⇒ <input type="checkbox"/> 72€	⇒ <input type="checkbox"/> 84€

Veuillez joindre votre règlement (frais de port compris) 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

pratique millénaire avec Martine Scrive, les 26 et 27 janvier 2008.
 tél.: 01 42 40 48 30
centre@generation-tao.com
www.generation-tao.com

Formation en Lympho-Energie

Cette formation à Paris est proposée par Dominique Jacquemay, diplômée en MTC (Université de Shanghai). La méthode vise à faciliter l'auto-élimination naturelle des toxines de l'organisme tout en douceur et à le revitaliser.

Du 21 jan. au 25 jan. 2008
www.lympho-energie.com
 tél. : 06 65 50 13 14

Qi Gong et Art calligraphique

Expérimentez le mouvement de deux façons très liées: l'une par la trace laissée dans le corps par la circulation de l'énergie, l'autre par la trace graphique guidée par ce même mouvement sur le papier. Ce stage aura lieu près d'Aix-en-provence. Il est animé par Elodie Attia du 26 janvier au 27 janvier 2008. Contactez Hélène Cociovitch au : 04 42 50 20 47

Taiji Quan

> Style Chen, forme 24 -48 - changsijing qi gong et épée 49. Stage de printemps du 8 au 11 mai 2008. Stage d'été du 26 au 30 août 2008. En forêt d'Ardennes. Ouvert à tous les niveaux.
www.iteqg.com
 tél. : 03 24 40 30 52
 > Ecole yang traditionnelle style de Yang Sau Chung forme 108 - forme à l'épée - grand Dalu - Tuishou. Stage d'été en Ardèche du 14 au 19 juillet avec Bruno Rogissart. Tous les niveaux.
<http://atct.iteqg.com>
 tél. : 03 24 40 30 52

Formation Qi Gong

Les prochains cycles de formation au professorat de QI GONG 2008-2009 à Paris et à Bruxelles dispensés par l'institut traditionnel d'ensei-

gnement du QI GONG (ITEQG) débiteront en octobre 2008.
www.iteqg.com
 tél. : 03 24 40 30 52
 Places limitées.

Qi Gong et mémoire cellulaire

Qi Gong et mémoire cellulaire sont intimement liés dans ce travail qui est proposé par Maître Jian LiuJun, diplômé de l'université de MTC de Canton, expert en Qi Gong et arts martiaux chinois et Myriam Brousse, spécialiste de la mémoire cellulaire.

Du 5 avril au 6 avril 2008. Contactez Myriam Brousse au : 01 47 34 09 11
 Lieu : Institut du Quimétao 75014 Paris

Feng Shui

3 jours pleins à Paris pour aborder de façon très concrète, ce savoir simple et complexe à la fois. Les bases : Yin et Yang, circulations d'énergie, Théorie des Cinq animaux... Du 15 février au 17 février 2008. Contactez Carole Braeckman au : 03 20 49 07 26

Rainbowdy Dance

Cours de danse de bien-être, basé sur la conscience des chakras, qui permet de coordonner harmonieusement les perceptions sensorielles, l'esprit et le corps. Contactez Clotilde Swartley au : 06 12 98 19 78
 Lieu : Eglise Américaine 75007 Paris

Taiji Yang

Jean-Michel Chomet organise à Paris, les 19 et 20 Janvier 2008 au centre Génération Tao, un stage de Tai Ji Quan sur le style Yang. Niveaux intermédiaires et avancés, approfondissement des techniques de bases et Tui Shou. A Strasbourg, les 1er et 2 décembre 2007 et les 26 et 27 janvier 2008, Essence du Tai Ji Quan Yang et Wudang. Approfondissement des techniques de bases et

Tui Shou.
 tél.: 06 13 92 05 91
 email : zhiroujia@orange.fr
www.zhiroujia.com

Kum Nye et formation de Qi Gong

Laurence Cortadellas organise à Paris, le 3 février, un atelier d'initiation à la régénération naturelle par le Kum Nye, méthode indo-tibétaine d'hygiène physique, émotionnelle et mentale au Dojo Tenchi, 39, bd de Strasbourg. Formation au Qi Gong/Nei Gong, les 21, 22 et 23 décembre 2007, au Centre Génération Tao, 2ème séminaire.
 tél.: 06 13 92 28 71
 email : zhiroujia@orange.fr
www.zhiroujia.com

Wutao, Taiji Chen, Kung Fu Wushu,

Le Centre d'Arts Corporels Génération Tao organise plusieurs stages.
 > Wutao, éveille l'âme du corps les 20 janvier et 29 mars 2008, avec Pol Charoy et Imanou Risselard
 Le Wutao est une discipline contemporaine dont la pratique se concentre sur le déploiement d'un rythme pulsatoire et d'une onde à travers la colonne vertébrale. Ce déploiement est déclenché par le relâchement du bassin. Les principes du Wutao restent au plus près de la sensibilité du sentiment pour insuffler de l'émotion à notre gestuelle.
 > Taiji style Chen, le 19 janvier et le 30 mars 2008, avec Arnaud Mattlinger
 Pour s'initier ou approfondir l'essence du style Chen, le plus ancien des Taiji. Il se caractérise par une alternance de rythmes et des mouvements spiralés.
 > Kung Fu, l'héritage de Shaolin, les 22 et 23 mars, avec Roger Itier
 Pour bénéficier des enseignements d'un expert, plusieurs fois champion international de Wushu.
 tél.: 01 42 40 48 30

centre@generation-tao.com
www.generation-tao.com

Yoga et souffle régénérateur

Par la respiration il nous est offert la possibilité de vraiment percevoir de quelle manière nous obéissons à cette grande loi de la transformation qui se manifeste à travers l'alternance du Yin et du Yang.
 Contact : C.E.P.H.
 tél. : 01 42 46 75 78
 Lieu : 75009 Paris

DERNIERE MINUTE ! LA FRANCE REMPORTE DE NOMBREUSES MEDAILLES A L'US OPEN INTERNATIONAL DE WUSHU A CHICAGO !



Au total, durant ce Open qui s'est déroulé du 17 au 18 novembre dernier, ce sont 26 médailles qui ont été remportées par la délégation française représentée par la FWS : www.federationwushu.org
 Cet US Open, qui a rassemblé 1500 participants, était organisé sous le patronage de Maître Wu Bin (9e duan). De grands champions chinois avaient spécialement fait le déplacement, ainsi qu'une autre grande figure du Wushu, Maître Wang Pei Kun, 9e duan. Parmi tous ces médaillés, citons le plus jeune, Merlin Morel, âgé de 10 ans (!), au Sabre et Chang Quan et Chandra Adam, au Taiji épée et la forme 32. Bravo à toutes et tous ! Ne ratez pas un article complet et la vidéo prochainement en ligne sur le site Génération Tao : www.generation-tao.com

PROCHAINS
RENDEZ-VOUS

N° 48

SPECIAL MEDECINE CHINOISE & QI GONG

Parution le 7 mars 2008



RETROUVEZ L'INTEGRALITE DES ARTICLES

- Chine et Japon, deux pays sous influence p. 16
- D'Okinawa aux portes de la Chine p. 21
 - Mythique Shaolin p. 32
 - L'art du Kalarippayatt p. 36
- Dao Yin et ondulation du souffle p. 56

LES VIDEOS

- Mantak chia à Paris p. 9
- Mythique Shaolin p. 32
- Rythme et pulsation du souffle p. 40
- Leçon de maître par Mme Liu p. 48

LES VISIO-CONFERENCES

- La Chine racontée
par Cyrille J.-D. Javary p. 10

www.generation-tao.com

REGIE PUBLICITE 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



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° 48 : le 12 mars 2008

Gratuit en ligne : www.generation-tao.com

**VOUS POUVEZ
DES MAINTENANT
INSCRIRE VOS DATES
DE STAGES, VOS PETITES
ANNONCES SUR LE SITE**

www.generation-tao.com

Rubrique : Agenda
Rubrique : P. Annonces

C'EST GRATUIT !

Le Centre d'Arts Corporels GTao LOUE 3 SALLE à Paris 19^{ème}

1 salle de 115 m²

1 salle de 100 m²

1 salle de 80 m²

2 salles lumineuses, au calme, spacieuses, parquet,
poutres apparentes, chaleureuses, très zen, rare.
1 salle de pratique consacrée aux arts martiaux externes.

week-ends & cours hebdomadaires

tél. : 01 42 40 48 30 centre@generation-tao.com
www.generation-tao.com

LES MAÎTRES DE SAGESSE

L'Humanité n'est pas seule. Les Maîtres de Sagesse reviennent aujourd'hui dans le monde moderne avec à leur tête Maitreya, l'Instructeur mondial, pour nous conduire hors du marasme actuel.



Ils nous indiquent la voie à suivre pour fonder une nouvelle civilisation où régnera la justice et la liberté, et où l'être humain connaîtra un accomplissement sans précédent.

Benjamin Creme est en rapport télépathique avec l'un de ces Maîtres qui lui a transmis les articles de cet ouvrage.

ISBN 978-2-9510974-9-0, 552 pages, 19€

Disponible en librairie : distributeur Al Bourak

sur Internet : www.partageinternational.org

ou directement chez l'éditeur : Partage Publication

BP 242, 42014 Saint-Etienne cedex 2

**STAGE NATIONAL D'ETE
TAI JI QUAN & QI QONG**

Avec un Maître du Temple de Shaolin
A Autrans, dans l'Isère: 11300 m d'altitude, au pied du massif de la Vanoise

du 6 au 12 juillet 2008

Programme : Choix du style Chen ou Yang
• Initiation au style choisi
• Tao Supérieur à Malou Néze
• Technique de Chi Ku
• Eléments de base du Qi Gong
• Technique d'Équilibre et de Relaxation
• Initiation à la Diététique
• Initiation à la Calligraphie
• Culture sur les Arts Internes et la Chine

Association Kung Fu Développement
S.F 95113 / 34072 Nanipetites Cedex 3
04 74 38 54 73 / 04 67 02 57 97
06 84 33 93 43 / 06 34 36 37 33

Distributeur: www.kungfumma.com



photo : Jean-Marc LeFèvre

La première fois...

Le temps du nouveau par Delphine L'huillier

Primordial, essence, quintessence... Ces mots résonnent en moi comme des sources d'inspiration. Retrouver le moment primordial. S'appuyer sur les racines d'une forme, d'un geste. Toucher l'essence. Goûter la quintessence... Sans cesse, dans notre quête du mouvement, de la sensation, du son, de la parole, de l'émotion, de l'instant juste, le questeur, l'artiste, l'artisan, le maître d'œuvre, retournent à la source, fait émerger l'essence, comme s'ils accomplissaient ce mouvement pour la première fois, qu'ils ou elles, étaient le premier homme, la première femme, à l'aube de l'humanité.

Sans cesse trouver cette fraîcheur, ce neuf, ce primordial, cet instant sacré, cette innocence.

Regarder l'autre, celui ou celle que l'on aime, comme si c'était la première fois. Se lever, se réveiller, respirer, se redresser, voir, entendre, manger, marcher, ressentir chaque appui, le déroulement de chaque cheville, chaque fascia... Comme si c'était la première fois.

A mon sens, tous les arts énergétiques du mouvement devraient cultiver cette perception. Peut-être même tous les arts martiaux. Comme un éternel renouveau. En Yoga, en Qi Gong ou en méditation, ce sentiment est si présent. Si intimement lié à la pratique. Il anime toutes ces disciplines d'une profonde et intime beauté. Mais un aspect me chagrine.

Comment, nous autres pratiquants pouvons-nous confondre si souvent l'ancien, le traditionnel avec la source? Comment pouvons-nous imaginer ou prétendre — comme c'est souvent le cas, et parce que nous avons longuement cultivé cette croyance dans de nombreux

domaines — que la seule chose qui vaille soit ancienne? La source est par essence immanente, toujours présente, à chaque instant. Elle ne se rattache aucunement au passé. Elle est et vit dans le temps. Toujours nouvelle, actualisée. Sans cesse renouvelée.

Et c'est vrai. Pas besoin d'avoir déjà aimé pour aimer. Nul besoin de connaître la « tradition amoureuse »!? Alors pourquoi en serait-il autrement pour nos pratiques corporelles et énergétiques issues de traditions millénaires? Bien sûr qu'il est ici question de transmission d'un savoir. Bien sûr que les anciens ont développé des techniques, une gestuelle, ont assimilé et intégré des principes essentiels, nés de découvertes et d'années d'expériences. Pourquoi s'en priver? Bien sûr que tout

ce savoir est une richesse, voire un guide. Mais croire systématiquement en son efficacité, et souvent aux dépens de techniques et de disciplines contemporaines est, je le pense, profondément source d'erreur. D'ailleurs tout le monde

sait bien qu'on ne se bonifie pas toujours avec l'âge! On risque même de passer à côté de l'essentiel, la véritable source, celle qui n'est pas « savoir », mais « connaissance », qui est l'expérience de l'instant. Entendons-nous bien, pour avoir depuis dix années passées à Génération Tao, vanté et diffusé les vertus du Qi Gong, du Taiji ou du Yoga, j'aime profondément ces pratiques et je me suis essayée à certaines d'entre elles. Mais n'avez-vous jamais eu comme moi le sentiment d'observer ou de pratiquer parfois une forme archaïque? La sensation de « chevaucher » un vieux dinosaure. Je pratique depuis sept ans le Wutao, un art corporel et énergétique contemporain⁽²⁾, et j'ai reçu il y a peu un massage par Ray Swartley⁽³⁾ qui a développé sa propre technique. Nul doute que ces deux pratiques sont profondément ancrées dans le présent. Et je ne dis pas qu'elles sont meilleures parce qu'elles sont récentes — ce qui serait là aussi un travers —. Mais

elles vibrent d'une couleur, d'une forme, d'une matière, d'une énergie nouvelle que l'on ressent instantanément. Je vais faire une comparaison un peu audacieuse, mais imaginez-vous entrant dans une maison à l'architecture moderne ou bien dans de « vieilles pierres ». L'une, riche de possibles, l'autre pétrie de mémoire. Votre sensation sera totalement différente. Et cette perception immédiate... Néanmoins pour évoluer, toutes ces pratiques se sont appuyées sur des principes anciens. Mais elles sont porteuses de cette vitalité essentielle, de cette source nécessaire. Aussi prenons garde que ce qui est ancien ne perde pas sa sève. Et que ce qui est nouveau ne soit pas vide. Dans un cas comme dans l'autre, pour que nos pratiques ne se dessèchent pas, il faudrait qu'à chaque instant nous puissions leur insuffler une vitalité nouvelle, et épanouir cette source de vie qui vit en nous. —

(1) *Dialogues avec l'ange*, par Gitta Mallas, Editions Aubier.

(2) pour en savoir plus sur le Wutao, consultez www.generation-tao.com

(3) Ray et Clothilde Swartley ont créé la méthode Arts of touch®.

**Sans cesse
trouver cette
fraîcheur.**



PORTRAIT

Rédactrice en chef du magazine GTao, Delphine L'huillier entre dans l'aventure du magazine en 1997. Formée au massage en Indonésie et en France. Elle a également été formée au Wutao et à la Trans-analyse® par Pol Charoy et Imanou Risselard. Elle anime également des stages où il s'agit de créer son propre jeu divinatoire.



WUTAO Eveillez l'âme du corps

Le Wutao est un art corporel et énergétique contemporain. La pratique se concentre sur le déploiement d'une onde déclenchée par le relâchement du bassin, à partir de laquelle se décline un ensemble de mouvements réalisés dans un profond respect de l'être et de sa corporalité.

Stages animés par Pol Charoy et Imanou Risselard
20 janvier 2008 • 29 mars 2008 • 15 juin 2008



TAI JI QUAN La source du Tai Ji

Le style Chen du Tai Ji Quan est considéré comme le style originel. Il se caractérise par des postures basses, des mouvements spiralés, une alternance de rythmes lents et rapides, avec des jaillissements d'énergie (fajin) qui rappellent ses origines martiales.

Stages animés par Arnaud Mattlinger
19 janvier 2008 • 30 mars 2008 • 14 juin 2008

STAGES Génération TAO



KUNG FU WUSHU L'héritage de Shaolin

Dans ces stages animés par un expert de la discipline, plusieurs fois champion international, vous travaillerez différents Tao Lu (formes) qui s'adressent à toutes celles et ceux qui désirent à travers une technique affûtée découvrir l'efficacité d'un art de défense. Le Kung Fu Wushu est la voie royale pour développer les capacités insoupçonnées de votre potentiel.

Stages animés par Roger Itier
22 & 23 mars 2008 • 14 & 15 juin 2008



QI GONG des méridiens La petite circulation céleste

Ce Qi Gong permet d'harmoniser l'ensemble des méridiens et équilibrer le corps de manière simple. Ce sont des respirations et des méditations guidées le long des trajets externes (ceux des acupuncteurs) et des trajets internes (accessibles uniquement par le Qi Gong).

Stage animé par Martine Scrive
5 & 6 avril 2008



CHI NEI TSANG Un art du toucher et de l'énergie

Chi Nei Tsang signifie littéralement « travailler l'énergie des organes internes ». Le travail se concentre sur l'abdomen avec des touchers à la fois profonds et légers, afin d'habituer les organes internes ainsi que tous les systèmes vitaux du corps à travailler plus efficacement. La pratique du Chi Nei Tsang vise à réintégrer l'état de santé.

Stages animés par Martine Scrive
26 & 27 janvier 2008 • 21 & 22 juin 2008



TAO DU CLOWN Célébrez votre corps névrotique

Le Tao (Voie) du Clown est un voyage émotionnel, intense et fascinant. Son but est de ressentir, assumer et jouer, avec nos dynamiques fondamentales qui, inscrites dans le corps et dans le comportement, ont défini une manière unique et originelle de bouger et d'être dans l'espace. Le Tao du clown permet une véritable illumination intime, devant le regard du public, et amène à la joie extatique d'être soi-même: une des plus belles expériences de lâcher-prise (Wu-Wei).

Stage animé par Pol Charoy et Imanou Risselard
31 mai & 1^{er} juin 2008



MÉDECINE DOUCE & THALASSO

THALASSO • THERMES • SPAS • CENTRE DE SOINS & SANTÉ

LESALONDU BIEN-ÊTRE

7 AU 11 FÉVRIER 2008

PARIS / PORTE DE VERSAILLES / 10H30-19H

femina

FIGARO
SCOPE

metro

radioclassique

www.salon-medecinedouce.com • Tél. : 01 45 56 09 09