

# Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 53 • juin 2009

■ **YIN-YANG :**  
**UNE VISION**  
**DYNAMIQUE**  
**& GLOBALE**

■ **ZEN**  
Les pièges de la Voie

■ **MASSAGE EN FRANCE**  
Pour une pratique libre

■ **CHI NEI TSANG**  
Rencontre avec Andrew Fretwell

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



## **PORTES OUVERTES**

**12 & 13 septembre 2009**

à partir de 14h

*Eveillez l'âme du corps*

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

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

**COURS • STAGES • MASSAGES • CONCERTS • CONFÉRENCES**  
**TAI CHI - QI GONG - KUNG FU WUSHU - WUTAO - EVENTAIL - SABRE - AÏKI**  
**CAPOEIRA - STRETCHING - CHI NEI TSANG - DANSE INDONESIENNE**  
**WING CHUN - ART DU COMBAT - KUNG FU pour enfants**

# Sommaire

# N° 53

## Directeur de publication

Pol Charoy

pol.charoy@generation-tao.com

## Directrice Artistique

Imanou Risselard

imanou@generation-tao.com

## Maquette

Toutdésigné & Frédéric Villbrandt

## Mise en page & création graphique

Frédéric Villbrandt

frederic.villbrandt@orange.fr

## COMITE EDITORIAL

### sous la direction de:

Delphine Lhuillier

delphine@generation-tao.com

avec: Pol Charoy & Imanou Risselard, Sandrine

Toutard, Dominique Radisson, Cécile

Bercegeay, Arnaud Mattlinger, Marie Delaneau

### Ont contribué à ce numéro:

#### DOSSIER: CULTURE YIN-YANG

Cyrille J.-D. Javary, Jérôme Ravenet

#### CULTURE ET SOCIÉTÉ

Joël Savatofski, Yves Michel,

Isabelle Trombert, Samir Saliba,

Thierry Plée, Frédérique Dumas

#### VOIE DU MOUVEMENT

Bruce Frantzis, Mohammed Saïah,

Georges Charles, Maya, Michèle Stévanovitch

#### CO-NAISSANCE DE SOI

Alain Nahmias

#### SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Andrew Fretwell, Wim Ellul, Jacques Penna,

Silvia Bellei, Fabrizio Dalle Piane,

Michel Deydier-Bastide

#### RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

#### PHOTOGRAPHIES

Jean-Marc Lefèvre, Cécile Martinet, Sandrine

Ravenet, Jacques Minelli, Cassandre Lavoix,

Frédérique Dumas, Dominique Guillemain

d'Echon (www.photo-phore.fr)

Frédéric Villbrandt, Juliette Heymann

(http://photos-jh.oldiblog.com), Italo Bertolasi

#### CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

www.fotolia.fr, Génération Tao, Jérôme Ravenet,

Guayapi Tropical, Joël Savatofski, Budo Editions,

Thierry Plée, Maya, Dominique Guillemain d'Echon,

Michèle Stévanovitch, Juliette Heymann,

Andrew Fretwell, Novabio, Fabrizio Dalle Piane,

Michel Deydier-Bastide

#### COUVERTURE

Juliette Heymann

#### INTERNET

Dominique Radisson

#### REGIE PUB

tél.: 0660293000 / pub@generation-tao.com

#### SUIVI DE FABRICATION

André Martin

#### IMPRIMERIE

Nevada Nimifi / 30, allée de la Recherche

1070 Bruxelles - Belgique

#### COMMISSION PARITAIRE:

n° 1109 K 86845

Dépôt: 25 juin 2009

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 3000

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

Editao

p. 5

## Infos

p. 6

## DOSSIER: YIN-YANG

p. 12

Yin-Yang, une vision dynamique et circulaire par Cyrille J.-D. Javary

p. 14

Tai Ji Quan: la globalité en mouvement? par Arnaud Mattlinger

p. 16

Test: Vous avez dit global?

p. 18

Préséance du Yin, préférence du Yang par Jérôme Ravenet

p. 20

Cultiver l'hyper présence avec Imanou Risselard & Pol Charoy

p. 22

## Biotao

Le Warana, la noblesse d'une plante

p. 26

## Culture & Société

Massage en France avec J. Savatofski, Y. Michel & I. Trombert

p. 28

Il était une fois... Une Fondation avec Thierry Plée

p. 31

L'art du Niwaki par Frédérique Dumas

p. 32

## La voie du mouvement

Les arts martiaux, chemin initiatique? avec Bruce Frantzis

p. 36

Ba Gua Zhang & Aïkido par Georges Charles

p. 38

Le Yoga de la danse par Maya

p. 40

Rencontre avec Michèle Stévanovitch

p. 44

## Co-naissance de Soi

Zen, les pièges de la Voie par Alain Nahmias

p. 46

## Santé & Bien-être

Le Tao du Chi Nei Tsang avec Andrew Fretwell

p. 50

Pharmacopée chinoise: le Pachyme, ou Fu Ling par Jacques Penna

p. 54

L'art du Tantsu avec Fabrizio Dalle Piane

p. 56

Xin Li: Le souci & la Rate par Michel Deydier-Bastide

p. 58

Carnet d'adresses & Agenda

p. 60

Abonnement & Anciens numéros

p. 64

Le mot de la fin... par Delphine Lhuillier

p. 66

## Dossier: YIN-YANG



GTao a toujours considéré que la représentation du monde par le Yin-Yang était une vision « révolutionnaire » pour l'Occident. Née de l'observation et de l'expérience, ses applications s'exercent dans tous les domaines du « vivre », de notre quotidien à des sphères plus larges. Un dossier pour vous imprégner du Yin-Yang avec des sinologues et des spécialistes du mouvement. Bonne mutation!

## 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

Photographie  
couverture:  
Juliette Heymann  
<http://photos-jh.oldiblog.com>



# salon zen

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET BIEN-ÊTRE

TRADITIONS DE L'ORIENT

**1-5 octobre 2009**

**Espace Champerret • Paris 17<sup>e</sup>**

[www.salon-zen.fr](http://www.salon-zen.fr)

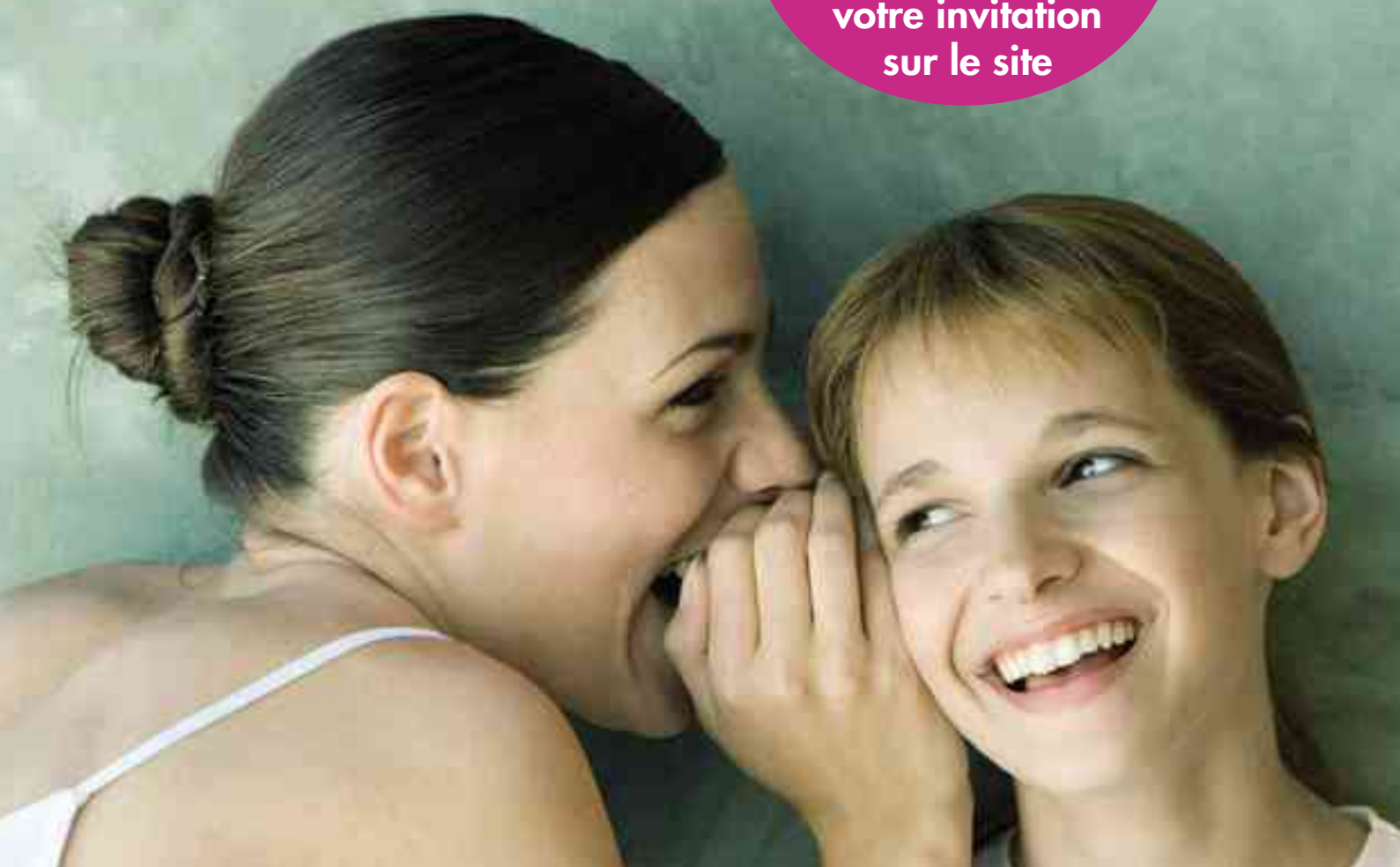
Spas : 01 45 56 09 09

**ENTRÉE  
GRATUITE**

**1 personne**

*sur présentation de cette annonce*

**ou téléchargez  
votre invitation  
sur le site**





par Pol Charoy  
& Imanou Risselard

## La mutation des polarités

### *Yin-Yang, Yang-Yin*

Oyez, oyez, fidèle lecteur, la vision Yin-Yang va changer votre vie! Le Yin-Yang n'est pas une énergie ou une substance particulière, mais un concept purement philosophique, une vision du monde s'appliquant à tous les phénomènes de la vie. Il est troublant d'ailleurs de s'apercevoir que le concept du Yin-Yang commence par le Yin et non le Yang.

Pol: Cela me ramène au fait que nous, « le sexe fort », naissons du ventre d'une femme... Etre étrange, comme vous le savez, aux chromosomes « XX »!

Imanou: Et pour nous, femmes dites du « sexe faible », n'est-il pas étrange de réaliser un tel tour de force et de réussir à sortir de notre creuset chromosomique cet être doublement étrange pourvu d'un chromosome X et d'un autre Y?

Imanou & Pol: Car c'est seulement à partir de ce féminin (Yin) que peut apparaître le masculin (Yang) sous la forme, entre autre, d'une paire de chromosomes « XY ». La mutation de la femme en homme... en mâle... serait donc un magnifique exemple de cette philosophie de mutation des polarités, nécessaire à la création de la diversité dans le monde. Est-ce d'ailleurs cela que les hommes veulent se cacher au point de vouloir chasser la femme en eux, la réduire ou la cacher?

Pol: D'ailleurs, en tant qu'homme, et au regard de cette connaissance, je m'interroge: être homme serait aussi être un peu femme... Mais pourquoi ne me l'a-t-on pas dit plus tôt? Cela m'aurait évité beaucoup de questionnements identitaires concernant ma « virilité ». Parce que oui, être virile, c'est donc aussi être « femme »! En tous cas, au moins « féminin » quelque part en soi... Par mille Taolu, c'est une révélation! Et je crois que cela me suffit pour aujourd'hui, je vais partir méditer cela. Qu'en dis-tu Imanou?

Imanou: Si je prolonge cette idée... En tant que femme, être femme serait aussi percevoir ce possible du « mâle » en moi. Cette conscience m'aurait peut-être évité toutes ces années d'interrogations autour de ma sacro-sainte féminité. Et j'aurais cessé de convoiter secrètement la place de l'homme jusqu'à prendre possession de ses attributs pour être enfin reconnue dans ma « virile-féminité ».

Pol & Imanou: A quoi nous ajouterons que le Yin sans le Yang est stérile, et que le Yang sans le Yin est destructeur. Nous pressentons déjà que cet éclairage philosophique et chromosomique Yin-Yang sur l'identité de notre nature a déjà réalisé sa mutation. Tout comme il a nourri de sa philosophie les arts et sciences traditionnels: la Médecine Traditionnelle Chinoise, les arts martiaux, le Confucianisme, mais aussi les sciences et les arts contemporains. Nous trouvons aujourd'hui des traités de sociologie et d'économie inspirés par le Yin-Yang. Ce « mouvement de vie » a influencé les recherches sur la psychologie de C. G. Jung jusqu'à la physique avec l'ouvrage *Le Tao de la physique* de Fritjof Capra — voir GTao Hors-Série n° 3 ou <http://www.generation-tao.com/publications/articles/le-tao-de-la-physique.29>.

Nous vous partageons donc avec joie le dossier de ce numéro: « Yin-Yang, une vision dynamique et globale du monde » pour inspirer votre été. Il vous rappellera les notions essentielles du Yin-Yang, mais aussi pose des questions et apporte un nouvel éclairage sur la manière avec laquelle nous pouvons l'intégrer dans notre pratique corporelle. Bonne mutation! ■



## Feng, l'abondance

par Cyrille J.-D. Javary

Comme à chaque numéro, Cyrille Javary nous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoises. Il nous éclaire aujourd'hui sur l'idéogramme *Feng*, qui signifie « abondance ».

L'abondance, c'est la vie, la vie naturelle pour qui le trop n'est jamais assez. La survie est assurée par l'abondance, celle des fleurs des arbres fruitiers, celle des spermatozoïdes qu'un homme peut émettre. Dans l'imaginaire humain, l'abondance prendra une forme symbolique différente selon les modes de vie. Chez les peuples d'éleveurs nomades venus de Haute-Asie qui ont peuplé l'Europe, l'abondance — manifestée par la vitalité des troupeaux — prend la forme de la corne, vieux symbole de potentialité sexuelle dont sont gratifiés les personnages dont la postérité, réelle ou spirituelle est abondante et célébrée, comme Moïse ou Fu Xi. Dans la mythologie grecque, la « corne d'abondance » est celle d'Amalthée, la chèvre qui a nourri Jupiter. Ovide raconte que l'une de ses cornes s'étant cassée, les Nymphes la remplirent de fruits pour l'enfant Zeus. Amalthée devint l'étoile Capella, ou la constellation du Capricorne, et sa corne, qui avait le pouvoir de se remplir de tout ce que son propriétaire désirait, le trésor des Néréides.

Pour les peuples sédentaires et cultivateurs, l'abondance sera manifestée par la vitalité des céréales qu'ils tirent de leurs champs. Les Chinois qui, depuis toujours, habitent et cultivent la terre de leur pays d'aujourd'hui, l'expriment sans détour avec l'idéogramme qui écrit l'idée d'abondance: *feng* (1). Il est composé de deux parties: en bas, *dòu* (2), qui représentait à l'origine un vase rituel (3) recouvert d'une sorte de patène; au dessus, un autre vase rituel (qui finalement prendra la forme du caractère montagne 4), dans lequel sont plantés des rameaux,

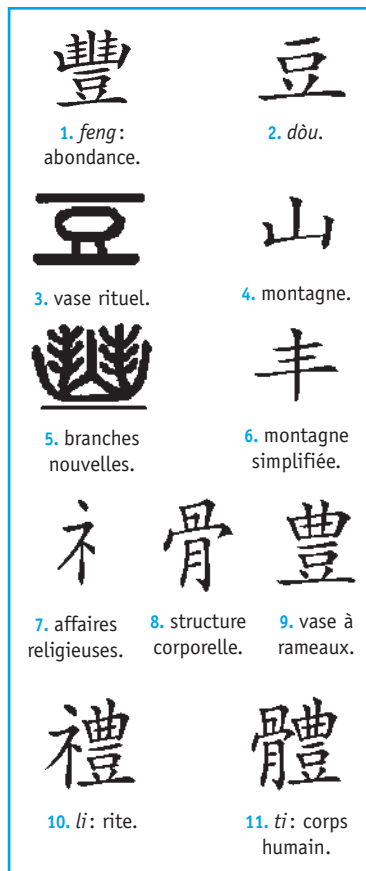
des branches nouvelles (5). Ces rameaux sont d'ailleurs tout ce qui subsiste de ce caractère dans sa version simplifiée (6). C'est donc lui l'élément important en tant qu'évocateur de

ces cérémonies agricoles ancestrales qui célébraient le retour du flux printanier, gage d'abondance à venir. Il n'y a pas si longtemps, des fêtes comparables existaient dans nos campagnes et les « arbres de mai » en gardent encore le souvenir.

Le génie de l'idéographie réside dans son pouvoir associatif. Relativement banal en lui-même, le caractère abondance prend tout son sens lorsqu'il est associé au signe général des « affaires religieuses » (7) et au signe de la structure corporelle (8). Bien que le pinceau ait un peu changé la forme du vase à rameaux (devenant 9), dans le premier cas cela forme le mot: rite (10) et dans le second le mot: corps humain (11). Cela donne une autre résonance à cette abondance. Que dans une société agricole et sédentaire, la fonction primordiale des rites soit d'accompagner, au sens musical du terme, le rythme saison-

nier du flux vital, cela est compréhensible. A cela, l'écriture chinoise rajoute l'idée que le corps humain, inséré dans le foisonnement des « dix-mille êtres vivants », n'est séparé ni de la nature, ni de la culture. L'abondance est un état transitoire, menacé par un trop plein, comme l'explique l'hexagramme 55 du Yi Jing, qui porte cet idéogramme comme nom. Les rites sont là pour suivre l'alternance du flux et du reflux de l'abondance, pour nous permettre de « faire corps » avec le rythme vital. ■

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



### PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoises anciennes et modernes. Il est aussi traducteur du Yi Jing, fondement depuis 25 siècles du mode de pensée 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.

Congrès 2009

de

Médecine  
Traditionnelle Chinoise

organisé par

L'UFPMTC  
et le SIATTEC

19 et 20  
septembre

Vichy

Centre omnisports



UFPMTC

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



SIATTEC

[www.siattec.fr](http://www.siattec.fr)



## LE LIVRE DE L'ÉTÉ

### Le choix de Cyrille Javary

Chenva Tieu est chinois, cela se voit à la couverture de son livre: rouge et jaune, les deux couleurs fétiches de la Chine depuis 5 000 ans. Chenva Tieu est français, cela se ressent à l'humour de son titre: parler de « chinoiseries » (écrit en jaune) à ses « amis cartésiens » (écrit en blanc), cela met dans l'ambiance. Chenva Tieu est aussi européen, cela tient à son nom qui est plutôt de consonance indochinoise. Né de parents chinois au Cambodge, Chenva Tieu va quitter Phnom Penh pour la France à l'âge de 12 ans dans un des derniers avions que les Khmers Rouges laisseront partir en 1975: *Ce pays dont j'ignorais presque tout en y arrivant a pourvu à mon éducation. Il m'a transmis ses valeurs, son patrimoine. Je lui dois ma liberté.* Trente ans après, le voilà chef d'entreprise et ardent défenseur de l'Union Européenne qui a inscrit la déclaration des droits de l'homme dans le préambule de sa charte, car le terrorisme d'Etat, il l'a vécu. Et dans cette union pacifique

et difficile de peuples si divers, il retrouve cette recherche de l'harmonie qui est à la base de la tradition chinoise dans laquelle il a été élevé; elle est aussi au cœur de cet ouvrage, écrite sur la couverture en beaux caractères chinois classiques: *hé xié*, l'entente harmonieuse entre les humains. C'est dans cet esprit que Chenva Tieu a rédigé son *Manuel de chinoiseries*. Son langage est simple et direct, son but est clair: *Faire comprendre certains aspects de la Chine afin qu'elle n'apparaisse plus comme une puissance mystérieuse et menaçante*, ce qui ne l'empêche nullement à l'occasion d'aborder les sujets qui fâchent, comme Taiwan, le Tibet ou Tiananmen: *Beaucoup de discours officiels émanant de la République Populaire font référence à l'harmonie. A tel point que cela finit par apparaître comme un terme un peu magique dont la répétition suscite parfois des réserves moqueuses – surtout quand on fait remarquer que les manœuvres mili-*

*taires au large de Taiwan, la répression au Tibet, et les massacres de la place Tiananmen sont une drôle d'illustration de l'harmonie. (...)*

*Je ne conçois pas de relations harmonieuses entre la Chine et l'Europe si la première doit simplement redevenir le suffisant empire de jadis et si la seconde vit dans la nostalgie épuisée de sa domination mondiale. L'une et l'autre doivent s'apporter mutuellement quelque chose.*



« Manuel de chinoiseries à l'usage de mes amis cartésiens »  
par Chenva Tieu,  
Editions Anne Carrière, mars 2009.



## LE SIFOU rend hommage et sort du Temple

Par ma vieille barbi-  
chette, le temps  
passe et les amis  
s'en vont rejoindre  
les Immortels... Aussi

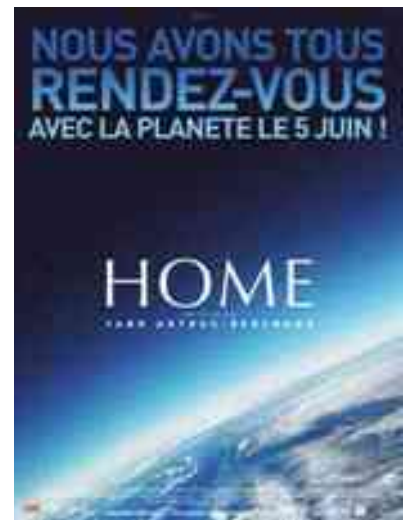
j'ai appris la disparition de mon ami Kwai Chang Caine, alias David Carradine le 3 juin dernier. Il en a fait rêver des générations de « petits scarabées ». Et qu'importent les circonstances assez nébuleuses de sa mort, aujourd'hui le Wushu a perdu un ami et je voulais lui rendre un dernier hommage en posant quelques bougies devant l'autel.

Lui qui aurait tout fait pour préserver la nature (y compris la nature humaine!) aurait sans nul doute aimer découvrir Home\*, le film aux multiples diffusions mondiales. J'en ai encore tous les méridiens qui frissonnent! Quelle beauté! Des images somptueuses. C'est la lignée de tous mes ancêtres taoïstes qui était émue. Depuis le temps que nous célébrons la nature, que nous l'observons, que nous nous en inspirons. C'est beau de voir que les jeunes générations ont cette sève qui coule en eux: le sens de

l'harmonie et de l'équilibre. Mais le film nous montre bien que cet équilibre n'existe plus. Il faut inverser un processus de destruction: la maison brûle, une bonne séance d'acupuncture ne suffisait plus à redresser le navire qui coule, il faut agir vite. C'est la grande sagesse du Yi Jing qui m'y invite. Le temps n'est pas au repos, n'est plus à l'anticipation, mais à l'action optimale. C'est le Samouraï qui prend les armes pour aller droit devant, le Hara en poupe. Je vous partage quelques chiffres que j'ai médités et qui ont poussé votre vieux Sifou à sortir du Temple et à descendre de la montagne...

- > 20 % des hommes consomment plus de 80 % des ressources de la planète.
- > 1 milliard de personnes a faim.
- > La banquise a perdu 40 % de son épaisseur en 40 ans.
- > Les 3/4 des ressources de pêche sont épuisés.
- > Chaque année, 13 millions d'hectares de forêts disparaissent...

Il est temps que j'aide mes ancêtres,



mes frères et mes sœurs: les arbres, les plantes, les poissons, les éléphants et les Hommes...

\* Film Documentaire réalisé par Yann Arthus-Bertrand et produit par Luc Besson. Site officiel du film Home: [www.home-2009.com/fr/index.html](http://www.home-2009.com/fr/index.html)  
Et pour voir l'intégralité du film: [www.youtube.com/homeprojectFR](http://www.youtube.com/homeprojectFR)



# Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG

## QI GONG - TAIJIQUAN - BAGUAZHANG - DACHENGQUAN - TUINA

(Depuis 1993) - Membre de la FFWaemc.

PARIS Tél/fax 03.24.40.30.52 BRUXELLES

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

氣功



### Nos Formations & stages

➤ **Formation à la pratique et à l'enseignement du QI GONG à PARIS 7<sup>ème</sup> ou à BRUXELLES - Prochaines rentrées en octobre 2009**

**Cycle 1 sur 2 années :**  
Certification d'études & compétences en QI GONG traditionnel

**Cycle 2 (sur une 3<sup>ème</sup> année) :**  
Professeur de QI GONG

**Théorie :** cycle complet d'étude en médecine traditionnelle chinoise - l'énergétique est abordée ici en parallèle directe et pour son application dans le QI GONG + l'étude et l'application du YIJING - les TUINA et la phyto-aromathérapie des cinq éléments...

**Pratique :** étude des différentes méthodes de QI GONG et de leurs applications spécifiques : BADUANJIN, YIJINJING, WUDANG DAOYIN QI GONG, TAIJIQIGONG, ZHI NENG QI GONG, les 5 ANIMAUX, les 6 SONS THERAPEUTIQUES, les 4 ANIMAUX DIVINS, LES NEI GONG : la méditation du sourire, l'orbite microcosmique, la respiration osseuse...

Pédagogie et préparation aux diplômes fédéraux et d'état.

➤ **Formation TUINA du bien-être**  
« l'art du massage chinois » sous forme de modules dissociables + des spécialisations : massages aromatiques réflexologie - pierres chaudes...

➤ **Formation TAIJIQUAN style CHEN**

Formes 13,24,48 - épée, sabre - Tuishou, Chansigong

➤ **Formation BAGUAZHANG & DACHENGQUAN**

Enchaînements des 8 paumes du BAGUA : styles LUMEN & RONGQIAO, DACHENGQUAN formes martiales et santé.

➤ Des stages d'été sont programmés en France et en Belgique (visitez les rubriques du site Internet)



Les Editions de la Tortue de Jade

### 5 ouvrages techniques et pédagogiques incontournables !

**Livre 1 : réf - LQG01 - 27€**  
QI GONG pratique des classiques originaux :  
Les respirations - le massage général - les 8 trésors - les 12 trésors - les 6 sons - les 5 animaux ... 240 pages - illustrées.

**Livre 2 : réf - LQG02 - 29,75€**  
QI GONG les exercices énergétiques du taiji  
les 3 formes intégrales du TAIJIQIGONG - 324 pages - illustrées

**Livre 3 : réf - LQG03 - 28€**  
TAIJIZHANG - la paume du taiji  
« l'harmonie des forces en mouvement »  
découvrez l'enchaînement des 84 mouvements du Taijizhang  
200 pages - illustrées

**Livre 4 : réf - LTCC01 - 30€**  
Le TAICHI CHUAN style Yang traditionnel de la forme à la fluidité au fil de l'énergie  
les 24 exercices de la gym taoïste - la forme longue des 108 mouvements - la poussée des mains de l'école yang - 288 pages - illustrées

**Livre 5 : réf - LTCC 02 - 24€**  
L'épée du TAIJI style Yang traditionnel le phoenix déploie ses ailes - exclusivement pratique et consacré à la forme en 53 mouvements de l'école yang - 120 pages illustrées



### Collection DVD

DVDQG01 - 34,50€  
ZHENG QI GONG  
1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> méthode

DVDQG02 - 25€  
Incluant les 2 méthodes  
BADUANJIN & yijinjing

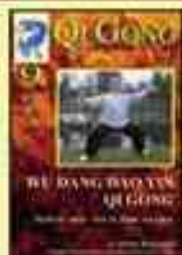
DVDQG03 - 25€  
QI GONG des 5 animaux

DVDQG04 - 30€  
Incluant la 1<sup>ère</sup> et  
la 2<sup>ème</sup> méthode  
WUDANG DAOYIN  
QI GONG

DVDQG05 - 30€  
QI GONG des 4 animaux  
divins

DVDQG6a - 30€  
TAIJIQIGONG forme « élémentaire »

DVDQG6b - 30€  
TAIJIQIGONG forme « intermédiaire »



Achetez directement sur la boutique en ligne du site !!!

DVDQG07 - 30€  
TAIJIQIGONG forme  
« avancée »

DVDQG08 - 30€  
Les automassages  
du QI GONG

DVDQG09 - 30€  
QI GONG des 6 sons  
thérapeutiques

DVDQG10a - 30€  
WUDANG HUNYUAN  
NEIGONG

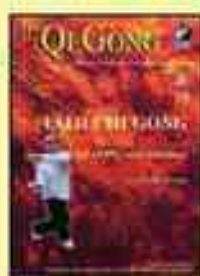
DVDQG11a - 30€  
incluant 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup>  
niveaux  
QI GONG avec bâtonnet  
« taiji ».

DVDTJQ01 - 30€  
Forme 24 du taijiquan  
style CHEN

DVDTJQ02 - 30€  
Forme 49 du taiji  
à l'épée style CHEN

DVDCCQ01 - 30€  
DACHENGQUAN 1<sup>er</sup> niveau

DVDTCC01 - 30€  
L'épée du TAICHI style YANG en 32  
mouvements « forme moderne »



### Bon de commande

à retourner aux éditions La Tortue de Jade  
7, rue du bochet bas - 08500 Les Mazures

Réf Titre Qté prix

.....  
.....  
.....

+ Frais de port ..... Soit total : .....  
Ordinaire : 5,10€/article + 1,21€ par art suppl.  
Recommandé : 6,30€/article + 2,80€ par suppl.

Aucun remboursement en cas de perte ou de vol du colis

NOM..... Prénom.....

Adresse :  
.....

Bat : ..... Escal : ..... Etage : .....

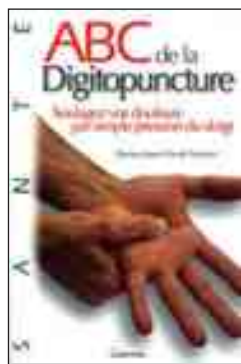
Code postal : ..... ville.....

Téléphone : .....

Date : ..... Signature : .....

ITEQG 7, rue du bochet bas  
08500 LES MAZURES - France  
[www.iteqg.com](http://www.iteqg.com)

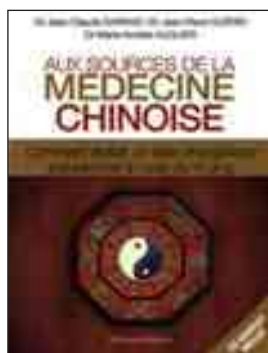




**ABC de la digitopuncture**  
par Jean-Claude Trokiner

La digitopuncture consiste à stimuler, avec le bout des doigts, des points d'acupuncture précis. Pour soulager, au quotidien, certaines douleurs, troubles nerveux, digestifs, O.R.L., ou encore circulatoires... Les indications et les illustrations sont claires et précises. Livre pratique et accessible.

Grancher 18 €



**Aux sources de la médecine chinoise**

par Drs Jean-claude Darras, Jean-Pierre Guérin, Marie-Andrée Auquier

Partant de l'approche des trigrammes et des hexagrammes du Yi Jing, les auteurs, médecins, nous décrivent, en pratique, leur méthode de médecine prévisionnelle. Les détails donnés, les tableaux et résumés facilitent la compréhension. Livre dense, agrémenté d'un CD.

Editions Médicis 23 €



**Dix chants africains de bien-être**

par Elvire Guern-Dalbi

L'auteur nous propose un livre-CD: dix chants pour nous permettre de résoudre des situations conflictuelles, alliant développement personnel et découverte culturelle. Les habitants de Ngoma nous attendent afin d'expérimenter leur manière d'être au monde. Alors, sans attendre, découvrons en musique les secrets que nous livre l'Afrique!

Guy Trédaniel 29,90 €



**Couleurs de Chine**

photographies de Christina Lionnet

Christina Lionnet nous propose de découvrir / redécouvrir la Chine à travers un prisme de couleurs: Jaune, Terre et Chair, Vert, Gris, Orange, Rose... Entrées inattendues pour un voyage coloré: les photos s'interpellent et se répondent différemment. Pour apprécier, avec une sensibilité autre, des images que nous croyions connaître.

Philippe Picquier 14,50 €

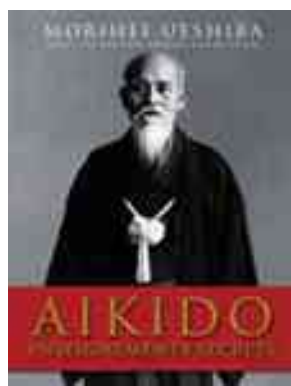


**Guide spirituel des lieux de retraite**

par Anne Ducrocq

De nombreuses adresses en France, en Belgique et en Suisse pour s'offrir un moment de recueillement, se ressourcer, se recentrer ou bien faire une pause, tout simplement. Avec de précieuses indications pour guider le choix selon les spécificités de chaque lieu: le silence, la parole, la méditation, la beauté du lieu...

Albin Michel 22 €



**Aïkido, enseignements secrets**

par Morihei Ueshiba

Le présent ouvrage propose une traduction d'un recueil de cours et de conférences donnés par le Fondateur et édités par le second Dôshû, Kisshômaru Ueshiba. Les paroles du Fondateur présentent les enseignements internes de l'Aïkido. Découvrez des sujets profonds tels que: l'Aïkido et l'esprit d'amour, l'Aïki et le souffle...

Budo Editions 28 €



**Savoir écouter les chevaux**

par A. Moro-Buronzo

Renato Riccardi, « chuchoteur », a acquis l'essentiel de sa connaissance subtile des chevaux auprès des Indiens d'Amérique. Il initie Alessandra à une pratique équestre consciente, instinctive, qui intègre un travail sur soi, une écoute attentive de la nature et une relation harmonieuse avec le cheval.

Le Souffle d'Or 16 €



**L'abîme de feu, l'enseignement d'un maître soufi**

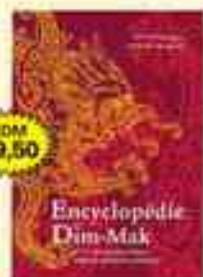
par Irina Tweedie

L'auteur retrace, au jour le jour, son expérience d'émancipation sur la voie du soufisme. Afin d'arriver à l'extinction de l'Ego-Usurpateur pour que renaissent une vie nouvelle et une liberté absolue. Ce livre relate un travail spirituel selon l'ancienne tradition « yogique ». Laissez-vous « ravir ».

C. Antoni/L'Originel 22 €







EDM  
59,50

Encyclopédie sur les points vitaux selon la tradition chinoise. Détails de tous les points d'acupuncture et des réactions. Un best-seller 198 pages, 22 x 31 cm, couverture cartonnée.



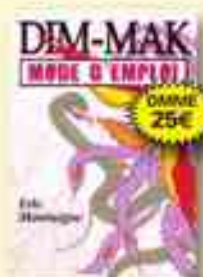
AF  
29€

Présente les principes anatomiques essentiels du corps humain et ses réseaux énergétiques dans le but de conforter ou de soigner. Clair et élégant. 144 p., 20x28, en couleur.



DMPS  
20€

Un ouvrage qui fait la lumière sur l'un des plus grands mystères des arts martiaux traditionnels... LES POINTS VITAUX. 193 pages, nombreux dessins, 15,5 x 22,5.



GMME  
25€

Manuel pratique de frappe des points vitaux, indispensable à l'encyclopédie. Découvrez pourquoi le Dim-Mak se cache dans chaque mouvement de taichi-chaun. 97 p., 15,5x22,5.



CMRE  
36,50

Premier livre totalement dédié à la Respiration Embryonnaire, 1<sup>er</sup> étape du chi-kung de méditation indispensable à la pratique du yoga, du chi-kung et du taichi-chaun. 492 p., 17x24.



CMPC  
36,50

Seul livre dédié à la Petite Circulation, étape fondamentale du chi-kung de méditation. Complément indispensable à la Respiration Embryonnaire. 464 p., 17x24.



TBT  
32,50

Indispensable au pratiquant engagé. Comprendre la théorie du taïchi est fondamental à une bonne pratique. Un ouvrage qui lui est totalement dédié. 575 p., 17x24.



TICKS  
32,50

Pour aller plus loin dans la pratique du taïchi-chaun. Trois exercices pour développer le chi. Utile à tous les styles de taïchi. 308 photos, 102 pages, 17 x 24.



TSEM  
32,50

Le chi est l'énergie vitale, le yin et le yang, la perception de cette énergie dans le mouvement. Ouvrage clair qui présente les exercices pour développer ce deux aspects fondamentaux. 256 p., 17x24.



TSSV  
34,50

Ouvrage complet. Outil idéal pour apprendre ou se perfectionner dans le taïchi-chaun du style Yang. Histoire, positions, qigong, forme complète. 338 pages, 17 x 24.



YT  
27€

Le yoga-taïchi est un art non du qigong. Voici un guide qui propose le programme de l'école Martial Chia de 14 semaines pour développer l'énergie souverte. 876 p., 14x21.



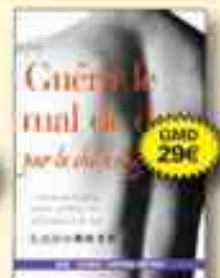
MT2  
25€

Manuel pratique de médecine et de phytothérapie (médecine par les plantes). Autre concept de la santé et les liens et un moyen de bien-être au quotidien. 256 p., 17 x 24,5.



MCK  
29,95

Un des best-sellers du Drilling. Massage avec pétrissage, auto-massage. Une voie pour combattre fatigue, douleur, tension et stress. 384 p., 17 x 24.



GM2  
29€

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



MCK  
34,50

Le plus complet des livres sur le qigong. Histoire, liens avec la science, exercices... Prix très bas. 240 pages, 17 x 24 cm, 1997.



108C  
10,95

Pour découvrir les secrets du vrai taïchi. 108 clés pour comprendre le taïchi et améliorer sa pratique des conseils très d'une expérience d'enseignante. 100 pages, 17 x 24,5.



RESO  
11,95

Un livre simple mais complet destiné à ceux qui veulent s'initier au chi-kung. Exercices traditionnels des 8 Néces de l'occar want la santé. 100 pages, 68 photos, 15 x 22.



GM2  
19,50

Livre destiné tant aux pratiquants d'arts martiaux qu'à ceux qui cherchent à améliorer leur santé. Un bon premier livre. 196 pages, 17 x 24.



TF  
14,95

Excellent ouvrage pour débiter le taïchi-chaun. Forme Yang la plus connue - les 24 et 48 mouvements simplifiés de la méthode de Adm. 96 p., 17 x 25.



ESSE  
14,95

Livre d'initiation au zen écrit par l'embassadeur du Soto Zen japonais en Europe - Sensei Haada. Un livre simple qui répond aux bonnes questions. 160 p., 14,5 x 21.



XPS  
34,50

Le travail énergétique des mones de Shaolin. Les secrets de la puissance par le chi-kung externe. Une sorte de qigong de combat. 338 p., 17 x 24.



SOYV  
25€

Tous les écrits traditionnels des grands maîtres et des fondateurs du taïchi de l'école Yang. Un best-seller de connaissance, une mine d'informations essentielles. 294 p., 17 x 24.



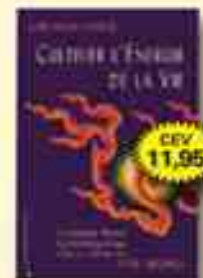
SOYW  
25€

Autre école importante de taïchi, l'école Wu est connue pour son travail aux mains-collantes. Un best-seller de connaissance, une mine d'informations essentielles. 128 p., 17 x 24.



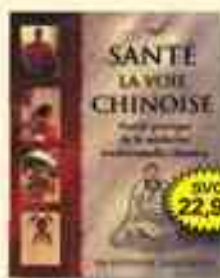
POW  
22,50

Le pouvoir du chi (Qi). Comment développer l'énergie interne mentale et améliorer sa santé par les exercices de Da Cheng Quan. Livre en couleur. 160 p., 17 x 25.



CEV  
11,95

Le classique chinois du Hu Ming Cheng le plus important et célèbre taïchi énergétique sur les arts de l'olympie. Commenté par Eva Wong. 188 p., 14,5 x 21.



SVC  
22,95

Voici un guide pratique des thérapies chinoises. Un excellent et superbe ouvrage, riche de conseils, tout en couleur à la portée de tous. 160 p., 10 x 24.

**BON DE COMMANDE**

à retourner à: BUDD Edisons,  
77123 Noisy-sur-Ecole  
commande carte bancaire  
Tél 01 6424 7038 - Fax 01 6424 7222

**cadeaux**

120 pages en couleurs sur les avantages d'arts martiaux. 300 titres! Demandez votre exemplaire sans obligation d'achat.



Je commande 2 livres au moins, je reçois:  
1 poster Maître Ueshiba (recto) et sa calligraphie (recto)



RÉFÉRENCE  
BU-4011

TITRE

(BU- Adèle officiel volume 11)

PRIX  
(BU- 27 €)

1) chèque  
2) mandat  
(COMBODE H  
La Source)

Frais d'expédition France et Europe 3€  
Frais d'expédition DOM-TOM-Etranger:  
20€ par livre soit + 21 % de la commande  
TOUTES LES COMMANDES sont traitées à 21 % de la commande.

TOUTES LES COMMANDES  
sont traitées à 21 % de la commande.





création graphique: Frédéric Villbrandt • En photo : Arnaud Matflinger par Jean-Marc Lefèvre



# YIN-YANG : UNE VISION DYNAMIQUE & GLOBALE DU MONDE

La Génération Tao a toujours considéré que la représentation du monde par le Yin-Yang était une vision « révolutionnaire » pour l'Occident. Née de l'observation et de l'expérience, son principe s'étend du microcosme au macrocosme, et ses applications s'exercent dans tous les

domaines du « vivre », de notre quotidien le plus ordinaire à des sphères beaucoup plus larges : de la santé, la cuisine, l'art, le mouvement, à l'écologie, le social, l'économie, la politique... Son essence capte une intelligence de perceptions qui dépasse notre sacro-sainte raison... Dynamique : elle est sans cesse en mouvement. Rythmique : elle suit une alternance. Toujours complémentaire, elle n'est jamais opposée. Interdépendante : elle ne sépare rien et relie tout. Sans parties fragmentées, elle est

globale. Sans jugement, elle est intelligence, qualité de perception... Nous vous invitons dans ce dossier à vous « imprégner » du Yin-Yang à travers le regard de deux sinologues et de spécialistes du mouvement.

Belle mutation !



# Yin-Yang

## Une vision dynamique et circulaire

par Cyrille J.-D. Javary

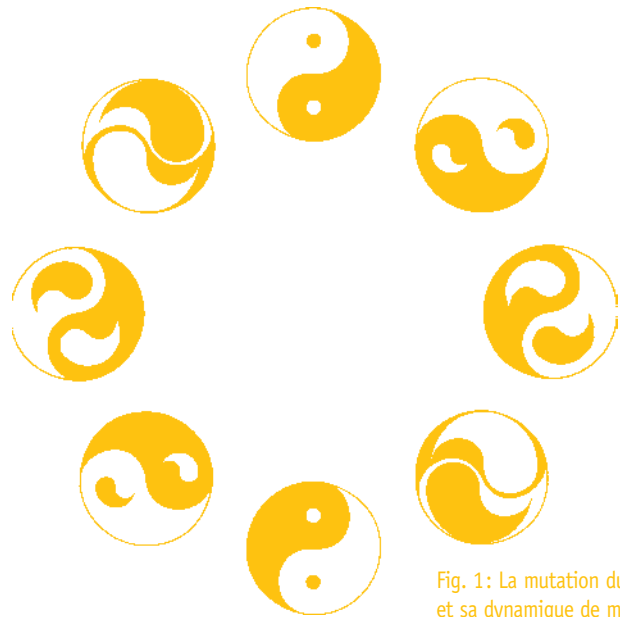


Fig. 1: La mutation du Yin-Yang et sa dynamique de mouvement. Au départ, le Tai ji tu, ou « dessin du grand retournement » et son évolution... infinie...

A contre-courant de l'approche aristotélicienne dominante en Occident du tout vrai ou du tout faux, le principe Yin-Yang comprend le monde comme une alternance, une dynamique, un déroulement. Ici, rien n'est figé et rien ne s'oppose. Cyrille Javary, en expert et conteur, nous fait plonger dans la sphère...

Yin & Yang sont deux mots chinois, en passe de devenir presque des mots français. Et pourtant nous sommes loin d'avoir fait nôtre ce qu'ils ont à nous apprendre. La traduction la plus répandue de ces deux termes est, hélas, la plus fautive: homme et femme, masculin et féminin! Qu'y pouvons-nous? De ce triste état de fait, les Chinois eux-mêmes sont en grande partie responsables. Pas tous, bien sûr, mais tout de même, au premier chef, deux grandes dynasties: les Han (- 200 + 200) et pire encore, les Song (10<sup>e</sup>-13<sup>e</sup> siècle). Les premiers ont rétréci l'espace social autorisé aux femmes et les seconds ont laissé se transformer en habitude banale l'horrible mutilation des pieds des petites filles. Chacun des deux s'appuyant sur le respect de la tradition et de la culture chinoises, ramenées à un syllogisme dont l'évidente stupidité était telle qu'il emportait l'adhésion de tous: l'homme est Yang, la femme est Yin; le Yang est extérieur, le Yin intérieur, donc la femme doit rester confinée à l'intérieur de la maison! Sans vouloir insister plus longuement sur l'injustice stupide et cruelle d'une pareille justification de l'organisation misogyne de la société, soulignons surtout, car c'est ce qui peut nous servir à nous aujourd'hui qui ne sommes pas des Chinois de l'Antiquité ou du Moyen-Age, qu'elle repose sur une profonde perversion de ce que représentent le Yin et le Yang. Mon vénéré professeur Kyril Ryjik qui m'enseignait le chinois (il y a trente ans déjà), disait qu'on ne peut pas espérer comprendre grand-chose à ce que

signifie une notion chinoise, tant qu'on ne s'est pas un peu penché sur la manière dont les Chinois l'écrivent.

### Un coup Yin, un coup Yang

Mais avant d'en arriver là, remarquons que « Yin » et « Yang » sont de très vieux mots de la langue des paysans chinois, avant même que les lettrés de l'Empire ne leur donnent une forme idéographique. Lors, ils avaient la même signification que des vieux mots de la langue des paysans d'Occident: adret et ubac. Adret, le côté d'une montagne qui est exposé au soleil, là où le soleil « arde », c'est-à-dire chauffe (il nous en est resté: ardent) et ubac, le côté de la montagne exposé au Nord, là où s'accumulent les nuages rendant le ciel opaque, qui se disait jadis ubac. Maintenant, il faut se demander pourquoi, parmi les nombreux binômes dialectiques qui dans leur langue évoquent cette dualité fondatrice, les lettrés chinois ont choisi les deux termes pour servir, non pas d'archétypes (ce serait trop jungien), non pas de porte-flambeaux (ce serait trop cartésien), mais de porte-écrits, à cette catégorie rythmique fondamentale qui est le meilleur de la tradition chinoise. La réponse se trouve dans le *Yi Jing*, le *Classique des Changements*, que l'on peut valablement résumer comme le grand livre du Yin et du Yang. Et cela pour la bonne et simple raison que c'est dans les commentaires officiels de cet antique ouvrage (attribué à Confucius lui-même, excusez du peu, même si cette attribution est parfaitement légendaire,



### 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.

elle en dit long sur l'importance qui leur est accordée) que se trouvent pour la première fois énoncés de manière complète et simple les termes mêmes de Yin et de Yang, avec tous leurs atours philosophiques. Cela se trouve dans une phrase tellement connue qu'on en oublie ce qu'elle a à nous dire : *Yi ying yi yang zhi wei dao*. On avait l'habitude de traduire cette phrase en disant : « Un Yin un Yang c'est le Tao » ; mais c'est là une manière bien restrictive de comprendre ce dont il est question. Heureusement ces derniers temps, grâce à J-F Billeter on peut mieux saisir de quoi il en retourne : un coup Yin un coup Yang, c'est ainsi que tout fonctionne. Voilà qui nous ouvre une tout autre perspective sur ce que les Chinois appellent Yin Yang. Cette simple différence de traduction nous ouvre à une réalité plus dynamique. Yin et Yang cessent d'être des catégories, des attributs, pour devenir une rythmique. François Jullien avait entrouvert le rideau en disant : au début était l'alternance, précisant en cela la question du début qui empoisonne notre manière de voir. Mais il fallait aller plus loin : Yin et Yang ne sont pas des idées, ce sont des mouvements.

### Résoudre les contradictions

Le Yin Yang, ça sert aussi à résoudre les contradictions. Qu'est-ce qu'une contradiction ? C'est pour nous, depuis les Grecs qui nous ont appris à penser, l'impossibilité de la coexistence d'éléments incompatibles. Aristote le disait sans barguigner : « Une chose ne peut pas être à la fois A et non-A ». Ce serait intenable, il faut choisir. Et depuis lors, nous n'arrêtons pas de penser en termes d'opposition qu'il faut résoudre et qu'on ne peut pas résoudre autrement qu'en privilégiant absolument l'un sur l'autre. Par exemple, la contradiction entre le corps et l'esprit se résout, soit en privilégiant le corps (la médecine), soit l'esprit (la psychanalyse). C'est le fondement de notre manière de voir ; c'est aussi la base de notre théâtre. Prenez la pièce emblématique du théâtre français : *Le Cid*. Quel en est le ressort fondamental ? La contradiction dans laquelle Chimène se débat, prise entre son amour pour Rodrigue et sa fidélité à son père. Si elle est fidèle à son père, elle doit le venger, et donc demander l'exécution de celui qu'elle aime ; si elle suit les élans de son cœur, elle faillit à son honneur ; elle est prise dans un dilemme insoluble. C'est tragique, on pleure, on aime ! Mais si Chimène était allée demander conseil à Confucius (on peut toujours rêver !), le vieux sage lui aurait sans doute dit : « Patience ! Attends donc un peu que l'assassin de papa devienne le sauveur de la nation, et les choses pourront commencer à s'arranger ». Car ce qui verrouille les contradictions dans les-

quelles nous nous débattons, c'est que nous les considérons dans l'absolu, c'est-à-dire en éliminant le facteur temps. Raisonner en « arrêt sur image » bloque tout. Prenons un exemple simple : nous pensons naturellement que le jour est l'opposé de la nuit, l'été celui de l'hiver, le froid du chaud, alors que chaque jour, chaque année, nous expérimentons qu'ils sont la suite les uns des autres.

### La dynamique du mouvement

Remettre le facteur temps dans une situation contradictoire, voilà une des plus importantes choses que nous apprend le Yin Yang. On néglige trop souvent de voir la dynamique qui lui est propre. Observons le *Tai ji tu* (voir figure 1) que l'on appelle assez improprement le dessin du Tao. Son nom chinois, qui signifie en fait « dessin du grand retournement », nous indique comment il faut le regarder : en le mettant en mouvement. Que nous montre alors cette magnifique épure ? D'abord, au plus simple, en suivant son développement circulaire, depuis le Nord en bas jusqu'au Sud en haut, en passant par l'Est à gauche, on observe que l'apogée d'un mouvement fait naître son contraire. Cela n'a rien de bien mystérieux, chacun le vit, c'est la théorie de la crème au chocolat ! Au bout d'un certain nombre de cuillères de crème, ce qui au départ provoquait l'appétence, en vient à provoquer la répugnance. Mais il y a plus subtil : ce sont les deux gouttes, l'une blanche dans la zone noire et l'autre noire dans la zone blanche. Ce sont elles qui véritablement animent le dessin. Regardez comme il est plat sans elles. Mais que n'a-t-on pas dit comme sottises à propos de ces « gouttes », du genre : il y a toujours un peu de blanc dans le noir, comme il y a toujours un peu de bon chez les gens mauvais, et inversement. Reprenant ainsi l'analyse statique qui nous est familière. Alors que ce ne sont pas des gouttes, mais des germes ! Qui nous disent de lire ce dessin comme un déroulement, et non comme une figure ; on y voit alors que la culmination du blanc comme du noir fait naître la couleur complémentaire, et qu'il faut continuer à le lire de manière dynamique, c'est-à-dire de comprendre que ces germes vont grandir, qu'ils vont se développer, jusqu'à renverser la structure d'ensemble de la figure. ■

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



## LE YIN-YANG EN POLITIQUE

Toute situation se présente toujours sous deux aspects : une contradiction principale et une contradiction secondaire. Mao disait ainsi : « Toute situation est dans un déséquilibre évolutif. Avec le temps, la contradiction principale va devenir secondaire et la contradiction secondaire, principale ». C'est du Yin et du Yang dont Mao parlait sans les nommer. Ainsi on me pose souvent la question : « La Chine est-elle communiste ou capitaliste ? ». Car pour notre manière de penser, on est l'un ou l'autre, puisque ce sont des systèmes politiques antagonistes par nature. Or, effectivement, il existe actuellement en Chine, à la fois des traits communistes (un parti unique, autoritaire et brutal) et des traits capitalistes (libre entreprise et pouvoir de l'argent). Si maintenant nous appliquons le principe Yin Yang, nous voyons que lorsque Deng Xiaoping revient au pouvoir, la contradiction principale est de sortir le pays de l'ahurissante pauvreté dans laquelle l'a plongé la période maoïste, et la contradiction secondaire, l'avènement d'une société harmonieuse. Depuis lors, ses successeurs ont poursuivi cette politique, et si l'enrichissement du pays est une réalité, il est encore loin d'être partagé par toute la population, c'est-à-dire que cette contradiction n'est pas encore devenue secondaire et que, donc, la contradiction secondaire n'est pas encore devenue principale. Mais le mouvement qui y mène est lancé dans la bonne direction. Les étudiants de la place Tian an men avaient raison de réclamer la démocratie, et il faut continuer à lutter dans ce sens, mais ils avaient tort d'avoir raison trop tôt...





# Tai Ji Quan

## La globalité en mouvement ?

par Arnaud Mattlinger

Le déploiement des principes Yin-Yang dans la pratique du Tai Ji Quan est un des axes fondamentaux de la discipline, mais peut-on parler de globalité ?

porelle vers l'état d'écoute de Wuji, la non-intention. C'est là une étape essentielle pour ressentir comment, depuis l'océan, le Qi circule, « s'expande », à l'image d'un ballon qui se gonfle et nous imprègne et commence à nous faire bouger, imperceptiblement. C'est ensuite par l'intention que nous pouvons guider l'énergie et amplifier le mouvement. L'intention guide le Qi et le Qi bouge le corps, c'est le principe global qui peut avoir différentes applications (martialité, bien-être, sexualité).

Photographie: Jean-Marc Lefèvre

### Laisser le dragon nous emporter

Pour accéder à la globalité, la deuxième étape consiste à s'assurer de la libre circulation de l'énergie. Aussi dit-on Yin-Yang et pas Yang-Yin. C'est-à-dire qu'il faut un lâcher pour qu'il y ait action. Si l'intention arrive trop tôt, s'il n'y a pas d'abord un abandon, elle devient focalisation et contrôle. Certes, l'intention pourra conduire le mouvement dans toutes les parties du corps, mais cela ne dépassera pas le mouvement total (voir encadré). La globalité du mouvement ne peut s'acquérir ni se construire, on tombe dedans, comme on tombe en extase. Il est important pour tomber dans le mouvement global que la tête ne soit plus aux commandes, qu'elle « perde les pédales ».

Pour cela, il est nécessaire de bousculer les repères, de sortir des routines, de laisser le dragon nous emporter.

**Tout est présent et en mouvement.**

### Les limites de la pratique

En ce sens, voici trois limites du Tai Ji Quan: la première réside dans la vitesse lente qui souvent devient un contrôle. La deuxième, dans la répétition d'un même enchaînement qui enferme la circulation énergétique, la mémoire et tout le système sensori-moteur dans une routine. La troisième se trouve dans l'origine martiale même du Tai Ji Quan; la pratique s'étant construite avec une nécessité d'efficacité et de vigilance, ce qui ne relève pas de l'attention. La vigilance, bien au contraire, est une intention permanente. Fut-elle douce et bienveillante, même inconsciente ou reniée, elle est agissante. Même si nous ne pratiquons pas dans une

Lorsqu'on parle de mouvement global en Taiji, il y a bien sûr les principes Yin-Yang de la pratique: l'action (Yang, externe) née d'un lâcher (Yin, interne), la transmutation d'un mouvement en un autre sans rupture (Peng, Lu...), le principe d'expansion et de retour, l'existence simultanée d'une action et de son opposé, ce qui préserve l'équilibre du centre... Mais comment faire pour saisir tout ça, par où commencer? Le propre de la globalité, c'est qu'il n'y a pas de bout par lequel commencer. Tout est présent et en mouvement, partout. Mais le Yin-Yang s'appelle aussi Taiji. Ce que nous apprennent le Tai Ji Quan et les pratiques martiales, c'est que la source du mouvement, la puissance, réside dans le Dan Tian inférieur; le Dan Tian lui-même siégeant au cœur du bassin; le « bassin » contenant « l'océan de Qi » dont on parle dans les pratiques énergétiques.

### L'intention guide le Qi

Dans une première approche de la globalité, le mouvement trouve donc sa source dans cette zone. Cela remet la tête, l'intellect et le cerveau à une plus juste place, celle de percevoir et de « surfer » sur le mouvement existant; et non pas de tout diriger par des mouvements volontaires. C'est par l'attention que nous percevons les mouvements internes; et l'attention n'est possible qu'en réduisant l'activité mentale et cor-



### PORTRAIT

Né en 1971, Arnaud Mattlinger est graphiste de formation. Auprès de Michel Dussauchoy, il s'initie en 1996 à l'Aïkido et au Tai Ji Quan. Puis il rencontre Pol Charoy et Imanou Risselard et rejoint l'équipe de Génération Tao pour s'occuper de la maquette et de la mise en page. C'est là qu'il complète et approfondit sa formation d'arts corporels autour du Taiji style Chen et du Wutao.



recherche martiale, l'origine de la pratique est véhiculée par sa forme. Le fait d'appeler cela Taiji au lieu de Tai Ji Quan n'enlève rien au propos: la tête reste aux commandes. Il en va de même des formes de Qi Gong et d'autres arts internes de tradition. Comment toucher l'état de Wuji alors que je sais déjà que je vais pratiquer une forme? Pour tendre vers la globalité, il faut donc pouvoir changer de vitesse, aller dans la vélocité et la rapidité\*, et sortir de la forme. C'est ce que j'enseigne en Taiji en intégrant à ma pédagogie les bases du Wutao (voir p. 24). Car l'énergie ne se limite ni à un art, ni à une forme, ni à une vitesse, la globalité est abondance et générosité. L'énergie doit nourrir le cœur pour que fleurisse le Shen; pour recevoir, il nous faut donner. Aussi le lâcher-prise doit-il être entier, ce qui fait peur. C'est avec confiance qu'il faut apprivoiser l'abandon — au sens amoureux du terme — avant d'y plonger. C'est dans l'abandon que toutes les portes s'ouvrent et qu'apparaît le « sentiment du geste » — notion chère au Wutao — que l'énergie circule librement et que les choses peuvent s'alchimier, se transformer.

### Faire rayonner le Shen

Et voilà qui amène le troisième niveau de la globalité: le mouvement global ne s'arrête pas au cadre physique du corps. Le mouvement interne est aussi émotions, sentiments. Or toutes les pratiques de renforcement, martial ou de santé, les mettent de côté ou cherchent à les temporiser, à les contrôler. Si au contraire, nous pouvons les accueillir et les laisser nous animer, le mouvement s'amplifie, la sensation aussi. Comme un effet loupe, nous percevons mieux. Une fois le mouvement libéré, la maîtrise du Taiji consiste alors à canaliser cette sensation, « à chevaucher le dragon », à laisser le grand imprégner le petit, l'interne. La suite n'est qu'une question d'écritures, de styles, mais la circulation et les principes sont présents. Du point de vue de la pratique, après avoir ouvert, grandi et ressenti le mouvement, on réalise le chemin inverse; les chemins neuronaux étant dégagés, le mouvement devient plus clair et plus uni. Les extrémités sont maintenant reliées au Dan Tian. L'expression du mouvement étant libérée, il est possible de réintégrer toutes ces sensations à l'intérieur d'une forme plus « traditionnelle », et ce quels que soient les styles de Taiji: Yang ou Chen, Wu ou Sun, simplement en variant l'écart des appuis et la hauteur de la posture — le travail des extrémités (mains et pieds) venant par la suite. L'esprit (Shen) rayonne alors dans la pratique, la pratique (même martiale) pulse la vie. ■

\* Attention, la vitesse lente permet des erreurs qu'une vitesse accélérée et une amplitude de mouvement ne laissent pas passer. Pour lâcher et tomber dans la globalité, il est nécessaire de respecter les amplitudes et fonctionnements articulaires. Les écarts peuvent entraîner des déséquilibres ou des douleurs.

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

## UN PEU DE PRATIQUE... avec Arnaud Mattinger

Voici un mouvement de Tai Ji Quan bien connu: « Séparer la crinière du cheval », ou Ye Ma Fen Zong, revisité par la pédagogie globale du Wutao. Le Wutao développe la globalité du mouvement au-delà des préoccupations martiales et repose sur le « sentiment du geste ». Ouvrir les portes de la globalité en quatre photos serait très difficile, voyez là plutôt comme une piste de recherche pour votre pratique.



### PHASE STATIQUE

Une fois l'ondulation de la colonne vertébrale fluidifiée (voir Gtao n° 16), les mains se placent devant le buste. Les « lâchers » successifs du bassin entraînent une onde qui parcourt la colonne. Celle-ci induit un mouvement dans les mains, stylisé en deux 8 spirales.

L'onde prend peu à peu de l'amplitude et de l'élan, les 8 grandissent, les hanches se mobilisent. Ye Ma Fen Zong ici ne se restreint pas au sens martial. Les diaphragmes s'ouvrent (plancher pelvien, diaphragme pulmonaire, clavicules et gorge, palais, coronal...) et libèrent le mouvement.



### PHASE DYNAMIQUE

Avec l'élan de l'inspiration pulmonaire, le mouvement s'ouvre encore jusqu'à amener le déplacement des appuis. Le corps entier est mobilisé par la pulsation du Dan Tian et l'ondulation de la colonne. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale, et non plus indépendante. La respiration est lâchée (bouche ouverte). Les deux temps forts: recueillement (3) et ouverture (4) sont toujours reliés par les 8 (spirales) et la pulsation-ondulation de la colonne.

photos: Cécile Mairinet

# Test

## 1, 2, 3... Dan Tian !

Selon le calque taoïste des 3 Dan Tian — centres énergétiques — nous vous avons concocté 9 questions pour vous permettre de découvrir dans quel centre se concentrent aujourd’hui vos énergies. Bien sûr, selon le principe Yin-Yang, rien ici n’est figé. Mais nous avons souvent, à un moment de notre vie, une énergie majeure qui nous anime. Ressentez-la, écoutez-la et osez essayer de nouvelles pratiques qui pourront harmoniser vos 3 Dan Tian et épanouir votre Shen — esprit. L’été, avec son panel de stages, est idéal pour cette exploration.

**1. Vous avez un nouveau projet en tête :**

- A / Je réfléchis à la stratégie à mettre en place avant de me lancer.
- B / Je fonce, les autres me suivront ou pas.
- C / L’essentiel, pour moi, est ce que nous allons faire tous ensemble.

**2. Il / Elle me plaît :**

- A / Sa douceur et sa sensibilité me transportent.
- B / Je craque sur son côté sauvage.
- C / L’intelligence de nos échanges me subjugue.

**3. Pendant les vacances, je lirai :**

- A / *Le couple multi-orgasmique* de Mantak Chia.
- B / *La Cabane* de W. Paul Young.
- C / *Le maître de Nô* d’Armen Godel.

**4. Sans hésitation, mon prochain stage sera :**

- A / Un atelier de sculpture.
- B / Une semaine de danse africaine.
- C / Un perfectionnement dans ma pratique du jeu de Go.

**5. C’est un premier rendez-vous :**

- A / J’entame une discussion entre amour et désir.
- B / Nous nous lançons dans une ardente chevauchée amoureuse !
- C / J’écoute mon cœur battre.

**6. Au restaurant, je commande :**

- A / Une délicieuse choucroute avec une bière onctueuse.
- B / Des crevettes sauce aigre-douce avec un thé au jasmin.
- C / Une salade d’endives aux racines de lotus avec un thé Mû.

**7. Face aux problèmes de la planète :**

- A / Je vais nettoyer les oiseaux mazoutés sur la plage.
- B / J’organise un système de co-voiturage dans mon entreprise.
- C / Je participe à des manifestations anti-OGM.

**8. Avec mon argent :**

- A / Je suis prêt à tout miser sur un projet qui me plaît.
- B / Je l’ai placé et je suis régulièrement les cours de la bourse.
- C / J’aime le dépenser avec mes amis.

**9. Je réalise mon Tao :**

- A / En suivant une psychanalyse.
- B / En pratiquant les arts martiaux. Je m’accomplis dans l’effort.
- C / En travaillant sur mes émotions.

COMPTABILISEZ A PRESENT LE NOMBRE DE : ■ - ● - ☼  
ET SELON VOS REPONSES, DECOUVREZ VOTRE PROFIL P. 66.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	■	●	☼	●	■	☼	●	☼	■
B	☼	☼	●	☼	☼	●	■	■	☼
C	●	■	■	■	●	■	☼	●	●

par Delphine Lhuillier & Marie Delaneau





Cours de formation de Qi Gong, Ch'an Tai Ji, spiritualité chinoise et méditation prodigués par Liao Yi Lin, experte en Qi Gong et auteure de nombreux ouvrages.

Cours de médecine chinoise dispensés par des professeurs chinois et français renommés

Lieux des cours de formation sur trois ans : Paris, Lyon et en Chine

Inscription et renseignements pour l'année 2009-10

Liao Ch'an Qi Gong : [liao.yilin@free.fr](mailto:liao.yilin@free.fr)  
01 42 54 85 31 - 09 53 22 63 39

## DEVENIR SOPHROLOGUE

PRATICIEN EN RELATION D'AIDE

*La synthèse des techniques existantes*  
*Le sérieux d'une profession reconnue*  
*La passion d'une vocation*

**NOUVEAU**

Découvrez notre site dédié à la sophrologie  
[www.sophrologie-cenatho.com](http://www.sophrologie-cenatho.com)

Atelier découverte gratuit  
Formation continue qualifiante depuis 1990



**CENATHO**  
221, rue La Fayette  
75010 PARIS  
01 42 82 09 78

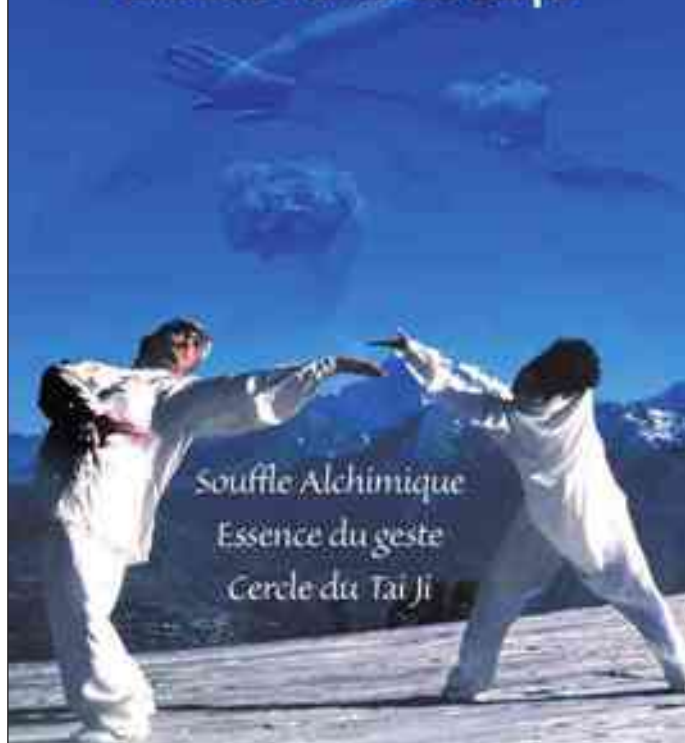
## STAGES D'ETE

dans les Alpes  
aux Arcs / Courbaton

dans un cadre magnifique  
avec Pol Charoy et Imanou Risselard

# Wutao

Eveillez l'âme du corps



## STAGES EXCEPTIONNELS

25 juillet au 1<sup>er</sup> août 2009

1<sup>er</sup> août au 8 août 2009

Pratique en plein air ou  
sous structure couverte

Renseignements/réservations

tél : 01 42 40 48 30

email : [stages@generation-tao.com](mailto:stages@generation-tao.com)

<http://www.generation-tao.com>

<http://www.wutao.fr>

# Préséance du Yin

## Préférence du Yang

par Jérôme Ravenet

Jérôme Ravenet, sinologue, pratiquant de Wushu et praticien en médecine chinoise apporte sa compréhension et sa vision du Yin-Yang : tout en subtilité et en nuances...

Yin et Yang ont une grande richesse concrète, une puissance d'évocation indéfinie, pour ne pas dire « infinie » ou totale, comme le fait remarquer M. Granet dans *La Pensée Chinoise*, puisque tout peut finalement être interprété en terme de Yin-Yang.

### Une autre vision du monde

La pensée chinoise (depuis les Royaumes Combattants) se ramène à une topologique plutôt qu'à une logique. Insistons tout de même sur le terme de « logique » pour souligner qu'il n'y a rien d'ésotérique dans cette pensée cosmologiste, mais bien une forme d'intelligibilité du réel. L. Vandermeersch parle d'une Morphologie, insistant plus sur les « formes » (*morphè*) que ces énergies dessinent. Le terme « topologique » permet de souligner le fait que les penseurs cosmologistes sont plus attentifs aux configurations énergétiques des situations (visibles et invisibles) qu'aux formes (*xing*) qui ne sont que les phases terminales et tardives de processus qu'il s'agit plutôt de saisir en amont, au stade de leur amorce (dans leur dimension subtile) et dans leur évolution (*bian*). Cette topologique exclut toute métaphysique si l'on comprend la métaphysique comme la science de l'Être (le terme Être n'existe évidemment pas en chinois) : l'invisible (car la Chine pré-moderne n'a jamais réduit le monde à sa réalité matérielle et visible) n'est pas pensé comme étant au-delà (sur un plan de transcendance ou séparé), mais comme se déployant sur un plan d'immanence ; l'invisible est là tout autour de nous, mais l'accès qu'on peut y avoir est subtil. Ce qui veut dire qu'au fond, il faut nourrir la Vie (*Yang sheng*), faire du Qigong (diraient les Chinois d'aujourd'hui) – et non pas de la métaphysique spéculative. Les 4 premiers principes de cette topologique sont énoncés dans tous les manuels de MTC et avant tout dans le *Su Wen* (*Huang di nei jing*).

- **OPPOSITION** (*Yin Yang duili*) : Yin-Yang représentent deux opposés, ou deux aspects opposés d'une même chose. Le ch. 5 du *Suwen* dit : *Le feu et l'eau sont des symboles du Yin-Yang*. Ainsi tout ce qui est apparenté à la natu-



D. R. Hua Yen

re du feu sera considéré comme Yang : chaud, mobile, clair, montant, extérieur, excitant, fort... Tout ce qui est apparenté à la nature de l'eau sera considéré comme Yin : froid, immobile, calme, sombre, descendant, intérieur... Les aspects comparés sont analysables et divisibles à l'infini : par exemple, le jour est Yang, la nuit est Yin ; mais le matin est le Yang du Yang, l'après-midi le Yin du Yang ; le début de la nuit est le Yin du Yin, et la fin, le Yang du Yin. Parler d'opposition, c'est souligner l'exclusion et l'incompatibilité : une même chose, sous un aspect déterminé, ne peut être à la fois elle-même et son contraire ; le jour chasse la nuit, qui à son tour chasse le jour ; il en va de même du chaud et du froid et de tous les contraires. La prépondérance du Yin implique l'affaiblissement du Yang, et vice-versa.

- **INTERDEPENDANCE** (*Yin Yang hugen*) : les deux notions se conditionnent mutuellement ; elles ne peuvent exister de manière absolue ou séparée. Rien n'est donc en soi ou par nature Yin ou Yang : on ne parle de Yin et de Yang que par opposition et dans une perspective comparative donnée. Afin de souligner ce rapport d'origine commune, le *Suwen* dit : *Le Yin est à l'intérieur ; il est le gardien du Yang ; le Yang est à l'extérieur, il est l'envoyé du Yin* (ch.5). Ici, c'est le chiasme qui souligne la solidarité originelle et indéfectible du Yin et du Yang. En chinois, on ne dit jamais Yin et Yang, mais toujours Yin-Yang : les deux mots ne peuvent même pas être séparés par une copule.

- **CROISSANCE / DECROISSANCE** (*YinYang xiaozhang*) : le Yin et le Yang sont en évolution permanente, dans une relation d'équilibre ou de compensation dynamique. Cette propriété désigne un rapport quantitatif



Photo: S. Ravenet

### PORTRAIT

Né en 1970, Jérôme Ravenet débute dans les arts martiaux en 1978. Il se consacre exclusivement au Kung-Fu en 1988 et se spécialise en Ba Gua Zhang, Xing Yi Quan et Tang Lang Quan depuis 1993 sous la direction de l'ancien champion et entraîneur national de Chine, Liu Jing Ru (8<sup>e</sup> dan, Pékin). Champion de France Ba Gua Zhang, depuis 2000. Agrégé de philosophie en 1994, et Docteur ès Lettres en 2001 pour une thèse sur la dimension spirituelle du Tai Ji Quan (directeur François Julien). Diplômé de l'Université de M.T.C. de Shanghai, en 2004.





dans lequel la prépondérance et la propension de l'un sont inversement proportionnelles à celles de l'autre.

• **TRANSFORMATION** (*YinYang zhuan hua*). Le Yin peut se transformer en Yang, ou vice-versa. Cette propriété désigne un rapport qualitatif de substitution. Le ch. 5 du *Suwen* dit: *Le Yin exagéré doit devenir Yang; le Yang exagéré doit devenir Yin.*

*Entre Yin et Yang, mon cœur balance*

Pour finir, j'aimerais ouvrir notre réflexion sur deux problèmes: un problème épistémologique et un problème moral.

• **Qu'est-ce qui est Yin et qu'est-ce qui est Yang?** Dans la mesure où les Chinois sont partis de termes concrets au riche pouvoir évocateur, plutôt que de concepts philosophiques précisément définis, ils nous exposent à des problèmes de définition. Par exemple: la lenteur (par opposition à la vitesse) est-elle Yin ou Yang? Est-ce que c'est le Yin ou le Yang qui concentre? Faut-il dire que c'est le Yang qui monte et le Yin qui descend (à l'image du Feu et de l'Eau), ou bien est-ce le contraire, comme on est tenté de le penser quand on regarde par exemple le sens des méridiens Yang et Yin du corps? Ce sont des problèmes de terminologie qui peuvent par exemple rendre difficile (au premier abord) la lecture d'ouvrages de macrobiotique pour des étudiants de MTC — la macrobiotique japonaise dérivant pour partie des théories chinoises de l'Ecole de la Terre Rate de Li Dong Yuan (13e siècle). Je ne suis pas sûr de pouvoir apporter une réponse satisfaisante à la question. Il me semble que dans la MTC des manuels contemporains, le sens du Yin-Yang est déterminé par l'opposition de l'Eau et du Feu, et in fine par l'opposition du chaud et du froid. Ainsi par exemple, quand on dit Vide de Yang des Reins en MTC, on renvoie à tous les signes de vide de Qi auxquels on rajoute des signes de frilosité. Dans un tout autre contexte, il me semble que des auteurs orientaux comme G. Ohsawa ou M. Kushi interprètent plutôt l'opposition Yin-Yang comme étant l'opposition du Centrifuge et du Centripète. On se souvient qu'Ohsawa persistait à « concentrer le Yang » alors qu'il souffrait d'ulcères tropicaux et qu'à la grande surprise du Dr. Schweitzer, il s'est guéri de cette maladie mortelle, avec son riz complet et son sel, le gomasio,

sans rien boire! Vouloir « concentrer le Yang » alors qu'on souffre déjà d'un excès de Yang (ulcères tropicaux = chaleur humidité sur l'Estomac et les Intestins), ce n'est guère intelligible en MTC, car ce serait comme rajouter du feu au feu! Or, pour Ohsawa, la maladie est essentiellement dispersion du Yang, et son principe consiste invariablement à la concentrer.

• **La préférence au Yin ou au Yang?** Est-ce que l'un est plus important que l'autre? Je serais tenté de dire qu'il y a peut-être dans la pensée chinoise une préséance du Yin et une préférence du Yang.

**Préséance du Yin:** l'ordre des mots n'est pas indifférent ou aléatoire: on dit Yin-Yang en chinois, et jamais Yang-Yin. C'est sur le Yin qu'on s'appuie pour développer le Yang. Par exemple en pharmacopée, pour nourrir le Yang du Rein, on utilise Jin Gui Shen Qi Wan: mais c'est une formule qui ne fait que rajouter Rou Gui et Fu Zi (deux produits chauds, Yang) à la formule Liu Wei Di Huang Wan, qui est la formule de référence pour la tonification du Yin des Reins. Six produits qui tonifient le Yin, pour deux qui tonifient le Yang. C'est dans le Yin qu'on va chercher le Yang.

**Préférence du Yang:** à ma connaissance, on ne subordonne pas le Yang au Yin. Mais il est difficile d'aller plus loin dans cette question sans finir par opposer le Yin au Yang, voire les dresser l'un contre l'autre — ce qui serait dommageable au principe de complémentarité (...) La pratique de la MTC (par exemple dans la prise des pouls du poignet gauche Yang et du poignet droit Yin) montre qu'il est de bon augure de percevoir un léger ascendant du Yang sur le Yin. Cette « légèreté », c'est me semble-t-il, tout ce qui fera la différence, dans les relations humaines, entre la délicatesse virile et la brutalité des rustres.

Préséance du Yin, préférence du Yang: je ne suis pas sûr que la formule satisfasse les féministes, mais elle signifie le refus de subvertir le Yang au Yin, en même temps que le refus d'une domination tyrannique du Yang sur le Yin — étant entendu (personne n'y songe?) qu'on ne vise pas la stricte égalité mathématique, considérée comme stérile et génératrice de blocages. Car c'est dans l'amorce du déséquilibre que la relation puise son allant. ■

\*Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

## QUELQUES NOTIONS A RETENIR...

- Donner du monde une représentation unifiée, cohérente.

- Le monde est le déploiement d'une énergie fondamentale se transformant sans fin selon deux tendances essentielles: Yin lorsque cette énergie s'agrège, s'intériorise, se compactifie ou se concentre, et Yang, lorsqu'elle se dilue, s'extériorise, se dilate, se volatilise ou se disperse...

- Le *Suwen* dit: « Le feu et l'eau sont des symboles du Yin-Yang ».

- Le *Suwen* dit: « Le Yin est à l'intérieur; il est le gardien du Yang; le Yang est à l'extérieur, il est l'envoyé du Yin ».

- Le *Suwen* dit: « Le Yin exagéré doit devenir Yang; le Yang exagéré doit devenir Yin ».

- Il y a peut-être dans la pensée chinoise une préséance du Yin et une préférence du Yang.

- Les aspects comparés sont analysables et divisibles à l'infini: par exemple, le jour est Yang, la nuit est Yin; mais le matin est le Yang du Yang, l'après-midi le Yin du Yang...

- Le Yin peut se transformer en Yang, ou vice-versa.

- La prépondérance du Yin implique l'affaiblissement du Yang, et vice-versa.

- La solidarité originelle et indéfectible du Yin et du Yang: en chinois, on ne dit jamais Yin et Yang, mais toujours Yin-Yang: les deux mots ne peuvent même pas être séparés par une copule.



Imanou photographiée par Frédéric Villbrandt • Création graphique : Imanou

## Cultiver une hyper *présence*

« Dans l'état de globalité, je suis dans l'état d'universalité. »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier*

Pour les créateurs du Wutao, l'idée de globalité ne peut être vécue que dans une certaine qualité de perception, magnifiquement véhiculée par la notion taoïste et primordiale du Yin-Yang. Ils nous parlent de cet « état », particulièrement incarné dans l'enseignement d'Imanou.

**GTao :** Que signifie pour vous l'idée d'un « mouvement global » ?

Imanou Risselard : Lorsque dans mon cours je regarde une personne en mouvement, je la perçois dans sa globalité : émotionnelle, charnelle, physique, psychique. Et c'est aussi ce qu'elle va percevoir d'elle-même dans le mouvement quand elle le vit totalement. Le mouvement global touche à un état où la personne

est au centre d'elle-même, comme étant l'œil d'un cyclone dans lequel elle a conscience de tout ce qui se passe à la périphérie. Le mouvement global serait cette capacité à bouger librement, totalement, simultanément. A ressentir que tout bouge. C'est l'expérience mystique de la pleine conscience qui me ramène dans l'instant. Les trois espaces : physique, émotionnel et psychique se fondent alors en un et l'on accède à un espace particulier. Quand je suis dans cet état de globalité, je suis dans l'état d'universalité. C'est de « l'hyper présence ».

Pol Charoy : Le mouvement global est une « dispersion concentrée ». C'est à la fois vaste et très présent. Dans cette dilatation centrée, il y a une attention et une présence à tous les phénomènes qui se manifestent à travers le mouvement. Cette perception est liée à l'organe sensoriel de l'ouïe qui a cette capacité à entendre tout — la dispersion —. Et c'est



notre attention — la concentration — qui va nous permettre d'entendre.

**GTao : Comment transmettre cet « état » ?**

I. R. : Quand j'enseigne, j'essaie de faire plonger les personnes dans cet hyper espace sensoriel de présence à elles-mêmes, parce que l'hyper présence dévoile en chacun de nous l'intelligence innée enfouie au plus profond de nos cellules qui permet au mouvement d'être une voie d'éveil.

P. C. : La pédagogie d'Imanou est exigeante, mais elle borde et enveloppe ses élèves pour qu'ils plongent dans cet espace. Et les personnes plongent comme avec une confiance indéfectible en la « mère ». Elles acceptent de se dissoudre. Si elles n'étaient pas bordées, elles ne pourraient pas accepter de s'imprégner de cet espace si vaste. Imanou amène doucement les personnes à « disparaître » en laissant la place à ce mouvement ondulatoire et spiralé si essentiel dans la pratique du Wutao. Mais le mouvement n'est jamais enseigné par son contour — ce qui empêche de toucher l'état, le cœur du mouvement —. Pour que le mouvement soit global, il faut être au cœur du mouvement... Et disparaître dans ce cœur. A ce moment-là, l'onde se réalise d'elle-même et on devient témoin de ce phénomène. Et lorsque l'on devient témoin, il existe une sorte de fusion de notre personnalité, de notre être qui est là. C'est ça qui crée l'état.

**GTao : Existe-t-il pour vous des mouvements spécifiques pour vivre cet « état » ?**

I. R. : Pour « réunir » la personne, je lui fais travailler le mouvement d'onde — l'ondulation de la colonne vertébrale —, de la spirale et du souffle dans leurs phases Yin-Yang. Quand je développe une phase, j'amène les élèves à porter leur attention sur un accent de l'onde, même si l'autre polarité reste toujours présente. Par exemple, si je déploie mon mouvement avec un accent Yin (arc de la chaîne antérieure), l'onde Yang se déploie aussi (voûte de la chaîne postérieure) dans le même temps. Et vice-versa. A ce moment-là je pense — mais c'est purement intuitif, il faudrait pouvoir le mesurer — que des ondes cérébrales spécifiques se mettent en place. C'est-à-dire que lorsque je déploie l'ouverture Yin, j'ai une certaine qualité d'onde cérébrale — que je peux mesurer à mon état de sensibilité émotionnelle qui est accru —. Et dans cet état, j'amène la personne petit à petit à vivre et à avoir conscience des deux phases Yin-Yang en même temps. Quand je saisis la globalité du mouvement, je ne suis plus dans ce que je croyais être l'une ou l'autre phase, je suis Yin-Yang. J'accède à une subtilité qui va révéler cette globalité.



**Tout l'être est potentialisé.**

P. C. : Dans la pédagogie, l'enseignement du mouvement doit rester global. Il ne doit pas tomber dans le travers de se partitionner et de se focaliser.

I. R. : Cultiver l'attention en mouvement est essentiel pour permettre à la personne qui aborde le Wutao de se rendre compte que, progressivement, la globalité est en fait sa profonde nature. Ce qu'elle devra découvrir par petites touches. Car il y a toujours un endroit où elle ne porte pas son attention. Elle doit garder à l'esprit que même si elle ne le ressent pas encore, tout bouge tout le temps. Le moindre micro mouvement, si on le laisse grandir, entraîne une cascade de mouvements. Il ne peut en être autrement car notre corps — sensoriel — est un et indivisible.

**GTao : Un mouvement global ne peut pas se penser, il peut uniquement se vivre...**

I. R. : Oui, s'expérimenter. Il ne peut être abordé que par tous nos sens, y compris celui du goût.

P. C. : Ou alors il peut se penser, mais pas en ondes cérébrales Bêta — le langage mathématique par exemple — qui découpent la réalité et sacrifient la globalité. C'est pourquoi Imanou privilégie dans son enseignement l'association d'images poétiques et sensorielles pour que le cheminement dans la globalité continue. Contrairement à moi qui vais avoir tendance à expliquer pour répondre à la demande du tissu social qui a besoin d'organisation et de références. Mais je pense sincèrement que la pédagogie d'Imanou est suffisante pour accéder au mouvement global.

**GTao : En quoi la vision taoïste est-elle ici un point d'appui ?**

I. R. : La pédagogie du Wutao est une mise en route physique, émotionnelle et psychique de la personne, ce qui va l'amener à changer d'état de conscience, et donc de relation à elle-même et au monde. Si elle porte son attention sur le Yang, elle perçoit un changement d'état. Sur le Yin, un autre changement d'état, etc.

P. C. : La vision Yin-Yang est une perception créatrice puisque le jeu des forces créatrices est présent. C'est aussi un espace de perception global : physique, émotionnel, mental et psychique. On ne peut pas comprendre cette vision avec les ondes Bêta qui perçoivent le Yin ou le Yang, mais pas l'ensemble du mouvement Yin-Yang et ses mutations. Seul un état d'ondes plus primordial dans l'évolution de notre cerveau y a accès. L'appellation Yin-Yang, vibratoirement, permet un changement d'état, contrairement à des terminologies comme « chaîne postérieure », « antérieure »,

**LE WUTAO**

Le Wutao est né au cours de l'année 2000 du métissage des expériences de Pol Charroy et Imanou Risselard : arts martiaux chinois, yoga, danse, bio-énergies taoïste et occidentale...

En chinois, Wutao s'écrit avec deux idéogrammes : Wu pour « danse » ou « éveil » et Tao qui évoque à la fois l'idée de cheminer (« Voie ») et le mouvement permanent de la vie dans l'alternance de deux forces complémentaires et interdépendantes : Yin-Yang. Wutao pourrait ainsi être traduit par « Danse du Tao » ou « Eveil de la vie ».

Créée dans l'intention d'« éveiller l'âme du corps », la discipline vise à fluidifier la corporalité et à libérer le mouvement tout en respectant l'intégrité du pratiquant. La corporalité désigne le corps physique, mais aussi émotionnel, mental, spirituel et énergétique, comme une seule et même réalité organique. C'est le principe d'écologie corporelle.

La pratique du Wutao « défroisse » ainsi et « reconstruit » la corporalité. Elle permet l'accès au lâcher-prise et à de véritables expansions de conscience qui traversent les voiles de la psyché.

Elle suit le mouvement de l'évolution et de l'apprentissage : de la première pulsation, au développement de l'embryon et du fœtus. De la naissance à la période postnatale. Des premières reptations sur le sol jusqu'aux quatre pattes. Du redressement à la station debout et jusqu'aux premiers pas.

etc. Il faut donc privilégier cet état de « primordialité » — que l'on retrouve dans la langue chinoise — pour, en le vivant, le percevoir.

**GTao : Quel est l'intérêt de toucher cet état ?**

P. C. : Nous sommes obligés de lâcher une partie du mental. L'état crée une brèche dans le fonctionnement ordinaire de l'individu. La personne perçoit alors le monde différemment. C'est une révélation, et si la personne continue à cheminer, une révolution. Parce qu'elle ne peut plus vivre de la même manière.

I. R. : A partir du moment où cet espace s'est ouvert, la personne va continuer à évoluer. Car il a cette vocation. Mais la personne a toujours le choix de ne pas entrer dans cette brèche. Et cela se voit quand elle fait ce choix. Elle a toujours un œil qui regarde à l'extérieur. Elle ne lâche pas complètement prise.

**GTao : On peut donc reconnaître un mouvement global...**

P. C. : Il n'y a pas de « bruit mental ou émotionnel ». Les yeux se reposent, sans rien à saisir ou à voir.

I. R. : Comme lorsqu'on plonge son regard dans la vastitude d'un ciel bleu. Les yeux pénètrent le ciel et le ciel pénètre en nous. On sent que la personne est au centre d'elle-même, qu'elle vit le mouvement, qu'elle le traverse, qu'elle est traversée et se laisse traverser par le mouvement. C'est une équation très équilibrée, une harmonie Yin-Yang qui peut se manifester par la beauté, le rayonnement... Des petites choses aussi qui ne sont pas mesurables, mais qui se voient et se ressentent de l'extérieur. On ressent ce que vit la personne.

**GTao : Alors tout le monde peut bouger globalement...**

P. C. : Oui, c'est plutôt la capacité de la personne à s'imprégner de cet état jusqu'au bout de ses tissus.

I. R. : C'est l'éveil sensoriel total. C'est le point culminant où, sensoriellement, tout l'être est éveillé. Potentialisé. Et il en a conscience, car il est là en tant qu'observateur. Il peut même entendre des indications et s'ajuster sans sortir de cet état.

**GTao : Si cet état était vécu par le monde, celui-ci aurait profondément conscience de son interdépendance !**

P. C. : Quand la personne pratique dans cet état, elle récolte. C'est peut-être la parabole du paradis.

I. R. : Mais dans cet état, nous sommes

effectivement totalement en harmonie, et en échange avec tout ce qui est autour de nous. Tout est à sa place. Même si le mot n'est pas très joli, c'est une véritable « écologie ».

**GTao : Quel serait le contraire d'un mouvement global ?**

I. R. : Un mouvement exécuté, partitionné, prémédité, dénué de sentiment, « excorporalisé » — sorti de sa corporalité. Froid et cérébral.

P. C. : Départi d'une partie de nous-même, y compris de ce qui nous transcende. Un mouvement global doit pouvoir intégrer les dimensions bio-mécanique, bio-sentiment et sacrée. L'erreur souvent réalisée au nom d'une organisation pédagogique est de partitionner le mouvement en additionnant des parties. La personne peut avoir la sensation d'un mouvement global sans en être un. Car additionner aboutit à une totalité, mais pas à une globalité.

**GTao : Insister sur les mutations d'un mouvement à un autre n'est-il pas aussi une façon d'accéder à la globalité ?**

I. R. : A l'époque où j'apprenais le Yoga — que j'ai enseigné — je me suis interrogée : pourquoi me demandait-on de « me quitter » à chaque fois que je quittais une posture et que j'entrais dans une autre ? Entre les deux, j'avais le temps de penser à une quantité de choses qui me faisait quitter l'état de la posture « arrêtée ». Je passais d'une photo à une autre. C'est pourquoi l'idée taoïste développée en Taiji d'un « fil de soie qui se déroule » m'a tant touchée. Dans ma pratique du Yoga, je me suis mise à rentrer dans une posture, et non à faire une posture. Car si je suis dans un état particulier pour y rentrer, je suis

forcément dans un état particulier pour en sortir. J'ai saisi l'ensemble du mouvement comme un voyage, une sorte de transhumance. Et là je vivais tout et tout était magnifique. Une posture ne s'arrêtait pas à la posture, c'était toujours une suite. Comme l'ondulation en Wutao qui ne s'arrête jamais. En effet, nous vivons en séquences d'arrêts sur image : je petit-déjeune, je vais faire les courses, je suis au bureau, etc. Or, quand on est amoureux, on est tout le temps amoureux, l'état d'amour est tout le temps là. C'est le même principe dans la pratique du Wutao. ■

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

*C'est l'éveil sensoriel total.*



## PORTRAIT

Pol Charoy et Imanou Risselard animent les « Ateliers de l'Éveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao. Ils ont aujourd'hui élaboré toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Trans-analyse. Ils sont également à l'origine de la création du Centre Contemporain d'Arts Corporels Génération Tao.





# ECOLE DU WUTAO

*éveiller l'âme du corps*

## DEVENEZ ENSEIGNANT DE WUTAO

une formation en 2 ans  
sous la direction de Pol Charoy et Imanou Risselard

**Pré-inscription obligatoire : septembre 2009**  
**Début de la formation : novembre 2009**

conditions de pré-inscription & renseignements  
[contact@wutao.fr](mailto:contact@wutao.fr) - 01 42 40 48 30  
tout connaître sur le wutao : [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

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

法  
國  
中  
醫  
藥  
學  
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 onze écoles

### POUR RECEVOIR :

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

### CONTACTEZ-NOUS !



◀ **DANS CETTE BROCHURE**  
40 QUESTIONS-RÉPONSES  
SUR LA MÉDECINE CHINOISE

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

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



biotao



# Le Warana

## La noblesse d'une plante

par Sandrine Toutard

Comment une plante peut-elle montrer le chemin ? Entre chamanisme et économie équitable, écoutons la leçon de sagesse et d'intégrité du peuple Sateré Mawé.

*L'Amazonie n'est pas le bout du monde, mais le vrai cœur de la planète.*

Obadias Baptista Garcia,  
président de la CGTSM,  
Conseil Général de la tribu des Sateré Mawé

Le 12 mai dernier, au cours de la 9e session de la quinzaine du commerce équitable, Guayapi avait pour invité d'honneur « Artisans du Monde ». Le premier objectif de cette rencontre était de comprendre l'enjeu que représente le commerce équitable pour les Indiens Sateré Mawé d'Amazonie du Brésil vivant de la cueillette du Guarana/Warana, et le deuxième objectif était de présenter la mallette pédagogique Artisans du Monde dédiée cette année à la filière Guarana/Warana face aux enjeux des multinationales des boissons énergétiques. La conférence ne pouvait laisser de marbre la rédaction de Génération Tao quelques mois après avoir intitulé le dossier du n° 50: « Samourai des temps modernes ». Nous voici donc face à l'incarnation de cette énergie... Rencontre avec Lise Trégloze, responsable éducation au sein d'Artisans du Monde, José Huerta, réalisateur d'un documentaire sur les Indiens Sateré Mawé face aux multinationales — ce dernier a notamment monté une structure en 93 pour réaliser des documentaires en faveur des associations internationales qui s'occupent des droits de l'homme (Valagume Productions) —



De gauche à droite, Claudie Ravel, Dona Iraçi, Obdia Batista Garcia et Shelley Abeya.

et Claudie Ravel, fondatrice en 1990 de Guayapi Tropical dont elle est la directrice.

Guayapi Tropical, fondé en 1990, a pour vocation la revalorisation des produits issus de terres d'origine. Cette revalorisation se base sur trois critères: biologique, biodiversité, notions de l'eau et de séquestration de carbone. Avec une certification FGP, fédérée dans un chapeau mondial: Forêt Analogue. Claudie Ravel nous explique: « Il faut savoir que l'écosystème original est pollinisé, non seulement par les insectes, mais aussi par la main de l'homme. Guayapi Tropical fait en sorte que le savoir-faire continue de se transmettre de père en fils ». Les Indiens Sateré Mawé vivent dans l'Amazonas, quelque 780 000 hectares pour une population d'à peu près 10 000 âmes: « Pour distinguer leur Guarana de la déferlante de Guarana sur le marché, nous avons choisi de lui redonner son nom d'origine, Warana, qui signifie essence de raison, connaissance. Les Portugais qui n'ont pas de W dans leur langue l'avaient baptisé Guarana. Le combat des Sateré Mawé est de faire face à la convoitise du Guarana. Selon leurs croyances, les Indiens Sateré Mawé sont les fils du Guarana (voir p. 27), leur père, et cette plante va sauver leur tribu, mais aussi le monde. Il y a donc une volonté des Sateré Mawé d'anoblir cette descendance ».

**Contre les géants des industries du soda**  
Seulement voilà, les vertus « énergisantes » du Guarana coulent de plus en plus dans les sodas à la mode ces dernières années et les grosses sociétés, à commencer par AMBAV et Pepsi, se sont positionnées sur ce marché, s'installant à proximité, transplantant des pieds pour produire industriellement. La firme Coca-Cola veut ainsi intensifier la production de Guarana afin de l'intégrer dans ses propres nouvelles boissons énergisantes, et pousse à utiliser les engrais chimiques et les pesticides pour atteindre une production intensive de 700 tonnes en 2010 (ces industriels en sont à une production de 350 tonnes). Une mallette pédagogique mise en place par Artisan du Monde appuyée par le documentaire qu'elle contient donne les bases et les outils d'une réflexion qui responsabilise de consommateur sans le culpabiliser: le but est d'apprendre, et il n'est jamais trop tôt pour cela... ■

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





## LA NAISSANCE DU WARANA

Jadis, racontent les anciens Sateré Mawé, vivait une femme, Onhiàmuaçabê. Elle appartenait à l'espèce des hommes, mais était connue comme la première femme du monde. Tous les habitants de la forêt pensaient qu'elle disposait de pouvoirs hautement mystérieux, et pour cela, elle était vue comme un être très puissant. Toutes les espèces la considéraient avec une admiration mêlée de crainte. Le plus souvent, on la croisait autour de Noçoquém, un jardin que l'on croyait enchanté par ses pouvoirs. (...)

Des hommes, pourtant, avaient déjà eu accès au jardin de Noçoquém. Ils étaient les frères d'Onhiàmuaçabê, et s'appelaient Ocumàato et Icuaman. Onhiàmuaçabê ne voulait pas de mari : elle semblait satisfaite de sa solitude qu'elle cultivait ardemment. Un jour, un petit serpent, qui conversait avec d'autres animaux, fit le serment devant tous qu'Onhiàmuaçabê deviendrait son épouse. (...) Lorsqu'elle passa près de lui, sans le voir, le serpent lui effleura la jambe : ce fut bien suffisant pour qu'Onhiàmuaçabê tombe enceinte. En ce temps-là, racontent les anciens Sateré Mawé, il suffisait qu'une femme soit touchée ou même regardée par un homme, un arbre ou un animal qui la désirait comme épouse, pour qu'elle devienne mère. Ainsi, durant ces temps où la nature était reine, les animaux, les végétaux, les minéraux et les hommes s'unissaient de génération en génération, et l'harmonie entre les espèces de l'Amazonie était totale. Ainsi, lorsque Ocumàato et Icuaman apprirent qu'Onhiàmuaçabê portait un enfant, un garçon qui plus est, leur possessivité fut pleinement affectée. (...)

Très vite, il devint un petit garçon fort et gracieux, qui se mit à parler très tôt. Dès qu'il le put, il demanda à manger les mêmes fruits que ses oncles Ocumàato et Icuaman. Onhiàmuaçabê, pourtant, refusa, et lui expliqua pourquoi. (...) Onhiàmuaçabê se garda de dire que ses frères, dans le but de s'assurer que leurs ordres seraient respectés, avaient confié la garde du lieu au rongeur doré, au perroquet Arara, et à la perruche. Le temps passant, le fils d'Onhiàmuaçabê, devenu plus âgé, insista, encore et encore... tant et si bien qu'il en arriva à supplier sa mère. Elle l'emmena à Noçoquém pour y manger des noix. (...) Et il advint qu'un jour, ignorant plus qu'inconscient du danger, l'enfant retourna au noyer et ne vit pas les espions de ses oncles, qui avaient ordre de tuer quiconque transgresserait les ordres. Alors que le fils d'Onhiàmuaçabê gravissait le noyer avec empressement, les sbires de ses oncles l'observaient

sournoisement. En silence et munis d'une corde, ils se placèrent sous l'arbre ; quand l'enfant redescendit avec son précieux chargement de noix, ils lui coupèrent la tête, sans même savoir à qui ils avaient à faire. (...)

Alors, Onhiàmuaçabê arracha l'œil gauche de son enfant et le planta en terre comme on le fait d'une graine ; mais l'arbrisseau qui poussa alors ne donna rien : c'était celui du Pariri, le faux Warana. Puis elle arracha l'œil droit et le planta en terre : de cet œil naquit le vrai Warana. Onhiàmuaçabê, en même temps, continuait à parler à son fils, s'adressant non plus à son corps mais à son esprit : - Toi, mon fils, tu seras la plus grande force de la Nature. Tu seras grand et puissant : tu libreras les hommes de nombreuses maladies et tu les aideras à se sentir toujours en bonne santé. Tu feras le bien de notre communauté, puis tu sauveras l'humanité tout entière. (...)

À quelques jours de là, le merle à lunettes entendit du bruit s'élevant de la tombe et courut en informer Onhiàmuaçabê ; celle-ci revint très vite auprès de son fils et ouvrit sa sépulture. Comme il en sortait un macaque, elle souffla sur le singe qui devint alors maudit. (...)

Quelque temps passèrent. Un matin, le merle à lunettes prévint à nouveau Onhiàmuaçabê qu'il avait entendu du bruit. Comme la première fois, la première femme du monde revint ouvrir la tombe de son fils : il en sortit le singe Caiarara, dénommé depuis le chien de la forêt. Onhiàmuaçabê souffla sur lui et le maudit afin que jamais personne ne le mange. (...) Tous ces allers-retours n'étaient pas vains : chaque fois qu'une nouvelle bête féroce sortait de la sépulture de son fils, la plante de Warana grandissait, grandissait... Et dans le même temps, de plus en plus d'animaux venaient déposer des offrandes afin que l'enfant renaisse. Puis, vint le temps où le merle à lunettes n'entendit plus de bruit. Alors Onhiàmuaçabê put venir ouvrir, pour la dernière fois, la tombe de son fils. Il en sortit un enfant : c'était le premier Sateré Mawé, l'origine de la tribu. Aujourd'hui, racontent les anciens de la tribu, c'est en souvenir du fils d'Onhiàmuaçabê que le Warana donne des fruits à la coquille rouge et orangée qui s'ouvre partiellement après sa floraison, et donne un noyau qui ressemble étrangement à un œil : l'œil de la forêt, l'œil du Warana. ■

Texte extrait du livre *Le Guarana* de Bastien Beaufort et Sébastien Wolf aux Ed. Yves Michel.





# Massage en France

« La pratique des massages doit rester libre. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

La pratique du massage en France soulève encore bien des discussions. Des personnalités engagées comme le masseur-kinésithérapeute Joël Savatofski, l'éditeur Yves Michel ou la formatrice Isabelle Trombert nous partagent leur point de vue sur la situation.



Janine Bharucha  
& Joël Savatofski.

*Joël Savatofski, diplômé d'état en masso-kinésithérapie, précurseur, auteurs de nombreux ouvrages de références.*

**GTao: Pouvez-vous nous parler de « l'affaire massage bien-être » ?**

Joël Savatofski: Dès les années 1980, j'avais pris contact avec les écoles de kinésithérapie pour tenter de développer avec elles les « massages bien-être ». Mon rêve? Simple-

ment faire aimer le massage à mes confrères kinésithérapeutes. Peine perdue, contact plutôt froid des écoles, de mes collègues aussi. Début 1990, j'ai innové en faisant descendre le massage dans la rue et j'ai cherché à le débarrasser de son carcan médical. Les gesticulations d'abord désordonnées de quelques kinésithérapeutes isolés ont laissé la place à des actions orchestrées, verbales et écrites, d'insultes et de menaces sur les lieux publics où j'exerçais, d'intimidations à l'encontre de mes partenaires et assistants, et finalement à ma mise en examen en 2001 pour « complicité d'exercice illégal de la kinésithérapie »! (voir encadré)... Pour avoir osé avec mes équipes d'animateurs-praticiens détendre des milliers d'automobilistes sur les aires d'autoroutes et contribuer ainsi à la sécurité routière et à la baisse du taux d'accidents. Un comble!

**GTao: Est-ce pour cette raison qu'est née la Fédération Massage Bien-Etre ?**

J. S.: A l'annonce de ce procès ubuesque, un comité de soutien « Massage bien-être et qualité de vie », structuré peu de temps après en « Association Soutien au Massage Bien-Etre » (ASMBE) s'est mis en place pour participer au combat que je menais mais, au-delà de ces faits, il s'agissait d'un soutien clair pour nos libertés fondamentales. Tous les ingrédients étaient prêts pour créer une Fédération. Mais je me suis toujours demandé: quelle est au fond la nécessité d'une fédération pour défendre un art qui est naturel, qui existe depuis l'aube des temps? Les massages interdits? Impensable! C'est comme si on interdisait aux gens de danser, de marcher, de s'embrasser... Alors une fédération? Et puis, un syndicat ou une fédération qui prend en main la « politique » des massages dans notre société, n'est-ce pas aussi le risque d'institutionnaliser un art, une pratique populaire et donc de le vider de sa substance? Ne risquerait-elle pas de devenir, elle aussi, un corporatisme qui laisserait peu de place à tous les pratiquants amateurs et amoureux du massage? Voilà ce qui cogitait dur dans ma tête! D'autant que j'ai toujours été convaincu que la pratique

Crédit photo: Joël Savatofski. Extrait de l'ouvrage: *Massage Douceur*, Ed. Dangès, 2009. Photo de Cassandre Lavoix.

des massages doit rester libre, comme c'est le cas partout dans le monde, afin que chacun puisse en recevoir ou en donner « à qui bon lui semble et qui lui semble bon ! ».

Aujourd'hui, la F.F.M.B.E. va bientôt fêter son 5e anniversaire. Elle compte en ses rangs des praticiens de massage bien-être, tous horizons dont certains ont déjà plus de 30 ans d'expérience. Elle regroupe une vingtaine d'écoles qui enseignent le massage, elle a pris ses marques, fonctionne mais elle est aussi l'objet de toutes les convoitises. Face à la vague actuelle des massages bien-être, à la difficulté voire l'impossibilité de vérifier, contrôler un minimum la qualité de tous ceux qui se lancent maintenant dans cette activité ou simplement des enseignements donnés par les écoles de formations qui se multiplient, j'ai alors proposé, il y a 2 ans déjà, que la F.F.M.B.E., plus modestement, s'ouvre à tous les amoureux du massage sans distinction; et tout d'abord aux usagers, mais aussi aux nombreux soignants qui dispensent cet art quotidiennement à l'hôpital et communiquent par le toucher, également aux esthéticiennes qui ont compris que beauté et bien-être étaient intimement liés, aux différentes associations de soins, aux instituts de la forme, aux Spas, aux coiffeurs, aux podologues, aux éducateurs, et naturellement à tout étudiant motivé... A tous ceux qui ont compris la nécessité, l'utilité, la générosité, le sens du « service à l'humain » que demande cette pratique. Une ouverture certes qui limite peut-être l'ambition première de la F.F.M.B.E., mais qui devrait éviter que ce nouveau groupement de professionnels du massage ne se reconnaisse que dans la défense de son propre intérêt et non pas dans celui de l'intérêt général au risque de devenir un mouvement corporatif. Ce projet a vu le jour officiellement le 11 avril dernier, après plus d'un an de travail de préparation. ❏



*Yves Michel, fondateur des Editions du Souffle d'Or et des éditions Yves Michel, engagé dans la défense des libertés civiles*

**GTao : Quels sont les enjeux aujourd'hui du massage en France ?**

Yves Michel : Il s'agit de faire reconnaître par l'Etat français le droit au massage bien-être, qui est pratiqué par des praticiens dûment formés, mais contesté par un « Ordre des kinésithérapeutes » qui voudrait se l'accaparer. D'autre part, il s'agit d'un enjeu d'éducation: être proche de son corps, de ses sensations, mieux se connaître et gagner ainsi en autonomie pour sa santé et dans sa vie plus généralement. Le corps est depuis longtemps le grand absent de notre éducation, ou alors traité de curieuse façon dans le sport...

**GTao : Pouvez-vous parler de la pétition qui circule en ce moment ?**

Y. M. : Oui, c'est une étape de notre action pour mettre en lumière l'immense adhésion des Français, et de nombreux kinésithérapeutes eux-mêmes. Déjà plus de 3000 signatures en 1 mois, et 600 commentaires éloquentes sur le blog ! Nous remettons cette pétition au Premier ministre ou à celui en charge de réglementer la nouvelle profession de praticien en M.B.E.

**GTao : Pourquoi cela vous paraît-il si important ?**

Y. M. : Parce qu'une fois encore, un pouvoir médical cherche à nous interdire une pratique de santé simple, peu onéreuse et très utile; de plus, elle ferait faire des économies à la Sécurité Sociale ! Mais la rigidité des pouvoirs en place, le corporatisme français, la peur, la cupidité économique, feraient disparaître une pratique tellement agréable ? Certainement pas ! Au-delà, je vois poindre les oreilles très antipathiques d'un ordre moral qui veille et qui voudrait interdire ou avilir le toucher, le massage, les sens... Pour ces pouvoirs en place, il vaut mieux des gens coupés d'eux-mêmes et de leurs sensations, et qui s'en remettent aveuglément à d'autres, des experts, et payent pour ça ! Les acquis de ces 30 dernières années en développement personnel dérangeant et sont aujourd'hui menacés; c'est alors que des démarches telles que celle-ci posent des remparts contre la bêtise et la cupidité. Agissons de concert pendant qu'il en est encore temps ! ❏

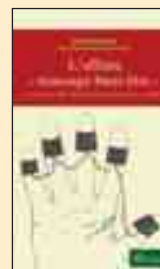
## L'AFFAIRE « MASSAGE BIEN-ETRE »

La Fédération Nationale des Masseurs Kinésithérapeutes avait, en 1999, intenté un procès (sous le prétexte fallacieux d'un « exercice illégal » et de « complicité d'exercice illégal » de la masso-kinésithérapie) à trois collaboratrices de Joël Savatofski, ainsi qu'à lui-même, fondateur de l'Ecole Européenne du Toucher-Massage où sont enseignées, depuis vingt ans, ses techniques innovantes de détente et de bien-être... en particulier celles destinées aux automobilistes qui, par dizaines de milliers, ont pendant sept années bénéficié de ces fameux « massages assis minutes » sur les aires autoroutières.

En janvier 2003, le Tribunal de Grande Instance de Chalon-sur-Saône a jugé la demande de la Fédération Nationale des Masseurs-kinésithérapeutes « irrecevable » et le 11 septembre de la même année, la Cour d'Appel de Dijon a confirmé le premier jugement. Enfin en janvier 2004, la Cour de Cassation de Paris a rejeté définitivement le recours des Kinésithérapeutes. Cet arrêt est définitif et reconnaît que les techniques et méthodes de Joël Savatofski de massage assis telles que pratiquées sur les aires d'autoroute ne sont pas de la compétence des kinésithérapeutes.

Vous pourrez retrouver tous les tenants de cette affaire dans l'ouvrage publié aux éditions Yves Michel : *L'affaire massage bien-être*.

JOEL SAVATOFSKI







C. photo: J. Swatoski. Extrait de : *Massage Douceur*, Ed. Dangès, 2009. Photo de C. Lavoix

**GTao : En tant que directrice d'une école de massage, quels sont les besoins des personnes qui viennent vous voir ?**

I. T. : Les futurs praticiens professionnels ont besoin d'acquérir une compétence technique très précise qui ne s'improvise pas. C'est ce qu'ils viennent chercher très vite, dans un premier temps. Mais au fil des mois, cette recherche de technique acquise, les praticiens ont besoin d'affiner leur « savoir-être ». Nous entrons à ce moment-là dans une autre dimension de l'enseignement, profondément humaine, subtile et plus implicite aussi. Les remises en questions sont grandes dans la relation à l'autre et le « vouloir faire » laisse place à « l'être », au respect, à l'écoute. Il faut laisser le temps pour que les choses se fassent en profondeur.

**GTao : Que pensez-vous de la situation du massage en France ?**

I. T. : Elle m'attriste personnellement car il y a trop d'agressivité et de revendications, c'est assez fatiguant. Notre métier est si beau et cette situation n'en est pas un reflet positif. Elle me désole pour mes élèves qui vivent des inquiétudes et des questionnements quant au contexte du lancement de leur activité où souvent l'aspect juridique prend le dessus sur l'attention qui est portée à la qualité du toucher. Autant de praticiens qui passent toute leur énergie à se défendre, c'est autant de mains qui ne se consacrent plus au massage à 100%. Et que doit penser le grand public de tout cela ? Cela leur permet-il d'être en confiance et d'y voir clair ? Personnellement, je sais exactement qui a le « droit » de me toucher, et ça, je suis la seule à le décider. ■

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



*Isabelle Trombert, directrice d'une Ecole de Massage à St-Etienne*

**GTao : Comment définiriez-vous le massage ?**

Isabelle Trombert : Un massage bien-être est, à mes yeux, un émerveillement des sens, une évasion onirique. Les senteurs sont gourmandes, le toucher, tout en délicatesse et créativité vous respecte et vous surprend... vous amuse, parfois, vous délasse, toujours. Votre corps vous raconte une histoire qui vient de vous, profondément. Vous êtes bien, tout retrouve sa place en vous, c'est le calme.

*Il s'agit d'un enjeu d'éducation.*

### LA FEDERATION « MASSAGE BIEN-ETRE »



Depuis 2004 (date de sa création), la F.F.M.B.E. œuvre avec détermination afin de clarifier les objectifs des massages bien-être et d'obtenir une reconnaissance légitimant cette activité professionnelle distinctement de celle de la masso-kinésithérapie. Les praticiens de la F.F.M.B.E. ayant comme intention et finalité le bien-être de la personne, les techniques pratiquées en l'absence de diagnostic et de traitement thérapeutique, ne s'apparentent, ni dans les contenus ni dans les objectifs, à la pratique de la masso-kinésithérapie, ainsi qu'à toute pratique médicale. La F.F.M.B.E. se donne les moyens d'être un garant légitime de la qualité de formation, de la compétence et du sérieux de ses membres, quant à offrir au public une information claire, rassurante et déontologique. Elle rassemble des professionnels certifiés en massages bien-être, signataires d'un code de déontologie et d'un règlement intérieur.

Sa force s'impose dans la réunion de pionniers, de praticiens, d'écoles de formations spécialisées et d'institutions impliquées dans le domaine des massages bien-être.

En vue de constituer un pôle professionnel incontournable, la F.F.M.B.E. se veut être un interlocuteur privilégié auprès des pouvoirs publics et institutions médiatiques.

L'ouverture récente à de nouveaux membres issus d'un collège d'usagers (sympathisants, personnalités, associations, établissements de soins...) et d'un collège de professionnels (Spas, instituts, hôtels, centres de remise en forme...) est de nature à favoriser le développement social et la défense du Massage Bien-Être en France.

**SAMIR SALIBA, Président de la F.F.M.B.E.**

# Il était une fois... une *Fondation*

## « Préserver la connaissance des arts martiaux. »

propos recueillis par J. M.

Quel magnifique projet humaniste que celui auquel s'attelle Thierry Plée ! Créer une Fondation qui préserve la connaissance et le patrimoine des arts martiaux dans le monde. Une œuvre dont nous saluons l'initiative et que nous soutenons bien sûr à Génération Tao.

**J. M. : Thierry, en quoi consiste votre projet ?**

T. P. : Il s'agit d'un grand projet philanthropique destiné à préserver la continuité de la connaissance martiale. Des gens mettent en commun des moyens pour poursuivre un but à vocation caritative. Dans le cas qui nous intéresse, l'objet agit sur 3 axes : conserver la mémoire de notre histoire et des hommes qui la font, préserver la transmission du savoir, et protéger ceux qui ont donné et qui, au crépuscule de leur vie, sont dans le besoin.

**J. M. : Pourquoi maintenant et pas demain ?**

T. P. : Aujourd'hui, c'est toute une génération — celle des pionniers — qui s'en va. Si nous n'agissons pas immédiatement, toute une mémoire va disparaître. D'autre part, les arts traditionnels sont en mutation régulière ; on ne pratique pas le Karaté, le Judo ou l'Escrime aujourd'hui comme hier. Et enfin, les arts hybrides apparaissent (et disparaissent). Nous devons préserver toute cette richesse.

**J. M. : Comment vous est venu ce projet ?**

T. P. : Cela fait quelques années que ça me travaille mais il me fallait un concours de circonstances favorables parce qu'un tel projet n'est pas aisé à mettre en place. C'est la loi de modernisation de l'économie d'août 2008 qui a généré l'outil administratif favorable. Dans son volet sur le mécénat, le législateur a créé un outil tiré du monde anglo-américain : Le Fonds de dotation. Contrairement à la Fondation d'utilité publique, le Fonds de dotation se libère de la tutelle de l'Etat.

**J. M. : Vous avez parlé de solidarité entre les générations.**

T. P. : Je trouve inadmissible qu'après avoir passé sa vie à enseigner, à transmettre ses connaissances — des connaissances qui peuvent changer l'individu — un maître, relégué soit par la mode, soit par la maladie, se retrou-

ve en situation précaire. C'est pourquoi je tiens à ce que cette institution gère un fonds destiné à l'assistance aux anciens. C'est le devoir des Kohai (jeunes, ndlr) d'assister les Senpai (anciens, ndlr).

**J. M. : Il existe un grand nombre d'experts en arts martiaux, comment allez-vous « choisir » ?**

T. P. : Ce n'est pas à moi de choisir qui est digne et qui ne l'est pas. En ce qui concernera le soutien aux anciens, mon rôle se limitera à aider ceux qui ont offert beaucoup (plusieurs dizaines d'années) à leurs élèves en enseignement et qui n'ont pas pu constituer un capital retraite. C'est très concret et ça ne dépend pas de facteurs subjectifs. Nos moyens n'étant pas illimités, le choix des bénéficiaires se fera en fonction du temps offert et du besoin réel. Pour ce qui est du Conseil des Sages (le conseil de surveillance), le choix se fait et se fera selon la personnalité et la représentativité. Ce conseil ne doit pas être un moyen de promouvoir une école ou de polémiquer. Notre rôle est de conserver la connaissance, pas de dire qui est bon ou mauvais.

**J. M. : Que diriez-vous pour finir ?**

T. P. : Que le fonds est dès à présent capable de recevoir des dons ou des promesses de dons. Qu'en septembre, nous organisons un important rassemblement dans une grande salle parisienne où tous les grands noms des arts martiaux seront conviés. Chacun, à cette occasion, pourra apporter à la « Fondation » ce qui lui semble juste ou simplement prendre connaissance du projet. Ce sera aussi l'occasion de rencontrer tous ceux qui ont fait l'histoire et feront l'avenir des arts martiaux... ■

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



Crédit photo: Thierry Plée

### PORTRAIT

Thierry Plée est issu d'une famille pionnière des arts martiaux. Il baigne dans les arts martiaux depuis son plus jeune âge et rencontre de grands maîtres. Il commença la pratique du Judo à l'âge de 5 ans et l'enseignera pendant 17 ans. Suite à sa rencontre avec son épouse, ils se plongent ensemble dans l'univers de l'édition. De l'union du verbe et du martial naîtront Budo Editions et les Editions de l'Eveil. Plus de 250 livres ont ainsi été édités sur les arts martiaux.





# L'art du Niwaki

## Une sculpture végétale

*texte et photos par Frédérique Dumas*

« Niwaki » est le terme qui regroupe l'ensemble des arbres de jardin au Japon. Créés et sculptés par la main de l'homme, année après année, avec beaucoup d'attention et de patience, ces arbres sont le reflet d'un art ancestral dont les fondements proviennent essentiellement du culte Shinto, « la Voie des dieux », culte entretenu et transmis à partir du 12<sup>e</sup> siècle par les moines jardiniers et bouddhistes zen.



Le Niwaki est issu d'une conception philosophique particulière où l'homme ne domine pas la nature mais y participe harmonieusement, en suggérant dans une représentation à la fois restreinte et infinie la nature dans ce qu'elle a de plus harmonieux, et en utilisant le symbole et l'abstraction pour mieux la synthétiser.

### L'art des jardins japonais

La sculpture végétale étant créée pour faire partie d'un ensemble, elle est indissociable du jardin et on ne peut parler des Niwaki sans évoquer la conception des jardins et plus particulièrement celle des jardins japonais. Elle est réalisée tant pour le spectateur ou le promeneur que pour la nature elle-même, qui s'y reflète sans contrainte. On est donc à l'opposé du « jardin à la française », de sa rigueur cartésienne, de ses tailles symétriques où l'homme se pose en maître absolu. La taille japonaise permet de mettre en scène, de restituer dans un endroit restreint tel que le jardin japonais, ce que la nature accomplit au fil du temps dans son grand jardin universel, afin de nous y immerger le plus souvent possible et d'en retirer tous les bienfaits. Ces arbres se caractérisent par un houppier hétérogène suggérant des sortes de « nuages » qui s'échelonnent tout le long du tronc, témoignant du fait qu'ils sont présents depuis plusieurs décennies. Certains sont même centenaires, sortant à même la roche, tout rabougris, noueux et tortueux, avec leurs branches vrillées par le gel et alourdies par la neige. Exposés aux bises glaciales de l'hiver, au brûlant soleil d'été, aux pluies battantes, qui laissent des traces et les façonnent, rien ne semble pourtant pouvoir les atteindre; ils continuent inlassablement de croître.

### Le Niwaki n'est pas un bonsaï...

Même s'il existe des similitudes dans les différents styles de conduite des troncs, les Niwaki ont peu de choses en commun avec la culture Bonsaï, malgré une appellation inappropriée de « Bonsaï de jardin » véhiculée à leur apparition en Europe par le jargon pépiniériste, sans doute pour faciliter leur découverte par les néophytes. Ils diffèrent essentiellement de la culture Bonsaï par le fait que les racines ne sont pas travaillées et restent intactes. Ainsi l'arbre n'est pas fragilisé et sa croissance n'est pas limitée, le volume « racinaire » étant toujours sensiblement proportionnel au volume foliaire dans le monde végétal. De plus, la culture du Bonsaï recherche la miniaturisation globale du sujet alors que la culture du Niwaki recherche une densification du feuillage en certains endroits. Pas de ligature non plus, seulement de l'haubanage, des tuteurs et surtout une taille appropriée, sélective et systématique, réalisée patiemment année après année. Afin de privi-

légier l'asymétrie, une branche latérale sur deux est supprimée, donnant ainsi à la ramure un aspect contrasté fait de touffes denses et d'espaces aérés, forme que les conifères présentent à l'état naturel en Asie. Le tronc peut être sinueux (Kyokukanshitate), droit (Chokukanshitate), multiple (Takanshitate)...

Les « nuages » ou masses de végétation (Danzukuri) sont ensuite formés, puis émondés et taillés de façon régulière pour obtenir des touffes de plus en plus denses.

### L'essence de l'arbre

Dans la taille japonaise, on distingue deux types de taille. La première, la plus importante, est la taille de formation ou de structure qui consiste à créer un style particulier tout en révélant l'es-

**Ils continuent inlassablement de croître.**

## UN PEU DE PRATIQUE...

Pour créer un Niwaki de style Takanshitate, nous allons choisir un thuya d'Orient « Thuja Orientalis Pyramidalis Aurea » car nous avons besoin d'un tronc composé de plusieurs parties. La création de ce Niwaki va s'échelonner en quatre phases :

**1.** Etudiez l'arbre sous toutes ses faces, de près et de loin, afin d'évaluer et d'apprécier la structure existante à votre disposition.



**2.** Nettoyez et émondez l'arbre afin d'enlever l'ensemble du bois mort et les branches extrêmement fines qui partent dans toutes les directions.



**3.** Séparez et préparez des masses de végétation qui serviront à l'élaboration des « nuages ». Tenez compte du mouvement général de l'arbre, de la direction et de la grosseur des branches.



**4.** Les nuages formés, sont émondés et taillés de façon régulière pour obtenir des touffes de plus en plus denses. Certains nuages, voire certaines branches, seront supprimés pour obtenir au final un sujet élégant et harmonieux. A noter que trois ans se sont écoulés entre la première et la dernière photo. L'arbre a été rempoté pour renforcer son esthétisme.





**PORTRAIT**

Frédérique Dumas est passionnée par la taille esthétique des arbres depuis plus de 25 ans, diplômée en agronomie et arboriculture, formée aux principes énergétiques dans l'élaboration des jardins. A paraître en septembre aux éditions du Souffle d'Or: *La taille japonaise, le zen au jardin* – Niwaki Zen Dô ».



sence de l'arbre. Elle exploite au départ un phénomène végétal naturel. La partie de l'arbre proche du tronc ayant tendance à sécher et à mourir naturellement par manque de lumière, la taille japonaise, par l'action d'émonder le tronc et la base des branches, régénère l'arbre et lui redonne de la vigueur. Elle réclame par ailleurs des qualités d'anticipation et de visualisation du résultat final, afin de pouvoir travailler dans le bon sens. La taille d'entretien, elle, consiste dans le maintien au fil des saisons de ce qui a été obtenu lors de la taille de formation. Toutefois, il est impossible de séparer totalement les deux types de taille qui sont complémentaires, la croissance d'un Niwaki restant un processus continu, se déroulant parfois pendant la vie de plusieurs jardiniers. Avant de se lancer dans la taille de structure d'un sujet, il est nécessaire de prendre le temps d'aller chercher l'inspiration dans la nature en un endroit approprié, puis d'observer le sujet sous tous les angles, pour s'imprégner de tout son potentiel, parfois caché. Il est essentiel de garder à l'esprit et de comprendre comment

pousse un arbre, comment il réagit lorsqu'on coupe des branches, si elles sont taillées à telle hauteur plutôt qu'à telle autre, afin de pouvoir prévoir comment il va grandir ensuite au fil des années. Il est également nécessaire de connaître et d'apprendre les différentes techniques de taille, celles à base d'instruments tranchants, mais également le pincement des bourgeons, l'éclaircissage des feuilles ou des aiguilles, l'haubana-gage, la pose d'attelle ou de tuteur, le recours à des poids... Ces liens en fibres naturelles et ces armatures en bambou restant en place pendant un certain laps de temps, parfois assez long, sont assemblés avec grâce et beauté dans le but de participer à l'esthétisme de cette sculpture végétale. Puis il s'agit de pratiquer, et pratiquer encore, dans la patience, pour finir par oublier ces techniques et parvenir à sa propre inspiration, pas à pas, de l'intégration des techniques au geste spontané. ■

**Révéler  
l'essence  
de l'arbre.**

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





accueil du mardi au samedi de  
10h30 à 19h

175, rue de Tolbiac 75013 PARIS

tél : 01 45 88 24 09 www.bouliquezen.com



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



**ZHI ROU JIA** 致柔家

L'École du Développement de la Douceur

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

**QI GONG - NEI GONG**

Approfondissement de votre pratique et de vos  
connaissances en énergétique chinoise.  
Préparation au professorat et au diplôme fédéral  
(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.

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

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

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

Le village, 21230 Champignolles

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

e.mail : zhiroujia@orange.fr - site : www.zhiroujia.com

Lacouroux COSTABELLAS Jean-Michel CHOMAT Jean ESPETIT



Stages de **taijiquan**  
avec le professeur **Liu Huijia**



du 21-09 au 25-09

& du 28-09 au 2-10-2009

événement exceptionnel



**L'Institut Chuzhen  
de médecine chinoise**

*est*

**17 années d'expérience**

**Journée portes ouvertes**

**le samedi 13 septembre**

**plein temps | séminaires | week-end | stages en Chine**

**10, bd de Bonne Nouvelle • 75010 • Paris • France |**  
**contact | 01 48 00 94 18 | infos@chuzhen.com |**  
**| stages & formations hors cursus |**  
**| stages de diététique | cours de calligraphie |**  
**| éditions |**  
**| www.chuzhen.com |**

**acupuncture  
pharmacopée  
massage  
qigong  
tuina**







Au niveau martial, être courageux, c'est être comme un tigre qui sait utiliser son énergie.

## Les arts martiaux, chemin *initiatique* ?

« Dans la Voie taoïste, on utilise  
les arts martiaux pour l'Eveil. »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier & Pol Charoy,  
traduction par Mohammed Saïah*

De passage à Paris, nous avons rencontré Bruce Frantzis, une personnalité hors norme. Il nous parle de son chemin d'éveil à travers sa pratique des arts martiaux, des techniques de soin et de la méditation.

**GTao : Parlez-nous de votre cheminement de plus de 40 années d'expérience.**

B. F. : Je me suis engagé sur quatre axes : le Qi, la santé, les arts martiaux et la conscience. Comme à l'école, il existe plusieurs niveaux d'enseignement, et cela, pour chaque dimension. Le niveau 1 sur le plan martial consiste à devenir très présent à notre corps. Et ce n'est pas une image. Tu dois savoir sentir ton corps, sentir le chemin de l'énergie et avoir conscience que l'esprit contrôle l'énergie et le corps. C'est la base du Tai Ji Quan par exemple. Sur le plan médical, tu dois, quand tu soignes, pouvoir sentir l'énergie de la personne, comme si tu tenais une tasse dans ta main. C'est la seule manière de pouvoir agir. Le niveau 1 de la méditation consiste à prendre conscience de ton esprit : savoir fixer ton esprit, sans perturbation, pendant une longue période.

**GTao : Et le niveau 2 ?**

B. F. : Le niveau 2 des arts martiaux doit te permettre d'apprendre à gérer tes émotions et les attaques qui se situent à un autre niveau que le corps physique : plus subtil et plus intériorisé. Ce n'est plus King-Kong l'ennemi, une force physique impressionnante, mais ce qu'il y a à l'intérieur de nous : nos émotions, nos pensées, toutes les manifestations de notre esprit. Comment faire alors pour combattre un ennemi qui n'est pas à l'extérieur, comme une émotion violente par exemple ? Les arts martiaux ne gèrent pas cette problématique émotionnelle. Ni le Qi Gong, ni le Taiji. C'est le propos de la méditation qui permet d'accéder à un niveau de concentration nécessaire pour gérer ces énergies subtiles. Le niveau 1 est l'expression de la force physique. Le niveau 2 permet de maîtriser ton énergie comme une source d'énergie très pure. Tu peux commencer à la faire circuler dans ton corps physique. Quand tu sais naviguer à l'intérieur de toi-même, tu peux aller résoudre les problèmes que tu as identifiés à l'intérieur de ta psyché et réaliser leur trans-

formation. La santé obtenue grâce à la pratique du Qi Gong n'est pas une fin en soi...

### **GTao : Le niveau 3 ?**

B. F. : Le niveau 3 des arts martiaux reste très mystérieux. Tu atteins, à ce niveau, la maturité puisque ton corps, tes émotions, ta psyché et ton esprit sont alignés. Sur le plan méditatif, c'est à ce niveau que tu peux commencer à travailler sur le plan karmique. Il faut avoir conscience que ton corps, ton système nerveux, tes émotions sont énergie. Les énergies psychiques sont plus subtiles que les énergies physiques. Sur le plan karmique, les énergies sont encore plus subtiles. Si les énergies psychiques n'ont pas suffisamment été développées, les énergies karmiques ne pourront pas être reconnues et il n'est pas possible dès lors de travailler sur le Karma. Dans la tradition taoïste, tu peux, à un certain niveau, commencer à travailler sur la libération du Karma. Si tu as bien été formé bien sûr. Mais c'est très difficile, car dès que tu commences ce processus, une onde de choc se déclenche au niveau des autres plans, et il faut beaucoup de courage pour assumer ce qui va ensuite se passer. Car le nettoyage du Karma active ta dette karmique...

### **GTao : C'est pourquoi vous décrivez ce cheminement comme courageux...**

B. F. : Tu ne peux pas parler des arts martiaux et du cheminement spirituel sans parler de courage. Au niveau martial, être courageux, c'est savoir ne pas se figer au moment de l'attaque. C'est être comme un tigre qui sait utiliser son énergie. Le courage spirituel consiste à aller regarder à l'intérieur de soi. Or, la plupart des gens n'ont pas envie de regarder ce qu'ils sont. Et puis il faut avoir le courage de nettoyer ce que l'on découvre à l'intérieur de soi. Beaucoup de personnes par exemple méditent pour aller à l'intérieur d'elles-mêmes ; mais quand elles voient ce qu'il y a, elles se sauvent. Face à une attaque extérieure, tu peux toujours reculer, mais que faire face à ton ego ? Tu peux courir, mais tu ne peux pas te cacher de toi-même.

### **GTao : Après de multiples expériences, vous avez choisi la voie taoïste. Pourquoi ?**

F. B. : Tu peux utiliser tellement de méthodes différentes pour rejoindre le même endroit. Dans la tradition de Lao Tseu, il existe trois étapes dans la méditation pour aller vers la réalisation : tu penses déjà que tout ce qui t'arrive est ce que tu es, puis tu trouves ton essence. Il y a tellement de personnages dans une vie, on crée tellement d'identités différentes. Mais quelles que soient tes expériences, tes croyances, quand tu as nettoyé certaines énergies, tu ne participes plus à cette

identification. Tu deviens ton essence profonde. Pour l'anecdote, quand j'étais jeune, je n'avais pas de limites dans le combat. J'avais des avis tranchés. Puis cette bulle a éclaté un jour de pluie. J'ai su que je n'étais pas ce que j'avais pu être ou ce que j'aurais pu être... Une vraie blague cosmique ! J'ai ri pendant tout le chemin. Je me suis vu. C'était une sorte de libération.

### **GTao : Vous parlez aussi de votre pratique de la méditation dans le Taiji. Vous pouvez nous en dire davantage ?**

F. B. : Dans le Taoïsme, tu pratiques tes formes, et à l'intérieur des formes, tu fais exactement ce que tu sais faire quand tu es en posture assise. Tu dois pouvoir réaliser tous les mouvements sans penser. Les enseignants utilisent des méthodes particulières pour faire sortir « la bête » qui est à l'intérieur de toi. Au moment où « la bête » émerge, ils te font assise pour t'apprendre à transformer cette énergie sur un plan supérieur. Ils ont énormément d'astuces pour te mettre face à tes démons intérieurs.

Une fois ces démons nettoyés, il faut reconnaître à quel niveau tu t'identifies à ces énergies qui émergent. Et éliminer la source de l'identification à ces énergies.

### **GTao : C'est un nouveau combat...**

B. F. : Dans la voie taoïste, on utilise les arts martiaux pour l'Eveil, c'est une de ses singularités. A un niveau élevé, tu apprends des techniques de méditation qui te permettent de libérer ces énergies « négatives » pendant le combat. Et de les transformer instantanément. Chaque pratique se combine dans un cercle infini (combats, formes, postures assises) où chacune nourrit l'autre. Mais ce combat-là, très peu de personnes, y compris les combattants, veulent l'engager.

### **GTao : Qu'enseignez-vous aujourd'hui ?**

B. F. : Dans mon enseignement, je combine les voies du Qi et les voies de la méditation. Quand je pratiquais, je me servais de la méditation pour devenir plus puissant. Aujourd'hui, j'ai beaucoup changé et je préfère méditer. Tout ce qui touche à la tradition de Lao Tseu revient à deux choses, l'équilibre et la compassion. La compassion est vraiment venue avec le temps, et c'est ce qui me motive aujourd'hui avec l'enseignement. ■

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

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



crédit photos: Bruce Frantzis

Bruce Frantzis en train d'ajuster une de ses élèves.

## **PORTRAIT**

Bruce Frantzis est né en 1949. Il commence la pratique des arts martiaux et de la méditation dès l'adolescence. Sa quête initiatique le conduira en Inde, au Japon, à Taïwan, Hong-Kong et en Chine pour y rencontrer des maîtres et suivre leur enseignement. Il s'initie également aux techniques de soins (Qi Gong-Tuina) ; la pratique des arts martiaux, des techniques de santé et de la méditation formant pour lui un tout indivisible. A 32 ans, il a un grave accident de voiture. Grand Maître Liu Hung Chieh lui apprend les techniques de soin et la méditation associées au Taiji. Son Tao deviendra sa Voie.

# Ba Gua Zhang & Aïkido

## Les relations de Morihei Ueshiba avec la Chine

par Georges Charles

Suite à l'article de Christian Tissier paru dans le n° 52 de Génération Tao\*, notre spécialiste des arts taoïstes, Georges Charles, est venu apporter quelques précisions issues de ses recherches entreprises sur le lien existant entre Ba Gua Zhang et Aïkido.



Morihei Ueshiba, alias Wang Shou Kao (à droite), en Mandchourie. Il est habillé en costume chinois et pratique la méditation Chinkon Kishin.

La Chine et le Japon ont souvent entretenu des rapports qui ressemblent quelque peu à ceux qui ont existé, et qui existent encore probablement, dans les esprits et dans les cœurs entre la France et l'Angleterre. Il s'agit là 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. Difficile dès lors d'obtenir d'un côté ou de l'autre l'information juste sans un vaste travail d'investigations. Ce que j'essaie de faire.

Ainsi, suite à l'interview de Christian Tissier paru dans le n° 52 de Génération Tao, je voulais apporter quelques précisions.

A la question : - M. Ueshiba se serait inspiré des mouvements spiralés du Ba Gua Zhang pour créer l'Aïkido, qu'en pensez-vous ? Chris-

tian Tissier répond : - Je ne sais pas et très franchement je ne le crois pas. Il est allé en Chine très peu de temps, non pas pour étudier mais pour construire un temple Shinto. Il était alors accompagné par le révérend Deguchi connu pour ses revendications nationalistes (...)

Je ne souhaite bien évidemment pas rentrer dans une polémique avec Christian Tissier, mais apporter de nouveaux éléments.

### *Morihei Ueshiba est allé plusieurs fois en Mandchourie*

Concernant la Mandchourie, donc la Chine, Morihei Ueshiba O Sensei répond à un journaliste dans une interview, notamment publiée dans Aïkido News :

- Je comprends Sensei que vous avez beaucoup de rapports avec la Mandchourie. Avez-vous passé une longue période là-bas ?

- Depuis cet incident (un combat impliquant près de 150 personnes), je suis allé en Mandchourie fort souvent. J'étais conseiller en arts martiaux pour l'organisation Shimbuden ainsi que pour l'Université Kenkoku, en Mandchourie. C'est pour cette raison que je fus toujours bien reçu. (...) Deguchi Sensei est allé en Mandchourie pour réaliser son objectif d'une communauté asiatique plus grande. Je l'ai accompagné à sa demande bien qu'on m'ait demandé d'entrer dans l'armée. Nous avons voyagé en Mongolie et en Mandchourie.

Concernant Tenryu Saburo, un Sumo :

- Oui, je l'ai rencontré lorsque nous faisons le tour de Mandchourie après la célébration marquant le 10e anniversaire de l'établissement du gouvernement (du Mandchoukuo).

Dans un autre article publié par Aïkido News, Morihei Ueshiba dit « être retourné en Mandchourie chaque année ». Mais malheureusement il ne donne pas de dates.

Précisons que Morihei Ueshiba fut déjà envoyé en Mandchourie lors de la guerre russo-japonaise et qu'il y fut en garnison en 1904 et une



partie de 1905. Il y retourna aussi « officiellement » pendant la dernière guerre mondiale. Lors du 10e anniversaire du Mandchoukuo en 1942, il effectua une démonstration devant l'empereur de Chine Pu Yi qui lui portait une grande estime. Mais l'histoire a voulu que tout cela fût quelque peu oublié et passé sous silence autant en Chine qu'au Japon.

### Un « royaume céleste »

Quant au révérend Deguchi, il ne semble pas nationaliste, car celui-ci aurait voulu recréer de toutes pièces, avec l'aide de Morihei Ueshiba et de quelques disciples, un « Royaume Céleste basé sur la Paix Universelle » et ceci, au nez et à la barbe de l'Empereur du Japon et de ses conseillers et ministres. Et qu'il aurait voulu replacer l'Empereur de Chine, Pou Yi, sur ce trône. Il est donc accusé, au Japon, de crime de lèse-majesté (car il ne peut exister qu'un seul empereur !) et devient de loin l'homme le plus recherché par la police (nationaliste) japonaise, la redoutable Gempetai. Cette expédition fantastique, malgré l'accueil très favorable parfois même délirant de la population, tourne court car son mentor chinois Lu Chang Kwei a été manipulé par un autre seigneur de la guerre plus puissant, Chang Tso Ling. Enfin Deguchi et Ueshiba ont eu des rapports évidents avec les représentants de l'Empereur de Chine, dont le Prince Teh Wang, car ils se retrouvent sur des plans symboliques et initiatiques dépassant les arts martiaux. C'est ce que reprocheront de nombreux disciples du fondateur de l'Aïkido qui ne comprendront pas cette évolution dans une « autre dimension », plus spirituelle.

### Morihei Ueshiba & les arts martiaux chinois

En, 1974, à Hong Kong, un chercheur reconnu, le Dr Jason Ying-argn Lee, haut responsable de la Hong Kong Chinese Martial Arts Association, avec lequel j'avais eu une longue discussion sur les similitudes entre l'Aïkido et certaines formes de Chin-na Shu (arts des saisies du Bagua), me présenta un document chinois d'époque dans lequel le nom chinois de Morihei Ueshiba figurait en tant que Wang Shou Kao. Ce document attestait qu'il était bien représenté dans la généalogie de deux écoles de Bagua situées justement en Mandchourie. Un de mes élèves-enseignant qui réside en Mandchourie, Yohan Radomski, effectue actuellement des recherches plus précises à ce sujet et tente de retrouver ces généalogies. D'autre part, dans une interview, toujours publiée par Aikido News, Tomiki dit que le Maître Ueshiba « appréciait et était fort impressionné par les arts martiaux chinois ». Tomiki utilise à leur égard le terme de Budo ce qui, pour un Japonais de l'époque, n'est pas péjoratif, loin s'en faut.

### La dimension spirituelle de Morihei Ueshiba

Pour finir, je voudrais citer le fils du fondateur, le Doshu Kisshomaru Ueshiba qui à la p. 115 de son ouvrage *L'Esprit de l'Aïkido, le véritable sens de la pratique* (Budo Editions) écrit : *Le tournant se produisit, comme nous l'avons souligné précédemment, après l'expédition de Mongolie intérieure en 1924-1925 (...) Nous pouvons dire que les années 1924-1925 ont marqué le début de l'évolution spirituelle de l'Aïkido.* Le début de l'évolution spirituelle de l'Aïkido aurait donc, suivant son fils, commencé en

**Wang Shou Kao, nom chinois de Ueshiba.**

Chine ? Et c'est précisément à un autre retour de Mandchourie en 1942 que le Maître Ueshiba donne, finalement, à son Art le nom définitif d'Aïkido. C'est aussi en 1942 que le Maître Ueshiba, toujours en Mandchourie, pour le dixième anniversaire du Mandchoukuo, effectue une démonstration devant l'Empereur de Chine Pou Yi. Les éléments publiés seraient donc assez probants pour attester que le Maître Ueshiba s'est rendu très souvent en Mandchourie et qu'il a pu découvrir la pratique des arts martiaux chinois.

Quant à Deguchi, qu'on le veuille ou non, il influença fortement le Maître Ueshiba et donc l'Aïkido et son message de Paix. L'année de sa mort, en 1969, le Maître Ueshiba fit une très importante donation à l'Omoto Kyo, religion synchrétique (entre Shintoïsme, Bouddhisme et Taoïsme !) co-fondée par Deguchi. Contrairement à ce qui peut être dit, on ne sait trop pourquoi, il n'avait en aucune manière « rompu les ponts » avec ce qui représentait, spirituellement, son ancien Maître.

J'espère que Christian Tissier ne m'en voudra pas de n'être pas du même avis que lui sur ce sujet particulier et j'espère également, par mes recherches, avoir pu apporter d'autres informations que celles dont il disposait jusqu'à maintenant. Il restera donc un doute sur la filiation effective entre le Baguazhang et l'Aïkido, et finalement, tant mieux, car cela permettra de susciter des recherches. ■

\* Retrouvez l'article de Christian Tissier sur le site de Génération Tao : [generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Lien : <http://www.generation-tao.com/publications/articles/christian-tissier,1129>  
Vous pourrez télécharger l'article ou commander le magazine papier.

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

Retrouvez de nombreuses photographies retraçant la vie de Morihei Ueshiba dans l'ouvrage : « Ueshiba l'invincible » publié chez Budo Editions.



PORTRAIT

Pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France, Georges Charles 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 un ouvrage à paraître aux éditions de l'Eveil.



Portrait de Maya

# Le Yoga de la *Danse*

## Le Bharata Natyam

*par Maya*

Photos réalisées par Dominique Guillemain d'Echon. Reportage de février 2009 effectué dans le temple de Chidambaram avec Maya. [www.photo-phore.fr](http://www.photo-phore.fr)

Tout comme le Pencak Silat et la danse indonésienne, le Bharata Natyam, danse sacrée de l'Inde, et le Yoga sont intimement liés. Une Française, Fabienne Bégaud, alias Maya, totalement imprégnée de son art, nous partage la passion d'une transmission initiatique où justesse de placement et ravissement de l'âme ne font qu'un.





© Photo: Dominique Guillemain d'Edon

**D**anse classique de l'Inde du Sud, plus précisément de l'état du Tamil Nadu, le Bharata Natyam a plus de deux mille ans d'âge. Créée par Shiva pour embellir le théâtre (Naty), cette danse a pour identité profonde la quête de la beauté. Elle contient toute la pensée esthétique indienne, voie et but de l'expérience artistique indissociable du divin. Pratiquée à son origine par les danseuses de temples consacrées à leur art dès le plus jeune âge, cette danse a une histoire en correspondance parfaite avec la construction des temples, et la vie religieuse et artistique qui s'y développait sous l'influence de riches mécènes.

Au moment de l'occupation britannique la danse a été chassée des temples. Pour la réhabiliter, les maîtres l'ont présentée comme un art de scène, ce qui a sauvé le Bharata Natyam de son discrédit et l'a enrichi sur le plan chorégraphique. Aujourd'hui, c'est un art de scène à part entière, montré dans le monde entier tan-

dis que l'on redanse dans les temples en Inde à l'occasion de certaines cérémonies.

### *La Voie de l'art*

Tout comme le Hatha Yoga avec les Yoga Sutra de Patanjali, le Bharata Natyam, considéré comme le cinquième Veda\*, repose sur une théorie écrite précise consignée dans le traité du Natya Shastra.

Danse et Yoga sont ainsi reliés à l'art. Les temples élevés en Inde du sud constituent de formidables bibliothèques de pierre où les Asana et les Karana (formes dansées des postures) sont représentés dans la pierre, laissant supposer que les danseuses étaient formées dans les deux disciplines. A l'entrée du temple de Chidambaram\* se dressent ainsi les quatre murs des 108 Karana, ainsi qu'au bas des mille piliers du Mandapa\* où ascètes et danseuses célestes (Apsara) sculptés se côtoient harmonieusement. C'est précisément en ne dissociant jamais mais en rassemblant sans cesse en un même souffle toutes les disciplines artistiques que l'enseignement traditionnel indien tire toute sa puissance.

### *Une voie initiatique*

L'art est une voie d'unité reliée intrinsèquement au divin. Le fond et la forme, le chemin et le but ne sont qu'une même expression et il faudra accepter d'approcher le multiple dans son foisonnement le plus vertigineux pour atteindre la connaissance. Cette réalité s'est inscrite très concrètement dans mon parcours en étant aujourd'hui danseuse et professeur de Bharata Natyam et de Hatha yoga. C'est la danse qui m'a conduite en Inde et l'urgence d'un départ à Thanjavur pour une année en tant que boursière auprès de mon maître de danse qui m'a menée au Yoga. Consciente que cette année d'initiation allait être éprouvante sur les plans physique et émotionnel, j'ai commencé le Hatha Yoga à Paris, pour me préparer et avoir un outil fiable et solide lors de mon séjour, seule à Thanjavur. Le Yoga est alors devenu un appui quotidien pour ce voyage initiatique, un bâton de « pélerinage » selon la formule consacrée. Voici comment la rencontre avec la danse indienne, le Yoga

**Danse et Yoga sont reliés à l'art.**

et mon métier de kinésithérapeute ont été les trois fils qui ont tissé mon parcours, à l'image des trois brins de la natte que je tresse avant de rentrer sur scène. Mais, tout comme l'histoire de l'Inde est une succession de contes mythologiques et de récits, j'aimerais vous raconter mon aventure...

Tout commença à l'adolescence, en assistant à Paris à un spectacle de Bharata Natyam. Le choc esthétique que je vécus fut déterminant. Sans le savoir, j'avais éprouvé Rasa, le ravissement ressenti jusqu'au fond de mon âme, à l'unisson avec la danseuse. Rasa en

## **PETIT LEXIQUE**

**SAMADHI:** c'est le nom de la dernière étape de l'Ashtanga-Yoga qui en décrit huit; exposée dans les Yoga Sutra de Patanjali, durant laquelle le Yogi réalise la réalité ultime. C'est un nom sanskrit qui provient de Sam: équilibre complet, et Adhi: placement de la conscience, de l'attention.

Il s'agit donc par extension d'un état de contemplation, d'absorption totale de la conscience.

**VEDA:** du mot sanskrit qui signifie connaissance. Les Vedas constituent le corpus de connaissances le plus ancien de la religion hindoue issue de la Shruti (audition) à l'origine du védisme.

Les hindous considèrent que les Vedas existent depuis toujours et pour toujours, en se transmettant de bouche à oreille. La partie la plus ancienne des Vedas daterait de 1800 à 1500 avant JC, la plus récente de 500 av JC.

**MANDAPA:** hall dit « aux mille piliers » dans l'enceinte des temples où les Devadasi dansaient pendant le culte rendu à la divinité du temple. Certains Mandapa comme à Chidambaram, Madurai ou Darasuram sont remarquables pour la richesse des motifs qui ornent les piliers.

**ARANGETRAM:** première représentation publique d'une danseuse après une formation de plusieurs années, sous forme de cérémonie traditionnelle. C'est l'enseignement du maître qui est donné à voir plus que la performance individuelle de la danseuse qui reçoit ce jour précis les consignes pour orienter sa vie d'artiste.



© Photos Dominique Guillot/Archa

## TEMPLE DE CHIDAMBARAM

Il est situé en Inde du Sud, dans la région de Pondichéry au Tamil Nadu. C'est ici même que Shiva entouré des Deva et du taureau Nandi jouant des percussions, créa sa danse Tandava à l'origine de l'univers; son épouse Parvati apporta à la danse Tandava, ou dynamique de Shiva, l'aspect Lasya, gracieux et fluide.

Ceci souligne la correspondance avec les polarités Ha et Tha, lune et soleil du Hatha yoga.

Depuis 25 ans, la caste des Brahmanes célèbre Shiva lors de la grande Nuit de Shiva dans ce temple lors du festival Natanjali en invitant des danseurs de toute l'Inde en un relais ininterrompu durant cinq nuits.

sanskrit signifie le plaisir esthétique. C'est le but du Bharata Natyam; la danseuse a pour mission d'éveiller l'état de grâce du plaisir esthétique, une mémoire émotionnelle dans le cœur du spectateur qui devient alors un Rasika. Ce ravissement correspond à un paradis retrouvé qui rassasie pleinement et conduit à la joie. Plus tard, devenue Kinésithérapeute, je me suis rendue en Inde pour retrouver le Bharata Natyam dans son contexte originel. A mon retour, j'ai décidé d'en commencer l'apprentissage auprès de la danseuse Malavika à Paris. Pendant plusieurs années, j'ai ainsi pratiqué intensivement mon art, quotidiennement, tard le soir, après les heures de travail à mon cabinet et durant des stages d'été. Puis lors d'un voyage en Inde du Sud avec mon mari, à Thanjavur, je me mis en recherche d'une lampe à huile, traditionnellement allumée sur scène. Tout en frottant la lampe que je venais de choisir, l'artisan me donna le nom de Guru Kittappa, figure légendaire du Bharata Natyam. Mon destin était en marche et tout concordait pour que le disciple et le maître se rencontrent. Je me rendis chez Guru Kittappa. La danse permettait de franchir la barrière de la langue. Ignorant encore à l'époque la renommée du maître, je me mis à danser devant lui en chantant à capella. Kittappa m'accompagna alors de sa voix, en battant le rythme avec son bâton. L'échange fut fusionnel. Ici et maintenant, je deviendrais son élève et sa dernière disciple. J'ai quitté Paris, ma famille et mes patients pour partir vivre la danse à Thanjavur auprès de Kittappa, et jusqu'au décès de celui-ci. Les dieux choisirent la date du 14 juillet 2000 pour mon Arangetram\*, cérémonie traditionnelle d'intronisation. Moi, Fabienne, je devins Maya: une danseuse sacrée était née. A mon retour en France, je me suis vue confier la transmission de son art. Et c'est ce que je m'applique à réaliser depuis plus de dix ans maintenant.

## BHARATA NATYAM

BHA signifie Bhava, l'attitude intérieure; RA: Raga, la mélodie; TA: Talam, le rythme et Natya: le théâtre. Bharata Natyam est un terme récent (milieu du 20e siècle) pour désigner la danse classique de l'Inde du sud qui contient également la musique et le théâtre. A l'origine pratiquée dans les temples par les Devadasi, littéralement « servantes de Dieu », elle est anciennement nommée Sadir, Dasi Attam, ou Nautch. Réhabilitée depuis 1940 par la caste des brahmanes en tant que danse classique dans les temples d'où elle avait été chassée lors de l'occupation britannique. La tradition s'est enrichie par son passage du temple à la scène.



### Retisser le fil du sacré en Occident

J'enseigne mon art aux enfants, aux tout petits en crèche et aux adultes. J'offre des récitals de Bharata Natyam à l'hôpital, dans les services de polyhandicapés, psychotiques, et malades en long séjour. Car mon souhait est d'amener le Bharata Natyam dans des lieux où il n'est pas attendu et de le relier à la vie de tous les jours en lui gardant son caractère sacré. Car le caractère sacré de cette danse l'éloigne souvent en Occident du grand public qui place trop haut ou trop loin la relation à la spiritualité. Retrouver par le fil poétique de cette discipline ce qui nous parle intérieurement pour se construire consciemment est en soi également une forme de Yoga. Le chemin et le but ne font alors plus qu'un comme dans toutes les voies d'accomplissement.

### Danser Bhakti, la dévotion pure

Aujourd'hui, l'Inde est devenue mon pays d'adoption. J'y retourne chaque année pour travailler avec mon professeur, danseuse et chorégraphe, Aruna Subramaniam, qui continue de me guider sur la voie de mon accomplissement : « I will put you in the light » (trad. : je te mettrai dans la lumière) m'a-t-elle dit en m'accueillant dans sa salle de danse. Promesse tenue : en février 2009, j'ai été la seule occidentale programmée en ouverture de la Grande nuit de Shiva au festival de Nattanjali en Inde du sud. Mais respecter la tradition tout en la mettant à la portée de tous dans le contexte occidental implique d'aller vers les autres, de leur faire vivre Rasa, de donner la danse comme l'offrande qu'elle est intrinsèquement, de leur faire vivre par la pratique comment elle est un Yoga de la joie. Tout repose sur la prise de conscience du placement corporel juste, segment par segment, rien n'est laissé dans l'ombre. Chaque partie du corps est partie prenante : ancrage des pieds dans le sol, puissance et équilibre des cuisses et du bassin, stabilité et expression des émotions dans le ventre et le thorax qui accueillent et développent le souffle, ouverture des bras et travail de la main qui se fait geste de l'esprit, mobilité et expressivité du visage, véritable miroir des sentiments. On approche ainsi toutes les disciplines et leur degré de subtilité, depuis l'état d'intériorité requis par la concentration à l'état d'ouverture nécessaire pour la transmission. Ce travail de bâtisseur demande beaucoup d'amour, de temps, de fermeté, de patience, de confiance, d'intelligence de la part du maître et du disciple indissociables dans leur quête. Leur intimité est celle de la prière commune, chacun étant au service de l'Art qui n'est autre que Dieu (Īshvara pranidhāna). Cette communion reçue et offerte simultanément est l'expression même de Bhakti, la dévotion pure. Je pense que l'on reçoit de son maître de danse cet enseignement du corps déterminant pour



© Photos: Dominique Guillemain d'Érebon.

Ci-contre, Maya dans la salle de pratique en Inde avec son enseignante Aruna Subramaniam.

**Donner la danse comme l'offrande.**

l'évolution spirituelle, tout comme l'on peut recevoir d'un maître de Yoga un Mantra donné avec amour en fonction de ce qu'il connaît des besoins et aspirations de son disciple. Servir la danse, c'est danser Bhakti, ce qui permet de considérer le Bharata Natyam comme le Yoga de la danse. Elle est d'ailleurs qualifiée de Nadayoga et Shiva lui-même enseigne que le but ultime du Yoga est d'unifier le corps et l'esprit, ce que la danse peut nous permettre d'atteindre. Et tout comme une posture en Yoga ne serait qu'une coquille vide sans la résonance intérieure du souffle, le Bharata Natyam ne peut se réduire à une gestuelle rythmique bien rôdée. La maîtrise de sa technique doit être habitée par la générosité, le don et l'oubli de soi, l'intelligence du cœur, pour aller toucher en face celui du spectateur ou du pratiquant. Alors les sourires fleurissent, la joie rayonne, dedans et dehors, danseur et spectateur, pratiquant et enseignant communient et goûtent la saveur du repos de l'âme totalement satisfaite comme identité : un Samadhi offert et reçu. ■

\* Voir lexique dans l'encadré.

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

### PORTRAIT

Maya est la dernière disciple en Bharata Natyam du Maître Kittappa de Thanjavur (Inde du Sud). Elle a fondé l'Association Thanjavur Heritage et développé une pédagogie pour les enfants. Artiste invitée en Inde à danser dans les festivals. Elle est professeur diplômée de Yoga formée par Béatrice Bouchillou, conférencière, auteure et kinésithérapeute créatrice de la méthode Harmotonique.

## Rencontre avec

# Michèle Stévanovitch

« A mon tour, je suis un maillon. »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier*



crédit photo: Ecole de la Voie Intérieure

Nous avons sollicité Michèle Stévanovitch pour nous parler de la « transmission », un thème cher à tous les pratiquants et au cœur de tout enseignement.

**GTao :** Bonjour Michèle, c'est la première fois que nous avons l'occasion de nous rencontrer depuis la disparition de Vlady Stévanovitch en novembre 2005. Il vous avait déjà confié la direction de l'Ecole de la Voie Intérieure en 2000. Mais comment poursuit-on un enseignement quand la figure emblématique d'un courant n'est plus là ?

Michèle Stévanovitch : Vlady a tout fait pour transmettre. Il voulait sauver l'enseignement qu'il avait lui-même reçu, c'est pourquoi il a créé l'école. Il a mis au point une pédagogie, il

a formé des enseignants, il a écrit des livres, il a réussi à enregistrer « son Chi » dans des sons, des musiques et dans un émetteur. Il a donc fait tout ce qui était possible pour que la transmission continue. La première chose qu'il nous a transmise, c'est l'enthousiasme. Tous les enseignants de l'école portent cet enthousiasme. Il a aussi souvent répété qu'il n'était qu'un maillon de la chaîne. A mon tour, je suis un maillon.

**GTao :** Je m'adresse ici à la directrice de l'école, mais aussi à la compagne de Vlady, à la femme engagée sur la Voie du Tao. Comment avez-vous vécu ce moment, vous y étiez-vous préparé ?

M. S. : Bien sûr, d'une certaine manière j'y étais préparée... Intellectuellement, raisonnablement. Mais en réalité, c'était beaucoup trop tôt. La séparation définitive, lorsqu'on



est vraiment uni est d'une violence inouïe, on ne peut pas être prêt à ça. Si je n'ai pas coulé, c'est grâce à l'enseignement que j'ai reçu, grâce à notre travail. Etre dans le présent et enseigner. Tous les élèves et enseignants qui sont venus aux stages alors m'ont soutenue et aidée par leur présence et leur discrétion. Nous avons continué, tout de suite et sans rupture. La vraie vie est dans l'instant, le reste se passe dans la tête.

**GTao : N'y a-t-il pas eu de scissions au sein des élèves ?**

M. S. : Cette école est formidable, nous sommes vraiment animés par le même élan. Les difficultés qui existent dans tout groupe humain existent aussi chez nous, mais nous savons qu'au-delà, il y a notre engagement pour l'école. Nous restons unis, nous sommes conscients qu'il s'agit d'une recherche et non de vérité.

**GTao : Avec le recul que vous avez maintenant depuis 3 ans, pourriez-vous nous dire ce qui s'est poursuivi et ce qui a changé dans « L'Art du Chi »\* ?**

M. S. : Je crois que je continue le chemin sur lequel Vlady m'a menée. S'il y a des différences, c'est sans doute dans l'expression, dans les moyens. Mon travail consiste à faire une lecture des techniques que je pratique. Il est évident que la lecture s'affine avec le temps, les liens se font entre les techniques et peut-être du point de vue des élèves cela change... Je ne cherche pas le changement, je joue de mon instrument et je reste fidèle à ce que j'ai reçu intimement.

**GTao : Peut-être avez-vous pu mesurer, et surtout les élèves, ce qui leur avait été transmis ?**

M. S. : Effectivement, j'ai l'impression parfois de seulement commencer à comprendre l'ampleur de ce que Vlady nous a laissés. Maintenant que sa présence physique n'est plus là, je sens avec encore plus de réalité la puissance de la transmission et comment elle nous transforme. La transmission permet d'aller au-delà des techniques, c'est en fait la chose la plus importante.

**GTao : Comment qualifieriez-vous la « couleur » de votre enseignement aujourd'hui et son souffle ?**

M. S. : Je veux que les élèves trouvent ce qu'est la vie au fond d'eux. Notre culture nous détourne de la vie, sans cesse et avec insistance. Cela rend les gens malheureux. Le bonheur est simple, il est en nous. Le principal obstacle est dans la tête, ce que les Chinois appellent « le singe fou ». Si on arrive à comprendre que cette agitation mentale n'est pas notre vie, tout peut commencer.



crédit photo: Ecole de la Voie Intérieure

*Il s'agit de recherche et non de vérité.*

**GTao : Quels sont aujourd'hui les axes majeurs de l'école ? Et comment voyez-vous l'avenir ?**

M. S. : Avec les plus anciens, Professeurs et Formateurs, nous travaillons à garder un enseignement vivant tout en restant dans la ligne que Vlady a tracée. Ces anciens (15 personnes) enseignent depuis 10 ans, 20 ans. Ils ont une fameuse expérience. Nous la partageons. Nous avons donc développé deux formations: la Formation personnelle pour les « mordus » et la Formation d'enseignants de L'Art du Chi selon la méthode Stévanovitch. L'avenir ? Je continue! ■

\* « L'Art du Chi » est le nom donné à l'enseignement de l'Ecole de la Voie Intérieure, méthode Stévanovitch.

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

**POUR EN SAVOIR PLUS...**



Initié aux techniques énergétiques orientales dès l'adolescence, Vlady Stévanovitch a poursuivi pendant près de soixante ans sa recherche dans ce domaine. Il a saisi l'esprit universel de ces pratiques et en a éliminé les aspects liés uniquement à la culture chinoise. Il fonde « l'Ecole de la Voie intérieure » en 1988 et a écrit de nombreux ouvrages dont *La voie de l'énergie* aux éditions Dangles traduit en 4 langues. Il a créé le Mouvement mondial pour la responsabilité individuelle des scientifiques et a ouvert une formation réservée aux médecins: l'IRCAM (Institut de Recherche et Coordination Acoustique / Musique). Il s'est éteint à l'âge de 84 ans en novembre 2005.

**PORTRAIT**

Michèle Stévanovitch est née en 1954 à Bruxelles. Elle sera architecte d'intérieur pendant 7 ans. Elle pratique alors l'Aïkido et un peu de Yoga. Elle rencontre Vlady Stévanovitch en 1981. Elle reconnaît en lui ce qu'elle cherchait. Ils s'installent ensemble et ont deux enfants. En 1989, naissance de l'Ecole de la Voie Intérieure. En 1992, départ pour le Portugal où ils organisent des formations. Des élèves affluent du monde entier. En 1996, ils s'installent en France, dans le Lubéron. C'est là que se trouve actuellement le Centre International Vlady Stévanovitch.



# Zen, les pièges de la *Voie*

## Un voyage intérieur au long cours

par Alain Nahmias & photos Juliette Heymann

En s'engageant sur la Voie, le pratiquant a toutes les chances de rencontrer de nombreux obstacles sur sa route et de tomber dans des pièges dont il n'a pas lui-même conscience. Etre ordonné moine ou Bodhisattva ne vous sauvegarde pas forcément de tels écueils. Ce témoignage et ces quelques mises en garde ne sont donc peut-être pas inutiles...

Lors de leurs *kusens*, les *godos* interprètent les écrits des Patriarches, commentent les poèmes *zen* ou reviennent sur les points essentiels de la posture. Ils éludent le plus souvent de parler des obstacles qui peuvent se présenter au pratiquant qui s'engage résolument sur la Voie. On pourrait même parler de pièges, d'impasses, de chausse-trappes qui peuvent se révéler particulièrement redoutables, comme leurs répercussions destructrices.

### *Un voyage intérieur au long cours*

Dans ce domaine comme dans bien d'autres, mieux vaut ne parler qu'en son nom propre et

si possible, en connaissance de cause. En ce qui me concerne, j'ai eu l'occasion de tomber au moins dans deux pièges que j'imagine récurrents chez bien des pratiquants. Le premier consiste à croire que la pratique de *zazen* dispense d'un travail psychologique, psychanalytique, thérapeutique, en profondeur; d'un long travail sur soi-même, sur ses névroses et addictions éventuelles... Bref, dispense d'un débroussaillage douloureux au cours duquel il faut au coupe-coupe éclaircir des parties sombres ou occultées de sa propre histoire... La pratique doit donc parfois s'accompagner si nécessaire d'un travail thérapeutique d'ordre



Photographe : Juliette Heymann

En Zazen,  
les mains ne forment  
ni montagne, ni vallée...



psychanalytique ou psychologique s'il permet de dépasser son historique personnel et de résoudre les équations psychiques qui nous sont propres. C'est un voyage intérieur au long cours qu'il faut parfois avoir le courage d'entreprendre car l'erreur serait de croire que la pratique seule du *shikantaza* puisse être salvatrice ou d'un quelconque secours. Au contraire, la pratique assise de *zazen* n'est en aucune manière une bouée de sauvetage. Elle aurait même cette fâcheuse tendance à faire remonter à la surface comme des bouchons de liège, toutes nos peurs, nos angoisses, nos problèmes existentiels non résolus. De ce point de vue, s'asseoir immobile devant un mur peut jouer un rôle amplificateur dont certains peuvent avoir bien du mal à s'en relever...

### *Le danger de l'inaction et la passivité*

J'ai malheureusement eu l'occasion de tomber dans un second piège, tout aussi redoutable que le premier: il a été de me convaincre que vivre dans l'« Ici et Maintenant », vivre pleinement le présent sans projections mentales sur l'avenir, peut vous faire faire l'économie d'engager des actes radicaux, des bouleversements sismiques, des révolutions qui changeront radicalement votre futur et votre avenir personnel... Que cela puisse vous faire faire l'économie de devoir sauter dans l'inconnu sans harnais de sécurité... L'économie de prendre en pleine vitesse un virage en épingle à cheveux où vous risquez fort de vous retrouver dans le décor. Mais ces brusques changements de cap peuvent se révéler nécessaires et incontournables et déterrer les racines d'un mal profond, pour « maîtriser » un tant soit peu son destin et les conditions existentielles de son futur.

Vivre dans « L'Ici et maintenant » ne signifie en rien la passivité, l'apathie, le non-faire, la non-décision... Considérer sans discrimination les phénomènes lorsqu'ils surviennent, ne change pas pour autant votre avenir si vous n'êtes pas capables de prendre à bras-le-corps les obstacles karmiques qui barrent votre route ou vous en détournent dangereusement. Et pour se faire, il faut parfois se résoudre à des ruptures ou à des deuils qui vous font souffrir — ou pire: font souffrir des êtres qui vous sont chers. Se résoudre parfois à se séparer de sa femme, de son mari, de ses enfants, de ses amis ou prendre des décisions personnelles, professionnelles lourdes de conséquences. Mais de tels actes qui nécessitent parfois un grand courage car ils s'accompagnent de grandes souffrances peuvent s'avérer vitaux pour votre pratique. Il faut parfois savoir paradoxalement couper une jambe gangrenée pour pouvoir continuer à marcher sur le chemin; c'est malheureusement le prix à payer. Etre pratiquant bouddhiste et notamment du *zen soto* ne signifie pas pour

**Résoudre  
les équations  
psychiques.**



Photographe: Juliette Heymann

Il est seul, l'Homme qui marche sur la Voie.

autant tout accepter, attendre que les choses se résolvent d'elles-mêmes, comme par magie... S'imaginer que soit définitivement exclue par éthique personnelle une certaine forme de fermeté, voire de dureté, dans tous les cas une détermination sans faille pour ne pas vous détourner de votre voie. Et cette voie, il n'appartient naturellement qu'à vous seul de la suivre et l'itinéraire à parcourir ne peut être valable que pour vous seul. Cet itinéraire est par définition: unique. Vous en resterez jusqu'à votre mort le seul explorateur et si vous vous égarez, vous serez seul à vous perdre... Il n'existe malheureusement pas de boussole en vente sur le marché pour ce type de voyage.

### *Quelques autres écueils...*

D'autres pièges auxquels je n'ai pas été confronté directement peuvent également se rencontrer sur la Voie. Notamment, par exemple, regarder le doigt qui montre la lune et non pas la lune elle-même. C'est-à-dire être aveuglé par ces projections mentales qui nous font plus nous attacher au *godo* par exemple qu'à son enseignement, au maître plus qu'à la pratique. Soit pour la simple raison qu'on effectue un transfert d'ordre psychanalytique, soit parce que le pratiquant se fourvoie dans un rapport de séduction, d'idéalisation ou de fascination qui fausse la relation maître/disciple et peut durablement vous égarer. Mais il existe bien d'autres types d'écueils, comme celui d'avoir une approche spirituelle matérialiste au cours de laquelle la pratique de



### **PORTRAIT**

Alain Nahmias est, depuis une vingtaine d'années, journaliste et critique dans la presse écrite magazine. Il est spécialisé dans le secteur culturel — Danse, Théâtre, Cinéma, Arts Plastiques... — et les faits de société. Il a collaboré à plus d'une vingtaine de parutions. Par ailleurs, Alain Nahmias est pratiquant du Zen Soto depuis plus de cinq ans. D'abord au Dojo Zen de Cergy-Pontoise (*godo*: Alain Poret) puis au Dojo Zen de Paris (*godo*: Philippe Coupey).



« Un sui », eau et nuage : c'est le nom que l'on donne au moine zen.

Photographe : Juliette Heymann

zazen servirait à cumuler des mérites inscrits sur de petites tablettes secrètes. Bref, une approche du zen non *mushotoku*, consumériste... Ou bien aussi, par exemple, ne pouvoir imaginer la pratique que seul sur son *zafu* en ignorant superbement la force et le rôle de la *Sangha*... Ou bien encore, trop s'attacher aux rituels, aux cérémonies jusqu'à vous détourner du véritable esprit du Zen, qui est la totale liberté intérieure... Ou enfin, vous imaginer, parce que vous pratiquez, être en quoi que ce soit supérieur à votre voisin de palier et vous enfermer à double tour dans votre bulle égotiste dans une vision nietzschéenne de l'Homme Supérieur.

**Déterrers les racines d'un mal profond.**

Sans doute, la liste des pièges qui attendent le pratiquant sur la Voie reste encore largement ouverte et peut se décliner pratiquement à l'infini... C'est la raison pour laquelle, face aux dangers qui le guettent, peut-être serait-il nécessaire que les godos, lors de kusens opportuns, mettent en garde les débutants — mais aussi les plus avertis — des risques et des dangers majeurs qu'ils pourront rencontrer sur leur route. A défaut de ces mises en garde, que le pratiquant n'hésite pas de son côté, lors de *mondo*, de poser les questions opportunes lui permettant de surmonter les dangers auxquels ils pensent s'exposer ou démonter les échafaudages mentaux égotistes ou délirants qu'il a bien pu construire. La pratique de zazen ne doit pas égarer le pratiquant au point qu'il en vienne à l'interrompre définitivement. C'est bien là, sans doute, le pire des dangers qui le guette car bien souvent la simple continuation régulière de la pratique nous apporte par miracle les clés de nos équations existentielles les plus intimes. « Inconsciemment, naturellement, automatiquement... » ■

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

## PETIT LEXIQUE ZEN

- **KUSEN** : enseignement oral durant la méditation zen.
- **GODO** : Maître zen dirigeant la méditation.
- **ZAZEN** : méditation en posture assise, lotus, demi-lotus, quart de lotus.
- **SHIKANTAZA** : « Seulement s'asseoir », se concentrer sur la pratique de zazen.
- **ZEN SOTO** : branche du zen — en opposition au zen Rizai — amené en Europe par Maître Deshimaru.
- **MUSHOTOKU** : esprit sans but, ni esprit de profit.
- **ZAFU** : coussin dur rempli de kapok sur lequel on s'assied pour la pratique de la méditation.
- **SANGHA** : communauté des pratiquants.
- **MONDO** : questions et réponses entre disciples et Maître.



**Envie  
d'une formation Pro?**

INSTITUT DU QUIMÉTAO



巴黎中醫武術學院

# Formation professionnelle de Qi-Gong, Tai-Ji et M.T.C



Formation pro. Qi-Gong



Formation pro. Tai-Ji



Formation pro. M.T.C

L'Institut du Quimétao propose des formations professionnelles dont la perspective est de former de véritables enseignants ou intervenants, maîtrisant parfaitement la théorie tout en ayant une très bonne pratique.

57, avenue du Maine, 75014 Paris - Tél. : 01 43 20 70 66 - Email : quimetao@free.fr - www.quimetao.net

## WUSHUSTORE

VOTRE BOUTIQUE SPÉCIALISÉE DANS LES ARTS MARTIAUX ET DE SANTÉ CHINOIS

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

### Livres français

L1001 Quintessence du Qi Gong 24,70 €	L1006 Les 168 Postures de Brocan 12 €	LGM003 La Chine au quotidien 18 €	L1004 Tai Ji Quan style Chen 22,90 €	L1007 Tai Ji Quan de la famille CHEN 28 €

### DVD français

DGMT1009 Purification de la Moelle (1) 31 €	DGMT1010 Purification de la Moelle (2) 31 €	DGMT1013 L'Oie sauvage 31 €	DGMT1014 Tai Ji Qi Gong 31 €	DGMT1011 Yi Jin Jing 31 €

### DVD chinois (sous-titres anglais)

DVD067-04 Zhen Shao Lin (DVD+CD) 45 €	DVD012 Tai Ji Quan style Yang (1) 40 €	DVD011 Tai Ji Yang Epee et Sabre 40 €	DG103-01 Shao Lin sur le vent (Grand spectacle) 31 €	DVD010 Tai Ji Chen Yang sheng Gong 40 €

### CD audio série des Fleurs (Série de musiques thérapeutiques)

TCD-4504 Chrysanthème 22 €	TCD-4501 Orchidée 22 €	TCD-4502 Nénuphar 22 €	TCD-4505 Fleur Pêles I 22 €	TCD-4503 Prunier 22 €

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

(A découper et à glisser et à retourner à : Quimétao - 57, avenue du Maine - 75014 PARIS)

Mme  Mlle  M  A remplir en lettres majuscules  
 Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_  
 E-mail : \_\_\_\_\_

Ref.	Titre d'article	Quantité	Prix
_____	_____	_____	_____ €
_____	_____	_____	_____ €
_____	_____	_____	_____ €
_____	Catalogue gratuit	_____	0 €

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

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

Pour les profits et les accessoires, l'étranger et les TOM/DOM, sans contact Total à payer \_\_\_\_\_ €

Ci-joint un chèque de \_\_\_\_\_ € à l'ordre de Quimétao.  
(Pour les pays étrangers, paiement exclusivement par mandat postal.)

Date : \_\_\_\_\_ (lun pour accord) Signature : \_\_\_\_\_

\* Prix valables jusqu'au 30 septembre 2009

P0109

# Le Tao du *Chi Nei Tsang*

« Il ne s'agit pas ici de faire mais de laisser faire. »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier & traduction Wim Ellul*



Ici, Andrew Fretwell : « Un toucher particulier cherche à faire prendre conscience de ses tensions au patient. C'est la personne qui fait le travail en respirant dans les zones tendues. »

crédit photo : Andrew Fretwell

De passage en France, Andrew Fretwell, spécialiste du Chi Nei Tsang, le massage des organes internes, nous a partagé sa vision sur cette discipline taoïste millénaire. Un partage chaleureux, passionné... « viscéral »...

**GTao :** Bonjour Andrew, comment en êtes-vous arrivé à la pratique du Chi Nei Tsang ?

Andrew Fretwell : Je suis ancien guitariste professionnel — Andrew a notamment été le guitariste de Tina Turner. J'étais très fatigué par mon travail et je me suis rendu compte que ma santé en souffrait. J'ai ainsi commencé à pratiquer le Shiatsu à l'âge de 30 ans à Londres et ce fut ma première approche du Yin-Yang. J'ai également découvert la cuisine macrobiotique. Mon attitude envers la vie a alors totalement changé en transformant mon alimentation. En 1988, j'ai rencontré Juan Li, instructeur senior du Healing Tao de Mantak Chia. Avec lui, j'ai abordé toutes les dimensions de l'école : Qi Gong, Tai Ji Quan, Chi Nei Tsang (CNT). J'ai rencontré Mantak Chia en Thaïlande en 1990.

**GTao :** Pourquoi vous êtes-vous spécialisé dans le Chi Nei Tsang ?

A. F. : Je n'ai pas choisi de pratiquer le CNT, le CNT m'a choisi... Je me suis demandé pourquoi les gens étaient si fatigués. Et j'ai compris : parce que ce qu'ils font n'est pas ce qu'ils sont. Il faut donc trouver ce que l'on aime en restant le plus naturel possible. Parce qu'il n'y a pas de différence entre l'être et le faire. En pratiquant le CNT, j'apprends sur le corps et ses empreintes, et donc sur moi-même. Et de plus en plus, je me rends compte que je lâche prise. Il ne s'agit pas ici de faire mais de laisser faire. C'est le sens de nos vies je crois. Vivre le plus authentiquement pos-



sible : « La vie est très simple et tout le monde cherche le compliqué » dit Lao Tseu. Ma voie a été de trouver ce qui m'était le plus naturel, c'est-à-dire toucher, apprendre, soigner, transmettre. J'ai pu comprendre aussi que nous étions tous embarqués sur le même bateau.

**GTao : C'est une philosophie de vie...**

A. F. : La vie est toujours en expansion et en évolution. L'ego pense arriver quelque part et obtenir quelque chose. Ma passion consiste à comprendre qui nous sommes. Et je suis convaincu que nous sommes parfaits à l'intérieur. Roumi, le grand sage soufi, disait : « Nous n'avons pas besoin de chercher l'amour, nous avons juste besoin de lever les barrières qui nous voilent ce qui est déjà là ». C'est ça, nous avons juste à être conscient.

**GTao : Qu'aimez-vous plus particulièrement dans le Tao ?**

A. F. : Le Tao est une voie qui nous montre qu'il est essentiel de Voir et d'être réellement Conscient de ce qui est là, tout le temps, et de ce qui change. Pour moi, la plus grande qualité spirituelle est d'avoir confiance en la vie. Quand nous traversons des épreuves, c'est le seul sentiment qui nous soutient. Or, dans ce cheminement, il y a énormément de choses que nous ne voulons pas accepter. C'est aussi pourquoi le sens de l'humour est nécessaire. Nous regardons les maîtres comme s'ils étaient inaccessibles, or eux aussi traversent beaucoup d'épreuves, comme nous tous. Il s'agit pour chacun d'invoquer les parties les plus vulnérables qui vivent en nous, car nous portons tous des choses difficiles. C'est peut être bien d'ailleurs la raison de notre incarnation... Pour ma part, depuis tout petit, je dois faire face au jugement des femmes. C'est mon défi dans cette vie. A 52 ans, je n'ai toujours pas résolu le problème. Enfant, elles ne voyaient pas ma pureté, et c'était très douloureux. Le jugement s'est dès lors traduit chez moi par une peur qui me secoue tout le corps. Et cette peur, c'est bien la dernière chose à laquelle je veux être confronté. Car je ne sais plus rien quand j'entre dans cet espace. Mais au lieu de fuir et de trouver des moyens pour ne pas voir, j'ai choisi de rester dans la vulnérabilité en créant de la disponibilité. La douleur est toujours là, mais je continue à ressentir au lieu de me fermer.

**GTao : Comment votre pratique évolue-t-elle aujourd'hui ?**

A. F. : J'ai de plus en plus de compassion car je comprends à quel point il est difficile pour chacun de voir et d'accepter ses parties vulnérables. Nous aimons tous notre partie lumineuse — blanche dans le Yin-Yang — mais il est curieux de constater que nous cherchons



crédit photo: Andrew Fretwell



crédit photo: Andrew Fretwell

à nous débarrasser de notre partie plus obscure, comme si nous cherchions à nous débarrasser de la nuit en ne voulant voir que le jour. Ainsi nous cherchons à nous débarrasser de nos parties vulnérables. Or il nous faut étreindre nos parties obscures. La subtilité est de comprendre qu'il nous faut composer avec la lumière et l'obscurité, car alors elles se transforment et donnent davantage de conscience à notre être authentique.

**GTao : Comment définiriez-vous cet être authentique ?**

A. F. : Cet être authentique est neutre. Nos émotions, nos pensées, notre organisme sont comme le Yin-Yang, toujours en mouvement. Le problème est que nous nous identifions à ce mouvement. Nous pouvons harmoniser ce mouvement pour élargir notre conscience, mais la seule chose qui change est où notre conscience se place. Tout ce que nous avons à faire est d'observer dans le mouvement ce qui ne change pas et ce qui change. Le Tao dit : « Avant l'éveil, coupe du bois et porte de l'eau. Après l'éveil, coupe du bois et porte de l'eau. » De l'un à l'autre, seule la conscience a évolué. Et puis nous plaçons nos valeurs dans le rôle que nous jouons. Le défi est de sentir que notre valeur est déjà là.

**GTao : Votre pratique du CNT applique-t-elle cette philosophie ?**

A. F. : Oui. Et pas seulement. C'est aussi le privilège de partager une même conscience dans un même moment de la vie. Dans ma

Le Jing est notre réserve d'énergie sexuelle, c'est l'instinct de survie. Le Shen représente l'esprit et siège dans le cœur. Le ventre se trouve à mi-chemin entre les deux, entre « sexe and love ». C'est dans le ventre que l'on intègre ces deux polarités car il y a une trop grande séparation entre les deux.

**Invoquer les parties les plus vulnérables.**





crédit photo: Andrew Fretwell

pratique\*, il ne s'agit pas de « réparer ». Car la plus grande douleur est selon moi de se juger trop rudement. Il s'agit ici bien plutôt d'amour et de trouver l'amour. Mais l'amour veut tout dire et ne rien dire. Je lui préfère son synonyme : une acceptation inconditionnelle. C'est ce dont j'aurais eu besoin enfant. Mais je ne cherche pas à me soigner quand je donne un soin, même si cela a été déterminant. Dans mon école, un des premiers principes que j'enseigne est de ne jamais laisser son propre désir avoir un impact sur la vie de son patient. Il ne doit rien y avoir de plus important pour le praticien que la joie que l'on a à pratiquer pour soi. C'est pourquoi vous n'êtes jamais fatigué, car en donnant un traitement, on reçoit. Or beaucoup veulent voir la puissance de leur pratique.

**GTao : Comment décririez-vous la technique du CNT ?**

A. F. : Mon école s'appelle The Art & Essence School of Chi Nei Tsang — L'École de l'Art & de l'Essence du CNT. L'essence est ce dont nous avons parlé en premier, c'est ce que nous sommes. L'art est notre capacité à exprimer cette essence. Elle intègre des techniques. Par exemple un toucher particulier qui cherche à faire prendre conscience de ses tensions au patient. C'est la personne qui fait le travail en respirant dans les zones tendues. La sensation est plus énergétique que tissulaire. Pour décrire davantage cette idée, le Jing est notre réserve d'énergie sexuelle, c'est l'instinct de survie. Le Shen représente l'esprit et siège dans le cœur. Le ventre se trouve à mi-chemin entre les deux, entre « sexe and love ». C'est dans le ventre que l'on intègre ces deux polarités car il y a une trop grande séparation entre les deux.

**GTao : Vous intégrez aussi à votre pratique la dimension énergétique des ancêtres...**

A. F. : A travers nos tensions apparaissent

les questions non résolues de notre lignée qui doivent être résolues. Nous ne regardons souvent nos parents que comme des personnalités, or nous sommes connectés par le sang. C'est une réalité très concrète. A travers le sang et les gènes, les parents nous transmettent leur essence et celle de la lignée. Lorsque des personnes sont confrontées à un abus sexuel, un inceste par exemple, le mental

ne peut pas l'accepter. En se connectant à l'assemblée des ancêtres, j'ai pu constater par expérience, que quelque chose se relâche. Il ne s'agit pas d'approuver l'acte barbare, mais d'aller plus profondément avec cette connexion dans l'essence. Par expérience également, j'ai pu constater que les mémoires ancestrales connectées avec la lignée paternelle se situent dans

les poumons, et avec la mère, dans le ventre. Selon les tensions qui existent entre les deux ou le manque de fluidité, on peut ressentir l'état de la relation entre le père et la mère. C'est dans la façon de respirer dans ces zones que les tensions se perçoivent. Une respiration bloquée ou très exagérée révèle des problèmes.

**GTao : Pour conclure, comment résumeriez-vous votre pratique ?**

A. F. : La maladie n'est qu'une résistance aux forces de la vie qui veulent simplement circuler. C'est une histoire de fermeture ou d'ouverture à ce flux. ■

\* La pratique du CNT connaît plusieurs courants : certains davantage concentrés sur la guérison, d'autres très « organiques », ou plus « émotionnels ». Citons par exemple Gilles Marin.

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

*La maladie n'est qu'une résistance aux forces de la vie.*

**PORTRAIT**

Andrew Fretwell enseigne l'application de l'alchimie taoïste interne dans la vie quotidienne. Instructeur senior auprès de Mantak Chia, il assiste ce dernier dans son école à Tao Garden en Thaïlande. Il a également fondé sa propre école de Chi Nei Tsang ([www.cntschoool.com](http://www.cntschoool.com)) localisée à Barcelone (et bientôt en France). Il est également impliqué dans la diffusion d'une forme de Qi Gong particulière, le Qi Gong de l'Eveil et co-fondateur de la White Tiger company pour le développement de l'énergie masculine authentique.





STAGE INTERNATIONAL D'ETE  
4 juillet au 13 août 2009

## L'ART DU CHI Méthode Stévanovitch



Les enseignants et les élèves de l'École Internationale de la Voie Intérieure se réunissent chaque été en Provence. Ils vous invitent à venir découvrir un art corporel énergétique orienté vers la santé et le bien-être et accessible à tous. Relaxation, respiration, perception et mobilisation du Chi, mouvements de Qi Gong et de Tai Ji Quan.

*Un jour, un week-end,  
une semaine*



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch

Centre International Vlady Stévanovitch

Domaine de Saint Quentin - F 04110 Oppedette  
Tél. 0033 (0)4 92 75 93 98  
www.artduchi.com - stevanovitchi@artduchi.com

王氏黃家中醫學院

**Vous voulez**

UNE QUALIFICATION DE VÉRITABLE PRATICIEN EN MÉDECINE  
TRADITIONNELLE CHINOISE IMMÉDIATEMENT APPLICABLE

Réalisez-la avec :

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



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

■ CURSUS DE PRATICIEN en massages chinois : 2 ans (week-end) - THÉRAPIE MANUELLE ET ÉNERGÉTIQUE CHINOISE - QI GONG

■ CURSUS DE PRATICIEN en MTC : 3-5 ans (week-end) - ACUPUNCTURE - PHARMACOPÉE - THÉRAPIE MANUELLE - QI GONG

■ STAGE CLINIQUE possible dans les hôpitaux chinois sanctionné par un CERTIFICAT délivré par l'université d'accueil

■ FORMATION EN LIGNE possible (par internet)

Renseignements

33, rue Bayard, 31000 Toulouse  
Tél. : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23  
www.awmtc.asso.fr

# ECOLE LING

FORMATION EN ACUPUNCTURE, MOXIBUSTION  
ET MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Ecole affiliée à la FNMTC



Direction des études  
Catherine DESPEUX

靈醫學院

Tel : 01 40 19 97 79

www.ecole-ling.fr

Courrier : à l'attention de M. Dominique Canonge 267 rue Lecourbe 75015 PARIS

# Le Pachyme, *Fu Ling*

## Le champignon aux mille vertus

par Jacques Penna

Ravissement culinaire pour les Empereurs et les Impératrices de la Chine ancienne et remède le plus populaire, le Pachyme est un champignon aux mille vertus encore méconnu des Français.



Le Poria a une action tonique sur le cœur.

crédit photo: D.R.

Le Pachyme, ou Poria Cocos, ou Fu Ling, est un champignon appartenant à la famille des Polyporées. Il colonise le tronc et les racines des arbres (en particulier ceux des pins) et possède un large mycélium (30 centimètres de diamètre) enfoui sous la surface du sol.

### *Depuis 2000 ans en Chine*

En Chine, ce champignon est connu et consommé depuis plus de deux mille ans. On le trouve dans les provinces du Yunnan, Anhui, Hubei, Henan, Sichuan. Utilisé pour ses vertus toniques et diurétiques, c'est le remède le plus populaire de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Durant la Dynastie Qing, au Palais Impérial, la tradition voulait que l'on consomme le Poria Cocos en hiver (et de la soupe de prune en été). Poria était une nourriture très populaire parmi les concubines de l'empereur. Aussi trouve-t-on encore, en visitant la Cité Interdite, deux énormes Poria, exposés en vitrine, datant de cette période.

Durant la dynastie des Ming et des Qing, le Poria Cocos était un ingrédient principal de la cuisine impériale. On en faisait de petits pains que l'on consommait durant la journée comme

des « snacks ». Parmi les plats favoris de la cour, on trouvait la « soupe de poisson noir et poria ». Il y avait aussi le gâteau sandwich impérial de Poria, inventé par Ci Xi, la dernière impératrice de Chine. Celle-ci dirigea la Chine durant cinquante ans dans la dernière moitié du 19<sup>e</sup> siècle. Les cuisiniers du palais fabriquaient pour elle des gâteaux de Poria, sans autre ingrédient. Un jour, Ci Xi tomba malade et trouva le gâteau de Poria (rond, blanc comme neige et très fin) sans aucune saveur. Elle plaça des fruits secs baignant dans le miel entre deux gâteaux et inventa ainsi le fameux gâteau sandwich de Poria. Encore aujourd'hui, à Pékin, on peut acheter ce fameux gâteau à l'étalage des pâtisseries.

Néanmoins, Poria Cocos est connu d'autres cultures autour du globe. En particulier des Indiens d'Amérique qui le ramassaient et en avaient un usage multiple. En voyant les indigènes recueillir ce fungus, les premiers Européens ayant posé le pied dans le nouveau monde l'appelèrent « Le pain des Indiens ». Plus tard, les esclaves lui donnèrent le nom de « Tuckahoe » et les premiers colons « Truffe de Virginie ». D'autres se référèrent à lui sous l'étiquette de « Polyporus », eut égard à sa famille botanique. Enfin, on le connaît aussi sous la dénomination de « Hoelen ».

**Des effets  
tranquillisants  
et diurétiques.**

### *Ses mille vertus*

On trouve (comme ingrédient) le Poria Cocos dans la plupart des formules traditionnelles. C'est un champignon amphorique qui à le pouvoir de réguler l'équilibre du potassium et du sodium dans l'organisme. C'est un remède qui tonifie la structure et la fonction du Yin, régule le métabolisme des fluides et renforce la Vessie

### PORTRAIT

Jacques Penna travaille pour le laboratoire homéopathique Dolisos avant de mettre en place le laboratoire Plantasia, un des premiers à commercialiser la pharmacopée chinoise en France. Il crée plus tard le laboratoire Novabio, mais au début des années 90 la pharmacopée chinoise est mise au ban. Les années 2000 relancent le processus de commercialisation. Aujourd'hui, le laboratoire Novabio commercialise la pharmacopée chinoise venue de Taïwan, la seule à répondre aux normes européennes.



et le Rein pour rendre le fonctionnement du système urinaire optimal. Il est également un excellent remède pour la circulation du Qi de l'Estomac; fonction d'importance vitale au maintien de la santé de tous les organes internes, l'Estomac régulant la production d'énergie issue de la nourriture et de l'air et éliminant les déchets. Les saponines contenues dans le champignon possèdent un effet calmant capable d'empêcher les nausées.

De plus, Poria Cocos a une action tonique sur le Cœur. Il calme l'anxiété et aide à réguler le rythme cardiaque. Cet effet calmant de Poria Cocos agit également comme tonique du Poupon et aide à réguler le taux de glycémie dans le sang. On utilise aussi Poria Cocos chez des patients faibles et nerveux (enfants frêles et nerveux). Le remède renforce la Rate et les fonctions métaboliques générales et a un effet secondaire tonique sur le sang. C'est alors le remède parfait des malades en convalescence suite à une longue maladie débilitante.

Des recherches récentes ont mis en évidence les effets tranquillisants, diurétique et hypotensif du Poria Cocos. Elles ont également isolé un agent anticancéreux (induit les cellules du système immunitaire à produire des interférons). Des chercheurs Japonais rapportent ainsi que le Poria Cocos stimule divers systèmes immunitaires (interleukines).

Du fait de son action tranquillisante, le Poria Cocos, consommé régulièrement, régule (modère) également la faim et promeut la longévité.

## Trois remèdes

Bien qu'il soit essentiellement récolté dans la nature, certains laboratoires le cultivent dans des forêts de pins rouges. En Pharmacopée chinoise, le Poria Cocos se fractionne en trois remèdes:

### FU LING

#### *Sclerotium Poriae Cocos*

Il s'agit du corps du champignon, séché au soleil et utilisé cru. On le ramasse entre juillet et septembre. Ses fonctions sont diurétiques et hypoglycémiantes. Il régule le métabolisme des liquides, renforce les fonctions de la Rate et de l'estomac et calme l'esprit.

Ses principales indications sont:

- Œdème, oligurie, rétention hydrique.
- Diarrhée, ballonnements abdominaux.
- Insomnie, palpitations cardiaques, état angoissé.

### FU SHEN

#### *Sclerotium Pararadicis Poriae Cocos*

Partie centrale du champignon avec ses racines. C'est un remède doux, fade et neutre. Ses fonctions sont sédatives, tranquillisantes. Il agit sur les méridiens du Cœur et de la Rate et calme le Cœur et les nerfs.

Ses principales indications sont:

- Insomnie, palpitations, anxiétés, angoisse, maux de tête, difficulté à se concentrer due à des expériences effrayantes.

### FU LING PI

#### *Cortex Poriae Cocos*

Peau du champignon. Il agit sur les Méridiens du Cœur, de la rate et des poumons. Il est neutre, doux et sans goût. Son action principale est diurétique — il est considéré comme un diurétique plus puissant que Fu Ling. Il induit la diurèse et assèche l'Humidité. Contre indiqué pour les patients ayant de fréquentes mictions claires causées par une déficience du Froid.

En diététique chinoise, Poria Cocos est souvent présent dans les recettes. L'une des recettes les plus connues est la soupe « Niu bang Fu Ling Tang » qui active l'élimination des toxines, assèche l'humidité et traite la fatigue chronique en calmant le système nerveux. En France, ce champignon entre dans la catégorie d'alimentation non traditionnelle. ■

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

Poudre de Poria,  
ou Fu Ling.



crédit photo: Novabio



crédit photos Tantsu : Fabrizio Dalle Piane & Ateeka • © Photographie : Italo Bertolasi

Ci-dessus, de bas en haut : Fabrizio explore toutes les possibilités naturelles de mouvement du corps pour le relâcher ; Ateeka enveloppe Fabrizio dans la position du « berceau antérieur » qui crée une intimité et une profonde détente.

# L'art du *Tantsu*

## Shiatsu, Zen & Tantra

propos recueillis et traduits par Silvia Bellei

Douce alchimie entre le Shiatsu, le Zen et le Tantra, le Tantsu, dont la version aquatique est appelée Watsu, amène à une profonde détente. Délicat et sensuel, dans une connexion intime à soi et à l'autre, sa pratique libère les fluides et le mouvement en éveillant à une nouvelle qualité d'être. Rencontre avec l'un de ses spécialistes, Fabrizio Dalle Piane.

**La respiration,  
le mouvement  
et l'écoute.**

### GTao : Comment le Tantsu est-il né ?

Fabrizio Dalle Piane : Le Tantsu a été créé par Harold Dull pour transposer « sur terre » les principes et les connexions qui existaient en Watsu, une technique corporelle aquatique qu'il avait lui-même inventé. Quand Harold a inventé le Watsu, il a voulu appliquer les principes d'étirement des méridiens, les mobilisations et les pressions du Shiatsu dans l'eau. D'ailleurs, beaucoup de personnes sont arrivées au Watsu en étant intéressées par la pratique aquatique du Shiatsu. Ces vingt dernières années, le Watsu a connu son propre développement, indépendamment du Shiatsu : dans l'exploration du mouvement intérieur et la connexion entre les fluides. Ce qui a ouvert



de nouvelles possibilités d'application en Watsu, mais également en Tantsu. Les deux principes fondamentaux du Watsu et du Tantsu sont ceux du Zen et du Tantra. Ils en restent les piliers même si, aujourd'hui, la pratique a évolué vers une nouvelle manière d'être avec l'autre. La dimension « bodywork » reste importante, mais l'exploration somatique individuelle et la relation créée dans la pratique se sont développées. Cette connexion qui se crée entre les deux personnes, le donneur et le receveur, Harold la définit comme un nouvel humanisme. La pratique s'est également beaucoup développée dans la préparation à l'accouchement et dans l'exploration, voire l'amélioration de la sexualité des couples. Elle peut être aussi un soin en tant qu'exploration de soi dans une approche méditative. Le Tantsu peut ainsi toucher un grand nombre de personnes, notamment les danseurs, les pratiquants de Qi Gong, de Yoga ou de Danse Contact.

#### GTao : Quelle est la spécificité de la discipline ?

F. D. P. : La *cula*, c'est-à-dire le « berceau », est spécifique au Tantsu. Le praticien crée « un berceau humain » pour soutenir le corps de l'autre. Il s'agit d'un mouvement qui vient à la fois du cœur et du Hara. Les berceaux — positions dans lesquelles notre corps peut confortablement tenir et bouger avec le corps de l'autre — créent un espace enveloppant et sûr, qui permet une véritable plongée intérieure. Dans ces positions, les respirations du donneur et du receveur se rejoignent. Et c'est de cet état de relaxation profonde que naît le mouvement, qu'il soit spontané, exploratoire, joueur ou bien créatif. Le travail en mouvement est ponctué de moments calmes et de joie profonde. Un « berceau » simple peut être appris en une soirée, car il n'y a pas de longues séquences ou de points à mémoriser. Tout l'art du Tantsu est de savoir être avec une personne, entièrement et sans intention. C'est une danse qui n'exclut aucun aspect de notre être. On respire et on écoute, de « tout son corps ». Et lorsqu'on déplace le bras ou la jambe du receveur, on peut entendre l'appel de l'autre bras, de l'autre jambe... pour entrer dans la danse.

#### GTao : Quelles sont les vertus du Tantsu ?

F. D. P. : Le Tantsu propose une approche holistique. Sa pratique touche différents niveaux de la personne : fonctionnel, spirituel et psychologique. Il permet une diminution de l'anxiété, du stress, des douleurs musculaires ou articulaires, mais sans que l'on se pose des objectifs précis. C'est l'expression de la partie créative de l'être qui peut se manifester de différentes manières. Et le plaisir de découvrir l'Eros de son propre corps ainsi que la joie d'être avec les autres. C'est comme si le Tantsu préparait la personne à accepter le flux et

© Photographie: Loetitia Lemaire



la fluidité de la vie. Tu apprends que le mouvement étant l'essence de la vie, il s'agit d'accepter de remettre du mouvement dans sa vie.

Ci-dessus, Silvia Bellei & Imanou dans une séance de Watsu.

#### GTao : Comment en êtes-vous venu au Tantsu ?

F. D. P. : A travers le Watsu. Au départ, le Tantsu était proposé uniquement aux personnes qui étudiaient le Watsu et le Shiatsu. Et, bien que le Watsu et le Tantsu aient été créés en même temps par Harold Dull, le Tantsu n'était, jusqu'alors, enseigné que dans la formation Watsu. Ce n'est que depuis environ trois ans que le Tantsu est enseigné seul et se développe comme pratique indépendante. Le Tantsu est actuellement mis à la portée de tous et même s'il n'est plus obligatoire de passer par le Shiatsu, ce dernier est tout de même abordé dans la formation.

#### GTao : Y a-t-il une respiration spécifique ?

F. D. P. : Il n'y a pas de respiration particulière. On utilise le contact, le mouvement, la respiration, parfois des sons, le tout pour activer une réponse dans le système formé par le « contenant » et le « contenu ». Entre les deux personnes, il s'agit d'un dialogue somatique. Une proposition est faite puis un dialogue s'installe. Il y a l'écoute du contenu, et l'écoute de ce que les deux personnes perçoivent à ce moment-là.

#### GTao : Vous parlez de dialogue...

F. D. P. : Oui, du dialogue et du jeu. Car le jeu est un autre aspect caractéristique du Tantsu ; il est d'ailleurs beaucoup plus facile d'apprendre à travers le jeu, surtout quand l'apprentissage consiste en une nouvelle manière d'être en relation avec l'autre. C'est également libre de toutes les interprétations ésotériques mais connecté à la manifestation de l'énergie vitale du corps. Libre des contraintes qu'une interprétation ésotérique peut imposer sur le travail corporel et spirituel, le Tantsu est alors une nouvelle façon d'être avec les autres, un nouvel humanisme, un moyen d'exprimer et de partager notre joie créative par la respiration, le mouvement et l'écoute. ■

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

## PORTRAIT

Fabrizio Dalle Piane offre une approche systémique de la pratique somatique et du travail corporel, inspirée des principes du Continuum Mouvement, de Feldenkrais et de la biodynamique crânio-sacrée. Expérimenté en arts martiaux, son intérêt pour le mouvement et son application dans l'eau l'a amené à développer sa propre forme de *bodywork* aquatique. Il enseigne le Watsu et le Tantsu. Membre de l'Association Italienne de Watsu. Avec Harold Dull, il a co-écrit (éd. italienne) : *Tantsu : le Yoga du cœur*.



crédit photo: Michel Deydier-Bastide

# Le souci et la *Rate*

## Une question d'équilibre

par Michel Deydier-Bastide

Retrouvez dans chaque numéro la chronique de Michel Deydier-Bastide qui nous invite à découvrir le rôle énergétique des émotions dans la MTC.

*Aimez le monde comme vous-même. Alors seulement vous pourrez vous occuper de tout le reste.* Lao Tseu

Comme nous l'avons vu dans un précédent article, la psychologie chinoise Xin Li®, à l'instar de la tradition chinoise, retient cinq émotions de base, qui sont superposées à la théorie des cinq éléments. Leur étude est très riche, à condition que le raisonnement ne s'enferme pas dans la facilité d'une typologie hermétique. L'être humain, dans son immense variété, est aussi d'une grande complexité et nous devons, pour l'approcher plus justement, comprendre les cocktails d'émotions et d'interactions énergétiques qui font de lui un être unique à un moment et dans un lieu précis.

### *Rester centré ou se tourmenter ?*

Chaque émotion peut s'exprimer de manière saine (physiologique) ou de façon nuisible (pathologique), si elle est inappropriée, trop intense, trop fréquente ou trop longue. La forme saine du souci (Si) s'apparente à la pensée réaliste, à la capacité de faire le point sur ses propres idées, de se recentrer, d'accorder de l'importance aux choses, et donc de mieux assumer ses responsabilités. Cependant un mauvais dosage du souci produit l'inverse: *Yu*. Le soucieux se nourrit alors de complications qui, par voie de conséquence, le tourmentent en justifiant du coup son souci, ce qui pérennise une situation qui peut durer toute une vie. Dans la forme nocive du souci, le sujet ressasse, il se préoccupe à l'excès ou insuffisamment (insouciance), perdant ainsi le sens

des réalités, il stagne et a beaucoup de difficultés à « passer à autre chose ».

Il convient donc d'installer Si en soi afin que Yu ne puisse croître, car les deux sont antagonistes. Le calme intérieur, la méditation, le ressenti corporel, le contact avec la terre, sont nécessaires pour nourrir la forme saine du souci.

### *Le Cœur nourrit la Rate*

Il existe un véritable échange entre la Rate et le souci. Celle-ci joue un rôle de stabilisateur de la pensée et de l'émotion. Cependant l'inverse est aussi possible, et une nuisance sur la Rate peut engendrer la forme nuisible du souci. Un cercle infernal peut ainsi se former entre la cause et la conséquence.

La Rate est l'organe central agissant sur l'équilibre énergétique général. De cet équilibre dépend la justesse du souci. Garder le juste nécessaire du souci en restant optimiste est aussi plus juste que trouver l'optimisme en étant insouciant de tout. Veiller à garder une vision optimiste de la réalité reste la solution la plus intéressante d'un point de vue psychologique, même lorsque la réalité est sombre. L'optimisme permet au Cœur de nourrir l'énergie de la Rate et d'améliorer son fonctionnement. Il sera également profitable d'adopter une alimentation légère, peu grasse, de manger chaud et peu sucré. Le sang sera alors bien fabriqué, l'énergie nutritive bien diffusée et l'esprit plus calme.

### *Entre pensée et intuition*

Un des grands facteurs de santé de l'esprit est de penser avec modération. L'être humain est emprisonné par sa réflexion, il pense trop, au détriment de son intuition et de sa conscience (qui sont également antagonistes\*) ce qui rend les raisonnements compliqués. Si nous ne cherchons pas à paraître intelligents, pourquoi rendre les choses complexes? La pensée a besoin de simplicité pour rester juste, et la rate a besoin que l'esprit soit léger.

L'équilibre se situe dans la voie du milieu, entre pensée et intuition. Confucius écrit: *Appliquez-vous à garder en toute chose le juste milieu*. De son côté, le *Nei Jing Su Wen* enseigne que l'excès de réflexion nuit au Cœur et à la Rate. La réflexion est essentiellement mentale, elle apporte une conscience limitée. Pour étendre le champ de sa conscience il faut savoir cesser de penser et commencer à ressentir. Les deux réunis apportent un état de conscience (Liang Xin) propice à exploiter notre véritable intelligence et à renforcer notre santé. ■

\* Travaux de Rafael Malach et Ilan Goldberg de l'Institut Israélien des Sciences Weizmann.

**Cesser de penser et commencer à ressentir.**



### PORTRAIT

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

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



# LABORATOIRE DE PHARMACOPÉE CHINOISE

## NOVABIO, UNE CENTRALE DE COMPÉTENCES

Laboratoire français de Pharmacopée Chinoise, Novabio est créé par un groupe de médecins spécialistes dans ce domaine, de cadres supérieurs de l'industrie pharmaceutique et de pharmaciens herboristes, pour répondre à une demande toujours plus croissante de la part du grand public et des médecins acupuncteurs qui souhaitent en savoir plus et avoir accès aux remèdes de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

## LA PHARMACOPÉE CHINOISE

La Pharmacopée Chinoise est le pôle fondamental de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Elle est le moteur naturel qui complète les effets de l'acupuncture, de la diététique chinoise, du massage chinois et du Qi Gong.



## LA LÉGISLATION

Depuis le mois de mars 2007, la France a signé un accord de coopération avec la Chine visant à autoriser médicaments et thérapies traditionnelles chinoises en France.

## LES PRODUITS

Novabio commercialise plusieurs centaines de produits issus de la pharmacopée chinoise. Cette grande variété d'ingrédients permet de fabriquer, à la demande du praticien, la majorité des formules.

## FIABILITÉ & SÉCURITÉ

Pour des raisons de fiabilité et de sécurité, Novabio commercialise des matières premières sous forme de poudres et poudres concentrées granulées. Ces produits sont fabriqués par des laboratoires pharmaceutiques chinois qui appliquent les normes BPF (Bonnes Pratiques de Fabrication) reconnues par l'OMS. Nos fabricants nous fournissent des produits accompagnés de leurs bulletins de contrôles imposés par la FDA de Taïwan.



**NOVABIO** 7 rue Pradier 75019 PARIS

téléphone : 01 42 49 89 64 • télécopie : 01 73 76 86 87

contact@novabiolab.fr • www.novabiolab.fr

boutique en ligne : **www.novabioprod.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](http://www.djohi.org)

#### DOSSIER : Yin-Yang, une vision dynamique & globale

#### Yin-Yang

Cyrille J.-D. Javary  
tél. : 01 43 31 08 18  
cjd.javary@wanadoo.fr  
Et vous pouvez retrouver toutes les dates de conférences de Cyrille Javary sur le site du centre Djohi : [www.djohi.org](http://www.djohi.org)  
> Un stage d'été se déroulera du 6 au 12 juillet 2009. Cyrille Javary et les formateurs du Centre DJOHI partageront leur connaissance et leur expérience de la pratique du Yi Jing avec les participants de tous niveaux.

#### Tai Ji Quan

> Voir aussi la vidéo sur le site de Gtao : « Variations sur Ye Ma Fen Zong » : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
> Arnaud Mattinger enseigne le Tai Ji Quan, style Chen, et le Wutao Taiji. Cours et stages à Paris et en Province. Pour tout connaître sur ses activités :  
> [www.arnaom.com](http://www.arnaom.com)  
> [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)  
tél. : 06 61 70 40 45  
[arnaom@free.fr](mailto:arnaom@free.fr)

#### Préséance du Yin, préférence du Yang

\* Article composé d'après un cours donné à l'Université Populaire de Provence et à l'Institut Shen Ming.  
> Pour contacter Jérôme Ravenet - Académie

de Ba Gua Zhang :  
> Cours et stages de Ba Gua, Tai Ji et Qi Gong : [www.baguazhang.fr](http://www.baguazhang.fr)  
tél. : 06 14 59 66 85 & 06 88 88 80 98  
> Conférences de philosophie : [www.phalanstere.fr](http://www.phalanstere.fr)  
> [jerome.ravenet@laposte.net](mailto:jerome.ravenet@laposte.net)  
> Photographe : Sandrine Ravenet - ds Volubilys [www.volubilys.fr](http://www.volubilys.fr)

#### Cultivez l'hyper présence

> Imanou & Pol Charoy : [polimanou@generation-tao.com](mailto:polimanou@generation-tao.com)  
Retrouvez toutes les infos concernant le Wutao : [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)  
> Retrouvez leurs prochains stages dans la rubrique agenda : Wutao  
> POUR ORGANISER DES STAGES ET/OU VOUS FORMER AU WUTAO, contactez le CAC au : 01 42 40 48 30 [contact@wutao.fr](mailto:contact@wutao.fr)

#### CULTURE & SOCIÉTÉ

#### L'art du Niwaki

Frédérique Dumas vous propose de venir découvrir la création des Niwaki dans l'École de taille japonaise « NIWAKI Inspiration ZEN », qu'elle a créé depuis quelques années, au travers d'un stage de base et de quatre stages de perfectionnement. Ecole NIWAKI Inspiration ZEN Le chenet sud 26600 Mercurool tél. : 04 75 06 31 55 et 06 22 74 76 52 [dumasfrederique@yahoo.fr](mailto:dumasfrederique@yahoo.fr) [niwaki-inspiration-zen.com](http://niwaki-inspiration-zen.com) et : [www.perelandra.asso.fr](http://www.perelandra.asso.fr)

#### Le massage aujourd'hui

> Pour tout savoir sur les activités de Joël Savatofski : [www.ifjs.fr](http://www.ifjs.fr)  
> F.F.M.B.E tél. : 09 64 31 86 36 [www.ffmbe.fr](http://www.ffmbe.fr)

> Pétition : [www.agir-massages-bien-etre.org](http://www.agir-massages-bien-etre.org)  
> [www.yvesmichel.org/yvesmichel/espace-sante/affaire-massage-bien-etre](http://www.yvesmichel.org/yvesmichel/espace-sante/affaire-massage-bien-etre)  
> Isabelle Trombert Directrice de L'Ecole du Massage de Bien Etre de St Etienne tél. : 06 73 49 19 62  
Secrétariat : 04 92 46 85 18 [www.ecole-du-massage.com](http://www.ecole-du-massage.com) [ecole-ecole-du-massage@orange.fr](mailto:ecole-ecole-du-massage@orange.fr)

#### Il était une fois...

> Pour tout renseignement sur le Fonds de dotation pour la préservation des arts martiaux, contacter Thierry Plée : 01 64 24 58 10  
> La première action publique et notable de la Fondation sera l'organisation d'un colloque sur la violence et les valeurs martiales dans la société d'aujourd'hui en hiver ou au printemps 2010. Seront présents des intervenants venus d'horizons très différents (maîtres d'arts martiaux mais aussi chercheurs, médecins, universitaires, scientifiques) et ayant des avis très différents les uns des autres, présentant des sujets très variés. Ce ne sera pas un stage pratique, mais une expérience intellectuelle et culturelle.

#### BIOTAO

#### Warana

> Retrouvez toutes les informations concernant Guayapi Tropical sur leur site : [www.guayapi.com](http://www.guayapi.com)  
> Pour contacter Artisans du Monde : [www.artisansdumonde.org](http://www.artisansdumonde.org)  
> Pour avoir toutes les informations sur la mallette pédagogique : <http://www.artisansdumonde.org/outil-mallette-Guarana.htm>  
> Et si vous voulez vous procurer l'ouvrage publié aux Editions Yves Michel : [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

## LA VOIE DU MOUVEMENT

#### Bharata Natyam

Maya animera des ateliers reliant le Bharata Natyam et le Yoga sur le stand « Yoga de l'Art » du Laurier Rouge au salon du Zen, du 1er au 5 octobre 2009 à l'Espace Champperret. [www.natyamaya.net](http://www.natyamaya.net) [thanjavurheritage@hotmail.com](mailto:thanjavurheritage@hotmail.com) tél. : 01 34 78 22 53

#### Aïkido & Ba Gua Zhang

Bénéficiez de toute la connaissance de Georges Charles en participant à un de ses nombreux stages d'été. [www.tao-yin.com](http://www.tao-yin.com) tél. : 02 32 97 02 94

#### Bruce Frantzis

> Pour tout connaître sur l'actualité de Bruce Frantzis : [www.energyarts.com](http://www.energyarts.com)  
> Découvrez également l'ouvrage publié chez Guy Trédaniel : « Qi Gong, ouvrir les portes d'énergie du corps ». [http://www.internalenergyarts.com/16\\_nei\\_gung\\_components.html](http://www.internalenergyarts.com/16_nei_gung_components.html) : bientôt traduit en français.

#### Michèle Stévanovitch

Pour tout connaître sur les stages proposés par Michèle Stévanovitch  
> Ecole de la Voie Intérieure Méthode Stévanovitch L'Art du Chi Centre International Vlady Stévanovitch Domaine de Saint Quentin 04110 Oppedette Tél/Fax : 04 92 75 93 98 [stevanovitch@artduchi.com](mailto:stevanovitch@artduchi.com) [www.artduchi.com](http://www.artduchi.com)

#### CO-NAISSANCE DE SOI

#### Zen, les pièges de la Voie

> Pour contacter Alain Nahmias : tél. : 06 60 87 32 98



Découvrez également son site en tant que plasticien : [nahmias.oldiblog.com](http://nahmias.oldiblog.com)  
> Retrouvez les photos de Juliette Heymann sur son blog : <http://photos-jh.oldiblog.com>

## SANTÉ & BIEN-ETRE

### L'art du Tantsu

Si vous souhaitez contacter Fabrizio Dalle Piane : [www.tantsucenter.com](http://www.tantsucenter.com)  
[fabrizio@tantsucenter.com](mailto:fabrizio@tantsucenter.com)  
Et pour contacter Silvia Bellei : [silvia.bellei@free.fr](mailto:silvia.bellei@free.fr)  
[www.watsu.fr](http://www.watsu.fr)

### Chi Nei Tsang

Si vous souhaitez découvrir davantage Andrew Fretwell et le CNT :  
> [www.enlight-qigong.org](http://www.enlight-qigong.org)  
> <http://www.whitetiger-company.com>  
> [www.cntschooll.com](http://www.cntschooll.com)  
> [www.taosource.net](http://www.taosource.net)  
> <http://www.bordeaux-tao.fr/index.php?page=8>

### Fu Ling

Pour + d'infos : [www.novabiolab.fr](http://www.novabiolab.fr)  
7 rue Pradier  
75019 Paris  
tél. : 01 42 49 89 64  
[contact@novabiolab.fr](mailto:contact@novabiolab.fr)

### Xin Li

Si vous souhaitez en savoir plus sur la psychologie chinoise :  
stages d'été et convention annuelle de psychologie chinoise Xin Li © à Montpellier.  
> Découverte : 30 juin  
> Stage intensif : du 30 juin au 4 juillet.  
> Convention (conférences) : 4 juillet.  
> Michel Deydier-Bastide  
tél. : 06 67 26 05 54  
Collège des Sciences Orientales  
[www.college-des-sciences-orientales.com](http://www.college-des-sciences-orientales.com)  
> Academy of Chinese Psychology Xin Li HongKong  
<http://www.acp-asia.tw>

## AGENDA

### Wushu & Wutao

6ème stage international d'été. De nombreux stages sont organisés à la Faute/Mer sous la direction de Thierry Alibert. Profitez de l'enseignement de plusieurs enseignants : Qi Gong, Tai Ji Quan, éventail, Wutao et de nombreuses autres disciplines...  
Du 3 au 21 au août.  
[www.thierryalibert.com](http://www.thierryalibert.com)  
tél. : 09 77 90 74 30  
[alibert.thierry3@wanadoo.fr](mailto:alibert.thierry3@wanadoo.fr)

### Congrès de MTC en septembre

A ne pas rater !  
Ce congrès, qui aura lieu à Vichy les 19 & 20 septembre prochains rassemblera des médecins chinois des 4 coins de l'hexagone et d'Asie.  
UFPMTc : [www.ufpmtc.com](http://www.ufpmtc.com)  
SIATTEC : [www.siattec.fr](http://www.siattec.fr)

### Zhi Rou Jia

Stages & retraites de l'Ecole Zhi Rou Jia avec Laurence Cortadellas & Jean-Michel Chomet.  
> Du 4 au 8 juillet : régénération naturelle & Qi Gong entre femmes ; Initiation à l'alchimie intérieure orientale & occidentale.  
> Du 17 au 22 août : épée Wudang & bâton avancés.  
> Du 25 au 29 août : Qi Gong – Nei Gong pour tous / Xi Shui Gong & régénération naturelle ; Tai Ji Quan Style Yang pour tous.  
[zhiroujia.com](http://zhiroujia.com)  
[zhiroujia@orange.fr](mailto:zhiroujia@orange.fr)  
tél. : 06 13 92 05 91 & 06 13 92 28 71

### Tai Ji Quan style Yang Sau Chung

L'académie de Taichi Chuan style Yang traditionnel dirigée par Bruno Rogissart organise son stage d'été en Ardèche du 6 au 12 juillet. Accessible aux débutants et aux avancés : forme 108 –

# PROCHAIN RENDEZ-VOUS GTAO N° 54 20 SEPTEMBRE 2009

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

- Articles : Le livre, art du vivant
- Vidéos : Nan Quan...

## 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](mailto:pub@generation-tao.com)

### Renseignements techniques

magazine gratuit en ligne : 68 pages

### Remise des ordres de typons :

3 semaines avant date de parution. Trame 150.

### Prochaine parution :

Génération Tao n° 54 : 20 SEPTEMBRE 2009  
Gratuit en ligne : [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

03 80 74 27 57  
[toucher-massage.com](http://toucher-massage.com)  
Toute l'année - Tout public

- Stages d'initiation
- Formations certifiantes
  - > Praticien de massage bien-être
  - > Praticien en Toucher-massage, spécial visage
  - > Praticien animateur en Massage Vichy Minot
- Formation sur site  
Devis sur demande

ÉCOLE EUROPÉENNE  
DU TOUCHER-MASSAGE®  
INSTITUT DE FORMATION  
JOEL SAVATOFSKI

Stages Été-Eté 2009  
- Mulhouse près Mousty 13/18 juillet  
- Salsa Massage à Paris 29/30 Août  
- Massage Essentiel à Marrakech 6/13 Décembre

## LOCATION DE SALLES

### Centre d'Arts Corporels GTao. Paris 19<sup>ème</sup>

- 2 salles lumineuses, et chaleureuses au calme. Rares : 110 m<sup>2</sup> & 80 m<sup>2</sup>
- 1 salle de pratique consacrée aux arts martiaux externes : 100 m<sup>2</sup>
- 1 salle de soins dédiée aux soins et aux massages : 25 m<sup>2</sup>

tél. : 01 42 40 48 30 [cedile@generation-tao.com](mailto:cedile@generation-tao.com)  
<http://www.generation-tao.com>  
Week-ends & Semaine

épée – Tuishou – Nei Gong.  
Téléchargement sur :  
[www.iteqg.com](http://www.iteqg.com)  
tél/fax : 03 24 40 30 52

### La psychosomatique en action

Le cercle psychosomatique animé par Gérard Guasch, Armelle Roger et Anne-Marie Filliozat organise des stages tout l'été :  
[am.filliozat@wanadoo.fr](mailto:am.filliozat@wanadoo.fr)  
[gerard.guasch@gmail.com](mailto:gerard.guasch@gmail.com)  
tél. : 01 55 96 03 57  
ou : 01 42 27 31 89  
<http://www.lecerclepsychosomatique.fr>  
<http://taoduceur.free.fr/>

### Festival du Taiji

Du 30 octobre au 1er novembre prochain à la Chaux-de-Fonds en Suisse aura lieu la 18ème rencontre de Taiji (rhénan) et Qi Gong, et pour la 5ème fois en cette ville. Le site suivant vous donnera les détails de la rencontre de 2009 :  
[www.taichichuan-cornelia.com](http://www.taichichuan-cornelia.com)

### Wutao cet été

Découvrez ou approfondissez votre pratique du Wutao : Eveillez l'âme du Corps.  
Deux stages vous sont proposés aux Arcs/Courbaton, à 1600 m d'altitude.  
Stages animés par Pol Charoy & Imanou Risselard  
> Du 25 juillet au 1er août  
> Du 1er au 7 août.  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)  
tél. : 06 20 89 63 32  
[cecile@generation-tao.com](mailto:cecile@generation-tao.com)

### Formation au Professorat de Qi Gong

L'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong débutera ses prochains cycles de formation au Professorat de Qi Gong - sous forme de week-ends - à Paris ou à Bruxelles en octobre 2009. Information et dossier d'inscription à télécharger sur :  
[www.iteqg.com](http://www.iteqg.com)  
tél/fax : 03 24 40 30 52

### Portes Ouvertes

> Le Centre d'Arts Corporels Génération Tao ouvrira ses portes à Paris pour des Journées Portes Ouvertes les 12 & 13 septembre prochains à partir de 14h. Venez participer aux ateliers tout le week-end !  
144 Bd de la Villette  
75019 Paris  
tél. : 01 42 40 48 30  
[centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
> Rentrée des cours :  
14 septembre 2009.

### Stages d'été de Tai Ji Quan style Chen

L'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong dispensera son stage de Taijiquan style Chen sous la direction de Bruno Rogissart à Charleville Mézières en août : formes 13-24-48 et épée accessibles aux débutants et avancés.  
Téléchargez sur :  
[www.iteqg.com](http://www.iteqg.com)  
tél/fax : 03 24 40 30 52

### Un nouveau site pour les arts martiaux

Passionné des arts martiaux, voici le lancement d'un nouveau portail.  
Au sommaire, un annuaire d'adresses et de sites web. L'objectif est de permettre à des pratiquants de trouver un club à proximité de chez eux. [www.arts-martiaux.org](http://www.arts-martiaux.org)

### Chiropratique

Pour en savoir + sur la chiropratique, un site intéressant réalisé par un couple de chiropraticiens :  
[www.chiropraticien-paris13.fr](http://www.chiropraticien-paris13.fr)

### L'Institut Européen de Qi Gong célèbre ses 20 ans !

Et pour fêter cet événement, une pléiade de stages du 19 juillet au 2 août !  
A Satillieu, en Ardèche, dans un site en pleine nature.  
Seront entre autres présents le Maître taoïste Huang Shi Zhen, des conférenciers

comme Eulalie Steens, Cyrille Javary, Maxence Layet, et bien sûr, le maître de cérémonie, Yves Réquena... Des ateliers de pratique : Wu Dang Qi Gong, Yi Jing Jin, Qi Gong de la femme, diététique, massages énergétiques chinois...  
IEQG  
tél. : 04 42 50 28 14  
[info@ieqg.com](mailto:info@ieqg.com)  
[www.ieqg.com](http://www.ieqg.com)

### Une marche pour le jeûne

Après une première édition en 2008, la croisade pour la santé reprend la route. Les marcheurs relieront cette année Bordeaux à Toulouse, du 5 au 19 juillet, toujours sans manger bien sûr, le long du très beau canal de Garonne.  
[croisadepourlasante.org](http://croisadepourlasante.org)

### Pour une naissance dans l'eau

L'Association Française de Naissance Aquatique propose son nouveau site :  
[www.accouchement-dans-leau.com](http://www.accouchement-dans-leau.com)

### Constellations symboliques et spirituelles

Georges Didier animera cet été des stages à Lyon de constellations : pour remettre en scène les scénarios issus du système inconscient familial, puis s'appuyer sur des symboles archétypaux de l'intérieur psychique (fonction paternelle, courage de la différenciation, animus, anima, principe féminin, Soi, etc.).  
Du 6 au 8 juillet; du 11 au 14 et du 23 au 26 juillet.  
tél. : 06 62 41 94 46  
[www.constelvaleurs.net](http://www.constelvaleurs.net)

### Cancer & arts martiaux

L'association CAMI (Cancer Arts Martiaux Information) de GAP est née le 5 Juin dernier. Les cours débiteront dès le 15 septembre 2009.  
tél. : 04 92 52 18 01  
[www.acad05.com](http://www.acad05.com)

### Un site pour Lao Zi

<http://www.laozi.eu/>

### Tao sexuel

Si vous souhaitez recevoir le journal électronique publié par Jean-Pierre Krasensky :  
[jean-pierre.krasensky@wanadoo.fr](mailto:jean-pierre.krasensky@wanadoo.fr)

### L'été Terre du Ciel

Terre du Ciel propose des stages tout l'été dans 3 régions de France (Charde-noux dans le 71 ; l'ancienne Chartreuse de Pierre Chatel dans le 01 ; l'école de la nature de Chaumont dans le 38). Au total + de 60 intervenants : chant, Taiji, Qi Gong... Thème de cette année : « Célébrer la vie » et toute une palette des « arts de la vie », aptes à libérer notre corps et à ouvrir notre cœur. [www.terre-du-ciel.fr](http://www.terre-du-ciel.fr)  
tél. : 03 85 60 40 33

### 15ème Journée Nationale du Qi Gong

Comme tous les ans, retrouvez dans le prochain numéro de GTao fin septembre un grand dossier sur cette 15e journée qui s'est déroulée pour la première fois le 7 juin dernier dans 8 villes de France : Paris - Nantes - Strasbourg - Lyon - Marseille - Montauban - Tours - Nancy. FEGQAE  
tél. : 04 42 93 34 31  
[www.federationqigong.com](http://www.federationqigong.com)

### Passage de grades chinois en Qi Gong

En France, l'Institut du Quimétau, pour la deuxième année consécutive, organise sous la direction du Centre Administratif de Qi Gong Chinois un passage de grades. Les formes qui doivent être présentées sont obligatoirement l'une (ou plus) des quatre formes officielles : Ba Duan Jin, Wu Qin Xi, Liu Zi Jue, Yi Jing Jing. Stage de préparation + examen : du 5 au 8 novembre 2009.  
tél. : 01 43 20 70 66  
[quimetao@free.fr](mailto:quimetao@free.fr)  
[www.quimetao.net](http://www.quimetao.net)



# INSTITUT INTERNATIONAL DE DAO YIN YANG SHENG GONG

Ecole de Qi Gong  
du  
Professeur Zhang Guang De



Stages en octobre et en avril avec :

- programme à la carte pour l'initiation ou la formation continue,
- programme complet pour les diplômés d'enseignement (360 h de pratique et de théorie)

Institut International de Dao Yin Yang Sheng Gong  
2, rue Darrichon 64200 BIARRITZ

Tel 05 59 22 35 47 Fax 05 59 59 33 60

Email : [idyysg@yahoo.fr](mailto:idyysg@yahoo.fr) Website : <http://dyysg.free.fr>

## QI GONG école de Mantak CHIA

- Nantes - Paris - 2009 2010 - Nantes - Paris -

Thierry Doctrinal  
Instructeur Senior



Universal Tao  
Mantak CHIA

- Stages tous niveaux  
Bases - Tao de l'Amour - Fusion
- Perfectionnement  
L' Onde Vitale du Dragon
- Formation d'Instructeurs  
autorisée par Maître Mantak CHIA

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

## COLLEGE DES SCIENCES ORIENTALES

东方传统医学院

ÉCOLE AGREEE PAR L'ACADEMY OF CHINESE PSYCHOLOGY DE HONGKONG

### PSYCHOLOGIE CHINOISE XIN LI®

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

### ACUPUNCTURE

- > Cours sur 3 ans (Agrégé FNMTC)

### MASSAGE CHINOIS

- > Certificat de praticien sur 1 an

### SEXOLOGIE CHINOISE XIN XUE

- > Formation sur 1 ou 2 ans

COLLEGE DES SCIENCES ORIENTALES

MONTPELLIER-PARIS-TOULOUSE-LAURANNE

Tel 04.66.77.42.30

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

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

Tai Ji Quan approfondi  
Bâton du Tai Ji Quan  
Luohan Qigong

Paris

- soirée démonstration le 19 nov 2009, 19h30
- stage les 13 et 14 nov 2010

Nantes

- soirée démonstration le 20 nov 2009, 20h
- stages les 20, 21 et 22 nov 2009,
- les 08, 09 et 10 janv., les 26, 27 et 28 mars,
- les 13 et 14 mai 2010

Rennes

- stage le 15 et 16 mai 2010



Maître HOWARD CHOY

Lignes directes :

- Maître YANG SAUCHUNG

- Maître CHEN YONG FA

Programme complet : [www.tai-ji-centre.net](http://www.tai-ji-centre.net)

Contact : 06 83 66 23 94

## QI GONG

STAGES D'ÉTÉ

3 JOURS POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Avec Dominique Jacquemay :  
Professeur de Qi Gong, aussi diplômée en Médecine  
traditionnelle Chinoise (Université de Shanghai).

Étirements Méridiens & Muscles

Infos à la page «stages» du site : [www.tynghe-energy.com](http://www.tynghe-energy.com)

YI JING - QI GONG  
MÉDECINE CHINOISE  
PHILOSOPHIE QI YIN YANG  
ARTS DE SANTÉ  
& DE TRADITION MARTIALE  
CALLIGRAPHIE  
FENG SHUI  
ÉCOLOGIE CORPORELLE

# generation-tao.com

CULTIVEZ la Sagesse  
du **Tao**

- de 1000 articles
- de 300 auteurs
- interviews, reportages, portraits, adresses, infos, agenda,

une boutique multimédia :  
magazines, diaporamas, vidéos

POUR les Diffusions de CYRILLE L.-G. JARRY

ESPACE VIDEOS :  
Téléchargements en ligne  
MP3 - MP4

# Commandez les anciens numéros



52

**Dossier « Se soigner par la médecine taoïste »:** L'énergie du Tao; Tuina pour les enfants; Diffuser le Qi; Médecine chinoise & Wushu; Soigner ses rhumatismes; Massage des organes • Énergie: de la science aux arts énergétiques • Lutte mongole • Le Tao & les femmes • Interview de Christian Tissier • Sexualité taoïste • Souffle & respiration...



51

**Dossier « Sexe & Tao d'aujourd'hui »:** L'art de la chambre à coucher, alchimie taoïste, le déploiement de l'onde orgasmique, Qi Gong: l'aigle ouvre ses ailes, test: votre personnalité sexuelle... • Biotao: l'ère des bio-cosmétiques • horoscope 2009 • le Taiji de la femme enceinte • entretien avec Hassan Massoudy • Qi Gong sibérien; la pratique du Dikhr...



50

**Dossier « Samouraï des temps modernes »:** l'économie, un acte social • Le Tao de l'argent • Argent et spiritualité • Wutao: l'ondulation assise • Entretien avec Thierry Janssen • Qi Gong des 6 sons • 14e journée nationale de Qi Gong • Massage Tchong Mo • L'art du bâton Idogo • Les ventouses chinoises • **Enquête: « La bibliothèque idéale »...**



48

**Dossier « Médecine Chinoise »:** la chrono-acupuncture, la médecine manuelle chinoise, la pharmacopée chinoise, la diététique chinoise, trouver un praticien, les atouts humanitaires de la MTC, la situation de la MTC en France: rencontre entre Rodolphe Spiropoulos et le Dr Denis Colin... **Dossier « Qi Gong thérapeutique »:** Qi Gong thérapeutique ou médical?...



47

**Dossier « De la Chine au Japon »:** De la méditation Chan à la méditation Zen, la cérémonie du thé... • Fabienne Verdier • L'art de la taille japonaise • Mythique Shaolin • L'art du Kalarippayat • Rythme et pulsation du souffle • Pensée magique et massage japonais • Leçon de maître par Mme Liu Ya Fei • Méthodes thérapeutiques taoïstes pour libérer la femme...



46

**Dossier « Guérissez votre corps émotionnel »:** L'« état Qi Gong », les nœuds émotionnels, le Quotient émotionnel, Chi Nei Tsang, alchimier ses émotions, la Trans-analyse • Qi Gong: des témoignages venus de toute la France • Wushu: l'art de l'éventail • Médecine chinoise • Jeu de Go • Le Peuple Miao...



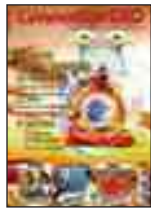
45

**Dossier « L'énergie des sens »:** Qi Gong ou l'art de voir, la phonothérapie, le Qi Gong de Ling Pao Ming, l'art du Do In... • Entretien avec Danis Bois et Eve Berger • Entretien avec Marie et Thérèse Bertherat • Les réflexologies plantaires • Tongbei Quan • Dharma et écologie • Diététique taoïste • Les disciplines du Qi...



44

**Dossier « L'art de la transmission »:** Des maîtres et des disciples, l'art d'apprendre, enseignement et pédagogie, « Baby group », neurologie fonctionnelle • soigner la fibromyalgie • Mettre en scène ses rêves • Qi Gong pour les femmes • Tui Shou: les mains circulaires • Ayurvéda • Danse contact • Zao Wou Ki et Henri Michaux...



43

**Dossier « Méditer peut-il changer le monde ? »:** bouddhisme, Vipassana, Zen... • Yves Klein et le judo • la roda de capoeira • entretien avec Anne-Marie Filliozat et Gérard Guasch • Créez votre propre jeu divinatoire • Nadia Volf • Soigner par émission de Qi • La respiration « dite inversée »...



40

**Dossier « Les secrets de la respiration »:** arts martiaux, qi gong, nei gong, pranayama... Yoga cachemirien • les racines du Hung ga • Gregorio Manzur, les mouvements du silence • Eric Baret, l'héritage de Jean Klein • Lo Man Kan, expert de wingchun • Enquête: la technologie au service du mieux-être: réconcilier l'homme et son environnement...



39

**Dossier « Longévité & immortalité »:** Métempychose, 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 Yongtai • astrologie: l'année du chien • préservez vos cervicales par le Qi Gong...



Hors-série n°1

## La bible du Kung Fu Wushu

Du TaiJi Quan au Qi Gong, en passant par le Kung Fu, un numéro indispensable pour découvrir ou approfondir une culture et une tradition à la richesse inépuisable.



Hors-série n°4

## Massages énergétiques et thérapies manuelles

Massage chinois • Lympho-énergie • Nuad bo rarn • Réflexologie plantaire • Shiatsu • Massage ayurvédique • Ostéopathie • Chiropratique • 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, 9, 15, 16, 17, 18, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés!**

### Cochez les numéros souhaités

- 14  19  20  21  22  23  24  29  37  38  39  
 40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50

### Choisissez votre formule d'anciens numéros

Quantité	France métropolitaine	Dom & Zone Euro	Tom&Reste du monde
1 numéro	5 €	6 €	7 €
3 numéros	12 €	15 €	18 €
5 numéros	17 €	22 €	27 €
10 numéros	28 €	38 €	48 €

### Cochez les hors-série

- HS 1  HS 3  HS 4  HS 5  HS 6

au prix de: 7 € (6 € + 1 € de frais de port)

Nom: ..... Prénom: ..... Adresse: .....

Code Postal: ..... Ville: ..... Pays: .....

Né(e) le: ..... Profession: ..... Arts pratiqués: .....

Tél.: ..... Mob.: ..... E-mail: .....@ .....

je souhaite recevoir une facture acquittée

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de: **Génération Tao • 144, Bd de la Villette • 75019 Paris**

Conformément à l'article 34 de la loi "informatique et liberté" du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant.



# ABONNEZ-VOUS

## Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



	France	Dom Europe Afrique	Tom Reste du monde
4 n°	28 €	32 €	36 €
8 n°	56 €	64 €	72 €

et pour 30 € de plus, profitez de notre offre couplée

le magazine (4 numéros) + internet pendant 1 an

58 € au lieu de 76 € soit 25% de réduction

Offre couplée magazine + Internet



## Abonnement internet

Plus de 1000 articles gratuits à télécharger sur notre site [generation-tao.com](http://generation-tao.com), des réductions permanentes jusqu'à -50% sur de nombreux produits (vidéos, dossiers, magazines...)

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

## BULLETIN D'ABONNEMENT

Nom : ..... Prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Code postal : ..... Ville : .....  
 Pays : ..... Tél. : .....  
 Email : .....

**cochez la formule choisie**  
 ( frais de port offerts sur toutes les formules )

Formules	France	Dom Europe Afrique	Tom - Reste du monde
1 an magazine : 4 n°	<input type="checkbox"/> 28 €	<input type="checkbox"/> 32 €	<input type="checkbox"/> 36 €
2 ans magazine : 8 n°	<input type="checkbox"/> 56 €	<input type="checkbox"/> 64 €	<input type="checkbox"/> 72 €
1an : magazine + internet	<input type="checkbox"/> 58 €	<input type="checkbox"/> 62 €	<input type="checkbox"/> 66 €

Veuillez joindre votre règlement par chèque, à l'ordre de  
**Génération Tao, 144 bd de la Villette 75019 Paris**  
 tél. : 01 48 24 42 42 - email : [abonnements@generation-tao.com](mailto:abonnements@generation-tao.com)

**REPONSES AU TEST p. 18  
DECouvrez VOTRE PROFIL**

**Majorité de ♁ : L'Instinctif(ve)**

Bon(ne) vivant(e), intensément dans l'action, instinctif(ve), vos énergies se concentrent essentiellement dans votre 1<sup>er</sup> Dan Tian, siège des pulsions vitales. Vous êtes en contact avec votre bassin et votre ventre. Gourmand(e), vous mordez la vie à pleines dents. Vous aimez les chevauchées amoureuses impétueuses. Vous êtes efficace quand il s'agit de prendre des décisions. Attiré(e) par la pratique des arts martiaux externes, vous aimez l'affrontement et le combat. Parfois impulsif(ve), vous êtes toujours prêt(e) à vous engager. Dans les affaires, en amour, pour des causes humanitaires. Vous aimez les soins toniques: Tuina, Chiropratique... Une petite pause vous ferait du bien... Davantage de sensibilité et une ouverture à votre vulnérabilité pourraient vous équilibrer et libérer votre esprit. Profitez d'un massage doux, approchez les arts internes et goûtez à la circulation des fluides.

**Majorité de ● : Le / la Réceptif(ve)**

Sensible, vulnérable, affectueux(se), intuitif(ve), vos énergies se concentrent essentiellement dans votre 2<sup>e</sup> Dan Tian, siège des émotions. Vous avez un sens des relations inné. Les arts corporels vous transportent vers des états extatiques. Vous aimez les promenades bucoliques, les amours romantiques, les week-ends cocooning. Vous vous préoccupez du sort des animaux, des enfants et des personnes âgées. Vous vibrez au cinéma. Vous vous intéressez aux arts énergétiques et aux massages. Les rencontres et les échanges se trouvent au cœur de vos préoccupations. Mais parfois les émotions vous submergent. Pratiquer les arts martiaux externes comme le Kung-Fu Wushu vous permettrait de nourrir votre 1<sup>er</sup> Dan Tian tout en préservant votre sensibilité. Prenez le temps d'écouter pour comprendre.

**Majorité de ■ : Le / la Réfléchi(e)**

Cérébral(e), analytique, pragmatique, raisonné(e), vos énergies se concentrent dans le 3<sup>e</sup> Dan Tian, siège des pensées. Vous êtes un fin sinologue, au fait de toute l'histoire de la Chine ancienne. Vous aimez décrypter la cartographie des méridiens, des points d'acupuncture. La Chine vous fascine pour toute sa richesse culturelle. Vous pouvez passer des heures le nez plongé dans des ouvrages. On vous appelle « la science » et on vient vous solliciter dès que l'on a un problème pratique à résoudre ou une réponse encyclopédique à trouver. Vous avez déjà fait de nombreux Sesshin : de Vipassana en passant par le Zen. Mais attention aux ruminations intempestives, aux sourcils qui froncent! Équilibrez vos sensations. Un peu de dépense physique et de lâcher-prise vous feraient du bien. En vous reconnectant à vos émotions, vos pensées deviendront plus chaudes...

La réalité harmonieuse est de vivre chaque instant dans l'harmonie de nos 3 Dan Tian. Si vous comptabilisez un même nombre de signes pour chaque Dan Tian, vous avez réussi à trouver un équilibre. Pour mieux vous connaître, observez avec attention quel Dan Tian est agissant selon la question proposée. Comme avoir un discours engagé et chaleureux, agir avec force, posément et le cœur ouvert, etc. ■

# Elle tourne elle tourne

## ...La Terre



par Delphine Lhuillier

Oui, elle tourne, elle tourne la Terre... Comme nos pensées et nos émotions... Nos attentes et nos espoirs, nos désirs et nos peurs... Nos blessures et nos réussites... Et nous sommes là à dormir, à nous réveiller, à marcher, à courir, à tomber, à nous relever... Nous courons après l'argent, la jeunesse, la plénitude, l'intensité, le bonheur, après l'amour... Ah oui ! Nous sommes si nombreux à courir après l'amour ! Et lorsque nous aimons, nous voulons être aimés totalement, pleinement, absolument... Intégralement. Nos emportements et nos faiblesses, nos rondeurs et nos tensions, nos imperfections et nos silences. Nous voulons être aimés pour ce que nous sommes, pouvoir entendre: « Je t'aime tel(le) que tu es ». Et dans cet espace, nous aimons nous sentir Un. Car c'est bien l'être tout entier qui veut être aimé. Et dans le sentiment amoureux, c'est bien l'être tout entier qui aime: « Qui est traversé et se laisse traverser par l'Amour » — lisez l'article p.22. Même nos névroses n'y résistent pas... (Hum... Peut-être pas très longtemps!)

Alors, pourquoi diviser, séparer, quand ce à quoi nous aspirons le plus intimement est indivisible? Pourquoi, dans ce prolongement amoureux, maltraitons-nous la Terre? Nous sommes pourtant bel et bien totalement et absolument liés à elle... Même l'être le plus rationnel et le plus pragmatique est d'accord sur ce point. Pourquoi continuons-nous à détruire? A exploiter? Qui détruisons-nous et qui exploitons-nous vraiment? Quel processus psycho, organico, neurologico, anthropo-sociologico nous anime? Tant que nous n'aurons pas véritablement médité sur ces questions, je ne sais pas si nous trouverons de véritables résolutions au problème écologique... Car le « scénario de l'humanité » — comme celui de chacun d'entre nous — a pour habitude de se répéter quand il n'est pas compris — dans le sens de « prendre avec »...

Beaucoup néanmoins « prennent avec », agissent, s'éveillent. Trouvent le moyen de rassembler. Comme les 3, 4 et 5 avril derniers lors des Journées Internationales de la Spiritualité Laïque à Tours\*. Plusieurs intervenants venus d'horizons spirituels différents ont pu partager devant un large public leur « sentiment écologique » et son lien avec l'évolution de nos consciences. Je me souviens avoir entendu le Cheikh Bentounès dire que les contraintes amèneraient l'homme vers la conscience... Intéressant... Tout comme le manque d'eau aurait poussé nos ancêtres à en sortir alors... Très bien, mais ne pourrions-nous pas éviter cette loi ou cette mémoire qui lie notre évolution à un sentiment d'urgente nécessité, de survie? La prochaine mutation ne pourrait-elle se réaliser dans la douceur? Puisque nous savons que tout change et évolue sans cesse, que le Yin-Yang perpétue sa danse, nous pouvons anticiper l'arrivée du jour, ou la tombée de la nuit. Nous pouvons nous pencher sur notre propre scénario. Trouver l'espace où plus rien ne bouge et voir la révélation de ce scénario, voir en écho notre relation à la Terre\*\*, à l'avenir, à la transmission... Révéler notre inconscient, œuvrer sur la mémoire de nos tissus, de nos cellules... Et si je commençais ici et maintenant. ■

\* Pour tout savoir sur cet événement : <http://www.jisl.fr/>

\*\* Ecopsychologie par Joanna Macy, éd. Souffle d'Or

### PORTRAIT

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



## QI GONG | FORMATION PROFESSIONNELLE



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

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

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

## QI GONG ANTI-ÂGE



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

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

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



# Institut Européen de Qi Gong



Tél. 04 42 50 28 14 / Fax. 04 42 50 12 89 / [www.ieqg.com](http://www.ieqg.com) / [info@ieqg.com](mailto:info@ieqg.com)  
Chemin de Chave - 13840 Rognes / N° DE FORMATION CONTINUE : 93130375733

## MASSAGES ÉNERGÉTIQUES CHINOIS



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

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

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

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

## QI GONG SAGES-FEMMES FEMMES D'ÉNERGIE



Formation animée par Yves RÉQUENA et une équipe de médecins, gynécologues, endocrinologues, sages-femmes.

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

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

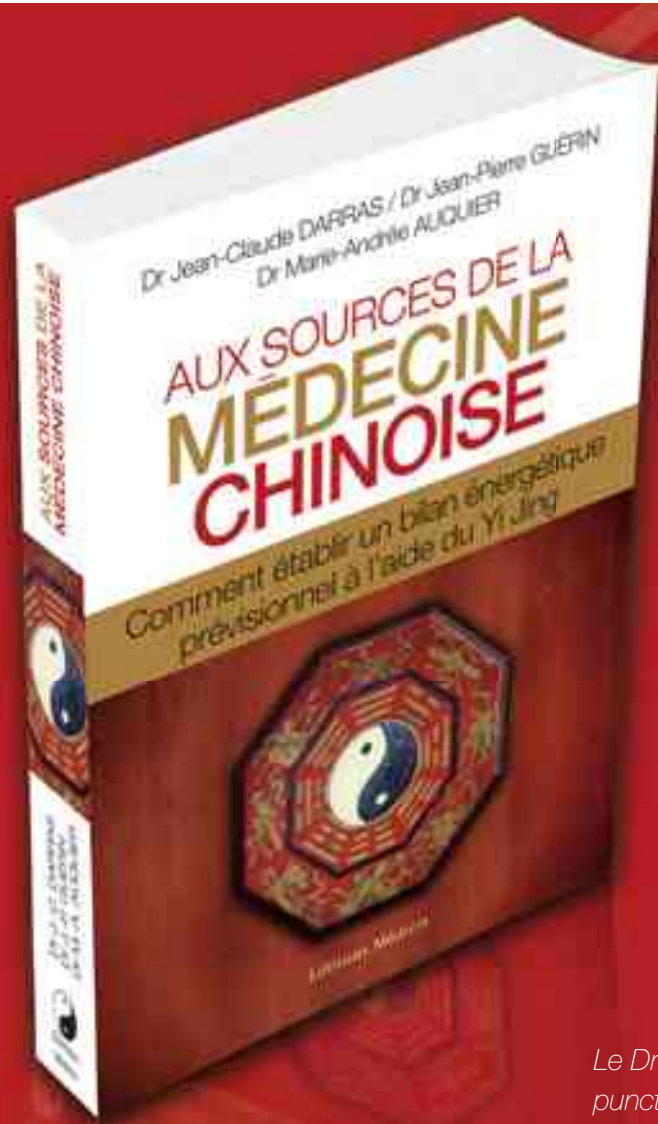
**l'IEQG**, l'audace dans l'innovation, la rigueur dans la tradition.



# AUX SOURCES DE LA MEDECINE CHINOISE

## Comment établir un bilan énergétique prévisionnel à l'aide du Yi-Jing

des Docteurs Jean-Claude DARRAS, Jean-Pierre GUÉRIN, et Marie-Andrée AUQUIER



La médecine traditionnelle chinoise permet au thérapeute d'élargir considérablement son approche du malade et de la maladie car elle met en exergue la « personnalisation » des symptômes. Mais elle peut apporter un complément très appréciable aux connaissances et pratiques occidentales : la médecine prévisionnelle. En effet, elle a développé depuis des siècles, l'étude et l'application médicale d'un certain nombre de biorythmes fondamentaux, dont les bases indispensables sont présentées dans cet ouvrage. Partant de l'approche des trigrammes et des hexagrammes du Yi Jing, les auteurs décrivent en pratique leur méthode avec suffisamment de détails pour sa mise en œuvre facile à réaliser : des tableaux et résumés permettent de retrouver aisément les renseignements nécessaires et des exemples sont présentés pour en assurer une meilleure compréhension. Cet ouvrage, aboutissement de plus de vingt ans de recherches et de réflexions communes sur l'application des données énergétiques traditionnelles à la médecine préventive, est un instrument pratique permettant de procéder à une étude prévisionnelle de l'évolution normale ou pathologique d'un sujet et d'en tirer des conclusions quant à l'indication d'une prévention thérapeutique éventuelle.

*Le Dr Darras, diplômé d'acupuncture, a créé l'Académie médicale d'acupuncture (AMA) assurant le perfectionnement permanent des médecins acupuncteurs. Chargé d'enseignement clinique à la Faculté de médecine Paris XII où il a dirigé le Certificat optionnel d'acupuncture, il a enseigné dans le cadre du DIU d'acupuncture à la Faculté de médecine de Bobigny. Le Dr Guérin est médecin généraliste, acupuncteur, enseignant à l'AMA et président d'acupuncture sans frontières France (ASF). Le Dr Auquier, diplômée d'acupuncture et d'homéopathie, est micronutritionniste et enseignante à l'Académie de sophrologie caycédienne de Paris XV.*

**Livre + CD 23€**

ISBN : 978-2-85327-355-8



**Éditions Médicis**

# En vente chez votre libraire