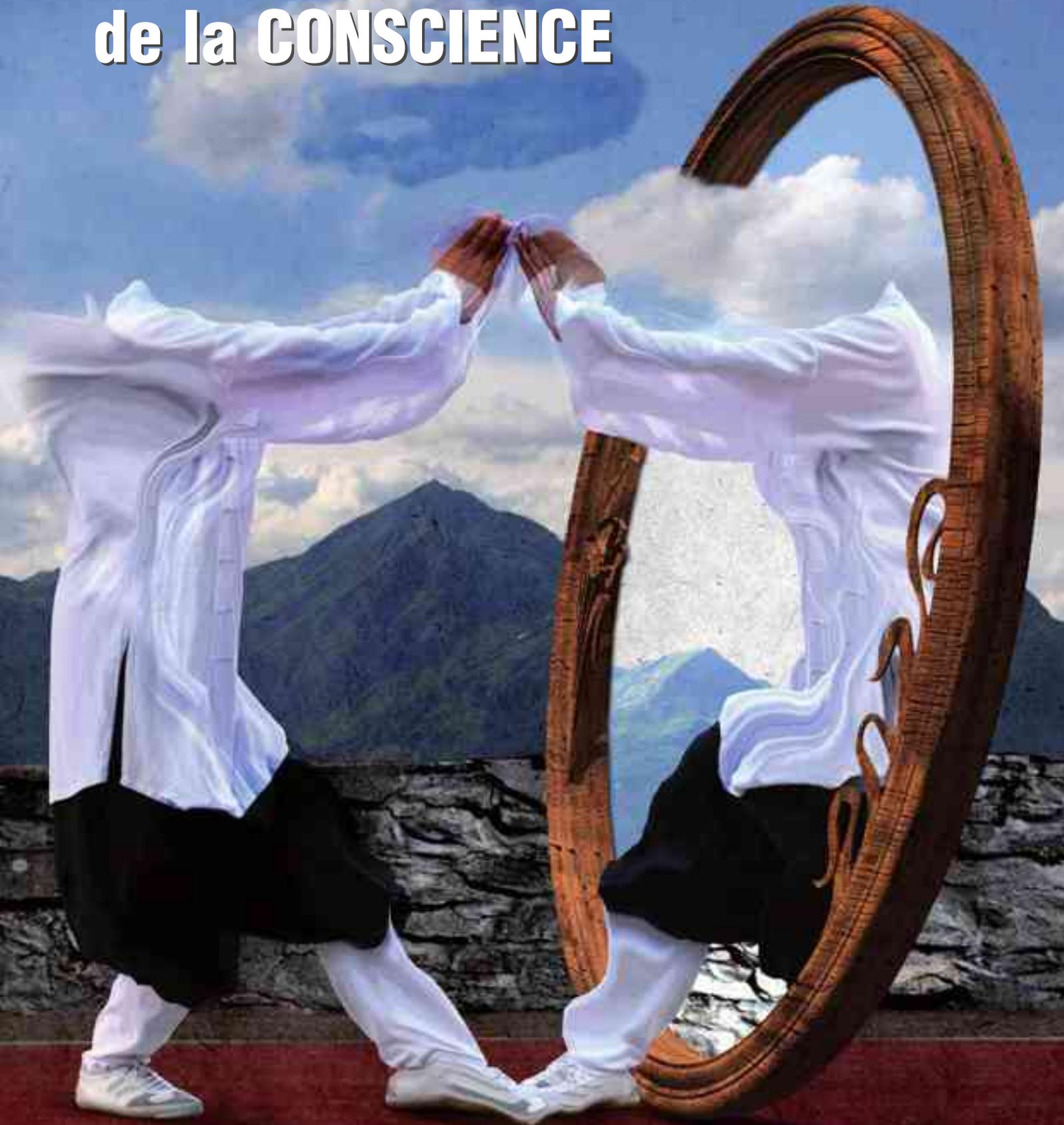


Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 59 • DÉCEMBRE 2010

■ Les MILLE & UNE VOIES de la CONSCIENCE





CENTRE D'ARTS & D'ÉCOLOGIE CORPORELLE

RENSEIGNEZ-VOUS
01 42 40 48 30

www.centre-tao-paris.com

contact@centre-tao-paris.com

144 Bd de la Villette 75019 Paris

■ WUTAO

Animés par les professeurs certifiés
16 janvier
3 avril 2011
Voyage Trans-sensoriel : 26 & 27 mars

■ FEU D'OBSERVANCE

Animé par Delphine Lhuillier
22 & 23 JANVIER 2011

■ DANSE de L'EVENTAIL

Animé par Marie Defranceau
13 février 2011

■ TAI JI QUAN - TUI SHU

Animé par Arnaud Mattlinger
13 février 2011

■ CHI NEI TSANG

Animés par Andrew Fretwell
Niv. 2 : 26 & 27 mars 2011
Niv. 3 : 28 & 29 mai 2011

INSCRIPTION EN LIGNE sur le site :
www.centre-tao-paris.com



YANG FAMILY
TAI CHI CHUAN

TAI JI QUAN de la famille YANG

Tradition et Modernité



LE CENTRE YANG CHENGFU PARIS : Arts corporels chinois

10 ANS d'expérience pour vous guider

Représentant National du Style Yang Familial traditionnel

Séminaire Pâques - Avril 2011

Avec Maître YANG JUN 6ème Génération

15 avril conférence sur le Tai chi

16 - 18 avril Taiji Quan

19 avril Tuishou

20 - 21 avril Epée 67

PARIS Sud (RER B - Bures /Yvette)



Ressourcer et apprendre les fondements du Tai chi
auprès de la Famille YANG

Rencontre - Stage d'été

30 juillet au 5 Août 2011

Tai Ji - Qi Gong - Armes

Vacances et détente au Coeur du Périgord



STAGES sur 5 WEEK ENDS

Sous l'éclairage des 10 principes de YCF
Taiji Quan traditionnel, Epée, Sabre,
Tuishou & Applications martiales

Au-delà de la pratique, l'esprit de la tradition

太極拳

CENTRE YANG CHENGFU PARIS

www.yangfamilytaichi.fr

Tel. 09 620 683 65 - 06 07 26 72 96

duc@yangfamilytaichi.com

Sommaire

N° 59

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
http://illustration108.com

COMITE EDITORIAL

sous la direction de:

Delphine Lhuillier
delphine@generation- tao.com

avec: Pol Charoy & Imanou Risselard,

Sandrine Toutard, Cécile Bercegeay,

Arnaud Mattlinger,

Marie Delaneau, Isabelle Martinez

Ont contribué à ce numéro:

INFOS

Cyrille J.-D. Javary, Wim Ellul,
Christine Gatineau

DOSSIER: LES VOIES DE LA CONSCIENCE

Conçu par l'ensemble de la rédaction

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Isabelle Martinez, Daniel Lazennec

VOIE DU MOUVEMENT

Wu Bin, Zhong Shaotang,
Dr Yang Jwing-Ming

CO-NAISSANCE DE SOI

Eulalie Steens, J.-E. Deschamps,
Stanislav Grof, IRETT, Mélusine Martin

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Michel Jreige, Bruno Rogissart,

Gérard Timon, Claude Simmler

Mantak Chia, Maurice Benhamou,

Philippe Laurent, UFPMTC,

Alain Cassourra, Laurence Cortadellas

RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

PHOTOGRAPHIES & ILLUSTRATIONS

Frédéric Villbrandt, Jean-Marc Lefèvre

François Lollichon, Tim Calver,

Arnaud Mattlinger, Benoît Soualle

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Génération Tao, www.fotolia.fr

Budo Editions, Editions Souffle d'Or,

Féodor Tamarsky, IRETT,

Guy trédaniel éditeur, UFPMTC,

Michel-Laurent Diopatz, Leina Sato,

Daniel Lazennec, Institut du Quimétao,

Jacques-Emile Deschamps, YMAA France

COUVERTURE

création graphique: Frédéric Villbrandt

INTERNET

Welwel Multimedia

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° 1114K86845

Dépôt: DÉCEMBRE 2010

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

GENERATION TAO

144, bd de la Villette - 75019 Paris

Tél.: 01 48 24 42 42 Fax: 01 48 24 42 44

Pub: 06 60 29 30 00

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

Editao

p. 5

Infos

p. 6

Idées au gramme: la conscience par Cyrille J.-D. Javary

p. 6

Chronique Culture de sens & sensorialité par Wim Ellul

p. 9

Chronique Créatifs Culturels: Transition & Résilience par Christine Gatineau

p. 10

DOSSIER: Les VOIES de la CONSCIENCE

p. 12

Avec la participation de Corine Biria, Patrice Levallois, Jean-Luc Roux, Leina Sato, Georges Charles, Anne-Marie Fillozat, Yves Réquena, Christian Hiéronimus, Yéshé Nyingpo, Françoise Marie, Régine Zekri-Hurstel, Michel-Laurent Diopatz, Olivier Clerc, Roger Itier, Eric Caulier, Gérard Guasch, Pol Charoy & Imanou Risselard

Culture & Société

Art'ao: calligraphies lumineuses par Isabelle Martinez

p. 24

La FIPAM: entretien avec Daniel Lazennec

p. 26

Voie du Mouvement

Tai Ji Quan style Li: entretiens avec Maîtres Wu Bin & Zhang Shaotang

p. 28

Dr Yang Jwing-Ming: Le Qi Gong de l'illumination

p. 30

Co-naissance de Soi

Le Tao de l'Amour par Jacques-Emile Deschamps

p. 32

Entretien avec Stanislav Grof: « Tout est pure vibration »

p. 34

Horoscope 2011: l'année du lièvre par Eulalie Steens

p. 38

« Just observe »: observez simplement par Mélusine Martin

p. 40

Santé & Bien-être

La pratique du Bigu, se nourrir de Qi: entretien avec Michel Jreige

p. 44

Acupuncture Spatio-Temporelle par Gérard Timon & Claude Simmler

p. 46

Entretien avec Alain Cassourra: « Le toucher conditionne... »

p. 48

Préservez la vitalité de vos Reins par Bruno Rogissart

p. 52

Les 6 points majeurs de la MTC: Zusanli & Weizhong par Philippe Laurent

p. 56

Entretien avec Mantak Chia: la fusion des 5 éléments

p. 58

Carnet d'adresses & Agenda

p. 60

Abonnements & Anciens numéros

p. 63

Chronique: L'essence du Yin par Sandrine Toutard

p. 66



Dossier: LES VOIES DE LA CONSCIENCE

Nous avons voulu sortir des « allants de soi » de la Conscience en posant quelques questions à 18 personnalités issues d'horizons différents pour en faire émerger sa richesse et sa « biodiversité »: Comment définiriez-vous la Conscience? Et peut-elle se définir? Quand en avez-vous fait pour la première fois l'expérience? En quoi est-elle si importante pour vous?

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





ENTREZ dans le « CERCLE des AMI(ES) de GÉNÉRATION TAO »

Bonjour et merci à vous, amie lectrice, ami lecteur, rédactrice, rédacteur, annonceurs, et vous toutes et tous qui, de près ou de loin, depuis nos débuts, il y a plus de 13 années, ou par la lecture de ce numéro, participez à la continuité du magazine.

Génération Tao a su préserver son indépendance depuis sa création, animé par le souffle d'une « économie passionnelle », comme la décrit Pol Charoy, cofondateur avec Imanou Risselard de la revue.

Cette indépendance, c'est aussi grâce à vous qui nous accompagnez dans cette aventure : en apportant sans cesse, à travers la vision globale, interdépendante et complémentaire du Yin-Yang, un autre regard sur le monde et sur soi. Un autre regard sur la santé et l'art. En plaçant les voies (Tao) initiatiques, l'énergétique et l'écologie corporelle au cœur du contenu éditorial. Nous sommes aujourd'hui finalement peu nombreux à faire entendre cette voix (voie) dans la presse écrite.

Mais demeurer indépendant est devenu compliqué. Pour soutenir cette continuité, nous avons eu récemment l'idée, en prenant modèle sur d'autres revues indépendantes comme le magazine « Causette », de créer une Association.

Nous avons ainsi le plaisir de vous annoncer la naissance d'une Association loi 1901 : « Com To Tao », bientôt renommée « Le Cercle des Ami(e)s de Génération Tao », qui a pour but de soutenir financièrement l'indépendance de Génération Tao et de participer à sa diffusion.

Sachez aussi que ces premières adhésions seront utilisées pour créer un emploi. Le poste sera notamment dédié à un suivi logistique de diffusion et de coordination.

Pour passer à l'action, trois types d'adhésion vous sont proposés : membre actif, donateur ou bienfaiteur.

Bienvenue à toutes celles et ceux qui, dès aujourd'hui, entreront dans le « Cercle des Amis de Génération Tao » !

Chaleureusement,

Toute l'équipe de Génération Tao.

Je souhaite adhérer au « Cercle des Amis de Génération Tao » en tant que :

- MEMBRE ACTIF** à partir de 20 € **MEMBRE DONATEUR** à partir de 80 € **MEMBRE BIENFAITEUR** à partir de 800 € Je désire recevoir un reçu

NOM : **PRÉNOM :**

ADRESSE :

CODE POSTAL : **VILLE :** **PAYS :**

email (si possible) : **TÉLÉPHONE :**

Je joins mon chèque d'un montant de € à l'ordre de : **Com To Tao • 144 bd de la Villette • 75019 Paris**

Vous recevrez un mail ou une carte d'adhésion dès la réception de votre inscription. Aussi, remplissez lisiblement votre adresse email.



par Delphine Lhuillier

Objectif 2011...

Mille et une Voies en une seule voix

Avez-vous eu la chance tout récemment de voir s'échapper du ciel des ribambelles de flocons voltigeurs, légers comme de la plume, suspendus par le temps ? Tant de neige s'étant répandue sur la France dernièrement, j'imagine que oui. Pour ma part, j'ai eu cette chance. C'était à Paris. Un samedi soir. Je n'étais pas coincée à fulminer dans un embouteillage ou dans un train. **J'étais seulement là, me tenant debout sous la neige, et j'ai cru assister à un pur instant de poésie. Féérique.** Je ressentais la joie pétiller dans chacune de mes cellules. Il y avait mes souvenirs d'enfance dans les Vosges à l'apparition des premiers flocons. Il y avait aussi la magie, et puis, surtout, la félicité consciente de vivre sur cette Terre. J'ai senti des larmes me venir jusqu'aux yeux. J'étais heureuse d'appartenir à ce monde. D'assister à cet instant. J'étais nourrie de gratitude.

Alors, bien sûr (mais devrais-je dire bien sûr ?), cet état de grâce n'a pas duré ; mais il m'a donné la force de poursuivre la réalisation de ce magazine. Il a coloré de son parfum ma soirée. **J'avais en un instant, comme un « rappel d'âme », conscience d'exister.** Conscience de la vastitude et de ce qui m'unissait à elle. J'étais dans le sentiment amoureux de cet instant, comme baignant dans une infinie beauté.

Ce témoignage aurait ainsi pu prendre sa place parmi les mille et une voix de ce numéro consacré à la Conscience : entre Anne-Marie Filliozat, Georges Charles, Eric Caulier, Patrice Levallois, Imanou Risselard et Pol Charoy... Mais aussi, hors dossier, avec Stanislav Grof, Mélusine Martin, Alain Cassourra, Michel Jreige, Dr Yang Jwing-Ming... Tout comme vous auriez pu être l'une de ces voix. Une voix, comme autant de voies à parcourir. Car nous nous sommes dit qu'il n'y avait pas un chemin pour accéder à la Conscience, mais des chemins. **Que la Conscience avait autant de définitions qu'il y avait d'êtres humains et de sensibilités.**

Et puis, quoi de mieux pour nous accompagner dans ce passage en 2011 que de mettre la Conscience à l'honneur ? Parce qu'il semble bien qu'année après année, le cours du temps s'accélère encore et que de grands bouleversements sociétaux et économiques nous attendent. La Maya financière poursuit son chemin... Jusqu'à quand ? Quand nous tous, d'un seul cœur, nous réveillerons-nous ? Quand le désir de changement sera-t-il plus fort que la peur ?

Ces espaces et ces moments de crise peuvent être propices à de nouvelles prises de conscience, de nouvelles perspectives et de nouveaux élans créatifs. C'est bien souvent dans la contrainte que les espèces vivantes ont évolué, quand la vie, par tous les moyens, se fraye un chemin : en se faulant, en inventant, en se réinventant. Tout comme notre structure caractérielle qui se construit dans l'adaptation. En imaginant des « formules de vie ». Mais ne pourrions-nous pas cette fois-ci changer de schéma ?

Comment pourrions-nous anticiper le monde à venir ? Comment pourrions-nous décider tout de suite d'un penser, d'un aimer, d'un agir autrement ? **La place que la société va accorder à la Conscience (dans sa « biodiversité »), la manière que nous aurons de l'appréhender et de la vivre au quotidien seront sans doute déterminantes pour la suite.** A nous d'être honnêtes et sincères envers nous-mêmes. A nous de ne pas biaiser entre « éléphants parfumés » et « éléphants puants » de notre ego, comme les appelait Alexandro Jodorowsky. A nous de ne pas nous cacher derrière le voile de la sagesse.

Vous, nous, qui œuvrons déjà à nourrir une autre vision du monde, nous avons une responsabilité. Nous écouter. Nous comprendre. Et nous soutenir mutuellement. **Car peut-être est-il dit dans un conte venu d'Orient, d'Afrique, d'Occident ou d'ailleurs, que si nous arrivons à unir et réunir mille et une voies de conscience en une seule voix, alors le monde pourra grandir et fleurir.**

Toute l'équipe de Génération Tao se joint à moi pour vous souhaiter un passage en 2011 festif, doux et bien sûr, conscient. Rendez-vous l'année prochaine pour de nouvelles aventures ! ■

* Une pensée particulière pour Patrice Levallois qui, en nous conviant à une journée spéciale consacrée à la Conscience, nous aura inspiré ce dossier.

*La félicité
consciente
de vivre sur
cette Terre.*



La conscience, science de l'éveil ?

par Cyrille J.-D. Javary



crédit photo: D.R.

Cyrille Javary nous convie à une passionnante exploration de la richesse unique de la pensée et de l'écriture chinoises. Aujourd'hui : la conscience.



photo: François Lolliehon

PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary est écrivain, conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoises anciennes et modernes. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages dont « Les trois sagesse chinoises, Taoïsme, confucianisme, bouddhisme », éd. Albin Michel.

La conscience est-elle un éveil ou une science ? La question peut paraître incongrue, elle est pourtant étymologiquement justifiée. En tant que faculté de connaître sa propre réalité, *conscientia* — le mot latin dont le nôtre dérive en droite ligne — désigne bien une *sciencia*, une science de soi-même (*cum*). Mais cela suffit-il à en faire une opération scientifique ? A en faire une science ? Evidemment non, puisque : « Pour la conscience, comme le disait Sartre, la seule façon d'exister, c'est d'avoir conscience d'exister ». Cette conscience-là, en revanche, est bien propre à tous les humains et les Chinois la connaissent comme les autres. Comme il s'agit d'une opération de l'esprit, ils emploient pour la désigner le binôme *yì shì* 意識. Cette expression est formée de la combinaison du caractère *yì* 意 (que l'on emploie souvent dans les arts énergétiques pour évoquer l'intention), ici employé dans son sens de : idée, pensée, opinion ; avec le mot *shì* 識 (maintenant simplifié en 识) qui signifie en propre : connaître savoir, distinguer, discerner.

Il s'agit donc de la perception consciente de la pensée par elle-même. C'est pourquoi, logiques avec eux-mêmes, quand il s'agira de trouver des termes permettant d'écrire en idéogrammes les concepts de la psychanalyse, les Chinois reprendront tout simplement ce binôme en le faisant précéder d'une négation pour rendre la notion d'inconscient : *wúyìshí* 无意识. Mais cet « impensé » par nature est-il vraiment chinois ou plutôt l'acclimatation sur les rives du Fleuve Jaune d'une notion occidentale ?

La conscience n'est-elle pas aussi cette faculté de pouvoir porter des jugements de valeur morale sur ses actes ? Elle sera alors écrite à l'aide d'un autre idéogramme 覺 (覺) *jué*, qui lui, raconte une autre histoire. Sa signification usuelle au niveau le plus matériel est simplement : se réveiller ; plus philosophiquement, il veut dire : s'éveiller à la réalité, prendre conscience de ce qui est en nous et autour de nous. Les bouddhistes chinois l'utiliseront pour en faire la transcription du *Bodi* cet éveil (d'où dérive le nom de *Bouddha* : l'éveillé), cette illumination intérieure qui se manifeste par la saisie profonde, graduelle pour certaines écoles, subite pour d'autres, des lois de l'existence et de la nature des choses. Cela est explicite dans la graphie du caractère 覺 *jué* qui, dans sa forme traditionnelle (覺), comme dans sa forme simplifiée, est construit à la manière du caractère « apprendre » 學 (學) *xué*. Le haut du signe est exactement pareil : des mains qui manipulent les tiges d'achillée avec lesquelles on apprenait à se servir du Yi Jing, le Classique des Changements, grand Livre du Yin et du Yang. C'est la partie inférieure qui change. Alors que dans le caractère apprendre, il s'agit d'un enfant, dans le caractère de l'éveil de la conscience, il s'agit du verbe : voir 見 (見) *jiàn*.

S'éveiller à la réalité.

Non que conscience ou éveil soient choses visibles avec les yeux, mais parce que ce verbe, en raison de l'importance de la vision pour le déchiffrement des idéogrammes, en est venu à jouer un rôle spécifique ; en effet, il marque dans le discours le fait qu'une information brute, parvenue par le biais des sens — un son proféré par un interlocuteur par exemple — est devenue une signification parvenue à la conscience. C'est ainsi que 听 *tīng*, signifie juste « entendre » un son perçu par mes oreilles, alors que 听见 *tīng jiàn*, littéralement « entendre/voir », signifie « comprendre ». Finalement la conscience ne serait-elle pas autre chose qu'une science de l'éveil ? ■

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

DES CADEAUX POUR 2011 !



Les Cartes de l'Homme Nouveau

de Jacques Lucas
& la collaboration
de Jacques Ferber

Après la version Yin du jeu de cartes Féminité (que nous recommandons), la version Yang de l'Homme Nouveau est enfin arrivée pour explorer en 72 cartes votre polarité masculine. Idéal pour commencer l'année.

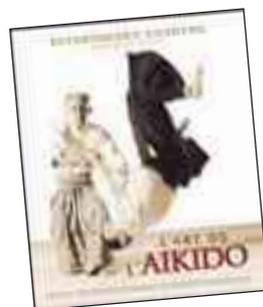
Souffle d'0r prix NC



52 Prières Bouddhistes

Ce joli coffret contient 52 prières bouddhistes puisées dans des œuvres de poètes, de philosophes, de sages et de maîtres de la tradition bouddhique. Choisissez une prière au hasard, posez la carte et laissez-vous pénétrer par la puissance des mots et leur pleine signification. Une belle idée de cadeau.

Le Courrier du livre 22 €



L'art de l'Aïkido

de Kisshomaru Ueshiba

Fils héritier de Morihei Ueshiba fondateur de l'Aïkido, et second Doshu (le gardien de la voie, celui qui personifie l'esprit de l'Aïkido), l'auteur s'est efforcé de rationaliser et de structurer l'Aïkido pour qu'il soit transmissible à tout pratiquant sincère. Laissez-vous pénétrer par la puissance des mots et leur pleine signification.

Budo Editions 36 €



Les Jardins du Japon

de Helena Attlee

Cet ouvrage offre une promenade dans vingt-huit des plus beaux jardins du Japon où s'illustre chaque époque de l'Empire du Soleil Levant: du Rôan-ji, avec sa composition énigmatique de graviers et de rochers aux minuscules jardins comme le Entsu-ji. Textes et photos se marient pour former un hommage aux jardins japonais et vous inviter au voyage.

Synchronique Editions 23 €

NE RATEZ PAS CES FILMS !

Pour la première fois, Génération Tao devient partenaire de deux films-documentaires: l'un s'appelle « Lumière » et l'autre, « La traversée du Zanskar ».

Pourquoi avons-nous fait ces choix ? Le premier « Lumière » traite d'un sujet délicat: peut-on se nourrir de Prana, de Qi, de lumière ? Délicat, parce qu'il touche à la santé. Qu'il touche à la nourriture, et qu'une réponse positive entraînerait une totale remise en question des paradigmes scientifiques actuels. Nous avons donc hésité, et puis nous avons regardé le film. Et là, nous avons découvert un travail d'investigations sans complaisance, basé sur des faits observés dans différents pays et dans des milieux variés: le Yogi indien, Mataji Prahlad Jani, par exemple, qui affirme ne plus se nourrir ni boire depuis 70 ans, mais aussi des moines taoïstes qui s'expriment sur la pratique du Bigu (voir p. 44). Nous entendons aussi l'avis de plusieurs spécialistes, médecins et scientifiques.

La force de ce film est ainsi d'ouvrir de nouvelles perspectives, sans chercher à convaincre. Il pose davantage de questions qu'il n'offre de réponses.



Quant au second film, « La traversée du Zanskar », il faut le voir, tout simplement: « Pour aider à sauver leur peuple et leur culture, au péril de leur vie, 2 moines tibétains traversent avec 17 enfants pauvres âgés de 4 à 12 ans les cols de l'Himalaya jusqu'aux écoles tibétaines en Inde ».

Alors, pourquoi soutenir ces films ? Parce qu'il est difficile de trouver un réseau de diffusion pour ces films-documentaires, tout simplement...

Plus d'informations sur : www.jupiter-films.com

EN BREF...

■ Le 10ème Forum du GRETT (Groupe de Recherches & d'Etudes Transpersonnelles) aura lieu les 25, 26 et 27 mars prochains à Dourdan, dans la banlieue sud de Paris. Le thème cette année: « Rituels & Transformations ». Nous serons présents!

Toutes les infos sur : <http://fylb.free.fr>



crédit photo: D.R.

Un nouveau *chez soi*

Vers un « corps-conscience »

par Wim Ellul

Une nouvelle image de notre corps
pour une nouvelle vision du monde.

En cette époque quasi-glaciaire où les flocons s'invitent sans prévenir tandis que j'écris avec un bol de thé chaud à côté de moi, je me dis qu'il est bon d'avoir une clé qui ouvre sur un « chez soi ».

En quelques décennies, le mode de vie majoritaire réglé sur les saisons et sur le temps des récoltes a évolué vers un mode de vie urbain, calqué, lui, sur les découvertes scientifiques et sur leurs applications techniques. A tel point qu'en 2010, l'essentiel de la population mondiale se concentre dans les villes modernes. Ce que j'entends par « ville moderne » recouvre un mode de vie issu de l'après-guerre en Europe, où conjointement à la désertification rurale et à l'essor économique, de nombreuses technologies sont venues bouleverser l'organisation sociale et politique. C'est bien cette réalité-là qui se développe à travers le monde. On voit mal en effet un parti politique prôner un retour vers un mode de vie rural ou un programme de repeuplement prioritaire des villages et des zones forestières. De fait, la notion de développement durable résonne comme un appel à un autre mode de vie, mais l'idée, aussi noble soit-elle (notion de « ville verte » ou durable), occulte le quotidien de la plupart des gens: nous vivons immergés dans une complexité cumulative, symbolisée par la ville moderne, source de tensions à long terme pour le corps humain. Notre organisme, fruit d'une évolution de plus de 3 millions d'années, se voit contraint d'utiliser de nouvelles stratégies face à un adversaire aux contours nouveaux: notre environnement

technique et urbain. Pollution sonore, permanence de l'écran, alimentation industrielle, ondes électro-magnétiques, médicaments, gestion du stress, stations prolongées, pénibilité du travail, sont autant de contraintes inédites et cumulées pour l'organisme. De plus en plus coupés de l'environnement qui a façonné le corps de nos ancêtres, l'être humain est sommé de s'adapter à son nouvel environnement naturel — la ville moderne — sous peine d'exclusion.

Le phénomène le plus étonnant? C'est l'individu qui doit s'adapter à cette « modernité » de la vie en ville et non l'inverse! On aurait pu croire que la ville et son progrès technique étaient construits pour mieux nous servir. La multiplication d'allergies alimentaires, les difficultés respiratoires, les dépressions, les maladies cardio-vasculaires, le stress, l'obésité, l'acidification des tissus, les dépendances, les maladies auto-immunes, les douleurs dorsales chroniques, etc. sont pourtant autant d'illustrations de la nouveauté de ces contraintes et de l'inadaptation de l'homme à son habitat moderne. Même si nous sommes nombreux à être satisfaits de notre vie citadine (la perspective de l'hiver dans un village de la Creuse... bof!), on ne nous a pas vraiment expliqué ce que ce mode de vie impliquait (nous y sommes nés). Je note aussi les nombreuses conséquences positives de la modernité: rallongement de l'espérance de vie, sécurité dans les approvisionnements, multiplication des échanges, promotion de l'innovation... Il ne s'agit pas de regarder nostalgiquement en arrière, mais de nous préparer à ce qui nous attend. Tous les stimuli inhérents à notre nouveau milieu « naturel » sont si nombreux désormais qu'ils demandent au corps d'immenses efforts d'adaptation. Il faut pourtant revendiquer ce premier « habitat » fondamental qu'est le corps humain.

Notre organisme s'est conformé.

Les différents usages de notre corps dépendent en effet beaucoup des conceptions collectives et sociales d'une époque: corps-outil, corps-force de travail, corps-objet, corps-apparence, corps-performance, corps-séduction, corps-combattant et bientôt corps-technicisé, terrain d'expérimentations (génétique, robotique...), notre organisme s'est plié, s'est conformé à nos quatre volontés et continue de le faire. Il stocke, encaisse, absorbe, retraite et tente d'éliminer, mais le mouvement s'accélère, trop d'informations viennent de tous les côtés. J'aimerais que l'on prône davantage le concept d'un corps-habitat, d'un corps-conscience, d'une nouvelle terre à « cultiver ». De trouver la clé qui ouvre sur un « chez soi », un espace qui n'est pas forcément idéal, mais vivant. Cette dimension-là, je vous en parlerai la prochaine fois... ■

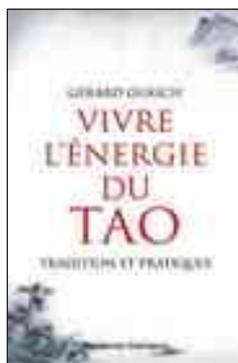
Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



PORTRAIT

Wim Ellul est formé au massage thaïlandais à la Wat Po School de Bangkok et à la TMC School of Chiang Mai, il poursuit sa recherche auprès de Mantak Chia et Andrew Fretwell, instructeur taoïste (Qi gong de l'Eveil, Chi Nei Tsang), il devient praticien en massage de l'abdomen et exerce entre Bordeaux et Paris. Il enseigne au Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle Génération Tao où il co-anime un atelier hebdomadaire sur les massages du monde.





Vivre l'énergie du Tao
de Gérard Guasch

Ce livre nous invite à une découverte intime du Tao. Après une présentation des origines du Taoïsme, l'auteur nous montre en quoi cette voie, compatible avec n'importe quelle croyance, peut nous aider à renforcer notre énergie vitale et ce qu'elle peut apporter à notre vie de chaque jour. Des pratiques simples sont proposées: exercices de respiration, de concentration et de méditation pour conserver corps, cœur et esprit en harmonie.

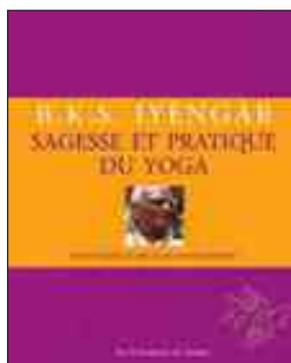
Presse du Châtelet 18,95 €



Chickou, le pionnier de la grande prairie
de Jae-Gu Gwak, Hyeri Lee

L'auteur a voulu « raconter la bravoure d'un petit moineau de rien du tout qui traverse les tempêtes de la vie à la poursuite de son rêve. Avoir un rêve et s'efforcer de le réaliser est le sens même de la vie pour tous les êtres vivants ».

A conseiller à tous: petits et grands.
Ed. Philippe Picquier 15,50 €



Sagesse et pratique du Yoga
de B.K.S. Iyengar

Découvrez ou redécouvrez le Yoga à travers les écrits, l'expérience et la philosophie de B.K.S. Iyengar, maître de Yoga mondialement connu. Pour tous ceux qui aiment et vivent avec le Yoga. Il présente une magnifique série d'Asanas et détaille les bénéfiques spirituels et physiques que l'on retire de la pratique du Yoga. Un ouvrage très agréable à lire, feuilleter... A offrir, à s'offrir.

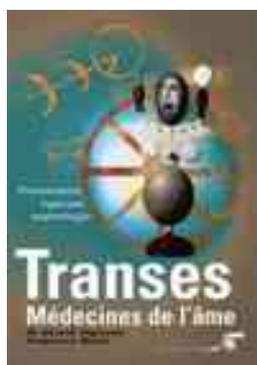
Le Courrier du Livre 23,90 €



La médecine énergétique chinoise intégrée à la médecine fonctionnelle occidentale
du Dr Manola Souvanlasy Abhay

Ayant hérité d'une double culture médicale, l'auteure met en lumière la puissance de la complémentarité et de la synergie entre les médecines énergétique chinoise et nutritionnelle et fonctionnelle occidentale. Elle ouvre ainsi la voix à un duo au service de la vie, de la santé et des hommes. A découvrir.

Dangles Editions 35 €



Trances, Médecines de l'âme
de Gérard Vigneron & Françoise Marie

Cet ouvrage met en relation les différents états de transe. A travers contes, récits mythologiques ou autres témoignages de leur propre expérience, les auteurs nous offrent une excellente réflexion afin de mieux saisir cette « vision en profondeur » à laquelle permet d'accéder toute transe.

Le Souffle d'Or 14,90 €



Taïchi-chuan, le style Yang classique
du Dr Yang Jwing-Ming

Le style Yang est le style de Taiji le plus répandu dans le monde. Il constitue la quasi totalité de l'enseignement des écoles occidentales. Ce livre présente la Forme Longue complète de la famille fondatrice telle qu'elle se pratiquait en Chine. Vous y trouverez également les 13 postures et les exercices fondamentaux de Qi Gong pour le Taiji.

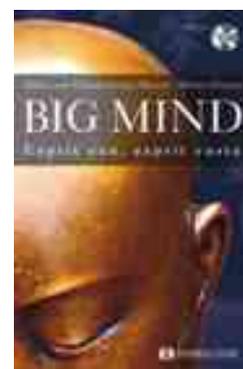
Budo Editions 32,50 €



Le Chemin de l'Amour Conscient
de John Welwood

Comment voir dans les difficultés qui surviennent dans notre relation de couple une occasion de nous éveiller et de développer nos qualités humaines? Les relations amoureuses nous appellent à faire preuve d'honnêteté et de conscience envers nous-mêmes et envers l'autre. Cet ouvrage nous propose de redonner une dimension sacrée à l'amour.

Le Souffle d'Or 13 €



Big Mind, Esprit zen
de Maître zen Dennis Genpo Merzel

La pratique du Big Mind, développée par l'auteur, constitue un véritable pont entre la sagesse contemplative de l'Orient et la psychologie de l'Occident. A travers un processus de dialogue, les participants sont amenés à faire l'expérience d'un esprit sans limites. Accessible à tous quelles que soient ces croyances. CD inclus.

Synchronique Ed. 19,90 €





crédit photo: D.R.

Transition & résilience

Quand la conscience de la société civile s'éveille

par Christine Gatineau

De nouveaux modèles économiques pris en main par les citoyens se développent. Focus sur les Villes en Transition. C'est possible !



PORTRAIT

Christine Gatineau est responsable Marketing des éditions Le Souffle d'Or / éditions Yves Michel, spécialiste des jeux et outils ludiques pour la connaissance de soi et le développement personnel. Elle est à l'origine du Festival de Jeux et outils ludiques pour la connaissance de soi dont la 1ère édition a eu lieu à Paris en mai 2010.

Tandis que nous nous apprêtons à écrire les premières pages de 2011 dans une ambiance frileuse, voire anxieuse, un mot nouveau déferle sur la France et suscite curiosité et enthousiasme parmi les acteurs de la société civile, en particulier du côté des Créatifs Culturels: **TRANSITION**.

La propagation de ce terme s'appuie sur une publication disponible en français depuis cet automne: « Le Manuel de Transition », seul livre existant à ce jour sur le mouvement émergent Villes en Transition qu'on appelle aussi « Transition Network ».

Ce livre est un guide méthodologique aux grandes qualités pédagogiques, un outil fondamental pour toutes celles et ceux qui veulent prendre leur vie en mains et construire le changement, ici et maintenant. Le concept de Transition correspond aussi à un état d'esprit qui

anime des recherches de solutions concrètes, alliant conscience individuelle et intelligence collective. Danielle Grunberg, « ambassadrice » en France du mouvement Ville en Transition était invitée au salon Marjolaine le 12 novembre dernier pour une table ronde. Son intervention a séduit le public.

Alors, c'est quoi cette Transition ?

A première vue, la Transition se fonde sur des scénarios économiques et sociaux à court terme plutôt dramatiques et un constat: nos sociétés sont devenues totalement dépendantes du pétrole. Or, sans pétrole, la quasi totalité des produits et des activités autour desquels gravite notre vie ne seront plus disponibles, au point de mettre en jeu notre capacité de survie. Les grèves qui ont eu lieu récemment en France ou en Grande-Bretagne il y a déjà quelques années ont révélé les failles majeures de notre système: à peine quelques jours de paralysie et les citoyens d'un pays ressentent directement leur insoutenable niveau de dépendance, du côté des carburants bien sûr, mais aussi pour l'accès à l'alimentation par exemple. Notre autonomie individuelle et collective est donc trop faible, et jusque-là, nous n'en étions même pas conscients !

Les changements climatiques et le pic pétrolier — ce pic est la date à laquelle la courbe de production mondiale n'augmentera plus. Il marque la fin d'un pétrole conventionnel peu cher; selon le rapport de l'Agence Internationale de l'Energie de novembre 2010, ce cap a bel et bien été franchi — sont deux des grands défis de l'humanité au 21e siècle. La conjonction liée à la crise du capitalisme financier actuelle rend évidente les limites du modèle économique basé sur le mythe de la croissance à l'infini, croissance qui dépend de l'énergie.

La fin de l'abondance énergétique, qui marque la sortie du paradigme industriel moderne, exige un changement draconien de nos habitudes de vie, à commencer par la sortie de nos dépendances. Il y a nécessité d'engager une Transition énergétique, économique, sociale, afin de mettre fin à notre vulnérabilité collective.

Puisque les gouvernements n'ouvrent pas la voie, refusent de prendre les mesures qui s'imposent, et que les hypothétiques accords internationaux s'enlisent, c'est aux citoyens qu'il revient de prendre l'initiative et d'assumer la responsabilité de la transition. Et c'est exactement de cette attitude de responsabilité, de souveraineté, que naît la posture d'espoir et même d'enthousiasme.

Nourrir sa vitalité pour évoluer.

Comment créer la résilience ?

Le fameux Manuel de Transition est consacré aux solutions qui permettent de construire dès aujourd'hui des communautés « résilientes », conscientes et capables de surmonter les chocs à venir. C'est un ouvrage fondateur, précurseur et inspirant: il présente en détail des outils et des

pratiques de changement à mettre en œuvre pour préparer proactivement l'avenir à l'échelle locale, et aller en premier lieu vers la « descente énergétique ». Aspect essentiel: la Transition, ce n'est pas se protéger ou se replier sur soi, mais nourrir sa vitalité pour évoluer, accompagner le changement en ouvrant son cœur et saisir l'opportunité d'inventer une vie meilleure, plus équitable, en tenant compte des réalités et contraintes spécifiques dans les territoires concernés. Une approche lucide, pragmatique, conviviale et résolument optimiste.

Transition Town Totnes

Rob Hopkins, enseignant en permaculture (« culture permanente », système qui vise à créer des sociétés humaines soutenables) a lancé en 2006 l'initiative « Transition Town Totnes », dans une ville du Devon de 8500 habitants, qui est devenue la « capitale mondiale de la transition dans le monde de l'après-pétrole ». Elle eut un extraordinaire impact sur la population et fut spontanément reprise par d'autres groupes de citoyens au Royaume-Uni. Ainsi est né le mouvement de Transition. Hopkins et son équipe de collaborateurs ont eu le génie de répertorier et d'adapter les meilleures expériences de groupes existants pour élaborer une méthode globale. Celle-ci inclut notamment: les principes de la permaculture, la redécouverte des capacités de chacun, la réhabilitation du système-D et des savoirs anciens, le sens de la communauté et la joie du vivre ensemble. Les valeurs appliquées sont ainsi celles-là même que portent les Créatifs Culturels. La méthode aide les habitants à se rassembler pour agir, ici et maintenant. Il suffit d'être capable de fermer les yeux un instant et de visualiser le plus précisément possible où et comment nous aimerions vivre en 2030. Puis de se dire que c'est possible!

Le mouvement Transition essaime rapidement dans le monde. Il y a 338 Initiatives de Transition officielles, et plusieurs centaines de projets encore en gestation dans une quinzaine de pays répertoriés par le réseau international Transition Network. En France, sont répertoriés 17 « Territoires en Transition ».

Concrètement, se déclarer « en Transition », c'est créer un collectif dans sa ville ou dans son quartier autour de tous les principes énoncés dans le Manuel: planter des arbres fruitiers, apprendre à la population à cultiver un potager, créer des jardins partagés, réorganiser la production énergétique, organiser le recyclage et la réparation d'équipements, développer le transport actif, organiser l'échange des savoirs, réapprendre les savoir-faire oubliés au 20e siècle. Tant d'actions concrètes que les citoyens peuvent réaliser au sein de leur village, leur ville, ou leur quartier... Regardez le film « In Transition » et vous direz peut-être à votre tour: alors, on commence quand? ■

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



SYNCHRONIQUE ÉDITIONS
235, rue La Fayette – 75010 Paris – 06 82 94 64 38

Ateliers de pratique avec Maître zen Genpo Merzel
14 & 15 jan. 2011
à Paris Forum 104
www.bigmind.fr
Tel : 01 49 88 91 65

FRANCE 2
Sagesse Bouddhiste consacrée au Big Mind
Dim. 9 jan. - 8h30



LE 2^e LIVRE DU TAO
Le rire de Tchouang-tseu
Trois siècles d'commentaires par Stephen Mitchell
19 €



TAO TE KING
Un voyage illustré
Lao-tseu - Stephen Mitchell
Le classique de la sagesse chinoise illustré de peintures antiques.
23 €



AIMER SANS LIMITES
Qui seriez-vous sans vos histoires avec DVD
Byron Katie
22 € (Mars 2011)



Tigrou Tigrou, est-ce bien vrai ?
Byron Katie
Un conte pour enfants plein de sagesse (4-8 ans)
12,90 €

www.synchronique-editions.com Cade promo : GENTAD (-5% et frais d'envoi gratuits)

meditationfrance.com
Le premier magazine web de la spiritualité aujourd'hui !
100 % gratuit | Plus de 80.000 lecteurs par mois

Chaque mois :

- des nouveaux articles, des interviews
- des vidéos et des audios

Tout au long de l'année :

- des dizaines de techniques de méditation
- des conseils sur le Tantra et la sexualité
- des rubriques sur la Thérapie, le Chamanisme, le Yoga, le Qi-Gong, le Zen, les Enseignants Spirituels, etc.
- et beaucoup d'autres choses encore...



www.meditationfrance.com
Tél : 0970 406 861 info@meditationfrance.com



La Conscience. Quel mot magnifique. Quelle expérience si singulière. Que nous soyons pratiquants de Wushu, du Budo, de Qi Gong, de Bio-énergétique ou de Zazen... Que nous étudions l'enseignement des anciens, que nous nous incarnions dans le présent ou que nous nous intéressions au devenir des générations futures, la Conscience est partout. Elle se manifeste en tous lieux. Pourtant, chacun d'entre nous l'entend à sa manière et en fait sa propre expérience à travers sa pratique et son histoire: conscience sensorielle, corporelle, énergétique, psychanalytique... Expérience

LES MILLE & UNE VOIES DE LA CONSCIENCE

intérieure, engagement collectif. Nous avons voulu sortir des « allants de soi » de la Conscience en posant trois questions à 18 personnalités issues d'horizons différents pour en faire émerger sa richesse et sa « biodiversité » :

1. Comment définiriez-vous la Conscience? Et peut-elle se définir?
2. Quand en avez-vous fait pour la première fois l'expérience?
3. En quoi est-elle si importante pour vous? Et vous, amie lectrice, ami lecteur, quelle est votre expérience?

PARCOURS

CORINE BIRIA obtient une maîtrise de Lettres Modernes à la Sorbonne avant de découvrir le Yoga et rencontrer Faeq Biria en 1981 et Maître B.K.S. Iyengar en Inde en 1983. Elle effectue de longs séjours et voyages annuels ou bi-annuels à Pune. Elle enseigne au Centre de Yoga Iyengar de Paris et forme des professeurs depuis 1994. Elle a rédigé « Contes et Légendes des sages dans Lumière sur le Yoga » en 1999 et un DVD sur la conscience : « La philosophie dans le Yoga : la réflexion ».



Corine BIRIA

LA LUMIÈRE INTÉRIEURE DE NOTRE ÊTRE

1. Au plus profond de chacun de nous se trouve une voix intérieure que la tradition du Yoga appelle Dharmendriya, ou l'organe de justesse fêt de droiture. Cet organe a une puissante force de discrimination qui devient de plus en plus affûtée avec la pratique du Yoga ou d'une discipline similaire. Elle nous dit à chaque instant de notre vie si ce que nous faisons vibre selon la loi universelle du Dharma ou non. Autrement dit, elle nous met de façon permanente devant le choix du bien ou du mal. Néanmoins, il nous arrive souvent, qu'attirés par les objets des sens et le monde extérieur, nous évitons d'écouter cette voix, ou nous essayons de commenter son message à notre manière ou nous nous justifions en nous disant que c'est « la dernière fois » ! Cette voix intérieure, les Occidentaux l'appellent souvent la conscience.

2. Cette voix intérieure, quoiqu'existante chez tous les êtres humains, possède des niveaux ou des états de manifestation différents. La question de savoir si j'en ai fait ou non l'expérience ne se pose donc pas. La question est de savoir à quel point la conscience est développée, à quel point on s'est entraîné pour lui laisser la possibilité de se manifester librement et quel niveau de discipline intérieure et extérieure on a atteint pour pouvoir suivre la voie qu'elle trace devant nous. C'est cela qui crée la différence entre les chercheurs de la vérité en quête de Soi. Il ne faut donc pas confondre la réalisation de Soi avec la prise de conscience. En revanche, il faut bien admettre qu'aiguiser et suivre cette conscience, c'est s'approcher de la réalisation de Soi ; cette dernière surgit comme l'éruption d'un volcan alors que la conscience se développe de façon très graduelle et évolutive.

3. On dit dans les Vedas qu'à mesure que le pratiquant progresse, sa conscience gravite aussi de nouvelles marches. Cela peut aller jusqu'à acquérir des convictions complètement différentes de celles qu'on possédait auparavant. **Le Rig Veda stipule qu'il ne faut pas avoir peur de renoncer à ses anciennes convictions pour les remplacer par de nouvelles.** Personnellement, je considère la conscience comme une torche qui nous guide dans l'obscurité pour parvenir à trouver le sentier qui mène à la lumière intérieure de notre être. ■

PARCOURS

PATRICE LEVALLOIS est surtout connu comme créateur et animateur du Jeu du Tao (dont la nouvelle version « Le Jeu du Tao de la Santé et du Mieux-Être », éd. Albin Michel). Il a débuté sa carrière à l'âge de 20 ans et monté sa propre agence de publicité. Il a ensuite créé des programmes télévisés à vocation ludo-pédagogique (M6 kids, L'Institut, Les Minikeums). Aujourd'hui, sa créativité est essentiellement axée sur le Jeu du Tao. Il forme des managers aux outils de l'intelligence et de la conscience collective, de la coopération. Il accompagne la transformation des organisations vers des managements plus humains.
www.taovillage.com



Patrice LEVALLOIS

UN CADEAU DU CIEL

1. La conscience, c'est un « grand moi », un état transitoire qui me relie au grand tout, à l'unité, à la vie éternelle, au Tao. C'est l'état qui devrait être le maître chez moi (il ne l'est pas toujours !), une porte d'accès à cette sorte de Dieu intérieur qui me sort de mon incomplétude basique. C'est un espace hors du temps que je peux atteindre facilement en sortant de la prison de mon ego (mon mental) pour entrer dans l'acceptation inconditionnelle de l'Ici et Maintenant. C'est un état où je vois ma « machine à pensées » avec humour et recul, où je ressens mon corps énergétique, son champ vibratoire (le Qi ?). Un état de paix et de gratitude tout à fait jubilatoire.

2. La première fois que j'en ai fait l'expérience, je devais avoir 17 ans, à la fin des vacances d'été, sur une route de montagne en Espagne. J'ai ressenti tout à coup un sentiment de « fils béni », une joie intense, comme si la Vie était mon alliée et me faisait un signe de confirmation. Les gens me souriaient, le ciel me souriait, la nature me souriait, j'étais en amour avec la terre entière, j'étais « aligné ». Ce premier moment d'apogée, je le « reçus » vraiment comme un cadeau venu du ciel. Aujourd'hui, je retrouve des états similaires, soit en jouant au Tao, lorsque la compassion pour les autres joueurs me saisit, ou après une séance de méditation, de Qi Gong. Cet état apparaît souvent après une mise en alignement volontaire : soit parce que mon mental s'emballa, soit parce que je dois aider quelqu'un à accoucher de lui-même.

3. J'ai une mission « innée » : trouver en moi les qualités à ma disposition pour servir les autres et une mission « acquise » : faire coopérer ensemble les chercheurs en vie meilleure qui résident en chacun d'entre nous. La première étape consiste à sortir des circonvolutions du mental et de l'ego. **Le monde viable à mes yeux dépend de l'entrée des hommes dans une conscience collective et le premier pas consiste à entrer dans sa propre conscience.** C'est elle qui peut gérer le corps, les pensées, les émotions et le langage de la façon la plus fluide. Je cherche et je teste avec d'autres le langage de la conscience, notamment avec le Jeu du Tao. En quoi c'est important pour moi ? J'y suis en état d'amour. ■



Jean-Luc ROUX

LA CONSCIENCE EST SILENCIEUSE

1. La Conscience est pour moi un état dans lequel je parviens à calmer mes pensées et mes émotions. Elle est l'expression de ce qui reste quand, ayant fait le vide, mon esprit s'ouvre au monde de l'Information universelle et quantique. **La Conscience est silencieuse, elle s'exprime par intuition, par flash. Elle peut apparaître dans l'intervalle, entre l'inspir et l'expir.** Dans une certaine mesure, le rêve est probablement un bon vecteur pour atteindre la Conscience.

2. Ma première expérience date de trois ans, pendant un stage de méditation Vipassana. Reconnaisant les douleurs de mon corps sans m'y attacher et dans l'immobilité totale, j'ai fait cette expérience du vide que j'ai ressenti comme plein. C'est indescriptible, cela doit se vivre. Il y a aussi ces moments de méditation où les pensées me viennent comme les vagues viennent de l'océan et y retournent. Comprendre la pensée sans la saisir est alors un moment de conscience.

3. Les moments de Conscience sont des temps magiques qui me donnent accès à l'intuition, à des flashes de conscience. Tout le travail étant de les appréhender sans les saisir, ni les interpréter. ■



Leina SATO

LA FLUIDITÉ D'UNE MER PRIMORDIALE

1. La Conscience pour moi est synonyme de Vie, de Joie, d'Amour Inconditionnel, de Paix, de simplicité, d'Unité. Elle est la dimension qui s'ouvre en moi lorsque je suis entièrement dans l'instant présent. Elle est ce que je suis fondamentalement, ce qui est éternel en moi; elle me relie à la Création dans une Unité qui EST au-delà du temps et de l'espace. **L'image qui me vient souvent à l'esprit est celle de l'océan, la fluidité d'une mer primordiale qui sous-tendrait le monde des formes et qui donnerait naissance, dans un souffle éternellement renouvelé,**

à une multitude infinie de formes et d'incarnations. Quant à la manière dont je perçois ma relation avec elle, un proverbe indien la résume très bien, dans toute sa simplicité: « Unie à l'océan, la goutte d'eau demeure ». Je l'interprète ainsi: dans la conscience, je ne suis à la fois qu'une expression infime du Tout, mais également ce Tout dans sa globalité.

2. J'ai vécu ma première expérience de la conscience à l'âge de 14 ans, à l'issue d'une grande dépression. J'ai réalisé à ce moment-là que toutes les émotions qui me traversaient et auxquelles je m'étais totalement identifiée jusqu'alors n'étaient pas véritablement « moi ». Je prenais soudainement conscience d'une dimension intérieure infiniment plus vivante et essentielle qui s'est révélée lorsque j'ai été traversée par un courant de Vie et de joie intense; une énergie qui me dépassait mais qui m'était pourtant si familière. Les cétacés jouent un rôle également très important dans mon cheminement spirituel; ils sont de véritables bolides de joie et d'amour, de vrais « porteurs de fréquence », qui m'ont énormément appris sur la « Présence consciente », l'expression de la conscience dans la relation. Quant à ma première expérience d'Eveil, de l'Unité, elle a eu lieu lorsque j'avais 22 ans en me plongeant dans le regard d'une dauphine... Mais ce serait trop long à décrire maintenant!

3. M'éveiller à la conscience a complètement redéfini ma relation à l'autre et au monde. A travers une expérience d'Eveil que j'ai vécue récemment, la séparation entre l'extérieur et l'intérieur s'est dissoute; l'autre devenant une extension de moi et vice-versa. Dans cette Unité, il y avait un Amour extraordinaire, une empathie totale. Cela n'a duré que quelques instants, mais cette expérience a impulsé une transformation de mon regard et de ma connexion avec l'autre et le monde, notamment dans le langage et les formes de dialogue. J'essaie de cultiver cette empathie dans le quotidien, à travers chaque rencontre, même si ça n'est parfois pas évident. Je pense que c'est important pour les autres car cette quête personnelle s'inscrit également dans une quête collective. L'un des éléments qui me semble essentiel pour accompagner le monde dans une transformation est de retrouver un lien plus authentique entre les Hommes, de retrouver le sens du mot « connexion ». Une connexion dans la conscience où l'on « voit » véritablement l'autre, et non pas une relation basée sur la dépendance et le manque. ■

PARCOURS

JEAN-LUC ROUX est formateur neuro-cognitif et comportemental. Il anime des conférences pour offrir le meilleur de la sagesse bouddhiste et de la démarche scientifique en s'appuyant sur les travaux du Dr Jacques Fradin (ses recherches scientifiques sur le cerveau sont en tous points compatibles avec l'approche bouddhiste).

http://www.prefrontality.be/fr/equipe_2.php?doc_id=554

PARCOURS

LEINA SATO est née en 1985 à Tokyo avant d'arriver en France à l'âge de 1 an. Elle passe 13 années à Paris jusqu'à vivre une profonde dépression à l'adolescence. Elle rencontre alors un guide spirituel connu au Japon et vit une sorte de renaissance. Sa mère décide de quitter Paris pour Hawaï. Leina se destine à des études en céto-logie et physique quantique. A l'âge de 21 ans, elle cocrée une petite entreprise d'éco-tourisme: Mele Nai'a qui se spécialise dans la rencontre humain-dauphin.

melenai@mac.com

PARCOURS

GEORGES CHARLES est un pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France. Il a commencé sa pratique en 1958 et depuis n'a jamais cessé. Il transmet son enseignement depuis 1974. En 1969, il a été coach en Tae Kwondo au Philadelphia Institute sur le Campus de l'Université de Philadelphie. Il a publié une vingtaine d'ouvrages et plus de mille articles. Il est également le Fondateur des Arts Classiques du Tao.

Arts Classiques du Tao
<http://www.tao-yin.com>



Georges CHARLES

ÊTRE SUFFIT...

1. Si, comme le Maître Kong, on cherche à rendre un sens aux mots (Zheng Ming) et à leur donner un « bon sens », c'est-à-dire du bon sens, la conscience est *cum scientia*, donc littéralement, « avec la science » ou encore « science intérieure ». Ce qu'on pourrait traduire par « connaissance intérieure ». Or, suivant Wang Yang Ming, bien avant Descartes, la connaissance, qui est aussi la « naissance intérieure », ne s'acquiert que par la pratique, l'action. **La connaissance intérieure pour moi, c'est simplement et uniquement la pratique de l'interne.**

Pratiquer l'interne, c'est connaître l'interne. C'est vivre avec l'interne. C'est la pratique.

Le reste est baratin. Comprendre, c'est « prendre en interne » et non prendre sur soi. « Je suis, donc je pense ». On peut Être sans penser. Être suffit.

2. Quand on pratique depuis 53 ans et qu'on enseigne depuis 37 ans sans cesser de pratiquer, soit un total de 90 ans, même, et surtout, si l'on s'est souvent trompé, c'est que l'on est probablement consciencieux. C'est une autre forme de conscience. Je pourrais parler d'une NDE suite à un problème opératoire, ou d'une soudaine illumination concernant la bienveillance, ou l'humanité (Ren), un 24 décembre : le super-marché était bondé de braves gens lorsque, justement, j'ai pris conscience que j'avais le choix entre un sourire et une caisse de grenades que je n'avais pas sous la main. J'ai choisi le sourire, et donc la bienveillance, une haute vertu confucéenne et probablement aussi taoïste et un peu bouddhiste. Depuis, j'ai conscience d'être bienveillant. Et cela me suffit. Et je continue à pratiquer et à enseigner.

3. Être suffit. Aucune importance dès lors si on se dépouille du moi-je-donc. Que les autres pratiquent ! ■



Anne-Marie FILLIOZAT

LE PRINCIPE MÊME DE LA VIE

1. Difficile de préciser la conscience, puisque c'est de l'ordre de l'intangible. Cependant, pour moi, la Conscience est Information. Elle habite le visible et l'invisible et circule entre les deux. Elle se révèle de multiples façons, partout où la vie se manifeste.

2. Petite fille, j'ai donné un sens au mot conscience à travers l'expression « examen de conscience » utilisé par les religieuses de l'école, c'est-à-dire associé à l'idée de péché, manquement, bonnes actions, etc.. De ce fait, la conscience est restée pour moi très longtemps associée à la dialectique

Bien/Mal, reliée à un Dieu qui voyait et jugeait tout. Jeune adulte, la psychanalyse m'a introduite dans une autre dimension de la conscience, celle de moi-même, avec ses prolongements dans un inconscient riche de tant de choses ! Je n'avais plus à me poser les questions incessantes : qu'est-ce qui est vrai, juste, convenable ? Je comprenais que tout avait du sens, s'inscrivait dans un réseau complexe de signifiants et d'affects, dans un présent intimement lié au passé. Cette découverte me libérait peu à peu de certaines inhibitions et modifiait en profondeur mes croyances, au point de me faire complètement abandonner toute conviction « religieuse ». En même temps, je découvrais petit à petit le vaste champ d'une spiritualité autre, à travers l'œuvre de C. G. Jung d'abord, ensuite par la rencontre avec le Bouddhisme, le Chamanisme et le Taoïsme. **Maintenant, pour moi, la Conscience est le principe même de la vie, ce qui donne forme et anime chaque être, quel que soit son règne, chacun étant porteur d'une Information circulante dont la nature nous reste inconnue.** Par là même, quelle que soit la pratique spirituelle adoptée, elle doit nous permettre de nous approcher un peu plus de cette Conscience.

3. Concernant mes expériences de moments de « conscience modifiée », elles se résument à quelques rêves et songes, des rencontres avec des personnes sur le chemin de l'Éveil. Moments de plongée dans un instant présent complètement plein et vide à la fois : en cours de méditation, dans un vécu de danse/transe ou dans des moments relationnels spécifiques dans lesquels la Conscience a revêtu les qualités d'Unité, Présence, Amour. Plus généralement, pour caractériser ces états, je dirais que ce sont des expériences au cours desquelles nous sommes dans la non-séparabilité, des moments où les frontières de temps et d'espace s'effacent, ou au moins s'estompent. Désormais, un domaine de la science : la physique quantique, nous permet de faire un pont entre une nouvelle vision du monde et l'expérience humaine de la spiritualité dont nous avons des témoignages depuis des millénaires. La Conscience donne un sens plus profond à la vie. ■

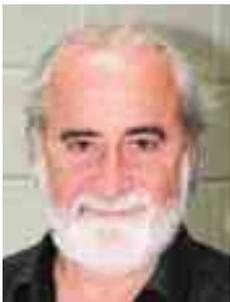
PARCOURS

ANNE-MARIE FILLIOZAT est psychanalyste psychosomatique. Elle a développé une approche psychothérapique spécifique de l'accompagnement des malades et de la prévention en matière de santé globale. Co-fondatrice du Conseil en Santé Holistique et du Cercle Psychosomatique, elle pratique et enseigne l'écoute psychosomatique exploitant les outils complémentaires que sont le corps, le souffle, les techniques psycho-corporelles. Elle a écrit avec le Dr Gérard Guasch : « Aide-toi, ton corps t'aidera », chez Albin Michel <http://lecerclepsychosom.free.fr>



Photo : Frédéric Villbrandt

Imanou dans une posture de Wushu.



Yves RÉQUENA

LA PLEINE CONSCIENCE

1. Quand les Chinois définissent la conscience, ils parlent du Shen.

Ils le divisent en cinq activités que l'on retrouve en neurologie et en psychologie occidentale : la conscience de veille (être réveillé par rapport à dormir, rêver, ou être dans le coma, Shen), l'activité d'attention, de reconnaissance des objets (la praxie), de concentration (Shen), l'activité intellectuelle et rationnelle (Yi), l'humeur et les émotions (Hun), les manifestations particulières : transmission de pensée, intuition (Shen raffiné). Il y a aussi la conscience biologique qui règle l'homéostasie (Po), l'instinct de reproduction

de l'espèce, la sexualité et son potentiel au dépassement, à la créativité : l'art, la transcendance (Zhi). Et il y a aussi la conscience hors de l'humain. La particule « sait » le comportement de sa voisine et se synchronise dans la direction opposée, à la fois dans l'espace, mais aussi dans le temps. Il y a donc nécessairement une information échangée entre elles à la vitesse de la lumière. Le phénomène Qi, en lui-même, doit être regardé aussi comme information. Y a-t-il information sans conscience ? Sans Qi ? La Conscience avec un grand C n'est-elle qu'un champ d'information qui imprègne intégralement le réel ? Y a-t-il quelque « volonté » supérieure derrière tout cela que l'on a pu nommer Dieu, ou bien cette perfection des choses n'existe que parce que seul ce qui est cohérent peut s'organiser et connaître une pérennité dont nous sommes à la fois, êtres humains, le résultat parmi tant d'autres, mais en situation privilégiée de pouvoir le constater ? Dans certaines circonstances, un être humain parvient à faire l'expérience de cette vastitude, de cette globalité si submergeante d'absolu qu'on en perd le sens même de sa propre conscience limitée, de sa propre identité.

2. Je préfère appeler l'expérience de la Conscience : la pleine conscience, ou mieux, l'éveil (en anglais, *awareness* ; en espagnol, *el despierto*). J'ai connu ma première expérience d'éveil, je devais avoir 20 ans. Je pratiquais alors le Yoga de manière intensive, ainsi que Zazen. Un après-midi d'été, en me réveillant d'une sieste sur la plage, le bruit de la mer m'a non seulement réveillé, mais « éveillé ». Ma conscience englobait tout, et le bruit de la mer s'est confondu à un autre son, dans mon être et à l'extérieur, qui ne se distinguaient pas l'un de l'autre. Conscience, vibration et son concomitant à cette vibration n'étaient qu'une seule et même expérience suspendant la pensée, et même l'observateur (ainsi dilué) l'espace d'un instant, jusqu'à ce que le retour à soi permette d'appréhender, par rétrospective, ce qui s'était passé. S'en approcher, ou soudain y tomber, s'est reproduit plusieurs fois depuis...

3. La pleine conscience, ou l'éveil, est la nature vraie de la Conscience. Il ne s'agit pas de chercher volontairement à en faire l'expérience... **Les Maîtres taoïstes enseignent la méditation en insistant sur le naturel, le laisser faire, la détente. Plus on s'oublie, plus on est éveillé. ■**

PARCOURS

YVES RÉQUENA est docteur en médecine, acupuncteur, conférencier international, auteur de différents ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong ; le dernier en date, « Le Qi Gong anti-âge » étant paru chez Guy Trédaniel. Il a fondé en France l'Institut Européen de Qi Gong en 1989. Il est l'un des médecins experts de la Fédération de Qi Gong et des Arts Energétiques (FEQGAE).

www.yves-requena.com
www.ieqg.com

PARCOURS

REGINE ZEKRI-HURSTEL est neurologue à Toulouse. Au contact de quelque 5 000 enfants en échec scolaire, elle a inventé un nouvel alphabet, l'A/Z Sensoriel, avalidé en 1993 par le Ministère de l'Éducation Nationale. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages, le dernier en date étant co-écrit avec Jacques Puisais : « Le temps du goût » paru chez Privat. Conférencière en France et dans l'Union Européenne, elle défend une approche humaniste et globale du cerveau, donc du patient : cette nouvelle branche de la neurologie (la neurologie fonctionnelle) a été présentée à Copenhague, en septembre 2000, sur l'invitation des instances dirigeantes de l'OMS.



Régine ZEKRI-HURSTEL

LE PROPRE DE L'HUMAIN

1. Définir la conscience, c'est la figer, alors qu'elle est sans cesse en mouvement. Il faut donc plutôt avoir conscience de ses multiples définitions. Mais celles-ci évoluent et varient selon les époques, les connaissances scientifiques, l'avancement des neurosciences et les techniques d'investigations (l'IRM et la TEP sont aujourd'hui très utilisées pour explorer la conscience, qu'il s'agisse de nos rêves ou du contenu de notre conscience une fois réveillés), la discipline de référence pratiquée (scientifique ou philosophique, psychologique ou juridique).

Ce que l'on peut affirmer, à défaut d'énumérer un chapelet de définitions, c'est que la pensée-conscience n'est vraisemblablement à l'œuvre que chez l'homme.

2. Ma première expérience de la conscience a eu lieu lorsque j'étais enfant, en regardant l'adaptation du célèbre conte de Carlo Collodi, « Pinocchio ». Ce dernier demande à Jiminy le cricket : « **Qu'est ce que la conscience ?** ». Et Jiminy, grillon créé à l'image de la conscience, lui répond : « **C'est une petite voix intérieure que les gens écoutent rarement. Et c'est pourquoi le monde va si mal aujourd'hui** ». Les premiers moments de la conscience, de la conscience d'être, sont ceux de la mémoire. Ils me placent dans l'histoire, dans le temps. Ils me précisent mon histoire et ma géographie. En tant que neurologue, je fais chaque jour l'expérience des fonctions que la conscience humaine rend possible : le langage, la mémoire, le raisonnement, la créativité et tout l'édifice de la culture.

3. La conscience est importante et déterminante pour chacun d'entre nous, quelle que soit la profession exercée. Elle est fascinante pour le neurologue comme pour chaque individu parce que sans elle, nous ne serions pas pleinement des êtres... Elle est importante pour moi parce qu'elle est au cœur de la Neurologie Fonctionnelle qui permet de prendre conscience de sa propre histoire et de la sienne in utero pour mieux saisir ce qui est vécu quotidiennement. Notre histoire est en effet en nous. Nous la connaissons dans nos tissus, notre fonctionnement, puis cette histoire arrive progressivement à notre conscience. La conscience d'être, c'est avoir pleine conscience de toute notre histoire. ■

PARCOURS

MICHEL-LAURENT DIOPTAZ est un créateur de renommée internationale, inventeur fondateur de la Voie du Sarbacana. Cette discipline est issue de ses recherches sur la notion d'intelligence Transparadoxale. Il pratique le Zen depuis 1973 et les arts martiaux depuis 45 ans : Aïkido, Qi Gong et Tai-chi. Il a publié « Le Silence qui parle, rencontres avec le maître intérieur », réédité en 1994, et « Sarbacana, le souffle du présent » aux Editions le Souffle d'Or.

www.sarbacana.com

www.dioptaz.com

www.transparadox.com



Michel-Laurent DIOPTAZ

L'ÉVEIL AU PRÉSENT, LA SIMPLICITÉ DE L'ACTE

1. Observons un chat et un humain sortant de leur habitat après une période de repos : l'un, tellement attentif, s'étire le corps, s'installe dans l'espace... Renifle, observe, tâte le sol et l'espace... Pleinement présent, tous ses sens grands ouverts, il choisit sa direction. Je n'aurai pas l'indélicatesse de vous décrire l'autre. Donc, rien de surhumain et de particulièrement ésotérique dans cette aventure de l'ouverture de la conscience : déjà, simplement, redevenir aussi vigilant que le sont les chats. Car lorsque cela se produit, lorsque ce si simple sursaut d'attention

se réalise dans une conscience humaine, les changements induits sont sans commune mesure avec la simplicité de l'acte. **Comme tout processus vivant, nous sommes le lieu de cet incroyable miracle : la Vie ! Mais en plus, chez nous, dans l'humain, la Vie s'essaie à la Conscience.**

Voyez-vous ce que cela implique ? Nous pouvons assister-participer de la Vie qui s'invente à notre endroit ! Les conséquences et implications de cet acte sont phénoménales. L'éveil que cela induit, l'Éveil au présent, ne concerne pas seulement les mystiques et les sensibilités religieuses. Cette aventure de la conscience n'est pas seulement spirituelle, elle est profondément existentielle. La conscience s'éclairant de conscience est un processus vital pour l'humain. Et nous sommes tous les inventeurs de l'Humain. Nous sommes tous les découvreurs de l'instant, les explorateurs de « l'ici ». Tellement simple... si simple.

2. Souviens-toi petit d'homme... Perception des perceptions... L'on se perçoit en train de percevoir... L'attention porte sur elle-même... La conscience vient à la conscience. L'intelligence du geste, devient gestes d'intelligence. Toute la vie, toute ma vie, il en sera ainsi !

3. Le Qi ouvre la Conscience. La Conscience ouvre le Qi. Éclairer le Qi de conscience libère le Qi. Le Qi en nous est en quelque sorte l'aspect énergétique de la conscience, ou plutôt l'une des dynamiques d'incarnation de la Conscience. Et nous pouvons le ressentir, l'intensifier et le conduire par la connaissance et la maîtrise des souffles qui induisent et accompagnent nos différents types de conscience. ■



Olivier CLERC

DE L'OBSCURITÉ À LA LUMIÈRE

1. Je partage la définition de la conscience comme étant le degré de fusion entre l'esprit et la matière. Le minéral, où l'esprit n'anime pas encore la matière est inconscient. Le végétal, où un mouvement apparaît, où l'esprit entame son incarnation dans la matière est subconscient. L'animal, chez qui apparaissent des sentiments, est conscient. L'homme, qui est capable de penser, de réfléchir, d'avoir conscience de lui-même, est soi-conscient. Et l'homme pleinement réalisé est supraconscient.

Le cheminement spirituel consiste alors à infuser de plus en plus de conscience dans tout ce qui reste encore inconscient, jusqu'à ce Hieros gamos, ces noces sacrées entre l'esprit et la matière en soi.

2. L'expérience de la conscience est comparable à un lever de soleil : elle est une progression lente de l'obscurité vers la lumière. Mes premières vraies prises de conscience datent de l'adolescence. C'est là qu'a débuté mon cheminement. Il s'est notamment concrétisé par l'infusion d'une plus grande conscience à chaque instant de ma vie (je m'étais pour cela écrit un « C » sur la main gauche), dont l'objectif premier était de devenir conscient dans mes rêves (rêves lucides), mais dont les effets secondaires ont été une vie beaucoup plus intense et riche à tous niveaux. Le résultat de ces premières recherches sur la conscience a été un livre écrit à 21 ans, « Vivre ses rêves ». Depuis, je n'ai cessé d'infuser de la conscience dans les sujets les plus divers... avec chaque fois un livre à la clé.

3. Sans conscience, nous devenons moins qu'humains, mus seulement par les instincts et les automatismes. La conscience est donc une condition sine qua non de notre humanité : pas de vraie pensée, de réflexion ou de libre arbitre sans conscience. Inconscient, l'homme dort, au propre ou au figuré. C'est pourquoi l'« éveil » est au cœur de toutes les formes de spiritualité. L'entraînement et le développement de la conscience sont d'ailleurs l'un des points communs de toutes les pratiques spirituelles : conscience de soi, conscience du corps, du langage, de ses pensées, de ses émotions, d'autrui, etc. Au-delà de tout dogme, l'élargissement de la conscience doit être considéré comme un comportement fondateur de notre statut d'humain et comme un moteur indispensable à notre évolution. ■

PARCOURS

OLIVIER CLERC est né en 1961 à Genève et vit en France depuis 24 ans. Il s'est passionné très tôt pour la philosophie, les capacités du cerveau et la conscience. Il rédige à 21 ans un premier livre sur l'acquisition de la conscience en rêve (« Vivre ses rêves », Hélios, 1983), suivi d'un autre sur les caissons d'isolation sensorielle et les états de conscience élargis. Ses deux derniers essais, dont « Même lorsqu'elle recule, la rivière avance : neuf histoires à vivre debout » (Lattès, 2010) proposent de nombreuses métaphores et allégories, comme autant de graines de sens à semer dans sa vie, son entreprise et ses projets. Vient de paraître « Le Don du pardon » chez Guy Trédaniel.

<http://www.olivierclerc.com>
<http://www.dondupardon.fr>



ROGER ITIER

LA VOIE ROYALE DU WUSHU

1. La définition générale, et fatalement restrictive, que je donnerais par rapport aux arts martiaux (Wushu ou Budo) serait : « Le sentiment intime par lequel l'homme se rend témoignage à lui-même de ce qu'il fait de bien et de mal ». Cette définition se place surtout sur le plan de l'éthique.

Les arts martiaux sont pour moi une chevalerie (Wuxia) qui nécessairement implique cette distinction. Elle couvre les domaines de l'éthique, de la kinesthésie et de la tactique. Ce triptyque est indispensable pour devenir « un Guerrier pacifique ». Je dirais que la conscience,

c'est posséder simultanément une connaissance de ses actes, de ses sensations et de ses réflexions. Cette connaissance peut avoir tous les degrés de clarté, depuis le sentiment le plus vague jusqu'au savoir le plus évident.

2. J'ai vécu des niveaux de conscience très différents dans les arts martiaux et en particulier dans l'art du combat. Je me rappelle avoir combattu en Championnat du Monde en 1983 contre le Champion de Taiwan, qui devint d'ailleurs Champion du Monde deux ans après notre rencontre. Durant notre combat, très disputé, l'enjeu étant considérable, surtout pour l'athlète taiwanais qui combattait devant son public, j'ai accédé à un état de conscience qui m'a permis de détecter la moindre de ses intentions. A la suite d'un échange viril, j'ai réussi à le faire battre en retraite et au moment de déclencher l'attaque décisive, les actions semblaient se dérouler au ralenti dans les premières secondes du lancement de mon attaque, pour s'accélérer soudainement. Mon état de conscience avait permis au temps de se dilater pour se rétracter soudainement.

3. « L'état de conscience » est la pierre angulaire de tous les arts martiaux qui sont la voie royale du corps et de l'esprit. Science et Art se complètent magistralement dans une éthique responsable. Comme le dit un texte de MC Solar : « Science sans conscience, égale, science de l'inconscience ! ». ■

PARCOURS

ROGER ITIER pratique les arts martiaux chinois depuis plus de 35 ans. 7e Duan, il est diplômé d'Etat, plusieurs fois champion de France et d'Europe, vice-Champion du Monde, médaillé de la Jeunesse et des Sports, auteur de nombreux articles sur la culture martiale, il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont le « Grand livre du Kung-Fu Wushu » aux éditions De Vecchi. Il est l'un des rares experts en France à enseigner tous les aspects du Wushu : interne, externe, arts du combat et énergétiques.

www.centre-tao-paris.com
www.federationwushu.org
roger_itier@yahoo.fr



PARCOURS

CHRISTIAN HIÉRONIMUS est créateur et animateur de la formation « le toucher créatif », conférencier et auteur : « Le toucher, un art de la relation » et « La sensualité du toucher » aux éditions Le Souffle d'Or.

www.christian-hieronimus.fr



Christian HIÉRONIMUS

RENCONTRER SA POSSIBLE CONSCIENCE

1. Si la conscience est définie comme une qualité de présence à l'autre (personne, événement, objet...), les opportunités sont infinies pour mettre en lumière nos principes relationnels. Ces espaces conscients arrachés à nos automatismes donnent une cohérence à nos itinéraires de vie. Mais la Conscience avec un grand C n'est, de mon point de vue, qu'un point à l'horizon, rien de plus. Certes, les définitions et les éléments qui peuvent aider et encourager à être dans « la conscience » sont issus d'enseignements pluriels, mais le risque est de cheminer, tendu vers une abstraction, dans une posture, en oubliant qu'il n'y a pas de modèle. C'est à chacun de rencontrer sa possible conscience, celle qui parle de nos couleurs, dans le chemin singulier qui est le nôtre, pas après pas. Son expression s'enrichit de nos inévitables routes biscornues et de nos itinéraires hasardeux.

2. **Il m'a d'abord fallu faire l'expérience de mon inconscience (et de mon inconscient) pour dessiner les contours d'une certaine conscience!** Ce que je goûte n'est pas d'être dans la Conscience, projet fragile et présomptueux s'il en est, mais de goûter les instants où je reste lucide et qui sont comme des piqûres de rappel. Le toucher m'invite à la prudence. Etant le lieu de l'intime, régressif avant tout, j'insiste sur une qualité de lecture la plus fine possible des petits et grands événements du corps qui se confient : son histoire unique et les étapes prévisibles qu'il traverse. J'insiste aussi sur le fait que poser ses mains sur un corps sans en évaluer les enjeux, c'est lui confisquer la parole. Chaque toucher donné se doit de l'être avec la même intensité que celle du chercheur qui expérimente, propose, efface, remet en question ses acquis et doute de ses conclusions. Quitte à ne pas toucher.

3. Comme pour les opinions, les itinéraires préconçus dans le toucher n'aident pas à la conscience puisqu'ils sont... préconçus. Du prêt-à-porter. Ce que j'appelle la conscience reste, elle, profondément créative dans la mesure où elle se nourrit de l'instant et de l'impermanence. Sa capacité d'adaptabilité est son point fort. Du sur-mesure. Le toucher ne s'adresse-t-il pas à la partie la plus authentique de notre personnalité ? N'est-il pas la route la plus sûre pour revenir à nos origines ? N'a-t-il pas toute légitimité pour être le témoin et le gardien de notre mémoire des profondeurs ? Ces questions ouvrent un champ d'investigations qui font du toucher un mode de communication infiniment subtil, tout orienté vers le respect du monde de l'autre, de ses frontières et de ses rythmes. En conscience... ■

PARCOURS

YESHE NYINGPO s'est formé à la médiation auprès de Lama Guendune Rinpoche, Maître tibétain accompli, pendant plus de 16 années. Il a accompli deux retraites traditionnelles de trois ans, trois mois et trois jours au terme desquelles il a été nommé Lama et Maître de retraites. Traducteur, auteur et conférencier, il enseigne la méditation depuis 25 ans en groupe et en individuel. Il incarne une approche vivante, simple et conviviale réunissant le corps, le cœur et l'esprit, l'intériorité et le partage.

yeshe0@gmail.com



Yéshé NYINGPO

CONSCIENCE VOILÉE ET CONSCIENCE PANORAMIQUE

1. **Selon le Bouddhisme, il n'y a pas de « conscience » existant comme une entité indépendante de l'être animé ou de l'univers. C'est la croyance en un Soi qui est le fondement de la perception confuse et du Samsara.**

Lorsque cette perception est libre des voiles des représentations mentales, se produit l'expérience de la Vacuité, conscience panoramique dépourvue de centre et de périphérie. C'est la conscience non-duelle, réalisation directe de la nature de toutes choses transcendant sujet, objet et acte.

Ce n'est pas une entité, mais plutôt un « flux ». Il y a donc deux modes ou deux états de la conscience : l'état voilé, celui de la confusion de la perception duelle appelée : « conscience fragmentaire » et l'état éveillé ou illuminé, perception directe dans laquelle la confusion se révèle comme sagesse première.

2. Chacun fait l'expérience de la version confuse de la conscience, c'est le mode de perception commun à tous les êtres. L'expérience de la perception éveillée provient de la méditation à travers la transmission d'un Maître ayant lui-même réalisé cette dimension. C'est une combinaison subtile entre le pouvoir d'éveil détenu par le Maître et l'ouverture, l'intelligence et l'amour du disciple. J'en ai fait l'expérience personnelle le jour de la rencontre avec mon Maître Lama Guendune Rinpoché. Il s'agit ensuite de cultiver cet aperçu par la pratique assidue de la méditation ou par la voie directe, celle de la « dévotion ».

3. Le moteur de cette expérience, c'est l'Amour et la Compassion universels. Cette conscience éveillée élimine toute souffrance et toute ignorance. En cela, elle est le remède aux afflictions et le chemin (la voie, le Tao) de l'obtention du bonheur authentique, celui qui ne se perd pas sous l'érosion du temps. ■



Photo : Jacqueline Dioptaz

Michel-Laurent Dioptaz dans sa pratique du Sarbacana.



Françoise MARIE

UNE OUVERTURE À SOI ET AU MONDE

1. C'est quoi la conscience ? Ouf ! Quelle question ! Vite, je regarde dans le Petit Robert et je lis : « la conscience est la faculté qu'a l'homme de connaître sa propre réalité ». Mais un physicien Michel Talbot a écrit : « La conscience est une véritable énigme car elle est le seul instrument que nous ayons à notre disposition pour l'évaluer ! Nous sommes ainsi enfermés dans un paradoxe sans fin, comme un miroir reflétant indéfiniment l'image d'un miroir ». **En effet, comment connaître ma propre réalité ? Ma réalité est constituée de mille éléments qui s'interpénètrent : la forme de mon corps, la texture de mes cheveux, la couleur de mes yeux,**

le lieu où je suis né, les parents que j'ai eus, l'histoire de mes ancêtres, les astres qui ont présidé à ma naissance... Les bonnes fées, et les mauvaises aussi... Je ne peux avoir qu'une connaissance parcellaire de ce que je vis à un moment donné ! Que dire alors de la prétention de connaître toute sa réalité ? Cela me paraît impossible. A moins que...

2. Je ne me souviens pas particulièrement de la première fois où j'ai fait l'expérience de la conscience. Mais, je sais qu'elle se manifeste dans des moments où je perds mes repères habituels de connaissance, quand je lâche ma façon ordinaire d'appréhender ma présence au monde, que je peux aborder des rivages où les ressentis sont différents. Alors, en moi, une perception différente s'installe, avec une sensation de globalité, une impression d'unité qui dépasse la conscience de ma petite personne. J'ai eu plein de moments de cette sensation de me sentir appartenir au monde comme si j'étais tout simplement une cellule d'un immense corps. J'aime avoir cette sensation, cette « conscience » là, car je me sens alors à ma juste place, pas plus, mais pas moins et cela me remplit de joie et de confiance !

3. Ce qui est important pour moi, c'est de vivre ce que l'on appelle « les états de conscience modifiée » ou états de « transe ». Je l'expérimente pour moi-même, par exemple en jouant du tambour chamannique ou en méditant, et j'en constate aussi les effets pour les personnes que je reçois en séance de sophrologie. Ces moments dérobés à la réalité ordinaire sont des expériences « guérissantes » où des affects, des souvenirs, des émotions, se réorganisent de façon différente et cela ouvre à tous les possibles. A la fois je peux me transformer, car imperceptiblement la vision que j'ai de moi-même change, et en même temps, comme je le raconte précédemment, j'ai cette sensation d'appartenir au monde ! Dans notre société où chacun peut se sentir happé par trop de sollicitations, il est indispensable de retrouver ces moments d'ouverture à soi et au monde ! ■

PARCOURS

FRANÇOISE MARIE est éducatrice spécialisée en CMPP depuis 30 ans. Elle a travaillé avec des enfants handicapés, atteints de troubles du comportement ou de la personnalité. Egalement formée en sophrologie, elle vient de copublier avec son mari : « Transes, Médecine de l'Âme » aux éditions du Souffle d'Or.
francoisev.marie@laposte.net

PARCOURS

ERIC CAULIER s'est formé aux Pays-Bas, en Belgique, et en Angleterre à l'Integral Healing et en Chine au Tai Ji Quan (Université d'Éducation Physique de Pékin). Il enseigne cette dernière discipline depuis 1984. Il est collaborateur scientifique à l'Université Libre de Bruxelles (histoire des religions) et chercheur à l'Université de Nice Sophia Antipolis (anthropologie). Son dernier ouvrage, « Comprendre le Taijiquan », est celui d'un praticien (6e Duan), d'un professeur de Tai Ji Quan, ainsi que d'un théoricien à la croisée des pensées de l'Occident et de l'Orient.

www.taijiquan.be
eric.caulier@skynet.be



photo: A. Meihens-Renard-Caulier.

Eric CAULIER

CRÉONS EN CONSCIENCE

1. A force d'être utilisé pour tout et souvent pour rien, le mot conscience est un mot usé, fatigué, dévalué. Sa signification dépend des contextes, des cultures, des expériences individuelles. Le mot conscience est utilisé par les philosophes, les psychologues et les neurobiologistes dans des sens fort différents. Je cherche la conscience reliante, capable de mettre les disciplines en transe. Lorsque ma conscience est dans tous ses états, je réalise que la réduction de conscience se transforme parfois en conscience connectée et que la prise de conscience ne rend pas nécessairement conscient. Le bric-à-brac de la conscience a sa propre logique. La conscience inconsciente se comprend mal, pourtant elle dit et elle se dit. Passons au modèle quantique et vivons la conscience de l'interdépendance.

2. J'ai pris conscience de la conscience dans ses états modifiés, altérés, élargis. Ce qui m'intéresse, c'est l'hyperconscience, la surconscience, la supraconscience qui conduit aux états de grâce, d'extase. L'une des pistes me semble être d'impliquer à la fois le corps, le souffle et l'imagination créatrice dans une même action en entrant en résonance avec le corps social et en accordance avec les rythmes de la nature. Dans ma jeunesse, j'ai souvent vécu ces états de communion au contact de la nature et dans la pratique du sport. La compréhension de l'accès à ces états de plénitude est devenue l'objet de la quête initiatique qui a suivi. Cela m'apparaît comme une clef majeure dans ma pratique et dans mon enseignement.

3. L'éveil de la conscience me semble déterminant, car l'énergie sans la conscience est une force aveugle. Nous avons plus que jamais besoin de nous ouvrir aux réalités multiples. Nous en serons capables lorsque nous pourrons intégrer/traverser nos multiples niveaux de conscience. Nous vivons aujourd'hui de grandes mutations de société : mondialisation, immédiateté, disparition des repères. Il est urgent d'abandonner la médecine de Prométhée qui propose des palliatifs et entretient la blessure pour passer à celle d'Hermès qui vise à transformer le poison en antidote. Devenons chamans et alchimistes postmodernes. **Redécouvrons l'ivresse et le vertige des voyages dans nos réalités intérieures et ramenons-en les germes pour nous transformer et transformer le monde. Créons en conscience. ■**

PARCOURS

GERARD GUASCH est adepte du Tao, disciple de maîtres versés dans l'étude des ouvrages anciens. Il est aussi médecin psychosomatique et analyste reichien. Il pratique l'acupuncture et diverses thérapies énergétiques d'origine ou d'inspiration chinoise, enseigne la méditation et anime des séminaires de formation à travers le monde depuis de nombreuses années. Auteur d'une dizaine d'ouvrages, il a publié, en collaboration avec Anne-Marie Filliozat, un guide de psychosomatique pratique, « Aide-toi, ton corps t'aidera » (Albin Michel) et tout récemment, « Vivre l'énergie du Tao » (Presses du Châtelet).

gerard.guasch@gmail.com
<http://taoducoeur.free.fr>



Gérard GUASCH

LA SOURCE QUI ME RESSOURCE

1. La conscience (du latin *conscientia*: connaissance) est la faculté que nous avons de connaître notre propre réalité et de la juger. Connaître, c'est la conscience psychologique ; juger, la conscience morale. La première est comme une lumière qui nous éclaire ; la seconde, une voix qui nous guide. Il existe différents états et niveaux de conscience. Certains d'entre eux, dits modifiés, altérés ou non-ordinaires, peuvent être induits par des substances qui modifient transitoirement la biochimie cérébrale ou par des pratiques spécifiques : jeûne, contemplation, Yoga, méditation, Qi Gong, respiration. C'est ainsi que peut apparaître une sorte de supra-conscience que certains qualifient de cosmique ou d'universelle alors que d'autres la nomment conscience divine : la Conscience, qu'il est très difficile d'exprimer par des mots.

2. Ma première expérience remonte à mon enfance, le nez au vent, les pieds dans le ruisseau, ne faisant qu'un avec la Nature. A l'adolescence, j'aimais surtout le sentiment ineffable qui m'envahissait lorsqu'au soleil couchant je m'abandonnais aux vagues dans une petite crique de Catalogne. Je recherchais aussi dans ce sentiment, la contemplation et la méditation. J'ai exploré différentes traditions : chrétienne, bouddhiste tibétaine, zen, chamanique, expérimenté des états de conscience modifiée grâce aux plantes de pouvoir, puis me suis attaché à la Voie. C'est en approfondissant celle-ci que j'ai appris à cultiver la lumière du Tao.

3. **La Conscience me donne une plus grande ouverture d'esprit et de cœur ; quand je l'atteins, elle m'est source de joie, c'est un retour à la source qui me ressource.** C'est pourquoi j'aime enseigner diverses modalités de méditation et inviter d'autres personnes à partager cette expérience avec moi car, comme je le dis dans mon dernier livre : « de tels états de conscience existent et que, sans être forcément Tchouang-tseu, on peut les atteindre ». La Conscience est une invitation à plus de conscience, plus de respect, plus de compréhension ; une invitation à porter un autre regard sur le monde et sur soi. ■



Pol CHAROY & Imanou RISSELARD

UNE « CONSCIENCE-CONSCIENTE »

1. Pour nous, la conscience revêt plusieurs facettes qui dépendent certainement de notre capacité à la percevoir, mais aussi de la subjectivité de notre histoire. Dans la théorie quantique, nous savons que la réponse du vivant dépend du questionnement du chercheur. A travers notre expérience de quêtes, la conscience de soi et du Soi a pris plusieurs visages au fur et à mesure de notre cheminement. A travers notre art, le Wutao, nous nous sommes intéressés au développement de l'être humain: de l'ontogénèse à l'embryogénèse, jusqu'à la naissance. Et nous avons pu réaliser que toutes ces phases de développement pouvaient être retraver-

sées et actualisées dans une conscience-consciente. Nous avons pu observer qu'une conscience universelle semblait à l'œuvre pendant toute cette période. Mais plus notre construction caractérielle, notre personnalité (du latin *persona* qui signifie « masque ») se mettait en place et plus nous nous éloignons de cette conscience universelle. Jusqu'à ce que certains d'entre nous ressentent « l'appel de la source » et cheminent, consciemment, pour retrouver cette conscience à l'œuvre. Peut-être que, par ce phénomène si particulier, la Conscience s'enrichit-elle du cheminement de chacun...

2. POL: Ma première révélation consciente s'est produite au cours de mon adolescence. Cette phase a induit une mutation que j'ai vécue comme une véritable « crise mystique ». Je me suis mis en quête en plongeant dans la connaissance de soi. J'ai bien sûr expérimenté le désir amoureux en même temps que la pratique du Yoga, des arts martiaux, de la méditation ou de sessions en caisson à isolation sensorielle. **Toutes ces expériences m'ont conforté dans la sensation primordiale que je n'étais pas seulement ce que je suis!**

IMANOU: Aussi loin que je m'en souviens, j'ai toujours eu l'impression de baigner dans une présence indéfinissable et insaisissable, au-delà de ce que je pouvais reconnaître de moi au sein de ma propre famille. Et je ne savais pas trop si cette impression se manifestait tout autour de moi ou à l'intérieur de moi. Je ressentais cette « émanence » comme quelque chose de profondément doux, de bienveillant et d'intelligent à mon égard, ce qui discordait totalement avec ce que je vivais au quotidien... **Si j'osais dire, la conscience me semble se tenir comme à l'affût, attendant le moment opportun pour se déverser en vagues et s'immiscer en prises de conscience individuelles et sociales, avant de se retirer, tels les mouvements des grandes marées, et laisser l'humain seul face à ses choix devant l'accomplissement de son humanité...**

3. La création artistique et la pédagogie, dans le sens de la transmission, renouvellent aujourd'hui pour nous cette expérience où quelque chose de plus grand que nous, nous « ravit » pour nous inspirer. Avec le Wutao, « éveillez l'âme du corps », la transmission d'une Voie est un des « moyens » que nous avons choisis, ou plutôt qui nous a choisis, pour incarner une conscience en devenir. Cette conscience à l'œuvre depuis des millénaires, trouve, dans les temps troublés que nous vivons aujourd'hui, une importance renforcée pour nous y consacrer et sentir ce que nous sommes « réellement » en train de vivre et de devenir... ■

Leina Sato dialogue
avec une dauphine
au fond des océans...

PARCOURS

POL CHAROY & IMANOU RISSELARD animent les « Ateliers de l'Eveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao®. Ils ont aujourd'hui élaboré avec Giovanni Fusetti toute une gamme d'outils initiatiques pour « éveiller l'âme du corps » qu'ils ont regroupés sous le terme de Trans-analyse®. Ils sont également à l'origine de la création du Centre d'Arts & d'Ecologie Corporelle Génération Tao.

www.wutao.fr

www.centre-paris-tao.com

polimanou@generation-tao.com

Calligraphies lumineuses

L'empreinte du mouvement

par Isabelle Martinez, responsable de la rubrique Art'ao
& calligraphies d'Arnaud Mattlinger

Le Wutao célébrait cette année ses 10 ans. A cette occasion, une exposition « Wutao'art » eut lieu regroupant des photographies, des vidéos et des calligraphies peintes. Au cœur de cet événement, les calligraphies lumineuses d'Arnaud Mattlinger.

Les images d'Arnaud Mattlinger nous offrent une surface visuelle impressionnante dans laquelle le mouvement, sa vibration, ses mutations se révèlent dans l'inscription photographique.

Au départ, une lumière fixée au bout de « mains-pinceaux » révèle dans une prise

photographique les empreintes d'un mouvement. Ce mouvement, c'est celui du Wutao, « un état d'être, un art à vivre » dans lequel ses créateurs, Pol Charoy et Imanou Risselard, cultivent la calligraphie du geste : autrement dit, le sentiment profond qu'éveillait en nous la trace laissée dans l'air par la fluidité, le sentiment et le souffle du mouvement. Ce geste sorti de l'efficacité de l'application martiale laisse jaillir l'espace du geste artistique ». (Pol Charoy/Imanou Risselard)

Ainsi : Les mains, comme des pinceaux, caressent l'air, prennent appui dessus, à l'instar du pinceau du calligraphe qui effleure ou écrase le papier. Le support n'est pas un plan comme en calligraphie classique, mais l'espace tout autour et en moi. Si le terme même de calligraphie repose sur la lettre, l'idéogramme ou le caractère, la tradition taoïste, d'origine chinoise met en avant le souffle. La structure du caractère est la même pour tous, mais son expression est différente et propre à chacun. Le souffle du calligraphe descend et s'incarne dans le trait, lui donnant son unicité, sa personnalité, un « grain » que nous aimons ressentir. Nous résonnons avec la nature primordiale du mouvement, plutôt que la construction de la lettre ou le sens des mots. Nous ne sommes pas tant en lien par le sens que par la vibration, la qualité vibratoire de ce que nous percevons. Nous pouvons apprécier des calligraphies sans en connaître le sens. (Arnaud Mattlinger)

Ces toutes premières traces (ill. 1) figurent les calligraphies extérieures de geste en laissant apparaître des lignes épurées qui dessinent des formes abstraites. Celles-ci se nuancent car chacune porte en elle un rythme et le sentiment relié à la globalité de l'artiste : Lorsque le pinceau bouge, c'est aussi le poignet et le coude qui bougent. Et plus la calligraphie est grande, plus l'être entier est sollicité... (A.M.). Puis, l'artiste peu à peu s'affine dans sa recherche et tend à représenter, non plus la trace d'un mouvement extérieur, mais ce qui se vit en lui, la sensation du souffle qui l'anime. Il rend dès lors visible ses espaces intérieurs permettant l'exploration de toute une matrice, en soi et autour de soi : Alors que les supports des arts plastiques (papier, toile, terre, pierre etc.) sont des supports sur lesquels l'artiste se projette tout en restant à l'extérieur du support, ici l'artiste entre dans la matrice de sa création. La « Wutao Sphère » est une bulle de rêve bien ancrée, un espace d'exploration, une matrice dans laquelle le souffle peut s'exprimer dans toutes ses dimensions. (A.M.)



ill. 2 : Réalisées en extérieur, la nuit, ces photographies laissent apparaître le corps et la peau de l'auteur.



ill. 1: Ces toutes premières traces figurent les calligraphies extérieures de geste en laissant apparaître des lignes épurées qui dessinent des formes abstraites.

Apparaissent maintenant des échos sur l'image, projetant des effets de vibrations infinies d'un corps en mouvement qui laissent apparaître des formes primordiales: *Dans le Wutao, c'est en grandissant l'expression du souffle que l'on goûte à la dimension sacrée de l'énergie avant de nous en laisser imprégner. Les gestes deviennent calligraphies; l'air et l'espace tout autour deviennent le support d'un éphémère à saisir. Pourtant la trace vit encore un moment derrière nous...* (A.M.). Ce n'est plus la trace d'un geste extérieur qui se donne à voir mais sa perception énergétique, son émanation vibrante, comme une image résiduelle que seule l'alchimie photographique révèle. L'auteur multiplie les points de vue, dans des rendus de perceptions volumétriques créant ainsi la mise en abîme d'un chemin énergétique qui nous renvoie par ces images aux nouveaux champs possibles d'un être en mutation, mais aussi à sa mémoire archaïque: *Le souffle circule en nous comme des volutes de fumée qui manifestent les mouvements impalpables, imperceptibles de l'air dans lequel nous évoluons; qui manifestent aussi l'empreinte*

**La sensation
du souffle
qui l'anime.**

invisible que nous laissons derrière nous. Délicatesse de la sensation, absence de performance, alchimie de l'eau et du feu. (A.M.) Enfin, dans son involution, le danseur/photographe plonge au cœur du mouvement laissant surgir son être primordial et son émanation subtile. Réalisées en extérieur, la nuit, ces photographies laissent apparaître le corps et la peau de l'auteur (ill. 2). Devenant créature primordiale enveloppée d'une nature, l'artiste apparaît, disparaît, se laissant traverser par les énergies dans une libre circulation taoïste: *Alors, mon corps n'est plus seulement défini par mon squelette et ma chair, mais aussi et surtout par les espaces qui l'entourent. En nu académique occidental, ce sont les formes négatives qui permettent de vérifier la bonne représentation du modèle. C'est le Yin — les espaces « vides » — qui façonne le Yang — la matière du corps. La qualité de l'attention à l'espace qui m'entoure complète mon mouvement, l'ajuste et le remplit.* (A.M.) ■

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



PORTRAIT

Dessinateur et designer de formation, Arnaud Mattlinger rencontre l'équipe de Génération Tao en 1999. Il devient professeur certifié de Wutao® et se forme à la Trans-analyse®. Depuis 2003, il donne des cours à Paris, et des stages partout en France. Dans le même temps, il s'est formé au Tai Ji Quan auprès de P. Charoy et Imanou R. Son enseignement (styles Chen et Yang) intègre désormais les principes du Wutao. Refaisant le lien avec sa première formation artistique, il nourrit sa pratique d'une recherche picturale de calligraphies de gestes.

Daniel Lazennec

« Attraper la lance et déposer les armes. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Le premier colloque international du FIPAM, « Violences et société » aura lieu du 1er au 3 avril prochain. Nous avons voulu rencontrer l'organisateur de l'événement : Daniel Lazennec.

GTao : Daniel Lazennec, quels sont les éléments qui vous ont déterminé dans votre envie de soutenir la FIPAM ?

Daniel Lazennec: D'une part, la préservation de l'enseignement des anciens, les Budo, que l'on a improprement appelé les arts martiaux. La signification japonaise, je le rappelle, n'est pas celle-ci, elle désigne le chemin pour attraper la lance et déposer les armes. En d'autres termes, c'est aussi le chemin pour débusquer l'ego par l'entraînement et l'éducation et le déposer à terre, qu'il devienne serviteur de la conscience et du cœur plutôt que tyran des êtres. Autrement dit, les Budo nous engagent vers un monde pacifiant. C'est cette dimension, à la fois éducative et humaniste, qui m'intéresse depuis plus de 40 ans. D'autre part, l'idée de collecter des informations pour les générations futures m'a beaucoup intéressé. Car je m'aperçois aujourd'hui que la recherche de sagesse, très présente dans les années 70, a souvent laissé place à la domination et au monde égotique. La transmission constitue donc un élément essentiel de ma démarche. Enfin, l'aide que veut apporter la Fondation aux anciens est primordiale. J'ai donc proposé à Thierry Plée d'organiser ce symposium pour favoriser l'échange, l'éducation et pour faire évoluer les consciences.

GTao : Puisque c'est le sujet du dossier dans ce numéro, qu'entendez-vous par « conscience » ?

D. L. : Il existe plusieurs consciences. La première se manifeste dans nos paroles et dans nos actes: n'avez-vous pas déjà prononcé des paroles qu'au fond de vous-même vous n'auriez pas eu envie de dire ou agi d'une façon que vous regrettez ? La perception d'avoir agi en dehors de votre conscience. Ainsi vous n'étiez peut-être pas d'accord avec deux personnes, deux dynamiques en vous-même, et pourtant c'était vous-même... La deuxième, c'est être conscient de nos attitudes au quotidien. La troisième, c'est la conscience spécifique à chacun de nos cinq sens. Auxquels on peut ajouter un sixième sens: la bioconscience. Elle est constituée de toutes les lois de base de l'être humain,

comme la conscience de la loi de la gravité, de la maîtrise de la respiration qui agit sur nos comportements, de notre schéma corporel et de nos sensations internes, de l'impermanence et de l'interdépendance tout comme la lucidité sur la transformation incessante des phénomènes. Cette bioconscience régule les hémisphères du cerveau. C'est une dimension cachée chez l'être humain qui ne demande qu'à grandir et que les transmetteurs des Budo pourraient éveiller chez leurs élèves. Il y a aussi la non-conscience, un état de concentration que l'on connaît dans la voie du Zen. C'est un état de vacuité, appelé le « nirvana » en sanscrit. Puis il y a une conscience qui regroupe toutes les consciences dont je vous ai parlé. C'est un ensemble de consciences que nous sommes amenés à activer et à réactualiser d'instant en instant, on obtient alors un être complet.

GTao : Pourquoi avoir choisi le thème de la violence pour ce premier colloque ?

D. L. : La violence est aujourd'hui partout présente: en politique, dans les entreprises, dans les familles... C'est une donnée basique du comportement égotique de l'humain. Or, Gichin Funakoshi, le fondateur du Karaté-dô, nous dit: « L'essence du Karaté est la non-violence »; Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido, appelle son art « la voie de la paix ». Mais ce n'est pas ce que l'on voit le plus aujourd'hui dans les enseignements des « arts martiaux ». Les techniques s'expriment en violence, autour de la domination et de la soumission, de la défense et de l'attaque, et pas seulement dans le moment, mais en terme d'objectif... tout en faisant référence à des paroles d'Anciens... Les enseignants des Budo ont très important à mettre en œuvre dans l'éveil d'une non-violence active. ■

L'éveil d'une non-violence active.



crédit photo: Daniel Lazennec

Daniel Lazennec en Zazen.



PORTRAIT

Daniel Lazennec a pratiqué diverses disciplines: Hatha Yoga, Zen Soto, Judô, lutte gréco-romaine, deux formes de Karaté-Dô, puis l'Aïkido avant de rencontrer en 1980 Maître Hirokazu Kobayashi qu'il suivra au Japon. Il pratique également Zazen depuis 1978 et fut ordonné moine en 1985. Il crée plus tard l'Aï-Dôï. Il dirige aujourd'hui les colloques du FIPAM.

POUR TOUT SAVOIR SUR LE COLLOQUE RENDEZ-VOUS SUR LE SITE: www.fipam.org

Agir aujourd'hui pour transmettre demain



- Fonds documentaire
- Bibliothèque
- Cinémathèque
- Publications

- Centre de recherche
- Colloques
- Musée
- Séminaires

F I P A M

FONDS INTERNATIONAL POUR
LA PRÉSERVATION DES
ARTS MARTIAUX

www.fipam.org

Organisme Non Gouvernemental à vocation philanthropique

Agrément préfectoral n°2009 du 18 décembre 2009

Mécènes du FIPAM, ils soutiennent nos actions

KARATE
BUSHIDO



BUDO
Editions

Generation-tao.com

殘心 zanshin

Tai Ji Quan *Style Li*

« La gestuelle vient du cœur... »

propos recueillis par Arnaud Mattlinger

Invités par l'Institut du Quimétao, nous avons eu la chance de retrouver Maîtres Wu Bin, de passage à Paris, et de rencontrer pour la première fois Zhang Shaotang, héritier du style Li, 4e génération. Un style méconnu en France.



crédit photo: Institut du Quimétao

Maître Wu Bin est 9e Duan de Wushu, Directeur de l'Institut Wushu de Pékin, ancien Président du Comité Technique de l'Union Asiatique et Internationale de Wushu. Il est considéré en Chine comme l'un des 10 meilleurs grands Entraîneurs de Wushu. Il a notamment entraîné l'acteur Jet Li.

RENCONTRE AVEC MAÎTRE WU BIN

GTao : Maître Wu Bin, vous êtes considéré comme un des pères du Wushu moderne. Quelle différence y a-t-il entre le Wushu moderne et le Wushu traditionnel ?

Wu Bin : Le Wushu se trouve au cœur de l'histoire de la Chine. Depuis plus de 1000 ans, il a évolué avec son contexte politique et historique. Dans des temps plus anciens, les guerres étaient fréquentes entre clans et royaumes. Le maniement des armes était nécessaire pour la survie. Mais aujourd'hui, la situation n'est plus la même. Les guerres ne se font plus face à face mais à travers les ordinateurs. Le Wushu est à la fois une façon de vivre pour les personnes, mais aussi une façon de vivre pour l'Etat : faire preuve de sa force, de son pouvoir et faire face à des situations de guerre (pour l'entraînement militaire). En 1949, il y a eu la fondation de la Chine nouvelle. C'est alors qu'a été créé le Ministère des Sports. Le Wushu faisant partie du patrimoine de la Chine est entré dans les pratiques sportives. Il est entré aussi au Ministère de l'Education. Ceci a permis de former des professeurs de haut niveau, et de répandre la pratique du Wushu de l'école à l'université. Sans la tradition du Wushu, il n'y aurait pas de Wushu moderne. Sur une courte période de 10 ou 20 ans, il n'y a pas de différence, mais sur une plus longue période, oui.

GTao : Quelle est cette différence ?

W. B. : Le sport n'inclut pas tout ce qui compose le Wushu : la philosophie, la culture, le médical, le social, la littérature... C'est pour cela que je suis venu en France accompagné de deux maîtres : Zhang Shaotang, héritier

de la 4e génération du Tai Ji Quan style Li, et Zhang Shuhong, Président de l'Association de TJQ Li de Pékin. Nous avons aujourd'hui une très bonne connaissance de l'origine du Wushu et son héritage est très clair. Un style de Wushu se définit par une cohérence entre la théorie, la technique et les applications martiales. Mais je fais bien une différence entre les descendants et les héritiers : les héritiers sont ceux qui reçoivent l'ensemble de la connaissance, sous sa forme originelle, pour la transmettre aux générations futures. Mais être héritier ne suffit pas, il faut aussi faire sa propre expérience et développer son propre savoir.

GTao : Quelle influence a eu le sport sur la pratique du Wushu, et notamment l'interne ?

W. B. : Le sport a amené la compétition, avec notamment la création de formes spécifiques. Ces formes ont été créées dans le même esprit que les formes traditionnelles, selon les mêmes principes. La compétition a demandé à tous de se perfectionner pour devenir meilleur. Elle a permis l'élévation du niveau de pratique. Néanmoins, pour les jurys, il est difficile de noter l'interne. L'émulation compétitive a donc favorisé l'excellence dans l'exécution de la forme plus que dans le travail interne. Certaines lignées, et c'est le cas du style Li, n'ont pas subi cette influence. Elles ont donc gardé entière la pratique des principes internes traditionnels.

RENCONTRE AVEC ZHANG SHAOTANG

GTao : Zhang Shaotang, pouvez-vous nous présenter votre discipline ?

Zhang Shaotang : Le Tai Ji Quan style Li est un art traditionnel. Il a été créé par Li Ruidong sous la dynastie Qing il y a environ 150 ans. Li Ruidong était expert en arts martiaux. Il a étudié avec six maîtres de différentes écoles, externes et internes, et avait hérité de responsabilités pour la garde de l'empereur. Sa pratique et sa connaissance des arts martiaux étaient donc tournées vers l'efficacité et le réalisme dans le combat et la défense. Aujourd'hui, le style Li se pratique surtout pour la santé, mais il a bien conservé



Zhang Shaotang, héritier du style Li en Tai Ji Quan, 4e génération. Maître Zhang Shaotang est également Vice-président de l'association Wushu de Langfang, dans la province du Hebei.

les idées de combat et la pédagogie traditionnelle.

GTao: Comment Li Ruidong a-t-il pu faire une synthèse de toutes ses connaissances ?

Z. S.: Parmi les maîtres de Li Ruidong, on peut citer Yang Luchan pour le Tai Ji Quan, Dong Haichuan, fondateur du Ba Gua Zhang et Maître Hui Hai de Shaolin. Cela peut sembler beaucoup, mais quel que soit le style, les disciplines sont toutes nourries de culture chinoise. Elles s'abreuvent toutes à la même source. Il convient dès lors de préciser la notion de culture en chinois: Wen Hua. Wen signifie la théorie et Hua, la transformation. On peut utiliser des mots, des paroles ou l'écriture pour expliquer des lois. Dans les arts martiaux, on utilise le corps et la gestuelle pour expliquer les lois et la théorie. Le Taiji, le Yin-Yang, le Bagua, les 5 éléments expliquent la loi et les principes.

GTao: Quelles sont les caractéristiques du style Li ?

Z; S.: Il existe différents styles de Tai Ji Quan, mais il y a une théorie, une seule. Toutes les pratiques consistent à expliquer la pensée par la gestuelle. On peut dire que le Chen met l'accent sur la force, le Yang sur la souplesse, le Sun sur la pulsation, etc... Selon cette idée, on pourrait dire que le style Li met l'accent sur l'unité: l'unité entre l'intérieur et l'extérieur, le haut et le bas, l'avant et l'arrière... L'étude de la forme favorise l'unité, mais elle

peut se pratiquer de neuf manières: grande ou petite, relâchée ou serrée, souple ou ferme, rapide ou lente ou de façon centrée. La pratique réunit tout ça.

GTao: Le renforcement des tendons et des muscles est-il important pour la pratique ?

Z. S.: La sollicitation des tendons-muscles n'est pas quelque chose de propre au style Li. Ce qui nourrit les tendons et les muscles, c'est le sang et l'énergie. Les méridiens d'énergie sont des routes et les vaisseaux sanguins, des voies maritimes. Ensemble, ils favorisent toute la circulation dans le corps et nourrissent tout l'organisme, y compris les tendons-muscles. C'est le but de notre pratique interne: nourrir tous les organes.

GTao: Du point de vue interne, il semble que le style Li mette l'accent sur le cœur et l'esprit ?

Z. S.: Pour les Chinois, la gestuelle vient du cœur, le Yin-Yang étant la théorie fondamentale. Le corps et la gestuelle sont Yin et la pensée Yang. Il y a d'abord une idée, puis un but. La pensée vient du cœur. Mais pour qu'il y ait une pensée, il faut que le cœur s'anime. Si l'on veut quelque chose, il faut faire ça avec intelligence, donc avec cœur. ■

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

Expliquer la pensée par la gestuelle.

LE CŒUR DE LA PRATIQUE

La pratique avec Zhang Shaotang est basée sur Fang Song, la détente. Nombreux sont les experts qui le répètent, mais lorsqu'elle est placée au cœur de la pratique, comme une litanie, cela va plus loin. Se détendre... Encore et encore. Des pensées apparaissent: « Ça fait mal. J'en ai plein le dos... ». Mais qu'est-ce qui fait mal? C'est simple: la recherche du relâchement me fait ressentir ce qui n'est pas lâché! En cherchant à me détendre, mes tensions réapparaissent par contraste. C'est ça qui fait mal. Ce qui est tendu est tenu et c'est ce qui tient qui doit lâcher: les raisons, les émotions, les apprentissages, les croyances... créées par nécessité ou par habitude. Les accueillir n'est pas juste une idée, c'est charnel, sensoriel. A chaque tension que je rencontre et à laquelle je m'ouvre, c'est un voile qui tombe, une émotion qui se révèle... puis se diffuse: « Ça » circule. Chaque tension qui lâche est un soulagement. Les pensées s'estompent jusqu'à ce que mon cœur s'ouvre, pleinement. Parce qu'en me détachant de tout ce qui entrave l'énergie, je nourris l'Amour. Lorsque j'accueille mes tensions, lorsque je fluidifie ce qui est dur en moi, que je m'accepte sans conditions, sans tensions, mon cœur s'ouvre et mon esprit fleurit. La sagesse de Xin Yi Qi Li m'apparaît dans une nouvelle dimension, celle de l'expérience plutôt que celle du savoir. A rebours, je sens d'abord la force (Li), puis l'énergie (Qi) que je peux guider par mon intention (Yi). Mais pour atteindre le cœur (Xin), racine de l'esprit (Shen), il faut me détendre.

Arnaud Mattlinger





Photo : Benoît Soualle, photographe de la YMAA France

On me demande souvent si le jogging, le body-building ou la danse peuvent être considérés comme une sorte de chi-kung. Pour répondre à cette question, il faut remonter aux sources du chi-kung, c'est-à-dire avant les dynasties des Qin et des Han (255 avant J.-C. – 223 après J.-C.). A cette époque, de nombreuses pratiques de chi-kung prenaient leurs sources dans la danse. En effet, la danse exerce le corps physique, ce qui permet d'y maintenir une bonne condition de santé. De plus, la danse et la coordination des mouvements avec la musique organisent le cerveau et l'harmonisent. Cette harmonie du cerveau permet alors, soit d'énergétiser l'esprit au plus haut degré, soit de l'apaiser pour le ramener au calme. Ce type de danse chi-kung, importé plus tard à la cour royale japonaise, donna naissance à un style de danse élégant, lent et raffiné. Cette danse, que l'on peut assimiler au taïchi-chuan, est encore pratiquée de nos jours au Japon. Chez les Africains et les Indiens d'Amérique, certaines danses saccadées, où le corps est sans cesse agité et secoué, sont aussi une manière de détendre les articulations et de favoriser la circulation du chi. De la même manière, on peut considérer le jogging, le body-building, et même la marche, comme des pratiques de chikung. Dès lors, on peut déduire que toute activité capable de réguler la circulation du chi dans le corps est une pratique de chi-kung. (...)

De manière générale, toutes les pratiques du chi-kung peuvent être divisées selon leur théorie et leurs méthodes d'entraînement. Il existe deux familles principales : le Wai Dan, l'élixir externe, et le Nei Dan, l'élixir interne. Pour avoir une vision d'ensemble des pratiques de chi-kung, il est nécessaire de comprendre les différences entre ces deux catégories.

L'élixir externe, Wai Dan

Wai se traduit par « externe » ou « en dehors » et Dan par « élixir ». « Externe » est utilisé ici pour désigner la surface, la peau ou les membres, par opposition au tronc, centre du corps, qui contient l'ensemble des organes vitaux. L'élixir est en fait une hypothétique substance qui aurait la capacité de prolonger la vie et que les taoïstes chinois cherchent depuis des milliers d'années. Ils pensaient, au départ, que l'élixir était quelque chose de matériel, à base de plantes ou de substances purifiées, que l'on pouvait préparer dans un creuset. Après des milliers d'années d'études et d'expérimentation, ils se sont rendu compte que l'élixir se trouvait dans le corps même. En d'autres termes, si l'on désire prolonger sa vie, on doit d'abord trouver l'élixir dans son corps, puis apprendre à le cultiver, à le protéger et à le nourrir. En fait, l'élixir est l'énergie interne, ou chi, qui circule dans notre corps. Il existe de nombreuses manières de produire dans notre corps l'élixir, ou chi. Dans le chi-kung Wai Dan,

Dr Yang *Jwing-Ming*

Le Qi Gong de l'illumination

*texte extrait de l'ouvrage « Taïchi-chuan »,
par le Dr Yang Jwing-Ming, Budo Editions*



La parution de deux nouveaux ouvrages du Dr Yang Jwing-Ming chez Budo Editions nous donne l'occasion d'aborder la dimension spirituelle du Qi Gong, rarement traitée par les experts.

par exemple, on peut bouger simplement les membres, comme on le ferait dans la danse ou dans la marche. Au fur et à mesure que l'on s'exécute, le chi s'accumule dans les membres. Quand il atteint le niveau de contenance maximale des membres, il s'écoule le long des méridiens, libérant sur son passage toute obstruction ou stagnation. Il se rend ensuite vers le tronc afin d'y nourrir les organes. C'est une des raisons pour lesquelles les personnes qui mettent leur corps en œuvre par l'exercice ou le travail sont généralement en meilleure santé que celles qui restent assises toute la journée. On peut aussi simplement masser son corps pour produire du chi. Par le massage, on accroît l'énergie de ses cellules, on augmente la concentration du chi et sa circulation s'en trouve améliorée. Après le massage, on se détend pour permettre à ce nouveau flux énergétique de s'écouler de la peau et des muscles vers le centre du corps. On améliore de la sorte les conditions de circulation du chi dans ses organes. (...)

L'Élixir externe, Nei Dan

« Nei » se traduit par « interne » et « Dan », comme nous l'avons déjà vu, par « élixir ». Ainsi, Nei Dan veut dire « générer l'élixir de manière interne ».

« Interne » désigne ici le tronc par opposition aux membres. En principe, le chi est généré dans les Merveilleux Vaisseaux, plutôt que dans les méridiens. Alors que dans le Wai Dan, on génère du chi dans les membres ou sous la peau pour le guider ensuite vers le centre du corps via les méridiens, dans le Nei Dan, on génère le chi dans le tronc pour l'envoyer ensuite vers les membres. D'une manière générale, les théories du Nei Dan sont plus profondes et plus difficiles à comprendre et à appliquer que celles du Wai Dan. Traditionnellement, le Nei Dan a toujours été gardé plus secret que le Wai Dan. Cela est spécialement vrai pour les pratiques de Nei Dan du plus haut niveau, telles que le chi-kung du nettoyage de la moelle et du cerveau, qui n'était enseigné qu'à un très petit nombre de disciples de confiance. (...)

La recherche de l'illumination

Bien que moins populaire que les autres en Chine, le chi-kung religieux est connu pour son haut niveau d'accomplissement, toutes catégories de chi-kung confondues. Ce chi-kung était généralement tenu secret à l'intérieur des monastères et n'est révélé au public que depuis le début du 20e siècle. En Chine, le chi-kung religieux comporte essentiellement les chi-kung taoïste et bouddhiste. L'objectif principal des taoïstes est l'illumination et celui des bouddhistes est l'état de Bouddha. Tous cherchent le chemin qui leur permettra de s'élever

au-dessus de la souffrance humaine et d'échapper au cycle perpétuel de la réincarnation. Les religieux pensent que la souffrance humaine a pour origine les « Sept émotions et les six désirs » (Qi Qing Liu Yu). Les sept émotions sont : le bonheur (Xi), la colère (Nu), la tristesse (Ai), la joie (Le), l'amour (Ai), la haine (Hen) et le désir (Yu). Les six désirs sont les six plaisirs sensoriels procurés par les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit. Tant que l'on n'est pas détaché de ces sept émotions et de ces six désirs, on se réincarne sur terre. Pour échapper à la réincarnation, il faut entraîner son esprit jusqu'à atteindre un niveau suffisamment élevé pour qu'il puisse demeurer indépendant après la mort. Seul un esprit détaché pourra pénétrer le royaume des cieux et accéder à la paix éternelle. Cet entraînement est difficilement compatible avec notre vie quotidienne et c'est la raison pour laquelle les pratiquants de ce type de chi-kung fuient la société et vont chercher la solitude dans les montagnes afin de pouvoir concentrer toute leur attention dans leur quête personnelle.

Générer l'élixir de manière interne.

Les pratiquants des chi-kung religieux s'entraînent à renforcer leur chi interne pour nourrir leur esprit (Shen) jusqu'à ce que ce dernier puisse survivre à la mort de leur corps physique. Dans ce but, le chi-kung du nettoyage de la moelle et du cerveau est incontournable. il donne la possibilité de conduire le chi vers le front, résidence de l'esprit, tout en élevant l'activité énergétique du cerveau à un degré supérieur. Cet entraînement était habituellement réservé à un faible nombre de prêtres parvenus à un niveau très avancé. Les bouddhistes tibétains sont aussi concernés par ce type d'entraînement. Aujourd'hui, et depuis deux millénaires, bouddhistes tibétains, bouddhistes chinois et taoïstes, qui suivent les mêmes principes, représentent les trois écoles religieuses majeures du chi-kung.

Cette recherche religieuse, qui tend vers l'illumination ou l'état de bouddha, constitue le degré le plus élevé et le plus difficile de l'ensemble des chi-kung. Aussi, de nombreux pratiquants rejettent-ils les rigueurs de cette recherche religieuse et ne pratiquent le chi-kung du nettoyage de la moelle et du cerveau que dans le but de prolonger leur vie. Ce sont eux, probablement qui ont révélé le chi-kung du nettoyage de la moelle et du cerveau au monde extérieur. ■

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



Photo : Benoît Souaille

PORTRAIT

Né en 46 à Taïwan, le Dr Yang Jwing-Ming pratique depuis son plus jeune âge auprès de son grand-père. A l'âge de 16 ans, il découvre le Tai Ji Quan. En 1974, il émigre au Etats-Unis pour étudier. En 1982, il fonde la Yang's Shaolin Kung Fu Academy à Houston, puis en 86, la Yang's Martial Arts Academy à Boston. Il est l'auteur de nombreux ouvrages et est régulièrement invité en France par la YMAA dirigée par Victor Marques qui nous a transmis les iconographies originales pour cet article : ymaafrance.com



« Abandonne l'étude et par là le souci. », chante le vieux sage.

Le Tao de l'Amour

Un amour vivant ici et maintenant

par Jacques-Emile Deschamps

S'il est peu question de l'amour dans le « Tao Te King », que pouvait bien penser Lao Tseu de l'amour ?

Dans le « Tao Te King » — les connaisseurs le savent — Lao Tseu discours peu sur l'amour. Dès lors, la question que l'on peut se poser est la suivante: le vieux sage considère-t-il que l'amour est à ses yeux sans intérêt ou, a contrario, est-il une telle évidence que cela ne vaut pas la peine de s'étendre sur ce sujet ?

C'est quoi l'amour ?

Pour trouver une réponse, peut-être convient-il de s'entendre tout d'abord sur ce qu'est l'amour. S'agit-il de ce sentiment mêlé d'émotions diverses et contradictoires que l'homme éprouve pour la femme (et réciproquement !) ou bien est-il question de ce que l'on qualifie communément « d'amour universel », à savoir un amour qui s'applique à tous les êtres vivants — qu'ils soient de la terre ou du ciel — et, par là même, à la vie dans son ensemble ?

D'ici que l'on pose sur le sujet l'œil du Tao, il est aisé de répondre: « l'amour universel », celui que l'on éprouve à l'égard de la vie, contient en son sein toutes les sortes d'amour. L'amour « amoureux » de l'homme pour la femme (et réciproquement toujours !), l'amour filial, l'amour fraternel... La rareté extrême avec laquelle Lao Tseu se réfère à l'amour pousse à penser que, lorsqu'il y fait allusion, il parle bien d'amour dans son sens le plus large. De même que « l'amour universel » porte en lui toutes les facettes de l'amour, de même peut-on considérer que Tao lui-même est l'amour. Ou encore que l'amour est une facette du Tao et que toutes les facettes de l'amour font partie de l'amour universel qu'est le Tao !

Du Un naquit le deux

Ne l'oublions pas, « du Un naquit le deux ». Tao est Un, il est l'unité, mais il se manifeste par Yin et Yang. Tao est un et double, tout en restant un. Tao est neutre, mais ce neutre se manifeste par un aspect masculin et un aspect féminin. Ce yang — « masculin » — ne peut se formuler qu'à travers le yin — « féminin » — exactement comme l'esprit se formule par la matière. Les êtres humains sont à l'image du Tao: un être humain est neutre et, tout en restant neutre, il se formule par son sexe: soit il est une femme, soit il est un homme, mais le fait qu'il soit femme ou homme n'exclut aucune-ment sa nature d'origine, le « neutre », l'*anthropos* dont parle fréquemment Philippe dans son évangile, et qu'il oppose à *andros* (l'homme, le mâle) et à *gyné* (la femme, la femelle). Aimer Tao — se fondre à lui — c'est être selon lui. Etre selon Tao, c'est répondre à son Principe, à l'Unité, Unité qui se vit par l'interne et par l'externe. L'interne, c'est que l'être humain réalise en lui l'harmonie entre son masculin et son féminin. L'externe, c'est que l'homme et la femme, par amour, s'unissent et ne fassent qu'un, spirituellement et physiquement. Ainsi, deux être humains (neutres) manifestés l'un

par l'homme — yang — et l'autre par la femme — yin — recréent-ils Tao. Là est la manifestation du Principe de la dualité dans l'Unique, là est la perdurance de la vie.

Voici comment Lao Tseu décrit à la fois l'évolution de l'espèce humaine depuis son origine et la façon dont un être humain se développe tout au long de son existence: « Après la perte de la Voie vient la Vertu, après la perte de la Vertu vient l'Amour, après la perte de l'Amour vient la Justice, après la perte de la Justice viennent les rites ». (« Tao Te King », 38).

L'unité perdue

Au départ, semble-t-il, l'Humanité était confondue à Tao. Puis, pour une raison non précisée, cette fonte de l'humain dans Tao s'est dégradée. Restait aux Humains la possibilité de s'inclure à nouveau dans la Voie en pratiquant Te, la Vertu. Pour parler simple, on peut illustrer cette assertion en disant qu'avoir une vie spirituelle sincère et profonde permet d'être dans l'Unité avec soi-même et l'univers. Ensuite, vient le moment où il n'y a plus de vie spirituelle et reste l'amour qui, comme il a été dit plus haut, permet de restaurer l'Unité perdue. La fin de l'histoire est pitoyable: la justice est la manifestation même de la dualité et les rites ne sont que singeries! En dépit de tout, Tao reste Tao et celui qui vit Tao le sait et le sent: il porte en lui la Vertu (la force agissante de Tao), il aime toute vie, c'est un juste et les seuls rites qu'il pratique sont aussi naturels et évidents que s'asseoir pour méditer ou que donner un baiser à l'être aimé.

Adhérer au féminin

Tout au long du « Tao Te King », Lao Tseu vénère le féminin: il conseille de « connaître en soi le masculin mais d'adhérer au féminin » et lui-même clame qu'il « tête l'Obscur Féminin ». Là encore, il est simple de voir où il veut en venir: si Tao a pris la peine de se manifester matériellement et s'il n'a pu le faire qu'en se féminisant, dans la mesure où l'Humain est un être à la fois spirituel et matériel, le bon sens conseille de connaître en soi sa dimension spirituelle — yang — et de vivre selon son état présent, à savoir dans son corps — yin. Or, l'amour — intrinsèquement yang car nul n'a jamais pu voir ni toucher l'amour! — se manifeste par l'acte, fruit du corps, à savoir le yin. Adhérer au yin, c'est adhérer à l'amour, un amour non pas désincarné, « intellectuel », « théorique », mais un amour concret, prolongé par un comportement, un amour vivant ici et maintenant.

Vivre l'amour

Le « Suwen », ce très vieux livre de Médecine

Traditionnelle Chinoise, énonce que « le cœur est le siège de ce qui gouverne les esprits ». Les esprits (les hémisphères cérébraux) sont semblables au yang paternel. Le cœur — le Dan Tian central où se fabrique le Chi par l'union du Shen (énergie spirituelle) et du Jing (énergie corporelle) — est le yin, la Mère, « l'Obscur Féminin » que tête Lao Tseu, en un mot: le cœur est l'amour! Et l'amour est ce qui nous offre la vie, ce qui nous donne le monde: *Qui tient pour excellent de se donner au monde, qu'on lui prête le monde. Mais qui cède à l'Amour en se donnant au monde, qu'on lui donne le monde.* (« Tao Te King », 13). Une autre traduction du même texte nous propose: *A celui qui se soucie des autres autant que de lui-même, on peut confier le monde. Mais seul celui qui aime les autres autant que lui-même est digne de gouverner.* Raisonnement aussi simple qu'implacable: celui qui se soucie des autres

On ne peut pas étudier le Tao, on ne peut que s'y fondre.

établit par là même une différence entre lui et les autres et il n'est donc pas dans l'Unité. Celui qui aime les autres autant que lui-même, celui-là « cède » à l'amour. Il lâche prise, il devient l'amour, il se fond à autrui, il est l'Unité. L'infiniment grand se lit dans l'infiniment petit et il en va de même pour l'Amour dont parle Lao Tseu: on ne peut pas étudier le Tao on ne peut que s'y fondre, on ne peut pas comprendre l'amour, on ne peut que le vivre. Le sage ignore qu'il est sage et n'a cure d'être sage: il se contente d'être lui-même en sachant que « lui-même » est ce curieux paradoxe de constance et de mutation. Celui qui aime sait qu'il aime et cela lui suffit: l'amoureux est heureux d'aimer l'amoureuse, la mère se satisfait d'aimer son enfant, l'enfant aime ses parents sans même y penser, le sage et le saint aiment toute vie. Là se trouvent l'Amour et le Tao confondus dans un grand éclat de rire. ■

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



PORTRAIT

Thérapeute, écrivain et enseignant, Jacques E. Deschamps est le créateur d'un soin énergétique que l'on peut découvrir dans son ouvrage « Le Massage Énergétique Fu Jing Tao ». Également compositeur, il vient de nous livrer ses deux derniers opus: « L'ABC du TAO » paru aux éditions Grancher et « Tao Songs » (Disques DOM), un cd de musique destiné à voyager sereinement dans l'interne et l'externe...



TAO, AMOUR & HOMOSEXUALITÉ

A l'époque où les trois sages du Tao (Lao Tseu, Lie Tseu et Tchouang Tseu) rédigèrent leurs œuvres, il n'était guère question d'homosexualité dans la philosophie orientale. D'aucuns pourraient croire alors qu'être homosexuel suppose que l'on soit banni du Tao. C'est faire preuve de bien peu de logique. Considérons ce qu'il en est: Yin et Yang sont deux caractères « abstraits » qui prennent corps avec la matière; Yin caractérisant le féminin et Yang s'appliquant au masculin. On admet par exemple que le soleil est Yang et que la lune est Yin, mais peut-on en conclure pour autant que le soleil est masculin et la lune féminine? Il en va de même en ce qui concerne les créatures terrestres: en général, la femme est considérée comme essentiellement Yin et l'homme comme fondamentalement Yang. Dans la vie quotidienne, comme dans le domaine de l'affect et de la sexualité, cela implique-t-il que tous les hommes soient actifs (Yang) et que toutes les femmes soient passives (Yin)? Bien sûr que non! Ce qui compte, ce n'est pas le sexe à proprement parler mais le caractère Yin ou Yang de tel être ou de tel phénomène. En ce qui concerne l'homosexualité, le jeu Yin-Yang reste toujours vrai car Tao est une mutation constante: le Yang peut devenir plus Yang encore et le Yin plus Yin. Le Yang peut se yiniser et le Yin se yanguiser. Certains psychologues suggèrent qu'il y ait une part d'homosexualité chez les hétérosexuels et une part d'hétérosexualité chez les homosexuels. Bien malin est celui qui perce les mystères de la Voie. La sexualité est relative à l'amour qui, comme Tao, n'a pas de sexe... ou qui en a deux! J.-E. DESCHAMPS

Stanislav Grof

« Tout est pure vibration. »

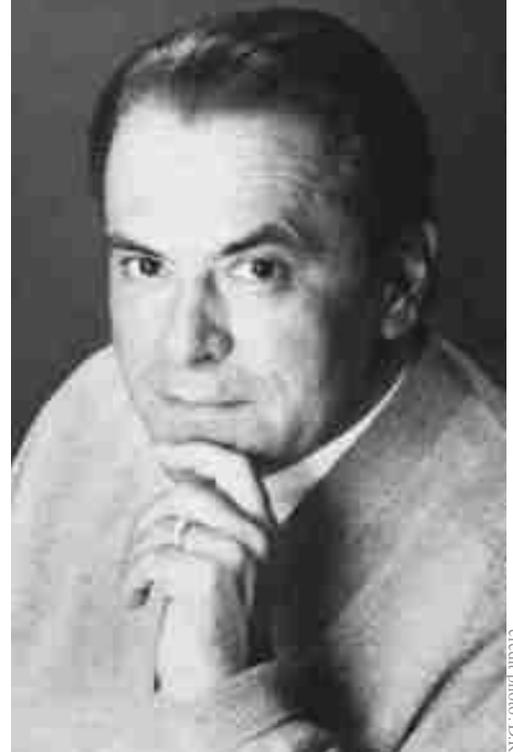
propos recueillis par Delphine Lhuillier & Arnaud Mattlinger
Avec l'aide d'Etienne Hayem

De passage à Paris, lors d'un séminaire organisé par l'IRETT⁽¹⁾, Maître Stanislav Grof, tel que nous avons choisi de le nommer, nous a accordé un entretien. Passeur entre l'enseignement spirituel traditionnel, la science et l'exploration expérientielle, il nous partage l'état actuel de ses recherches et sa vision du monde.

GTao : Pouvez-vous parler de vos dernières recherches ?

Stanislav Grof : Pour résumer mon travail aujourd'hui, je considère que si l'on regarde le monde selon différents niveaux de conscience, il y a beaucoup d'expériences que le paradigme scientifique en place ne parvient pas à expliquer. Je suis persuadé qu'étudier ces phénomènes peut apporter des révolutions scientifiques comparables à ce que les physiciens ont réalisé dans les trois premières décennies du 20^e siècle, quand ils sont passés de la physique newtonienne à la physique relativiste avec A. Einstein, puis à la physique quantique. Ce serait une suite cohérente. Si l'on reprend les différentes phases de ces changements, nous aurions besoin d'une image de la psyché infiniment plus large que celle dont nous disposons aujourd'hui en psychologie. L'image courante est limitée à la vie post-natale et individuelle. Nous devrions ajouter à cette vision tout ce qui est périnatal⁽²⁾ et le vaste domaine du transpersonnel⁽³⁾ qui comprend les inconscients collectifs historiques, archétypaux, voire les phénomènes de réincarnation... Notre vision de la psyché ressemblerait alors à la conception orientale du Bouddhisme, de l'Hindouisme ou du Taoïsme et nous abandonnerions l'idée que la conscience siège dans notre cerveau. Nous serions alors plus proche de la vision de C. G. Jung et de ce qu'il appelle l'*anima mundi*, l'âme du monde : une vision cosmique et universelle. Car la psyché individuelle participe à cette réalité du monde, à petite échelle. Lorsque nous vivons des « états holotropiques »⁽⁴⁾, nous pouvons

**Le fait
d'exister est
un mystère.**



crédit photo : D.R.

transcender ces frontières qui ne sont pas fixes et nous rendre compte que nous sommes plus que cela, qu'il existe quelque chose de plus grand, autre et quelque part ailleurs.

GTao : Qu'entendez-vous par : « la conscience ne siège pas dans notre cerveau » ?

S. G. : Nous n'avons pas de preuves que notre conscience soit issue du cerveau. Nous savons qu'il existe des correspondances entre l'anatomie, la physique, la biologie et la conscience, mais ce n'est pas une preuve suffisante. Nous pourrions faire une analogie avec la télévision : si la qualité de l'image, les couleurs, le signal dépendent des réglages de la télévision, ce qui apparaît sur l'écran ne provient pas du poste lui-même.

GTao : Comment percevez-vous le monde aujourd'hui ?

S. G. : Nous vivons une ère majeure de changements : auparavant, si une personne était atteinte de troubles psychologiques majeurs, nous pensions qu'en travaillant sur sa petite enfance, nous parviendrions à toucher l'origine du problème. Or, si ces troubles ne sont pas organiques, ils ne démarrent pas à la naissance, ils trouvent leur origine bien avant : dans la matrice, le karma, la phylogénétique. Ceci semble être une mauvaise nouvelle, car il ne s'agit plus seulement d'un travail depuis la naissance, mais la bonne nouvelle est que si vous travaillez avec des états de conscience holotropiques, vous pouvez alors utiliser cet outil très puissant à votre avantage. Revivre notre naissance peut se révéler une expérience thérapeutique très forte !

GTao : Quelle est la limite entre la connaissance de soi et les pratiques psychothérapeutiques ?

S. G. : Beaucoup de choses sont inconscientes pour nous, comme par exemple les expériences liées à notre petite enfance,

le périnatal, les vies passées ou des accidents traumatiques. Elles ont une influence sur notre vie sans que nous en soyons conscients. En les mettant en lumière et en libérant ces énergies, nous leur faisons perdre leur pouvoir ; il est alors possible de voir les énergies et les émotions qui nous animent et nous influencent. Dans les psychothérapies traditionnelles d'origine freudienne, il faut rendre l'inconscient matériel, notamment par le verbe. Avec la respiration holotropique, nous pouvons y accéder plus rapidement et plus profondément et faire remonter de façon plus directe le blocage.

GTao : Qu'est-ce que la conscience selon vous ?

S. G. : J'ai suivi une formation en psychiatrie classique. Selon les neurosciences, la conscience est créée par les activités neurophysiques dans le cerveau. Dans l'histoire de la recherche scientifique, on peut trouver des affirmations extrémistes, comme celle de Georges Lemaître⁽⁵⁾ : « Il n'y a rien de spécial dans la conscience, elle est produite par le cerveau, comme l'urine est produite par les reins ». Ce n'est pas ma perspective, car je suis arrivé à une haute estime de la conscience qui est pour moi l'attribut fondamental de l'existence. J'ai donc une vision plus proche de la pensée orientale. Après ce que j'ai vu et vécu, il est facile pour moi de dire que la conscience crée la réalité, qu'elle peut entraîner des réalités virtuelles, alors que la matière ne peut pas entraîner la conscience. Il existe des mystères fondamentaux qui échappent à notre entendement, le premier étant l'existence : le fait d'exister est un mystère. Tout comme la conscience et sa capacité à créer différents mondes.

GTao : La conscience est-elle un espace de créativité ?

S. G. : Dans le Shivaïsme Kashmirien, la philosophie repose sur cette question : « Quel est le principe fondamental ? ». La réponse qui est donnée : le fait de conscience, son existence et sa capacité à créer différents mondes. Dans 20 ans, quand les technologies virtuelles seront plus avancées, nous comprendrons vraiment ce qui se passe, car ce n'est pas parce que nous vivons quelque chose que c'est la réalité. Pour Fritjof Capra⁽⁶⁾, l'univers est plein de vide. La physique quantique nous révèle que plus nous « zoomons » dans la matière, plus nous trouvons de vide. Dès lors, tout est pure vibration. D'après David Bohm⁽⁷⁾ on ne peut désormais plus définir les choses comme telles, car tout est en mouvement : cette table n'est pas la table, elle est en train d'être une table. Nous retrouvons ce concept dans l'Hindouïsme : la *maya*. Dans le monde holotropique, comme dans ces philosophies orientales, c'est la conscience qui est réelle, le monde physique n'étant qu'une manifestation.



crédit photo : D.R.

Si vous avez connu des états holotropiques, des visions psychédéliques, vous vous rendez compte que la conscience peut créer des réalités tangibles.

GTao : Comment êtes-vous passé de l'expérience psychédélique à la respiration holotropique ?

S. G. : Je travaillais au centre de recherches psychiatriques du Maryland aux Etats-Unis. C'était le dernier Centre de recherches psychédéliques survivant. En 1973, il est devenu de plus en plus difficile d'obtenir les autorisations et les budgets pour continuer les recherches. En un mois, j'ai reçu 12 offres d'éditeurs pour écrire ; le LSD faisant à l'époque les grands titres des journaux. Pendant l'année où j'ai écrit le livre, je me suis rendu à New-York et j'y ai retrouvé mon vieil ami Michael Murphy, cofondateur d'Esalen⁽⁸⁾. Nous avons discuté et il m'a proposé de venir y écrire. Il m'a prêté une maison et en échange, j'animais des ateliers. Les gens étaient contents d'assister aux ateliers, mais ils voulaient expérimenter. Comment faire ? Je me suis souvenu qu'à la fin de sessions psychédéliques, les patients rentraient dans un rythme respiratoire particulier qui les replongeait dans un état holotropique alors que la drogue perdait son effet. A cette époque, j'ai rencontré Christina, ma future épouse. Elle était professeur d'Hatha Yoga et nous avons commencé à expérimenter l'association de la musique et de la respiration.

GTao : Comment s'est façonnée la méthode ?

S. G. : Au départ, le processus était plutôt individuel et le reste du groupe regardait. Jusqu'au moment où nous avons dû animer un atelier composé de 46 personnes. Alors que

PORTRAIT

Stanislav Grof est psychiatre. Il comptabilise, à lui seul, près de 50 ans de recherches sur les états de conscience non-ordinaires. Né à Prague, où il a fait ses études, il commence ses recherches sur le LSD avant d'émigrer aux Etats-Unis pour prendre la direction d'un laboratoire de recherches dans le Maryland. En 1973, il crée, avec sa femme Christina, une autre approche d'induction d'états modifiés de conscience, la Respiration Holotropique™. Cofondateur de l'Association Internationale du Transpersonnel (ITA), il a écrit de très nombreux articles et livres traduits dans une vingtaine de langues. En octobre 2007, il reçoit le prestigieux prix Vision 97 décerné par la Fondation de Dagmar et Vaclav Havel à Prague, qui récompense des personnes dont les travaux sont porteurs de potentiels de transformation significatifs pour l'avenir. Voir bibliographie p. 60.



NOTES

(1) L'IRETT est un centre de thérapie et un institut de formation en psychothérapie destiné à faire connaître et à diffuser les approches transpersonnelles et en particulier la Respiration Holotropique et l'Animathérapie: www.irett.net

(2) En créant de nouveaux protocoles de soin avec ses patients schizophrènes, Stanislav Grof dresse une cartographie de la psyché humaine dont font partie les 4 Matrices Périnatales Fondamentales.

(3) La psychologie transpersonnelle est un mouvement de psychologie né aux États-Unis en 1969 qui fait la synthèse de la spiritualité et de la science. Ses principaux acteurs sont Abraham Maslow, Anthony Sutich et Stanislav Grof.

(4) Les états holotropiques se caractérisent par une expansion de la conscience au-delà des limites ordinaires de l'ego, de l'espace et du temps.

(5) Georges Lemaître (1894 - 1966) est un chanoine catholique, astronome et physicien belge.

(6) Fritjof Capra (né en 1939) est un physicien américain connu par son livre « Le Tao de la Physique » (1975) et pour avoir conçu une méthode scientifique inspirée des religions orientales.

(7) David Bohm (1917-1992) est un physicien américain qui a effectué d'importantes contributions en physique quantique, physique théorique, philosophie et neuropsychologie. Il a participé au Projet Manhattan et conduit de célèbres entretiens filmés avec le philosophe indien Krishnamurti.

(8) L'Institut Esalen est le berceau de la psychologie humaniste, fondée par Michael Murphy et Dick Price en 1962.

je travaillais dans le jardin, je me suis bloqué le dos. Je n'étais donc plus en état d'approcher les personnes. Nous avons fait s'accompagner les personnes deux par deux et nous les avons supervisées. Il n'était plus seulement question de vivre l'expérience, mais aussi d'accompagner celui qui la traversait. Ce fut un tel succès que nous avons poursuivi dans ce sens. Et avec notre ami Jack Kornfield, moine bouddhiste très connu aux États-Unis, nous avons commencé à proposer des retraites de 7 jours: théorie le matin et respiration holotropique l'après-midi. Chaque atelier de respiration étant suivi d'une session de méditation, puis dans la soirée, de moments de partages des expériences traversées.

GTao : Quel type de sagesse de vie avez-vous acquis dans votre quête de la conscience?

S. G. : Pour opérer avec succès dans le monde, vous avez besoin de différents types d'intelligence. En plus de l'intelligence traditionnelle, nous avons vu apparaître récemment l'intelligence émotionnelle. Je lui ajoute une troisième dimension essentielle pour être heureux: l'intelligence spirituelle. C'est l'équivalent du Prajnaparamita dans la sagesse transcendantale indienne: il ne s'agit pas de la connaissance du monde matériel, mais de l'éveil vis-à-vis des choses invisibles du quotidien. Ma sagesse de vie serait donc de choisir un comportement en fonction de cette vision extérieure et son introspection. Je rejoins là C. G.

Jung. Je crois que le plus grand problème de la civilisation industrielle consiste en une recherche excessive vers l'extérieur et sa perte de connexion avec l'intérieur qui entraîne une quête insatiable de substituts matériels. Dans la sagesse transcendantale bouddhiste, on parle d'*anatta*: l'individu n'est pas séparé du reste. La compréhension de notre nature profonde sans cette connaissance est *avidia* (ignorance), mais *avidia* n'est pas un manque d'information quelconque, c'est plutôt le fait de ne pas savoir quelle est notre place dans cet ensemble et de ne pas se poser la question.

GTao : Si nous arrivions à gérer cela, la façon dont nous gérons la naissance et la mort changerait-elle ?

S. G. : Bien que nous venions au monde « complet » sur le plan anatomique, nous avons tout à apprendre sur le plan émotionnel. C'est la façon dont je comprends certains rites de passage traditionnels qui induisent un revécu de naissance. Ce revécu permet à la personne de retraverser sa capacité à sortir de la relation avec sa mère. Ces passages ramènent l'expérience de la naissance à une conscience complète et donc spirituelle. Mais cela change simultanément notre

relation à la mort, car au cours d'une expérience aussi forte, nous avons l'impression de mourir. Nous avons donc déjà corporellement ressenti, au moment de la naissance, le risque de mourir. En nous incarnant, nous devons mourir un jour, mais nous pouvons faire l'expérience de la mort plusieurs fois pendant notre vie avant de mourir vraiment. Abraham a Santa Clara, un moine bénédictin du 17^e siècle, disait: « L'homme qui meurt avant de mourir ne meurt pas quand il meurt ». Des études menées auprès de personnes malades du cancer ont montré qu'après avoir traversé l'épreuve de cette mort spirituelle et psychologique, ces dernières ont changé leur vie.

GTao : Vous avez proposé des séminaires partout dans le monde. Comment la psychologie transpersonnelle a-t-elle été reçue en Asie ?

S. G. : Au Japon ou en Inde, les psychiatres sont devenus plus matérialistes que les Occidentaux, car ils ont dû choisir entre la science et une spiritualité très ancrée dans leur pays. Ils sont très excités de voir que l'on peut être scientifique ET spirituel. Cette réconciliation signifie pour eux une grande libération.

GTao : L'effervescence de découvertes et d'explorations semble aujourd'hui s'estomper par rapport aux années 70. Est-ce une illusion ?

S. G. : C'étaient des années passionnantes. Aujourd'hui, vous pouvez vivre ce que nous vivions à Esalen dans de nombreux endroits dans le monde.

GTao : Vous avez apporté cette idée que l'on peut être intelligent et mystique, c'est-à-dire spirituel sans être seulement dans la foi...

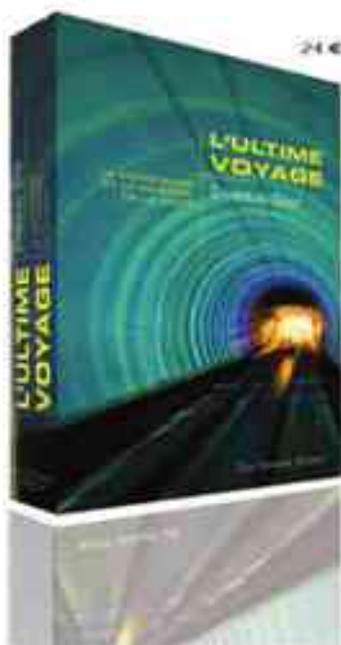
S. G. : La science actuelle confond les organismes religieux, le dogme, et le mysticisme. La psychologie transpersonnelle ne s'intéresse pas au dogme, elle s'intéresse à l'expérience et à la mystique, car il n'y a rien qui ne soit pas scientifique. La spiritualité est personnelle: mon corps ou la nature sont mon temple. Après avoir vécu une expérience transpersonnelle, il n'est plus nécessaire d'apprendre l'écologie ou le pacifisme car les personnes en font directement l'expérience. Dans la vision holotropique, nous ne choisissons pas le calque chamanique, indien, égyptien, alchimique ou soufi, chacun choisit son propre chemin. Cette multitude de « techniques sacrées » est une grande opportunité pour l'humanité. J'espère que la religion du futur ne sera plus séparée mais reliée. ■

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

Nous pouvons faire l'expérience de la mort.

Les deux livres indispensables pour comprendre la pensée de
Stanislav Grof

L'ULTIME VOYAGE
La conscience
et le mystère de la mort



24 €

QUAND L'IMPOSSIBLE ARRIVE
Aventures dans les réalités
non ordinaires



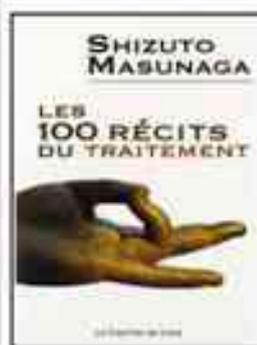
22 €



14 X 21 - 224 pages - 17 €
CHRISTEL PETIT COLLIN
Isbn : 978-2-8132-0196-6



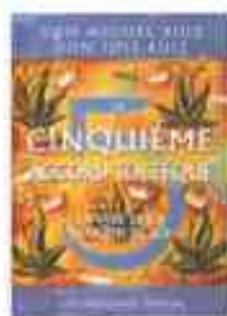
16 X 22 - 204 pages - 18 €
JANSEN-SCHULZE YVONNE
Isbn : 978-27029-0787-0



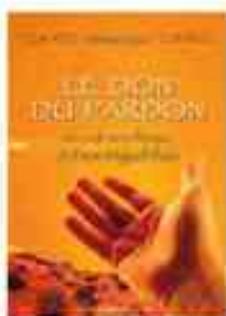
16 X 24 - 438 pages - 24,90 €
SHIZUTO MASUNAGA
Isbn : 978-2-7029-0762-7



17 X 23 - 256 pages - 22 €
MULLIN GLENN
Isbn : 978-2-7029-0818-1



15 X 22 - 288 Pages - 16,90 €
DON MIGUEL RUIZ
Isbn : 978-2-8132-0122-5



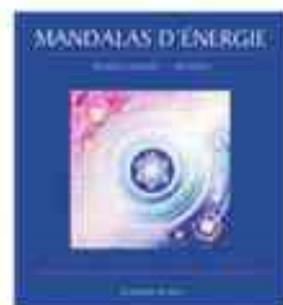
15 X 22 - 160 Pages - 13 €
OLIVIER CLERC
Isbn : 978-2-8132-0168-3



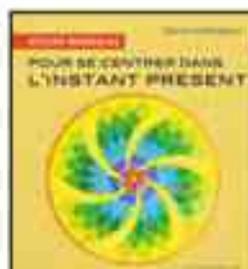
10 X 15 - 52 cartes - 22 €
COLLECTIF
Isbn : 978-2-7029-0807-5



10 X 15 - 52 cartes - 22 €
COLLECTIF
Isbn : 978-2-7029-0806-8



21 X 23 - 196 pages - 22 €
LADUREE & MATHIEU
Isbn : 978-2-7029-0815-0



19 X 19 - 32 Mandales - 8,90 €
LANCINNE BATAILLARD
Isbn : 978-2-7029-0804-4



19 X 19 - 32 Mandales - 8,90 €
LANCINNE BATAILLARD
Isbn : 978-2-7029-0805-1



19 X 19 - 32 Mandales - 8,90 €
LANCINNE BATAILLARD
Isbn : 978-2-7029-0758-0



19 X 19 - 32 Mandales - 8,90 €
LANCINNE BATAILLARD
Isbn : 978-2-7-029-0757-3



19 X 19 - 32 Mandales - 8,90 €
LANCINNE BATAILLARD
Isbn : 978-2-7029-0781-8

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

- 1. L'ultime voyage - 24 €
- 2. Quand l'impossible arrive - 22 €
- 3. Je pense trop - 17 €
- 4. Les 100 récits du traitement - 24,90 €
- 5. Ce monde est tout ce que nous avons - 12 €
- 6. Le livre des morts tibétains - 22 €
- 7. Le cinquième accord toltèque - 16,90 €
- 8. Le Don du Pardon - 13 €
- 9. 52 prières bouddhistes - 22 €
- 10. 52 prières chrétiennes - 22 €
- 11. Mandalas d'énergie - 22 €
- 12. Atelier mandalas - instant présent - 8,90 €
- 13. Atelier mandalas - énergie nature - 8,90 €
- 14. Atelier mandalas - estime de soi - 8,90 €
- 15. Atelier mandalas - lâcher prise - 8,90 €
- 16. Atelier mandalas - la créativité - 8,90 €

Nombre d'ouvrage : _____ EX

Montant de la commande : _____ €

Frais de port : 3 euros

Votre règlement : _____

Chèque

Carte bancaire :

- Expiration : _____/_____/_____

N° : _____

L'année du *Lièvre*

Horoscope 2011 par Eulalie Steens

Le 3 février prochain, nous laisserons derrière nous l'année du Tigre pour entrer dans l'ère du Lièvre. Mais qu'en sera-t-il pour vous ?



Qu'on se le dise ! La date est arrêtée : le 3 février 2011 sera le jour du Nouvel An chinois.

Une année chasse l'autre et donc avec elle, un animal. Le Tigre, magnifique il est vrai, mais redoutablement sauvage, s'enfuira dans la toundra sibérienne. Beaucoup verront ce départ avec un grand soulagement. Entre nous, ne les blâmons pas ! Nous allons pouvoir respirer un peu...



RAT

(1996, 1984, 1972, 1960, 1948, 1936, 1924, 1912...)

A priori, on pourrait penser que les deux bestioles s'entendraient bien. Que nenni ! Le Rat est sans doute trop froid, trop individualiste pour ce Lièvre parfois un peu trop mollasson. Que faire, donc, soupire le Rat pendant toute cette année 2011 ? Construire des projets, sans doute et... vous ouvrir aux autres, petit Ratounet ! Profitez-en pour courir les cocktails et remplir votre carnet d'adresses. Parfois, c'est utile... pour plus tard.



BUFFLE

(1997, 1985, 1973, 1961, 1949, 1937, 1925, 1913...)

Ne nous affolons pas. Que va-t-il vous arriver ? Et bien... rien de spécial. Ce Lièvre est bien trop léger pour vous. Vous profiterez donc de cette année pour vous laisser aller nonchalamment pas à pas le long des rizières en rêvant à on ne sait trop quoi. Soyez taoïste et pratiquez la non-action !



TIGRE

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

2010, c'était votre année. Vous vous êtes agité, vous avez réussi ou tout perdu, c'est selon. Et bien maintenant, vous allez vivre autre chose. Ce Lièvre, vous ne l'aimez pas et... il vous le rend bien. Donc, si vous rencontrez des difficultés, ralentissements, contrariétés, il vous faudra les accepter. Quoi ? Vous rugirez de colère ? Si vous savez ce que l'on s'en fiche !



LAPIN et LIEVRE

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

Bondissez ! Jouez ! Sautillez ! C'est votre année à vous tout seul ! A vous les amusements, les fêtes et les mondanités, les sorties à plus d'heure en boîte de nuit. Hep, hep ! Essayez de vous reprendre, ne perdez pas de vue vos objectifs. Montrez-vous sous votre meilleur jour, cultivez le relationnel de bon aloi, faites-vous de bons et nouveaux amis. Et vous vivrez une année agréable et brillante, puisque c'est comme ça que vous concevez la vie !



DRAGON

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

Disons-le promptement, vous non plus ne serez pas au mieux de votre forme. Trop décidé, trop conquérant... Vous ne comprendrez pas pourquoi cette année sous le signe du Lièvre vous cassera... vos impériales griffes. La nonchalance ambiante vous énervera au plus haut point. Que faire ? Et bien justement : bof... Et si pour une fois, vous acceptiez les choses telles qu'elles sont ? Ou est-ce un inaccessible rêve ?



SERPENT

(2001, 1989, 1977, 1965, 1953, 1941, 1929, 1917...)

Vous vous tortillez en boucle et en boucle ? Jouez au boa constricteur ? C'est quoi cette petite nervosité intérieure ? Le Lièvre est un être calme et doux, un peu enjôleur. Et si vous cultiviez cet aspect de votre personnalité ? Voyez le côté esthétique des choses, décontractez-vous et cette année passera agréablement. En plus, vous digérerez mieux.



CHEVAL

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

C'est vrai : vous êtes rapide, brillant, un brin vantard. Vous le savez n'est-ce pas ? En compagnie du petit Lièvre, vous risquerez d'en faire un peu trop, mais vraiment trop. Mais, après tout, quel malheur y aura-t-il ? Aucun. Mettez-vous à l'épreuve : détendez-vous et voyez la vie sous son meilleur jour.



MOUTON ou CHEVRE

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

Le Lièvre, c'est peut-être votre meilleur copain. Au moins, lui, il ne cherche pas à vous contrarier à chaque instant... Ni même à vous commander. Donc, pour vous, s'annonce une année « peace and love ». Ne vous évanouissez pourtant pas voluptueusement dans un plaid de laine angora. Essayez tout de même de faire un effort pour vous activer un peu.



SINGE

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

Quelle que soit l'année, vous adrez continuer vos blagues et vos facéties. Avec le Lièvre, rien ne changera. Sauf que le calme ambiant risque de vous ramollir l'esprit. Jouez donc le jeu. Poursuivez votre chemin habituel. Essayez d'être honnête avec les autres... Et vous-même... Et tout ira bien, petit coquin céleste !



COQ

(2005, 1993, 1981, 1969, 1957, 1945, 1933, 1921...)

Vous êtes honnête, vif d'esprit et... vous adorez vous pavaner entre deux petits fours et un verre de ce truc pétillant dont vous raffolez. Théoriquement, vous devriez bien aller avec le petit Lièvre. Et bien non, de façon incompréhensible, vous n'aimez pas ses manières qui vous semblent... maniérées et ses élans amoureux non retenus. Un conseil, sortez de votre quant-à-soi et apprenez à rire un peu !



CHIEN

(2006, 1994, 1982, 1970, 1958, 1946, 1934, 1922, 1910...)

Comme c'est sympa, un petit Lièvre, dites-vous. Et vous avez bien raison. Il va vous apprendre à être moins pessimiste. Qu'est-ce que vous allez gagner en bonne humeur ! En 2011, vous aurez envie de vous amuser et de connaître un peu ce qu'est la liberté. Oh... oh... C'est votre entourage qui va apprécier. Quel karma !



COCHON

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

Vous, ce petit Lièvre, vous l'adorez ! Avec lui, ce sera la paix assurée. Les conflits, les bagarres, vous détestez ça. Car c'est de la perte de temps. Avec un Lièvre, vous formerez un sacré tandem et vous ne vous en priverez pas. Parfois les bons sentiments, ça repose... Suivez donc votre petit « cochon-homme » de chemin : vous finirez bien par trouver la truffe rare ! ■

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



crédit photo: Mélusine Martin

« Just *Observe* »

Observez simplement

par Mélusine Martin

Donner des explications sur un enseignement, comprendre sa source, son pourquoi, son comment. C'est bien. Mais qu'y a-t-il de plus vivant qu'une expérience transmise par la sincérité d'un témoignage? Mélusine Martin nous raconte sa découverte et son exploration de la méditation...

Un jour, alors que j'attendais le métro à Bastille pour aller au musée d'Orsay avec la brochure du musée à la main, un Israélien est venu vers moi et m'a demandé s'il y avait de la musique au musée. Nous avons regardé le programme ensemble, il est entré avec moi dans le métro et je lui ai demandé ce qu'il faisait à Paris. Et là, alors que cela faisait trois minutes que nous nous connaissions, il a ouvert grand les bras dans le wagon et m'a dit: « I'm here for meditation, meditation is all my life! » (trad.: « Je suis là pour la méditation, la méditation c'est toute ma vie! »). Et j'ai vu en

lui quelque chose, quelque chose de beau, que je voulais et que je n'avais pas. Il avait une grande légèreté, une joie de vivre et un sourire, un sourire si lumineux. Nous sommes devenus amis et un jour je lui ai dit: « Mais c'est quoi la méditation? ». « You want to know? Ok, let's sit down for half an hour ». (trad.: « Tu veux savoir? Eh bien asseyons-nous pendant une demi-heure »). Et nous voilà sur le tapis du salon, assis en tailleur. Il me dit de fermer les yeux et d'observer ma respiration à la base de mes narines, au-dessus de la lèvre supérieure et que si des pensées m'emmenent au loin, il faut que je revienne à chaque fois au souffle, sans m'énerver, calmement, paisiblement. Et c'est ce que nous avons fait pendant ce grand moment de silence de 30 minutes où j'ai fait ce qu'il m'a dit. Vers la fin, j'avais vraiment mal aux jambes, au dos... Mais je n'ai pas bougé, j'ai continué. Et 30 minutes sont passées. Rien de spécial. J'ai juste observé ma respiration et j'ai ramené mon esprit s'il partait dans ses pensées.

Je me suis levée pour lui préparer un thé, j'ai mis la bouilloire à chauffer et là, j'ai eu une réponse à une question que je me posais, la résolution d'un problème par lequel je passais. Et je me suis dit: « C'est intéressant ce truc ». Et comme il m'avait dit que cette pratique était bénéfique si on la faisait quotidiennement matin et soir (le matin pour se nettoyer de la nuit et partir du bon pied) et le soir (pour se nettoyer de la journée et bien se détendre avant d'aller dormir), j'ai mis cela aussitôt à exécution. Matin et soir, je me suis mise à « méditer », à observer ma respiration

naturelle à l'entrée de mes narines, le souffle qui entre et qui sort, le souffle qui entre et qui sort... Et j'ai ressenti une grande paix, parfois une grande détente, inconnues jusqu'alors.

J'ai ensuite voulu aller plus loin et faire un stage complet en Bourgogne, là où il se rendait quand je l'ai rencontré dans le métro. Et je me suis inscrite pour un cours de 10 jours de Vipassana (c'est le « format » pour recevoir la totalité de l'enseignement, car ce que j'avais fait n'était que le début). Vipassana, je ne savais pas ce que cela voulait dire. Quand j'ai vu l'emploi du temps, j'ai pris peur, comment allais-je réussir à tenir 10 jours avec autant d'heures de méditation ? On commence à 4h30 et on finit à 21h ! (Avec des pauses tout de même...) Et là, j'ai eu la chance de voir la directrice de mon mémoire de maîtrise en chinois, Catherine Despeux, qui m'a dit : « Ne vous inquiétez pas, vous allez y arriver ». Voilà, j'ai reçu une bénédiction indiscutable et j'ai arrêté de penser.

Voir les choses telles qu'elles sont

Arrivée au Centre par une belle allée de tilleuls puis installation dans des chambres de 6 en dortoirs entre femmes, puisque les hommes et les femmes sont séparés dans ce lieu qui est conçu pour éviter le maximum de « distractions » possibles. Donc, pour éviter les distractions, on reste aussi dans le silence pendant 9 jours (le dernier jour, on parle pour faire un « sas » avant de retrouver le monde extérieur), on n'écrit pas, on ne lit pas, on n'écoute pas de musique. Tout invite à rester à l'intérieur de soi et à observer. Observer quoi ?

La réalité telle qu'elle est, telle qu'elle se manifeste à chaque instant. Vipassana, c'est ça, cela veut dire « Voir les choses telles qu'elles sont » et l'enseignement nous amène à observer les choses telles qu'elles sont, du plus grossier au plus subtil.

Observer les sensations...

On commence par observer sa respiration naturelle pendant trois jours pour calmer, affûter l'esprit et cultiver une plus grande continuité possible d'attention. Et puis nous passons à Vipassana à proprement parler qui est l'observation des sensations dans le corps : de la tête aux pieds et des pieds à la tête, de la tête au pied et des pieds à la tête... Vipassana, c'est un nom, une pratique que l'on retrouve dans plusieurs traditions liées aux enseignements du Bouddha, son sens peut se décliner, un peu comme le mot Yoga. Il y a donc plusieurs enseignements concernant Vipassana, mais ici, c'est observer les sensations et l'impermanence dans celles-ci. Cela peut être de la chaleur, des picotements, une douleur, une démangeaison liée à une piqûre de moustique, une pression... « Just observe » (trad. : « Observez simplement. »), nous répète-t-on souvent. Nous apprenons à

devenir des observateurs silencieux des phénomènes de notre corps, de ce qui se passe. C'est parfois très douloureux car les longues heures d'assise se font sentir dans un corps qui n'y est pas habitué, même si nous pouvons bouger. Les enseignants nous disent aussi que des complexes mentaux profondément enracinés peuvent se manifester dans ces douleurs et qu'il faut donc observer cela et voir qu'à un moment ou l'autre, cela se dissout. Et que, même, à un certain moment, sous la dureté et la pression de la douleur, il y a un courant de fines vibrations qui apparaît et disparaît à grande vitesse. C'est un degré plus subtil. Bien sûr, on ne peut forcer cette perception plus fine, elle viendra quand elle viendra.

On apprend aussi à observer, à cerner la zone de la douleur, à l'observer un moment, et puis à continuer à observer le reste du corps que l'on scanne dans un ordre précis, au gré des sensations que se manifestent. On ne se fixe pas sur une sensation ou un endroit en particulier pour ne pas générer un désir d'éradication de quelque chose qui nous dérange, ce qui nous ferait perdre le calme de l'esprit.

Cernée par le doute

Ce premier cours a été horrible pour moi... jusqu'au dernier jour où là j'ai eu le déclic. Mon esprit pendant 9 jours a beaucoup douté. Non pas de la technique, mais de moi et de ma capacité à suivre l'évolution de l'enseignement jour après jour. Ce n'était pas si dur et pourtant plein d'obstacles peuvent se dresser dans

notre esprit, des résistances. Mon perfectionnisme aigu me mangeait la tête. Et puis, j'ai lâché, j'ai continué, encore et encore : « Just observe ».

Et le dernier jour, quand nous avons pratiqué le troisième enseignement, la « metta » qui est le partage de l'amour bienveillant envers tous les êtres, en leur souhaitant le meilleur, d'être en paix et libérés de tous leurs complexes mentaux, là j'ai reçu cet amour aussi, ce baume, et les choses se sont apaisées. Le lendemain matin, j'étais convaincue que j'étais née pour ça et que cela allait m'accompagner pour toute ma vie. J'étais même persuadée (à l'époque !) d'atteindre la libération avant la fin de cette vie... Je n'aurais pas les mêmes prétentions aujourd'hui !

Bref, je suis repartie chez moi avec quelque chose, un trésor ; et l'enseignant, Monsieur Goenka, nous disait que la première année était décisive : si on méditait matin et soir (une heure) la première année, cela serait ensuite pour toute la vie. Cela a été gravé dans la pierre pour moi et j'ai suivi ce conseil mordicus pour mon plus grand bénéfice.

Méditer au quotidien

Réveil en douceur avec une heure de méditation pour me nettoyer, me recentrer, faire le

Voir les choses telles qu'elles sont.



PORTRAIT

Mélusine Martin est responsable du Centre de Méditation Vipassana à Louesme en Bourgogne. Elle possède une maîtrise de Chinois et de Français Langue Etrangère qui lui ont permis d'enseigner le Français aux Chinois et à d'autres étrangers. Aujourd'hui, c'est une conteuse en devenir, passionnée aussi par le Wutao qu'elle a découvert récemment. Elle enseigne également la méditation aux enfants.



crédit photo: Mélanie Martin

vide avant le début de la journée et méditation le soir pour me détendre, prendre de la distance avec la journée, relativiser, dénouer et bien dormir... Quand je suis rentrée chez moi, il s'est passé aussi des choses un peu étonnantes. Moi qui aimais tant la musique et la lecture, je ne pouvais faire ni l'un ni l'autre. Je me sentais tellement pleine à l'intérieur. Et puis lire, pourquoi? Pourquoi être dans la pensée des autres? Tout cela me paraissait bien étrange tout d'un coup. Bien sûr, cela s'est atténué mais j'ai senti que ces choses-là allaient vraiment passer au second plan et que j'étais nourrie par autre chose. A 26 ans, je découvrais un nouvel espace en moi que j'avais envie d'explorer.

La clé du succès, c'est la continuité

Voilà, maintenant cela fait 11 ans que je pratique matin et soir et que je fais des cours régulièrement. Je crois que je suis passée par plusieurs phases, un grand enthousiasme avec une graine à faire pousser et à protéger qui a sûrement entraîné, dans un premier temps, une certaine « rigidité », mais qui m'a protégée jusqu'à aujourd'hui où je sens que la graine est devenue plante et jeune arbre. Que l'arbre a de profondes racines qui continuent à s'étendre et à m'ancrer. A m'ancrer dans la réalité. La frontière avec l'inconscient se fait fine, voire inexistante parfois. L'observation des sensations a pour bénéfice de me rendre aussi plus consciente de mon processus de pensée. Cours après cours, l'esprit se clarifie et les réflexes de revenir aux sensations et à la respiration augmentent.

« La clé du succès, c'est la continuité », dit Goenka. Oui. Aussi encourage-t-il les anciens (ceux qui ont fait plusieurs cours), mais il le dit aussi aux débutants. Cultivez la continuité de la conscience des sensations dans toutes les postures: assis pour commencer, mais aussi

debout, quand vous marchez ou allongé. Méditez 5 mn juste avant de dormir et en vous réveillant. Et parfois le sommeil ne vient pas... « Good! dit Goenka, profitez-en pour observer les sensations calmement. Ne vous énervez pas parce que le sommeil ne vient pas. Car pourquoi avons-nous besoin de dormir? Pour deux choses: donner du repos au corps (donc on reste allongé pour méditer dans son lit la nuit) et donner du repos à l'esprit. Et il n'est pas de meilleur repos pour l'esprit que la méditation. L'esprit observe et ne réagit pas. Tandis que dans le sommeil profond, l'esprit, en contact permanent avec le corps, réagit dans notre plus grande ignorance pendant toute la nuit. Si l'on reste conscient dans le calme, on peut ainsi se réveiller frais et dispos. Je n'ai pas encore personnellement fait une nuit blanche comme cela. Mais des moments oui. Et parfois, c'est très dur d'accepter de ne pas trouver pas le sommeil! Parfois, on veut oublier, on veut retomber dans l'ignorance, l'inconscience... L'esprit est ainsi fait...

Agir juste

Aujourd'hui, je sais que pour moi, c'est toujours la bonne voie. Parfois, je ne peux en expliquer clairement les bénéfiques, mais j'ai la profonde et intime conviction que c'est ça, que je suis là où je dois être, à ma place, à la bonne place. Je pourrais vous dire que ma famille me trouve plus épanouie, que je me rends plus vite compte de mes négativités (colère, tristesse ou autre) et que je peux mieux les gérer, que j'ai l'esprit plus clair et plus efficace, mais ce ne sont que des exemples. Quelque chose se passe de très profond, au-delà des mots, qui apporte des moments de paix, mais pas seulement, je dirais quelque chose se passe qui donne à voir, à voir les choses telles qu'elles sont. Agréables ou désagréables.

En paix. Pour ensuite agir, agir de manière juste ou toujours plus juste. Restons modestes, le chemin est long...

Et le seul moyen de savoir si l'on progresse, c'est de voir si notre esprit garde plus son équilibre ou pas dans des situations similaires. Ce n'est pas que l'on change du jour au lendemain, mais l'on va voir par exemple la fréquence des colères et leur intensité diminuer progressivement, même si parfois il y a de bonnes grosses couches bien rocailleuses qui remontent. Mais elles remontent pour être observées, et si elles sont observées au niveau des sensations et que l'on voit leur apparition, puis leur disparition, c'est gagné. Je ne connais pas de plus grandes joies que ces victoires discrètes et progressives. ■

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

Méditer 5 mn avant de dormir et en se réveillant.



Wutao

l'art d'éveiller l'âme du corps



Une écologie corporelle ©
un art à vivre , un art à
transmettre, cours - stages
formations : www.wutao.fr

Des cours Paris - province, une formation en 3 ans sous
la direction des fondateurs Pol Charoy et Imanou Risselard

Début de la prochaine formation : octobre 2011

Conditions de pré-inscription & renseignements
contact@wutao.fr - 06 20 89 63 32



crédit photos: D. R.

La pratique du *Bigu*

Se nourrir de Qi ?

propos recueillis par Delphine Lhuillier

À l'occasion de la sortie du documentaire « Lumière », nous avons voulu connaître la différence entre le jeûne et la pratique spirituelle du Bigu. Explications d'un expert: Michel Jreige.



PORTRAIT

Michel Jreige est un homme complet: praticien et formateur en MTC, il enseigne le Tai Ji, le Bagua, le Xing Yi ainsi que le Qi Gong à Revel. Il cumule à ce jour plus de 30 ans de pratique dans les arts martiaux internes et externes.

GTao: Bonjour Michel, pouvez-vous expliquer ce qu'est le Bigu ?

Michel Jreige: Le Bigu est une pratique taoïste qui n'est pas très répandue. « Bi » signifie éviter ou arrêter et « Gu » représente les céréales, et par extension, toute sorte d'aliment. Les pratiquants de Bigu sont réputés pour arrêter de manger et boire pendant de longues périodes, de quelques semaines à plusieurs années.

GTao: N'est-ce pas en contradiction avec les principes de la médecine chinoise ?

M. J.: D'un point de vue médical occidental ou chinois, le jeûne sur une si longue période est impossible. La médecine chinoise considère l'humain comme un vase clos qui reçoit

l'énergie du ciel antérieur, ses parents, et l'énergie du ciel postérieur, la nourriture et la respiration. Si une personne arrête de manger, les trois réchauffeurs ne reçoivent pas la nourriture qui leur est nécessaire, le Jing rénal s'épuise et l'on s'achemine graduellement vers la maladie, voire la mort. Plus précisément, notre corps, quotidiennement, élabore des toxines. Si nous mangeons et buvons peu, nous diminuons les liquides dans le corps et les systèmes d'excrétion, comme les selles et les urines, qui doivent détoxifier le corps, ne fonctionnent plus. Les toxines s'accumulent alors au lieu d'être évacuées. Le corps en médecine chinoise est imaginé comme un paysage, avec plusieurs cours d'eau différents. On favorise toujours un écoulement. On peut privilégier un courant plutôt qu'un autre. Dans ce cas, on préconise davantage la diète d'un d'aliment.

GTao: Que recherche-t-on alors dans la pratique du Bigu ?

M. J.: C'est une pratique spirituelle d'élévation et non une pratique de santé. L'être humain n'est plus ici considéré comme un vase clos, mais il est ouvert à d'autres réalités: spirituelles et cosmiques. Le pratiquant du Bigu, très avancé sur la voie du Tao, suit des exercices de Qi Gong et des séquences de méditation spécifiques. Cette vie spirituelle l'amène à connecter son Shen, son entité psychique, au grand Shen de l'univers. C'est une voie mystique, comme celle que l'on retrouve dans le Christianisme et la vie de certains Saints. Prenons l'exemple de Marthe Robin qui vécut jusqu'à l'âge de 79 ans dont 50 années sans se nourrir et sans boire. Elle avalait une hostie par semaine. Plus de cent mille personnes lui ont rendu visite.

GTao: Cette voie spirituelle ne nuit-elle donc pas à la santé...

M. J.: Non. Mais c'est une voie d'exception. L'énergie cosmique sur laquelle le pratiquant se branche doit être une énergie spirituelle vivante, qu'il doit pouvoir synthétiser en lui, stocker et rendre disponible, comme les plantes qui, grâce à la chlorophylle, captent l'énergie du soleil qu'elles sont capables de transformer. L'énergie vitale dont le pratiquant se nourrit est peut-être déjà synthétisée.

GTao: Le film documentaire « Lumière » dont GTao est partenaire a le mérite d'évoquer toutes ces pratiques.

M. J.: Ce film nous ouvre à de nouvelles dimensions. Il montre aussi que certaines personnes sont capables de se transcender. Mais il ne faut pas en faire une voie de santé. ■

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

Connecter son Shen au grand Shen de l'univers.

Acupuncture *Spatio-Temporelle*

Chocs anciens & déséquilibres énergétiques

par Gérard Timon & Claude Simmler

Chrono-acupuncture, psychosomatique, astrologie et thérapie quantique, l'Acupuncture Spatio-Temporelle, co-crée par G. Timon et C. Simmler semble mêler les genres et offrir des résultats. Découverte...



crédit photo: D.R

Les souvenirs des chocs perturbateurs causent des déséquilibres énergétiques.

C'est par cette phrase que pourrait être résumée l'Acupuncture Spatio-Temporelle® (AST). Ainsi, que l'on vive des traumatismes physiques, des chocs émotionnels ou des agressions chirurgicales, une trace de trouble est laissée sur les systèmes des méridiens dans des Espace-Temps spécifiques que les textes traditionnels ont décrits. Une thérapie appropriée aux Troncs Célestes et aux Branches Terrestres (calendrier chinois traditionnel du cycle sexagésimal) donne des résultats encourageants en lecture psycho-émotionnelle. Les blocages anciens sont ainsi remis en circuit et soulagent rapidement des souffrances confuses et difficiles à vivre.

Mais que nous dit la tradition ? Laozi rappelle un principe fondamental de la pensée chinoise :

L'être humain doit vivre en harmonie avec la nature telle qu'elle se présente à lui, c'est-à-dire la Terre. En accord avec ses rythmes. Les principes invisibles qui régissent le comportement de la Terre et donc qui doivent guider le comportement humain trouvent leur modèle dans le Ciel. Le Ciel est le lieu où tourner son regard quand on cherche la cause des choses terrestres.

L'Espace-Temps : Ciel-Terre

Accepter la notion thérapeutique liée à l'Espace-Temps a comme corollaire l'acceptation de la notion que l'Homme est une partie intégrante du mouvement de l'Univers entraînant une interdépendance de tous les êtres et de toute chose constituée. Ainsi, la compréhension du « moment énergétique » (Shi) rythmé par le macrocosme (Ciel-Terre) dans lequel baigne constamment l'Homme nous permet, d'une part, de le guider et d'autre part, de le ré-harmoniser au mouvement macrocosmique quand celui-ci se trouve en souffrance. Car c'est ce parfait accord avec le macrocosme et le respect absolu de ces différents moments qui est le garant de notre qualité de vie.

Le calendrier chinois : Zhong Guo Min Li

L'acupuncture a trouvé son expression au travers principalement de deux techniques. D'un côté, le *zi wu liu zhu* et de l'autre, le *ling gui ba fa*. *Zi wu liu zhu* correspond globalement à la structure énergétique de l'être vivant. Celle-ci est basée sur les méridiens et les *wu shu xue* (points d'acupuncture sur les méridiens). Ils réunissent ainsi la charpente énergétique du vivant avec l'ensemble des moments vibratoires de la nature. *Ling gui ba fa* témoigne de la spécificité de l'être humain dans sa verticalité par l'intermédiaire des méridiens curieux qui correspondent davantage à l'aspect animique de l'être. La mise en place de ces deux techniques utilise la notion ancestrale du calendrier chinois, *zhong guo min li*, basé sur la succession des soixante binômes établis par l'engrenage des Troncs Célestes et des Branches Terrestres. Pendant très longtemps — et les textes en font foi — la pratique consistait à utiliser les points dits ouverts, c'est-à-dire les points *su* antiques indiqués par le binôme du moment de la

consultation; application stricte des méthodes données et pratiquées par les Chinois dans leurs cliniques et dispensaires, et ce depuis des siècles (si l'on peut dire). Cette pratique, tout en présentant un intérêt certain, était d'une efficacité faible dans le cadre de la pathologie du patient. Nous avons eu l'idée d'associer les deux techniques acupuncturales (Zi wu liu zhu et Ling gui ba fa). L'efficacité sembla ainsi renforcée.

Quelques exemples...

■ Événements récents: une jeune femme de 49 ans, infirmière, fait une simple chute de ski le dimanche 22 février 2009, vers 11h40. En rentrant en fin d'après-midi, elle soigne son genou droit et, sans problème, continue son ski toute la semaine. En rentrant chez elle, une gêne importante se développe progressivement au genou. La patiente sent son état général se modifier. Elle consulte le lundi 23 mars 2009. L'indication spatio-temporelle du Ling gui ba fa et du Zi wu liu zhu donne: vaisseau Dai mai + le point 45E. La patiente signale des éléments dignes d'intérêt suite au traitement. Après sa chute pendant la semaine de ski, elle présente des troubles digestifs inexplicables, puis des douleurs lombaires. Après 20 minutes de traitement, l'ensemble des troubles signalés était délogé⁽¹⁾.

■ Événements éloignés: une patiente vient consulter pour des douleurs lombaires aggravées par les massages et cela, depuis octobre 2008. Dans ses antécédents, on retrouve un accident de voiture en 1968, le 18 janvier, à Sélestat, pendant sa première grossesse. La référence AST donne: vaisseau Chong mai + point 2Rt. En 2003, le 17 septembre, vers midi, à son domicile, près de Strasbourg, elle fait un OAP (œdème aigu du poumon) dont il lui reste un certain degré de dyspnée (difficulté respiratoire) qui l'invalide légèrement (phases d'aggravation). L'indication AST: vaisseau Chong mai + point 7MC. Le choix se porte sur le moment de l'OAP pour deux raisons. D'une part, les séquelles cliniques encore d'actualité et d'autre part, l'indication du Ling gui ba fa qui renforce le rôle du vaisseau Chong mai. Dès la première séance, la gêne thoracique disparaît complètement et les douleurs lombaires sont normalisées en deux séances.

La date de Naissance de chacun

La naissance peut être considérée comme un des éléments majeurs de l'individu. Il semble que l'imprégnation de ce moment ressemble à une sorte de codage énergétique assimilable à une carte d'identité de la personne qui, quand elle est stimulée, entraîne toujours une réponse positive, comme une sorte de réveil bio-énergétique. Etant une « carte d'identité énergétique », il est possible, pour toute pathologie,

d'utiliser la combinatoire acupuncturale proposée par les binômes de naissance, Sheng Ming, c'est-à-dire les points et les vaisseaux qui correspondent à la date de la naissance dans le cycle des soixante binômes du cycle chinois.

La période de gestation

Une patiente âgée d'une cinquantaine d'années est venue consulter pour une allergie qui débuta dans son enfance. Progressivement, celle-ci se compliqua. De simples éternuements, elle développa progressivement de l'asthme, puis une allergie alimentaire quasi généralisée pour arriver à une allergie au froid résistant à tout traitement. En questionnant la patiente, elle me révéla un choc émotionnel majeur que sa mère vécut pendant la gestation de la patiente: le 4 mars 1955 vers 1h15, ce qui correspondait au premier mois de la grossesse. L'indication thérapeutique proposée par l'étude spatio-temporelle fut le vaisseau *yin wei* + le point 38 VB. Ce qui fut puncturé. Elle ressentit alors d'immenses réactions dans son corps. Le soir même, elle put manger. Une deuxième séance huit jours plus tard et toute allergie disparut pendant six mois. A ce jour, seules de fortes émotions déclenchent encore une période asthmatique.

**Le code
énergétique
de la date de
naissance.**

Pour conclure, d'autres portes sont aujourd'hui en train de s'ouvrir pour l'acupuncture spatio-temporelle: l'approche des pathologies familiales par exemple. Le champ d'applications semble bien plus vaste que prévu. Quoi qu'il en soit, nous travaillons avec les bases mêmes de la médecine chinoise qui se sont structurées autour de la notion fondamentale de la mutation. C'est par le biais de cette notion que les Chinois ont analysé et affirmé leur approche du Temps et de l'Espace. Puncturer un patient en AST, c'est le réintroduire dans son cycle mutagène qui s'est trouvé dévié à un moment et dans un lieu donnés. S'agit-il de mémoire? Mais alors de quelle mémoire est-il question? Nous découvrons qu'il reste d'immenses possibilités de découvertes et d'applications qui n'ont certainement pas été soupçonnées dans ce lointain passé. Nous savions la Chine riche et secrète; nous la découvrons comme ayant placé des fondements de connaissance pour le 21e siècle. Avoir la possibilité de réinscrire l'Homme dans son lieu de vie au rythme du Ciel et lui ouvrir la porte d'une autre dimension humaine. C'est une des ambitions de l'AST. ■

(1) Toute douleur prolongée doit être soumise à un avis médical.

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



PORTRAITS

Claude Simmler, médecin acupuncteur et Gérard Timon, acupuncteur traditionnel ont co-créé l'Acupuncture Spatio-Temporelle® (AST). Ils sont tous les deux formateurs au sein du Cercle Sinologique de l'Ouest, à Rennes. Ils organisent également un congrès à Paris chaque année.



crédit photo: D. R.

Alain Cassourra

« Le toucher conditionne notre représentation du corps. »

propos recueillis par Laurence Cortadellas

Alain Cassourra, dans son ouvrage « L'énergie, l'émotion, la pensée au bout des doigts ; au-delà de l'ostéopathie » nous témoigne son parcours : de la médecine classique à l'ostéopathie. Un récit exemplaire et sincère : nous avons voulu le rencontrer...

GTao : Bonjour Alain, vous êtes médecin, spécialiste en médecine du sport et ostéopathe. Pourquoi avoir écrit ce livre ?

Alain Cassourra : Je me disais que mon cheminement pouvait toucher d'autres personnes ; des sceptiques comme moi, des récalcitrants, des gens un petit peu fermés et qui a priori n'auraient pas dû s'ouvrir à certaines dimensions... J'avais aussi envie d'ouvrir un petit peu les yeux du corps médical ! (rires)... Mais je ne voulais pas persuader ou convaincre, je voulais juste témoigner.

GTao : Au début de votre livre, vous décrivez avec beaucoup d'humour un cours d'ostéopathie auquel vous assistez en tant que médecin. Un des professeurs vous parle de la mobilité du bassin, des sacro-iliaques en l'occurrence et pour vous, c'est tout à fait impossible : le bassin ne bouge pas !

A.C. : En tant que médecin, j'avais appris que les sacro-iliaques ne bougeaient pas. Je ne sais pas ce qu'il en est aujourd'hui mais à l'époque c'était comme ça. Or, je pensais honnêtement qu'à la faculté de médecine, on apprenait La Vérité !

GTao : Au cours de votre livre, vous rendez un hommage vibrant à vos professeurs. Ce sont tous des hommes... Hasard ou l'ostéopathie est-elle un fief masculin ?

A.C. : Non ! Et elle devient de plus en plus féminine... Il y a une femme qui m'a beaucoup marqué, c'est Christine Schweitzer-Michel⁽¹⁾ mais je l'ai rencontrée plus tard. Andrew Taylor Still, le fondateur de l'ostéopathie, était persuadé que les femmes pouvaient aussi bien pratiquer l'ostéopathie que les hommes, mais il se trouve que je n'ai croisé sur mon chemin que des hommes...

GTao : Une image paternelle ?

A.C. : Sûrement. Ce livre, c'est aussi la quête du maître, du père et s'il finit avec le décès de mon père, ce n'est pas non plus un hasard.

GTao : En tant que médecin, comment définissez-vous votre rôle aujourd'hui avec tout ce chemin parcouru ?

A.C. : Le médecin que je suis essaie de tenir éminemment compte de la singularité de l'être, de la personne et attache plus

d'importance à ça et au cheminement de la personne qu'à la maladie qui l'amène. Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas essayer de soigner la maladie. Dans la médecine, on a dans l'idée que le patient est victime d'une agression: la maladie et que le soin va passer par la destruction de l'agression, c'est-à-dire de la maladie. C'est le fil conducteur des études de médecine et ça, c'est une vision qui pour moi a complètement changé.

GTao: En vous écoutant, on se rend compte à quel point vous avez évolué avec l'ostéopathie. A ce titre, pensez-vous qu'elle soit une voie ?

A.C.: Oui, je crois vraiment que l'ostéopathie peut être considérée comme une voie; elle peut commencer par une pratique inscrite dans le mouvement et évoluer vers une pratique dans l'immobilité... Pour William Sutherland (1873-1954) par exemple, le fondateur de l'ostéopathie crânienne, ou Rollin Becker (1910-1996), indiscutablement. Pour A. T. Still (voir encadré), c'est un peu différent, car il avait presque tous les atouts en main dès le début, en intégrant à la fois les dimensions mystique et scientifique. Quand on regarde le cheminement de W. Sutherland, il est passé d'une phase très anatomique à une phase de plus en plus mystique dans laquelle il a tenté de joindre le corps et l'esprit. Quand on lit la correspondance de Rollin Becker avec W. Sutherland, on voit combien le maître se tourne vers la dimension spirituelle de l'ostéopathie. Dans les soins, il rencontre le partenaire silencieux en lui, en l'autre, et il met ce partenaire au travail. Ce partenaire silencieux, c'est le Boss, c'est Dieu quelque part... C'est le souffle de vie... L'anatomiste suédois Swendenborg (18e siècle) a beaucoup inspiré Sutherland. C'était un philosophe qui a commencé à étudier l'anatomie puis, au fil de son étude, il s'en est de plus en plus dégagé pour essayer de comprendre comment le divin pouvait y être présent, comment le souffle de vie pouvait être là! Pour lui, le liquide céphalo-rachidien représentait la partie la plus haute, la plus noble de cette anatomie. Il a construit un modèle très proche du mécanisme respiratoire primaire de Sutherland et certains pensent que Sutherland avait lu les écrits de Swendenborg.

GTao: Pouvez-vous nous parler des maîtres, comme vous les définissez, que vous avez rencontrés ?

A.C.: Ce sont des Maîtres parce que ce sont Mes maîtres! (rires) Il y en a eu quatre: José Puren m'a appris à toucher avec les yeux, c'est-à-dire qu'il m'a appris à voir le corps en mouvement et à le lire d'une façon analytique. Pierre Tricot m'a appris à faire confiance en mon « Senti ». Il m'a appris une deuxième

chose évidente, mais fondamentale: le corps est vivant et conscient. Alain Roques m'a montré que la pratique de l'ostéopathie pouvait rejoindre l'immobilité. Et que ce corps, s'il était vivant, s'il était conscient, était aussi fluide... Or, j'avais une idée théorique de la fluidité, mais pas concrète. C'est important parce que la représentation que l'on a du corps conditionne énormément notre toucher. Mais le toucher conditionne aussi notre représentation du corps: ça marche dans les deux sens. Enfin, le quatrième, Bruno Repetto, m'a fait toucher du doigt qu'il y a en nous une dimension énergétique, mais aussi émotionnelle et mentale... Et que ces dimensions-là sont accessibles par le toucher. Qu'elles sont engrammées et lisibles dans le corps... C'est Bruno Repetto qui m'a mis sur la voie de la Voie. Il m'a directement renvoyé à moi, à ce que j'étais. C'est avec lui que j'ai compris que le cheminement, je le faisais pour moi, pas pour soigner les autres. Même si mes autres professeurs sont d'accord avec cette idée, c'est lui qui me l'a faite intégrer. Je crois qu'il a vraiment bougé mon point d'assemblage, il m'a complètement décoiffé!

Le corps est vivant et conscient.

GTao: Pouvez-vous nous parler de votre rencontre avec le « féminin » dans votre parcours ?

A.C.: La rencontre se réalise dans l'accueil. Cesser de vouloir faire pour accepter de recevoir de l'autre et se laisser porter par la rencontre au lieu de vouloir tout contrôler. Arrêter de vouloir imposer un chemin à suivre, accepter que le chemin puisse émerger de la rencontre et accepter de suivre un fil que l'on n'a pas forcément choisi. Mais l'éveil au féminin va au-delà du soin...

GTao: C'est le fameux Wu Wei, le non-agir ?

A.C.: Oui, c'est ça... Et en même temps, nous sommes sans arrêt en train de surfer entre l'agir et le non-agir, entre la nécessité de mettre en place une structure pour aller vers et en même temps de briser la structure pour laisser émerger autre chose. Au fond, j'ai l'impression que c'est un perpétuel chantier avec des constructions et des dé-constructions pour pouvoir avancer vers quelque chose qui aurait tendance à devenir de plus en plus Un. Plus on veut se prouver de choses, moins on arrive à lâcher prise. C'est sûr que les médecins ne sont pas habitués à laisser faire, ils ne le peuvent pas.

GTao: Bruno Repetto parle de neutralité bienveillante...

A.C.: Bien sûr, quand quelqu'un vient vous voir parce qu'il souffre, il est normal qu'on l'accueille avec bienveillance, sans condescendance et avec neutralité, car il est important



PORTRAIT

Le Docteur Alain Cas-sourra est médecin, ostéopathe, chargé de cours à la faculté de médecine Paris-XIII. Il forme des médecins-ostéopathes. Il vient de publier « L'énergie, l'émotion, la pensée au bout des doigts, au-delà de l'ostéopathie » chez Odile Jacob.





Jardin Zen :
Le mouvement circulaire
et spiralé du sable
rappelle les mouvements
fluides du corps.

de ne rien vouloir de particulier pour lui. On ouvre des possibles et après, il en fera ce qu'il voudra ; ce concept de neutralité est fondamental. Mais en même temps, il est faux, car la neutralité est totalement illusoire. Il y a seulement cette volonté de laisser à l'autre l'espace de liberté de son choix, de son cheminement, voire de sa propre guérison ; je suis animé par ce désir-là ! Quand la personne s'allonge sur la table, je teste ses corps énergétiques et alors là, surgit l'émerveillement, ce que je ressens est en général beaucoup plus pertinent que ce que j'avais élaboré mentalement dans l'échange verbal de notre rencontre ! Dans le silence du toucher direct, dans le corps à corps, dans l'écoute des corps énergétiques, c'est fabuleux tout ce qui se dit... Pour moi, être avec quelqu'un et sentir une tension qui lâche, une émotion qui cède, ça me réjouit !

GTao : On redécouvre aujourd'hui que le vivant sait par lui-même comment se guérir ou se soigner. Le thérapeute est là comme un révélateur, un médiateur qui va aider le patient à comprendre et à interpréter le message que lui envoie son corps...

A.C. : Tout à fait, et à ce titre, en ostéopathie, il existe deux grands courants : les ostéopathies volontaire et involontaire. Dans la volontaire, l'ostéopathe agit et dans l'involontaire, il est un médiateur.

GTao : Si vous aviez aujourd'hui un conseil à donner à une ou un jeune ostéopathe...

A.C. : Cela dépend quelle ostéopathie elle ou elle désire pratiquer. Avant tout, il faut que la personne aime toucher. Qu'elle aime rencontrer l'autre aussi bien sûr... Je lui dirais également que si elle veut gagner du temps, elle a intérêt à aller à la rencontre d'elle-même, par le mouvement au moins, puis avec des techniques plus spécifiques comme le Qi Gong, le Yoga... Si elle veut aller flirter avec des domaines où le corps rencontre les émotions, la pensée, et ainsi de suite, elle sera amenée à faire un travail plus personnel, plus poussé. Là, le travail sur soi demande à mon avis encore un autre niveau d'investissement. Je lui dirais aussi que pour moi, l'ostéopathie est une vraie médecine, que ce n'est pas simplement une pratique de confort comme elle est souvent décrite ; cela ne me gêne pas qu'elle le soit aussi, mais je ne voudrais pas qu'elle ne devienne que ça. Ce serait se priver d'un véritable moyen thérapeutique. Si elle veut choisir une école, je lui conseillerais d'aller dans un établissement historique qui a fait ses preuves.

GTao : Quand je vous écoute, je me dis que vous êtes un homme en évolution permanente...

A.C. : Pour moi, c'est ça la vie ! De toutes les façons, je suis obligé, je ne peux pas faire autrement ! C'est plus fort que moi... (rires) ■

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

ANDREW TAYLOR STILL : FONDATEUR DE L'OSTÉOPATHIE



Andrew Taylor Still (1828-1917) est un médecin américain. Son père, pasteur méthodiste, pratique également la médecine. En 1865, Il perd trois de ses enfants de méningite cérébro-spinale. Dès lors, il est obsédé par l'idée de soigner plus efficacement et il se plonge dans l'étude intensive du corps humain.

En 1874, il vit une expérience déterminante en parvenant à guérir un enfant atteint de dysenterie en n'utilisant que ses mains. Cette même année, il comprend tout à coup qu'il est sur le point d'élaborer une nouvelle approche médicale respectant les lois de la nature et de la vie : elle deviendra l'ostéopathie.

Comme tout novateur, il rencontre de grandes difficultés et se heurte à l'ostracisme de ses confrères médecins et du clergé. En 1892, il fonde le premier collège d'ostéopathie à Kirksville dans le Missouri. Entre 1892 et 1900, l'ostéopathie connaît un essor particulièrement impressionnant. A partir de 1898, Still, vieillissant, se retire peu à peu de l'enseignement et de la pratique ostéopathique pour écrire afin de transmettre son message philosophique ostéopathique. Il meurt en 1917. Il fut défenseur de l'abolition de l'esclavagisme et du droit des femmes.



ZHI ROU JIA

L'école du développement de la douceur

Formations de pratiquants
et d'enseignants de Qi Gong - Nei Gong
Ar.Mo.Es. (l'Art du Mouvement Essentiel)

Qi Gong - Nei Gong

Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise.
Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FWS).
Pédagogie, analyse du mouvement, anatomie fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du Qi Gong.

Prendre soin de soi au féminin

Régénération naturelle et Qi Gong pour les femmes.

Qi Gong des enfants

Préparation à l'enseignement.
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

Séminaires de formation - Master class.

Initiation à l'alchimie intérieure

Contact :

06 13 92 28 71

06 13 92 05 91

zhiroujia@orange.fr

Laurence Cartadellas

Jean-Michel Chamet

Plus d'informations sur www.zhiroujia.com

Cercle Sinologique de l'Ouest

La Chine, une Tradition



Toutes les formations de Energétique Traditionnelle Chinoise

ACUPUNCTURE SPATIO-TEMPORELLE (spécialisation)
gestion des stress divers et des émotions, deuil, chocs, traumatismes, syndrome d'anniversaire, influences des "ancêtres", lecture trans-générationnelle et intergénérationnelle, mémoires familiales, enseignement dans son propre Ming de naissance, etc.
une méthode chinoise traditionnelle par les points anciens et les vaisseaux non-ordinaires

• **BAZI** médical (bilan énergétique de santé)

• **FENGSHUI** (santé et thérapeutique)

• **QIGONG** (santé, thérapeutique, prophylactique)



Prochaines dates 2011 à Paris :

ACUPUNCTURE SPATIO-TEMPORELLE

> 30 avril au 01 mai

> 23 juin au 27 juin

> 16, 17 et 18 septembre

> 19 et 20 novembre

Plus d'infos sur

www.chine.org

un article à lire dans "boutique/télécharger"

«QI GONG DE LA FILLE DE JADE»

5 et 6 février 2012 à Lille (59)

19 et 20 mars 2012 à Hauterives (26)

«WU DANG QI GONG N°1»

4, 7 et 8 mai 2012 à Hauterives (26)

«VOYAGE VERS LA FÉMINITÉ»

du 28 au 5 août 2012 à Hauterives (26)

HÉLÈNE COCQVITCH

Professeure de Qi Gong

Diplômée de l'EDQS et de la FEQIGAS

Auteure des livres

«Qi Gong et 8 Séances Voyage vers la Féminité en Présence»

et «Les 8 Épisodes Séances Éclair»

RENSEIGNEMENTS

04 . 75 . 03 . 25 . 28

info@roseedesmuses.com

www.roseedesmuses.com



Le Temps d'une Pause

12 route de la Vallée
26390 Hauterives

04 75 03 25 28

06 80 32 16 60

www.letempsdunepause.org

FORMATION PRATICIEN EN NUAD BORAN

Nuad Boran est l'ancienne (*boran*) thérapie corporelle des thaïs qui consiste en des protocoles précis de pressions (*nuad*) sur les lignes énergétiques.

Le domaine d'intervention du Nuad Boran est circonscrit, suivant les qualifications, au bien-être, à la prévention, au traitement anti-symptomatique des tensions myo-faciales et à la réflexologie antalgique.

Les modules de formation comportent trois phases:

- une phase de gestuelle thérapeutique,
- une phase analytique à partir des symptômes,
- une phase intégrative où les connaissances acquises sont fondues dans des protocoles, issus des savoir-faire des traditions thaïes.

Modules B1 (24 au 29 avril 2011) et B2 (13 au 17 juin 2011) :

Traitement des tensions de la moitié inférieure du corps.

Bas du dos, hanches, cuisses, genoux, jambes, pieds.

10 jours/70 heures.

Module C (2012): Traitement des tensions de la moitié supérieure du corps. Haut du dos, cou, omoplates, épaules, bras, avant-bras et mains. 10 jours/70 heures.

Module D (2012): Diagnostic général & Traitement.

Outils d'identification des problèmes et études de cas.

5 Jours/ 35 heures.

mail: contact@letempsdunepause.org

Préservez la vitalité de vos *Reins** !

L'accomplissement du non-agir

par Bruno Rogissart



L'hiver étant la saison idéale pour tonifier et restructurer notre énergie, voici quelques explications et recommandations essentielles pour entretenir vos Reins et bien préparer le printemps à venir.

Nivre en accord avec le souffle des saisons, calquer son rythme de vie sur celui de l'univers, régler sa conduite sur les modalités du dialogue entre le ciel et la terre en fonction des caractéristiques des quatre saisons afin de nourrir sa vie est un thème cher à la pensée et à la philosophie chinoise. Les sages de l'empire céleste préféraient prévoir et anticiper les mouvements de l'énergie afin de mieux harmoniser les activités humaines. En matière de prévention, mieux vaut être en avance qu'en retard ! Ainsi, le Yin-Yang et l'alternance des quatre saisons représentant la racine fondamentale de la multiplicité des êtres et des choses : les sages nourrissent intimement leur Yang au printemps et en été, et leur Yin en automne et en hiver⁽¹⁾.

Le « Petit Calendrier des Xia »

Celui-ci fut pendant plus de deux millénaires le guide des activités saisonnières. Il s'adressait à la fois à l'Empereur, Fils du Ciel, et au paysan, Enfant de la Terre : *Ce qui est en haut donne. Le Ciel Ordonne. Ce qui est en bas reçoit. La Terre et l'Etre Humain se conforment.*

On retrouve dans ce calendrier l'hiver associé à l'élément eau. Il correspond à l'apogée du Yin dans l'énergétique des souffles saisonniers. Le trigramme Kan lui est aussi associé.

D'après le petit calendrier des Xia, lors des trois mois de l'hiver, il est essentiel de maintenir et de conserver : *En Hiver, on protège et maintient l'énergie. Imitant le soleil qui jamais trop ne luit, ne point se dévoiler et demeurer tapi. Levé tard le matin, on se met tard au lit. On s'occupe de soi et laisse faire autrui. En demeurant couvert, le froid glacial on fuit. C'est ainsi qu'on évite de perturber la vie. De l'hiver, c'est la règle et que cela soit dit. Dans le cas opposé, les reins*

crédit photo: DR

seront meurtris. Dès le Printemps venu, on perdra l'appétit. On sera épuisé jusque dedans le lit.

Shen, les Reins

Shen est la « racine de la vie » ou la « racine du Qi du ciel antérieur ». Il est la source du Yin et du Yang de tous les autres organes.

■ Le Yin primordial: le rein Yin est la source de toutes les énergies Yin du corps et en particulier celles du Foie, du Cœur et des Poumons.

■ Le Yang primordial: le Rein Yang est la source du Yang de toutes les énergies Yang du corps et en particulier celles de la Rate, des Poumons et du Cœur.

■ Le Rein Yin est la substance fondamentale qui permet la naissance, la croissance, la reproduction alors que le Rein Yang est la force dynamique de tous les processus physiologiques. Le Yin et le Yang des Reins ont la même source et ils dépendent l'un de l'autre pour leur existence. Le Rein Yin fournit la substance matérielle au Rein Yang; le Yang du Rein la chaleur nécessaire à toutes les fonctions des Reins: *Le vide de l'un implique toujours nécessairement le vide de l'autre.*

Les fonctions des Reins

■ Ils stockent l'essence et gouvernent la naissance, la croissance et la reproduction (sperme, sang menstruel, ovules).

■ Ils produisent la moelle, remplissent le cerveau et contrôlent les os (os, moelle osseuse, cerveau, moelle épinière).

■ Ils gouvernent l'eau du corps en contrôlant les mictions et la séparation des liquides.

Ils reçoivent les liquides des Poumons et vaporisent aussi les liquides vers les Poumons.

■ Ils contrôlent la réception du Qi: les poumons faisant descendre le Qi en bas, les Reins lui répondent en le maintenant vers le bas.

■ Ils sont liés à l'ouïe.

■ Ils se manifestent dans les cheveux.

■ Ils contrôlent la bave dans la gorge.

■ Ils contrôlent les deux orifices inférieurs.

■ Ils sont la demeure de la volonté (Zhi), de la détermination, du courage et de l'habileté.

■ Ils contrôlent la « Porte de la vie » (Ming Men).

Les fonctions des Reins sont entravées par la peur, la dévalorisation, le découragement, la fatigue, l'épuisement et les maladies chroniques.

Les fonctions de la « Porte de la vie »

Ming Men est la racine du Qi originel. Elle est la source du feu (physiologique) de tous les organes internes.

■ Elle réchauffe le réchauffeur inférieur et la Vessie.

■ Elle réchauffe l'Estomac et la Rate pour faciliter la digestion.

Bruno Rogissart
en posture du serpent.



UN PEU DE PRATIQUE...

■ Séance de Qi Gong matinale

Cette séance doit être pratiquée chaque jour durant tout l'hiver.

1. Assis(e) sur un coussin, ajustez votre posture: alignez-vous dans une verticalité, relâchez vos épaules et positionnez correctement votre bassin.

2. Accédez à l'immobilité et à la détente.

3. Pratiquez au minimum 36 respirations « abdominales » en veillant à bien équilibrer votre rythme respiratoire.

Gardez votre concentration focalisée sur le point Qi Hai 6VC, situé à 1/2 en dessous de l'ombilic.

4. Frottez vos paumes l'une contre l'autre pour y développer chaleur et concentration.

5. Massez plusieurs fois votre visage et stimulez votre crâne en le peignant à l'aide de vos doigts.

Massez la base de votre crâne (le coussinet de jade), puis votre nuque.

6. Entrechoquez délicatement 36 fois vos dents (4 séries de 9).

7. Pratiquez « l'eau céleste »: faites tourner 9 fois votre langue à l'extérieur du palais vers la gauche puis vers la droite.

Faites de même à l'intérieur de votre palais (soit 36 fois au total).

Avalez alors « l'eau céleste » accumulée dans votre bouche en 3 fois.

Inspirez, déglutissez, expirez et conduisez mentalement « l'eau céleste » vers le Dan Tian (zone autour du nombril) pour la faire fusionner avec le feu de Ming Men.

8. Massez vos reins et le bas de votre dos énergiquement à l'aide de vos paumes: de la région lombaire jusqu'au sacrum.

9. Pratiquez 5 mouvements d'inclinaison du buste: à gauche, puis à droite, en expirant au cours de l'inclinaison et en concentrant votre attention sur la zone des reins.

10. Pratiquez 5 mouvements de rotation du buste à gauche, puis à droite.

11. Massez 36 fois les points Yong Quan:

le point 1, source jaillissante des Reins sous la plante des pieds.

12. Etendez vos jambes, inclinez le buste et saisissez vos pieds.

13. Concluez en tenant l'assise et en concentrant votre attention sur le point Qi Hai (6 VC).

■ Vos exercices de Qi GONG « dynamiques »

— La « tortue »: longévité & thésaurisation de l'énergie.

— Le « serpent »: étirement des méridiens Reins & Vessie.

— Vous pouvez également leur associer la « grue » pour l'amélioration de la fonction respiratoire et le « tigre » pour renforcer vos os.

— Exprimer le son « Tchoueiiii Shuiiiii » pour renforcer la vitalité des reins.

Tous les exercices de Qi Gong « dynamiques » intègrent d'une manière générale Mabu, la « posture du cavalier », les mouvements d'inclinaison du buste (attention, les personnes fragiles du dos doivent bien déverrouiller leurs genoux) et enfin l'ondulation de la colonne vertébrale.

Pratiquez en douceur votre forme de Tai Ji Quan sera également une très bonne manière d'entretenir l'harmonie Yin-Yang de vos Reins.



crédit photo : D. R.



PORTRAIT

Bruno Rogissart a débuté la pratique des arts martiaux chinois en 1979 pour se spécialiser progressivement dans les arts internes : Tai Ji Quan et Ba Gua Zhang. Il s'est également formé à la MTC et a porté plus particulièrement son attention sur le Qi Gong. Jusqu'en 1993, il participe à différents séminaires d'écoles en France avant de fonder l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong : l'ITE-QG, Paris et Bruxelles, dont il est directeur.



- Elle harmonise les fonctions sexuelles et réchauffe l'essence, le Jing, et l'utérus.
- Elle favorise la fonction de réception du Qi des Reins.
- Elle aide le cœur à abriter l'esprit.

Conseils et recommandations

Les trois mois de l'hiver sont appelés « fermer » (Bi) et « mettre en recel » (Cang). L'hiver est ainsi « l'accomplissement du non agir ». On se tourne vers ses racines profondes et c'est le moment de contacter notre « intériorité » et de se mettre en retraite. L'intention est tournée vers soi, comme si on obtenait une pleine conscience de soi-même. On s'éloigne du froid et on recherche la tiédeur. L'entraînement physique est doux (on évite d'activer trop brusquement les 4 membres) et il faut s'attacher à retenir en soi les souffles vitaux. Il ne faut pas négliger le repos et la récupération afin de préserver la vitalité générale. Adopter cette attitude est la voie pour nourrir le « mouvement » mis en recel. Aller à l'encontre de cela blesserait les reins et produirait au printemps des épuisements par insuffisance d'offrande à l'élan de création (Sheng) spécifique au printemps. L'hiver est à la fois le point de descente ultime des énergies et le point d'appui du « jaillissement printanier ».

Pratiquer pour entretenir et régénérer l'énergie des Reins

D'une manière générale, il faut favoriser la descente des énergies dans le bas du tronc par des exercices de Qi Gong spécifiques et par le « non agir ».

- Les techniques de respiration localisées au Dan Tian inférieur et de méditation représenteront la plus grande proportion de vos séances d'entraînement.
- Les mouvements de Qi Gong « dynamique » seront pratiqués lentement et favoriseront le rassemblement et le retour des énergies vers le centre et le bas du corps.
- Des massages sur la zone des reins donneront un apport régulier de chaleur douce.
- Des étirements doux et progressifs des méridiens Reins et Vessie intégreront vos séances d'entraînements. Les différents exercices du serpent agissent précisément sur ces deux méridiens.
- Le Qi Gong de la tortue, qui symbolise par ailleurs la longévité, caractérise au mieux le principe de thésaurisation de l'énergie associé aux Reins. Elle fera également partie des exercices dynamiques à pratiquer en hiver.
- La pratique de la relaxation « profonde » en coucher dorsal et de la respiration osseuse favoriseront la régénération du Jing et de la moelle osseuse. ■

Favorisez les techniques de méditation.

* Rappelons que les Reins sont définis ici dans le cadre de l'énergétique chinoise par rapport aux deux polarités Yin-Yang qu'ils représentent. A ne pas confondre avec les organes.

(1) « Nei Jin Su Wen » ou « Classique interne des questions fondamentales » chapitre II.

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





crédit photo: D.R

Zusanli, 36 Estomac

Autres noms de Zusanli dans des textes anciens :
 Guixie 鬼邪 perversion du revenant
 Xialing 下陵 colline inférieure

- Point Ben : c'est le point Terre de la Terre en 5e saison. Ce point permet à un méridien de capter toutes les informations internes ou externes : la lumière, la température, etc.
- Fonction He, nature Terre : c'est l'endroit où le méridien entre dans la profondeur (entre les pieds et les genoux). C'est un capteur d'énergie.
- Point « Mer de l'eau et des grains » : tous les éléments transitent par l'estomac qui favorise leur assimilation.
- Un point est toujours relié à d'autres méridiens ou possède des rameaux secondaires : le point Zusanli est le point de départ d'un rameau vers le 3e orteil.

Signification

- ZU : trace de pas, 止 marquée d'un rond 口 censée marquer l'état de repos : le pied, la jambe, la patte.
- SAN : le nombre trois.
- LI : distance, interne.



Commentaire

Zusanli recouvre les mêmes sens que Shousanli :
 ■ Zu, 3 distances, car le point se situe à 3 Cun (1 pouce) de l'interligne articulaire du genou.
 ■ Sanli a le sens de Sanjiao (3 foyers ou triple réchauffeur) en raison de l'aptitude du Yangming (méridien qui englobe le Gros intestin et l'Estomac) à fournir du sang et du Qi à l'ensemble du corps. Ainsi Sanli fournit de l'énergie aux 3 foyers.

Indications thérapeutiques

- Régularise l'Estomac (et la Rate).
- Renforce la source de la croissance et du développement.
- Harmonise le sang et le Qi.
- Stimule la fonction transport/transformation ; ce qui accroît Xue (le sang), Jing (la quintessence) et renforce Zhen Qi (l'énergie véritable).
- Augmente le Yang Qi du bas du corps.
- Harmonise l'intestin pour dissoudre les stagnations.
- Chasse le pervers : les énergies qui perturbent le corps.
- Prévient les infections.
- Revitalise Yuan (Qi), l'énergie originelle.
- Favorise la descente de l'énergie (Jiang), notamment l'énergie des aliments.

Localisation

Sur la face antéro-latérale de la jambe, à 3 Cun au-dessous de Dubi, en dehors de la partie

Zusanli & Weizhong

36 Estomac 足三里 & 40 Vessie 委中

par Philippe Laurent

En partenariat avec l'UFPMTC*, des fiches sémantiques et techniques sur un groupe de points considéré par les anciens comme les points majeurs de l'acupuncture. Ils couvrent, à eux six, pratiquement toutes les parties du corps et peuvent de ce fait s'intégrer dans toutes les combinaisons de points. Aujourd'hui Zusanli et Weizhong.

PORTRAIT

Kinésithérapeute, Philippe Laurent débute des études de Médecine Chinoise en 1970, il est membre fondateur et Vice-président de l'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (UFPMTC). Auteur des ouvrages « L'Esprit des Points » & « Le dragon des 12 Fleuves » (à paraître), aux éditions You Feng.

inférieure de la tubérosité tibiale, sur le muscle tibial (jambier) antérieur à 1 Cun du bord antérieur du tibia.



Le point Zusanli.

Citations

In « Ling Shu » 33: *L'Estomac est la mer de l'eau et des grains.*

In « Ling Shu » 44: *Pour les méridiens en plénitude, les hémorragies, les maladies d'Estomac liées à une alimentation déréglée utilisez les He.*

In « Nan Jing » 68: *He commande au reflux d'énergie, aux diarrhées.*

In « Ling Shu » 44: *Utilisez les He en automne.*

In « Nan Jing » 74: *En hiver, piquez les points He si la perversité réside au Rein.*

Weizhong, 40 Vessie

Autres noms de Zusanli dans des textes anciens:

Xuexi 血鄰 Xi du sang

Zhongxi 中鄰 pli central

Xizhong 郄中 milieu du pli

Tuiao 腿凹 creux de la jambe

Weizhongyang 委中央 milieu du creux poplité

Quqiunei 曲+内 partie médiale du creux poplité

- Fonction He, nature Terre (voir Zusanli).
- Considéré comme point « Xi du sang »: point d'urgence pour détoxifier le sang.

Signification

■ WEI

He 禾 épi de céréale avec son épi fléchi et ondoyant.

Nü: 女 représentation d'une femme, la glose dit: « Souple et ondoyant comme une femme qui sert son maître ».

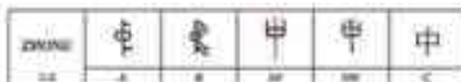
L'association de ces deux caractères comportant la notion de flexion et de souplesse désigne ici le creux poplité.



■ ZHONG

Représentation d'une cible 的 de la flèche 矢 qui la traverse, d'où les sens de: précision, justesse et par extension:

- centre, puis la notion de milieu.
- centre, interne, dedans, ce qui est médian (entre les extrêmes), (juste) milieu, (maîtrise), qui sous-entend: « ce qui s'oppose aux débordements ».

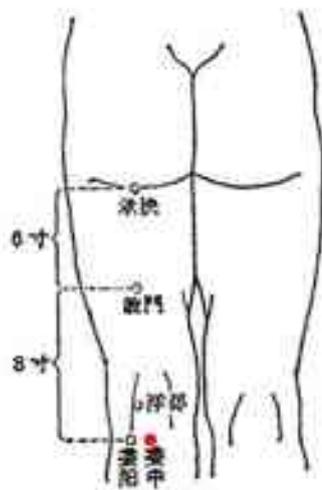


Commentaire

Mêmes remarques que pour le point précédent, le nom concerne la localisation du point, Wei rappelle: se plier, fléchir, ce point traite les lombes.

Localisation

Au milieu du creux poplité.



Le point Weizhong, au niveau du creux poplité.

Indications thérapeutiques

- Dissout les stases de sang.
- Soulage les tendons.
- Fait circuler le Qi du méridien.
- Disperse la chaleur.
- Elimine les toxiques (Du) du sang.
- Rafraîchit le sang.
- Renforce lombes et genoux.
- Calme les vomissements et les diarrhées.

Citations

In Ling Shu 44: *Pour les méridiens en plénitude, les hémorragies, les maladies d'Estomac liées à une alimentation déréglée utilisez les He.*

Nan Jing 68: *He commande au reflux d'énergie, aux diarrhées.*

Ling Shu 44: *Utilisez les He en automne.*

Nan Jing 74: *En hiver, piquez les points He si la perversité réside au Rein.* ■

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

La fusion des 5 éléments

Du matériel à l'immatériel

propos recueillis par Maurice Benhamou

Maurice Benhamou, président d'Universal Tao, a rencontré pour nous Mantak Chia qui animera en France et en Belgique plusieurs séminaires au printemps prochain⁽¹⁾. Il évoque ici un composant essentiel de son enseignement: la Fusion des 5 éléments.



crédit photo: Universal Tao

Mantak Chia.

PORTRAIT

Né en Thaïlande en 1944, Mantak Chia fait ses études à Hong Kong. Il y apprend le Tai Ji Quan, l'Aïkido et le Yoga Kundalini. Puis il rencontre un maître taoïste originaire de Chine centrale: Maître Yi Eng. Comprenant que telles qu'elles lui avaient été transmises ces pratiques ancestrales ne pouvaient être facilement absorbées par ses étudiants occidentaux, Mantak Chia entreprend de les intégrer à ses études d'anatomie physique occidentale. Ses ouvrages (publiés chez Guy Trédaniel) ont permis à de nombreuses personnes dans le monde de découvrir les pratiques taoïstes. Vient de paraître « La sagesse émotionnelle » chez Guy Trédaniel.

Maurice Benhamou: Maître Chia, pouvez-vous nous donner quelques explications sur la Fusion des Cinq Éléments? A quel niveau la situez-vous dans l'enseignement de votre système du Healing Tao?

Mantak Chia: La Fusion représente un sommet dans les pratiques du Tao. Elle repose sur l'idée de transformation d'éléments matériels en entités immatérielles. Par exemple, l'organe du cœur, c'est du matériel, mais il peut produire en nous de l'amour et l'amour est une substance immatérielle. Dans le Tao, nous disons: « L'amour à lui tout seul n'est pas responsable de tout ce qu'il peut produire »; de la même façon, un seul produit chimique n'a pas le pouvoir de démarrer une réaction chimique à lui tout seul. Si nous activons notre foie, nous disons qu'il se met à produire gentillesse et générosité. Quand nous combinons ensemble ces qualités, quand nous les fusionnons, une force nouvelle, plus durable, surgit. C'est identique pour nos organes sexuels: ce sont des entités matérielles, mais après un travail d'activation,

ils produisent des énergies immatérielles. Par contre, si vous maintenez cette énergie sexuelle uniquement dans le bas-ventre, elle finira par s'évacuer à l'extérieur du corps. L'éjaculation correspond donc à une évacuation de l'énergie orgasmique. A l'opposé, si vous parvenez à retenir cette énergie et à la faire monter à l'intérieur de votre corps, vous vous donnez les moyens d'atteindre un multi-orgasme des organes⁽²⁾. Après que cette énergie se soit démultipliée dans les organes, elle revient dans les organes sexuels et c'est à ce moment-là que se produit l'expérience du mutli-orgasmes des organes.

Maurice Benhamou: Quelles sont les phases de la pratique?

M. C.: La Fusion des Cinq Éléments vise à vous donner les moyens d'acquérir une plus grande quantité de Chi, en la faisant spiraler et en la condensant à l'intérieur de votre corps. Quand cette force universelle existe sous une forme condensée à l'intérieur, on dit que cette force vous accompagne. Vous pouvez alors vous connecter automatiquement à la sagesse et à la connaissance universelle. Les conditions pour que cette sagesse et toute cette information vous parviennent sont réunies. Vous apprenez comment fusionner

Cette force qui vous accompagne.

les forces négatives en les transformant en énergies émotionnelles positives pour former la « perle ». Puis vous la condensez en un diamant qui servira à ouvrir les canaux énergétiques. A l'étape suivante, vous créez un corps immortel ainsi qu'un corps-âme qui pourra servir de véhicule pour vous transporter dans l'espace. Tout ceci repose sur la transformation du matériel en immatériel et de l'immatériel en une forme originale. Tout ceci en utilisant essentiellement la force de notre esprit. ■

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

(2) NDLR: Il est conseillé d'avoir vécu une sexualité épanouie avant de commencer ces pratiques.

Institut Traditionnel d'Enseignement du QI GONG

QI GONG – TAIJIQUAN - BAGUAZHANG - DACHENGQUAN – TUINA

PARIS Tél/fax 03.24.40.30.52 BRUXELLES



www.iteqg.com

氣功

Nos Formations & stages libres.

➤ **Formation à la pratique et à l'enseignement du QI GONG à PARIS 7^{ème} ou à BRUXELLES**

Prochaines rentrées en octobre 2011

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

Cycle 2 (sur une 3^{ème} année) :
Professorat de QI GONG

Théorie : Éléments fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise appliqués aux arts énergétiques chinois – étude et application du YIJING –

Pratique : notre programme d'études porte sur trois grands chapitres : 1- Les méthodes de QI GONG traditionnels 2- les QI GONG Taoïstes du mont WUDANG et les styles apparentés 3- LE NEI GONG : Qi Gong méditatifs de développement interne (*programme détaillé sur le site*)

Le massage énergétique chinois et la phyto-aromathérapie des cinq éléments...

Pédagogie et préparation aux différents diplômes fédéraux et d'état.

➤ **À Charleville-Mézières (accès gare TGV) à 45' de Reims – 1h30 de PARIS-EST**

➤ **Formation de Praticien TUINA & Techniques manuelles de bien-être (agrée FFMBE)**
sous forme de modules dissociables + des spécialisations : massages aromatiques – réflexologie – Pierres chaudes

➤ **Formation & stages de TAIJIQUAN style CHEN**
Formes 13,24,48 – épée, sabre, Tuishou, Chansigong

➤ **Formation, stages BAGUAZHANG & DACHENGQUAN**
Enchaînements des 8 paumes du BAGUA : styles LUMEN & RONGQIAO, DACHENGQUAN formes martiales et santé.



Dossiers stages printemps & été 2011 à télécharger sur notre Site Web

Les Editions de la Tortue de Jade

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 ... 264 pages illustrées. Nouvelle édition !!!

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



Visitez notre boutique en ligne !!!

Collection DVD

DVDQG01 ZHINENG QI GONG 1^{ère} & 2^{ème} méthodes – 29€

DVDQG02 BADUANJIN & YIJINJING incluant les 2 méthodes - 25€

DVDQG03 QI GONG des 5 animaux – 25€

DVDQG04 WUDANG DAQIYIN QI GONG 1^{ère} et 2^{ème} méthodes - 30€

DVDQG05 QI GONG des 4 animaux divins - 30€

DVDQG6a TAIJIQIGONG forme « élémentaire » - 30€

DVDQG6b TAIJIQIGONG forme « intermédiaire » - 30€*

DVDQG07 TAIJIQIGONG forme « avancée » - 30€

DVDQG008 Les automassages du QI GONG - 30€

DVDQG09 QI GONG des 6 sons taoïstes - 30€

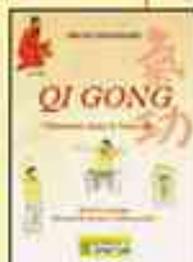
DVDQG10a WUDANG HUNYUAN NEI GONG - 30€

Nouveau Livre !

QI GONG
Cheminer dans le bien être Matière pratique - Recueil de formes traditionnelles

Par Bruno ROGISSART
réf LQG04 - 295 Pages - 29€
Plus de 300 photos !

Retrouvez dans cet ouvrage le QI GONG DES PAYSANS CHINOIS Les 8 pièces de brocart de YUEFEI Les célèbres DAMO YIJINJING !



DVDQG11a QI GONG avec bâtonnet incluant 1^{er} et 2^{ème} niveaux - 30€

DVDTJQ01 Forme 24 du Taijiquan style CHEN - 30€

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

DVDDCQ01 DACHENGQUAN 1^{er} niveau - 30€

DVDTCC01 L'épée du TAICHI style YANG en 32 mouvements - 20€

Chaussures Feiyues - ZAFUS - Bancs, Tenues, Grand choix de livres, Baumes & huiles essentielles Bols tibétains, CD musicaux Pantalons & kimonos...

Bon de commande

aux Editions de 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.
Aucun remboursement en cas de perte ou de vol du colis

Recommandé : 6,30€/article + 2,80€/par suppl

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

CARNET D'ADRESSES

Infos

Idées au gramme

› Cyrille J.-D. Javary
tél. : 01 43 31 08 18

Un nouveau chez soi

› Wim Ellul maîtrise plusieurs arts de massages. Il co-anime des ateliers de « Massages du Monde » et des stages à Paris et en province :
tél. : 06 68 28 47 51
ellulwim@yahoo.fr
www.bordeaux-tao.fr
www.centre-tao-paris.com

Créatifs Culturels

› A lire : « Manuel de Transition ; De la dépendance au pétrole à la résilience locale », Rob Hopkins, Ed. Écosociété en partenariat avec S.Illence Diffusion :
www.revuesilence.net
éditions Yves Michel
www.yvesmichel.org
› Vidéo « In Transition 1.0 » sous-titrée en français
http://www.vimeo.com/1600040941

› Parmi les livres fondamentaux que conseille Rob Hopkins : « Ecopsychologie pratique et rituels pour la Terre, de Joanna Macy », éd. Le Souffle d'Or ; « Quand les multinationales gouvernent le monde », de David Korten, éd. Yves Michel ; « L'Émergence des Créatifs Culturels », de Paul Ray et Sherry Anderson, éd. Yves Michel.
› Pour tout savoir sur les Créatifs Culturels :
http://www.yvesmichel.org/editions/etes-vous-creatif-culturel

› Pour contacter Christine Gatineau :
cgatineau@souffledor.fr
www.souffledor.fr

DOSSIER : Les Voies de la Conscience

Ces 3 questions ont reçu

un tel enthousiasme de la part des personnes que nous avons contactées que nous allons poursuivre ces témoignages dans une chronique spéciale dès le prochain numéro.

CULTURE & SOCIÉTÉ

Calligraphies lumineuses

› Arnaud Mattlinger enseigne le Wutao et le Taiji à Paris & banlieue. Il anime également des stages dans toute la France. Vous pouvez aussi découvrir sa galerie de calligraphies lumineuses sur son blog :
www.arnaom.com
Le contacter :
arnaom@free.fr
tél. : 06 61 70 40 45
Et retrouvez ses dates de stage dans la rubrique Wutao de l'agenda ou :
www.wutao.fr
www.centre-tao-paris.com

FIPAM, Daniel Lazenec

La FIPAM, la fondation de Thierry Plée et des pionniers des arts martiaux, organise son premier colloque. Pendant 3 jours, 20 intervenants venus de France, d'Europe et d'Amérique développeront un thème d'actualité de première importance : « Violences & Société ». Qu'est-ce que la violence ? Quelles formes peut-elle prendre ? D'où viennent-elles ? Comment les gérer sur un plan personnel, social et politique ? Quelles sont les réponses ? Quel rôle peut jouer les arts martiaux ? Scientifiques, professionnels, acteurs politiques et sociaux se retrouveront à Paris, du 1er au 3 avril prochains. Parmi les intervenants : Thierry Plée (fondateur), Henry Plée (pionnier du karaté), Christophe Champclaux (spécialiste du cinéma asiatique), Jacqueline Bousquet (physicienne et biologiste

au CNRS), Jean-Marc Epelbaum (ancien président de la commission non-violence de l'ONU), Charles Aubert (mathématicien), Pascal Le Rest (universitaire, spécialiste de la violence en quartier difficile), Mireille Grosjean (Association Suisse des Educateurs à la Paix), Jacques Herbert (docteur en service social de l'Université de Montréal). Un programme d'exception avec la projection du film méconnu : « Le Cercle de Fer », écrit par Bruce Lee, avec David Carradine et Christopher Lee.
Réservez vite votre place !

Renseignements :
Sylviane Lazenec
tél. : 05 59 04 21 04
s.lazenec.colloque@fipam.org
ou www.fipam.org

VOIE DU MOUVEMENT

Tai Ji Quan style Li

› Retrouvez toutes les informations sur la venue des Maîtres Wu Bin et Zhang Shaotang en contactant l'Institut du Quimétao :
quimetao@free.fr
www.quimetao.net
tél. : 01 43 20 70 66

Dr Yang Jwing-Ming

› + de lecture encore grâce à cette deuxième parution :



« L'épée du Taiji », paru chez Budo Editions.
› Retrouvez toutes les informations sur la venue de Maître Yang Jwing Ming en France en contactant :
Victor Marques, Président

YMAA France, à Paris XI & Pelleport.

tél. : 06 82 04 33 11
vm@ymaafrance.com
www.ymaafrance.com
› Ecoles parisiennes :
YMAA Paris 11
L'atelier club
126 Rue Oberkampf
75011 Paris
ymaaparis11@yahoo.fr
www.ymaaparis11.com
› YMAA Pelleport
Le loft 66
66 rue pelleport
75020 Paris
ymaa@66pelleport.com
http://ymaa66pelleport.wordpress.com/

CO-NAISSANCE DE SOI

Le Tao de l'amour

Retrouvez Jacques-Emile Deschamps :
› Dans son dernier ouvrage : « L'ABC du TAO » paru aux Editions Grancher : un livre qui invite chacun à suivre sa propre voie et à se forger un style de vie pour s'assurer bonheur, santé et longévité.
› Un Cd : « Tao Songs (Disques DOM) : un cd aux sons actuels traduisant en musique les effets bénéfiques et apaisants de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
› Jacques E. Deschamps enseigne l'éveil spirituel à Paris. Pour tous renseignements, contactez-le directement :
tél. : 06 24 60 51 04
jedg.lv@gmail.com

Stanislav Grof

› Bibliographie : « L'ultime voyage : La conscience et le mystère de la mort », éd. Guy Trédaniel ; « Pour une psychologie du futur », Dervy, (2000) ; « Les Nouvelles Dimensions de la Conscience » Ed. du Rocher (1999) ; « Le Jeu cosmique », Ed. Rocher (1998) ; « Guérir l'égo, révéler l'être » de Bernadette Blin et Brigitte Chavas...
› Pour vous tenir informé de la venue de Stanislav Grof

(suite p. 62)

LOCATION DE SALLES



salle de pratique de 80m²



salle de pratique de 110m²



salle de pratique de 100m²



salle de réception de 20m²

LES ESPACES DE PRATIQUE

- 2 salles de pratique connectées aux arts énergétiques (110m² et 80m²)
- 1 salle de pratique connectée aux arts énergétiques (100m²)
- 1 salle de soins dédiée aux soins et aux massages (20m²)

ÉQUIPEMENTS :

musique - musique - tapis de sol
baignoire - papier toilette

LES SERVICES + :

accueil - vidéo projecteur

L'ESPACE MIEUX ÊTRE

Cet espace est dédié au Meur Éta sous toutes ses formes. Vous pouvez accéder à ce magnifique espace pour nos ateliers et pour recevoir, partager ou recevoir, avec énergie, bien-être, méditation, de beaux éva (Thérapie, champs magnétiques, etc.)

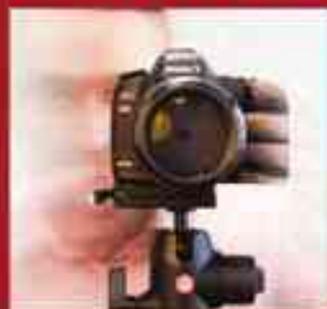
RENSEIGNEZ-VOUS

01 42 40 48 30

cecile@generation-tao.com

www.centre-tao-paris.com

INSTANT DE LUMIÈRE



Portraits en studio
& extérieur
Tous types de reportages
Architecture et Paysage

Cyrille JAVARY
Les Temps du corps
la FEDGAE
Génération TAO
ont déjà fait appel à lui

FRANÇOIS LOLLICHON • 06 87 00 36 30
f.lollichon@gmail.com • uninstantdelumiere.fr

Graphiste réalise:

Brochures
flyer
publicité
affiches
cartes de visites
logo, etc.

frederic.villbrandt@orange.fr

nouveau consommateur

le magazine de la consommation responsable

Tous les deux mois,
retrouvez l'actualité
de la consommation
responsable

et une autre manière
de consommer dans le plaisir,
l'harmonie, le bien-être
et la sagesse.

OFFRE
SPÉCIALE



➤ Oui! je souhaite profiter de votre offre

- 1 an (5 numéros) à 21,60 € seulement
(au lieu de 27 €) soit 1 magazine offert
- 2 ans (10 numéros) à 37,80 € seulement
(au lieu de 54 €) soit 3 magazines offerts

NOM: _____

PRÉNOM: _____

ADRESSE: _____

CODE POSTAL: _____ VILLE: _____

TÉL: _____ MAIL: _____

Je paie en chèque bancaire ou postal à l'ordre de Pressocode.
Merci de compléter en toutes lettres et renvoyer le tout à:

Pressocode - Nouveau consommateur - Boulevard de la République - 27, rue Varès - 10015 Marseille

en France, contactez :
L'IRETT
 44, rue de la Chapelle
 95310 St-Ouen-l'Aumône
 tél. : 01 30 37 17 31
info@irett.net
www.irett.net
 > Et pour en savoir +
 sur Stanislav Grof :
www.stanislavgrof.com

Horoscope 2011

> Pour tout connaître sur les activités d'Eulalie Steens, vous pouvez la contacter :
 > Facebook
 > ban_zhao@yahoo.fr

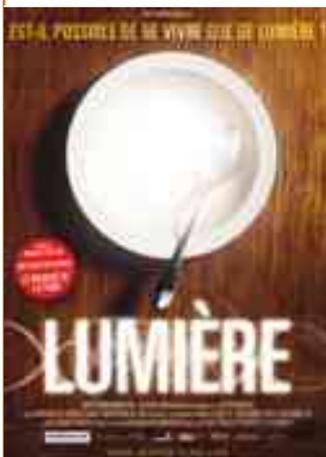
Just observe

> Pour tout renseignement sur la méditation Vipassana telle que l'enseigne SN Goenka (dans la tradition d'U Ba Khin), rendez-vous sur le site :
www.french.dhamma.org
 > Et si vous souhaitez contacter Mélusine Martin :
melusinemartin@yahoo.com

SANTÉ & BIEN-ETRE

La pratique du Bigu

> Voir toutes les infos sur le film-documentaire « Lumière » dans notre rubrique Infos p. 7. Et si vous souhaitez découvrir le film :
www.jupiter-films.com



> Pour contacter Michel Jreige :
michel.jreige@wanadoo.fr
 > Retrouvez Michel Jreige au travers de vidéos :
www.generation-tao.com

www.thierryalibert.com

Acupuncture Spatio-Temporelle

> Une formation en AST pour praticien d'énergétique chinoise est programmée chaque année à Paris (ou en province). Un congrès annuel regroupe les praticiens qui poursuivent leurs recherches et perfectionnent leur pratique. Le Cercle Sinologique de l'Ouest (CSO) assure cette formation et délivre un diplôme de fin de formation.
www.chine.org
CSO
 9 place Koenig
 35000 Rennes
 > Le Cercle Sinologique de l'Ouest (CSO) sera présent au congrès EDO de MTC de Rennes les 12 & 13 février prochains :
www.energetiquedelouest.fr

Alain Cassourra

> Retrouvez Alain Cassourra dans son ouvrage paru chez Odile Jacob : voir portrait p. 48.
 > Si vous souhaitez joindre Laurence Cortadellas :
zhiroujia@orange.fr

Les 6 points de la MTC

> Les 6 points majeurs de la MTC vous sont proposés par des praticiens issus de l'UFPMTc :
info@ufpmtc.com
www.ufpmtc.com

La fusion des 5 éléments

Invité par Universal Tao, Mantak Chia viendra animer plusieurs séminaires en France en mars prochain. Il animera également 5 jours exceptionnels sur la Fusion des 5 Eléments en Belgique. Pour en savoir + renseignez-vous auprès d'Universal Tao, Maurice Benhamou :
universaltao@orange.fr
www.universal-tao-france.net
 tél. : 03 86 32 07 33

Préservez la vitalité

de vos Reins

> Pour contacter Bruno Rogissart :
bruno.rogissart@wanadoo.fr
 > Et retrouvez tous ses ouvrages, l'actualité de ses stages et de ses formations sur son site :
www.iteqg.com
 tél. 03 24 40 30 52

AGENDA

Ecologie corporelle

> Découvrez le blog de l'écologie corporelle® :
<http://ecologiecorporelle.wordpress.com>
 et rejoignez la Charte de l'écologie corporelle sur facebook.

Le Qi en fête !

> Etirements des méridiens, du 14 au 16 janvier 2011, animé par Y. Réquena et A. Tomas.
 > Psychologie énergétique, animé par Y. Réquena et X. Briffault, du 28 au 30 janvier.
 > Nourrir l'intérieur, du 14 au 16 janvier 2011, animé par H. Zimmermann.
 > Les 6 sons bouddhistes animé par Valérie Pourtier, du 11 au 13 février.
 > Aromathérapie : Monographies I, du 4 au 6 février, à Paris, animé par Pierre Franchomme.
 > Etirements des méridiens n°2, du 11 au 13 février, à Satillieu (07), animé par Yves Réquena.
 > Qi Gong anti-âge n°2 : Ressourcement et régénération, du 11 au 13 mars, à Satillieu (07), animé par Yves Réquena.
 > Anatomie & bases fondamentales du Qi Gong, du 25 au 27 mars, à Satillieu (07), animé par Dominique Bouat.
 > Qi Gong de l'oe sauvage, du 25 au 27 mars, à Satillieu (07), animé par Wei Na.
IEQG
 tél. : 04 42 50 28 14
info@ieqg.com
www.ieqg.com

Stages du Centre d'Arts & d'Ecologie Corporelle

> Danse de l'éventail animée par Marie Delaneau le 13 février 2011.
 > Tai Ji Quan style Chen & Tui Shou animé par Arnaud Mattlinger le 13 février 2011.
 > La mise en place du Feu d'observance : we animé par Delphine Lhuillier, les 22 & 23 Janvier.
 > Le Tao du Clown, animé par Delphine Lhuillier, Sandrine Toutard & Arnaud Mattlinger, les 11 & 12 juin. Découvrez toutes ces infos sur le NOUVEAU SITE :
www.centre-tao-paris.com
INSCRIPTION EN LIGNE !
 144 bd de la Villette
 75019 Paris
 Tél. : 01 42 40 48 30
contact@centre-tao-paris.com

Psychologie Transpersonnelle & Respiration Holotropique

> L'IRETT est un centre de thérapie et de formation en psychothérapie transpersonnelle. L'institut propose des séminaires de thérapie par le biais de la respiration holotropique et un cursus de formation complet sur 3 cycles reconnu au niveau européen. Un de ses objectifs est aussi de faire avancer la recherche et l'étude de l'approche transpersonnelle. L'IRETT invite également de nombreuses personnalités. Prochainement :
 > **RICHARD MOSS**
 « La place de l'argent dans une vie consciente », les 5 et 6 février à Paris. Deux journées durant lesquelles seront proposées des pratiques permettant de clarifier et enrichir la place de l'argent dans notre vie et donc, la relation que nous entretenons avec. Richard Moss nous guidera dans sa capacité d'accueil et sa vision éclairée sur le chemin de cette relation si particulière avec ce symbole si puissant.

› JOHN WELWOOD

« Le corps : un champ d'expérience », du 27 au 29 mai, en région Parisienne. Intégrer le travail psychologique, spirituel et d'incarnation telle sera la proposition de ce séminaire. Lorsque nous réunissons le travail psychologique et spirituel, chaque approche enrichit et complète l'autre, créant ainsi de nouvelles synergies qui augmentent le potentiel de croissance contenu en chacun. Chaque problématique ou difficulté devient alors une opportunité spirituelle.

IRETT

44, rue de la Chapelle
95310 St-Ouen-l'Aumône
tél. : 01 3037 1731
info@irett.net
www.irett.net

Pour une autre naissance

Michel Odent & Liliana Lammers en stage à Cluny : Accouchement et naissance, une vision plus humaine... du 18 au 20 février 2011
Tél. : 03 85 59 24 51
www.grainesdevie.org

Nei Gong, Qi Gong & Taiji

Pour vous former à l'alchimie taoïste, Zhi Rou Jia, l'école du développement et de la douceur, dirigée par JM Chomet & L. Cortadellas :
zhiroujia.com
zhiroujia@orange.fr

Wutao

Des stages dirigés par des professeurs certifiés sont organisés toute l'année à Paris et en Province :

› A Paris : 16 janvier & 3 avril.

Voyage Trans-sensoriel : 26 & 27 mars.

› En Province : à Hyères, 29 & 30 janvier.

tél. : 06 20 89 63 32

contact@cecileb.com

› A Strasbourg, le 23 janvier :

www.ginkgo-asso.org

tél. : 01 42 40 48 30

contact@centre-tao-paris.com

www.centre-tao-paris.com

www.wutao.fr

Chi Nei Tsang

Stage animé par Andrew Fretwell, expert en Chi Nei Tsang. Parmi la centaine d'instructeurs seniors certifiés par Mantak Chia, seule une dizaine d'entre eux enseigne à travers le monde, dont Andrew Fretwell. Il est, de plus, l'une des rares personnes à seconder Mantak Chia au Tao Garden en Thaïlande, dans sa « Master school ».

Niv. 2 : 26 & 27 mars 2011

Niv. 3 : 28 & 29 mai 2011

Centre d'Arts

& d'Ecologie Corporelle

144 bd de la Villette

75019 Paris

Tél. : 01 42 40 48 30

contact@centre-tao-paris.com

www.centre-tao-paris.com

Formation Qi Gong & Tuina

› La formation au Professorat de Qi Gong par l'ITEQG débutera ses prochains cycles de formation à Paris ou à Bruxelles en octobre 2011.

› Le prochain module 1 de formation en Tuina et techniques manuelles pour débutants se tiendra à Charleville-Mézières du 28 février au 4 mars.

Information et dossier d'inscription à télécharger sur : www.itegg.com
tél. : 03 24 40 30 52

Stages en Islande

Découvrez un lieu de stage magnifique. Une terre d'extrêmes où l'énergie coule à flots ! N'hésitez pas à vous renseigner :

www.alkemia.is

3ème Festival de Jeux pour la connaissance de soi, à Paris

Venez passer 2 journées créatives dans une ambiance joyeuse, profonde et chaleureuse, les 21 et 22 mai prochains...

Vous découvrirez dans la bonne humeur les vertus

du jeu. Une pléthore d'ateliers et de créateurs de jeux réunis dans un même événement !

Et du mouvement, des arts énergétiques aussi ! Réservez déjà vos places !

tél. : 04 92 65 52 24

contact@souffledor.fr

www.souffledor.fr

17es Journées Nationales du Qi Gong

Attention, événement exceptionnel. Cette année, les 17es Journées nationales du Qi Gong auront lieu pendant 1 semaine partout en France, du 23 au 29 mai ! Avec tous les professeurs de la FEQGAE, la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique.

tél. : 04 42 93 34 31

feqgae@free.fr

www.federationqigong.com

Maître Zen Genpo Merzel

› Ateliers de pratique les 14 et 15 janvier prochains.

› Big Mind, libérer l'esprit a été développé par le Maître zen Genpo Rōshi. Le processus du Big Mind constitue un pont entre la sagesse contemplative de l'Orient et la psychologie de l'Occident. Cette pratique associe la tradition ancestrale du Zen et le Dialogue Intérieur, méthode conçue par deux psychothérapeutes jungiens, Hal et Sidra Stone. Big Mind est utilisé aux Etats-Unis dans de

nombreux domaines dont celui de la psychothérapie, de l'accompagnement des mourants...

FORUM 104

104, rue de Vaugirard
Paris 6e

tél. : 01 49 88 91 65

bigmindparis@yahoo.com

www.bigmind.fr

Taiji style Yang & style Chen

› 2 stages de Taiji Yang réservés aux débutants auront lieu sous la direction de Bruno Rogissart à Paris les 21 & 22 février, et les 18 & 19 avril prochains.

› Stage de Taiji style Chen, sous la direction de Bruno Rogissart, à Charleville Mézières, du 4 au 6 juin & du 22 au 26 août : formes 13-48 et épée. Accessible aux débutants et avancés.

www.itegg.com

tél. : 03 24 40 30 52

Ortho-Bionomy®

Suite à l'article paru dans le précédent numéro de GTao sur l'Ortho-Bionomy, nous avons omis de vous mentionner plusieurs ouvrages :

› « Ortho-Bionomy, l'homéopathie du corps », du Docteur Thérèse Quillé, Testez éditions, Marco Pietteur éditeur.

› « Le corps et les lois de la vie, introduction à l'Ortho-bionomy », d'Alain Bienvenu, éditions Sully, un livre qui a largement inspiré l'article qui est paru.

REGIE PUBLICITE

Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris

tél. : 01 48 24 42 42

contact : 06 60 29 30 00 • pub@generation-tao.com

Renseignements techniques

magazine gratuit en ligne : 68 pages

Remise des ordres de typons :

3 semaines avant date de parution. Trame 150.

PROCHAINE PARUTION :

Génération Tao n° 60 : 28 MARS 2010

Gratuit en ligne : www.generation-tao.com



Commandez les anciens numéros



58

Dossier « Tao de l'écologie » : écologie corporelle & savoir-être • réveiller notre animalité • La puissance de l'instinct • entretien avec Denis Marquet • Les remèdes secrets des anciens guerriers chinois • L'orthobionomy • Les 6 points majeurs de la MTC • Les pouls énergétiques...



57

Dossier « Femmes du Tao » : Catherine Despeux, Maître Liu Ya Fei, Sarina Stone, Imanou Risselard, Bernadette Blin • Confucius et l'époque moderne • Chen Man Ching • Méthode Pilates • Qi Gong anti-âge • Wutao dans les maisons de retraite • Secrets de beauté taoïstes • Relation d'aide au toucher...



56

Dossier « Fleurir à l'éveil » : Qi Gong de l'éveil • L'expérience de l'éveil • L'art du massage • Le Qi Gong vu de Chine • Le style Sun • La danse orientale • La taille japonaise • MTC & infertilité • L'aromathérapie quantitative • La technologie du Theragem • Neurosciences & Qi Gong...



55

Dossier « L'habitat, espace du Vivre » : L'art du Yang Sheng • Feng Shui • Écologie intérieure et Taiji • Wutao • Citrouille amère • L'esprit de Wudang • L'enseignement secret de Morihei Ueshiba • Psychanalyse et culture chinoise • Comment mieux dormir? • Le jeu du Tao...



54

Dossier « Arts du mouvement, sagesse de vie » : Wutao, une philosophie corporelle; Danse des 5 rythmes?; Le Tao du bâton; La prière du cœur • Massage en France • 15e Journée Nationale du Qi Gong • Rencontre avec des moines taoïstes • Feng Shui • La digitopuncture • Xin Li, la psychologie chinoise • Désir et orgasme...



53

Dossier « Yin-Yang » : une vision dynamique et circulaire; Tai Ji Quan: la globalité en mouvement?; Préséance du Yin, préférence du Yang; Wutao • Massage en France • L'art du Niwaki • Les arts martiaux, chemin initiatique? • Ba Gua Zhang & Aikido • Michèle Stévanovitch • Zen • Chi Nei Tsang avec André Fretwell • Pharmacopée chinoise...



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...



49

Dossier « L'écologie corporelle » : le respect de soi, une sexualité consciente, méditation et nutrition, la fibre « éthique »... • Kum Nye, l'art de l'harmonie • Wutao Stretch • Sexualité féminine: les œufs de jade • Wushu: l'esprit des animaux • Xin Li: la psychologie chinoise • **Enquête: « les massages aujourd'hui en France »**...



43

Dossier « Médecine Chinoise » : la chrono-acupuncture, 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?...



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 »...



39

Dossier « Longévité & immortalité » : Métempsychose, hygiène de vie, secrets de jeunesse, l'effet « anti-aging » • massage du ventre: l'art du chi nei tsang • téléthon 2005 : les arts martiaux unis contre la maladie • Les héritières du 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 • Rolfing...



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, 22, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés!

Cochez les numéros souhaités 14 19 20 21 23 24 29 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58

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, des réductions permanentes jusqu'à -50% sur de nombreux produits (vidéos, dossiers, magazines...)

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 : michel@generation-tao.com

Sandrine Toutard par son compagnon, Frédéric Villbrandt.



L'Onde Yin

L'écoute amoureuse

par Sandrine Toutard



PORTRAIT

Archéologue de formation, Sandrine Toutard rencontre Génération Tao et ses fondateurs Pol Charoy et Imanou Risselard en 1998 auprès desquels elle se forme au Wutao® et à la Trans-analyse®. Membre de la rédaction, professeur de Wutao et accompagnatrice en Trans-analyse, elle donne des cours à Paris et en province à travers son association Wutao Yin. Plus particulièrement spécialisée dans le Wutao assis, elle intervient aussi dans des maisons de retraite, qu'elles soient médicalisées ou non.

Jl m'est souvent arrivé, aux détours de mes recherches personnelles, de m'essayer à des pratiques dont j'ignorais le sens et dont même l'efficacité m'échappait puisque cela n'avait pas d'autre importance que celle de satisfaire ma curiosité. Le sourire intérieur a été l'une de ces pratiques, quand j'avais une vingtaine d'années... Plus je la pratiquais et plus j'en retirais un mieux-être profond et durable, semblable à un moment passé à lézarder au soleil. Je m'en trouvais comme éclairée de l'intérieur, et très légèrement béate! Sans entrer plus que cela dans les lectures savantes et orthodoxes de cette pratique, qu'il m'avait été donné de découvrir dans un livre de Mantak Chia, je continuais donc de pratiquer. Ce sourire n'était au départ finalement pas si intérieur que cela... Certes, il n'avait pas de destinataire extérieur, mais il ne m'était pas destiné non plus, et j'ai dû commencer à enseigner pour comprendre à quel point il était nécessaire que ce sourire soit un sourire envers soi. Pratiquer en amitié, en douceur avec soi-même (y compris pour aller se chercher dans des recoins moins agréables et sympathiques) a été sans doute pour moi l'un des grands enseignements du Wutao et de ses créateurs. Pour progresser, il fallait intégrer cette notion d'amour pour soi, cette tolérance, cette patience et cet accueil que nous sommes souvent plus à même d'offrir à l'autre qu'à soi. Sans cette écoute amoureuse, il reste quelque chose de vide dans

la pratique énergétique (cette non écoute pouvant aller même jusqu'au « dressage »...). Associé à la pratique du Wutao, qui est profondément un art d'épanouissement et de fleuraison, le sourire intérieur dirige aussi une intention particulière de soi à soi. Consciemment, je pratique avec cette intention de me faire du bien et je me reconnais cette aptitude à prendre soin de moi. Dit comme cela, il y a un côté qui peut paraître « Tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil » et pourtant, comme il est dur pour nombre d'entre nous d'avoir une pensée, ne serait-ce qu'amicale, envers soi-même.

Quand je fais faire ce travail spécifique dans les maisons de retraite et que je m'adresse à des personnes dont l'amour de soi, ou même seulement le fait d'être contente de soi, est à des kilomètres de leur éducation (ces personnes ont entre 80 et 100 ans), je les fais s'adresser d'abord à une personne qu'elles aiment particulièrement bien, et ensuite, je les invite à se regarder de la même façon. Il est alors possible d'envisager de les faire « sourire à leur cœur », en leur demandant de se souvenir combien quelqu'un qui a eu une mauvaise intention envers elles a pu leur faire du mal, même sans agir. Elles en déduisent que l'inverse est tout aussi possible... Et je leur demande alors de trouver des qualités à ce cœur qui pourrait faire en sorte qu'elles s'en sentent bienheureuses. Au fur et à mesure des séances, elles arrivent aussi à travailler sur d'autres organes plus « abstraits » pour elles, et même sur des organes fantômes, tant il est vrai que cette génération a été soignée à coups d'ablations.

Ce qui m'échappait alors encore dans cette pratique, c'est aussi ce qu'elle nourrit de lumière et d'énergie pour soi, et évidemment pour l'autre.

Je connaissais pourtant le travail taoïste de l'enfance, mais je n'étais pas vraiment capable de faire la relation avec le sourire intérieur... Jusqu'au jour où

Une intention particulière de soi à soi.

j'étais en train d'envoyer un sourire au centre de mon ventre, et j'ai senti que l'enfant que je portais en moi, et qui n'avait pourtant que quelques mois, recevait ce message.

Je le sentais très nettement se nourrir de cette bulle de lumière et d'amour et répondre à ce sentiment de bien-être à son tour. Cette correspondance, cet échange, est devenu un instant privilégié entre nous et je ne me lasse pas de lui envoyer des sourires intérieurs comme autant de nutriments nécessaires à son développement joyeux et rayonnant. En dehors de la particularité de cet état de grossesse, je sais déjà que cette expérience va perdurer dans ma vision de ma pratique, celle du Wutao, et la compréhension du travail énergétique taoïste. J'espère aussi pouvoir enseigner ce chemin de douceur qui m'a été transmis le plus simplement possible et le partager afin que la bienveillance envers soi-même fasse enfin école! ■

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

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

法
國
中
國
醫
生
執
業
合
會



Développer la médecine chinoise en France

Soutenir le pluralisme de la médecine

Pour une autre idée de la santé

Des praticiens, des étudiants,
des patients... et 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 - Site internet : www.ufpmtc.com

Mantak CHIA

Grand Maître de l'alchemy interne taoïste de renommée mondiale **Mantak CHIA** a fondé le **TAO UNIVERSEL** (Healing Tao, Tao de la Santé) qu'il enseigne depuis 1979 à travers le monde. Ce système est l'aboutissement d'une longue expérience transmise dès son plus jeune âge par d'éminents Maîtres chinois.



Au cours de ses tournées mondiales il enseigne aussi bien à des débutants qu'à des personnes ayant des pratiques en Tao, Tai Chi, Chi Kung, Arts Martiaux ou à des thérapeutes en médecine chinoise, ayurvédique...

Au printemps 2011, nous l'accueillerons :

à Paris (Melun) du 25 au 31 mars
à Bruxelles du 1^{er} au 7 avril



Infos et bulletin d'inscription sur
<http://www.universaltao.france.com>
ou par voie postale à :
Universal Tao France - 9 rue de Sauvages
89420 Marnoux - France



Belgium :
+32 4760 37818
unitao@skynet.be



France :
+33 (0)3 86 32 07 33
+33 (0)6 88 89 90 84
universaltao@orange.fr

Stage en France

Au Centre International « La Rochette » 77000 - LA ROCHELLE
Hébergement sur place (recommandé) en pension complète à un tarif très abordable.

Secrets de la Sexualité Taoïste

Atelier-Conférence

25 mars 2011

de 19h30 à 21h30

à la - Maison de l'Inde -

Château d'Ardenne International

160 Boulevard de la République

92020 Nanterre - France

26 & 27 mars

Alchimie interne

« Pratiques de Base »

Sources Internes, Six Sons

de la Santé

Offre Microcosmique

28 & 29 mars

Énergie sexuelle masculine &

Nei Kung de la Médulla Osseuse

30 & 31 mars

Chemin de Fer &

Tan Tian Chi Kung

Stage à Bruxelles

« Notre Dame de Cloux d'Ormes » avenue des Franciscains 26 - 1150 Bruxelles
Hébergement sur place (recommandé) en pension complète à un tarif très abordable.

Transformez vos émotions négatives
en énergie positive par les pratiques
taoïstes de la fusion des cinq éléments.

Atelier-Conférence

1er avril 2011

de 19h30 à 21h30

2 & 3 avril

Alchimie interne

« Pratiques de Base »

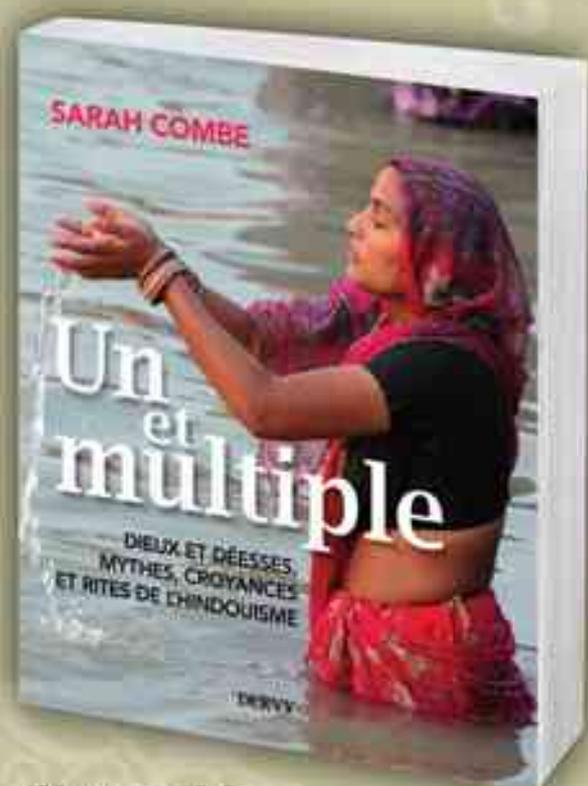
4 au 7 avril

Fusion des Cinq

Éléments (1, 2, 3)

Le week-end suivant, de vendredi 8 avril à 11h jusqu'au
dimanche 10 & 11h, stage Tai Chi par un instructeur certifié de Healing Tao
et sur la forme connue en 12 enchaînements enseignés par Maître Mantak
Chia. Nous pratiquerons aussi le Chi Gong de la Chénose de Fer et les
modifications du Nombre Interne et des Six Sons de la Santé.

VOYAGE AU CŒUR DE L'HINDOUISME



496 pages - 49 €
ISBN : 978-2-84454-607-4

Un et multiple

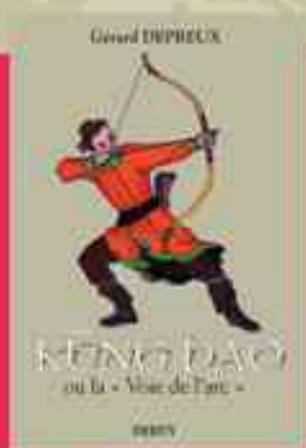
DIEUX ET DÉESSES, MYTHES,
CROYANCES ET RITES DE
L'HINDOUISME

Sarah Combe

Trésor de pure beauté et de spiritualité, cet ouvrage est une invitation à la rencontre de cette religion, de cette culture, de ce peuple qui sont au cœur de la vie et des recherches de Sarah Combe depuis de nombreuses années. Rencontre avec cet univers pluriel, il ravira aussi bien les connaisseurs que les amoureux de l'Orient.

L'iconographie superbe ainsi que de nombreux textes (hymnes védiques, légendes des Epopées, poèmes, chants mystiques, contes populaires, témoignages...) donnent à voir et à entendre, à travers d'autres regards et d'autres voix, les couleurs, les visages et les gestes de l'Inde.

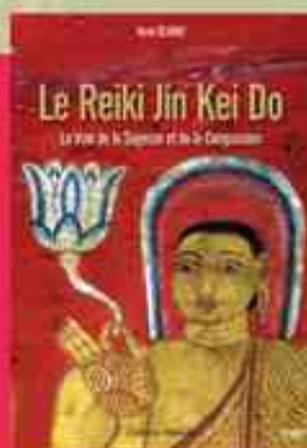
Un livre à offrir ou à s'offrir !



KUNG DAO
La voie de l'arc
Gérard Depreux

Ce traité sur l'initiation à l'Art du tir à l'arc de Cour en Chine est le premier du genre en langue française. Il traite en sept étapes du tir à l'arc chinois, qui a précédé le « KYUDO » japonais dans ce qu'il est convenu d'appeler « la Voie de l'Arc ».

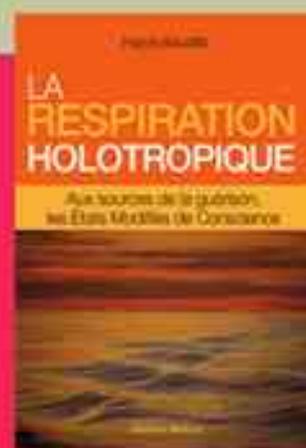
161 pages / DVD de 52 min : étapes de l'initiation et de la pratique
ISBN : 978-2-84454-619-7
20 €



REIKI JIN KEI DO
La voie de la sagesse et de
la compassion
René Bilard

Le Reiki Jin Kei Do, à travers un ensemble de pratiques et d'exercices, a pour objectif d'amener l'être humain à devenir conscient de qui il est vraiment, à comprendre sa véritable place dans l'univers et à développer la sagesse et la compassion. Le sentiment d'unité et de bien-être qui en découle est considérable.

158 pages
ISBN : 978-2-85327-400-5
15 €



RESPIRATION HOLOTROPIQUE
Aux sources de la guérison, les
états modifiés de conscience
Patrick Baudin

Premier livre français de référence sur ce sujet, à la fois théorique et pratique, cet ouvrage décrit d'une manière simple et accessible le processus de la Respiration holotrope et explique clairement en quoi consiste le pouvoir de guérison des États non-ordinaires de conscience (ENOC).

258 pages
ISBN : 978-2-85327-375-8
16 €



ÉDITIONS DERVY / MÉDICIS

22, rue Huyghens - 75014 Paris - Tél. : 01 42 79 10 89 - Fax : 01 42 79 10 94 - e-mail : contact@dervy.fr

