

Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 62 • SEPTEMBRE 2011



VIVRE SA VOIE

Dominique Banizette, Marie Delaneau, Monto dé Patso,
Fred Evrard & Lila Hui, Gérard Guasch, Maître Noguchi
& Itsuo Tsuda, Yves Requena, Marisa Ortolan, GTaoteam,
Hélène von Burg, Ke Wen...



INSTITUT DU QUIMETAO
巴黎中醫武術學院

Maître HAN (7e Duan)

DAO de l'HARMONIE QI GONG

TAI JI QUAN (Tai Chi)

DA CHENG QUAN

Auto-défense, Tui Shou, Applications martiales

Sous forme de :

Cours en petits groupes, stages,
formations professionnelles.

Stages ponctuels de Qi Gong
et arts martiaux assurés par des
Maîtres Chinois.

Voyages d'études en Chine.



Renseignement : 01 43 20 70 66

Formation Tai Ji 1 ^è Année débute	11-13/11/ 2011	Épée du Tai Ji	14-15/01/2012
Formation Qi Gong 1 ^è Année débute	14-16/10/2011	Qing Shou Gong - Art Taoïste de Longévitè	21/1/2012
Hui Chun Gong - Rajeunissement	24/9/2011	Le Phénix - Art Taoïste de Longévitè	22/1/2012
Yin Yang Xing Gong - Art Taoïste de Longévitè	25/9/2011	Qi Gong secret Taoïste	4-5/02/2012
Perfectionnement de Forme des 5 animaux	7/10/2011	8 Pièces de Brocart	18/2/2012
Dao de l'Harmonie	8-9/10/2011	Qi Gong Amaigrissant	10-11/03/2012
Les Mille Mains Sacrées	15-16/10/2011	Da Cheng Quan - Maître Zhang Jinhe	19-25/03/2012
Qi Gong pour la Santé - Yang Sheng Gong	20-21/10/2011	12 Pièces de Brocart	31/3/2012
Qi Gong pour la Santé - Grande Danse	22-23/10/2011	La Petite Circulation Céleste	7/4/2012
Qi Gong contre les douleurs	30/10/2011	Voyage d'étude en Chine	13-29/04/2012
Yi Jin Jing	5/11/2011	13 formes du Tai Ji style WU	4-6/05/2012
La Tortue Sacrée - Art Taoïste de Longévitè	6/11/2011	Qi Gong Contre le Cancer	23/6/2012
Tai Ji Ecole LI N1 - Me WU Bin, ZHANG Shaotang	18-20/11/2011	Hui Gong	24/6/2012
Tai Ji Ecole LI N2 - Me WU Bin, ZHANG Shaotang	25-27/11/2011	Stage d'été du Qi Gong	29/06-3/7/2012
Da Cheng Quan - Maître Zhang Jinhe	5-11/12/2011	L'Oie Sauvage et Art Taoïste de Longévitè	6-11/07/2012
Fang Song Gong	17/12/2011	Da Cheng Quan - Maître Zhang Jinhe	13-19/07/2012
Qi Gong Perfectionnement	7-8/01/2012		

Sommaire

N° 62

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: Arnaud Mattlinger,
Pol Charoy & Imanou Risselard,
Sandrine Toutard, Cécile Bercegeay,
Marie Delaneau, Isabelle Martinez

Ont contribué à ce numéro :

INFOS

Wim Ellul, Ezzedine El Mestiri,
Mélusine Martin, Céline Laly,
Christine Gatineau, Cyrille Javary,
Jean-Marie Grandadam, Florent Loiacono

DOSSIER: VIVRE SA VOIE

Conçu par Marie Delaneau

Avec Dominique Banizette, Ke Wen,
Anne Biadi, Fred Evrard, Lila Hui, Monto
dé Patso, Marisa Ortolan, Gérard Guasch,
Yves Requena, Hélène von Burg

VCULTURE & SOCIÉTÉ

Isabelle Martinez

CO-NAISSANCE DE SOI

Bernardette Blin, Brigitte Chavas,
Simona Gentile, Rajeev Pant, Nathalie Ferron

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Thierry Alibert, Michel Jreige,
Carole Berger, Nicolas Souchal

RELECTURES

L'œil de lynx de Marie Delaneau

PHOTOGRAPHIES & ILLUSTRATIONS

Frédéric Villbrandt, Jean-Marc Lefèvre
François Lollichon, Auremar, Photofrank,
Hassan Massoudy, Arnaud Mattlinger,
Laurent Thareau, Imageteam, Tonis Pan,
Sunnydays, Yogsansara, Delphine Lhuillier,
Eva Gruendemann

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Song Arun, Institut Xin'An, Fotolia,
Génération Tao, Budo Editions, Le Souffle d'Or,
Guy Trédaniel éditeur, Bernard Reyboz,
Thierry Alibert, Carole Berger

COUVERTURE

création graphique : Frédéric Villbrandt

INTERNET

Welwel Multimedia

REGIE PUB

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

SUIVI DE FABRICATION

André Martin

IMPRIMERIE

CORELIO PRINTING
30, allée de la Recherche
1070 Bruxelles - Belgique

COMMISSION PARITAIRE :

n° 1114K86845

Dépôt: SEPTEMBRE 2011

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
Régie pub : 06 20 89 63 32

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

Apprendre le chinois aux enfants

p. 6

Chronique Culture des sens & sensorialité par Wim Ellul

p. 8

Conte Biotao par Mélusine Martin

p. 10

Chronique Vers une consommation assagie par Ezzedine El Mestiri

p. 11

Chronique Créatifs Culturels par Céline Laly

p. 12

Chronique ÉnergéSciences par Christine Gatineau

p. 14

Idées au gramme par Cyrille Javary

p. 18

DOSSIER: VIVRE SA VOIE

p. 20

Intégrer la part du mystère par Marie Delaneau

p. 22

Entretien avec Dominique Banizette

p. 23

Génération Tao, des cheminements et une œuvre par Delphine Lhuillier

p. 24

Tout est construit dans l'unité par Ke Wen

p. 24

Maître Noguchi & Itsuo Tsuda par Anne Biadi

p. 26

Entretien avec Fred Evrard & Lila Hui

p. 28

Le temple des orteils par Monto dé Patso

p. 30

Vivre ma voie par le Tantra par Marisa Ortolan

p. 32

Le Tao du Cœur par Gérard Guasch

p. 33

Le voyage de la vie par Yves Requena

p. 34

Une vie d'engagement par Hélène von Burg

p. 36

Culture & société

Art'ao: les « Mouvants » de Bernard Reyboz par Isabelle Martinez

p. 38

Voie du Mouvement

L'art du Wutao: l'envol de la sphère par Pol Charoy & Imanou Risselard

p. 40

Co-naissance de Soi

Le Tao du méditant: transformer sa vie par Nathalie Ferron

p. 46

Tribal Tarot: célébrer nos énergies primordiales par Delphine Lhuillier

p. 48

Les états de conscience élargis par Bernadette Blin & Brigitte Chavas

p. 50

Astrologie védique par Simona Gentile & Rajeev Pant

p. 52

Santé & Bien-être

Qi Gong: La circulation de l'eau et du feu par Thierry Alibert & Michel Jreige

p. 54

Notre alliée la lune par Carole Berger

p. 56

Techno-santé quantique par Nicolas Souchal

p. 58

Carnet d'adresses & Agenda

p. 60

Abonnements & Anciens numéros

p. 63

Le Mot de la fin par Sandrine Toutard

p. 66



Dossier: VIVRE SA VOIE

Avez-vous remarqué que lors de nos pratiques: Qi Gong, méditation, Taiji, Yoga... nous touchons un état d'être, une vibration, qui souvent s'échappent à la sortie du cours et au contact du tissu social? Alors comment imprégner nos vies de cette qualité vibratoire? Nous avons tenté d'y répondre.

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





UNIVERSAL TAO FRANCE



3 stages exceptionnels à Melun

dirigés par Mantak Chia, fondateur du Universal Healing Tao

Suprême alchimie interne

Pratiques de base • 5 & 6 novembre 2011

Le jeûne taoïste de l'énergie

Pigu & Chi Kung • 7 novembre 2011

Cosmic healing & Chi Kung

Les Paumes de Bouddha • 8, 9, 10 nov. 2011

Mantak Chia sera à Londres du 28 oct. au 3 nov. • tél. : +32 4760 37818

Le jeûne taoïste de l'énergie Pigu & Chi Kung

Conférence le 4 novembre 2011

*Lieu : Centre d'Arts
& d'Ecologie Corporelle
144 Bd de la Villette • 75019 Paris*

Maître de l'alchimie interne taoïste de renommée mondiale Mantak CHIA a fondé l'Universal Healing Tao System, Tao de la Santé, qu'il enseigne depuis 1979 à travers le monde aussi bien à des débutants qu'à des pratiquants en Tao, Tai Chi, Chi Kung, Arts Martiaux ou à des thérapeutes en médecine chinoise, ayurvédique ...

www.universaltaofrance.com • universaltao@orange.fr

Rens. : +33 (0)3 86 32 07 33 / + 33 (0)6 68 89 90 84



TAIJI QUAN et QI GONG

Dirigée par Thierry Albart, expert en Taiji style Yang et Qi Gong, diplômé d'Etat, 5^{ème} dan FFKDA, multiple champion d'Europe et du monde en Taiji traditionnel.
Formations et stages en France et en Europe en Qi Gong, Taiji style Yang ancien et moderne, armes, Tai Shou, San Shou, combat, self-défense Taiji.

DVD DIDACTIQUES DE QI GONG

PROMOTION SPECIALE RENTREE!

1 DVD: 25 € 2 DVD: 48 € 3 DVD: 68 € 4 DVD: 85 €
5 DVD: 100 € 6 DVD: 110 € 7 DVD: 125 €



#1. Salutation au Tao



#2. Comme les douleurs



#3. 5 bésoirs



#4. Les 8 merveilles



#5. Les grandes oies sauvages (série 2)



#6. Huit pièces de brocart



#7. Da Yan Gong (grandes oies sauvages série 1)

BON DE COMMANDE

Ecole TAO - avenue Henri Mazet 46300 GOURDON

Réf. Titre Qté Prix

Réf.	Titre	Qté	Prix
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

+ Frais de port

(5 € pour premier article +1 € par article supplémentaire, GRATUIT pour 4 DVD et plus)

TOTAL:

Nom:

Prénom:

Adresse:

Code Postal:

Ville:

Tél.:

Email:

De la résilience à l'accomplissement



photo: Jean-Marc Lefèvre

Pol Charoy & Imanou

La thématique de ce dossier est née du cheminement de toute une vie, celle de Marie Delaneau*. Après maintes traversées, une phrase digne d'un Koan Zen s'est un jour révélée à elle: « **mourir au mourant pour naître au naissant** ». L'impact de cette phrase créa une onde de choc pour ouvrir le chemin de la floraison... D'où l'idée d'entendre chez d'autres la résonance de cette thématique: « Vivre sa voie ».

Vivre sa voie, le rêve nous direz-vous! Mais ce n'est pas si simple, pas si facile... A priori, nombre d'entre nous souhaitent sincèrement « vivre leur voie ». Mais qu'est-ce que cela implique? Car « Vivre sa voie » n'est pas « vivre ses désirs »! **Il existe une différence entre répondre à ses désirs et répondre à l'aspiration d'un rêve, d'une vision qui se transformera en œuvre, en voie...** Nos désirs, aussi « parfumés » ou « puants » soient-ils, sont toujours issus de notre construction caractérielle, du scénario ou du contre-scénario de notre histoire, la résilience dans le meilleur des cas de nos *traumas*. Ces désirs-là peuvent nous amener à nous dépasser, mais rarement à nous transcender. **L'aspiration, quant à elle, exige de nous un tel engagement qu'elle entraîne dans son sillon son lot de renoncements à certains de nos désirs égotiques et donc à une mutation profonde et irréversible de nous-même!**

Pour moi, Pol, devenir Champion du Monde de Kung-Fu Wushu en 1983 a pansé une ancienne blessure en me valorisant et en m'apportant la reconnaissance. Pour moi, Imanou, la scène théâtrale a répondu à une urgence, une véritable extraction vitale de ma parole tant j'étais murée dans le silence.

Nous avons compris que nous étions entrés dans une dynamique de « guérison » de notre psyché en accomplissant nos désirs et en vivant une véritable résilience. Mais pour réussir notre « guérison », nous étions restés dépendants de l'approbation ou non du corps social. Or, quand nous répondons à l'appel de l'âme, à une vision, nos désirs sont dissous (voies bouddhistes) ou unis au cheminement (voies dites chamaniques ou alchimiques) pour accomplir l'aspiration qui nous dépasse, nous transcende et dans laquelle nous nous révélons au-delà de nos désirs. C'est la floraison de notre âme, sans aucune retenue, telle que la décrit Noguchi dans la notion de « vie intégrale » (voir p. 26). Pour nous, la « vie intégrale » est une sorte de « mémoire en devenir » qui ne demande qu'à se déployer, comme si nous nous étions notre propre chrysalide et que nous portions en nous la promesse du papillon...

Attention! Pour cela, il nous faudra déjouer un fort désir sacrificiel, très présent chez les peuples judéo-chrétiens-islamiques qui s'engagent dans des missions humanitaires, religieuses ou écologiques. Or, cet engagement trouve souvent sa source dans la trame d'une empreinte sacrificielle chargée de la culpabilité et la peur de vivre. **Vivre sa voie répond plutôt à une vision qui nous « aspire » et nous « inspire » pour incarner un rôle qui même s'il n'est pas toujours de premier plan, participe toujours à une « œuvre », à une « Voie » transcendant sa propre personnalité et individualité. ■**

Bien souvent nous vivons par inadvertance! L'avez-vous remarqué? Nous sommes pris dans un tourbillon d'enjeux pour faire, pour avoir. Pour « être » aussi, mais être heureux, être en forme... **Alors qu'en est-il d'« être » tout simplement?** Être dans une présence à soi, dans une écoute de l'intime pour une floraison de notre âme humaine? **Le chemin est souvent long pour entendre le murmure de notre être.** Pour déceler le précieux en nous, le laisser affleurer en prenant conscience de notre construction caractérielle, des fidélités transgénérationnelles voire transpersonnelles et des modèles sociaux qui nous conditionnent.

Aujourd'hui, j'ai envie d'offrir un battement d'âme et de cœur à l'attention de Génération Tao dont chaque numéro donne la possibilité à de nombreux rédacteurs, parfois novices, de se révéler et de se partager; cet espace offert permettant à chacun d'affirmer son être, ses questionnements, ses cheminements dans une rencontre avec soi-même, avec les autres, en partage de cœur, d'esprit, d'élan vitaux... Espace rare, privilégié, précieux.

En œuvrant pour ce dossier, j'ai pu continuer à affirmer la voie que j'ai choisie. **Dans la réalisation que Vie et Voie sont intimement mêlées dans un seul battement de cœur. Et si, finalement, « Vivre sa Voie » ce n'était tout simplement Vivre? ■**

*Marie Delaneau est membre de la Taoteam de GTao et professeur de Wutao / Wutao éventail.



photo: François Lalliechon

Marie Delaneau

Apprendre le chinois aux *enfants*

Découvrez 7 méthodes

en partenariat avec la Librairie Le Phénix & sur les conseils de Véronique Berthelet



Deux tigres qui courent vite

de Hé Huang

Voilà une méthode que les enfants adorent découvrir. Ils s'approprient le livre très rapidement: dessins amusants, très colorés, coloriages à réaliser... Vous trouverez également un CD de comptines.

Albin Michel Jeunesse 15,90 €



Le chinois en chantant

d'Alice Law-Meunier

Comme son nom l'indique, cette méthode passe entièrement par le chant: 17 chansons pour apprendre le chinois progressivement et ça marche! Les enfants intègrent vite... Un seul regret (d'adulte), le kitsch du choix des chansons et des arrangements.

Éditions Hit Diffusion 19,50 €

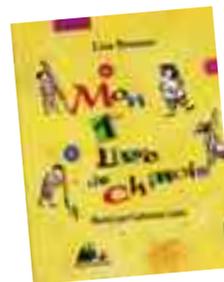


Un rêve pour toutes les nuits

de Lisa Bresner et illustré par Frédérick Mansot

Quelle belle collection pour apprendre l'écriture chinoise! Le principe: des histoires superbement illustrées parsemées d'idéogrammes à reproduire pas à pas. Nous vous conseillons « un rêve pour toutes les nuits » pour commencer.

Actes Sud Junior 14 €



Mon 1^{er} livre de chinois

de Lisa Bresner et illustré par Catherine Louis

Comment apprendre l'écriture chinoise tout en s'amusant? Les auteurs de ce livre ont trouvé la solution: le livre est agréable à découvrir et s'adresse directement aux enfants qui ne manquent pas de se l'approprier. A partir de 10 ans.

Picquier Jeunesse 15,50 €

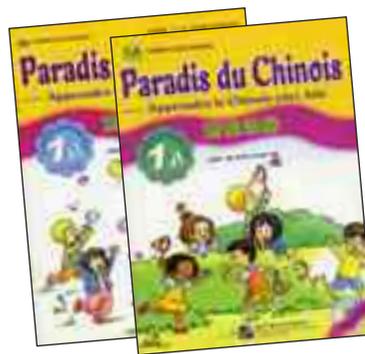


Jouer à écrire en chinois

d'Alain Weinich et Christian Lamblin

Pour débiter l'écriture chinoise avec peu de moyens, cet ouvrage fera bien l'affaire. Moins ludique que d'autres méthodes, c'est un véritable manuel. En compagnie de Zhang et Yamei, deux amis, l'enfant, à partir de 6 ans, va pouvoir s'exercer à différents niveaux d'écriture.

Éditions Retz 7,50 €



Paradis du chinois

de Hanban

C'est « The » manuel, « The » méthode ludique pour apprendre le chinois. Le « Paradis du chinois » comprend en plusieurs ouvrages: un livre de l'élève (avec CD), un cahier d'exercices (avec CD), des fiches de vocabulaire et 4 DVD.

Beijing Language and Culture University Press De 16 à 20 €

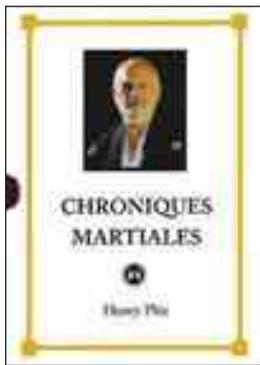
Petite méthode pour apprendre le chinois

d'Alain Weinich et Xiaomei Weinich

Écrire, parler, comprendre, se cultiver, voilà une méthode complète à partir de 8 ans. Une originalité: vivre les tons avec son corps en suivant Ma Liang Qui, personnage légendaire en Chine, lors de ses séances de gymnastique.

Éditions Retz 13,30 €





Chroniques martiales
de Henry Plée

Nul n'est besoin de présenter l'auteur, pionnier du Karaté en France et en Europe dans les années 50, élu « professeur du siècle » au festival des Arts Martiaux de Bercy en 1999. Alors régalez-vous de ses chroniques car, comme il le précise lui-même, une chronique est « en général un coup d'humeur avec un brin d'humour ». Livre indispensable pour les amoureux des arts martiaux.

Budo Éditions / 35 €



Le Zen
d'Osho

Osho est l'un des mystiques contemporains les plus connus du 20^e siècle. Dans ce livre, il entraîne le lecteur dans un voyage vers la compréhension du Zen qu'il présente comme un ensemble de « petites anecdotes ». Un petit livre à savourer accompagné d'un DVD. Vous pouvez également retrouver dans la même collection le Tao par le même auteur.

Éditions Véga / 17 €



Stella et le cercle des femmes

de Maïtïe Trélaün

Coach en « féminitude », l'auteur nous livre ici un roman initiatique pour adolescentes, apportant un autre éclairage sur le cycle féminin. Cette histoire romancée du passage de la chrysalide au papillon, allie simplicité, poésie, apports théoriques et conseils pratiques. A conseiller à toutes les adolescentes, à leurs mères et aux personnes qui les accompagnent.

Le Souffle d'Or / 9 €



Le Kami de la lune

de Nathalie Dargent & Sandrine Thommen

A force de faire des bêtises, Yukiko, la petite fille la plus coquine de son village fait fuir le Kami de la lune, démon protecteur de l'auberge de son père. Elle partira alors en quête du Kami pour le ramener. Une belle délicatesse de l'histoire et des illustrations pour nous ouvrir les portes du Japon de légende. Pur moment de poésie. Pour petits et grands.

Picquier Jeunesse / Prix N.C.

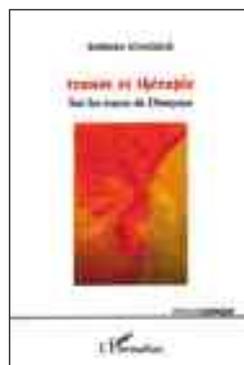


S'établir praticien en massage bien-être

d'Emmanuel de Cointet

A partir de ses propres connaissances et expériences, l'auteur fournit des informations concernant ce qu'est le massage bien-être, les qualités requises pour s'installer, le droit du massage bien-être, les conditions générales d'installation, l'exercice et l'organisation de la profession. Un livre-guide indispensable à tout praticien voulant s'installer.

Le Souffle d'Or / 12 €



Transe et Thérapie

de Barbara Schasseur

Psychologue clinicienne, l'auteur s'est tournée vers une approche corporelle de la thérapie. Ses recherches sur la transe l'ont amenée à explorer différentes pratiques de guérison auprès, notamment, des anciennes traditions chamaniques. Cet ouvrage ramène la transe à notre culture et à notre mémoire. A découvrir.

L'Harmattan / 14 €



Manuel de psychothérapie transpersonnelle

de Bernadette Blin & Brigitte Chavas
Préface de Stanislav Grof

La psychothérapie transpersonnelle envisage la personne dans son unité en reliant le travail psychologique et la démarche spirituelle. Ce manuel en expose les modalités, les concepts clés et les outils privilégiés. De nombreux cas et des témoignages. Une vraie mine d'informations.

INREES InterEditions Prix N.C.



De l'énergie des arbres à l'homme

de Patrice Bouchardon

Mais que se passe-t-il dans la rencontre avec un arbre? Que l'on en ait conscience ou pas, on entre en résonance avec certaines de ses vibrations. Ce livre propose une méthode de développement personnel basée sur les qualités présentes dans 9 arbres. De quoi transformer une balade en forêt en un voyage intérieur...

Le Courier du Livre / 24,90 €



crédit photo: © auremar - Fotolia.com

Tao de l'Océan

Contempler nos paysages intérieurs

par Wim Ellul

Pour cette rentrée, une invitation contemplative pour voyager dans nos territoires intérieurs.



PORTRAIT

Wim Ellul est praticien en Chi Nei Tsang et en massages traditionnels, à Paris et à Bordeaux. Formé en Thaïlande auprès de Mantak Chia, d'Andrew Fretwell et de Sarina Stone, il exerce pendant trois ans à l'Institut Maxam puis enseigne à Bordeaux. Responsable en France de la CNT School, il assiste Andrew Fretwell dans le cursus de formation en CNT.

ellul.wim@yahoo.fr
www.bordeaux-tao.fr
www.centre-tao-paris.com

Pourquoi sommes-nous à ce point attirés par des départs en vacances à la mer ou à la montagne, si ce n'est un engouement quasi enfantin pour ces paysages immenses et généreux ?

Lorsque mes pieds foulent le sable de la dune piquetée d'herbes et de charbons, que la ligne d'horizon se dessine sur la masse d'eau brillante de l'océan et que je devine le vent sur l'écume des vagues, émerge alors une sorte de jubilation calme devant ce tableau...

Ce qui étonne d'abord, c'est la mobilisation de tous nos sens doucement happés par l'extérieur, par cet espace circulaire qui « alchimise » à la fois les courants marins et la chaleur des rayons du soleil, l'air iodé, riche, et la texture souple du sable, le rythme des vagues et l'attraction de la lune, dans une danse magnifique entre ciel et terre. La simple contemplation de ces espaces nous fait entrer en résonance avec nos propres paysages intérieurs. Il en va ainsi finalement pour des lieux naturels, des paysages qui nous saisissent dans leur majesté : forêts primordiales, vallées, cirques de montagnes, cirques sauvages...

Dans cette ouverture silencieuse, au-delà des dimensions humaines, nous sommes placés devant la chance extraordinaire et renouvelée de ressentir notre disponibilité à la vie ! Comme si devant cette présence en ouverture, l'instant suivant était « vide » et pourtant riche de promesses. La nature en effet, dans sa grandeur simple et nue, met incidemment en relief notre microcosme intérieur, nos manies, la petitesse de nos agendas (pourtant si importants !) et notre lien enfoui, notre appartenance immémoriale à ce monde sauvage.

Cette nature me « creuse », vient me chercher dans mes abîmes, mon « océan intérieur » et ultimement vient s'interposer entre ce que je dis être et ce que je suis. Ainsi je ne « colle » plus à moi-même au contact de cette nature si proche et indomptée.

Mais sommes-nous vraiment prêts à reconnaître ces espaces vierges, sauvages et fertiles en nous ? Prêts à contempler nos paysages émotionnels, sans y plaquer instantanément nos interprétations et notre identité ?

Notre nature intérieure profonde, reflet de cette nature extérieure, peut à chaque instant émerger et se dire, peut nous vivifier, en dévoilant nos contradictions pour les transformer en richesses. Les mythes et les contes évoquent depuis toujours cette confrontation et cette réconciliation entre le sauvage et l'humain, entre la matière primaire et la conscience⁽¹⁾. Ces deux pôles sont amenés à « s'aimer », à se révéler l'un à l'autre, grâce à notre présence aimante et à nos prises de conscience.

C'est tout ce que je vous souhaite en ce temps de rentrée, intersaison d'élément terre, où la course de notre planète autour du soleil, avant la préparation automnale, nous fait entrer en douceur dans le Yin des profondeurs ! Il est si important de contempler en soi ces paysages intérieurs ! Si important d'accueillir puis de travailler à l'intégration de nos émotions, de notre vécu, de celui de notre lignée, pour nous réconcilier enfin avec nous-même, avec autrui et avec la nature que nous maltraitons, comme nous nous maltraitons⁽²⁾ nous-mêmes. Cultiver sa terre intérieure, dans une écologie qui passe d'abord par la personne, requiert au final une forme d'écoute bienveillante et d'humilité (de la même racine que « humus », fine couche de micro-organismes qui fertilise la terre) devant ce qui est grand en nous, en autrui et devant ce monde qui nous est donné. ■



(1) Lire « Le Symbolisme du corps humain », Annick de Souzenelle, Albin Michel, pour le dévoilement de nos animaux intérieurs.

(2) Lire « Pour une écologie intérieure, renouer avec le sauvage », M. Romanens et P. Guérin, éditions Payot.

L'Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng



☀ Des formations professionnelles certifiantes

Praticien de Yang Sheng Qi Gong®

Praticien de Yang Sheng Tai Ji®

*Pour aller plus loin dans les connaissances traditionnelles
et dans l'expertise des méthodes adaptées aux exigences de notre société moderne.*



☀ Des cursus complémentaires incontournables

Massages énergétiques chinois / Tuina et Dong Fa

Aromathérapie et Phytothérapie énergétique

Diététique chinoise et Nutraceutique



☀ Une nouvelle activité professionnelle multidisciplinaire

Praticien de santé en Yang Sheng®

*Pour une relation d'aide par les ressources combinées de l'énergétique chinoise
(Qi Gong-Taiji-Tuina-Dong Fa) et des savoir faire scientifiques occidentaux
(aromathérapie, phytothérapie, nutraceutique).*

Une 3ème voie entre la naturopathie et la médecine traditionnelle chinoise.





crédit photo: © Photofrank - Fotolia.com

Le trèfle à 4 feuilles

par Mélusine Martin

Dans une belle forêt, vivait un trèfle à 4 feuilles. Ses pétales étaient de tailles parfaitement égales et s'étiraient dans les 4 directions. Il respirait là, recevant de temps à autre un rayon de soleil qui le faisait verdier de plaisir. Sa tige fine, souple et solide était gorgée de sève et s'étirait à chaque instant vers le ciel. Il était là heureux, vivant les jours dorés et les jours gris, les vagues de chaleur et le froid nocturne, vaillant petit être vert étendu vers les 4 coins de la planète. Une petite fourmi parfois le chatouillait en grim pant le long de sa tige pour aller jusqu'au sommet voir un peu plus loin à l'horizon. Le trèfle se mettait à balancer légèrement. Parfois 2 ou 4 fourmis lui montaient dessus et se mettaient chacune sur une feuille. Et le trèfle tanguait et tout le monde s'amusait bien.

Un jour, une feuille morte lui tomba dessus. Ce fut l'obscurité. Un blaireau passa par là et déplaça la feuille morte avec sa queue. Le trèfle retrouva le soleil. Une autre feuille tomba et ce fut à nouveau la nuit en plein jour. Il attendit, rien ne se passa. Il attendit encore. Rien. L'obscurité resta. Puis un jour, il entendit des cris d'enfants dans la forêt. L'un d'eux vit la belle feuille de chêne qui était tombée sur le trèfle et la ramassa pour son herbier. Et quelle ne fut pas sa surprise de découvrir ce petit trèfle à 4 feuilles! Les 4 enfants le regardèrent émerveillés comme si un petit trésor s'offrait à eux. Chacun commença à le convoiter: « Oh! un porte-bonheur!... ». Le plus fort des quatre enfants leur dit: « Et si on se battait pour savoir qui aura ce trèfle? »

– Ah non! a répondu le plus faible, c'est sûr que

c'est toi qui vas gagner! Pas question!

Le troisième enfant proposa:

– Et si on le déterrait pour le mettre dans un pot, on pourrait se le prêter?

– Ah oui, répondit le quatrième, mais les jours où on n'aurait pas le trèfle, plein de malheurs pourraient nous arriver!

– Et si en on prenait chacun une feuille? proposa le plus faible.

– Ah oui, mais est-ce qu'il aurait tout son pouvoir coupé en 4? dit le plus fort.

Les enfants ne trouvaient pas de solution et restèrent silencieux un moment. Ils avaient tous envie de l'avoir pour eux seuls et de voir quel miracle allait se produire dans leur vie. Peut-être les feuilles du trèfle se transformeraient-elles en pièces d'or? Ou se mettraient-elles à voler et les emmèneraient vers un trésor? Ou s'ils le portaient tout le temps sur eux, il allait les protéger et leur offrir un bonheur parfait?

Tout à coup, un rayon de soleil vint caresser le petit trèfle qui frémit légèrement de plaisir avec cette onde de chaleur. Il avait dansé un pas avec le rayon du soleil. Les enfants le virent et furent très touchés de le voir vibrer, vivant petit être de la forêt. C'était un petit être tout comme eux. L'un d'entre eux dit: « De toute façon, même si nous le cueillons et que nous le faisons sécher correctement, un jour ou l'autre ce petit trésor va dépérir, disparaître. Par contre, si nous le laissons dans la forêt, nous pouvons venir l'admirer quand bon nous semble.

– Oh oui! Tu as raison, et puis il disparaîtra pendant l'automne et l'hiver, et nous en verrons un nouveau au printemps, dit un deuxième.

– Et qui sait, peut-être avec des petits frères! dit le troisième.

– Et puis, vous ne trouvez pas qu'il a l'air bien ici dans cette belle forêt? dit le quatrième.

Chacun commença à le convoiter.

Ils n'avaient plus envie de le cueillir. Ils décidèrent de le laisser en paix. Ils revinrent souvent voir le petit trésor de la forêt et enlevèrent les feuilles mortes qui parfois les dissimulaient. Et quelque chose chez les enfants changea. Ils n'arrachèrent plus les pétales des marguerites pour savoir s'ils étaient aimés ou non. Ils ne torturèrent plus les coquelicots en ouvrant ceux qui n'étaient pas encore éclos. Ils commencèrent à regarder les plantes, les fleurs, simplement pour les regarder et les aimer. Ils virent que dans ces groupes de fleurs ou de plantes, il y avait de grandes familles avec des plus jeunes et des plus âgés. Cela leur permit aussi d'observer davantage les papillons qui venaient se poser sur les fleurs. Ils ne touchèrent plus aux fourmis et à tous les petits insectes qui venaient se poser sur les fleurs. Ils observaient simplement. Ce trèfle à 4 feuilles avait ouvert leur cœur à un nouveau bonheur. ■



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.

mahi.dhamma.org
info@mahi.dhamma.org
melusinemartin@yahoo.com

Énergie : sobriété et confort

par Ezzedine El Mestiri, fondateur et directeur
du magazine *Nouveau Consommateur*

Changer notre manière de percevoir et de consommer l'énergie est un des grands enjeux de demain ; en changeant nos croyances et nos habitudes.

Les études consacrées à l'énergie nous disent que vous êtes 8 sur 10 à vouloir maîtriser votre consommation d'énergie et aussi la diversifier. Et cela tombe bien puisque les ressources énergétiques se raréfient pendant que vos factures explosent ! 1600 euros, c'est en moyenne ce que chacun d'entre nous dépense chaque année en énergie pour les usages domestiques. Quotidiennement, nous rêvons de mettre cette consommation au régime, de la rendre durable et, par la même occasion, alléger notre porte-monnaie.

Des recettes simples

L'énergie est devenue un enjeu majeur de rareté et de recherche d'économies dans le monde. Et la meilleure façon d'économiser l'énergie, c'est encore de ne pas en avoir besoin. Or, malheureusement, nous sommes encore loin de résider dans des maisons « basse consommation ». Il nous faudra attendre quelques décennies pour vivre dans un éco habitat qui ne consomme plus d'énergie ou qui la produit excédentairement. Alors, consolons-nous par le pragmatisme du présent avant cette grande révolution énergétique !

Après nous être équipés de matériels énergétiquement performants, il nous reste quelques recettes simples et à notre portée pour économiser l'électricité avant de nous lancer dans le grand diagnostic énergétique de notre maison. Combattre notre mauvaise habitude de ne pas éteindre la lumière lorsque nous quittons une pièce, mettre en sommeil les appareils électriques et électroménagers, baisser le chauffage d'un degré, faire tourner moins de machines à laver, cuisiner d'une manière économique, mieux gérer l'éclairage de la maison... Avec tout cela, il reste beaucoup à faire pour réduire nos factures ! Pas de panique ! Nous sommes encore capables de comprendre, calculer et agir.

De nouveaux fonctionnements

Achetez-vous l'électricité ou le gaz au meilleur tarif ? Comment s'y retrouver dans toutes ces factures et l'exactitude des relevés ? Et pourquoi ne pas changer d'opérateur ? Et puis avons-nous pensé à d'autres types d'énergies : l'éolien ou le solaire ? Et pourquoi



crédit photo: D.R.

**Concilier
écologie,
confort et
économies.**

ne pas poser des panneaux photovoltaïques sur le toit de la maison ? Quel est le coût de ces nouvelles pratiques ? Et qu'est ce que tout cela nous rapporte ? Nous devons à chaque fois choisir les meilleures voies qui nous incitent avant tout à la sobriété, tout en augmentant notre confort. Faire mieux avec moins en faisant des choix judicieux et durables, le faire les yeux ouverts ; il est possible de concilier écologie, confort et économies.

Le mot énergie vient du bas latin *energia*, qui vient lui-même du grec et signifie « force en action »... Le consommateur responsable a le pouvoir et doit avoir aussi la force pour agir dans la perspective d'une société moins énergivore et plus douce. ■



PORTRAIT

Ezzedine El Mestiri est fondateur et directeur de la rédaction du magazine *Nouveau Consommateur* : www.nouveaunconsommateur.com depuis 2003. Il est auteur de nombreux ouvrages de sociologie et manuels pratiques consacrés à la consommation responsable et notamment « Le Nouveau Consommateur » (Editions l'Harmattan, 2003) et la *Consommation écologique* (Editions Jouvence, 2007).



crédit photo : © Photofrank - Fotolia.com

Les Sans-Culottes

La révolution a commencé !

par Céline Laly

Vous connaissez l'Hygiène Naturelle Infantile ? Hum... Non ? Lisez et vous vous laisserez peut-être convaincre.



PORTRAIT

Céline Laly tient un blog sur la maternité « bio » et la parentalité bienveillante : unmonderond.com. Diplômée de SciencesPo et de l'ESCP, elle mène plusieurs projets associatifs sur Lyon où ses convictions écologiques, sa passion du mouvement et son écoute de l'humain se rencontrent. Certifiée instructrice de Wutao, elle enseigne à Lyon. Devenue maman, elle s'intéresse à d'autres corporalités : celles de la femme maternante et de l'enfant qui découvre la verticalité.

Ne pas mettre de couche à son bébé, quelle idée farfelue ! Pourtant, encore aujourd'hui, un peu partout dans le monde, des humains laissent leur progéniture les fesses à l'air, sans que cela semble révolutionnaire... C'est ce qu'on appelle l'Hygiène Naturelle Infantile dans les milieux du « maternage proximal ».

Pour ma part, j'ai régulièrement laissé mon bébé en tenue d'Adam et Eve, guidée par son papa, péruvien, bien habitué à côtoyer pipi et caca sans s'en offusquer. J'y ai d'abord vu un intérêt économique, et aussi la possibilité de vivre avec mes convictions écologiques. Mais rapidement c'est le rapport à la corporalité qui a primé. En effet, il est important pour un enfant, même tout petit, de pouvoir avoir cette vue d'ensemble du corps. Or scié à la taille par une couche, comment laisser la circulation libre entre le haut et le bas, le bas et le haut ? Comment donner toute sa puissance au premier Tan Tien ?

La zone des organes génitaux est importante. Or, l'enfermement dans une couche (surtout en plastique) peut poser des problèmes d'irritation cutanée, d'autant plus si une selle acide est venue se déposer sournoisement. Mais il y a

pire, à mon sens. La couche empêche le jeune enfant de prendre contact avec son sexe et ses fesses. Et qui dit contact... dit conscience ! A plusieurs moments de son développement, le bébé joue avec son sexe et l'intègre dans sa corporalité. Il ne s'agit pas seulement d'être en contact physique avec l'organe de sa sexualité future, mais en relation et en écoute avec les sensations de toute la zone uro-génitale. A ce titre, les sensations d'élimination sont riches : la pression du ventre qui se remplit, les gaz qui caressent les fesses en passant, les cliquetis du pipi qui coule, l'expérience de différentes densités, l'éveil à différentes odeurs (hum!)...

Dans la relation adulte-enfant, l'HNI a aussi un rôle à jouer. Les anglo-saxons l'ont appelée Elimination Communication. Ce terme me semble plus juste. En effet, écouter et respecter les rythmes des besoins d'élimination est aussi une occasion de communication authentique avec un enfant. Un bébé même tout juste né ressent ses besoins d'élimination. Il a en effet le contrôle pour « lâcher », même s'il ne sait pas encore retenir. C'est-à-dire qu'il sent que « ça va lâcher » et il peut même l'exprimer ! Comment ? Des tortillements du ventre, un certain regard, des positions peu à peu reconnues par l'entourage et des pleurs bien sûr. Y répondre est certainement rassurant pour un tout petit (et même pour un plus grand) qui vérifie que ses sensations sont justes, et que, exprimées, elles sont prises en compte. A l'inverse, emprisonner des petites fesses dans une couche, n'est-ce pas alors amputer la dignité d'un bébé en lui demandant de « taire » ses sensations ? Que pensons-nous des protections pour adultes incontinents ?

Concrètement, il suffit d'enlever les couches de son enfant, de façon régulière ou pas, tout le temps ou par intermittence, en lui achetant des habits spécifiques ou en le laissant cul nu, dès la naissance ou quand on le souhaite... Tout est possible. Les familles qui pratiquent l'hygiène infantile depuis tout bébé décrivent finalement peu d'accidents. Mais il faut être préparé à ce qu'ils arrivent ! Et c'est là que ça coince ! Le sujet est donc encore plus vaste que le seul confort des personnes qui s'occupent d'un bébé ou l'éventuelle « hygiène » qui pourrait être invoquée à utiliser des couches jetables (ou lavables). Nous sommes ici face à la partie la plus prosaïque et bien palpable de notre humaine nature ! La revue Silence a écrit tout un dossier intitulé « Et merde ! » dans son numéro de février 2011. Nous rejetons nos matières organiques à grands renforts de chasses dans l'eau de notre environnement, matières qui pourraient au contraire être recueillies et valorisées... Beurk ! Refermons la couche, jetons-la à la poubelle qu'elle aille rejoindre ses 6 millions de copines jetées le même jour qu'elle (en France !) et n'en parlons plus ! ■

Laisser la circulation libre !

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 du 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 5 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
D'inscription
à télécharger
sur notre
Site Web**



Les Editions de la
Tortue de Jade

Livre 1 : réf - LQG01 - 27€
QI GONG pratique des classiques originels : 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 - LYCC01 - 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 - LYCC 02 - 19€
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 ZHENENG 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 DAOTYIN 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€

Livre 6 : réf - LQG04 - 29€
QI GONG - Cheminer dans le bien être - Matière pratique - Recueil de formes traditionnelles
Le QI GONG des paysans chinois
Les 8 pièces de brocart de YUEFEI
Les célèbres DAMO YIJINJING !
296 Pages - Plus de 300 photos !



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

DVDTJQ01 Taijiquan style CHEN - Forme 24 - 30€

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

DVDDCQ01 DACHENGQUAN - 1^{er} niveau - 30€

DVDTCC01 L'épée du TAIJI style YANG - Forme 33 - 20€

Nouveaux DVD !

**Taijiquan
Style YANG SAUCHUNG
par B. Rogissart**



TJ5YBC Vol 1 Gym taoïste 1 à 8
& 1^{ère} partie « la terre » - 34€

TJ5YBC Vol 2 = Gym taoïste 9 à 16 +
& 2^{ème} partie « l'homme » - 34€

TJ5YBC Vol 3 = gym taoïste 17 à 24 +
& 3^{ème} partie « le ciel » - 34€

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€/part 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



crédit photo : DR

Les chemins du *stress*

De la peur à la transformation

par Christine Gatineau

Dans son ouvrage, « Biologie de la peur », le Pr. Gérald Hüther nous montre à quel point le stress peut être une clé de transformation majeure, individuelle et sociétale.



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 prochaine édition aura lieu à Paris les 21 & 22 mai prochains.

www.yvesmichel.org
association-em-france.blogspot.com
www.permaculture.fr
cgatineau@souffledor.fr
www.souffledor.fr

La peur et le stress sont communément jugés négatifs, mais considérés sous l'angle des neurosciences, ils s'avèrent un facteur majeur d'adaptation pour les individus et pour les sociétés. Les travaux des chercheurs, notamment ceux du Pr. Gérald Hüther⁽¹⁾, nous apportent un éclairage passionnant à ce sujet.

Un état physiologique naturel

Sur nos chemins de vie, les changements et les incertitudes s'accumulent. L'insécurité et même notre propre libre-arbitre nous effraient. Qui n'a jamais éprouvé un jour le sentiment de la peur et son cortège de réactions ? Cœur qui s'emballa, transpiration, foie en vrac... autant de sonneries d'alarme qui retentissent à travers notre corps.

La peur est un état physiologique naturel. A l'origine, une information qui fait irruption dans le cortex, en haut du cerveau, et bouleverse les processus routiniers. L'agitation gagne ensuite les neurones des niveaux plus profonds et des zones cérébrales supérieures. L'alerte maximum est alors atteinte. En quelques fractions de seconde, chaque organe comprend le signal. Des substances sont libérées, notamment deux hormones de stress : l'adrénaline et

le cortisol, dont les effets sont plus tardifs et très profonds.

Les chemins neuronaux

Le cerveau humain a évolué au fil du parcours de l'évolution et de l'histoire, largement marqué par les peurs de nos aïeux lointains ou proches. Le stress a veillé sans cesse à la stabilisation des programmes génétiques, tout en faisant croître la taille du cerveau et en le rendant plus apte à apprendre. Durant nos premiers mois de vie, l'activation du système noradrénergique⁽²⁾ du cerveau contribue au frayage des circuits responsables du sentiment de sécurité, sentiment que connaît chacun de nous quand il naît. Mais au plus tard, à la naissance, nous découvrons la peur.

Des chemins neuronaux (*neuronal pathways*) spécifiques et des stratégies comportementales se développent progressivement dans notre cerveau. Leur structure détermine nos pensées, nos émotions et notre comportement. Celle-ci varie selon nos préoccupations, nos activités, nos émotions et sensations récurrentes. Ces circuits nous aident à vivre les reliefs de notre vie, mais à un moment donné, quelque chose détruit nos certitudes. La peur survient dès que

Un
sentiment
l'emporte
sur la peur :
l'amour.

nos représentations du monde ne correspondent plus à la réalité que nous vivons. La peur est subjective: la probabilité que j'aie peur dépend de la façon dont j'évalue ma situation et des expériences que j'ai vécues. En cas de stress très puissant, parfois incontrôlable, nous errons dans un labyrinthe, essayant d'activer au milieu de milliards de neurones le bon circuit, la bonne stratégie, pour résoudre le problème.

Des voies sans issue... à l'ouverture

Tenter d'éviter systématiquement tout ce qui est susceptible de déclencher la peur est d'évidence une voie sans issue. En revanche, un sentiment peut l'emporter sur la peur: l'amour. Les personnes dont la capacité d'aimer est assez grande pour inclure tout ce qui les entoure sont presque affranchies de la peur. Mais elles sont très rares. En réalité, pour surmonter la peur, il n'existe que deux options: remodeler le monde extérieur afin qu'il coïncide à nouveau avec nos conceptions, ou bien adapter nos représentations personnelles aux réalités extérieures.

La majeure partie du temps, nos pensées glissent systématiquement dans des tracés anciens, confortables, dont nous n'avons pas conscience. Il est difficile d'y échapper. Et c'est là justement que le stress est précieux: il révèle que certains chemins sont à présent des impasses et permet l'émergence d'autres voies. Il existe en effet un mécanisme intégré d'adaptation des chemins neuronaux aux aléas de la vie. A notre insu, les vagues d'hormones de stress qui déferlent les unes après les autres sur notre cerveau désagrègent les sillons et les spécialisations, tout ce qui nous empêchait d'essayer d'autres directions - corporelles, émotionnelles, psychiques, mentales.

Ainsi, en réalité, le stress est une clé de transformation majeure. Et ce qui est vrai pour les individus vaut aussi à l'échelle collective: quand la peur augmente (comme aujourd'hui dans les pays développés), c'est le signal pour des millions de citoyens qu'il est temps de changer les conceptions du monde et les modes de vie ou de survie qu'elles ont générés. Une fois les autoroutes du cerveau démantelées, la percée de conscience est possible, nous avons la liberté de nous ouvrir à de nouvelles inspirations. Qu'en dites-vous? ■

(1) Gerald Hüther dirige le département de recherche fondamentale de neurobiologie du Centre Hospitalier Universitaire psychiatrique de Göttingen et le centre de recherche préventive de neurobiologie de l'université de Göttingen et Mannheim/Heidelberg. Il est auteur du livre « Biologie de la peur », éd. Le Souffle d'Or.

(2) Système noradrénergique: la partie principale de ce système est issue de groupes cellulaires situés au niveau du *locus coeruleus*, impliqué notamment dans la peur.



LE PHÉNIX
spécialiste de la Chine et de l'Asie

Du lundi au samedi, de 10h à 19h
Tel : 01 42 72 70 31
contact@librairielephenix.fr

www.librairielephenix.fr



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, anatomies 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 33 92 28 71
06 33 92 05 91

zhiroujia@orange.fr

Laurence Cortadellas
Jean-Michel Chamet

Plus d'informations sur www.zhiroujia.com

BIBLIOTHÈQUES AUX QUATRE COINS DU MONDE

En février 1990, un groupe de personnes en quête de mieux-être se rassemble en Alsace autour d'un enseignant de Wushu venu de Thaïlande : Song Arun. Il participe ainsi à la diffusion des arts martiaux internes dans toute la région. En 2006, l'équipe choisit un nouveau challenge : s'ouvrir au monde, dans un but humanitaire, voir plus loin, au-delà de soi : « Chacun de nous possède des ressources. Comparées aux gouttes de pluie, si toutes ces ressources sont orientées dans une même direction, elles peuvent se transformer en un immense lac qui permet de nourrir dix mille êtres » (Song Arun). L'idée d'une action humanitaire, axée non pas sur plan sanitaire ou alimentaire, mais dans une intention d'amener les populations, surtout les enfants, à la culture pour gagner en autonomie de savoir et de pensée (et donc de liberté), s'impose alors. Ainsi naît l'action « Bibliothèques aux coins du monde ».

Mais au-delà de la volonté, il fallait trouver des moyens. Parmi ses talents, Song a celui de cuisinier, il décide de céder son équipement à une équipe de l'association. Cinquante bénévoles motivés s'investissent à la Foire Bio de Colmar pour confectionner des nems végétariens au profit des « Bibliothèques aux coins du monde » !



photo: Song Arun

Une bibliothèque et une aire de jeux dans un orphelinat au nord-est de la Thaïlande sont alors mises en place; l'accès à la lecture constituant pour eux et 27 écoles aux alentours, une véritable ouverture sur le monde. Après la Thaïlande, c'est au tour d'Haïti, dans le quartier « Mariani » à Port au Prince : une école est dotée d'un équipement de livres neufs et de matériel informatique. Puis en 2009, la récolte de fonds permet la création d'un Institut de dialectique tibétaine dans la tradition bouddhiste, à Saboo (au Laddakh). Et les projets à venir ? En 2012, au Burkina Faso : le financement de l'électrification d'un bâtiment d'une école et l'équipement de la Bibliothèque...

Quand Taiji, Qi Gong et actions humanitaires œuvrent ensemble !

Avec la participation de Jean-Marie Grandadam

<http://www.association-arts-harmonie.org>

AU REVOIR MESSIEURS...



crédit photo: DR

■ Le 10 août 2011, à l'âge de 86 ans, Arnaud DESJARDINS a retrouvé Swâmiiji, Mâ Ananda Mayî, Taisen Deshimaru et tous les sages que ce maître a contribué à faire connaître à travers ses nombreux films, livres et conférences. Autrefois grand voyageur, réalisateur et chercheur de vérité, l'auteur de « Bienvenue sur la voie » et de près d'une quarantaine d'autres livres fit découvrir à l'Occident les spiritualités vivantes du Tibet, de l'Inde, de l'Afghanistan et du Japon bien avant qu'elles ne fussent à la mode. Après avoir appartenu au groupe Gurdjieff durant quinze ans, il suivit l'enseignement de celui qui devint son maître, Swâmi Prajnânpad jusqu'à être lui-même considéré comme « éveillé » et l'un des seuls Européens aptes à transmettre les préceptes de l'Advaita Vedanta. Pour ce faire, Arnaud Desjardins fonda en France, en 1974, son premier *ashram*. Aujourd'hui, le rayonnement du maître demeure et l'enseignement se perpétue à Hauteville, en Ardèche, et à Frelighsburg, au Québec. Il est impossible de résumer le parcours, le cheminement et la vie d'exception de cet homme en quelques lignes, découvrez ou redécouvrez les livres et les documentaires de l'homme de télévision engagé sur la Voie – celle commune à toutes les traditions – ainsi que l'œuvre de celui qui avait, et a, définitivement rejoint le royaume des sages.

Florent Loiacono

CONGRÈS DE MTC

La Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise organise le 1er Congrès National les 11 et 12 novembre prochains au Palais des Congrès d'Aix-en-Provence. De nombreuses personnalités seront présentes pour aborder des thèmes diversifiés : Mme Zhu Miansheng présentera la place de l'acupuncture dans le traitement du cancer, Mr Do Trong Le, la grippe A et les grippes saisonnières en MTC, Mr Hamid Montakab, le rôle et l'interprétation des rêves en MTC, le Dr Didier Schmitt établira les relations entre acupuncture animale et acupuncture humaine. Eric Marié et Cyrille Javary sont également invités, tout comme l'équipe du magazine Génération Tao !

www.cfmtc.org

■ David SERVAN-SCHREIBER, décédé le 24 juillet dernier, aura marqué les esprits, notamment à travers son ouvrage « Guérir » (Robert Laffont, 2003) diffusé à travers le monde et traduit en 28 langues. Médecin spécialiste des neurosciences cognitives, psychiatre et chercheur, la maladie le rattrape au début des années 1990, un cancer du cerveau. Chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie, il passe par les traitements classiques avant de mesurer l'incontournable nécessité de renforcer nos défenses immunitaires, notamment par l'apport d'Oméga-3 dans l'organisme. La voix scientifique de David Servan-Schreiber se fait alors entendre sur toutes les ondes et dans toute la presse, véhiculant certaines idées depuis longtemps prônées par les médecines dites complémentaires. La science donnera raison à plusieurs de ses théories. En 2011, David Servan-Schreiber succombe des suites d'un glioblastome fulgurant au lobe frontal. Le message qu'il nous laisse est une magnifique leçon de vie.

■ Jean-Robert GILLARDEAUX, un des rédacteurs du magazine, fondateur de l'Institut Xin'an de MTC s'est éteint le 5 juin dernier; il a rejoint le pays des immortels en chevauchant les grues (qu'il affectionnait particulièrement!). Il a voulu citer sur sa tombe comme épitaphe le maître Eckhart: « Aussi pleinement un et simple que Dieu est un et simple ». Sa compagne Colette, poursuit aujourd'hui les activités de l'Institut.



crédit photo: Institut Xin'an

FORUM DU GRETT

Le prochain Forum du Groupe de Recherches et d'Études en Thérapies Transpersonnelles qui aura lieu du 23 au 25 mars 2012, à Dourdan (banlieue sud de Paris), aura pour thème cette année: « La souffrance, pourquoi? ».

Que nous cherchions à l'éviter ou à la comprendre, la souffrance impose à l'Homme une quête et un questionnement: Pourquoi? Pour quoi?

De nombreuses personnalités seront présentes pour animer des conférences et des ateliers, pour nous partager leurs expériences et nous apporter leurs éclairages; Pol Charoy et Imanou Risselard évoqueront notamment en conférence plénière le rôle de la « blessure initiatique ».

www.grett.org • grett@wanadoo.fr

SE FORMER À LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE À PARIS

- Pour compléter sa pratique ou se spécialiser en médecine traditionnelle chinoise
- Un enseignement dispensé par des professionnels

L'École Ling propose une formation théorique et pratique de la Médecine Traditionnelle Chinoise en 2 cycles de 2 ans chacun, à raison de 10 séminaires annuels, le week-end. Le premier cycle met en place la théorie et la pratique en acupuncture, massage et moxibustion. Le second cycle est consacré à l'approfondissement des connaissances, à l'étude clinique des grands syndromes. Les cours sont ouverts à tous.

**L'ÉCOLE LING
FORME DES PRATICIENS
DEPUIS PLUS DE 25 ANS**

Téléchargez le programme des séminaires sur notre site www.ecole-ling.fr

☎ 06 45 34 32 91
✉ contact@ecole-ling.fr

ÉCOLE LING

École Ling, 11 rue Émile Gilbert, 75012 Paris
ACUPUNCTURE • MOXIBUSTION • MASSAGE • PHARMACOPÉE • QI GONG
École affiliée à la Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise



meditationfrance

Le portail 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
- Radio Magico, web radio

Tout au long de l'année :

- des techniques de méditation
- des conseils tantra et sexualité
- des rubriques d'information : Thérapie, Chamanisme, Yoga, Danse, Tao, Qi-Gong, Zen, Enseignants Spirituels, Médecine douce, Produits bio, Voyages à caractère spirituel, Musique, Livres, Calendrier d'activités, etc...

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



La ronde historique des *saisons*

L'idéogramme 曆 pour désigner l'histoire

par Cyrille J.-D. Javary



crédit: photo: DR

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

L'histoire, c'est ce que l'on voit quand on regarde en arrière; c'est ce que l'on trouve quand on enquête sur le passé. L'origine du mot français remonte à une très ancienne racine indo-européenne, *weid*, dont la signification est en rapport avec la vision en tant que servant à la connaissance. De cela est né

en sanscrit le mot: *vēda* qui signifie littéralement: *je sais*. Enfin, devenue grecque, *idein*, cette racine produira des rameaux apparemment différents tels: l'image, l'aspect, l'information, l'enquête, *historia* qui deviendra l'histoire.

La marche des récoltes

Pour les Chinois, peuple sédentaire et paysan, l'histoire est avant tout la marche des récoltes. L'idéogramme le plus employé dans ce sens est 曆 曆. Il est composé de trois parties: 厂 un auvent (où l'on entrepose les récoltes), 禾 le signe général des céréales (redoublé pour évoquer leur regroupement) et 止 qui à l'origine représentait le pied se posant sur le sol (d'où son sens actuel: s'arrêter) qui évoque une rythmique pareille à celle de la marche (dans certaines variantes on trouve à la place le signe du soleil pour souligner la marche du temps).

Mais l'histoire en Chine est surtout ce qu'on lit dans les chroniques historiques. En effet, le mot 曆 曆 est généralement complété par un second terme: 史 *shǐ* qui représente une main tenant un outil pour écrire.

Enfin, à l'époque moderne, la diffusion du matérialisme historique et l'idée marxiste de l'histoire comme force sociale ont amené à choisir la simplification du caractère 曆 曆 en remplaçant tout ce qui était sous l'auvent: le pied et la double céréale, par le signe homophone 力 力 facile à tracer et qui désigne la force. Cependant, l'idée de la rythmique saisonnière est si ancrée dans l'âme chinoise que l'expression 春秋 *chūn qiū*, littéralement: printemps-automne, (qui est le nom d'une célèbre chronique historique compilée par Confucius lui-même) est à elle seule synonyme de l'histoire, on serait tenté de dire « avec un grand H ». ■

PORTRAIT



Cyrille J.-D. Javary est conférencier 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 », Albin Michel.

cjd.javary@wanadoo.fr • www.djohi.org

Qi Gong

avec Dominique Barizette

- Formations :
 - Le jeu des 5 animaux, cycle de 5 séminaires de 4 jours, débutant en janvier 2012.
 - Pour les pratiquants confirmés, cycle d'approfondissement, 6 séminaires de 4 jours sur 2 ans.
- Stages de 3 ou 4 jours
 - Le Tai Ji Qi Gong de Jiao Guoru
 - Les pratiques de bâton court
 - Les soins thérapeutiques
- L'ouverture des 12 méridiens avec Cyril Vartanian

Yi Jing

avec Michel Vinogradoff
12 week-ends sur 3 ans

mise en silence

avec Jean-Pierre Carles
- un séminaire de 4 jours par trimestre



Dominique Barizette

Zef Bourder

Chassagnolles

07 110 JOANNAS

04 75 88 32 63

qiqong@ecoleduqi.com

www.ecoleduqi.com

Les Jardins du Tao

Centre d'Arts
Corporals et Énergétiques

Nous sommes installés depuis 1996 à côté du petit village de Joannas, en sud-Ardèche à 450 m d'altitude au pied des montagnes ardéchoises. Partie haute des Cévennes, les «pentes cévenoles» bénéficient du climat méditerranéen avec sa lavande, ses lauriers roses et son romarin.

Dans ce beau lieu à l'écart, nous avons construit «Les Jardins du Tao» lieu dédié aux pratiques corporelles et énergétiques. Deux salles, 70 et 125m², nos gîtes, nos chambres et notre table pour vous accueillir en formation, stages et séjours de ressourcement.

C'est là que se passent l'ensemble des activités de l'école du Qi, c'est là aussi que vous pouvez organiser vos stages en résidentiel.



www.lesjardinsdutao.com

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

法
國
中
國
醫
生
聯
合
會



Développer la médecine chinoise en France

Soutenir le pluralisme de la médecine

Pour une autre idée de la santé

Des praticiens, des étudiants,
des patients... et 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 42 46 93 40 (mardi & jeudi) - Port. : 06 19 95 26 75

E-mail : infos@ufpmtc.com - Site internet : www.ufpmtc.com



Avez-vous remarqué que lors de nos pratiques: Qi Gong, méditation, Taiji, Yoga... nous touchons un état d'être, une vibration, qui souvent s'échappent à la sortie du cours et au contact du tissu social? Alors comment imprégner nos vies de cette qualité vibratoire, que ce temps ne soit plus à part, une parenthèse? Que ce temps ne soit plus seulement un espace de ressourcement ponctuel qui me permet d'aller affronter mon quotidien. Qu'il n'y ait plus cette dichotomie mais un état d'être permanent.

« VIVRE SA VOIE »

Comment ne pas retenir mon parfum, taire ma musique, retenir mon souffle mais laisser mon essence affleurer et mes aspirations me transcender? Comment vivre ma voie?

En cette rentrée, posons-nous la question du rêve que nous portons et que nous nous devons d'incarner pour répondre à l'appel de nos âmes. Alors, voyagez au fil des témoignages de nos invités-écrivains qui nous/vous font l'inestimable cadeau de témoigner de leur chemin de vie avec cœur et authenticité. Laissez-vous toucher...



crédit photo : Marie Delaneau par Frédérique Villbrandt

Intégrer la part du *mystère*...

Vivre sa voie quelle qu'elle soit

par Marie Delaneau

« Aujourd'hui est un cadeau, c'est pourquoi cela s'appelle *présent* »⁽¹⁾.

Alors, profitons de ce présent pour vivre pleinement, en conscience, corps, cœur et âme « alchimisés », portés par notre quête, soutenus par notre souffle.

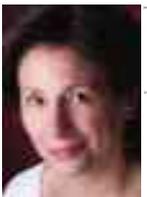


photo : François Lallemand

PORTRAIT

Enseignante puis directrice auprès d'adolescents en grande difficulté scolaire, Marie Delaneau, formée par Imanou Risselard, Pol Charoy et Giovanni Fusetti, est accompagnatrice en Trans-analyse®. Professeure certifiée de Wutao, elle enseigne également le Wutao Évetail. Elle est aussi directrice des activités du Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle à Paris.

marie@generation-tao.com

Longtemps je me suis identifiée à mon rôle professionnel. Forte de mon engagement auprès de jeunes adolescents en grande difficulté scolaire et sociale je trouvais ma raison d'être. Je me sentais entière, engagée dans ce combat contre l'exclusion, la violence, l'injustice... La guerrière était là, invincible, « samouraï des temps modernes »⁽²⁾.

Je me croyais entière mais j'avais mis au silence la part mystérieuse de moi-même :

le frémissement de mon âme, la vibration de mon essence. Ma surdité était si forte que mon âme a du frapper très fort. Violence du choc. Électrochoc. Mon armure s'est fissurée. Et j'ai accepté de baisser les armes. De laisser affleurer ma vulnérabilité. Dépouillement. Alors, un espace du possible est apparu... Patience. Balbutiements d'ailes qui se défroissent. Envols fébriles. Ivresse de l'infini des possibles. Questionnements. Trouver ce qui a toujours été sans me l'avouer. Oser ce trésor caché même si dans les normes de la société, il n'est pas valorisé. Saut dans le vide. Saut dans une confiance absolue.

Comprendre, ressentir que mes cellules battent au rythme de l'universel, du cosmique, portées, traversées, emportées par mon souffle. Ce souffle qui m'a été offert, prêté et que je m'engage à rendre affiné, purifié, « alchimisé »... En allant jusqu'à l'ultime de mon engagement

j'ai trouvé ma voie qu'il me faut encore aujourd'hui incarner. La guerrière a laissé la place à la chevalière qui résolument chevauche ce qui doit advenir car il s'agit bien de vivre sa voie quelle qu'elle soit !

Alors, portée par mon questionnement, j'ai à mon tour questionné : Dominique Banizette évoque le Yangsheng ainsi que Ke Wen ; Anne Biadi nous parle du concept de « vie intégrale » pour vivre pleinement ; quant à Gérard

Guasch, il nous explique comment

« être dans le Tao » alors que Yves

Requena nous invite dans son voyage de la vie. Vous découvrirez aussi le parcours exceptionnel de Fred Evrard et Lila Hui qui œuvrent en couple, la voie du Tantra choisie par

Marisa Ortolan, le « Marcheur sur la

Voie bouddhique » qu'est Monto dé Patso et le témoignage de vie d'Hélène von Burg.

Les réponses à « Vivre sa Voie » que vous allez découvrir sont riches, variées et surtout généreuses. Vibrantes de cœur. Alors je remercie très chaleureusement les écrivains-invités qui ont nourri cette réflexion. Puissiez-vous vous laisser emporter par le souffle de ce dossier, qu'il touche votre cœur, fasse pétiller vos cellules et vibrer votre âme... ■

(1) Maître Oogway in « Kung-Fu Panda ».

(2) Voir le dossier dans Génération Tao n°50.

**Chevaucher
ce qui doit
advenir.**

Dominique Banizette

« Ce chemin continue à nourrir mon être profond. »

propos recueillis par Marie Delaneau

Dominique Banizette nous partage à quel point le principe taoïste du Yangsheng l'a conduit à vivre en conscience et en harmonie.

GTao : Qu'évoque pour vous « Vivre sa voie » ?

Dominique Banizette: Vivre sa voie a commencé pour moi lors de ma rencontre avec le Qi Gong. Je cherchais depuis très longtemps un chemin, une façon de vivre ma vie différemment. Lors d'un stage avec Minoru Hoshino, j'ai senti tout de suite que l'art du Yangsheng allait réorienter ma vie. J'ai commencé à pratiquer chaque jour, et cette « voie » que je cherchais depuis longtemps s'est ouverte. De nombreux changements se sont opérés en moi, sur les plans physique, émotionnel, spirituel et, pas à pas, ce chemin qui m'a amené jusqu'à aujourd'hui, continue à nourrir mon être profond et à m'apporter beaucoup de joie.

GTao : Qu'est-ce que le Yangsheng pour vous ?

D. B. : « Nourrir la Vie » est universel et existe de tout temps, dans toutes les civilisations, y compris la nôtre. Tout l'art des Taoïstes est d'avoir développé, nourri, « conscientisé » et formalisé ce principe de Yangsheng de façon très précise. D'en avoir fait un art. Souvent on nourrit la vie, mais on ne le sait pas vraiment. On nourrit la vie comme on nourrit un enfant qui arrive sur terre: de lait, d'amour, de sentiments, de relations avec ses parents puis avec le reste du monde; on le nourrit d'études, on nourrit son esprit... mais on ne le fait pas forcément de façon consciente. Le Yangsheng a été développé sciemment; il s'agit non seulement de nourrir l'enfant, mais de continuer ce nourrissage profond et fondamental de la vie à travers les différents âges; en développant des éléments de diététique, de pratique, de méditation, de soins au corps et à l'esprit... et cela pour vivre sa vie le mieux possible. Les Taoïstes ont développé ce principe parce qu'ils vivent beaucoup plus que nous dans le présent, dans l'instant, alors que nous nous projetons souvent dans un futur hypothétique, voire dans un après-la-vie qui serait meilleur. Développer la recherche de bien-être dans la vie de tous les jours favorise l'art du Yangsheng, ce nourrissage de la Vie, aujourd'hui, là où elle est.

GTao : Qu'est-ce que le Yangsheng permet ?

D. B. : Aller vers l'ouverture que représente le nourrissage de la vie permet à la vie de s'écouler librement à l'intérieur de soi. Yangsheng nous propose de redevenir perméables au souffle pour qu'il puisse de nouveau s'écouler en toute liberté à l'intérieur et à l'extérieur de nous, afin de retrouver l'harmonie. Il n'y a pas de séparation entre l'intérieur et l'extérieur, c'est le même souffle qui nous habite, qui nous anime et qui anime la nature autour de nous.

GTao : Qu'est-ce que le Yangsheng a apporté de fondamental dans votre vie ?

D. B. : Cela a modifié profondément ma vie. Après avoir pratiqué le sport de compétition, j'ai découvert qu'il était fondamental de « se mettre en harmonie », qu'il n'était pas nécessaire de se battre pour obtenir quelque chose; il suffit la plupart du temps d'en émettre le souhait et de laisser les choses se faire. Il ne s'agit plus de se battre contre mais de se fondre avec. Ce fut un bouleversement majeur. Les transformations tant intérieures qu'extérieures se sont faites facilement. Pour ce qui concerne l'intérieur, j'ai contacté le bonheur de vivre, et surtout l'harmonie avec moi-même, les autres, la nature. Pour le côté extérieur, j'ai pratiqué, puis j'ai commencé à enseigner. Plus tard, je suis allée en Chine, puis j'ai créé « L'école du Qi » et maintenant un lieu de pratiques corporelles et énergétiques: « Les jardins du Tao ». Et tout cela s'est enchaîné très naturellement. ■

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

PRINCIPES DU YANGSHENG

Le Yangsheng ou « méthode pour nourrir la vie et préserver la santé » est un ensemble de règles simples concernant le corps et l'esprit, comprenant :

- L'équilibre et l'éducation de l'esprit et des émotions;
- Le travail corporel (exercices énergétiques);
- L'équilibre de l'alimentation (diététique);
- Une vie régulière et ordonnée.



PORTRAIT

Pratiquant le Qi Gong depuis plus de 25 ans, Dominique Banizette est directrice pédagogique de l'École du Qi où elle transmet les pratiques issues de la lignée du Tai Ji Qi Gong Yang Sheng. Elle s'est également formée en énergétique et médecine chinoise ainsi qu'en calligraphie. Fondatrice de la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Arts Énergétiques (FEQGAE), elle en a été la présidente et elle est actuellement membre du bureau directeur et de la commission technique.

www.ecoleduqi.com



De gauche à droite, et de bas en haut (!), la tribu de Génération Tao engagée dans l'EAC : Arnaud Mattlinger, Delphine Lhuillier, Pol Charoy, Imanou Risselard, Cécile Bercegeay, Sandrine Toutard et Marie Delaneau.

photo : Frédéric Villbrandt

Génération Tao

Des cheminements et une œuvre

par Delphine Lhuillier

Avez-vous remarqué que le contexte professionnel reste peu évoqué quand il est question de voie ? Et même si des pratiques comme le Qi Gong, le Taiji, la relaxation ou des méthodes de développement personnel ont fait une entrée remarquée dans les entreprises, elles sont souvent utilisées pour résoudre des difficultés relationnelles, améliorer le potentiel des ressources humaines, voire embellir les conditions de travail... Ce qui n'est déjà pas si mal ! Mais nous sommes loin de l'engagement que nécessite une voie, comme un regard sans cesse porté sur soi, une perception et une action cohérentes et globales... Ce cheminement « coule de source » dans les voies dites traditionnelles où l'enseignement prend corps dans un monastère ou dans un temple. Il suffit de

suivre les règles établies depuis des siècles. Il existe aussi l'esprit communautaire qui s'est essentiellement développé dans les années 70. Dans les deux cas, le groupe « se coupe » du tissu socio-économique et crée un monde-refuge. Qu'en est-il alors quand on choisit de ne pas suivre une voie traditionnelle ? Que l'on souhaite rester profondément ancré dans ce tissu social ? Tout reste à inventer pour celles et ceux qui décident de s'engager sur ce chemin...

A Génération Tao, sous l'impulsion de ses fondateurs, Pol Charoy et Imanou Risselard, nous avons osé vivre cette aventure en créant l'Entreprise Alternative de Conscience ; chaque membre de l'équipe étant inscrit dans un cheminement personnel, nous nous sommes tous engagés à éclairer nos interactions personnelles dans le contexte professionnel sous le feu permanent de l'interrogation psychanalytique et transpersonnelle, énergétique, initiatique et spirituelle. En conséquence, ce qui se réalise individuellement nourrit l'œuvre et la réalisation collective nourrit l'individu. Ce que nous accomplissons devient source d'épanouissement et de connaissance de soi. Le chemin est ardu et généreux, expérimental et chaordique. Génération Tao (le magazine, le Centre...) existe aujourd'hui grâce à la force de complétude et d'alchimie de cette créativité intérieure et tribale. ■

BREF RAPPEL : Le 1^{er} numéro de GTao paraît en 1997. Il est aujourd'hui devenu la référence francophone des arts énergétiques. En 2003 naît le Centre d'Arts Corporels et énergétiques qui deviendra rapidement le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle auquel est associée la création du Wutao en 2000. L'école de Wutao, la « danse du Tao et de la vie », pour éveiller l'âme du corps, est aujourd'hui un large succès. En 2005, GTao est avant-gardiste en rendant feuilletable en ligne toutes les revues sur le site : www.generation-tao.com. Aujourd'hui, toutes les revues vous le proposent !



photo : Ke Wen par André Laurent

TOUT EST CONSTRUIT DANS L'UNITÉ

La culture de Yangsheng est un art de vivre : « nourrir le vivre » par l'art, la poésie, la philosophie, le Qi Gong, le Taiji et la pensée ; il s'agit donc de nourrir la racine de la vitalité et de la force en nous pour favoriser une vie ouverte, rayonnante et créative.

Nous recherchons beaucoup aujourd'hui le bien-être mais, sans la profondeur de l'être, il n'y a pas de vrai bien-être, car cette profondeur vient d'une prise de conscience originelle en nous qui change notre vision du monde et du sens de la vie ; alors nous arrêtons de disperser notre énergie dans la recherche du paraître pour une quête de l'authenticité et de l'essentiel. A chaque instant, il nous faut donc harmoniser nos connaissances, nos

comportements et nos actions. Alors j'essaie de bien discerner les situations et de vivre chaque circonstance pleinement.

Après 20 années d'enseignement du Qi Gong et du Taiji Quan, je peux ressentir combien jaillit de mon corps-conscient une source inépuisable de force et de joie. Ma philosophie de vie : un être accompli doit réussir dans sa vie familiale, sociale et spirituelle. Tout est construit dans l'unité : entre l'homme et la nature, l'homme et la société, le corps et l'esprit. L'unité nous ouvre à une autre dimension et une autre conscience. ■

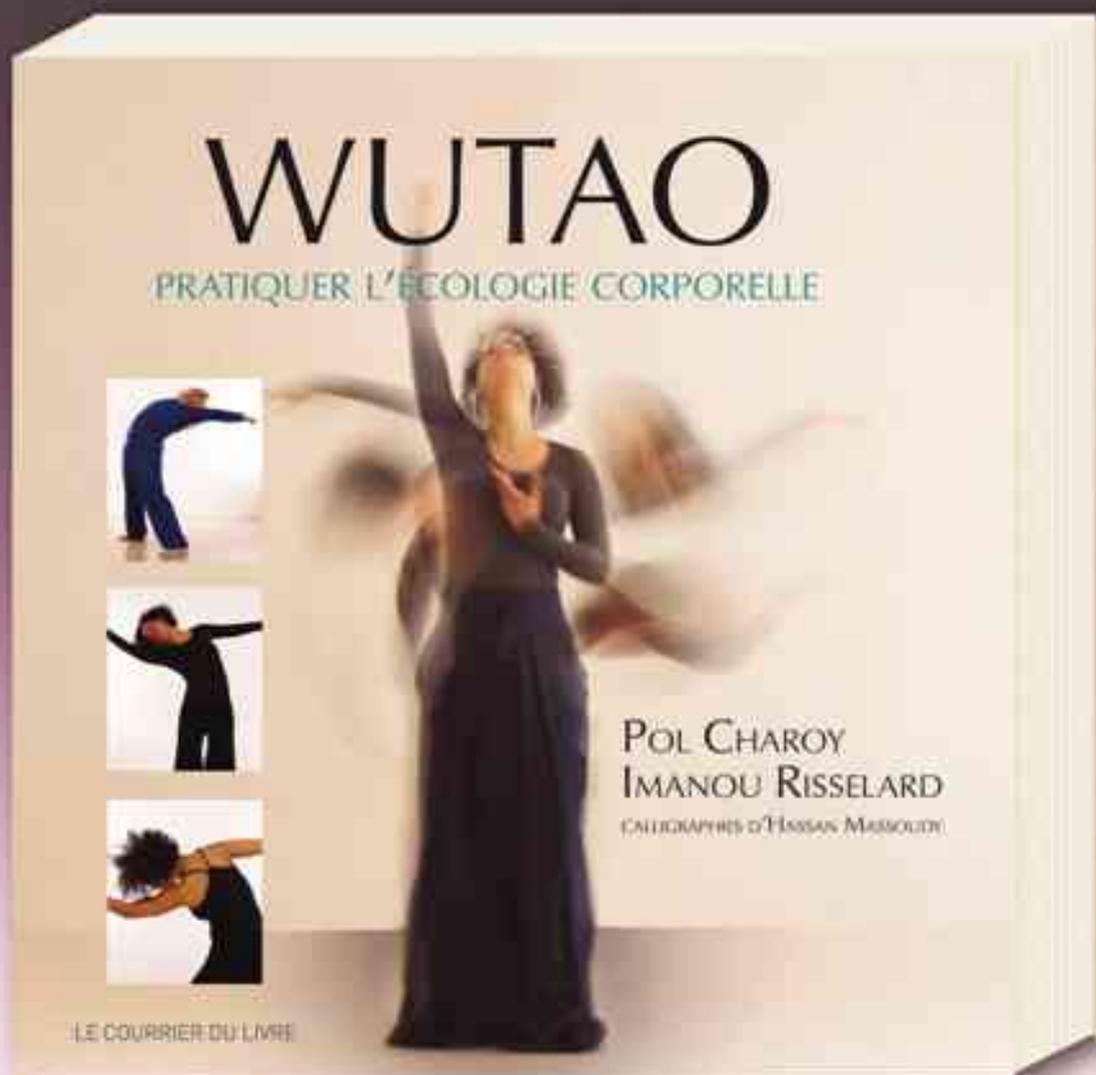
Ke Wen arrive en France en 1992. GTao la soutient dès les premiers numéros. Elle crée avec son compagnon, Dominique Casaj's, le Centre « Les Temps du Corps » à Paris où elle forme des enseignants de Qi Gong : www.tempsducors.org

LE COURRIER DU LIVRE

29 rue de Condé - 75006 Paris — Tél. 01 43 54 18 91 Fax. 01 46 33 95 89

e-mail : info@guylfredanet.fr

internet : www.editions-tadema.fr



20,5 x 21 – 256 pages – *entièrement en couleur* – prix : 22,90 €
ISBN 978-2-7029-0930-0

Imprégné de philosophie taoïste, le **Wutao**, conçu par POL CHAROY et IMANOU RISSELARD, est une création contemporaine. Il repose sur l'union de deux idéogrammes : « Wu » pour danse ou « Éveil » et « Tao », la voie. Sa pratique est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale.

Libérés, ces mouvements amples et spiralés, véritables calligraphies de gestes, laissent apparaître toute notre dimension énergétique et artistique.

Véritable guide illustré, destiné à vous accompagner étape par étape, cet ouvrage pose les principes fondamentaux du **Wutao**, les 12 mouvements de base et les notions d'écologie corporelle, pour une pratique en accord avec notre propre nature et notre environnement.

Bon de commande à retourner à : Le Courrier du Livre, 29 rue de Condé - 75006 Paris

WUTAO - Pratiquer l'écologie corporelle

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Ci joint mon règlement par chèque, à l'ordre de LE COURRIER DU LIVRE
Frais de port et d'emballage : ajouter 3€ par livre.

Nombre de livres Frais de Port Total

Maître Noguchi & *Itsuo Tsuda*

« Ceux qui ont vécu une vie pleinement ont une mort paisible. »

par Anne Biadi

Le concept de « vie intégrale » développé par Maître Noguchi et repris par Itsuo Tsuda nous invite à vivre pleinement, dans la spontanéité.



crédit photo: Ecole de la Respiration, Itsuo Tsuda.

en plein épanouissement de leur capacité ont un sommeil profond, ou encore : Ceux qui ont vécu pleinement ont une mort paisible.

On peut alors s'interroger sur le sens qu'il faut donner à une pratique qui propose la vie comme une Voie. C'est ce questionnement qui guide Itsuo Tsuda dans ses recherches sur le Ki. Avec Maître Noguchi, fondateur du Seïtai (normalisation de l'organisme) et du mouvement régénérateur, il prend conscience de l'importance du terrain et d'une approche globale et non dualiste de l'individu. Quant à l'Aïkido de Maître Ueshiba, il lui révèle: *Une dimension incommensurable à l'échelle humaine... Je sentais un dépouillement complet dans sa pratique, son comportement et sa technique. Il était aussi insaisissable qu'un phénomène naturel...* (3) Ou bien encore: *L'essentiel de son enseignement? C'est l'amour... L'amour, c'est la respiration, le souffle, invisible et insaisissable avec nos cinq sens, mais efficace... Il n'y a pas d'opposition entre moi et le monde, entre maître Ueshiba et l'univers... Dans sa conception de l'amour, il n'y a pas de séparation entre l'âme et le corps. L'amour, c'est tout un, avec la respiration, l'action, la fusion, l'intuition.*

La vie intégrale dont parle Maître Noguchi et l'Aïkido de Maître Ueshiba est-ce pour autant la même chose? Tsuda propose d'explorer ces univers grâce à la sensation. Cette Voie n'est pas une autoroute qui impose une destination, c'est une pratique sans but, et même, ajoute-il, sans connaissance et sans technique. Le naturel et la simplicité requises pour ressentir la vie dans sa spontanéité sont ceux du jeune enfant qui n'intellectualise pas mais qui simplement agit la vie. ■

**Simple-
ment agit la vie.**



PORTRAIT

Anne Biadi-Imhof est née en 1944. Elle suit des études d'ethnologie à Neuchâtel, en Suisse avant de mener sa carrière professionnelle au CNRS dans différents laboratoires de sciences humaines. Elle rencontre Itsuo Tsuda et l'Ecole de la Respiration en 1978. Elle fut présidente de cette association durant 13 ans (1998-2011). ecoledelarespiration@free.fr

Au début de son quatrième ouvrage, qui s'intitule « Un »⁽¹⁾, Itsuo Tsuda⁽²⁾ se réfère à un texte: « Pensée sur la vie intégrale » que publia Maître Noguchi en 1930 à l'âge de 19 ans. Voici les premières lignes de la traduction qu'il en donne: *Moi, je suis. Je suis le Centre de l'Univers. En moi réside la Vie. La vie n'a ni commencement ni fin. A travers moi, elle s'étend à l'infini, à travers moi, elle se lie à l'éternité. Comme la Vie est absolue et infinie, moi aussi je suis absolu et infini. Si je me meus, l'Univers se meut. Si l'Univers se meut, moi, je me meus. « Moi » et l'Univers sont Un indivisible, un corps et une pensée. Je suis libre et sans barrière. Je suis détaché de la vie et de la mort. Ainsi en va-t-il, bien entendu, de la vieillesse et de la maladie. Maintenant je réalise la Vie et demeure dans la quiétude infinie et éternelle. Ma conduite dans la vie quotidienne reste imperturbable et inaltérable. Cette conviction est incorruptible et éternellement inattaquable.*

Lorsque l'on redescend d'une pensée de cette nature dans la vie ordinaire des Occidentaux, comme des Orientaux du 21^e siècle, l'idée de vie intégrale de Maître Noguchi reste liée à des expériences simples de la vie: *Ceux qui vivent*

- (1) Itsuo Tsuda, « Un », Le Courrier du Livre, 1978.
- (2) Itsuo Tsuda est arrivé en France en 1970. Il fonde en 1977 le dojo de l'Ecole de la Respiration où se pratiquent depuis cette date deux activités, le Mouvement Régénérateur fondé par Maître Noguchi et la pratique respiratoire de Maître Ueshiba (voir GTao n°27 & n°28).
- (3) Itsuo Tsuda, « La science du particulier », Le courrier du livre, 1976.

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

Europea Pharmacopea Institute



- Une formation d'expert en aromathérapie conçue et animée par *Pierre Franchomme*, spécialiste de notoriété internationale, et auteur de "Aromathérapie exactement".

2 ans / 4 weekends

- Une formation en **phytothérapie énergétique** sous la direction d'*Yves Réquena*. Les plantes, les elixirs floraux et les huiles essentielles abordées sous l'angle de l'énergétique chinoise.

4 weekends

- Une formation éclectique en **nutrition occidentale, diététique chinoise et nutraceutique** (usage raisonné des compléments alimentaires).

3 weekends

Ces 3 formations complémentaires peuvent être suivies séparément, ou en parallèle.

Certification donnant accès à un agrément par la mutuelle complémentaire Medinat.

Tél : 06 09 09 40 93

<http://aromatherapieap.over-blog.com/>

IEQG-YS : www.ieqq.com / 04 42 50 28 14



Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng



Nouvelle formation de Yang Sheng Tai Ji

Professeur - 3 ans : 4 weekends par an et une semaine d'été

Praticien - 4 ans : 4 weekends par an et une semaine d'été

* Style Yang, 18 mouvements et 42 mouvements, éventail, épée...

* Applications non martiales du Tai Ji :

Prévention, Optimisation de la santé, Développement personnel.



* Animée par *Bernard Geay*, formateur de formateurs et praticien de médecine traditionnelle chinoise. Il a créé l'école L'Etoile de Jade où il enseigne le Tai Ji Quan et le Dong fa. Il est médaillé de compétitions nationales et européennes de Tai Ji Quan.



* Avec le concours de *Maître Yuan Hong Hai*, 7ème dan de wushu, et de *Maître Chen Li Sheng* du Mont Wu Dang.

Renseignements : www.ieqq.com / Tél : 04 42 50 28 14

Fred Evrard & *Lila Hui*

« Tout, autour de nous, demande paix, amour, changements. »

propos recueillis par Marie Delaneau et Arnaud Mattinger

En quête de spiritualité à travers leur art martial, Fred Evrard et Lila Hui, de passage à Paris, nous ont partagé leur cheminement.



photo: Arnaud Mattinger

Lila Hui et
Fred Evrard.

GTao: Bonjour à vous deux. Pouvez-vous nous parler de votre rencontre ?

Fred Evrard: Nous nous sommes rencontrés à Tahiti; j'étais professeur d'arts martiaux en Polynésie depuis 4 ans déjà, et Lila est arrivée un jour dans ma salle; elle est devenue mon élève. Nous avons bien des points communs. Tout comme moi, Lila n'avait jamais touché à l'alcool, jamais fumé, faisait attention à sa diététique et pratiquait les arts martiaux depuis l'enfance.

Lila Hui: Nous avons une vision très similaire de la vie et de la santé.

F. E.: Notre rencontre a été très forte.

L. H.: A l'époque, j'étais juriste et j'avais une carrière toute tracée à Tahiti; j'ai tout arrêté pour me consacrer aux arts martiaux et partir en quête avec Fred; je n'ai jamais regretté ce choix.

GTao: En quoi cette rencontre vous a-t-elle permis de vivre vos aspirations ?

F. E.: A l'époque, j'enseignais ce que j'avais compris des arts martiaux philippins et chinois; j'avais une vision de la santé d'un jeune homme de 25 ans. Mon art n'aurait pas autant évolué si je n'avais pas rencontré Lila et je serais sûrement resté à Tahiti.

L. H.: A Tahiti, la vie est magnifique mais après un certain temps, il est devenu difficile de progresser. La vie insulaire a ses avantages mais aussi de nombreux inconvénients.

F. E.: Et c'est peu de temps après notre rencontre que nous avons décidé de réaliser un tour du monde des arts martiaux.

L. H.: Nous avons envisagé de partir pendant un an, mais de voyages en voyages, de rencontres en rencontres, notre tour du monde aura finalement duré quatre ans et nous nous sommes posés à Singapour. Ces années ont été très riches d'expériences et c'est suite à ce tour du monde qu'est né l'art que nous enseignons aujourd'hui, le Kali Majapahit.

GTao: Dans ce tour du monde, avez-vous fait

confiance au hasard ou aviez-vous pensé à des rencontres avant votre départ ?

F. E. : Les deux. Nous sommes partis au hasard, nous avons rencontré des personnes qui nous intéressaient... qui nous ont envoyés chez leurs propres maîtres qui, à leur tour nous ont envoyés chez leurs propres maîtres... et cela a duré 4 ans ! Nous avons voyagé d'Hawaï au Japon, du Japon à la Chine, de la Chine au Tibet et ainsi de suite... Nous avons besoin de temps pour apprendre, pour intégrer, pour comprendre les personnes que nous allons visiter.

L. H. : Nous sommes partis, nos billets d'avion en poche, sans argent, et toutes ces années sans domicile fixe nous ont demandé une grande capacité d'adaptation et d'évolution.

F. E. : Nous avons appris à nous soutenir, à être très proches tout le temps : il a fallu gérer la promiscuité et nous nous sommes construits une bulle bien à nous. Quand nous avons besoin de nous isoler, nous étions deux, pas seuls ! Et cela s'est très bien passé. Et nous sommes allés de découverte en découverte, de l'un et l'autre, mais aussi du monde.

L. H. : Nous nous sommes logiquement mariés, en 2005, sur une plage de Maui à Hawaï, en compagnie de nos amis et maîtres d'arts martiaux du monde entier.

GTao : Quelle est la spécificité des arts martiaux que vous enseignez maintenant ?

F. E. : Le Kali Majapahit est issu de trois cultures martiales : indonésienne, philippine, et le « hakka » issu du sud de la Chine. Ce sont les trois grands systèmes qui nous ont inspirés avec d'autres influences comme le Muay Thaï, le Jeet Kune Do de Bruce Lee, les arts internes chinois. Sur cette base, nous avons travaillé pour créer un curriculum logique avec comme objectifs l'efficacité, mais aussi la santé et le développement personnel.

L. H. : Nous mettons en valeur les notions de développement personnel et de santé ; ce que nous appelons « l'écologie interne et externe ». Cela constitue un système complet qui fait la force de notre école.

GTao : En quoi ces notions sont-elles si importantes pour vous ?

F. E. : La santé, les valeurs morales et surtout l'écologie sont des notions primordiales de nos jours. La planète va mal, ses habitants vont mal. Quel intérêt d'enseigner un coup de pied ou un coup de poing de plus alors que tout autour de nous, nous pouvons entendre une demande de paix, d'amour, d'attention et de changements ? Il y a 20 ans, les gens étaient libres de se demander s'ils pouvaient fumer, se détruire la santé, jeter un papier par terre, une carcasse de voiture dans le lagon... Nous n'avons plus cette liberté, car nous n'avons plus le temps.

L. H. : Beaucoup pensent qu'ils ont encore cette liberté, mais non ! Le choix n'existe plus. Santé, écologie, respect. Voilà ce qu'il nous faut, et nous essayons de faire passer ce message à travers notre enseignement.

GTao : Peut-on parler de spiritualité dans votre enseignement ?

F. E. : Oui, bien sûr. Et bien que la spiritualité soit personnelle à chaque individu, nous la développons dans notre pratique et dans notre couple. Les expériences deviennent croyances qui elles-mêmes deviennent foi. Après notre voyage en Inde, la foi est redevenue expérience.

F. E. & L. H. : Nous avons terminé une partie de notre cheminement en Inde cette année ; c'était l'aboutissement de connaissances qui avaient besoin de prendre corps. Cela a pris corps en Inde devant des maîtres, des Yogis, de nombreuses personnes qui nous ont émerveillés et qui nous ont fait prendre

conscience que la voie que nous avons choisie était la bonne pour nous. Et que les arts martiaux n'avaient d'intérêt que s'il y avait quelque chose de beaucoup plus profond derrière le poing, de plus spirituel, de plus énergétique, de plus fondamental.

GTao : Qu'est-ce qui vous a guidé sur ce chemin ?

F. E. : Nous avons eu un grand parcours grâce à de belles rencontres comme Michel Coquet, Jeff Espinoux, Stéphane Cholet ou encore Pol Charoy il y a bien des années ; nous avons suivi un chemin de pratique martiale qui nous a amenés à une étude des religions comparées, puis nous avons continué à chercher. Ce cheminement en quête de spiritualité nous a permis avec Lila de créer quelque chose ensemble : le Kali Majapahit, un art martial qui est une véritable voie. Et nous continuons d'avancer, que ce soit dans notre école principale à Singapour ou dans les groupes que nous avons créés à Tahiti, en Europe, aux Philippines et au Japon.

GTao : Est-ce que l'un ou l'autre vous avez parfois douté de la voie que vous avez choisie ?

F. E. : Je n'ai jamais eu de doute quant à la voie que nous avons choisie. Le fait d'avoir Lila comme compagne, comme partenaire, comme associée, est un véritable soutien. Et ce que nous vivons est tout à la fois notre passion, notre métier, un art de vivre. Le fait d'être deux et de travailler ensemble est fantastique.

L. H. : Moi non plus, je n'ai jamais douté malgré les difficultés rencontrées ; avec Fred, nous nous disons souvent que nous formons une bien belle équipe tous les deux ! ■

Nous continuons d'avancer.

PORTRAITS

Fred Evrard commencé les arts martiaux à 6 ans (Judo), puis il découvre les arts martiaux chinois auprès de Frédéric Lisowski, Pol Charoy et Zhang Xiaoyan. Après 6 ans à Tahiti et un tour du monde des arts martiaux qui durera 4 ans, il s'installe à Singapour en 2006 et ouvre, avec sa compagne Lila, la première école professionnelle d'arts martiaux et de santé en Asie.



Hui Lila est née à Tahiti. Elle commence les arts martiaux à 5 ans, avec son père, pratiquant de Karaté Shotokan. Elle s'orientera vers les arts martiaux chinois, tout en s'essayant à diverses cultures martiales (Ju-Jitsu, Hapkido, le Taiji Quan). En 2002, elle devient l'élève de Fred Evrard. Ensemble, ils partiront pour un tour du monde des arts martiaux. Aujourd'hui, Lila enseigne professionnellement le Kali, la boxe et le Silat.



www.kali-majapahit.com



Le temple des *orteils*

La Voie vers une véritable naissance

par Monto dé Patso

De sa place de transmetteur bouddhique, l'auteur nous révèle à nous-même tout notre potentiel pour que nous devenions, nous aussi, des « Marcheurs »...

En tant que « Marcheur sur la Voie bouddhique », j'ai fait le choix d'étudier avec l'accompagnement d'Anciens, en parallèle avec la vie quotidienne.

Vers une relation de conscience

Cherchant depuis plusieurs décennies via les expérimentations et expériences de Budô, du Yoga et du Zen, l'Expérience de la vacuité et de la Lumière a dissous l'Ignorance et l'illusion de la croyance en « mon » ego en février 1991 au cours d'une assise Zen. L'étude spirituelle des lois de base menée depuis 1965 s'est unie à l'Expérience dont voilè les conséquences.

■ L'impermanence temporelle des constructions biologiques, matérielles, relationnelles, sociales et professionnelles, est le socle du comportement et conduit à n'être ni attaché, ni détaché à soi, aux autres, à une chose ou à un événement.

■ L'interdépendance fait par exemple que les végétaux, par leur « expiration », nourrissent les humains (entre autres) et les humains nourrissent les végétaux par leur expiration à leur tour; cela signifie que tout est lié, que j'ai besoin de mon prochain, du reste de la Nature et réciproquement.

■ La loi de cause(s) à effet(s) qui construit les circonstances et les phénomènes, la transmigration des informations, des vibrations et des composants chimiques, éclaire et ouvre la conscience sur le Vivant; ainsi rien dans mon

esprit ne s'arrête dans un état figé, tout est vécu ou vu en potentiel de transformation.

■ En parallèle, la capacité active de la non-incarnation des processus mentaux a fait la part entre les informations faisant « mes » personnalités; ainsi je peux choisir dans les productions mentales ou émotionnelles celle(s) à mettre en œuvre. Cela m'a donc permis d'aller vers une relation de conscience, sans me figer sur les expressions égotiques, pour voir plus loin et de manière essentielle, vers le cœur; en éveillant la compréhension sur les comportements, les relations et en produisant la générosité naturelle, l'altruisme.

■ L'Expérience m'a informé sur la mort et permis l'extinction de la peur. La douleur, les changements physiques, la vieillesse ou la mort sont vécus comme des faits « naturels ». La connaissance de la *Conscience cosmique*, concrétisant les paroles et les actes des êtres réalisés, éveillés ou illuminés⁽¹⁾, fait des barrières de la conscience égotique une trace de mémoire... qui porte à sourire sur mon Ignorance et mes comportements antérieurs et l'indispensable attention de l'actualisation de l'humilité et de la simplicité.

Le potentiel Humain

Je vous invite à mettre en marche ce potentiel Humain en Vous, de le faire vivre en famille, en couple, avec vos enfants, dans la vie sociale ou professionnelle, vous découvrirez peu à peu que le Temple se trouve dans vos orteils... au sein de l'Univers, tout simplement. Je témoigne que la *Voie* est une sorte d'espace darwinien d'Evolution de l'Homo sapiens dont les souffrances se trouvent naturellement apaisées puis dissoutes avant qu'elles ne germent, laissant place à la Paix, à la compassion active envers les autres et « soi-même », sans n'être plus ni attaché, ni détaché, relié et porteur de la

Con-naissance: véritable *Naissance*.

En conclusion, toutes ces capacités sont éveillables et utilisables, sans devoir être indien, japonais, chinois, femme ou homme, riche ou pauvre, laid ou beau, intelligent ou sot, instruit ou inculte, reclus(e), ouvrier, enseignant, chef d'entreprise ou quelle que soit notre fonction sociale ou professionnelle; ces capacités sont à notre service, à nous de nous bouger pour qu'elles deviennent vivantes! ■

Pour + d'infos, consultez l'agenda p. 64.

(1) « Réalisé », « éveillé » et « illuminé » signifient que ces êtres sont à la fois des témoins empiriques d'expériences métaphysiques et qu'ils incarnent la compassion dans la lucidité du fonctionnement des phénomènes et des comportements humains. Présenter ces qualificatifs dans cette acception n'est pas conforme à la réalité. Cependant ces états ne sont pas transmissibles intellectuellement, ce n'est donc qu'une approche sémantique.

Des capacités éveillables.



PORTRAIT

Maître Bouddhiste Zen Soto, fondateur du Zen Vékidjo et dirigeant du Centre zen pyrénéen, Monto dé Patso (Daniel Lazennec) est notamment diplômé en Aïkido et en médecine chinoise. Fondateur et transmetteur de l'Aï-Dôï, il transmet le bouddhisme zen et le Veki-Yoga.

www.centrezen.com
www.vekiyoga.com



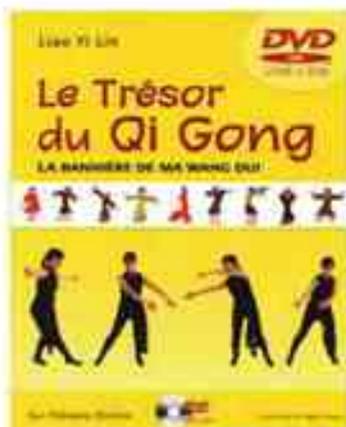
Liao Ch'an Qi Gong
了禪養生坊
Un espace pour nourrir la vie
Centre de Formation de
Qi Gong, Tai Ji,
Méditation Orientale,
Médecine Chinoise et Culture Chinoise.
www.meditationfrance.com/liao



71 rue Robespierre 93100 MONTREUIL
ligne 1 (Bérault) ou ligne 9 (Robespierre) RER A (Vincennes)

Le Centre Liao Ch'an Qi Gong vous propose :

- une formation d'enseignement de Qi Gong sur 3 ans, dispensée par Liao Yi LIN, experte en Qi Gong et culture chinoise, auteure de nombreux livres, assistée de Gérard OLIVIER biokjnergiste, auteur du livre « localisations symptomatiques et système méridien » pour les bases de la médecine chinoise.*
- des week-ends et des stages de 5 jours de Qi Gong « grand public ».*
- des cours de Qi Gong en semaine.*
- des stages en week-end de méthodes de soin selon la Médecine Traditionnelle Chinoise dispensés par Liao Yi LIN sur un programme de 3 ans. Chaque stage peut être suivi indépendamment.*
- un cursus de 8 week-ends d'Harmonisation manuelle du système des méridiens (« 和諧經絡療法 » « Hé Xié Jing Lo Liao Fa »), dispensé par Gérard OLIVIER.*



Pour les détails des programmes, les dates et l'esprit du Centre Liao Ch'an Qi Gong, consulter :

www.meditationfrance.com/liao

liaochanqigong.over-blog.com

liaochanqigong@free.fr

09 53 22 63 39



crédit photo : « Pratiques taoïstes pour une sexualité épanouie ». Le Courrier du Livre.

Vivre ma voie par le *Tantra*

« Le désir part de soi. »

de Marisa Ortolan

Le Tantra pour toucher le divin en soi et transformer nos relations à nous-même, aux autres et notre relation au monde.

Jeune femme, j'ai pris conscience que mon état intérieur était influencé autant par mes pensées (mental) que par les situations de l'instant. Mais je ne me sentais vivante que dans le deuxième cas : lorsque mon corps et ma conscience étaient impliqués en même temps. Cet état était plus fort dans les rencontres amoureuses et la sexualité. Et je comprenais la puissance de l'énergie sexuelle lorsque la libido était couplée avec l'ouverture du cœur. L'état amoureux déclenchait un savoir-être immanent, sensuel, sexuel et magique. Puis, la banalité revenait. Je finissais même par ressentir de la fatigue à l'idée de faire l'amour !

A la suite de ma formation de psychothérapeute, j'avais abordé la sexualité par le biais de l'histoire familiale et par le travail énergétique. Après la petite fille et la mère, je venais de m'éveiller à la femme. Il me restait à rencontrer la sexualité de l'adulte. Je suis entrée dans le Tantra, que je n'ai plus quitté depuis. J'ai vécu des expériences sensorielles fortes et vivantes, sans passer par la sexualité ou par un attachement sentimental. Je découvrais alors une clé pour vivre la magie dans les relations et dans la sexualité. Il y avait ma vie avant le Tantra et il y a ma vie après.

souvent réduite à des positions pour aller à l'orgasme (éjaculation pour l'homme, super orgasmes pour la femme). La sexualité est vécue comme une pratique à « faire » et non à être. Après l'orgasme, arrive un temps de repos et de satisfaction. Les partenaires sont « repus », symptôme d'une consommation et non d'une communion à travers ce partage.

Le Tantra, par des exercices simples, change la manière de vivre la sexualité. Le désir part de soi. Il est utilisé dans le Yoga tantrique. Le canaliser est la voie du Tantra, c'est l'extase infinie. L'extase nous aligne dans la béatitude, et nous amène dans la « trans »... transcendance, transmutation, transfiguration...

L'extase est une porte tantrique pour passer de l'autre côté du moi, dans les plans de l'invisible, l'indicible, le non manifesté, le tout ; parce que nous sommes cela. Intégrer le Tantra, c'est accepter cette expérience, non pas comme un moment rare, mais comme une partie de soi qui est reconnue, c'est-à-dire vivre sa divinité simplement : l'état amoureux permanent.

Je crois que le Tantra, en modifiant notre façon d'aborder la sexualité, donc les relations, peut changer radicalement notre société ! ■

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



PORTRAIT

Marisa Ortolan est cofondatrice d'Horizon-Tantra avec Jacques Lucas, animatrice de Tantra et thérapeute Psychocorporelle. Co-auteur du livre avec Jacques Lucas : « Le Tantra, horizon sacré de la relation », paru aux éd. Le souffle d'Or. Elle anime aussi, des stages à thème, des groupes de femmes. Et continue son chemin.

marisao@wanadoo.fr
www.horizon-tantra.com

LA VOIE DU TANTRA

Le Tantra est une voie, un art de vivre et d'aimer. Cette pratique utilise la sexualité comme voie d'accès au divin, à la transcendance. Selon la vision du Tantra, tous les phénomènes de l'univers sont reliés l'un à l'autre par les liens de l'amour érotique (Eros). C'est la grande force de vie qui circule à travers le cosmos, comme une libido cosmique. Le pratiquant tantrique est convaincu que la relation érotique entre un principe féminin et un principe masculin (yin-yang) se trouve à l'origine de toutes les autres expressions d'amour. Cette origine est vécue d'une manière microcosmique dans l'union sexuelle d'un couple. C'est-à-dire la rencontre érotique entre les polarités féminin-masculin. Les deux partenaires se sentent dans un « amour sexué mystique ». Pour chaque partenaire tantrique, l'autre est une représentation vivante de la divinité. L'homme est un dieu et la femme, une déesse. Le sacré émerge, de ce fait, dans la relation intime. La pratique de la sexualité tantrique est une méditation, une ascèse. Elle demande une présence totale à soi et à l'instant présent.



Le Tao du Cœur

« Le temple écarlate est en nous, c'est le cœur. »

par Gérard Guasch

Lorsque le quotidien, tout simplement, nous permet d'être dans le Tao. C'est la voie choisie par Gérard Guasch.

« Celui qui dans sa conduite suit le Tao, s'unit avec lui », disent les vieux maîtres. C'est là, la voie que j'ai choisie.

Passionné par l'approche énergétique tant en médecine qu'en psychothérapie, et tout particulièrement par celle de Wilhelm Reich, ce grand dissident de Freud, ce sont tout d'abord les pratiques pour nourrir la vie (Yang-sheng) qui m'ont retenu. Puis ayant eu la chance de rencontrer le Dr. Maurice Mussat, qui développait une approche originale de l'énergétique des systèmes vivants à partir de l'acupuncture et de ses fondements taoïstes, mon champ d'intérêt s'est élargi et j'ai commencé à lire Lao-tseu, Tchouang-tseu, Lie-tseu et les autres textes fondamentaux. Finalement, c'est la méditation sous ses diverses formes et tout particulièrement l'alchimie interne (Neitan) qui m'a porté. J'ai eu envie alors de partager ces acquis et j'ai créé un groupe d'études « Le Tao du Cœur », au Mexique et en France. Ainsi engagé sur la Voie, je ne l'ai plus quittée. Un jour, je suis « entré en Tao » en devenant, comme le veut la tradition, disciple d'un maître et j'appartiens aujourd'hui à la vingt-cinquième génération du courant de la Porte du Dragon. Je ne vis pas pour autant retiré sur une montagne, humant le vent et la rosée, mais immergé dans la vie d'une grande ville, une très grande ville. Médecin, époux, père de deux filles, grand-père depuis peu, je partage avec ma famille, mes patients, mes amis, des occupations et des pré-occupations qui sont celles de tout le monde. Ma profession me permet chaque jour de donner corps à mes aspirations, non seulement dans mon cabinet, mais aussi, à l'occasion, dans des dispensaires, orphelinats ou prisons pour

mineurs. Le service aux autres, porté par l'énergie du cœur, est pour moi une forme de méditation en action. Je me donne aussi, chaque jour un temps de méditation en quiétude et me réunis chaque mois avec mon groupe pour méditer et célébrer une offrande (Jiao) en honneur à la source de vie qu'est le Tao. J'accomplis ainsi de diverses façons mes fonctions de Daoshi qui s'entrelacent avec mes obligations professionnelles, familiales et personnelles. Cela demande bien sûr un peu de discipline et une certaine détermination, mais la joie que cela procure est une grande récompense.

Une
méditation
en
action.

De plus, il arrive que lors de mes méditations s'épanouisse la Fleur d'or, que s'offre à moi la lumière du Tao. C'est là une source ineffable qui me nourrit et m'encourage à poursuivre ma recherche d'harmonie dans la méditation et dans l'action.

Au-delà de pratiques particulières, « être dans le Tao » c'est développer une attitude respectueuse de la vie, des êtres et des choses, porter sur chacun un regard compréhensif, aimable et souriant. C'est suivre le rythme du Yin et du Yang, faire alterner des temps de retraite restauratrice et d'activité libérée. Être dans le Tao, c'est prendre le temps de goûter à la vie et accueillir son flux changeant dans sa diversité. Pour cela, point n'est besoin de temples laqués d'or et de rouge ; le « temple écarlate » est en nous, c'est le cœur. C'est en lui qu'il convient de cultiver, sagesse, simplicité et humour. Comme dit maître Tian Cheng Yang, mon maître : « Le véritable taoïsme est le taoïsme interne, c'est le Tao du cœur ». ■

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



PORTRAIT

Médecin psychosomatique, acupuncteur et analyste reichien, Gérard Guasch enseigne la méditation taoïste depuis de nombreuses années. Auteur de divers ouvrages, dont « Wilhelm Reich, biographie d'une passion » (Sully, 2007), « Quand le corps parle » (Sully, 2007), il a publié, en collaboration avec Anne-Marie Fillionat, un guide de psychosomatique pratique, « Aide-toi, ton corps t'aidera » (Albin Michel, 2006).

<http://taoduceur.free.fr>
<http://lecerclepsychosom.free.fr>



Crédit photo: DR

Le voyage de la *vie*

La vie ne se trompe jamais

par Yves Requena

L'auteur nous partage la façon dont la pratique du Qi Gong, de la méditation et de la conscience alerte lui permet d'évoluer sur la voie.

La voie, c'est le voyage. Le voyage de la vie. Le voyage pour toute une vie. Erre celui qui n'a pas d'itinéraire, de projet bien précis où aller. Mais il voyage quand même, puisqu'il vit. Celui qui sait va dans la direction que son intuition lui révèle.

Trois actions pour la Voie

La voie, pour ce qui me concerne, répond à trois actions: la pratique physique du Qi Gong, la pratique de la méditation et la conscience d'alerte. La pratique du Qi Gong pour la vitalité et l'exacerbation sensorielle d'être hyper-vivant et hyper-relié à la nature et aux autres. La méditation pour la paix de mon esprit, la distance par rapport aux croyances personnelles, à mes opinions auxquelles je crois « dur comme fer » aux émotions dont le mauvais rôle est celui de réduire l'espace, le temps dans la conscience à moi. Mais aussi la distance à l'immobilité figée du présent, à la présence trop illusoire d'un passé et d'un futur à ma porte. La conscience alerte existe par elle-même, chez tout le monde; mais, pour moi, elle est aiguisée par la pratique du Qi Gong et de la méditation: ne faire qu'un avec la situation, avec l'autre, sentir quand on agit pour soi et quand on cesse de le faire. Etre relié avec le ciel et sentir que les forces de mon destin et de celui de tout être

vivant sur cette planète (et peut-être même ailleurs!) sont plus immenses que ma lorgnette.

Ici et de l'autre côté

Il y a l'invisible du non-être qui est l'essence de l'être et forme avec lui, les deux facettes de la réalité. Je vis ma vie comme si j'étais déjà potentiellement mort, comme si j'étais déjà passé de l'autre côté, mais par ce fait, je suis encore plus vivant de ce côté-ci. Car le vécu de l'expérience du Qi est silence et vibration. Mais ce silence n'est rien d'autre que conscience et donc, sans arrêt ici, et de l'autre côté. Finalement, entre ma vie et celle d'une particule, quelle différence? Aucune. Juste une question d'échelle. Et mes organes des sens m'informent dans cette vie. L'intuition, la vision de l'invisible, les présences guidantes, les signes, le silence de l'énergie m'informent de l'autre. Ainsi l'avenir ne m'intéresse plus tant que le devenir qui se laisse percevoir comme un présent qui n'a pas de limite, même pas la mort. Et pour moi, aujourd'hui, la voie s'est dédoublée. C'est devenu progressivement être ici et de l'autre côté en même temps. Au début, on se cherche, puis ensuite, on recherche, et finalement on cesse de chercher. Ce qui était recherche est devenu pratique: pratique du Qi Gong et pratique de la méditation. Ce qui était un but est devenu conscience alerte, présence et empathie.

L'expérience du Qi est vibration.

La Terre tourne sur elle-même et tourne autour du soleil, sans se poser de question. L'oiseau fait son nid pour accueillir la naissance de ses petits. L'enfant orphelin pleure sa mère décédée de maladie ou d'accident. C'est pourquoi celui qui n'a pas d'itinéraire, de projet bien précis où aller, voyage quand même, puisqu'il vit. La vie ne se trompe jamais. ■

Pour + d'infos, consultez l'agenda p. 64



PORTRAIT

Yves Requena est docteur en médecine, acupuncteur, conférencier international, auteur de différents ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong. Il a fondé en France l'Institut Européen de Qi Gong. www.yves-requena.com www.iegq.com



Près de 300 titres disponibles

Extraits en accès libre sur le site



- Zen, spiritualité
- Arts martiaux chinois
- Chi-kung sibérien
- Chi-kung chinois
- Yoga
- Kung-fu
- Chin-na
- Santé
- Taïchi-chuan
- Romans

☎ 01.64.24.70.38

www.budo.fr

Agir aujourd'hui pour transmettre demain

- Fonds documentaire
- Bibliothèque
- Cinémathèque
- Publications

- Centre de recherche
- Colloques
- Musée
- Séminaires

FIPAM

www.fipam.org

Une vie d'engagement

Mon point de pouvoir est de me changer moi-même

par Hélène von Burg

Laissez-vous toucher par le témoignage de vie d'Hélène von Burg dont le maître-mot se nomme « engagement ».



crédit photo: © luigi giordano - Fotolia.com

Dans ma vie, il y eut plusieurs bifurcations. Deux ont été importantes car elles m'ont ouverte sur des paysages, des rencontres et des engagements nouveaux.

L'engagement pour les autres

La première, j'avais 22 ans, j'étais jardinière d'enfants dans un village. Tout était bien cadré dans ma vie, j'aimais beaucoup ce que je faisais et j'avais un fiancé. Pourtant, je me sentais à l'étroit, j'avais envie de découvrir le monde. J'ai choisi d'aller rejoindre une association qui travaillait dans un bidonville de la région parisienne. La pauvreté et l'exclusion sociale des familles me touchaient beaucoup. Je désirais faire quelque chose d'utile pour le monde. Je me suis lancée car c'est ce que je sentais juste pour moi. Je suis partie quelques jours après la fin de l'année scolaire sans fixer de temps ni décider d'un retour. Je me sentais très libre.

Ce fut un premier grand virage... qui a déterminé de longues années de ma vie. Je suis restée 30 ans dans cette association qui est devenue le Mouvement international ATD Quart Monde. Mon cœur était touché, j'avais l'impression que j'étais à ma place, que je pouvais donner de moi, soutenir, m'exprimer. Factrice dans le bidonville puis animatrice pour des enfants déscolarisés, j'ai commencé à emmener en vacances des familles submergées par la misère. Les résultats étaient magiques. Cela m'a mené à la création d'une maison d'accueil familial en Suisse avec un partenaire qui est devenu mon mari. Ce furent 14 ans d'aventure et de vie en commun avec des familles et des volontaires, la naissance de nos trois enfants, l'écriture d'un livre sur l'exclusion sociale en Suisse, des voyages pour soutenir des équipes dans d'autres pays, puis un travail de représentation auprès de la Commission des droits de l'Homme de l'ONU avec des objectifs qui ont été atteints.

L'engagement pour soi-même

Pour moi, l'autre grand virage s'est présenté lorsque j'ai été gravement malade: je ne pouvais plus fonctionner. J'ai compris — lors d'un épisode de sortie de corps dans la salle de réanimation d'un hôpital — que j'étais libre de quitter

cette vie ou de rester mais que si je voulais rester, il fallait que je change. J'ai quitté mon travail, le cercle de mes relations sociales et finalement ma famille, pour me plonger dans un travail de guérison, de connaissance de soi et de développement personnel: cette fois, le tournant était pour moi une nécessité de survie, j'étais allée à la limite de mes possibilités et mon âme me poussait vers des changements catégoriques. C'était une évidence. Quelque part en route, dans le feu de notre action et de notre engagement, avec mon mari, nous n'avions pas assez pris soin de notre couple ni de nous-mêmes, en particulier de nos besoins émotionnels. J'étais au bout de quelque chose, et il m'a fallu de la souplesse et de l'humilité pour bifurquer, et pour comprendre ce qui se passait en moi. Je me suis installée dans une petite maison en altitude, j'ai passé beaucoup de temps à méditer, à suivre des stages et enseignements pour comprendre

ce qui se passait en moi. Le choc a été de prendre conscience que ce qui se passait dans mon corps avait un lien avec mon être intérieur — perspective nouvelle dans laquelle je me suis pleinement engagée. Fascinée par l'idée de changer le monde, j'ai compris en route que mon point de pouvoir était de me changer moi-même, que l'extérieur était un miroir de l'intérieur... Me sentant de mieux en mieux, la motivation de partager ce qui m'animait m'a amené à développer mon nouveau travail: des stages de connaissance de soi associés, entre autres, au Jeu de la Transformation. Un nouveau partenaire de vie, inspirant et soutenant, m'a rejoint sur ma montagne. Mes motivations profondes, mon amour pour le monde, mon désir de servir restent les mêmes. ■

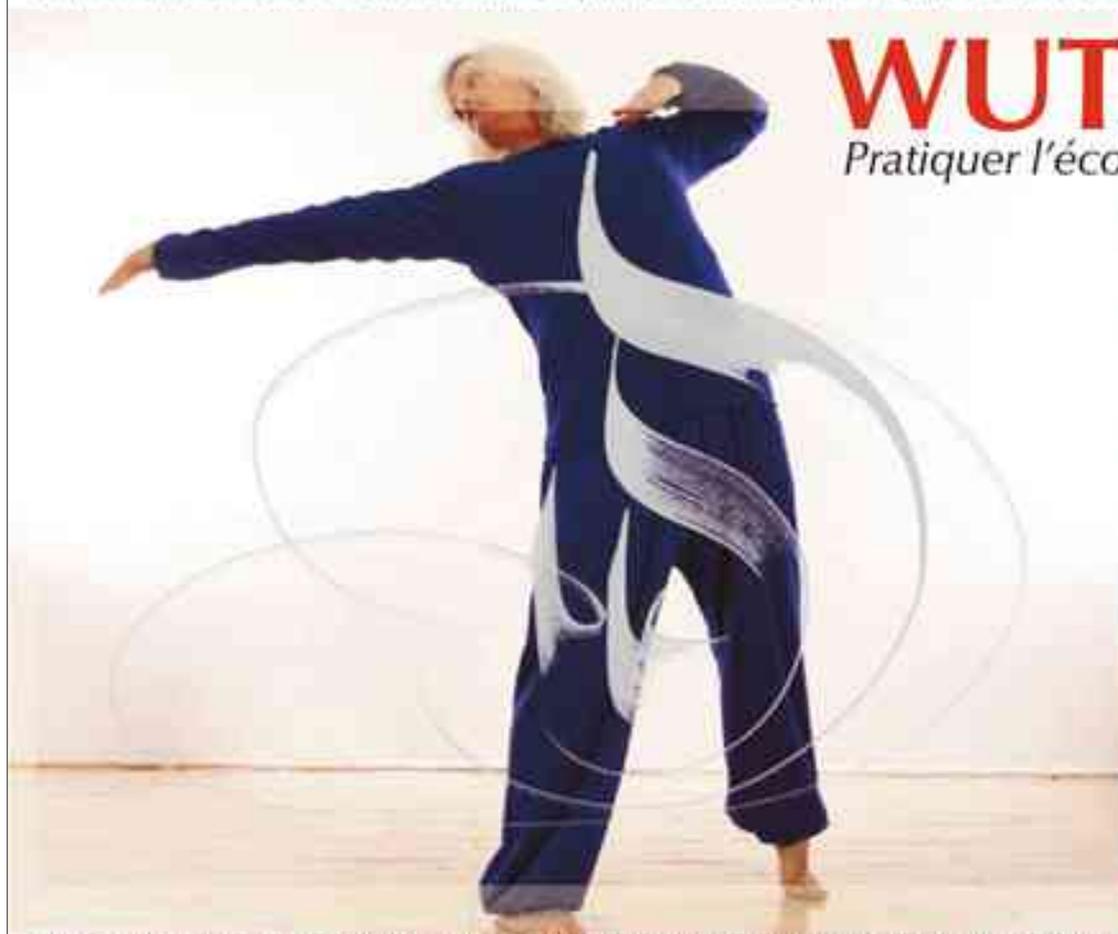
Quitter cette vie ou rester.



PORTRAIT

Hélène von Burg fut parmi les co-fondateurs du mouvement ATD Quart Monde dont elle a été la représentante à la Commission des Droits de l'Homme de l'ONU et à l'Unicef pendant 10 ans. Des problèmes de santé l'amènent à se tourner vers un travail intérieur de guérison et de transformation. Formatrice certifiée Innerlinks, elle propose depuis 10 ans des stages et des ateliers autour du Jeu de la Transformation. Elle en est l'une des meilleures spécialistes en Europe. www.etresoi.ch • helene@etresoi.ch





WUTAO

Pratiquer l'écologie corporelle

DATES

19 & 20 nov. 2011 :
Wutao bases / Wutao
Assis / Wutao Sol
10 décembre 2011 :
Wutao bases
& Stretching-dansé
21 & 22 janvier 2012 :
Wutao / Voyage
trans-sensoriel
28 & 29 janvier 2012 :
Wutao bases / Wutao
Éventail / Wutao Taiji
(Tai Chi)
25 & 26 février 2012 :
Wutao bases
(sous-réserve)
24 & 25 mars 2012 :
Wutao bases
& Danse Orientale
12 & 13 mai 2012 :
Wutao / Rythmes et Souffle
16 & 17 juin 2012 :
Wutao bases

Week-ends animés par Cécile Bercogoy - Mille Delaneau Delphine Lhuillier - Arnaud Mattlinger - Sandrine Toutard

STAGES

WUTAO
Animés par les formateurs certifiés
Initiation : 19 et 20 novembre 2011
Wutao & Stretching dansé : 10 décembre
Voyage Trans-sensoriel : 21 et 22 janvier

TAO DU FEMININ
Animé par Sarina Stone
5 et 6 novembre 2011

CHI NEI TSANG
Massage des organes internes
Animé par Andrew Fretwell
Niv. 4 : 5 et 6 novembre 2011
Niv. 1 : 11 et 12 février 2012

Un espace dédié à l'« écologie corporelle »,
aux arts martiaux et aux arts énergétiques.
Grâce à l'enseignement d'experts, chacun peut
incarner cette globalité en choisissant les
pratiques avec lesquelles il a le plus d'affinités.

Renseignements : 01 42 40 48 30
contact@centre-tao-paris.com www.centre-tao-paris.com
Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle Génération Tao
144 Bd de la Fayette 75019 Paris

Festival du féminin
Rencontres, ateliers, conférences...
1^{re} édition : 10 et 11 mars 2012

Les « Mouvants »

Objets-sculptures de Bernard Reyboz

par Isabelle Martinez, responsable de la rubrique Art'ao

Isabelle Martinez nous fait découvrir l'œuvre de Bernard Reyboz, artiste contemporain dont l'approche manifeste avec poésie la vitesse lente des mouvements internes.

Certaines œuvres d'art nous plongent au cœur d'un vivant. Ainsi je reste fascinée par les formes biomorphiques de Jean Arp (1886-1966) qui, dans ses bas-reliefs, m'ouvrent à un univers en perpétuel changement, fait de constellations poétiques qui se déclinent à l'infini. Les mobiles de Calder (1898-1976) quant à eux, vibrent au moindre souffle d'air, ravivant dans l'espace la poésie d'une nature. J'entrevois de la même manière dans certaines toiles de Kandinsky (1866-1944) le mystère d'une création dans l'apparition de ces êtres hybrides multicolores flottant dans l'air comme des transmutations invisibles que seul l'artiste parfois semble percevoir. Ces œuvres d'art nous invitent à plonger dans un espace de contemplation, à en percevoir un silence,

Bernard Reyboz,
« Mouvants »
Photo: Laurent
Thareau.

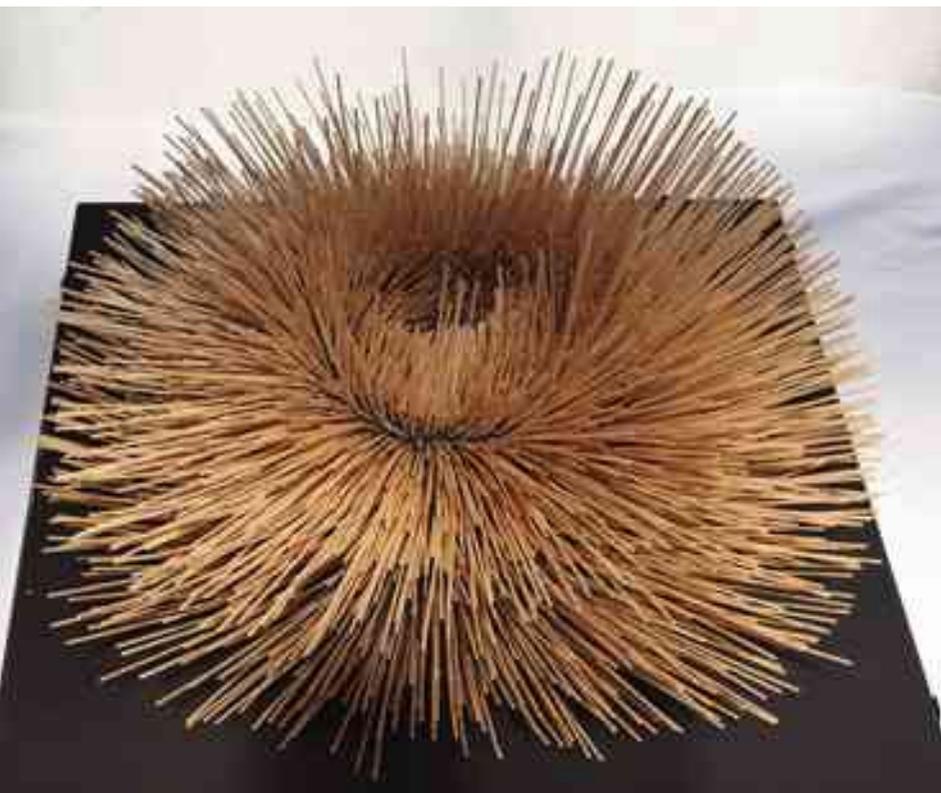
un espace dans lequel l'humour participe au sentiment d'un merveilleux. Bernard Reyboz quant à lui préfère s'affilier à une grande famille d'artistes, celle qu'il ne nomme pas mais avec qui il *partage les préoccupations « d'écriture graphique » qui aide à l'expression... Chacun utilise ses propres signes qui l'aident à constituer son « univers ».* *Je pense faire partie d'une famille d'artistes qui tournent autour des mêmes univers avec des signes personnels* (B. Reyboz).

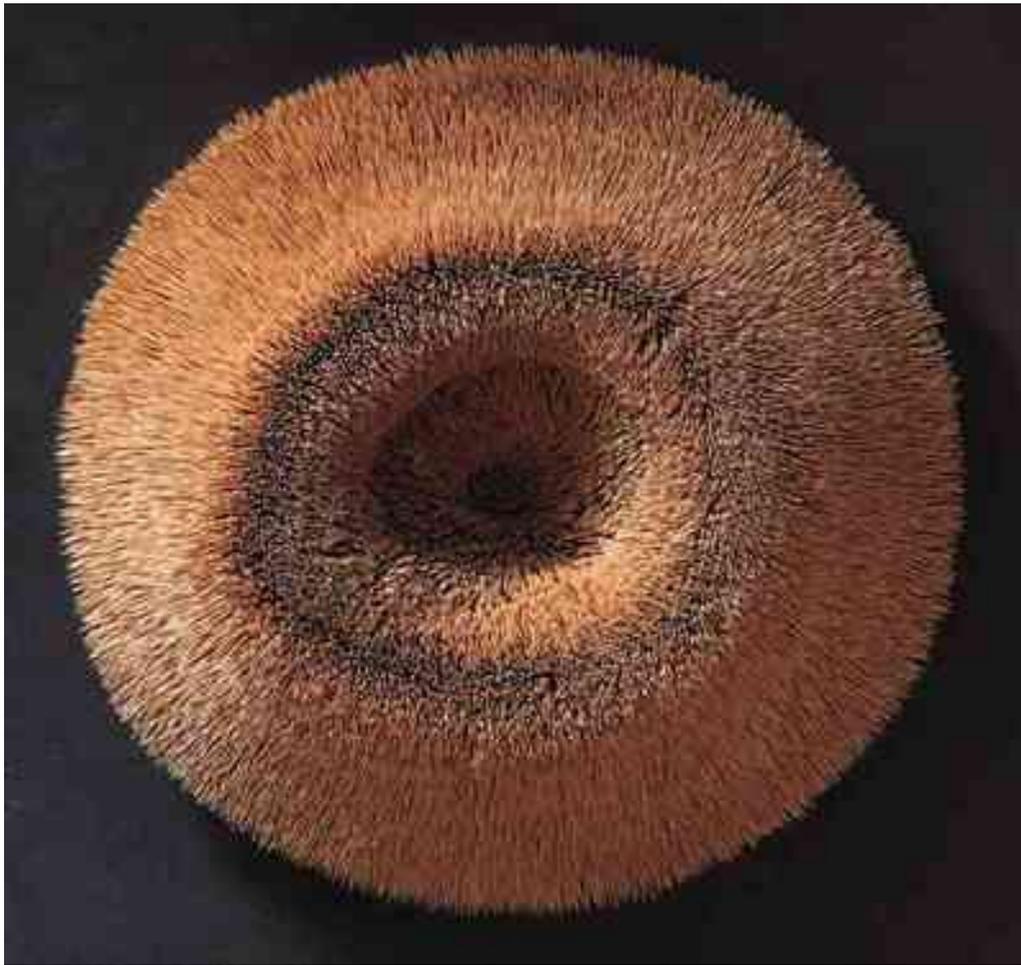
S'émerveiller

Si l'art s'aborde dans une histoire et son contexte culturel, il reste cependant pour la plupart d'entre nous relié le plus souvent au sentiment d'un premier regard. C'est de cette façon-là que j'ai ressenti les « Mouvants » de Bernard Reyboz. Ces sculptures objets au mouvement subtil et mystérieux ont réveillé chez moi un sentiment primordial d'émerveillement : celui qui nous fait ouvrir la bouche en cœur dans notre inspiration, fait naître dans nos yeux des étoiles, imprègne notre cœur d'une évidence apaisante... Il y a un écho à ce que nous pouvons ressentir intérieurement dans nos pratiques énergétiques, cette sensation de motilité qui nous relie au cœur d'un vivant se situant entre naissance et mort. Animées par un mécanisme, ces formes pulsent avec autant de nuances qu'un être né de l'univers : créatures hybrides et complexes, elles nous entraînent au fond de l'Océan, nous évoquent des paysages de contrées inconnues ou bien se manifestent comme des incarnations sexuées, poétiques et emplies d'humour. Uniques par la variation des effets visuels qui recouvrent leur texture et leurs formes variées, les Mouvants s'insèrent chacun dans leur présence à un processus miraculeux à nos yeux, celui d'une vie sans cesse naissante, celle observée par l'artiste : *Cette observation vient de ma curiosité qui très tôt dans ma vie m'a donné l'occasion d'être le spectateur fasciné de l'intelligence, de la beauté et de l'inventivité de la nature qui au premier et au dernier de ses atomes met tout en place pour sa construction. Le dessin et le modelage permettent des « expéditions » dans ce monde* (B. Reyboz).

La naissance des Mouvants

Elles semblent si vivantes, pulsées par leur mécanisme invisible et leur matière élastique que je me suis interrogée sur leur naissance. J'ai alors remonté leur filiation dans la découverte





Bernard Reyboz,
« Mouvants »
Photo : © Laurent
Thareau.

des travaux antérieurs. Constituée par des familles, « chaque période de Bernard Reyboz porte en elle l'histoire de la précédente » (B. Reyboz–Catalogue raisonné, artstoarts 2009). Ainsi celle précédant les Mouvants nous plonge au centre d'un peuple appelé Tripodes. Ces créatures modelées dans de la terre ont surgi à l'insu de l'artiste qui a ainsi constitué une tribu, puis les a mises en scène pour leur composer des histoires anecdotiques :

C'est à mon insu que les Tripodes sont arrivés dans mon atelier [...] Dans un moment de distraction, j'ai modelé avec de la terre un petit sujet à trois pattes surmonté d'un long cou qui portait une spirale. J'ai déposé ce sujet dans un coin de mon atelier et je suis retourné à mes occupations optiques et minérales (B. Reyboz–Catalogue raisonné, artstoarts 2009).

Ces occupations optiques et minérales sont faites de séries d'œuvres statiques : les Monolithes (des galets recouverts de symboles et dont le noir et blanc rendent plus visibles les signes) et les Champs de Percussions, effets de matière, de texture, qui sonnent visuellement dans l'espace, dans un jeu de plein et de vide. Le mouvement suggéré dans ses multiples formes va ainsi se manifester à travers les

Mouvants : *Les Mouvants sont nés du besoin qu'avaient mes pièces statiques de participer à un jeu nouveau, d'adapter de nouvelles règles pour suggérer la vie* (B. Reyboz).

Art et sensation

Certaines œuvres s'adressent à mon mental, et d'autres encore à mes pulsions vitales. Le processus créatif inhérent à ce que l'on contemple se communique dans une interactivité. Ainsi lorsque je regarde les Mouvants, je suis émue. Et ce qui me traverse touche mon espace sensoriel. Je me rapproche alors de l'espace qui les a fait naître, de son auteur et de sa sensibilité, celle qui me relie aussi comme il nous en témoigne à ce dont il s'est lui-même relié : *Je me relie à mes sensations car ce sont elles qui me relient au monde et à la vie... Ces sensations sont le fruit de multiples compositions empruntées au réel qui d'une certaine manière devient pénétrable à nos émotions* (B. Reyboz). ■

Vous pouvez contacter Isabelle Martinez :
isa.artao@gmail.com



PORTRAIT

Bernard Reyboz est né à Lyon en 1951, il vit et travaille à Antibes. Après des études aux Beaux-Arts de Besançon puis aux Arts déco de Nice, il commence sa carrière professionnelle dans l'illustration, pour la publicité et l'édition. C'est en 1978 qu'il décide de se consacrer exclusivement à son travail artistique. Intuitif quand il puise son inspiration dans les souvenirs d'enfance mais aussi scientifique lorsqu'il étudie de façon quasi-obsessionnelle les éléments naturels, l'artiste propose une re-création du monde et du vivant.

Pour visionner les Mouvants : www.reyboz.fr



« L'envol de la sphère »
par Pol Charoy.
Calligraphie d'Hassan Massoudy.
Photo: Frédéric Villbrandt.
Créa: Séverine Montagne.

L'art du *Wutao*

« L'envol de la sphère »

par Pol Charoy et Imanou Risselard, photos de Frédéric Villbrandt, créations graphiques d'Arnaud Mattlinger

A l'occasion de la sortie du livre « *Wutao, pratiquer une écologie corporelle* », écrit par les fondateurs du magazine *Génération Tao* et créateurs de la discipline, nous avons voulu vous offrir l'un des 12 mouvements de base : « L'envol de la sphère », extrait du livre.

Sentir l'âme d'un mouvement, découvrir notre centre, déployer l'onde de notre colonne vertébrale, trouver notre rythme intérieur, cultiver l'état, danser notre souffle... Voici quelques ingrédients propres à la pratique du *Wutao* qui est née au cours de l'été 2000.

L'onde de vie

Les ingrédients se résument dans un premier temps à l'intégration du mouvement pulsatoire et ondulatoire primordial de notre colonne vertébrale : l'onde de vie.

■ **Pulsatoire ?** Les fluides qui circulent dans notre corps et tous nos mouvements internes « pulsent ». La bio-énergétique taoïste parle ainsi de respiration embryonnaire, les ostéopathes du MRP, les fasciapulsologues, de pulsation sanguine...

■ **Ondulatoire ?** En *Wutao*, ce mouvement pulsatoire se ressent d'abord dans le bassin.

Il génère une onde qui se déploie tout le long de la colonne vertébrale et se diffuse globalement à travers tout le corps.

■ **Primordial ?** Dans le sens de premier. Les Taoïstes parlaient ainsi de respiration embryonnaire, d'un rythme pulsatoire avant la naissance, avant la respiration pulmonaire, l'état originel dont nous sommes issus et vers lequel les Taoïstes cherchent à retourner : « l'état de l'enfance ». Mais nous pourrions aussi évoquer la pulsation de l'univers qui ne cesse d'impanser et d'expanser...

Trois planchers énergétiques

Pour que le mouvement ondulatoire se libère, trois planchers énergétiques doivent s'assouplir et s'ouvrir : le plancher pubo-pelvien, le plexus solaire et la ceinture scapulaire. Lorsque ces trois diaphragmes sont détendus, flexibles et disponibles, les trois creusets énergétiques

(suite p. 45)

« L'ENVOL DE LA SPHÈRE »

La pratique du *Wutao* propose quatre mouvements préparatoires pour assouplir notre colonne vertébrale dans toutes ses dimensions : verticalité, latéralités et torsions. « L'état » s'installe peu à peu grâce à la libération de notre respiration pulmonaire et de notre souffle. Douze mouvements de base peuvent alors s'enchaîner progressivement. Nous avons choisi de vous présenter le douzième mouvement : « L'envol de la sphère » car il est le mouvement le plus accompli ; vous y retrouvez en effet l'ensemble des principes fondamentaux.

■ **La sensation à cultiver :** « l'envol de la sphère » naît d'un mouvement de huit déployé à partir de l'abdomen et calligraphié par les mains. Pour cultiver votre sensation, imaginez-vous comme une femme enceinte percevant les mouvements de son enfant dans son ventre. Progressivement, ce huit qui devient sphère, cette sphère qui devient huit, apparaît de plus en plus manifeste et visible. La sphère voyage, dans une douce transe, à l'intérieur de notre abdomen, notre buste et tout autour de nous. Le plancher pubo-pelvien et le diaphragme du plexus solaire sont ainsi activement sollicités dans ce mouvement très complet.

■ **Votre inspiration poético-sensorielle :** chaque mouvement de *Wutao* s'anime à travers une inspiration poético-sensorielle sur laquelle vous pouvez vous appuyer. Dans « l'envol de la sphère », c'est le chant spiralé de notre ADN, la mise en résonance du mouvement de nos sphères intérieures avec la danse des sphères de l'univers que célèbrent les derviches tourneurs dans leur danse.

« L'ENVOL DE LA SPHÈRE »



1. Posture de départ : le neutre (Wuji). Vos pieds sont placés à une largeur de hanches. Respirez délicatement par le nez. Vos bras sont détendus, sans intention.



2. Vos pieds se placent un peu plus qu'à une largeur d'épaules. Enracinez-vous, le coccyx-sacrum relâché. Placez vos bras face à vous, comme si vous mainteniez une sphère entre vos mains.



3. Commencez à dessiner un 8 avec vos mains tout en gardant la sensation de la sphère...



7. Relâchez et prenez appui sur votre plancher pubo-pelvien. Engagez votre hanche droite. Grandissez peu à peu la sensation de votre sphère entre vos mains. Inspirez profondément. Une boucle en bas...



8. Votre sphère s'élargit jusqu'à distendre le lien entre vos mains qui se détachent l'une de l'autre. Vous retrouvez alors le placement latéral décrit dans le mouvement : « Décrocher la lune ». Vos mains élargissent les parois d'une sphère. Votre colonne vertébrale décrit une courbe sur le côté, un bras placé au-dessus de votre tête, l'autre bras placé au niveau de votre bassin, les paumes vers le ciel.



9. La torsion continue, vous retrouvez l'extension de l'arc Yin dans le mouvement de base : « L'ouverture du cœur ». Votre hanche droite s'efface. Les deux plis de l'aîne sont largement ouverts.



4. Relâchez et prenez appui sur votre plancher pubo-pelvien. L'onde YIN-yang se déploie. Une boucle en haut...



5. Relâchez votre coccyx-sacrum. Le passage de la boucle vers le bas...



6. Une boucle en bas...



10. Le mouvement poursuit dans son élan sa courbe. Engagez votre hanche gauche. Vous vous retrouvez dans une nouvelle latéralité, mais cette fois-ci, de l'autre côté.



11. Dans un expir, relâchez profondément votre coccyx-sacrum. Gardez la sensation de la sphère.

ET PUIS... Vous êtes prêt(e) pour un nouvel envol de la sphère ! Entrez dans la douce transe du mouvement, chevauchez-le jusqu'à le laisser se poser peu à peu... Retrouvez progressivement le mouvement de 8. Gardez toujours précieusement le mouvement pulsatoire de l'onde circuler en vous. Et retrouvez la posture de départ.

Un MOUVEMENT GLOBAL

Vous retrouvez dans ce mouvement l'exploration de tous les arcs/voûtes de la colonne vertébrale initiés dans la pratique du Wutao: antérieur, postérieur, latéraux et de tous les mouvements de l'onde: ondulatoire, oscillatoire et spiralé.



1. On retrouve l'arc latéral du mouvement « Décrocher la lune ».



2. On retrouve l'arc latéral de l'autre côté.



3. On retrouve le relâcher du coccyx-sacrum du deuxième mouvement « Se laisser glisser au fond de l'eau ».



11. On retrouve la pleine extension de l'onde YIN-yang de « L'ouverture du cœur ».

Retrouvez les conseils concernant ce mouvement: ce qu'il ne faut pas faire, le placement juste, ses variations et l'ensemble de sa progression dans le livre du Wutao. Éditions Le Courrier du Livre: www.editions-tredaniel.com

taoïstes (Dan Tian) peuvent alors se remplir, se densifier et réaliser leur œuvre alchimique à travers nous. Le plancher pubo-pelvien, en se libérant, offre ainsi un point d'appui à l'épanouissement du 1^{er} Dan Tian, le creuset de nos pulsions. Le plexus solaire, en s'ouvrant, favorise les échanges énergétiques entre le 1^{er} et le 2^e Dan Tian, creuset de nos émotions, qui peut accéder à sa plénitude. La ceinture scapulaire, en libérant le passage entre le 2^e et le 3^e Dan Tian, nourrit le creuset de nos pensées. Ces planchers sont à la fois des passages énergétiques et des bases de soutien.

D'autres principes fondamentaux

■ **Oscillations et torsions**: le mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale est complété par des mouvements oscillatoires et des torsions. Si les termes « ondulatoire » et « oscillatoire » sont synonymes, ils nous permettent cependant d'un point de vue pédagogique de différencier les mouvements antérieurs / postérieurs de la colonne vertébrale (l'ondulation de la chenille) des mouvements latéraux (l'oscillation du lézard). En intégrant toutes ces dimensions, en leur réinsufflant du mouvement, nous redonnons à notre colonne vertébrale toutes ses amplitudes et sa vitalité.

■ **Arcs, voûtes, spirales et principe de tenségrité**: ces mouvements s'organisent et se structurent à travers une dynamique globale composée de lignes de force, d'arcs, de voûtes et de fascias... À travers l'exploration et l'incarnation de cette unité, notre être tout entier se renforce en souplesse et en douceur.

■ **Fluidifier la respiration**: pour accéder à la globalité, fluidifier votre respiration pulmonaire est une étape incontournable et un atout essentiel. Elle permet d'accéder au lâcher-prise grâce à la transe et nous connecte à l'hyper-présence, un état ultime de disponibilité et d'expansion de conscience.

■ **Cultiver « l'état »**: le pratiquant de Wutao entre dans un certain état d'être, un état de conscience amplifié, avant d'entrer dans le mouvement. Cet état lui permet de laisser le mouvement se faire plutôt que de vouloir le faire. Lorsqu'il explore un mouvement spiralé, le pratiquant de Wutao n'imité pas la spirale, il devient spirale. « Être dans l'état » consiste à ne pas perdre le fil, le lien de la force qui anime tous nos mouvements. Comme vous le savez, cette force se situe pour les Chinois dans le Dan Tian.

■ **Accompagner la vie**: la pratique du Wutao accompagne la vie. À travers le mouvement pulsatoire, ondulatoire et oscillatoire de notre colonne vertébrale, nous retraversons les mutations progressives de l'espèce humaine. En déployant l'onde au sol (Wutao Sol), assis (Wutao Assis), à quatre pattes, debout et dans des déplacements, en explorant la respiration embryonnaire et les différentes phases du souffle, nous réactualisons les multiples étapes de notre évolution. Nous retrouvons le sens de

notre globalité par le développement de notre intelligence sensorielle et créatrice. Ainsi, de l'amour du mouvement à la calligraphie du geste, des racines taoïstes aux inspirations occidentales, de l'alchimie des émotions à la beauté du sentiment, le Wutao est né, a mûri et fleuri pour devenir une voie d'épanouissement de l'être. ■

Pour + d'infos, consultez l'agenda p. 64.



Pour vous procurer le livre du Wutao, contactez les éditions Le Courrier du Livre: www.editions-tredaniel.com Ou demandez-le à votre libraire.

ACCROÎTRE SA VITALITÉ



Le Wutao, en intégrant les mouvements ondulatoires de la colonne vertébrale (que l'on retrouve dans la pratique taoïste du Xing Yi Quan),

les mouvements en lemniscate (que l'on retrouve dans la pratique du Tai Ji Quan de style Chen) et les mouvements spiralés (que l'on retrouve dans la pratique du Ba Gua Zhang), en plus de favoriser la circulation dans les 12 méridiens ordinaires (comme le Qi Gong), active les 8 méridiens extraordinaires (tel le Ba Gua Zhang). La pratique du Wutao, accessible à toutes et tous, renforce ainsi notre système immunitaire (comme la cicatrisation) et accroît notre vitalité.

Michel Jreige,
médecin généraliste/MTC
& enseignant de Wushu



PORTRAITS

Ancien Champion du monde de Kung Fu Wushu à Taïwan et conseiller chorégraphe scénique, **Pol Charoy** se spécialise dans les arts internes et la danse martiale.

Enseignante de Yoga, danseuse et comédienne spécialisée dans le Théâtre Mouvement, **Imanou Risselard** développe les principes taoïstes dans ses spectacles.

Fondateurs du Centre d'Arts & d'Ecologie Corporelle à Paris et du magazine Génération Tao, ils se consacrent aujourd'hui à la transmission du Wutao.

Le livre « Wutao, pratiquer une écologie corporelle » a été publié aux éditions Le Courrier du Livre. Calligraphies de Hassan Massoudy.

www.wutao.fr • polimanou@generation-tao.com



crédit photo : fotolia - © Eva Gruendemann

Le Tao du *méditant*

Transformer sa vie

par Nathalie Ferron

Nathalie Ferron, dans son ouvrage « Transformer sa vie par la méditation », a réalisé en France une enquête auprès de méditants. Plus qu'un art de bien-être, elle a pu constater combien la méditation avait profondément changé la manière de vivre et la perception du monde des femmes et des hommes qu'elle avait rencontrés.

En tant que journaliste, écrire un ouvrage sur ce magnifique sujet qu'est la méditation représentait pour moi un projet enthousiasmant. Pourtant, avant de me mettre au travail, des doutes et de nombreuses questions se sont bruyamment exprimés. Étais-je légitime, avec mes quelques années de pratique, pour écrire sur un tel sujet le plus souvent réservé aux seuls enseignants spirituels ? Que dire de plus qui n'a pas déjà été dit ? Et puis, faut-il le rappeler aux lecteurs, la méditation est une expérience. Elle ne s'apprend pas dans les livres ! En réfléchissant sur la manière dont j'allais travailler, j'avais pu remarquer que la plupart des ouvrages abordaient la méditation de deux manières : ils étaient soit écrits par

des maîtres spirituels (la méditation étant alors envisagée comme un élément fondateur sur un chemin spirituel), soit par des thérapeutes ou des spécialistes en développement personnel. Vue sous cet angle, la méditation était alors considérée à l'aune de ses seuls bénéfices sur la santé. Ce qui m'intéressait, c'était de montrer comment la pratique de la méditation permettait de transformer la qualité de l'existence en instaurant petit à petit un autre rapport au corps, aux émotions, aux autres et au monde... Et à ma connaissance, aucun travail d'enquête sérieux n'avait été jusqu'alors réalisé auprès de pratiquants. En partant des questionnements qui émergeaient de ma propre expérience, j'ai commencé à enquêter. J'ai recueilli les témoignages de nombreux méditants venant d'horizons divers et suis moi-même allée pratiquer dans des centres de différentes obédiences. Je voulais montrer que si la méditation n'est pas une pratique facile, elle peut être accessible à tous et appréhendée de mille et une manières. Je souhaitais montrer qu'une pratique régulière permet d'envisager la vie d'une manière radicalement nouvelle. Même si elle fait l'objet de plus en plus d'études, d'articles et d'ouvrages, la méditation n'est toujours pas exempte de préjugés. Ainsi, pour bon nombre de personnes non familiarisées avec le sujet, la méditation est encore souvent aujourd'hui assimilée à une pratique sectaire qui s'adresse à un public mystique ou initié... Certaines personnes persistent à croire que méditer consiste à faire le vide ou à se faire des nœuds au cerveau à force de réfléchir...

Une autre manière de vivre

Un entraînement pour transformer notre esprit, une voie de progression, un nouveau

paradigme pour envisager la vie, une pratique gratuite et sans attentes: la méditation comprend tout cela à la fois. Et bien plus encore. Souvent réduite à ses bienfaits — désormais prouvés — sur la santé, la méditation ne peut être envisagée pourtant comme une pratique visant au seul bien-être physique et psychique de celui qui s’y adonne. A travers l’exploration de notre esprit et de son fonctionnement, la pratique de la méditation nous permet d’envisager un autre rapport aux pensées et aux perturbations émotionnelles qui nous traversent. Cet espace de méditation offre un ancrage, d’autant plus précieux qu’à notre époque, tous les repères vacillent. Lorsque nous ne savons plus ni à qui ni à quoi nous fier, méditer nous ramène dans l’espace d’ouverture illimité. Alors que nous sentions le sol se dérober sous nos pieds, le champ des possibles s’ouvre à nouveau l’espace d’un instant. Détente du corps et de l’esprit, ouverture du cœur, stabilité intérieure, clarté et accès à une autre forme d’intelligence située au-delà du mental... Voici quelques-uns des bienfaits que la méditation nous offre pour peu que nous prenions la peine d’y consacrer chaque jour un peu de notre temps. Quand la pratique devient régulière, l’espace et l’ouverture que nous expérimentons sur un coussin s’intègrent au cœur de toutes nos expériences de vie quotidienne. Et cela transforme notre manière de vivre.

Les mille et un changements

Incarnés dans notre contexte contemporain, les témoignages apportés dans le livre de Christine, Jean-Jacques, Olivier et les autres nous montrent d’une manière concrète comment la pratique régulière de la méditation leur a permis de déjouer un conflit avec un voisin ou un supérieur hiérarchique, d’en finir avec un trouble du comportement alimentaire ou une habitude toxique, de mieux gérer le stress lié à un environnement professionnel exigeant, de moins souffrir d’une déception amicale ou sentimentale ou encore de vivre le deuil d’un être cher d’une manière radicalement différente. Tous les pratiquants rencontrés au cours de cette enquête reconnaissent que la pratique de la méditation s’avère parfois difficile mais qu’elle a profondément et durablement transformé la qualité de leur vie. En leur permettant notamment de développer des qualités nouvelles, telles que l’ouverture, la clarté d’esprit, la bienveillance ainsi qu’une plus grande force et stabilité émotionnelles. Et d’envisager d’une autre manière les événements se présentant dans leur champ d’expériences à vivre.

Déjouer les pièges

Si de nombreuses raisons peuvent nous pousser à franchir le seuil d’un centre spirituel, s’engager dans la pratique nécessite tout de même de

prendre garde à certains pièges qui jalonnent le chemin. Pratiquer de manière excessive, par exemple, se servir de la méditation pour en faire un refuge contre les agressions du monde, utiliser les signes extérieurs de la spiritualité pour se créer une nouvelle identité: autant d’écueils fréquents dont j’ai pu moi-même faire l’expérience. Des pièges, parfois insidieux, que tout pratiquant peut être à même de rencontrer un jour ou l’autre. De même que nous avons besoin d’un bon professeur pour nous enseigner la musique quand nous démarrons la pratique d’un instrument, les conseils et la guidance d’un instructeur s’avèrent tout aussi nécessaires en ce qui concerne la pratique de la méditation. Difficile, voire dangereux de commencer à pratiquer chez soi sans recevoir d’instructions, ni avoir la possibilité de pouvoir faire part à quelqu’un d’expérimenté de ses difficultés et des éventuels obstacles que nous pouvons rencontrer pendant une session de méditation.

Avec « Transformer sa vie par la méditation », j’ai souhaité écrire un livre qui s’adresse à la fois à des personnes qui ont commencé à pratiquer et à ceux et celles que la méditation intéresse mais qui, ne sachant pas bien ce que recouvre cette expérience, ne se sentent pas encore prêts pour aller plus loin dans leur démarche. Des techniques de pleine conscience⁽¹⁾, au Zen en passant par les méthodes propres au bouddhisme tibétain, j’ai tenu à présenter un large éventail d’approches afin que le lecteur puisse choisir la voie qui lui conviendra le mieux.

Si j’ai voulu donner la parole à des personnes anonymes qui vivent des conditions d’existence proches de celles de tout un chacun dans notre contexte contemporain, j’ai également souhaité recueillir le témoignage de personnalités qui ont choisi de transmettre ce qu’elles ont intégré sur un coussin de méditation dans leur vie professionnelle. Le lecteur retrouvera donc au fil des pages des personnalités telles que Daniel Odier, Bettina de Pauw, le pianiste Marc Vella ou encore la psychiatre Yasmine Liénard⁽²⁾. ■

(1) Le courant de la Mindfulness fait référence au travail de chercheurs américains, dont le psychiatre Jon Kabat-Zinn à l’origine de deux programmes de formation: MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) et MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). <http://www.association-mindfulness.org/>

(2) Yasmine Liénard vient de publier un ouvrage dans lequel elle explique de quelle manière la méditation et les pratiques de pleine conscience ont toute leur place dans le champ des psychothérapies modernes. Dr Yasmine Liénard, « Pour une sagesse moderne. Les psychothérapies de 3^e génération », Odile Jacob, 2011.

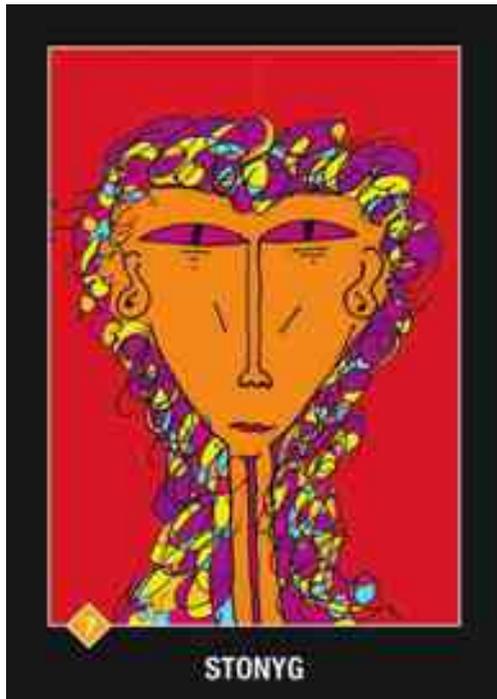
La méditation est une expérience.



PORTRAIT

Nathalie Ferron commence à s’intéresser au Bouddhisme tibétain en 1993. Elle a pratiqué le Hatha Yoga avant la méditation et a suivi des enseignements bouddhistes. Elle s’intéresse à différentes approches dont le Zen et les pratiques de pleine conscience proposées par l’association Mindfulness. Elle est journaliste pigiste pour différents supports en presse magazine et web. Auteur de « Transformer sa vie par la méditation », Presses du Châtelet.





STONYG



NAUILOVE



GOUNOU

Tribal Tarot

Célébrez vos énergies primordiales

par Delphine Lhuillier, auteur et illustratrice du jeu

Paru aux éditions Le Souffle d'Or,
le « Tribal Tarot » est un jeu de cartes
initiatique poético-sensoriel conçu pour
éveiller nos sens et nos forces primordiales.

Le Tribal Tarot® est un jeu composé de 58 cartes qui représentent 7 tribus et une galerie de personnages aux formes archaïques, fantastiques et chimériques. Son objectif est de nous reconnecter à nos énergies primordiales: les réveiller, les éveiller, les célébrer. En explorant, en jouant, en créant, en osant! Fondé sur les principes de la Trans-analyse⁽¹⁾, le Tribal Tarot est une voie poétique, sensorielle et chamanique pour apprendre à mieux nous connaître et à nous transformer.

L'univers de la planète Mambatta

Le Tribal Tarot s'appuie sur un contexte métaphorique, une mythologie inventée, à l'image des Marvel⁽²⁾ ou d'un conte initiatique moderne, pour stimuler l'inconscient, solliciter le corps poétique et « squizzer » le mental. Les archétypes ne sont pas considérés ici d'un point de vue classique, mais font appel à une dimension plus créative et vivante.

Ce contexte métaphorique est une plongée dans l'univers de la planète Mambatta qui depuis la nuit des temps, dit la légende, accueille toute forme de vie. On raconte ainsi qu'à l'aube de la création, une obscurité s'étendit sur toute la vallée de Pernorane. Peu de temps avant, la lumière qui scintillait et resplendissait encore est décrite par les Anciens comme étant d'une rare beauté. Une éclipse de soleil survint alors et la nuit se répandit sur les versants des quatre montagnes sacrées qui surplombaient le monde. La terre soudainement se mit à trembler, de plus en plus énergiquement, jusqu'à se scinder en deux. D'un côté se développa le monde des Hommes, et de l'autre, celui de Mambatta. Un gouffre profond et magique sépare depuis les deux mondes.

Plusieurs niveaux de jeu

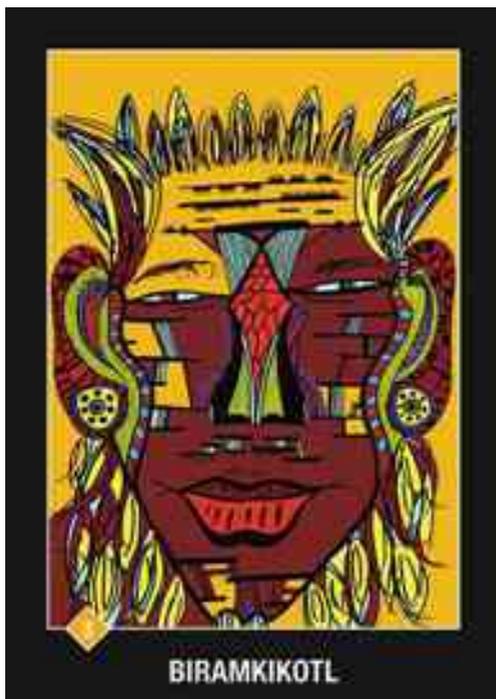
Les cartes représentent les sept tribus (arcanes majeurs symbolisés par un totem) qui vivent sur la planète Mambatta. Elles sont respectivement composées de sept membres (arcanes mineurs). Deux autres cartes leur sont associées: la carte du Gounoungane et la carte du Miroir. À partir de ces 58 cartes, le Tribal Tarot peut s'aborder sous différents plans: du plus simple et ludique au plus subtil et profond. Toutes les dimensions du jeu apparaissent au fur et à mesure du cheminement.

■ **Première dimension:** le « joueur » peut s'imprégner de l'énergie primordiale décrite par la carte.

■ **Deuxième dimension:** il peut suivre un « training psycho-magique » qui lui permet d'intégrer l'énergie primordiale de l'instant, comme respirer chaque matin en se réveillant



UNGANE



BIRAMKIKOTL



CYBULE

ou ralentir le cours de sa journée pendant 24 heures, s'offrir un massage...

■ **Troisième dimension** : le Tribal Tarot nous apprend à observer et à jouer avec notre posture : comment mon bassin est-il placé ? Ma tête ? Quelle est ma dynamique de mouvement ? Poussé en avant ? Tiré en arrière ?...

■ **Quatrième dimension** : le jeu nous accompagne à travers des cycles de vie et d'accomplissement, comme un temps de récapitulation.

■ **Cinquième dimension** : comme dans l'univers initiatique des contes, il s'agit de passer de l'autre côté du miroir et voir la subjectivité de notre perception du monde...

S'imprégner des énergies primordiales

Pour représenter les énergies primordiales contenues dans le Tribal Tarot, pas d'animaux totems : d'aigles, de loups ou de biches... Pas de références chamaniques ou de symboles ésotériques, mais simplement l'inspiration de personnages aux formes et aux contours parfois étranges, semblant venir d'un autre monde. Cet autre monde est issu de plongées dans mon inconscient d'où ont émergé des formes primordiales, archétypales.

À l'écoute de notre sensorialité

Pour s'imprégner de l'énergie primordiale des cartes, le premier pas consiste à nous reconnecter à notre sensorialité. Cette sensorialité passe par tous nos sens : nos émotions, nos sentiments, notre ressenti : qu'est-ce que je ressens quand je regarde cette carte ? Je suis mal à l'aise, elle me fait rire... Sur quelle partie de mon corps est-elle agissante ? Mon ventre, mes cuisses, mes yeux... Quelle a été ma première

pensée en la voyant apparaître ? Toutes ces questions et ces réponses nous portent à l'écoute de nos sensations. C'est alors le premier contact avec nos énergies primordiales qui se réinstalle ; le premier pas de la transmutation des énergies et de la transformation.

Observer notre posture

Peu à peu, tout en jouant, nous découvrons que notre dynamique corporelle, notre manière de bouger, l'état de notre posture (affaissée, aérienne...) induit une émotion, une pensée, des comportements (amoureux, professionnels...). Et vice-versa. Une pensée enthousiasmante entraîne un mouvement vers l'avant. Une peur génère un recul. Une impatience, des mouvements dans les jambes... Cette simple prise de conscience est souvent agissante sur notre état, notre humeur. Elle peut même la modifier. C'est une dimension profondément initiatique si nous l'intégrons pleinement.

Le Tribal Tarot est un jeu pour la connaissance de soi. Choisir une carte est un temps de découverte. En jouant, nous activons notre plaisir, notre mental se met en sourdine et nous aiguillons toujours un peu plus notre conscience... ■

(1) La Trans-analyse® est une voie contemporaine de connaissance de soi, d'éveil et de transformation initiatique. Une co-création contemporaine d'Imanou Risselard, Pol Charoy et Giovanni Fusetti.

(2) L'univers Marvel est constitué de personnages aux super-pouvoirs : Spider Man, Hulk, Catwoman... Chacun a vécu des événements tragiques. Leurs souffrances sont devenues des résiliences.

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



photo : François Lolliehon

PORTRAIT

Delphine Lhuillier est ethnologue de formation. Rédactrice en chef du magazine Génération Tao depuis 2002, elle a participé à la création du Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle à Paris. Elle est également professeure de Wutao® et accompagnatrice en Trans-analyse®. Auteure du coffret-jeu, le « Tribal Tarot », paru aux éditions Le Souffle d'Or :

www.souffledor.fr

Elle anime des stages, notamment autour du Tribal Tarot, des rythmes et du souffle.

www.tribal-tarot.fr



Les états de *conscience élargis*

Ces univers qui nous habitent...

par Bernadette Blin et Brigitte Chavas

États de consciences élargis ou expansions de conscience, dimensions transpersonnelles, des mystères qui n'en sont pas, des territoires qui resteront insondables...

peuvent s'ouvrir spontanément à l'occasion d'un évènement, d'une rencontre... Mais de tout temps, l'être humain a cherché à modifier son état de conscience par toutes sortes de moyens: respiration, musique, danse, rythme, privations sensorielles (jeûne, obscurité...), hyper-stimulation sensorielle, rituels, mantras, prières, plantes sacrées, etc. C'est précisément par la maîtrise de ces états que les chamanes opéraient, et opèrent toujours, pour guérir les malades ou accompagner quelqu'un dans un processus exploratoire à la rencontre des forces profondes qui l'habitent.

Ces états de conscience élargis offrent la possibilité d'aller voyager dans les différents plans de la psyché, de l'archaïque au spirituel, de les reconnaître, et de les intégrer. Ainsi un psychothérapeute transpersonnel peut utiliser différentes techniques de relaxation, méditation, pratiques énergétiques, des techniques de transe... Il peut intégrer des pratiques inspirées du chamanisme comme le voyage au tambour, la *sweat-lodge* (hutte de sudation) ou la quête de vision. Enfin toutes les techniques de souffle sont précieuses pour l'exploration du corps et de la conscience. A l'IRETT (Institut de Recherche et d'Etude en Thérapie Transpersonnelle), nous avons choisi la Respiration Holotropique comme technique centrale. Mise au point par Stanislav Grof, un des pères de la psychologie transpersonnelle, inspirée des pratiques chamaniques, la Respiration Holotropique utilise à la fois le souffle, la musique et la force du groupe, même si elle peut être adaptée en thérapie duelle.

Les expériences vécues au cours de toutes ces explorations peuvent émaner de l'histoire biographique du sujet, elles peuvent se connecter à sa naissance ou être visiblement de nature transpersonnelle. L'individu touche alors à ce qu'il est vraiment, à l'essence de sa nature sacrée ou divine.

Plonger dans l'histoire de sa vie

Stanislav Grof a beaucoup étudié les états modifiés de conscience et en a établi une cartographie assez précise. Nous allons l'illustrer par quelques témoignages issus de séances de Respiration Holotropique.

■ Les expériences biographiques sont très courantes. Elles ramènent à la conscience des situations de l'histoire de la personne, avec des sensations ou émotions qui avaient été refoulées, qui n'avaient pu se dire ou même se ressentir: *J'ai ressenti une grande souffrance dans*



crédit photo: D.R.

Elargir son regard, relâcher les tensions et la prison du mental, s'ouvrir radicalement à la vie, à l'autre, à plus grand que soi: tout cela fait sans doute partie des aspirations de l'être humain... Chacun de nous garde précieusement dans sa mémoire des éclairs de conscience, des instants de vie où soudain l'existence semblait radicalement différente: plus vaste et plus en lien. Qui n'a pas été totalement amoureux, ou bouleversé aux larmes par le regard d'un enfant, illuminé par un paysage, une œuvre? Ces états de conscience, qui contrastent avec l'état de conscience ordinaire, sont appelés états de conscience élargis ou états expansés de conscience selon la terminologie proposée par Gérard Perrin.

Vers une conscience plus vaste

Comme nous venons de le voir, ces états

mon ventre, du noir, du dur. J'aurais voulu crier, hurler, mais rien ne venait. Puis peu à peu des rôles sont sortis, et puis le mot Non, Non, Non!!! J'ai trois, quatre ans, je regarde mon père alcoolique tourné vers ma mère et mes deux sœurs. Je suis impuissante, terrifiée face à cette violence dont ma mère et mes deux sœurs, rebelles, sont victimes. Je peux enfin crier ce NON encore et encore, ce NON à mon père (Christiane). Ces expériences biographiques approfondissent la connaissance de soi, de son histoire, donnent du sens aux malaises ou souffrances d'aujourd'hui. Elles offrent la possibilité de trouver d'autres réponses aux traumatismes ou manques du passé et offrent ainsi une guérison des blessures psychiques. Elles aident à construire un moi suffisamment sain et fort.

■ Les expériences périnatales transportent dans des vécus concernant la naissance: la période intra-utérine, puis le processus de naissance lui-même. Nos vécus de naissance semblent servir de matrices pour tous les passages de notre vie; pouvoir les retrouver, les conscientiser apporte un nouvel élan pour franchir nos étapes de vie. C'est l'aventure de la naissance: *Je me sentais comme un ver*

et je devais me tourner comme en spirale. Puis je sentis sur mes pieds un contact déplaisant et j'essayais d'y échapper mais rien à faire. Je devais repousser et c'était de plus en plus difficile. J'avais l'impression de devoir me battre pour survivre, je hurlais, je luttais contre cent ennemis. Puis mes mouvements et mes cris s'apaisèrent et j'entrai dans une phase de détente et de soulagement. Je fus couvert et comme emmaillotté. C'était délicieux (Raphaël).

■ Les expériences « au-delà de l'ego » nous font voyager dans des « espaces-autres ». Grof a décrit ces expériences transpersonnelles et a établi une sorte de répertoire assez précis. Elles nous emmènent dans d'autres temps, d'autres espaces, dans d'autres règnes (animal, végétal...), dans le monde des symboles et des archétypes, etc.: *La musique m'a envahie. J'étais sans nom. J'étais végétal, gonflé de sève et de vibrations. Peu à peu, j'étais bois, pierre, métal, travaillé, plié, courbé, sculpté. Tout cela lentement autour d'un axe, droit, solide: la colonne vertébrale. Elle seule existait. Les bruits et agitations, autour de moi, étaient intégrés à la musique. Puis il y a eu une autre étape, vent, tempête, nuage, corps gonflé de respiration, léger, lourd, ballotté, rétréci pour se protéger, détendu et flottant. Les vibrations de la musique m'ont entraînée, sensation de poussière, de dissolution en poussière* (Josette).

■ Au cœur du mystère, il existe des expériences transpersonnelles ultimes qu'on appelle aussi expériences numineuses, paroxystiques ou mystiques. Dans le vécu authentiquement transpersonnel de ces expériences, il n'y a donc plus de sujet et d'objet, plus d'ego. Elles sont

donc les seules expériences de l'Un, du Tout, du Vide primordial, les autres traduisant toujours une dualité: *Deux seuls mots viennent du corps vibrant et du cœur présent. Je suis. Un « Je Suis » qui ne se nomme pas, qui n'a pas de question, de pensée, de sensation, d'émotion. Il peut se manifester par le corps et le mouvement, par la tête et les mots. Il peut se manifester pareillement dans l'immobilité et l'inaction. Rien ne le change. L'Être est, l'Être vibre, plus profond, plus vaste et pourtant plus léger que tout le connu. L'Être est, sans désir, sans besoin, sans rien qui puisse accrocher, retenir. L'Être n'a rien. L'Être n'est rien. L'Être est Rien et aussi Tout* (Eve). Il est très difficile d'exprimer avec des mots le vécu de ces moments-là. Ces expériences transpersonnelles ultimes apportent toutes les richesses des expériences précédentes mais, bien plus largement que cela, elles introduisent la personne dans une nouvelle conscience, dans un autre champ de valeurs. Le renversement éthique qui peut en découler fait passer ce qui apparaît alors comme essentiel au premier plan et peut transformer radicalement la vie quotidienne.

Elles enseignent le lâcher-prise et assouplissent peu à peu la conscience. Elles enseignent la liberté d'accepter et de ressentir le bon comme le douloureux. Elles font ainsi une place à la perte, au manque et à la souffrance, à la joie, au bonheur et à l'amour, comme parties intégrantes de la vie humaine, remettant face à face l'Ombre et la Lumière, comme les deux versants du Vivant.

L'homme a cherché à modifier son état de conscience.

Ombre et lumière

Ces expériences de transcendance vont ouvrir l'individu à une dimension beaucoup plus vaste de lui-même. La transformation touche aussi bien la dimension psychologique émotionnelle, relationnelle, mais aussi le plan somatique (guérisons psychosomatiques) et l'ouverture spirituelle au sens le plus large. Elles amènent souvent à un sentiment de gratitude, d'amour universel, d'émerveillement envers la vie, les autres et tout ce qui est.

Il est impossible de programmer ou de prédire le contenu d'une expérience en état de conscience élargie. En chaque personne, comme Stanislav Grof l'enseigne magnifiquement, il y a un sage ou un guérisseur intérieur qui va guider l'être vers l'expérience qui lui est nécessaire maintenant pour aller vers davantage de conscience et d'unité. Toutes les expériences, de quelque nature que ce soit, ont leur richesse et leur pertinence pour le processus d'évolution de la personne. Elles favorisent l'ouverture du cœur et la prise de conscience que nous sommes tous reliés et baignés dans un bain d'amour qui est aussi notre substance-même. ■

Pour + d'infos, consultez l'agenda p. 64.

PORTRAITS

Psychologue et psychothérapeute depuis plus de 30 ans, formatrice et superviseuse, diplômée de l'École Parisienne de Gestalt, formée à la Respiration Holotrope et à la Psychologie Transpersonnelle auprès de S. Grof, **Bernadette Blin** a fondé l'IRETT (Institut de Recherches et d'Études en Thérapies Transpersonnelles).



Brigitte Chavas est psychothérapeute transpersonnelle et gestalt-thérapeute. Elle propose depuis 2007 des week-ends pour les ados et les jeunes. Formatrice à l'IRETT, elle enseigne à Isthme. Membre de la FFPP (Fédération Française de Psychanalyse et Psychothérapie) et de l'ECTP (European Certificate of Transpersonal Psychotherapy). Elles ont co-écrit: « Guérir l'ego, révéler l'être » (Guy Trédaniel).



www.irett.net
www.souffletherapie.net



Astrologie *Védique*

La science de la lumière

par Simona Gentile et Rajeev Pant

De nombreux peuples à travers le monde ont cherché à percer le secret des astres et à interpréter ses influences sur les comportements humains et sociétaux.

Moins connue en France que d'autres traditions astrologiques, l'astrologie védique est inhérente à la culture brahmine indienne. Découverte...



crédit photo : collage painting Indian style © Sunnydays

L'astrologie est née de la tendance naturelle de l'homme à faire le lien entre les saisons et les mouvements des astres. Tout commence donc par une pratique astronomique d'observation (calculs, production de calendriers) et d'hypothèses de causalité des mouvements des planètes sur des phénomènes terrestres. Progressivement, on établit une correspondance symbolique entre la configuration céleste et des événements terrestres ; une symbolique céleste apparaît.

L'héritage mésopotamien

L'astrologie est la pratique divinatoire la plus répandue dans l'histoire et touche toutes les civilisations humaines (il existe une astrologie

égyptienne, maya, arabe, chinoise, hindoue, occidentale, etc.). Les premiers écrits connus concernant les astres remontent à 5000 ans en Mésopotamie (actuel Irak). A cette époque, l'astrologie se confondait avec la mythologie et la religion : les planètes étaient des dieux et les mouvements des astres dépendaient des volontés divines. Les prêtres érudits de Mésopotamie consignaient leurs relevés des mouvements planétaires sur des tablettes d'argile. Jaloux de leurs privilèges, ils ne laissaient pas ce savoir s'échapper de leurs temples. Les savants qui pratiquaient l'astrologie étaient au service du souverain, les centres astrologiques constituant un réseau impérial. Les tablettes d'argile cunéiformes étaient ainsi destinées à l'usage unique du souverain. De la Mésopotamie, l'astrologie se répandra en Inde et en Egypte, puis en Grèce et dans l'Empire romain tout en devenant plus structurée, plus profane et populaire.

L'astrologie védique

Jyotish est le nom qui désigne l'astrologie indienne. Il signifie « science de la lumière ». Traditionnellement, les grands astrologues *jyotish* sont des sages et des religieux ; l'Inde se caractérisant en effet par la symbiose du sacré et du profane. Les premières traces de l'astrologie remontent à plusieurs milliers d'années dans les écrits sacrés que sont les Védas. L'origine de l'astrologie indienne est divine, révélée. Les Hindous considèrent les Védas comme existant depuis la création du monde. Pour cette raison, on emploie le terme d'astrologie védique plutôt qu'hindoue.

Contrairement au système astrologique occidental, le système astrologique védique utilise le zodiaque sidéral, basé sur les constellations, plutôt que tropical, basé sur les signes. Ces deux zodiaques sont décalés ; un déplacement de cinquante minutes tous les ans séparant les signes des constellations (la précession des équinoxes). D'autre part, les planètes situées au-delà de Saturne (comme Uranus, Neptune



et Pluton) ne sont pas intégrées au système védique car elles n'étaient pas visibles avec les instruments de l'époque (on retrouve cette caractéristique dans l'astrologie arabe). Dans la pratique, la base du travail de l'astrologue jyotish est identique à celle de l'astrologue de tradition occidentale; il travaille avec les planètes, maisons, ascendants, etc. et sur les liens entre planètes, maisons, etc.

Une tradition brahmine

Les familles brahmines du Nord de l'Inde dédient leur vie à l'étude et à la spiritualité. L'astrologie est vécue comme une pratique « naturelle » qui concerne tous les membres de la famille. De la naissance à la mort, l'astrologue est présent lors de chaque étape de la vie. Sitôt qu'un enfant est né, son horoscope est formulé. Le calendrier hindou abonde ainsi en moments et périodes données comme favorables pour partir en voyage, se lancer dans une entreprise, inaugurer une demeure, se marier, etc.

L'interaction avec le Karma

L'astrologie védique a une vocation plus spirituelle que l'astrologie occidentale. Ainsi les aspects lunaires et karmiques sont privilégiés. Le Karma est défini comme des causes advenant du passé qui entraînent des conséquences présentes. Dans l'Hindouisme, les actions humaines, bonnes ou mauvaises, déterminent ainsi la qualité de vie actuelle de chacun de même que ses renaissances à venir. Dès lors, les aspects de tensions (oppositions) considérés comme très mauvais en Occident sont, au contraire, jugés bénéfiques dans la tradition astrologique indienne puisque les problèmes qu'ils posent ainsi que leur résolution permettent l'évolution personnelle et spirituelle de l'individu. Quant aux signes, ils sont les mêmes que dans la tradition occidentale, mais leur

nature et les demi-dieux qui leur sont attachés sont complètement différents.

La « maison du corps »

Astrologiquement, chaque signe possède des caractéristiques corporelles et physiques différentes. Par exemple, on observe chez les personnes nées sous le signe du lion ou du taureau des yeux plutôt grands. Le visage, la taille et la forme du corps dépendent de notre signe et de notre ascendant. C'est ce que l'on appelle la « maison du corps »: *Dahe* (en sanskrit, « corps »). A partir de là, il est possible de recueillir de nombreuses informations sur le corps de la personne et d'agir pour sa santé. Quand la planète change, l'élément dominant de notre corps change également. Les planètes influencent le corps de l'intérieur et modifient notre état émotionnel.

Les aspects lunaires et karmiques sont privilégiés.

Une séance d'astrologie védique

La consultation est dans un premier temps basée sur un calcul mathématique; on formule un horoscope avec les détails de latitude et de longitude des planètes à l'heure de naissance. Cette première partie demande beaucoup d'exactitude et de précision. Cet horoscope, tout comme vos empreintes digitales, ne changera pas. Quant à l'interprétation, il s'agit bien d'un art. Faire des prédictions demande beaucoup d'expérience et de puissance intuitive. C'est pour cette raison que les prédictions peuvent être différentes d'un astrologue à l'autre... ■

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



PORTRAIT

Né à Jaipur au Rajasthan, Rajeev Pant fait partie d'une famille brahmine de médecins ayurvédiques, de prêtres, et d'enseignants. Psychologue de formation et musicien, il obtient à vingt ans le certificat de professeur de Yoga décerné par Daya Vayas. Il fréquente le Krishnamurti Study Center et l'Ashram Theosophical Society à Adyar. Il rencontre Osho Rajneesh en 1989. Il enseigne aujourd'hui le Yoga, les massages, la méditation, la musique et exerce aussi en qualité de psychologue-astrologue.

www.yogsansara.com



crédit photo: © r33r33 - Fotolia.com

La circulation de l'eau et *du feu*

L'harmonisation du Cœur et des Reins

par Thierry Alibert et le Dr Michel Jreige

Dans cet article, Thierry Alibert, expert en Tai Ji Quan et Qi Gong, assisté du Docteur Michel Jreige, médecin acupuncteur, nous propose une technique pour harmoniser le Cœur et les Reins.

Il arrive parfois que nous ayons des difficultés à trouver le sommeil, que des idées tournent dans la tête etc. Bref, notre esprit est agité, ce qui souvent traduit un excès d'énergie Yang dans le haut du corps. Les raisons peuvent être multiples, mais les plus connues restent souvent liées à une activité mentale trop soutenue : l'utilisation intensive de l'ordinateur le soir, trop de lecture, les émotions, l'inquiétude, des discussions trop mentales etc. La pratique du Qi Gong propose des exercices visant à apaiser ces phénomènes ; il s'agit souvent d'exercices simples qui permettent une ré-harmonisation de l'eau et du feu ou de l'énergie du cœur et des reins.

L'harmonisation du Cœur et des Reins

Voici une technique simple qui améliore la circulation du sang dans le bassin et favorise le bon échange énergétique entre le haut et le bas du corps. Elle fait partie d'une série de mouvements en Qi Gong intitulée les « 5 trésors » ; c'est donc sortie de son contexte qu'elle vous est présentée. Cette série simple, si elle est pratiquée régulièrement, a pour fonction l'harmonisation générale du Qi.

Pour son efficacité, il est conseillé de répéter l'exercice présenté ici 3 fois d'un côté puis de l'autre. ■

PORTRAITS



Thierry Alibert est expert en arts martiaux internes et techniques énergétiques. Il enseigne depuis 1986. Formateur et directeur de stages en France et à l'étranger, il est multiple champion d'Europe. Retrouvez toutes ses activités et sa collection de DVD sur : www.thierryalibert.com www.tai-chi.me



Michel Jreige cumule à ce jour plus de 30 ans de pratique dans les arts martiaux chinois internes et externes. Médecin généraliste, il s'est orienté exclusivement en MTC. Il est également formateur.



1. En posture du cavalier, posez le dos de vos mains sur la région lombaire, de part et d'autre de votre colonne vertébrale, pour réchauffer la région des reins (le point Wei Lao Gong / 8 Maître Cœur) et concentrez votre attention sur Ming Men (siège du feu ministériel). Les doigts sont pointés vers le sol.



2. La main gauche glisse le long du coccyx et remonte votre attention en guidant le « feu du cœur » jusqu'à la racine du corps (R 1 Yong Quan), sous la plante des pieds. Suivez du regard votre main pendant son élévation, paume vers le ciel; ce qui occasionne une légère torsion dans la région lombaire et un auto-massage des reins.



3. Votre bras remonte jusqu'au sommet du crâne (DM 20 Bai Hui), l'ouverture au ciel. Guidez la force ascendante du feu du Cœur (le feu impérial) et captez l'énergie Yang du ciel.



4. La main redescend, paume vers le sol; elle symbolise la descente du feu du Cœur pour réchauffer l'eau des Reins. La descente s'effectue dos plat, en étirant la colonne vertébrale vers l'avant. La main passe entre vos pieds en effleurant la terre comme pour capter son énergie Yin.



5. La main remonte à l'avant du corps, paume vers le ciel; ce qui correspond à la montée de l'eau des Reins. A cet instant, suivez mentalement le trajet du méridien du Rein qui, au niveau de la poitrine, rafraîchit le feu du cœur.



6. A hauteur du cœur, la paume de la main tourne vers l'avant en créant un bouclier de protection avec le bras. Caressez l'air avec la main en demi-cercle sur le côté gauche avant de la replacer sur le rein gauche comme au départ de l'exercice.

6 (suite). Votre regard suit la main et stimule Wei Lao Gong; caressez l'espace avec Nei Lao Gong (centre de la paume) tout en étirant le méridien du cœur au niveau de l'auriculaire. Le feu impérial rafraîchit et diffuse son énergie dans tout le corps tel un soleil: c'est le travail d'harmonisation de l'axe Shao Yin qui englobe le Cœur et les Reins ainsi que leur méridien. Cet axe est le garant d'un bon équilibre psychique et psychosomatique. Le feu du Cœur est modéré par l'eau des Reins, l'élan se trouve ainsi harmonisé en évitant les excès. L'eau à son tour est réchauffée par le feu; ce qui l'empêche de stagner et de « croupir »...

Notre alliée *la lune*...

Suivre notre rythme instinctif de femme

par Carole Berger

Elle guide le rythme des marées, elle agirait sur les accouchements... La lune fascine depuis la nuit des temps. Elle accompagne aussi les femmes dans leurs cycles.

Il était une fois... L'histoire de notre relation à la lune pourrait commencer comme tous les contes qui ont bercé notre enfance. Une histoire magique et puissante dans laquelle une femme sage, une grand-mère

venue du fond des âges, pleine de bienveillance et de conseils futés, nous envelopperait dans « sa lumière » pour nous aider à traverser la vie et ses difficultés. Elle ne nous ferait jamais défaut et toujours, serait là pour nous guider vers davantage de bien-être et de joie intérieure. Se faire une alliée de la Lune est une chose aisée et naturelle pour une femme. En se connectant à elle, elle devient un être de connaissance alliant le respect des cycles intimes qui la définissent et une vision apaisée d'elle-même pour plus d'équilibre (et les hommes, me direz-vous? s'ils acceptent et reconnaissent le principe féminin en eux, ils pourront entendre ce qu'elle a à dire, il suffit d'entrer dans une écoute particulière souvent inhabituelle pour eux et pour laquelle la société ne va pas les aider!). Alors, le temps d'une pause, écoutons la sagesse de la lune comme toutes les lignées de femmes avant nous. Parce que si vous en faites le choix, la lune vous propose d'être le repère fiable et constant de votre féminité! La clé pour ouvrir la porte est simple: observer, écouter et se relier.

Observer

La Lune est le miroir et le marqueur de nos cycles naturels intimes (voir tableau). Tout dans l'univers est relié par une énergie « vitale » unique qui circule partout et en tout. Dans cette acceptation, les astres ne sont pas les causes de notre caractère mais en sont « la marque », le signe. Le principe féminin depuis la nuit des temps trouve son empreinte dans la lune. La lune est une « ancre » de la conscience féminine. Les cycles lunaires sont l'exact miroir de ce que chaque femme vit dans ses cycles intimes, sensoriels et énergétiques. « S'harmoniser » et se synchroniser avec les cycles éternels de la lune, c'est respirer un air, « une énergie », qui vraiment nous fait du bien de partout. Ainsi le cycle naturel hormonal de la femme a longtemps été en totale correspondance avec les cycles lunaires. Aujourd'hui, la société moderne l'en a éloignée, mais il suffit de passer quelque temps loin des lumières de la ville pour que naturellement le corps reprenne ce rythme ancestral. Et même si nos propres cycles sont souvent « décalés », l'empreinte de la nature est toujours bien ancrée dans chaque cellule.



crédit photo: © imagestream - Fotolia.com

Il suffit souvent de « se connecter » à la lune, d'entrer dans sa routine la conscience des cycles lunaires pour voir ses propres cycles se recalculer tout naturellement et le corps adore ça !

Les cycles lunaires

Par la simple observation des cycles lunaires, il est possible d'en tirer « des lois » simples pour améliorer son bien-être. L'une d'elles se trouve au centre de l'équilibre physique et émotionnel féminin : le temps de la pause (« moontime »). La nouvelle lune est en effet le temps pour chaque femme de faire une pause. Quel que soit le scénario de ses propres cycles, vivre la nouvelle lune comme une réelle opportunité de souffler un peu, de se retrouver, de prendre un peu de recul et d'écouter un peu ce qui se passe « à l'intérieur » : ralentir son activité, se relaxer, méditer, fermer la porte aux sollicitations extérieures et se nourrir de tranquillité. C'est le temps du « nettoyage », le moment de « s'alléger ». Cela a l'air simple mais en fait c'est un véritable choix que vous devez faire car le rouleau compresseur de la vie, lui, ne s'arrête jamais et si vous ne choisissez pas de stopper le monde pour souffler, personne ne vous donnera ce temps. Ces périodes sont prévisibles alors aménagez au mieux votre emploi du temps pour respecter vos cycles intimes. Être à l'écoute de vos propres « vagues », c'est être à l'écoute de vous-même, de vos cellules et de la Nature. C'est tout votre être qui entrera en harmonie avec l'univers et votre énergie vitale augmentera pour plus de bien-être.

Écouter

N'hésitez pas à aller à la rencontre des idées qui vous viennent, des intuitions qui apparaissent. Dans de nombreuses traditions chamaniques, le temps de la nouvelle lune est le temps pour les femmes de se réunir pour écouter « l'invisible » et ramener sur terre des réponses pour soi et pour les autres. Laissez-vous

guider vers cette sagesse en recherchant l'apaisement et en vous ouvrant aux « réponses » qui viennent à vous. Servez-vous de vos intuitions pour progresser dans votre vie et faites-vous confiance. **Chaque rendez-vous lunaire est une occasion pour progresser dans sa vie.**

Se relier

Afin de calmer le mental et de faire taire la cacophonie permanente qu'il y a dans notre tête pour être capable d'écouter notre voix (voie) intérieure en harmonie avec la lune, plusieurs outils sont à notre disposition : la médiation, la visualisation, le sourire intérieur et la compréhension de la loi de l'attraction. Méditer pour taire le mental et ouvrir les portes du silence intérieur, visualiser pour amener à la réalité les « intentions » posées pour sa vie par l'intégration consciente de la loi de l'attraction et le sourire intérieur pour amener les énergies d'amour pour soi et son corps. Mettez-vous à l'écoute de la voix de la nature, de la lune, alliée éternelle du féminin, n'attendez pas pour pratiquer. Vous êtes magiques et puissantes. Vous êtes divines ! ■

LA LUNE AU QUOTIDIEN

Choisissez un calendrier et utilisez-le comme votre boussole intime. Il peut être en colonnes, rond, à vous de créer le calendrier qui vous correspond. Notez les phases croissantes et décroissantes et les deux rendez-vous lunaires (pleine lune et nouvelle lune). En correspondance, notez vos propres cycles, vos états d'âme, les actions à mener, quand les mener en fonction du cycle lunaire, les émotions que vous ressentez... Prenez un réel plaisir à le remplir sur plusieurs cycles, comme un rendez-vous avec vous-même. Prenez rendez-vous avec la lune dès que vous le pouvez. Observez-la, laissez-vous baigner par sa lumière si particulière, prenez des « bains de lune » et laissez vagabonder votre esprit sans but ni objectif puis notez ce qui vous est venu. Le lien se crée !



PORTRAIT

Carole Berger est consultante-formatrice en bien-être et massages. A Hawaï, son île refuge, elle a vécu au contact direct de la Nature et des « anciens ». Son chemin personnel, avec plus de 10 ans de recherches et de rencontres, l'a conduit à développer une écoute unique du corps au féminin. Elle anime les « ateliers du corps à cœur » pour les femmes. Elle est l'auteur de « Vivre avec la Lune », aux éditions Eyrolles, 2010. pointmassage@yahoo.com

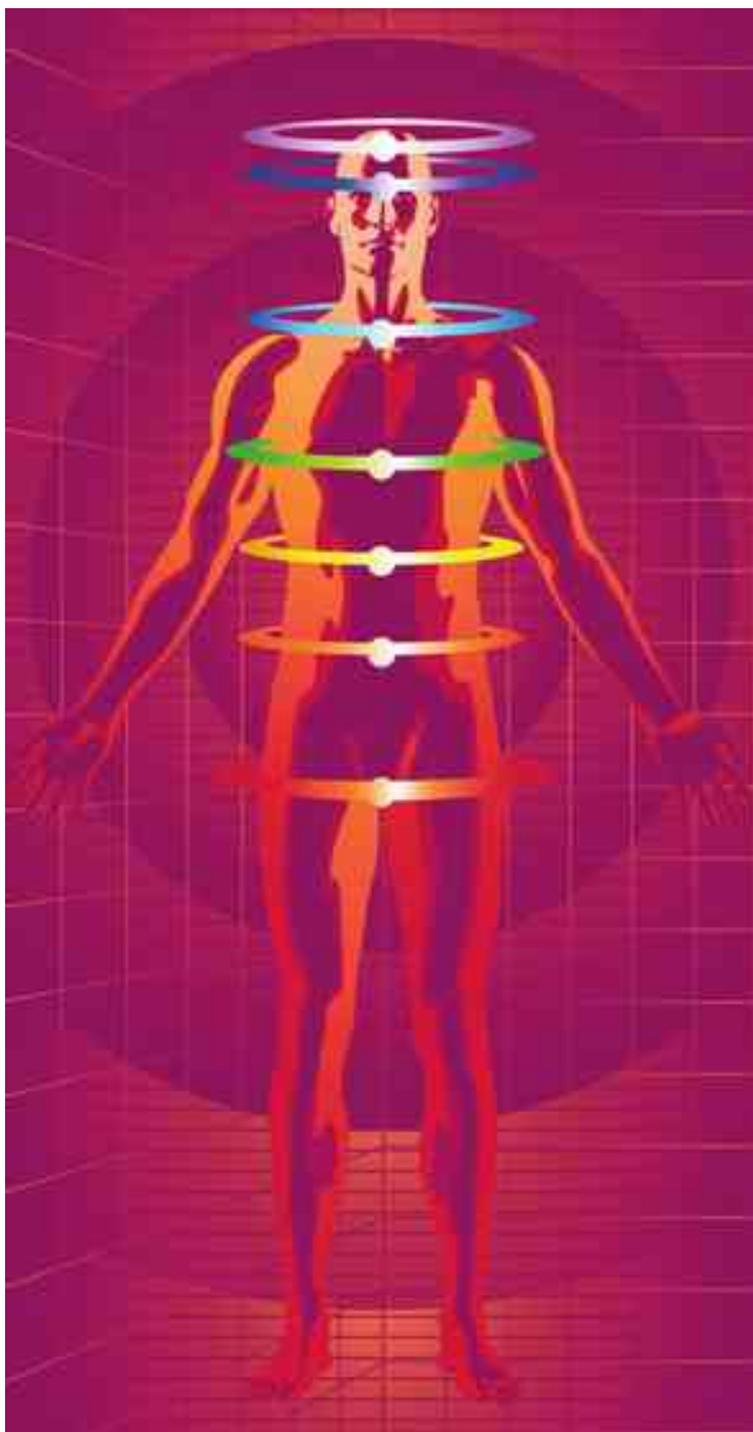
LES CYCLES LUNAIRES DE LA FEMME	
La LUNE	La FEMME
Nouvelle lune : elle se cache à nos yeux.	Période des règles avec une folle envie de cocooner. Semez les graines de demain et faites une pause dans l'action.
Phase croissante : elle réapparaît pour s'épanouir à nouveau.	Phase croissante (folliculaire) ; les énergies remontent et s'activent à nouveau : agissez !
Pleine lune : elle est toute ronde et déborde de lumière.	Période d'ovulation : période d'action et d'expansion : faites le bilan, réalisez vos plans, fixez les changements choisis.
Phase décroissante : elle se fait chaque jour plus discrète pour recommencer un nouveau cycle.	Phase décroissante (lutéale) : phase où les énergies à nouveau se calment pour aller vers un nouveau cycle : allégez-vous et « faites » le ménage.

Techno-santé *quantique*

La technologie de demain ?

par Nicolas Souchal

Vous avez pu découvrir dans le n°59 quelques repères pour mieux aborder et comprendre l'univers quantique. Mais comment s'y retrouver parmi toute cette gamme de nouvelles technologies associées à la santé ?



La physique quantique invite à une totale remise en question de notre manière d'appréhender la réalité. Elle suggère que tout n'est qu'information et que c'est notre conscience qui, agissant comme un filtre-interprète, nous présente une facette de ce que nous appelons « la réalité ». De plus, notre corps, que nous croyons si « physique », apparaît être un ensemble de champs d'énergie structurés desquels nous pouvons extraire des informations utiles et avec lesquels il est possible d'interagir. Une des applications techniques les plus révolutionnaires de la physique quantique dans le domaine de la santé et de la thérapie est justement la possibilité de capter et de décoder les informations subtiles émises par notre corps. Mais aussi et surtout de réinformer ou de reprogrammer nos cellules pour accompagner l'harmonie dans le corps et l'esprit. Ainsi depuis une quarantaine d'années, et surtout depuis dix ans, s'est développée toute une gamme de systèmes faisant appel aux champs électromagnétiques et aux champs d'informations pour accompagner les médecins et thérapeutes du monde entier dans leur démarche thérapeutique.

■ **Années 1970:** le premier système de biorésonance, créé dans les années 1970, est le système allemand MoRa qui doit son nom au Docteur Franz Morel et à l'Ingénieur Erich Rasche. Son principe de fonctionnement repose sur la mesure électrique de points d'acupuncture spécifiques (électro-acupuncture de Voll) permettant de mettre en évidence l'influence de produits ou d'informations sur l'état de santé d'une personne. Le traitement associé repose quant à lui sur un « filtre moléculaire » permettant d'une part, l'amplification des émissions électromagnétiques « physiologiques » de l'organisme et, d'autre part, la neutralisation des fréquences « pathologiques » par inversion de phase.

■ **Années 1980:** dans les années 1980, une effervescence particulière se développe en Union Soviétique autour des travaux du Dr Voll. Deux technologies novatrices sont alors développées par des équipes de chercheurs universitaires :
— L'AMSAT permet d'établir un bilan physiologique global de la personne par une analyse de la conductibilité de la peau sur différents

crédit photo: © Tonis Pan - Fotolia.com

points de mesure – front, mains et pieds. Ce système permet d'évaluer l'état de santé de la personne et de contrôler l'évolution de cet état dans le temps et l'influence de diverses thérapeutiques. — Dans le même temps, une équipe de chercheurs de l'Institute of Practical Psychophysics (IPP), menée par le Professeur Nesterov, met au point une technologie géniale basée sur un algorithme mathématique d'analyse non linéaire (NLS). La technologie Oberon permet d'identifier – et de voir en images sur des planches anatomiques – les lieux précis, jusqu'au niveau cellulaire, des problèmes organiques. Cet outil mesure le spectre fréquentiel des différents organes, tissus et cellules testées, puis les compare avec la signature vibratoire de formes pathologiques. Il est ainsi possible d'identifier celle dont on se rapproche le plus et son stade de développement, puis d'évaluer quelle thérapeutique peut être bénéfique pour cet organe ou ce tissu parmi une liste de remèdes homéopathiques, nutritionnels, de plantes, d'organo-préparations... Le système permet ensuite d'émettre les signaux vibratoires de ces remèdes ou de procéder à une « Méta-thérapie », derniers développements d'une thérapie basée sur les principes de la méthode MoRa.

■ **Années 1990:** au milieu des années 1990, un nouveau genre de système voit le jour aux Etats-Unis: le système QXCI, ou « Quantum », développé par Bill Nelson. Ce système est basé sur l'envoi aléatoire d'« informations » en direction du champ vibratoire d'une personne afin d'évaluer ses réactions énergétiques. En fonction de la nature de la réactivité à telle ou telle information, il est possible d'évaluer les déséquilibres et besoins de la personne, et ce, sur les sphères physique, énergétique et psycho-émotionnelle. Ce système révolutionnaire comprend nombre de programmes permettant également, après évaluation, de procéder à une réinformation par biofeedback. Le QXCI a ensuite évolué vers le SCIO, intégrant des fréquences électromagnétiques et de nouveaux programmes. A la fin des années 1990, un homéopathe américain, Chris Keser, utilisateur et distributeur du QXCI, décide de mettre au point son propre système, s'inspirant de ce dernier et intégrant des spécificités supplémentaires. Il crée le système LIFE. Facile d'utilisation, le LIFE constitue une réelle boîte à outils pour le thérapeute: acupuncture, homéopathie, rachis, dentaire, profil neuro-émotionnel, Chakras, cristaux... trouvent leur place dans ce système. Chaque os, ganglion lymphatique, hormone ou nerf possède sa propre entrée avec une fréquence correspondante, de même que chaque virus, bactérie ou champignon.

■ **Les dernières avancées:** depuis le début des années 2000, une nouvelle vague de développe-

ment de systèmes voit le jour dans toutes les parties du monde. Et certaines technologies sont réutilisées et développées à travers de nouveaux appareils. La technologie AMSAT est réutilisée en France dans un nouveau système, le DDFAO, aujourd'hui appelé EIS. En Russie, naissent les systèmes Biolaz, Introspect, Physiospect, Biospect... Tous fonctionnant sur les mêmes principes. En France, après la commercialisation de l'Introspect, c'est au tour du Physioscan et du système Aumscan de faire leur entrée sur le marché. Rappelons que ces différentes marques sont inégales en terme de formation, une chose fondamentale lorsque l'on voit la complexité de ces technologies. D'autres systèmes ont également vu le jour ces dernières années, comme le Thérage, permettant un envoi de fréquences à travers des cristaux, le CEM-Tech qui comporte, lui, un cristal semi-conducteur programmable qui enregistre les fréquences du corps lui-même, ou encore Rayonnex un autre appareil de biorésonance. Le dernier né des systèmes de thérapie quantique, le système NES, ne s'intéresse plus à échanger des informations avec le champ corporel, mais à déterminer les « zones » de l'hologramme du champ corporel avec lesquelles ce dernier a du mal à s'harmoniser. Le traitement est constitué d'informations holographiques très spécifiques imprimées sur un support neutre (sous forme liquide) permettant au champ corporel de se « souvenir » de son état d'harmonie.

Capter et décoder les informations subtiles.

En conclusion, la science moderne, accompagnée par la technologie de pointe, nous offre aujourd'hui le plus beau des cadeaux, interagir avec l'être humain sur (presque) toutes ses facettes. Du plus profond de la matière vivante, au cœur de notre ADN, jusqu'aux aspects les plus subtils de l'être, il est possible d'interroger le corps, les corps devrions-nous dire, et de dialoguer avec eux en les aidant à s'autoréguler. Mais rappelons-le, la physique quantique nous l'enseigne, la conscience est maître mot dans toute manifestation, et dans la thérapie plus que partout ailleurs. Ainsi, la conscience du thérapeute qui pilote son outil est déterminante et sera partie intégrante de la qualité de son intervention. Et pour finir, votre conscience, cette conscience dont vous avez la responsabilité, et qui se manifeste à travers votre corps, vous qui recevez un soin quantique, c'est elle qui est au centre, car c'est elle qui vit sa transformation et son éveil, toujours ici, maintenant. ■

Le 2^e Congrès des thérapies quantiques organisé par Marion Kaplan se tiendra à Lyon les 19 et 20 Novembre 2011. Le Dr Rupert Shel-drake sera notamment présent.
www.congrestherapiequantique.com



PORTRAIT

Ingénieur de formation, Nicolas Souchal est praticien, consultant et formateur en Biorésonance et Thérapie Quantique. Depuis 2006, il utilise, conseille et forme à différents systèmes: LIFE, NES, Introspect / Metatron... Formé également à la Naturopathie, à la PNL et à diverses pratiques énergétiques, il pratique à Paris, en Dordogne et dans d'autres régions.

www.corzeame.fr
contact@corzeame.fr

Commandez les anciens numéros



61

Dossier « Les voies de la liberté » : Cyrille Javary, Jérôme Ravenet, Sarina Stone, les Yamakasi, Denis Marquet, Roger Ilier... • entretien avec Catherine Despeux • rencontre avec Lewis Mehl-Madrona • la voie thérapeutique du Qi Gong • Les 6 points majeurs de la MTC • Le Dao de l'harmonie • entretien avec Martine Depondt-Gadet...



60

Dossier « La force cachée du Qi! » : du Shen au Jing, Yi Jing Ji, l'expérience du ressenti, le tir à l'arc, arts internes et musculature, l'éveil du végétal... • L'état de transe • Le guerrier sacré • Chi Nei Tsang • Entretien avec Marion Kaplan • Biorésonance et thérapie quantique • L'Islande, terre de créativité...



59

Dossier « Les mille et une voies de la conscience » : des personnalités issues des traditions martiales et spirituelles, penseurs contemporains partagent leur vision de la Conscience. • Tai Ji Quan style Li • Qi Gong: Yang Jwing-Ming • Les 6 points majeurs de la MTC • Le Tao de l'amour • Stanislas Grof...



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'orthobionomie • Les 6 points majeurs de la MTC • Les poulx 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 de 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 quantique • La technologie du Theragem • Neurosciences & Qi Gong...



55

Dossier « L'habitat, espace du Vivre » : L'art du Yang Sheng • Feng Shui • Ecologie 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...



53

Dossier « Yin-Yang » : une vision dynamique et circulaire; Tai Ji Quan: la globalité en mouvement?; Présence 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...



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 »**...



48

Dossier « Médecine Chinoise » : la chrono-acupuncture, la pharmacopée chinoise, la diététique chinoise, trouver un praticien, les atouts humanitaires 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 »...



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 • Lymphe-énergie • Nuad bo ram • Réflexologie plantaire • Shiatsu • Massage ayurvédique • Ostéopathie • Chiropratique • Rolfing...

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 20 21 24 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61

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 €



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...

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 : abonnement@generation-tao.com

CARNET D'ADRESSES

RETROUVEZ TOUS LES STAGES PROPOSÉS PAR LES RÉDACTEURS DANS LA RUBRIQUE AGENDA.

DOSSIER : VIVRE SA VOIE

Dominique Banizette

› L'école du Qi : école de Qi Gong
www.ecoleduqi.com
 › Les Jardins du Tao : centre d'Arts corporels et énergétiques.
www.lesjardinsdutao.com
 tél : 04 75 88 32 63

Maître Noguchi

L'École de la Respiration propose deux activités : le Mouvement Régénérateur et la Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba. Des stages d'initiation au M.R. sont proposés toutes les dernières semaines du mois. La Pratique Respiratoire de Maître Ueshiba a lieu tous les jours (sauf le mardi). Les dates précises des stages sont indiquées sur le répondeur de l'association.
 28 rue des Petites Ecuries
 75010 Paris
 tél. : 01 42 46 46 10

Vivre ma voie par le Tantra

› Marisa Ortolan animera un stage de Tantra du 13 au 16 oct. et du 20 au 23 oct. (ouvert à tous).
 › L'Homme Tantrique : du 10 au 13 Novembre.
marisao@wanadoo.fr
www.horizon-tantra.com

Le Tao du cœur

› « Du Tao à Tintin » sera le titre de la conférence que Gérard Guasch donnera le vendredi 14 octobre, à la librairie Le Phénix, à Paris.
 tél. : 01 42 72 70 31
www.librairielephenix.fr
 › Prochain stage : « Le tao du cœur » : samedi 22 et dimanche 23 octobre 2011.

› Stage d'approfondissement : dimanche 16 octobre 2011. Vous pouvez retrouver les activités de Gérard Guasch en France sur :
<http://taoducœur.free.fr> ou
<http://lecerclepsychosom.free.fr>

CONNAISSANCE DE SOI

Tribal Tarot

› Une soirée festive et tribale est organisée le vendredi 7 octobre, au Centre d'Arts & d'Ecologie Corporelle GTao, à Paris. Présentation du jeu, atelier autour des rythmes et des chants du souffle et le rituel amazonien du çapo.
 › Un atelier sera animé lors de la journée « biodiversité et peuples du monde », à Paris, le 16 octobre :
www.planteetplanete.org
 › Week-end voyage Trans-sensoriel 21 & 22 janvier 2012.
 › Et si vous souhaitez organiser des stages en France et ailleurs, contactez Delphine Lhuillier.
 tél. : 06 64 49 25 05
delphine@generation-tao.com
www.tribal-tarot.fr
www.centre-tao-paris.com

Astrologie védique

L'école de formation Yoga/Ayurveda Yogsansara vous propose des stages et des formations.
www.yogsansara.com
 tél. : 01 42 87 53 00
 ou : 06 74 34 50 33

L'échange de l'eau et du feu

› Thierry Alibert Formateur en Tai Ji Quan et Qi Gong Ecole T.A.O et TAO PROD
www.thierryalibert.com
www.tai-chi.me
 tél. : 06 08 58 45 57

AGENDA

Tai-Chi-Tcho 2011

L'événement aura lieu à La Chaux-de-Fonds (Suisse) les 28, 29 et 30 octobre prochains.
taichichuan-cornelia.com

(suite p. 64)

heureusement!org
 Le guide du bien-être au quotidien

Praticiens Thérapeutes Animateurs,
 Formateurs Coachs Centres Instituts
 Associations Ecoles Fédérations
 Ateliers Conférences Stages
 Séminaires Formations
 Cours Voyages Sessions Pratiques
 Développement personnel
 Bien-être Médecine Pratiques énergétiques

TROUVEZ
 un lieu, un praticien,
 un centre, un stage...

www.heureusement.org
 Votre guide de recherche en ligne
 Simple, complet et rapide

Annuaire... bénéficiez de notre offre spéciale 10 %
 Remettez-vous sur le site et devenez annuaire avec le code Promo : GTAO0811



心安研究所

l'Institut Xin'an
propose

4 week-ends

"Découverte"

Qigong

8 et 9 octobre

Tuina

Massage Chinois

22 et 23 octobre

Waiqi Liaofa

Qigong Médical

8 et 9 octobre

**Médecine
Traditionnelle
Chinoise**

15 et 16 octobre

Hameau de l'Etoile

34380 St-Martin de Londres

Renseignements et inscriptions

sur le site de l'Institut www.institut-xinan.com

ou **04 66 32 24 86**

Le plein de Qi avec l'IEQG !

Rendez-vous toutes et tous à Satillieu en Ardèche...
> 4-5-6 Novembre 2011
Ba Dua Jin : les 8 pièces de Brocart, animé par Yves Requena.
> 10-11-12-13 novembre 2011 (à Vessey) : Yin & Yang, homme et femme, animé par Yves Requena & Hélène Zimmermann.
> 13-14-15 janvier 2012
Étirements des méridiens 1, animé par Yves Requena & A.Tomas.
I.E.Q.G. : 04 42 50 28 14
info@ieqg.com
www.ieqg.com

Qi Gong pour personnes à mobilité réduite

Journée de formation le 29 octobre à Paris, accessible aux enseignants de Qi Gong.
www.iteqg.com

Qi Gong, méditation & Yi Jing

> Dominique Banizette anime un cycle de séminaires sur « le jeu des 5 animaux » : du 21 au 23 janvier 2012.
> 6 sons thérapeutiques et bâton court du 13 au 16 janvier 2012.
> Tai Ji Qi Gong du 10 au 13 février 2012.
> Assise en silence avec J-Pierre Carles : du 18 au 21 nov. 2011 et du 2 au 6 mars 2012.
> Yi Jing avec Michel Vinogradoff : un cycle de 12 week-ends sur 3 ans.
tél. : 04 75 88 32 63
qiqong@ecoleduqi.com
www.ecoleduqi.com
www.lesjardinsdutaoo.com

Chamanisme & psychothérapie

Dans le cadre de l'IRETT, Institut de Recherche et d'Étude en Thérapies Transpersonnelles, Olivier Chambon, auteur de « la médecine psychédélique », animera un stage les 26 et 27 novembre 2011.
www.irett.net

STAGE EXCEPTIONNEL

Avec Maîtres Wu Bin,
9° Dan de Wushu
& Zhang Shaotang

Du 18 au 20 novembre
Du 25 au 27 novembre

Taiji Ecole Li : théorie, enchaînements et mains collantes

Institut Dao de l'Harmonie
57 avenue du Maine
74014 Paris
tél. : 01 43 20 70 66

Retraites Zen & conférences

> Monto de Patso organise plusieurs retraites Zen Vékidjo : du 25 au 27 novembre ; du 16 au 18 décembre.

www.zenvekidjo.com
radiko-de-la-vekidjo@zenvekidjo.com
tél. : 03 80 84 29 43 & 06 13 92 05 91

> De nombreuses conférences sont organisées par le Centre Zen dans le Sud-Ouest.
Prochaine conférence : « Quel esprit et quel comportement pour devenir disciple d'une voie ? ».
Renseignez-vous.
www.centrezzen.com
cecile.luce@centrezzen.com

RETRAITE A SHANGRI-LA

La retraite Songtsam, située au pied de l'Himalaya, est constituée de plusieurs maisons conçues en pierres de taille. Y sont proposés des cours de langues, de Yoga, la découverte de la culture tibétaine, du bouddhisme tibétain.

Joindre Patrick Druet :
h7078-gm2@accor.com
http://www.accorhotels.com/fr/hotel-7078-songtsam-retreat-at-shangri-la/index.shtml

Formation de pratiquants et d'enseignants

Saison 2011-2012
> Qi Gong – Taiji – Nei Gong – Qi Gong des enfants
zhiroujia@orange.fr
tél. : 03 80 84 29 43

Formation Taiji

Une formation débutera à Paris les 27-28 février 2012 & 23-24 avril 2012.
www.iteqg.com

2° congrès des thérapies quantiques à ne pas manquer !

Le 2e Congrès des thérapies quantiques organisé par Marion Kaplan se tiendra à Lyon les 19 et 20 novembre 2011.

Parmi de nombreux invités prestigieux, citons la venue exceptionnelle du Dr Rupert Sheldrake. Nous y serons !
www.congrestherapiequantique.com

STAGE de DA CHENG QUAN

Avec Maître ZHANG Jinhe

Du 5 au 11 décembre

Institut Dao de l'Harmonie
57 avenue du Maine
74014 Paris
tél. : 01 43 20 70 66

Tao du féminin

> « Festival du Féminin » les 10 & 11 mars 2012.
De nombreux ateliers pratiques, des conférences, des cercles de femmes.

> « Tao du féminin » avec Sarina Stone les 5 & 6 novembre 2011.
tél. : 01 42 40 48 30
contact@centre-tao-paris.com

Méthode Jean-Louis Abrassart

Les 19 et 20 novembre 2011 débutera un nouveau cycle de formation de la



The Living Matrix En DVD
Un film sur la Nouvelle Science de la Guérison

Ce film est le premier à rassembler des chercheurs, des journalistes et des thérapeutes (spécialistes en thérapie quantique) pour mettre en évidence le rôle fondamental des champs d'énergie et d'information dans la biologie et le guérison.

Cinéma théorique, témoignages de guérisons, et le fruit des dernières recherches sur le sujet apportent un nouvel éclairage sur la santé et la maladie... et de nouvelles perspectives pour l'avenir. Un nouveau paradigme dans la santé est déjà en plus, et une révolution en marche !

Réalisé par 10 auteurs et 100 artistes
par GÉNÉRATION TAO | www.generation-tao.com
Télé : 01 48 24 42 42

RÉGIE PUBLICITÉ

Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris
tél. : **01 48 24 42 42**

contact : 06.20.89.63.32 • pub@generation-tao.com

Renseignements techniques

magazine Papier + Web : 68 pages

Remise des ordres de typons :

3 semaines avant date de parution.

PROCHAINE PARUTION :

Génération Tao n° 63 : 23 DÉCEMBRE 2011
En ligne : www.generation-tao.com



LOCATION DE SALLES



salle de pratique de 110m²



salle de pratique de 110m²



salle de pratique de 110m²



salle de soin de 20m²

LES ESPACES DE PRATIQUE

- 2 salles de pratique consacrées aux arts énergétiques (110m² et 80m²)
- 1 salle de pratique consacrée aux arts martiaux internes (100m²)
- 1 salle de soins dédiée aux soins et au massage (20m²)

ÉQUIPEMENTS :

musique - stations
tapis de sol - papier doré

LES SERVICES en + :
accueil - vidéo - projecteur

L'ESPACE MIEUX ÊTRE

Cet espace est dédié au Bien-Être non limité aux femmes. Tout au long de l'année, 30 semaines et en soirée, vous pouvez louer nos espaces pour organiser vos cours, stages, séminaires, formations, conférences, festivals, colloques, séances privés, répétitions, etc.

Centre d'Arts et d'Énergie Corporelle
144, bd de la Vierge + 75011 Paris
01 42 40 48 30
cicler@generativ-tao.com
www.centre-tao-paris.com

Rêve de Femmes!



- Le sang des Lunes
- L'IVG
- Contraception naturelle
- Pour une ménopause épanouie
- Reinventons le couple
- Quand l'homme honore le Féminin
- L'accouchement organique
- Histoires de seins
- Élever l'enfant dans une école alternative

www.revedefemmes.net

Revue rêvée et créée par des femmes. Une invitation à s'ouvrir au Féminin pour les hommes et les femmes en chemin.

Ecole de Médecine Chinoise et de Qi Gong



ANNECY (74)
BUGARACH (11)
GRENOBLE (38)
inscriptions ouvertes
pour la promotion de Mars 2012

Formations complètes en
Médecine Chinoise et/ou Qi Gong



A.L.P.E.S.

(Association pour La Préservation et l'Entretien de la Santé)
34, route de la Montagne - 74410 ENTREVERNES
Tél : 04 50 77 11 84 - 04 68 20 34 71
ecole@mtc-qigong.fr - www.mtc-qigong.fr

Tarifs adaptés pour étudiants et personnes à faibles revenus

École agréée par l'Union Française des Professionnelles de Médecine Traditionnelle Chinoise et jumelée avec l'Université du JIANGXI de Chine

25 ans d'expérience - Excellents résultats aux examens

LE TAO CURATIF avec MARGA VIANU

Professeur senior, diplômée dès 1985 par Maître M. CHIA
organise des stages le 1^{er} semestre 2011 :

- * **COURS DE BASE** - le souffle intérieur, les six sons curatifs, l'orbite microcosmique. 11, 12, 19 nov. à Paris
- * **TRANSFORMATION DE L'ÉNERGIE SEXUELLE EN ÉNERGIE VITALE** 14, 18 nov. à Paris
5, 6 nov. à Lyon/CH
- * **CHI MEI TSANG** - dissoudre le peau et les émotions 30 sept, 1, 2 oct à Lyon/CH
- * **ANCIENNES MÉTHODES DE GUÉRISON** - massage au miel, méthode Baurechtoid, - verifications psychiques, symboles cosmiques de guérison. 18, 19, 20 nov à Paris

Contacter : Mme Marga VIANU
CH - 1233 BERNEX, Suisse, Tel. 0041 22 381 49 68
ou 111, Bd. Leodas, 06150 CANNES, Tél. 04 93 48 18 04
E-mail : marga.vianu@maandor.fr

Revue HOZHO

Chamanismes - Médecines de la Terre

HOZHO exprime l'état idéal de santé, beauté, harmonie auquel doit tendre toute personne.

C'est l'envie de parler de chamanisme au quotidien et de partager notre passion pour ce rapport très particulier avec les esprits de la Nature.

Aromathérapie, Lithothérapie, Ecothérapie, sous forme de témoignages ponctuels ou de chroniques suivies.

Des lectures qui vous ouvrent la route...

www.hozho.ch

Trimestriel, 40 pages couleurs



relation d'aide par le toucher :
20 jours en week-end dont 6
jours de résidentiel en province.
Une formation certifiante.
<http://toucher.fr>

Mantak Chia à Paris !

Conférence de Mantak Chia
Vendredi 4 novembre 2011
de 19h30 à 21h30
Centre d'Arts
et d'Ecologie Corporelle
144 bd de la Villette - 75019
www.universaltaofrance.com
universaltao@orange.fr

Qi Gong, MTC & Waiqi Liaofa

L'Institut Xin'An propose
4 week-ends « découverte » :
> 8 et 9 octobre 2011 :
Qi Gong et Waiqi Liaofa
> 15 et 16 octobre 2011 : MTC
> 22 et 23 octobre 2011 :
Tuina (Massage chinois)
Lieu : Hameau de l'étoile
34380 St-Martin de Londres
www.institut-xinan.com
tél. : 04 66 32 24 86

STAGES de WUTAO

INITIATION

19 & 20 novembre 2011

STRETCHING-DANSÉ

10 décembre 2011

tél. : 06 63 20 00 29
contact@wutao.fr

« Douceur du monde »

> Massage sur tout le corps :
du 26 sept. au 1er octobre.
> Visage : du 7 au 9 octobre.
Formatrice : Dominique
Jacquemay (diplômée
en MTC - Univ. de Shanghai).
massagedouceurdumonde.com

Formation de Qi Gong

Prochaine rentrée : 15-16
octobre à Paris et 22-23 octobre
2011 à Bruxelles !
www.iteqg.com

Festival de Cinéma des arts martiaux

La 1ère édition se tiendra
le 17 mars 2012 à Paris.
suniversal-martial-arts-film-festival.fr
umaff_2012@yahoo.fr

Sagesse de grands-mères

« Nous cultivons la vie »

par Sandrine Toutard

A bien des égards, la rentrée est semblable à un grand vortex dans lequel nous nous engouffrons avec l'envie de nouveauté ou de recommencement. En ce qui concerne la pratique, la rentrée est souvent significative de reprise des cours ; les vacances servant pour beaucoup d'entre nous à pratiquer de plus belle ou combiner du mieux que nous pouvons notre vie avec nos envies. Moi, cette année, j'aurais bien aimé emporter dans mes bagages mes « petites » élèves de la maison de retraite Clémenceau qui, elles, pratiquent sans contrainte de temps ni d'horaires. Malheureusement, il m'a fallu annoncer à celles qui pratiquent avec moi depuis maintenant trois ans qu'il n'y aurait plus cours à la rentrée parce qu'il faut renouveler les activités... Il y avait celles qui ne comprenaient pas et qui m'ont dit : « Oui, oui, alors à vendredi prochain Sandrine ! », et celles qui étaient en colère de ne pas avoir leur mot à dire. Il y avait aussi celle avec qui un lien indéfinissable s'est créé. Ce lien, elle l'a exprimé elle-même : « Comment ça plus de cours ? Mais ce n'est pas possible, ils (les « décideurs ») ne savent pas tout ce qu'il y a entre-nous ! ». Effectivement, plus que des élèves, ces petites grands-mères étaient surtout des compagnes de pratique avec qui je partageais l'indéfinissable que je tentais de nommer pour elles, si éloignées de la culture énergétique : paix, ouverture, ensemble, joie, partage, écoute, respiration et souffle... Un jour que je leur demandais si elles savaient ce que l'on faisait pendant la posture de l'arbre, l'une d'entre elles me donna la plus belle définition de la pratique qui m'ait été donnée d'entendre par un « non-érudit » : *Nous cultivons la vie qui est à l'extérieur de nous pour la rentrer dans la vie qui est à l'intérieur de nous.* Ce fut aussi une leçon de vie venant de cette grande dame de 90 ans : cultiver la vie, ensemercer le vivant, et cela jusqu'à... ! Devant ces grandes dames qui continuent d'apprendre de leurs « petites filles » (comme elles m'ont appelée), devant ces rares hommes que j'ai rencontrés, je m'incline profondément, en les remerciant d'avoir tracé le chemin, et je leur dédie cette prière qui est extraite d'un livre magique, « la Danse des grands-mères » de Clarissa Pinkola Estés : *Pour elles... Pour nous tous,*



photo: Frédéric Villbrandt

**Cultiver la vie,
ensemencer
le vivant.**

les grands-mères comme les grands-pères, les petites-filles comme les petits-fils... Puisse-nous aller tous plus loin et être florissants, créer à partir des cendres, protéger les arts, les idées, les espoirs qui ne sauraient disparaître de la face de la terre. Pour tout cela, puissions-nous vivre longtemps en nous aimant les uns les autres, jeunes dans la vieillesse et vieux dans la jeunesse, pour toujours et à jamais. Amen (vrai !). L'auteure ajoute dans sa grande sagesse qu'elle n'a de cesse de nous partager, une phrase qu'avait coutume de dire sa propre grand-mère : *Quand une personne vit pleinement, les autres en font autant.* Avec plaisir comadre ! ■

PORTRAIT



Archéologue de formation, Sandrine Toutard est professeure de Wutao et accompagnatrice en Trans-analyse, plus particulièrement spécialisée dans le Wutao assis, elle intervient aussi dans des maisons de retraite, qu'elles soient médicalisées ou non.

wutaoyin.fr • sandrine@generation-tao.com



Taiji Quan de la Famille YANG

Tradition et Modernité



VOYAGE CHINE 2012

30ème Anniversaire Yang Family TaiChi

Rencontre / Tournoi de Tai chi & Visites touristiques
Grand moment d'échange et de partage avec les
Pratiquants du monde entier
du 29 juillet au 6 août 2012



Centre Yang ChengFu PARIS

www.yangfamilytaichi.fr – duc@yangfamilytaichi.com
09 620 683 65 – 06 07 26 72 96



STAGES PARIS 2011-2012

Formation sur 5 WE Taiji traditionnel de la Famille YANG.
Tous niveaux

8-9 oct 2011 : 103 & 49 pas, Tuishou
9-6 déc 2011 : 103 & 49 pas, armes
26-27 janv 2012 : 103 pas, Tuishou. Ateliers instructeurs
10-11 mars 2012 : 103 & 49 pas, armes. Ateliers instructeurs
26-27 mai 2012 : 103 pas, armes, Tuishou

Le relâchement dans la pratique, Pédagogie du Taiji

Stage d'été Taiji & Qi Gong

3ème Rencontre en Périgord
dans un cadre enchanteur du 07 au 14 juillet 2012

Contact : 06 75 03 82 83 – infos@taichitoulouse.fr
www.taichitoulouse.fr/ete2012

STAGE de PAQUES 13-18 Avril 2012

Avec MAITRE YANG JUN

5ème Représentant officiel de la lignée

13 avril : Conférence – Théorie
14-16 avril : Taiji traditionnel 103
15 avril : Taiji tuishou (pour les membres YCF)
18 avril : Taiji sabre 13 vers

BURES /Yvette (RER B) – Paris Sud (91)

Une école, un maître de renom : simplicité et humilité
pour une pédagogie exceptionnelle

Centre Yang ChengFu LYON

www.okinawa-shaolin.com – Email : okinawashaolin@yahoo.fr
04 72 00 20 27 – 06 71 91 31 56



STAGES LYON 2011 -12

Venez découvrir
le style de la famille Yang
(sam. 17h00-20h00 / dim. 9h30-12h30)

15/16 oct 2011 : 103 pas 1*, Tuishou
05/06 nov 2011 : 103 pas 2*, Tuishou
07/08 janv 2012 : 103 pas 3*, sabre 1ère partie
17/18 mars 2012 : 103 pas, sabre 2ème partie

1* La Terre - 2* L'Homme - 3* Le Ciel

Stage Pentecôte

26-27-28 mai 2012

3ème rencontre en Ardèche au Domaine du Tailé
dans un cadre privilégié en pleine nature

www.domainedutaille.com

. Forme 49, Tuishou, sabre
. Entraînement préparatoire pour Taiyuan-Chine 2012
. Qi gong des 5 animaux



stages cliniques
médecine interne,
acupuncture, massage,
gynécologie, pédiatrie,
médecine externe,
étude des classiques



la médecine chinoise plus qu'un métier, une passion

L'Institut Chuzhen,
20 ans d'expérience
une vraie école
de médecine
chinoise

cursus complet 5 ans
études plein temps
et temps partiel
visioconférences
séminaires
week end
ateliers

Venez nous rencontrer

INSTITUT CHUZHEN
de médecine
Chinoise



10, bd Bonne-Nouvelle
75010 Paris • France

MÉDECINE CHINOISE CLASSIQUE

acupuncture | massage | pharmacopée

enseignement plein temps & temps partiel

rens. 01 48 00 94 18
infos@chuzhen.com