

Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 63 • DÉCEMBRE 2011



■ RITES, PASSAGES & TRANSFORMATIONS

Sandrine Toutard, Cyrille Javary, Paule Lebrun, Georges Charles,
Brigitte Chavas, Nirmala Gustave, Claude Henry, Marine Mille,
Sandie Poussau, Pol Charoy, Imanou Risselard, Giovanni Fusetti...

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

7€

Sommaire

N° 63

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,
Muriel Rojas, Céline Laly, Coralie Duteil

DOSSIER: RITES, PASSAGES

& TRANSFORMATIONS

Conçu par Sandrine Toutard

Avec Cyrille Javary, Paule Lebrun, Georges Charles, Brigitte Chavas, Nirmala Gustave, Claude Henry, Sandie Poussau, Marine Mille, Giovanni Fusetti, Judy Mc Allister

CULTURE & SOCIÉTÉ

Joëlle Vassail, Thery Vinai, Yves Giarmon,
Rodolphe Spiropoulos, Eric Marié

VOIE DU MOUVEMENT

Victor Marques

CO-NAISSANCE DE SOI

Eulalie Steens, Michel-Laurent Dioptaz

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Charles Breger, Masami Okamoto, Philippe Laurent, Catherine Schollaert-Chastanet, Dominique Bourdin, Sarina Stone

RELECTURES

Marie Delaneau & Coralie Duteil

PHOTOGRAPHIES & ILLUSTRATIONS

Frédéric Villbrandt, Jean-Marc Lefèvre
François Lollichon, Muriel Rojas, Nirmala Gustave, Ruoxiang Chau, Hémisphères

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Fotolia, Génération Tao, Budo Editions,
Le Souffle d'Or, Victor Marques

Guy Trédaniel éditeur, Paule Lebrun, Brigitte Chavas, Sandie Poussau, Marine Mille, Michel-Laurent Dioptaz, Charles Breger, Catherine Schollaert-Chastanet, Masami Okamoto

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: DÉCEMBRE 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.

Edition

p. 5

Infos

p. 6

La consommation responsable par Ezzedine El Mestiri

p. 6

Toltec way of live par Muriel Rojas

p. 8

Célébrations péruviennes par Céline Laly

p. 10

Le retour vers les profondeurs par Wim Ellul

p. 12

Tao's Folies

p. 14

DOSSIER: RITES, PASSAGES & TRANSFORMATIONS

p. 16

Au cœur du mouvement de la vie par Sandrine Toutard

p. 18

Le livre des mutations par Cyrille Javary

p. 19

Entretien avec Paule Lebrun: « Toute la culture est en manque de *soul* »

p. 22

Le livre des rites par Georges Charles

p. 26

Le passage de l'adolescence par Brigitte Chavas

p. 28

L'hommage au féminin sacré par Nirmala Gustave

p. 29

Se réinventer à tous les âges de la vie par Claude Henry

p. 30

Entretien avec Sandie Poussau: « Je suis là pour accompagner »

p. 32

Le voyage « dedans-dehors » par Marine Mille

p. 34

Tui Shou, transformation et interdépendance par Arnaud Mattlinger

p. 34

Le processus de la Trans-analyse par P. Charoy, I. Risselard et G. Fusetti

p. 36

Entretien avec Judy Mc Allister: « Le jeu de la transformation »

p. 38

Culture & société

Entretien avec les co-présidents de la CFMTC: « L'union fait la force! »

p. 40

L'enseignement de la médecine chinoise par Eric Marié

p. 43

Voie du Mouvement

L'art de la sphère par Victor Marques

p. 44

Co-naissance de Soi

Les créateurs de réalité par Michel-Laurent Dioptaz

p. 48

Horoscope 2012: L'année du dragon par Eulalie Steens

p. 50

Santé & Bien-être

L'énergétique corporelle de la cour royale du Siam par Charles Breger

p. 52

Le combat en vaut la peine par Catherine Schollaert-Chastanet

p. 54

La voie du Reiki par Masami Okamoto

p. 56

Le massage, une œuvre d'art par Dominique Bourdin

p. 58

Le système des méridiens par Michel Laurent

p. 60

Chi Nei Tsang pour les femmes par Sarina Stone

p. 62

Abonnements & Anciens numéros

p. 64

Carnet d'adresses & Agenda

p. 66



Dossier: RITUELS, PASSAGES & TRANSFORMATIONS

Chez le pratiquant et/ou le chercheur en connaissance de soi, la ritualisation est le lieu de prise de conscience de la transformation. Les auteurs de ces articles sont des « passeurs », alors vous êtes invités à prendre la barque et à vous poser quelques questions.

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



La voie du changement Vers des actes créatifs rituels



photo: Jean-Marc Lefèvre

Pol Charoy & Imanou

Nous voici aujourd'hui avec le dernier numéro 63 de GTao entre les mains. L'hexagramme 63 du Yi Jing signifie « déjà traversé ou traversée accomplie ». Cette idée nous donne la mesure d'un aboutissement... **En effet, nous voilà proches du franchissement d'une ligne d'arrivée immatérielle, marquant la traversée du cycle complet des 64 hexagrammes du livre des mutations.** Cette étape une fois franchie nous réengagera dans un nouveau cycle rédactionnel plein de nouvelles promesses et de surprises...

A cette occasion, nous tenons à saluer et rendre honneur à tous ceux qui nous ont accompagnés et soutenus tout au long de cette aventure rédactionnelle. Et aujourd'hui, plus particulièrement, à Cyrille Javary, véritable « conteur-sinologue », pour avoir ponctué de sa connaissance chacun des numéros parus. Alors, encore merci à toi Cyrille. Et en attendant, plongez-vous dans le dossier « Rites, passages et transformations » pour le retrouver accompagné d'autres auteurs: Paule Lebrun, Georges Charles, Sandie Poussau, Nirmala Gustave, Giovanni Fusetti...

Cette thématique a été choisie par Sandrine Toutard,* archéologue de formation, venue scruter les fondements du Wutao et de la Trans-analyse auprès de l'équipe de GTao. **Les qualités acquises lors de ses fouilles archéologiques lui ont donné le regard et la patience nécessaires pour faire émerger l'importance du rituel et de la ritualisation dans nos pratiques.**

Mais avant de partir dans ce voyage, nous vous proposons d'observer ce que nous avons nommé les « anté-rites », tous ces signes avant-coureurs d'un changement profond; changement qui se prépare en laissant des signes, des traces deci, delà, à l'insu de notre conscience, tant individuelle que collective. Ces moments sont très souvent vécus ou perçus comme inconfortables, un peu à l'image de ce que nous vivons en ce moment avec la crise financière mondiale. Il en résulte une peur du changement, qui crée à son tour une incapacité à nous appuyer sur la créativité pour la surmonter. Un cycle s'ouvre devant nous tandis qu'un autre s'achève irréversiblement... Et pourtant, nous savons que c'est inhérent à notre évolution! **Nous voilà donc « pris » dans une double contrainte de « mort-renaissance » de laquelle doivent émerger de nouveaux rites.**

Bien que nous soyons pétris de rites collectifs, nous ne mesurons pas toujours le sens profond des rituels chrétiens et anciennement animistes de notre calendrier. Nous pensons que le rite doit se vivifier, se nourrir au « sein » de notre époque pour re-dessiner et re-définir un sens moderne du sacré. Car le refuge dans des valeurs anciennes et traditionnelles pourrait se transformer en leurre, comme un retour en arrière, un refus de naître... Nous nous devons de créer des rites contemporains pour baliser notre évolution et accompagner les transformations individuelles et sociétales qui secouent notre époque, en faisant appel à la fois au symbolique (qui nous relie à un ancestral primordial), mais aussi à la conscience de notre « nature évolutive permanente » (tant au niveau de l'individu que de l'espèce). En plus des rites auxquels nous participons tous, nous participerions alors à revivifier notre culture rituelle par la création de « re-créa-rites ». **Cette multiplication des rites enrichirait la biodiversité sociale et spirituelle; des tribus d'actes créatifs rituels se composeraient, en irriguant notre époque d'une nouvelle sève de sacré.** ■



photo: François Lelichon

Sandrine Toutard

Ce dossier, « Rites, passages et transformations » au sein de Génération Tao (que nous nommons à la rédaction, le « creuset alchimique »), est parti d'une envie, celle d'aller voir ailleurs, et pas si loin que cela, comment ce qui se vit comme une écologie au cœur de notre entreprise, trouve écho dans notre monde. Beaucoup d'autres auraient bien sûr eu droit de cité en ce dossier... Je souhaite qu'il suscite envie et curiosité. Envie d'acter et d'accompagner le changement et curiosité de savoir comment s'y prennent nos proches et nos « lointains »! Ce dossier est visiblement transgénérationnel et métissé comme un élan vers ce que les fondateurs de cette revue nous ont (et m'ont) transmis: « le Tao n'a pas les yeux bridés », et « tradition dans la modernité, modernité dans la tradition ». Il est question ici, comme dans chaque numéro de Génération Tao, de cette Humanité dont la constituante principale serait peut-être le sens du partage. En miroir avec un ancien hors-série, « Quelle naissance pour quelle humanité? », j'aurais pu aussi appeler ce dossier « Quels rituels pour quelle nouvelle humanité? » car c'est avant tout aux générations futures du Tao auxquelles je pense. **Laissons des traces, des pistes et des repères pour que nos enfants n'aient pas toujours tout à refaire...** Alors, bonne lecture à tous, et soyons créatifs, inventons nos rituels et réinventons nous! ■

*Sandrine Toutard est membre de la Taoteam de GTao et professeure de Wutao.

La consommation *responsable*

Un peu d'histoire...

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



« vraies valeurs ». « Nous attirons toutes les femmes et les tenons à notre merci, séduites, affolées devant l'entassement de nos marchandises, vidant leur porte-monnaie sans compter ! Il faut pour cela un article qui flatte, qui fasse époque. Ensuite, vous pouvez vendre les autres articles aussi cher qu'ailleurs, elles croiront les payer chez vous meilleur marché... ». C'était ainsi que Emile Zola faisait parler Mouret, le directeur, en relatant en 1883 l'ambiance d'un grand magasin.

Le « mouvement libre »

Dans les années 1960 et 1970, de nombreuses voix s'élèvent pour dénoncer l'homme comme un être de besoins, mal satisfait de surcroît, dans une société qui, malgré son abondance, étale aussi ses grandes frustrations. « *L'éthos de l'insatiabilité se retrouve à la base du saccage du milieu physique, de la polarisation sociale et de la passivité psychologique* », renchérit Ivan Illich. Les mouvements écologistes naissants proposent alors de redonner à l'homme sa dimension au sein de la nature. Des valeurs comme la solidarité, la convivialité, la qualité de vie ou l'entraide deviennent des refrains pour une partie de l'humanité insatisfaite. Lancinante interrogation : comment concilier le désir d'avoir avec le bonheur d'être ?

Si l'on remonte un peu dans l'histoire pour rechercher la généalogie de la consommation engagée, nous constatons que l'un des principaux ancêtres du consumérisme organisé contemporain est « le mouvement libre ». Ce dernier commence avec les Quakers en Angle-

terre et aux Etats-Unis, dans les années 1820, en cherchant à vendre des articles de première nécessité non produits par des esclaves. Ce mouvement prend de l'ampleur aux Etats-Unis avec les militants pour les produits libres. Ces militants actifs proposent une alternative à travers un « travail libre » et mettent en

place des magasins de produits libres. Le premier est fondé en 1826 à Baltimore. Ces magasins vont se multiplier, mais ils auront vite à affronter des difficultés d'approvisionnement, si difficile qu'il était de trouver du coton et du sucre produits par des ouvriers « libres » dans le Sud esclavagiste.

D'autres organisations sont nées après et en particulier la National Consumers' League, dont le but était de défendre les droits des employés de grands magasins et des ouvriers du textile en mobilisant les consommateurs

La consommation responsable a une histoire. Parcours balisé à travers le temps où tout change pour que rien ne change.

« Le commerce est satanique, parce qu'il est une des formes de l'égoïsme, et la plus basse, et la plus vile », écrivait Baudelaire. Le naturaliste Buffon s'en était pris à l'homme qui « met toute sa gloire à consommer, toute sa grandeur à perdre en un jour à sa table plus de biens qu'il n'en faudrait pour faire subsister plusieurs familles... Et ne travaille que pour satisfaire à l'appétit immodéré et à la vanité encore plus insatiable... ». Molière traita avec dérision quelques figures du commerce et de l'argent. Balzac associait la prédominance de l'argent à « l'égoïsme solidifié » qui a commencé à se faire sentir à la fin du 19e siècle.

La seconde révolution industrielle

A partir de 1880, la seconde révolution industrielle impose le modèle de la grande entreprise. Le développement des moyens de transport et l'implantation des grands magasins intensifièrent les échanges et, avec ceux-ci, le mépris des hommes de lettres à l'encontre des épiciers en les accusant d'être « improductifs », de « penser bassement » et de détourner à leur profit les



PORTRAIT

Ezzedine El Mestiri est fondateur et directeur de la rédaction du magazine *Nouveau Consommateur* : www.nouveauconsommateur.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).

Désir
d'avoir et
bonheur
d'être.

bourgeois. En France, c'est en 1902 que voit le jour la première ligue sociale d'acheteurs pour inciter les consommateurs à transformer leurs pratiques de consommation afin d'améliorer les conditions de travail des employés et des ouvriers. Si les ligues américaines étaient influencées par des milieux protestants fortement engagés dans l'action sociale, en France, c'est autour du catholicisme social que se fondent les ligues d'acheteurs. Henriette Brunhes (1872-1914) prend des contacts avec Maud Nathan (1862-1946), alors présidente de la consumer's league de New York. Les modes d'action des ligues américaines et françaises sont quasiment identiques : des conseils diffusés par la presse ou par des tracts, incitant les clientes à refuser d'acheter bon marché, à ne pas faire leurs achats après cinq heures de l'après-midi de peur d'allonger les journées des vendeuses et des livreurs. Des listes blanches de magasins sont établies et un label éthique sur le modèle des labels syndicaux (destinés à permettre la reconnaissance des biens produits dans des usines où les syndicats sont présents) est mis en place. Le projet de ces ligues consiste à moraliser les acheteurs bourgeois afin de protéger les conditions de travail des ouvriers et des employés.

La crise de la prospérité individuelle

Entre 1947 et 1953, le plan Marshall a exporté en Europe « la prospérité individuelle et la démocratie ». Les premiers mouvements de contestation de la société de consommation sont apparus aux États-Unis au début des années 1960. Jack Kerouac, Allen Ginsberg, William Burroughs et d'autres furent des symboles et des références pour une jeunesse américaine sensible aux idées pacifistes, qui réclamait de nouveaux modes de vie et rejetait l'ordre marchand. Pour changer le monde, il faut commencer par changer sa propre vie et la vie quotidienne. L'écologie, en tant que forme d'opposition à la société de consommation, trouve l'une de ses sources dans ces mouvements des années 1960. Le philosophe Herbert Marcuse appela à pratiquer la « contestation permanente ».

Les historiens expliquent ainsi le mouvement de mai 68 comme une crise de la prospérité économique. Les thèmes de cette révolte dénoncent la société de consommation, critiquent la productivité et refusent des objectifs quantitatifs au nom du qualitatif et du bien-être. C'est dans ce cadre qu'est né aussi le « mouvement alternatif », particulièrement fort en Allemagne dans les années 1970-1980 et qui est à l'origine des luttes pour l'écologie. Ce mouvement cherchait à substituer au mode de vie conditionné par des besoins secrets par la société industrielle un autre mode de vie fondé moins sur l'avoir que sur l'être. La suite, nous la vivons et peut-être, aujourd'hui, nous ne sommes plus là, mais dans quelque chose qui lui ressemble ! ■

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

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






Revue HOZHO

Chamanismes - Médecines de la Terre

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

Chamanismes, Aromathérapie, Lithothérapie, Ecothérapie...

Articles, interview, témoignages, chroniques suivies
Laurent Huguelit, Jeremy Narby, Romuald Letarrier
Dr Luc Bodin, Sylvain Bélanger.

No 5 - Psychologie et Chamanisme

Quand s'expriment les maux de l'âme; le Psy ou le Chaman ?

Entretien avec **Dr Olivier Chambon**

Art Visionnaire
Delphine Lhuillier et Pauline De Mars

Rituel d'Hiver: Le Serpent des Anciens
Marianne Grasselli Meier

Des lectures qui vous ouvrent la route...

www.hozho.ch

Trimestriel - 40 pages couleurs



Toltec *way of life*

L'art de vivre sa divinité

par Muriel Rojas

La sagesse ancienne des Toltèques nous enseigne que « si le mental fait l'homme, l'art révèle le dieu ». Le monde d'aujourd'hui manquerait-il de poésie et d'inspiration ?



crédit photos: DLR

Il était une fois un peuple fort sage appelé Toltèque. Versés dans la philosophie et dans les arts, ces Mexicains anciens pensaient qu'à l'origine des souffrances humaines se trouvait une incapacité à trouver les mots justes pour exprimer nos perceptions et nous relier au donneur de vie, Ometeotl.

Ometeotl, Seigneur de la dualité

Ometeotl, le Seigneur de la dualité, était à la fois masculin et féminin. Capable de s'autoféconder, il s'était décomposé en dieux, fragments à partir desquels avait été engendrée l'humanité. Les Toltèques en conclurent qu'en tant que manifestation incarnée – mais sexuellement polarisée – de Dieu, l'homme était appelé à développer ses polarités énergétiques mâle et femelle pour se féconder lui-même psychologiquement. Mais refléter Ometeotl dans la dimension

matérielle demandait que l'homme polisse son miroir (l'ego). Quels outils utiliser pour se faire ? De spéculations intellectuelles en expériences, les Mexicains anciens parvinrent à la conclusion que seule la poésie, essence des arts, s'avérait pertinente pour communier avec Ometeotl et apprendre de lui. Sublimant les mots et les images, transcendant le temps, la voie des chants et des fleurs⁽¹⁾ leur révéla l'immensité de la conscience humaine. Elle leur enseigna à enchanter le monde, à le soigner, à le chérir, favorisant ainsi le projet d'Ometeotl à leur égard : l'intégration harmonieuse de l'homme dans l'ensemble du vivant. Les Toltèques postulèrent alors que celui qui choisit de développer son talent de poète devient un diseur de vérité dont le corps se divinise ; son être divin animant sa chair, il devient un photophore à la lumière inextinguible.

L'homme accompli

L'homme accompli pour les Toltèques n'était donc pas celui qui a dompté son mental, mais celui qui s'ouvrant à la beauté du monde par sa sensibilité excellent à la traduire dans sa vie sous la forme d'œuvres d'arts, que celles-ci soient façonnées à partir d'actes, de mots ou de terre. Il était l'artiste qu'un niveau de spéculation philosophique et de conscience élevé portait à rechercher la perfection formelle au-delà de l'esthétique, non comme une preuve de culture, mais comme un art de vivre à l'octave la plus subtile son humanité.

Les siècles ont passé, les Toltèques ont disparu, mais leur esprit a survécu jusqu'à nos jours grâce à leurs descendants et disciples. En faisant de leur nom un synonyme d'artiste puis en créant le terme de Toltecayotl⁽²⁾, ils nous ont transmis un enseignement universel : si le mental fait l'homme, l'art révèle le dieu.

C'est aux pèlerins de la voie des chants et des fleurs qu'est dédiée cette rubrique. Puisse-t-ils y partager et y puiser les matériaux qui enchanteront le monde de demain. ■

**Le poète,
diseur
de vérité.**

(1) La poésie.

(2) littéralement « Toltéquité » ; nous pourrions dire aujourd'hui « Toltec Way of life » ou encore « Toltèque Attitude ».

MÉDITATION GUIDÉE

Tempo, le grand Mohai

par Muriel Rojas

Installez-vous confortablement.
Portez votre attention sur votre respiration.
Sentez l'air qui rentre par vos narines,
gonfle votre ventre, vient s'infiltrer au plus
profond de votre corps. Cet air qui traverse
les tissus jusqu'au niveau des cellules et
qui vient débusquer, chasser tout ce qui vous
parasite pour l'emporter sur votre expiration.
Sentez sur chaque cycle de respiration complet
à quelle profondeur l'air s'infiltrer, nettoie,
détend et emporte sur l'expiration.
Percevez vos points d'appuis avec le sol,
sentez comme votre corps s'abandonne
de plus en plus profondément, combien
il se sent soutenu par la terre.
Et puis sentez l'air, toujours cet air qui rentre
à travers vos narines et qui vient vous emplir.
Un air chargé d'énergie.
Sentez ce souffle venu du ciel, un souffle
chaud, doré. Un souffle qui vous emplit.
Percevez sa couleur, sa chaleur.
Et laissez ce souffle agir à l'intérieur
de vous pour vous emmener loin,
très loin dans l'espace et dans le temps.
Au commencement du monde...
Dans cet espace-temps sacré, originel,
ce moment où la terre était nue.
Au commencement était le désert.
Puis Tempo, le grand mohai au souffle d'or,
souffla sur la terre. Le souffle divin venu du
ciel descendit sur la terre, dansa sur sa surface,
s'engouffra à l'intérieur et rendit la terre fertile.
De ses sillons surgirent les arbres,
les montagnes, les herbes. Puis, comme des
champignons, poussèrent les hommes de terre.
Animés par le souffle d'or de Tempo,
Tempo le grand mohai, leur dit:
« Levez-vous petits géants de terre,
petits géants de pierre. Courrez,
prospérez, bougez, aimez,
construisez. Mon souffle vous
anime ! Chaud, doré, magique, mon
souffle d'or vous ancre dans la terre.
Comme un baiser brûlant, le sceau
d'une lignée ». Ainsi naquit l'humanité.
Une humanité qui continua à croître
et dont les maillons s'enchaînèrent
jusqu'à vous.
Sentez à l'intérieur de vous, au plus profond
de vous ce souffle d'or. Ce sceau de lignée
inscrit au plus profond de votre être.
Percevez ce jaune lumineux, chaud,
cette conscience à l'intérieur de votre corps.
C'est le souffle du grand mohai qui s'est installé
en vous, qui anime votre corps-matière.
Ce jaune lumineux, qui vous révèle
à vous-même, qui met en lumière

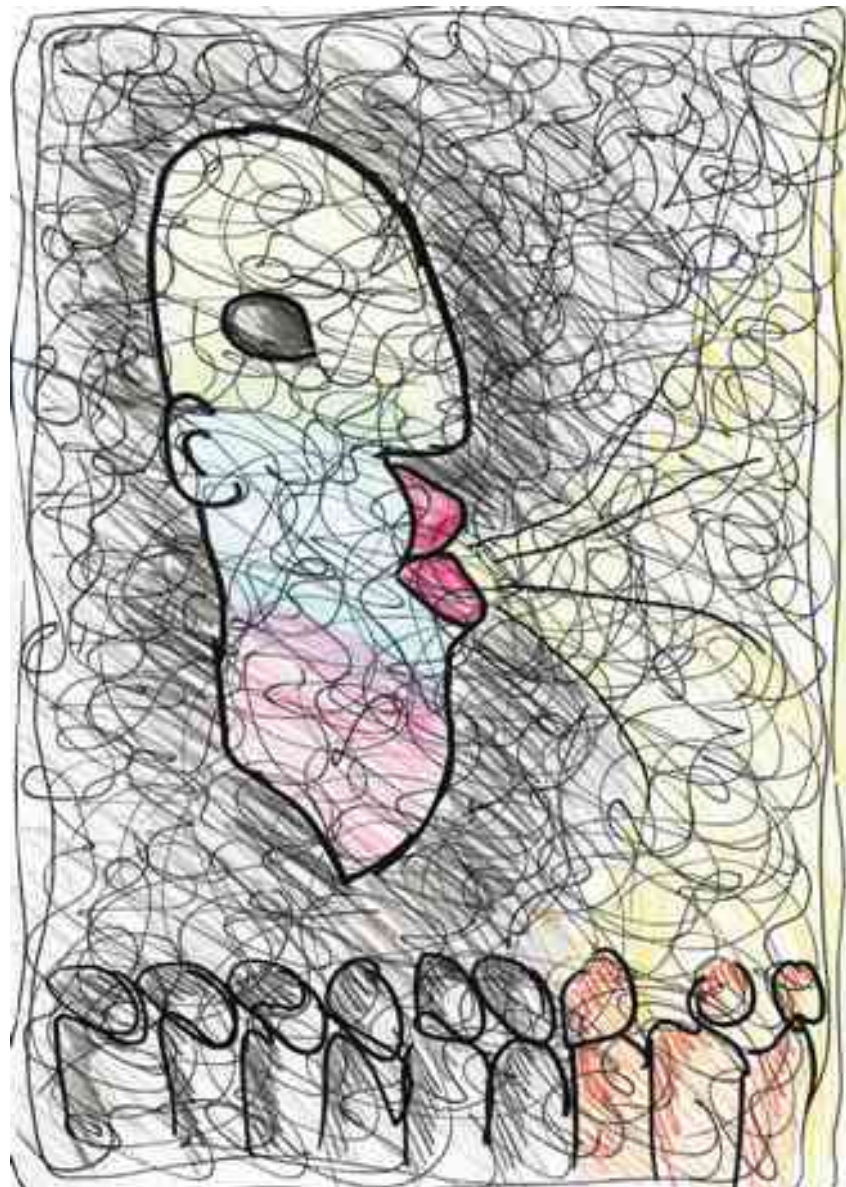


Illustration : dessin réalisé par Muriel Rojas lors de l'un de ses ateliers.

les particularités de votre corps-matière.
Mais aussi de votre identité de surface,
votre personnalité, votre ego.
Prenez conscience de ces multiples facettes
éclairées par le souffle d'or du grand
mohai en vous.

Ne retenez rien, laissez-vous traverser
par ce souffle, laissez-le agir en vous.

Ouvrez-vous, devenez canal...

Abandonnez-vous au souffle,
à la lumière.

Devenez créature consciente
du grand mohai, trait d'union
entre l'esprit et la matière,
entre la terre et le ciel.

Puis, tout en gardant prégnantes
ces sensations, ces nouvelles prises
de conscience, cette qualité d'énergie en vous.

Reprenez conscience de votre corps

et de l'endroit où vous vous trouvez.

Reportez à nouveau votre attention
sur votre respiration.

Sentez comme vous respirez
en harmonie avec l'univers.

Puis lentement, à votre rythme, vous pourrez
revenir dans l'instant présent, dans votre corps.

Et lorsque vous le sentirez, vous pourrez
vous étirer et ouvrir les yeux. ■

**Le souffle
d'or du grand
mohai
en vous.**



PORTRAIT

Muriel Rojas s'intéresse très jeune aux spiritualités du monde (en particulier préhispaniques) et aux pratiques chamaniques. Elle étudie le théâtre japonais, puis les arts plastiques avant de se consacrer à la thérapie transpersonnelle. Elle développe des ateliers d'expression de soi par l'art, de créativité et accompagne des particuliers. Elle est également rédactrice du bulletin du GRETT (Groupe de Recherches en Thérapie Transpersonnelle).
<http://refletsmrz.blog4ever.com>

Célébrations péruviennes

L'art d'enterrer ses morts

par Céline Laly



crédit photo : DR

Pour un Péruvien, sombrer dans le désespoir après la mort d'un proche est une absurdité. Le récit vivant d'un jour ordinaire...

Un souffle doré nous pousse dans le dos, dans les rues poussiéreuses de Cartavio. Des volutes ensablées nous picotent les joues puis repartent dans un ballet dont le chorégraphe nous dépasse.

Aujourd'hui, cela fait 32 ans que le père de Gladys est mort. Cinq des enfants qui lui ont survécu et qui vivent encore au Pérou, ainsi que nombre de petits-enfants, conjoints, amis et personnes dont je n'ai réussi à me faire qu'une vision approximative du degré de relation avec la famille, traversent le village. C'est un joyeux brouhaha entrecoupé de sanglots qui s'engouffre bientôt dans le cimetière. Borys, une

sorte d'Orphée péruvien, se déplace de son pas lourd avec une chaîne hifi sur l'épaule, de quoi emplir les allées mortuaires de cumbias rythmées et de valse péruviennes aux racines afro. Veto et son fils, portés par le groupe, soutiennent du bout de leurs mains puissantes une caisse remplie de bouteilles de bière fraîches.

« Oyen, cuidado con las cheeeee-las! » (*Hé, ho, faites attention aux bièèèères!*), s'écrie Juana de sa poitrine imposante pendant que Luis et Mirko, 4 ans et 8 ans, détalent dans un nuage de sable.

Le troupeau arrive enfin devant la tombe de l'aïeul en titubant. La caisse de bières est lâchée par terre avec fracas. Et Gladys ouvre le bal de la douleur dans un cri à mi-chemin entre le hullement et le braillement. Je me raidis tandis que les larmes se déversent soudain sur les joues ridées, bombées, brunies ou toutes roses avec fortes manifestations sonores. L'équipée se regroupe (je n'ose pas dire se recueille). Gladys



crédit photos: D.R.



entonne de sa voix au cœur grave, un discours de commémoration sur un ton des plus officiels. « Compañeros, compañeras, amigos, amigas, hermanos y hermanas, familia, les agradezco por haber venido aquí, hoy, en este día de dolor » (*Camarades, amis, frères, sœurs, ma famille, je vous remercie d'être venus ici, aujourd'hui, en ce jour de douleur!*), et elle termine sa phrase dans un accent aigu qui résonne dans le cimetière et au-delà. Pendant ce temps, son mari Justiniano, souffle sur la seule fleur artificielle qui décore le petit casier faisant office de tombe, pour éparpiller le sable qui revient, obstinément, la recouvrir. L'océan pacifique est à vingt minutes de marche. Au loin, les vagues tournent et reviennent à la mer depuis des millénaires.

Ainsi réunis, qui assis sur les cagettes de bières, qui adossés sur une tombe voisine, on écoute Gladys parler sans formalisme excessif. Juana, sa sœur cadette, pleure avec force. Une dizaine d'enfants de tout âge joue à cache-cache entre les tombes en riant comme des singes, d'une façon qu'on décrirait comme peu respectueuse des morts, ici, en France. Et pourtant que savons-nous de la mort? Borys a baissé le volume de la musique et continue à scander le rythme de sa tête, quand d'un regard Gladys lui fait signe d'éteindre.

La prière peut commencer.

« Bueno, Justiniano, tu, di el Nuestro Padre... » (*Bon, Justiniano, dis le Notre Père...*)

- Y porque yo? (*Et pourquoi moi?*)

- Bueno, este, siempre buscando... ya, ya, después hablaremos » (*Ah celui-là, je vous jure, toujours à chercher... Bon, on parlera de ça plus tard... Bon, à toi alors, Borys...*), menace Gladys... « Bueno, tu entonces Borys... » (*Bon, à toi Boris alors...*)

- Yo?... Euh, Nuestro Padre... humhum... Santificado sea tu nombre... humhum...

pspsepsepsss... (*Moi? Euh... Notre Père... humhum... Que ton nom soit sanctifié... humhum... psepsepsss...*)

- Que cosa? Que buenos cristianos somos! » (*Comment? Ah, ça, nous sommes vraiment de bons chrétiens, hein!*), un rire cristallin la secoue... « Bueno, hasta acá no mas... » (*Bon, allez, c'est fini...*).

D'un revers de sa main d'homme, elle disperse ses larmes sur la terre et s'écrie: « Ya esta! A chupar! » (*C'est bon! On picole maintenant!*), déclenchant l'hilarité générale. D'un coup de dent, on ouvre une bouteille de bière. Borys pousse le volume de la musique à fond. Et puis un verre unique se remplit et se vide, passant de main en main, y compris celles de moins de cinq ans. Blagues, boutades et apostrophes se font écho. Et le groupe repart du cimetière, léger... Mais a-t-il vraiment été lourd à un moment?

Chacun de mes séjours au Pérou a été une leçon de vie pour moi. Les Péruviens n'ont pas peur de la mort. Ils n'ont pas peur de mourir, ils n'ont pas peur de voir leurs proches mourir. Quand la mort emporte une vie, la tristesse légitime est accueillie, vécue et transcendée. Chaque famille de défunt organise le jour même de l'enterrement un grand repas où une centaine de personnes ou plus sont conviées. L'alcool coule à flot et l'ambiance est festive. Ces célébrations alimentent la richesse de la vie sociale et permettent à la famille endeuillée de trouver du soutien et de marquer fortement un jour porteur d'émotions pour le reste de sa vie, fêté annuellement. Ce qui permet à la vie joyeuse de reflourir très vite. Sombrier dans le désespoir après la mort d'un proche est une absurdité, pour un Péruvien, et une offense à la vie encore présente. ■

Ils n'ont pas peur de la mort.



PORTRAIT

Après des études à SciencesPo et à l'ESCP, Céline Laly part explorer le monde et tombe en amour du Pérou. Les scènes qu'elle vit l'inspirent et elle écrit des « chroniques du quotidien » dont certaines sont publiées sur son blog: unmonderond.com. Elle découvre aussi un pays « dansant » qui nourrit sa passion du mouvement. Certifiée instructrice de Wutào, elle enseigne à Lyon.

Le retour vers les *profondeurs*

Un retour à soi

par Wim Ellul

A quoi nous invitent ces longues soirées d'hiver? Le froid et l'envie de boire un bon chocolat chaud près d'un feu de cheminée? A retourner vers soi...



crédit photo: D.R.

nos vies au bureau, dans les grandes surfaces, à la télé, jusqu'à épuisement des stocks. La marche à la croissance illimitée qui formate la planète laisse pourtant des millions de gens sur le carreau, K.O., vidés. Tant de cynisme et d'avidité, si absurdement éloignés du cœur de la vie. En attendant que les politiques proposent un changement au service des êtres humains et de la nature (dans quelques siècles), pourquoi ne pas intégrer dès maintenant dans nos corps cette réalité saisonnière? Et entonner ensemble ce slogan magnifique: l'hiver ne sert pas seulement aux sports d'hiver!

C'est l'axe incliné de la Terre, merveille de géométrie céleste, qui donne naissance aux saisons: pour faire simple, les rayons tapent « à la verticale » en été, il fait chaud; tandis qu'en hiver, les rayons du soleil tapent sur un plan incliné, d'où une déperdition de chaleur et la baisse des températures.

Parce que le froid densifie et contracte, nous sommes invités à revenir à nous. Entraînez-vous au Qi Gong de l'arbre 20 minutes chaque jour: l'immobilité, le temps d'arrêt permettent de mieux stocker le Qi, de faire des réserves salutaires. Allez étreindre un arbre dans le parc (ah, ressentir le pétilllement intérieur de cet autre être vivant!). Méditez sur une phrase, sur un beau texte (« La petite voix d'Eileen Caddy » par exemple, éditions Le Souffle d'Or) pour vous connecter aux énergies du Ciel. Massez-vous l'abdomen pour entrer en contact avec votre « terre intérieure ».

Entraînez-vous au dénuement sans crainte: être satisfait, se réjouir de peu chaque jour favorise, entre autre, la mise en place des conditions de l'abondance. C'est le vide dans le vase qui permet de le remplir, pour reprendre la belle métaphore du « Tao te King ».

Utilisez ce temps pour porter vos projets en sommeil, en gestation, comme la graine en terre porte sa germination future... Que du bonheur en hiver! ■

Qu'est-ce qui fertilise votre sol ?



PORTRAIT

Wim Ellul est praticien en Chi Nei Tsang et en massages traditionnels, à Paris et à Bordeaux. Formé auprès de Mantak Chia, d'Andrew Fretwell et de Sarina Stone, il exerce aujourd'hui à Paris et à Bordeaux.

ellul.wim@yahoo.fr

www.bordeaux-tao.fr

www.centre-tao-paris.com

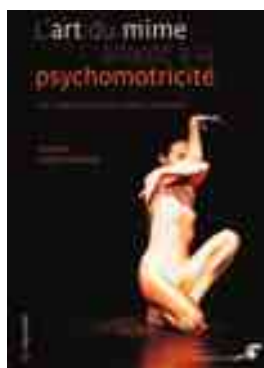
De malheureuses branches nues qui tranchent dans le gris du ciel, ni fruits, ni feuillage... Qui se réjouirait du spectacle d'un arbre en hiver? Me voilà dans un parc à marmonner les vers de Baudelaire, plongeant « dans les froides ténèbres » tout en rêvant d'un bon chocolat chaud! C'est pourtant à une belle leçon « d'humilité » que nous convie la nature: le retour vers les profondeurs, le silence fécond, la descente de la sève, le ralentissement de Soi. On entend la racine « humus » derrière le mot humilité, cette fine couche issue de la décomposition organique qui fertilise le sol, l'aère, l'enrichit. Qu'est-ce qui fertilise votre sol à vous? Notre monde moderne n'a bien entendu que faire de ces pulsations profondes, car la ville ne dort jamais! La même cadence martèle



Tintin sur le divan
de Gérard Guasch

Tintin sur le divan ... Mille tonnerres ! Une occasion de « relire » ce mythe moderne, dont les albums se transmettent de génération en génération comme un précieux héritage. Gérard Guasch interroge passionnément sa corporalité, ses gestes, ses actions, les circonstances historiques et culturelles qui l'entourent et l'alchimie qu'il opère sur nous, mille sabords !

L'Archipel / 19,95 €



L'art du mime adapté à la psychomotricité
Simone Conein-Gailliard

L'art du mime consiste à s'exprimer avec son corps tout entier, dans le silence. La psychomotricité est l'éducation du geste au service de la pensée. L'auteur nous explique comment elle utilise ces deux outils pour aborder, toucher, rééquilibrer, épanouir, transmettre, écouter l'être humain. Le mime adapté à la psychomotricité permet d'aller de l'artistique à la pathologie, en passant par le bien-être et l'éveil de soi.

Le Souffle d'Or / 16 €



Au cœur de la monnaie
de Bernard Lietaer

Ce livre nous convie à un passionnant voyage de vingt-huit mille ans au cœur de l'histoire monétaire car il choisit un prisme inattendu : la dimension émotionnelle de la monnaie qui nous renvoie aux tréfonds de notre psyché. Ancien haut fonctionnaire de la banque centrale, Bernard Lietaer nous offre un ouvrage très documenté donnant matière à réflexion sur les choix monétaires du 21e siècle.

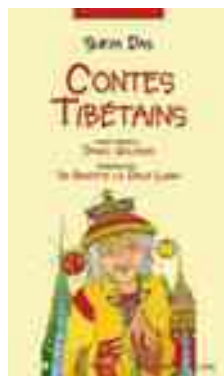
Editions Yves Michel / 19 €



Comprendre l'essence du Budo
de Philippe Doussin

Le Judo, l'Aïkido et le Karaté-do sont les arts martiaux japonais appelés de manière générique « Budo ». Certains préfèrent les désigner « arts de la paix ». Pour Philippe Doussin, la persévérance dans une pratique sincère est ce qui permet au cheminant de s'ouvrir à une réalité nouvelle, qui participe des mystères de l'existence universelle.

Budo Editions / 15 €



Contes tibétains
de Surya Das

Avec son introduction écrite par le Dalaï Lama, ce recueil de contes nous plonge dans un univers imaginaire pour mieux nous donner à comprendre notre propre réalité, nous montrer intuitivement la voie et nous permettre d'accéder à une perspective plus vaste. Une invitation au voyage.

Guy Trédaniel / 19,90 €



Dans les forges primaires de l'être
de Marie-Agnès Chauvin

Partie d'une enfance blessée, l'auteur retrace avec finesse son cheminement intérieur avec ses chutes et ses reprises. Elle nous livre les outils de développement personnel et les notions de base de psychologie notamment la démarche jungienne d'individuation. Un livre plein de force et tout en nuance.

Le Souffle d'Or / 7,50 €



Lhasa, entre dieux et démons
de Danièle Masset

Les magnifiques photos de Jacques Raymond nous donnent à voir cette capitale inaccessible, mystérieuse et fascinante, où se pratiquent les rites hauts en couleur du bouddhisme ésotérique. Pour l'achat de ce livre, des fonds sont reversés à une association aidant des Tibétains réfugiés dans des camps situés à l'est de l'Inde.

Editions de la Flandonnrière / 19,50 €

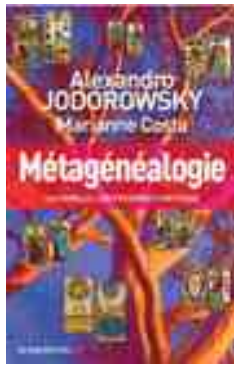


Votre chiffre Feng Shui
d'Hélène Weber

Découvrez grâce à ce livre votre chiffre personnel, le « Gua ». Ce chiffre vous permettra de mieux connaître votre personnalité, ses forces et ses faiblesses, les relations qui vous sont bénéfiques ou encore vos métiers de prédilection. Laissez-vous guider par cette branche du Feng Shui appliquée à votre énergie personnelle.

Guy Trédaniel / 16 €





Métagénéalogie

de Alexandro Jodorowsky et Marianne Costa

La métagénéalogie repose sur un principe que bien des cultures affirment depuis toujours sous des formes religieuses, magiques ou chamaniques : l'inconscient familial interagit avec l'inconscient personnel. Dans cette plongée au cœur du roman familial, Jodorowsky nous guide à travers les obstacles pour rapporter l'élixir capable de transformer durablement notre existence et notre environnement.

Albin Michel / 25 €



Le chant du vent dans l'arbre sec

de Maître Dogen et Maître Ejo

Les enseignements que donne ici Philippe Coupey, maître zen, consistent en des commentaires de deux écrits japonais du 13^e siècle, le Sansho Doeï et le Komyozo Zanmai. Cette parole commentée est la résonance d'une expérience intime et fondatrice qui s'adresse à notre cœur pour nous éclairer dans notre propre quête, au-delà de l'espace et du temps.

Charles Antoni
L'Originel / 18 €



Les maux en mains

d'Anne Ducasse

Anne Ducasse présente ici sa technique manuelle bio-énergétique dont les principes fondamentaux reposent sur la synthèse des connaissances occidentales en matière d'anatomie et de physiologie et des connaissances orientales transmises par la tradition médicale chinoise depuis 3000 ans. C'est mieux se comprendre grâce à l'énergétique chinoise et le terrain énergétique, source de santé et de maladie.

Editions Médicis / 18 €

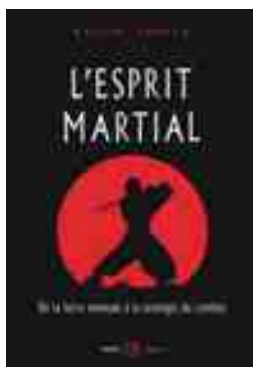


Dragons et Dragons

de Marie Sellier & Catherine Louis

Un coffret de 4 petits livres narrants des histoires de dragons pour enchanter les rêves des enfants et nous plonger au cœur de l'Asie. Les livres se déplient pour laisser jaillir de superbes dragons de 1,60 m. Gare au dragon ivre!

Picquier Jeunesse / 19,50 €



L'esprit martial

de Kazumi Tabata

Ce livre présente une vision qui dépasse le Karaté. Il expose la configuration de l'esprit combattant à travers les arts martiaux. Il nous apprend à faire face à l'adversité. L'auteur nous enseigne l'habileté à trouver l'essence absolue – la force spirituelle et l'énergie mentale – pour nous guider vers le succès. Le Karaté sert ici de vecteur à l'apprentissage de la vérité.

Budo Editions / 15 €



La médecine des femmes

de Mona Hébert

Par une approche holistique du fonctionnement du métabolisme féminin, ce livre permet de découvrir une médecine simple, que l'on peut comprendre et intégrer dans sa vie. Il nous livre une multitude de conseils, recettes, exercices physiques pour profiter du plaisir d'être pleinement soi-même et pour célébrer sa féminité au quotidien.

Le Souffle d'Or / 22 €



Proverbes Chinois

de James Trapp

& L'art de la guerre

de Sun Zi

Deux magnifiques livres reliés pour les sinophiles. Le classique « L'art de la guerre », le premier traité de stratégie au monde, datant du 5^e siècle avant J-C. Et un recueil de proverbes chinois pour se familiariser avec la sagesse des Chengyu, ces expressions chinoises où quatre caractères suffisent à condenser une histoire.

Guy trédaniel / 19,90 €



Mon Tai Ji au quotidien

de Benjamin Delisle

Petit manuel illustré de Tai Ji appliqué au quotidien, l'auteur nous propose des exercices simples adaptés à la position assise pour rapidement parvenir à une détente du corps et de l'esprit par l'apaisement de la respiration. Mais avant tout, le Tai Ji assis nous installe dans la conscience du moment présent.

Chariot d'Or / 19 €



Ritualiser sa vie n'est pas devenir religieux ou sectaire, peut-être même au contraire: loin des croyances, le rituel de passage s'avère nécessaire pour savoir d'où l'on part et où l'on va. Chez le pratiquant et/ou le chercheur en connaissance de soi, la ritualisation est le lieu de prise de conscience de la transformation: du salut du cours aux passages de grades et à la pratique elle-même, jusqu'aux fameux actes psychomagiques « jodorowskiens », la liste est longue pour qui veut acter sa vie. Que l'on observe les cultures d'ailleurs et l'importance de

rites, passages & transformations

certaines de nos traditions (Noël arrive à grands pas!), notre société semble souvent plus attirée par le décorum que par le sens. Ce dossier a été imaginé pour donner des pistes et des outils tangibles afin d'avoir le choix de nous reconnaître dans ce monde: notre monde. Les auteurs de ces articles sont aussi des « passeurs », alors vous êtes invités à prendre la barque et à vous poser quelques questions. La réponse sera peut-être un rituel...

Au cœur du mouvement de la *Vie*

Lettre au changement

par Sandrine Toutard

Si l'on passe sa vie à se retourner sur chacun de ses pas, c'est qu'il nous a sans doute manqué quelque chose de fondamental, comme la conscience du passage et la célébration de moments qui posent l'instant présent. Alors, quels choix avons-nous? Mille et une merveilles...



Sandrine et Saskia photographées par Frédéric Vilbrandt, le compagnon de Sandrine et le papa de Saskia.

chaussures, mais que me revenait la responsabilité de te souffler là où j'allais. J'ai compris aussi que je ne savais pas tout faire et que la guidance d'aînés pourrait m'éviter l'écueil de croyances. Ils avaient déjà franchi toutes ces étapes et ils en avaient ramené des outils, n'attendant qu'une chose: que l'on s'en serve. Dès lors, j'ai remis le sacré que je t'avais retiré par négligence, et tu as été patiente avec moi. Et j'ai réinstauré du « rituel » dans ma vie pour que l'ensemble de mon être entende et acte les changements que je souhaitais conscients. Pour que l'ensemble de mon être vive pleinement et accepte les changements que je n'avais pas souhaités. Tu m'as parlé de sagesse et j'ai entendu que j'avais le choix. Tu as mis sur ma route les personnes et les outils de la connaissance de soi: ils sont venus avec amour et bienveillance, c'est à cela que je les ai reconnus. Ils sont venus, mais ils n'étaient pas confortables (ils ne le sont toujours pas!) et m'aident chaque jour à réaffirmer ce choix: je suis consciente de ce que je vis au moment où je le vis et je l'offre à la vue de tous pour que tous s'y reconnaissent, et par cet acte, j'espère permettre à d'autres d'avoir des repères et de les reconnaître de façon plus large encore: dans le monde en changement.

*M*a très chère vie, je t'écris pour te remercier et pour te dire que oui, ça y est, je commence à comprendre ce que tu as voulu me dire pendant ces premières 40 années: le changement est le passage obligé de la vie. Au début, j'ai surtout reçu les indications orales de ce que j'étais en train de devenir: petite fille allant à l'école, jeune fille allant au collège, jeune femme allant au lycée. Et puis, plus rien. Ou alors: jeune femme à la fac, au travail, à la maison, etc. Et plongée dans ce vide où je ne trouvais pas ma place, ni ma tribu, j'ai commencé à me demander qui j'étais avant de savoir qui je voulais devenir, et comment y arriver, mue par l'impression que jusqu'alors, j'avais plutôt expérimenté l'inverse: devenir avant d'être. J'ai acquis l'assurance que tu marchais avec moi et que tu suivais mes pas, ou plutôt que tu étais mes

Je sais que je n'invente rien, même si je redécouvre, et j'ai eu envie de savoir quel écho ce sens du rituel et cette sensation de passage avaient autour de moi. J'ai eu envie dans ce dossier de réunir différentes voix, différents outils et différents regards: de l'adolescence jusqu'à la fin de la vie... Mais où siège donc l'enfance? Et bien, juste là, dans mes bras! En devenant mère, c'est aussi et surtout pour mon enfant que je marque les étapes. Non seulement pour l'aider à grandir, mais aussi pour m'aider à la rendre autonome, auteure d'elle-même, et un jour la laisser partir. Comme l'écrit Didier Dumas, nous ne « faisons » pas seulement des enfants, mais nous mettons au monde des adultes en devenir. ■

Vivre pleinement les changements.



photo: François Lallouan

PORTRAIT

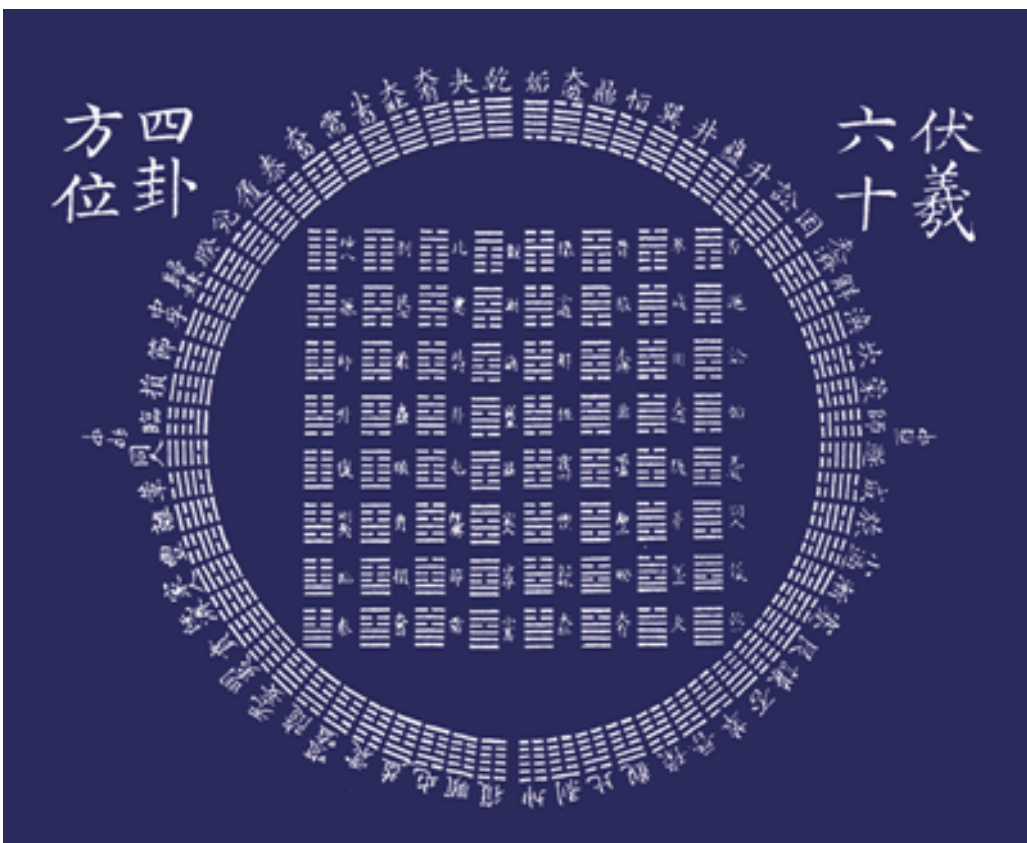
Archéologue de formation, Sandrine Toutard est professeure de Wutao® et accompagnatrice en Trans-analyse®, plus particulièrement spécialisée dans le Wutao assis et le Wutao de la femme, elle intervient également dans des maisons de retraite, qu'elles soient médicalisées ou non.
wutaoyin.fr / sandrine@generation-tao.com

Le livre des *Mutations*

La sagesse du Yi Jing

par Cyrille J.-D. Javary (conférence rapportée par Monique Dupuy)*

Le monde vit sa mutation dans la révolution permanente des énergies Yin-Yang. Prenant calque sur le modèle cosmique, les anciens Chinois, il y a plusieurs millénaires, ont décrit pour l'être humain soixante-quatre situations quotidiennes et leurs évolutions possibles, dont ils ont tiré différents conseils de sagesse.



Les 64 hexagrammes du Yi Jing rangés en ronds et en carrés par maître Shao Yong (1011-1077).

En Chine, le temps ne passe pas comme en Occident. Ce n'est pas un temps abstrait et linéaire qui s'étire d'un an zéro historiquement fixé vers une éternité finale mystiquement rêvée. Il ne se déroule pas de façon implacable, mais s'enroule sur lui-même de façon très palpable. Rond et vivant, il s'épanouit sans cesse en combinant des tendances qui se renforcent ou se renversent. Ce n'est pas une succession d'instant qui se ressemblent, mais une conjonction d'influx qui se rassemblent.



La discontinuité du temps

Le sinologue Marcel Granet explique que les Chinois divisent le temps en organisation de périodes comme ils divisent l'espace en confédération de secteurs. Cette organisation



discontinue du temps les a amenés à considérer avec un intérêt tout particulier la transition, le passage d'un temps à un autre. Leurs cérémonies en témoignent. Un esprit chinois ne saurait inaugurer un temps nouveau qu'en procédant d'abord à des rites d'au revoir du temps périmé. Les saisons nouvelles étaient accueillies par des cérémonies de bienvenue précédées de rites destinés à annoncer à la terre qu'une période est finie. Cette conception du temps comme une succession de moments ayant chacun leur tempo particulier, l'importance donnée à la reconnaissance des seuils, à l'émergence des retournements, à l'accompagnement des mutations, tout cela a amené les anciens Chinois à inventer une sorte de boussole temporelle aussi fiable que celle avec laquelle

on peut se repérer dans l'espace : le Yi Jing ou Classique des Changements.

La danse cosmique du Yin-Yang

Prenant la nature comme modèle et l'être humain comme module, le Yi Jing suggère la danse cosmique du Yin et du Yang, la variation de leurs agencements et la permanence de leurs mutations. Et tout cela simplement à partir de 64 situations de la vie quotidienne rabotées jusqu'à leur structure énergétique, stylisées jusqu'à devenir des situations-types. Le coup de génie des anciens Chinois a été de concevoir ces 64 « archétypes » comme un système évolutif et de les résumer à l'aide de diagrammes abstraits. Au mouvement Yin fut associée la ligne brisée : . Au mouvement Yang fut associée la ligne continue : . En combinant les deux signes de ce code binaire avant la lettre, le Yi Jing écrit et décrit tout ce qui vit dans l'univers. Cette trouvaille, qui est unique parmi les civilisations anciennes, est aujourd'hui ce qui rend le Yi Jing universel. En effet, ces figures nous sont directement accessibles par leur graphisme même. Il n'est pas nécessaire d'apprendre le chinois pour comprendre la dialectique du Yin et du Yang : elles nous plongent tout droit au cœur du mouvement de la pensée chinoise.

Une mutation inexorable

Le premier principe que nous apprend le Yi Jing est que toute situation parvenue à son extrême atteint un seuil où s'opère une mutation qui la transformera en son contraire. La nature, la course du soleil, les phases de la lune ou le mouvement des marées, nous récitent constamment cette loi. Les figures du Yi Jing nous la montrent. Yang est une force d'extension, d'expansion ; le trait continu qui l'écrit peut donc être vu comme animé par des forces centrifuges qui vont entraîner un étirement provoquant à terme un déchirement : . C'est la mutation. Yang devient Yin, force d'intériorisation, de repliement. Le trait brisé Yin est aussitôt animé par des forces centripètes qui vont tendre l'une vers l'autre jusqu'au moment où elles se toucheront : . Alors Yin deviendra Yang, qui va s'étirer, et ainsi de suite. Chacun porte en son sein le germe de son inversion. De l'équilibre évolutif du Yin et du Yang naît la non-dualité, et pour un Chinois, demeurer dans la non-dualité signifie « se tenir au milieu des changements ».

Une dialectique des cycles et des rythmes

Ces changements, le Yi King les distribue sur six niveaux. Aussi ses diagrammes sont-ils appelés hexagrammes, de *hexa* (six) et *gramme* (signe). Après les hexagrammes n° 1, formé de six traits Yang et n° 2, formé de six traits Yin, il exposera tous les états de passage entre ces deux

extrêmes : autant de moments particuliers à la fois en équilibre et en devenir. Chacun des 64 hexagrammes est assorti d'un nom et de courts textes explicatifs. Deux paragraphes généraux exposent ce que le Yi Jing pense de la qualité du moment considéré (le Jugement) et ce qu'il pense être l'attitude appropriée à cette situation (l'Image). Puis viennent des conseils particuliers en rapport avec chacun des six stades que parcourt la situation. Images des mutations qui animent toute chose vivante, les symboles du Yi Jing sont, eux aussi, soumis au mouvement des choses vivantes. De la naissance à la mort, ce mouvement, dans la nature, va globalement du bas vers le haut, aussi les hexagrammes se dérouleront-ils, dans leur ensemble, de la ligne du bas à celle du haut. Mais, en fait, le mouvement est plus subtil, plus dialectique. Pour pousser, la plante d'abord s'enracine en terre, puis elle croît vers le ciel, et enfin, alourdie de son fruit, retombe vers la terre pour amorcer le cycle suivant. De même que, dans les rites de passage saisonniers, on commençait par des rites d'adieu à la saison écoulée, les première et dernière lignes des hexagrammes soulignent en général des qualités différentes de celles de la figure dans son ensemble.

Tout est transition entre Yin et Yang.

Ainsi, tout est transition entre Yin et Yang, mais le Yi Jing nous apprend que ces passages cycliques se déroulent en fait de façon sinusoïdale, à la manière du dessin du Taiji. Il nous montre aussi qu'un cycle s'enroule toujours dans un autre cycle. Boussole temporelle, le Yi Jing nous aide à nous repérer dans tous ces emboîtements, mais il nous permet aussi de nous y reconnaître dans leurs rythmes. Non seulement il nous renseigne sur le déroulement des situations que nous rencontrons chaque jour, mais il nous apporte aussi des informations sur le moteur profond qui anime ces situations : c'est l'hexagramme « nucléaire ». Aussi livre de sagesse, guide pour l'action, le Yi Jing n'est pas tellement un livre qu'on lit. Soit on le médite, soit on le pratique. Il ne prédit pas le futur, il analyse le présent. Il nous fait percevoir la configuration énergétique d'un moment du temps pour que nous puissions nous inscrire dans son évolution. Il ne nous dévoile pas un futur dont nous serions exclus (puisque se réalisant indépendamment de nous), il nous propose au contraire le plan d'insertion optimale dans un moment donné, la gestion la plus raisonnable de son devenir. Loin de nous offrir un avenir bloqué parce que prédit, il nous montre la route en nous signalant les écueils et les courants porteurs. A nous d'y construire notre propre cheminement. La sagesse de l'action peut se résumer dans l'hexagramme n° 32 « La Durée ». La Durée est intelligence du passage, souplesse de l'action. La seule chose qui dure, c'est le changement. ■

* L'article dans son intégralité in n° 23 de GTao.



photo: François Lollidon

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

Paule *Lebrun*

« Toute la culture est en manque de *soul*. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier & Sandrine Toutard



crédit photos: Paule Lebrun, Arizona

Qu'avons-nous fait de nos rites initiatiques ?
Qu'avons-nous fait de nos célébrations sacrées ?
Toute la culture est en manque de *soul*, d'âme,
nous dit Paule Lebrun, pionnière de la culture
alternative et spécialiste des rites de passage.

GTao : En quoi consiste le rôle de meneur
de rites ou de guide en rites de passage ?

Paule Lebrun : Je reprends ici l'idée
chère à James Hillmann, un grand
psychanalyste et mythologue dans la lignée
de Carl Gustav Jung, qui nous parle
de l'importance de « fabriquer de l'âme »
dans une société temporairement

dépourvue de mythes significatifs.
J'aime ainsi définir le travail rituel
tel qu'on le décrivait parfois autrefois,
comme une sorte de « soul's work ».
L'idée de « fabrication » a quelque chose
d'artisanal, elle suppose un travail patient,
une attention soutenue, du soin et a souvent
à voir avec la beauté. Pour parler de l'âme,
qui reste dans nos sociétés un mot flou
souvent associé à la religion, j'aime évoquer
par analogie le « soul » du blues.
Toute la culture est en manque de « soul ».

GTao : Et de quoi se nourrit l'âme humaine ?

P. L. : De silence, de beauté, de cérémonies,
de nature, de proximité avec les mystères
de la vie, de chants, de danses, de musiques,
de participations collectives et cosmiques.
En ce sens, notre travail est plus près
de l'art que de la thérapie.

Gtao: Pourquoi Paule notre société a-t-elle aujourd'hui de moins en moins de rituels et de rites de passage ?

P. L. : Dans toute société où la mort est occultée, les rites de passage sont aussi occultés. Plusieurs chercheurs font état de cette double disparition. Le rite de passage est la mise en scène de l'acte de mourir et de renaître. Il demande une relation avec la mort différente de celle que nous avons. Au moment où l'on a commencé à vouloir vaincre la mort et l'opposer à la vie, nous avons laissé les vieilles structures initiatiques derrière nous. Autrefois, la mort ne s'opposait pas à la vie mais bien à la naissance. Et la mort n'engendrait pas plus de mort, mais engendrait la vie. La nature nous montre ça ! Selon Mircea Eliade, la différence majeure entre les sociétés traditionnelles et les sociétés contemporaines réside dans la perte de rites initiatiques dans les sociétés contemporaines.

Gtao: Pourquoi croyez-vous que nous ayons besoin de rituels et de rites de passages ?

P. L. : Le besoin d'altérer la conscience, de se rappeler périodiquement d'où l'on vient et qui l'on est, est un besoin fondamental. On peut le réprimer, mais on ne peut pas l'éliminer. Réprimé, il prend toutes sortes de formes étranges ou perverses tels les phénomènes de dépendance ou de violence. Beaucoup de jeunes aujourd'hui vont à l'école. Ils sont saturés d'informations et entrent dans leur vie adulte sans aucune éducation de l'âme. Ils passent à travers des crises existentielles, se résignent à vieillir et meurent sans même s'être rencontrés et avoir compris ce qui a tant manqué dans leur vie. Ces individus non initiés, sans repères, engendrent une société d'éternels adolescents voulant toujours plus de jouets. Il serait intéressant de faire un lien entre la consommation à outrance et le manque de rites initiatiques chez les jeunes gens et jeunes filles. Plus que jamais dans cette période collective d'entre-deux (moment où l'initiation a généralement lieu) où la mort rôde, où le déni de masse est total, où le désespoir et la violence sont à l'état endémique dans le milieu urbain, nous allons avoir besoin de contenants rituels, soutenus par la société, extrêmement solides.

Gtao: Quelle est la différence entre le rituel, le rite de passage et la thérapie ?

P. L. : Le rituel, disait un de mes amis africains, est la dimension indigène de la thérapie. A la différence que le rituel, comme le rite de passage, fait appel à toute la communauté. Le rite de passage est une série de rituels qui suit une structure archétypale très précise. Elle a pour but de marquer le participant de telle sorte qu'il ne puisse redevenir « comme

avant ». C'est un rite de transformation. La posture existentielle de l'intervenant est selon moi différente de celle du psychothérapeute. J'utiliserais le mot célébration pour exprimer la posture du meneur de rites. Il y a dans la célébration deux composantes polarisées: la célébration est à la fois festive et sacrée. Cette double qualité, passée la polarité, devient une sorte de paradoxe et c'est de cette intelligence paradoxale dépolarisée, signe de maturité, dont la société, d'après moi, a grandement besoin.

Gtao: Festive et sacrée ?

P. L. : Oui, sacrée. Lors du rituel, les personnes viennent participer à un Mystère. C'est ce qu'elles recherchent. L'Amour et la Mort demandent à être vécus comme des Mystères. Dépouillez ces phénomènes de leur magie et vous aurez une société complètement désenchantée. L'anthropologue Barbara Ehenreich a bien montré comment le festif, l'impulsion de joie collective qui s'est historiquement exprimée via les danses, les chants, les costumes, les festins, toute forme d'expression ritualisée de joie collective, a été progressivement et systématiquement supprimée depuis la fin du



Moyen-âge. Et ce, non seulement chez les peuples colonisés, mais dans notre propre société. Danser dans les rues, chanter dans les rues, toute forme d'expression corporelle spontanée, est vu comme dangereux.

Populairement, la célébration se présente souvent comme une fête perpétuelle, une sorte de « défonce », ce qui est une dégradation du sens originel. Mais si on y regarde de près, la célébration est en fait une sorte d'ascèse. Quoique la vie donne, on le célèbre, on l'honore, on l'exprime, on a de la gratitude. En tirant le fil de la « célébration », on aboutit inévitablement au mot « merci » ! La célébration exhale un parfum de gratitude. A noter que le rituel reste toujours une célébration, même au cœur des horreurs de ce monde. Ainsi un deuil bien ritualisé entraîne tous les éléments expérientiels ci-nommés incluant la gratitude, tandis qu'un deuil mal vécu entraîne un sentiment de perpétuel « entertainment » qui se développe ultimement en cynisme.

Gtao: Est-ce que le rituel ou le rite de passage est toujours d'essence religieuse ?

P. L. : Le rituel a toujours une dimension sacrée. Il vise à vous inscrire dans quelque chose de plus vaste que vous-même. Mais le rituel n'est qu'un outil. Il est une forme neutre. Il a contribué à bâtir les jeunesse hitlériennes dans les années 40; il peut être appliqué au fondamentalisme religieux et peut devenir un extraordinaire outil de contrôle. Il peut aussi servir pour bâtir des communautés aimantes, conscientes et responsables.



GTao : Comment pouvons-nous réintroduire ces rites de passage ?

P. L. : Je ne sais pas si nous pouvons réintroduire massivement les rites de passage dans une culture ou le paradigme économique prévaut sur toute réalité existentielle. Mais je crois que toute cette « sous-culture » d'expérimentation et de retour vers l'intérieur issue des années 60 à laquelle « Génération Tao » comme « Ho rites de passage » se greffent, porte une révolution d'essence métaphysique qui ne fait que commencer.

GTao : Vous proposez des quêtes de vision. En quoi cela consiste-t-il ?

P. L. : La quête de vision est pour moi une des expressions les plus achevées d'un rite de passage. Ce rite spécifique est amérindien. L'expression « Quête de Vision » provient des anthropologues anglais qui documentaient un rite lakota sioux. Les Indiens sioux nomment ce rite Hanblecheya, ce qui veut dire « aller pleurer pour un rêve » ou « se lamenter pour une vision ». C'est une cérémonie sacrificielle, une mise en scène grandeur nature de l'art de mourir et de renaître. Le rite dure une dizaine de jours dont trois jours et trois nuits, seul, de jeûne, en nature sauvage, dans ce qu'on appelle un lieu de pouvoir. C'est un lieu au périmètre délimité dont l'aspirant ne sortira pas. Ce lieu de pouvoir devient pour ainsi dire une tombe, un utérus symbolique où l'aspirant va laisser se liquéfier sa vieille identité et laisser le nouvel Homme, la nouvelle configuration apparaître telle la chenille émergeant de la chrysalide. Sur le plan physique, c'est un espace de survie en nature sauvage. Sur le plan mythologique, c'est un espace magique où l'action combinée du jeûne, de la solitude, de la nature sauvage et aussi d'un certain danger ouvre les portes de la perception. Sur le plan spirituel, c'est une expérience d'unité, de paix, de Présence avec un grand P sans le filtre de la pensée. Cela répond au besoin de tout être humain de retourner régulièrement au chaos pour se régénérer et prendre des forces.

GTao : Ce retour à la nature sauvage vous paraît-il important ?

P. L. : La nature est l'enseignante que nous ne consultons plus. L'homme contemporain a besoin de retourner régulièrement à la nature sauvage pour contempler sa propre nature sauvage. La quête de vision nous permet de nous rappeler que nous sommes des enfants de la terre. De nous rappeler aussi que nous sommes des créatures au même titre que les animaux. Cette humilité est bienfaisante.

GTao : Vous avez créé une structure qui rassemble plusieurs intervenants : « Ho rites de passage ». La dynamique et la philosophie

de « Ho rites de passage » s'appuient sur les travaux de penseurs tels que Jean Houston, Carl Jung, James Hillman et Joseph Campbell. D'où vient l'idée de « Ho Rites » ?

P. L. : J'ai été en Inde quelques années dans une Ecole de Mystères qui a chambardé toute ma conception de l'existence, m'a mise au monde une seconde fois et a allumé une flamme dans mon cœur. J'y ai reçu un grand cadeau que je formulerais ainsi : « La vie n'est pas un problème à résoudre, mais un mystère à vivre ». Mine de rien, on se trouve ici en face d'un changement radical de paradigme, surtout pour moi qui venait du monde de la psychologie. J'ai pour ainsi dire basculé personnellement dans ce paradigme-là. J'avance dans ce mystère. Et je rends les fruits reçus. « Ho rites de passage », d'une certaine façon, est un grand merci. Oh ! Merci ! pour ce cadeau.

GTao : A travers vos activités ou celles de Génération Tao, nous voulons contribuer d'une certaine manière au réenchantelement de notre culture : pourquoi l'enchantelement s'est-il perdu ?

P. L. : Je crois que c'est le grand mythologue Joseph Campbell qui interprète le mieux la situation présente lorsqu'il dit que nous avons besoin d'un nouveau mythe pour nous faire vivre. Il pointe du doigt notre prochaine étape : « Le seul mythe qui vaut la peine d'être considéré dans un proche avenir est celui de Gaïa, la planète vivante. Pas une localité ou un peuple, mais la planète entière, avec les gens qui sont dessus. Quel rapport la société entretient-elle avec la terre mère ? Qui sommes-nous ? Que sommes-nous venus faire ici ? Ce que nous aurons à affronter là, ce sont toutes nos valeurs concernant la naissance, la croissance, le travail, la maturité, la vieillesse et la mort. Tant que ce mythe-là ne sera pas apparu, il ne se passera pas grand-chose socialement » (in « Le pouvoir du mythe »). ■

La vie est un mystère à vivre.



PORTRAIT

Paule Lebrun, est canadienne, fondatrice de « Ho rites de passage », école québécoise de formation en travail rituel. Elle est aussi l'auteur du livre « La déesse et la panthère », (éditions du Roseau) et vient régulièrement donner en France une formation de praticien en travail rituel via l'IRETT.

paullebrun@yahoo.com
www.horites.com

QUÊTE DE VISION

Les quêtes de Vision de « Ho rites de passage » se réalisent en plein territoire navajo (Arizona), au pied de Spider Rock. Ce rocher est le lieu de résidence de la Femme Araignée, une importante déesse navajo qui tisse la toile de la réalité où nous vivons. Le jour où elle arrêtera de tisser, la réalité disparaîtra. Les quêtes de vision ont aussi lieu au Québec.

Prochaine quête en Arizona, du 23 avril au 5 mai 2012. Pour faciliter les transitions d'une étape de la vie à l'autre. Un puissant séjour de rituels et de cérémonies, dont trois jours et trois nuits à jeûner seul(e) dans la nature sauvage. Joindre Servane: 06 86 40 06 92 www.horites.com





Le livre des Rites

« Remettre le cœur droit »

par Georges Charles

et pratique s'unissent et s'explicitent dans et par le rite ».

L'étymologie latine de rite est *ritum*: passage ou gué. Le caractère chinois ancien désignant le Tao, ou Dao, représente un chemin sinueux, ou une rivière, et la tête d'un grand cerf avec sa ramure (le chef de harde capable de faire traverser le troupeau sans encombre). On comprend que sur ce point, au moins, taoïstes et confucianistes seront tout à fait en accord ! Les bouddhistes chinois ont eux choisis le caractère Chan désignant la méditation, car il représente simplement une pelle avec laquelle on défriche, on nettoie et on aplanit un terrain avant d'y pratiquer un rituel dans l'assise. C'est « l'action centrée ». Dans le chinois actuel, le salut, Jingli, signifie littéralement « honorer le rituel » ; ce qui nous ramène encore à celui-ci comme moyen de passage du monde profane vers « autre-chose encore » (Hua Shen) que nous nommons en Occident le « sacré ».

Que dit Confucius dans l'ouvrage qui lui est attribué, le « Liji » (Li Ki) ou « Livre des Rites » (ou traité du rituel). On peut lire dans le Liji, chapitre 46: Rituel (traduction de Philastre SJ): « *Les principales règles du cérémonial, ou rituel, ont un rapport intime avec les lois qui régissent les opérations du ciel et de la terre. (...) Les quatre principes d'où dérivent les règles sont l'affection, le devoir, la juste mesure, et la considération des circonstances. A ces quatre principes correspondent quatre vertus: la bonté, la justice, le sentiment de ce qu'il convient et la prudence. Ces règles dérivent de quatre principes. Elles varient selon les exigences des circonstances. Elles imitent aussi les quatre saisons.*

Les quatre principes sont l'affection, le devoir, la juste mesure, la considération des circonstances. Elles sont fondées sur les sentiments du cœur humain. L'affection a rapport à la bonté. Le devoir à la justice. La juste mesure au sentiment de ce qu'il convient, la considération des circonstances à la prudence. La bonté, la justice, le sentiment des convenances, la prudence sont comme les instruments dont l'homme se sert pour suivre la voie que le ciel lui a tracée. Il a été établi que dans la maison l'affection l'emporterait sur la justice et que hors de la maison la justice limiterait l'affection ».

Dans « La Grande Etude », Ta Hio ou Da Xue 1, il conclut: « *Cela veut dire que le sage après avoir fait briller en lui-même sa vertu doit étendre son action aux autres* ». De ce fait, Wang Bi (Wang Pi) au 3e siècle affirme: « *Toute la*

Pour Georges Charles, si l'on se réfère aux rites, il est impossible de ne pas évoquer Confucius et le « Liji ». Il y est question de cœur, de centre et de bon sens !



PORTRAIT

Georges Charles est un pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France. Il a commencé sa pratique en 1958 et enseigne depuis 1974. En 1969, il a été coach en Tae Kwondo au Philadelphia Institute sur le Campus de l'Université de Philadelphie. Il a publié une vingtaine d'ouvrages dont « Le rituel du dragon », éditions Chariot d'Or. Il est également le Fondateur des Arts Classiques du Tao. <http://www.taoyin.com>

Concernant la Chine, le Japon, le Vietnam, la Corée, il est difficile de parler de rituel sans évoquer Confucius. Après avoir bien été décrié, il revient à la mode, puisque l'ouvrage « Le bonheur selon Confucius, petit manuel de sagesse universelle » (Editions Bel-fond) de Yu Dan, une universitaire chinoise, est désormais un best-seller en France. Yu Dan a le mérite d'expliquer que: *Le caractère Li que nous traduisons par « rite » associe deux caractères désignant la révélation céleste et la vaisselle utilisée pour les sacrifices et cérémonials*, mais surtout, et c'est essentiel que: « *Influencés par l'opposition classique du corps et de l'esprit qui structure toutes nos représentations, nous comprenons difficilement qu'un simple geste rituel, qu'une simple posture puisse constituer l'un des hauts lieux de la pensée et que Tradition, pensée*

Action centrée comme la flèche.

doctrine du Maître Kong (Confucius) consiste en (deux caractères) Zhong et Shu et rien d'autre! (...) Zhong, c'est aller au bout de soi-même. Shu, c'est se porter vers les autres ».

Dans la notion de rituel, Zhong est la verticale du Yang, la vigueur énergétique et éclatante du Ciel; Shu est l'horizontale du Yin, la douceur malléable et la réceptivité de la Terre. Il est à noter que Zhong s'écrit avec le caractère centre (Zhong) au-dessus et cœur (Xin) en dessous. Il s'agit du « cœur centré », donc l'action centrée et juste comme la flèche qui atteint le cœur de la cible et qui provoque le son « Zhong! ». Lorsque le centre précède le cœur, on retrouve la notion de bien-être, par exemple, dans les pratiques de santé. C'est « remettre le cœur droit ». Et cette droiture, c'est Zheng, l'authenticité. Lorsque Confucius propose de « rectifier les mots » (Zheng Ming) il conseille simplement de retrouver le « bon sens ». Le rituel est donc simplement une question de « bon sens » qui permet de mieux cheminer sur la Voie. ■

LES DEUX CARACTÈRES LI DÉSIGNANT LE RITUEL



Voici l'ancien caractère classique. A gauche, on trouve Shi, la clé, ou radical 113, qui désigne l'esprit, la manifestation céleste, mais aussi l'autel ancestral. A droite, en bas, une tablette et un objet rituel qui sert à présenter une offrande. A droite, en haut, une offrande constituée par de la nourriture. Li signifie ainsi littéralement l'esprit de l'offrande, donc le rituel, le rite ancestral.



Voici le caractère moderne simplifié. A gauche, on retrouve le radical 13, Shi: esprit, manifestation céleste... A droite, par contre, un caractère ressemblant à un crochet, un hameçon. Le rituel, incompris, évoque désormais l'hameçonnage sectaire! Nous sommes passés de l'offrande aux mânes des ancêtres à une conception très négative du rituel!

心安研究所

STAGES D'ÉTÉ

Qigong
Wu Wudong Wu
La Danse des Cinq Animaux
du 8 au 14 juillet 2012

&

Massage Chinois
Quanshen Anmo
Massage Énergétique
du Corps
du 22 au 28 juillet 2012

en Ardèche
Institut Xin'an

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :
04 66 32 24 86 et 06 71 11 20 01
contact@institut-xinan.com
www.institut-xinan.com



WELWEL
Multimédia

- Création de site internet
- Référencement
- Mise à jour, optimisation
- Conseil
- Webmastering

Se nous fait confiance

Éditions du Souffle d'Or, Génération Teo, Éditions du Relié,
Éditions Yves Michel, Club Nouvelles Clés, Centre d'arts et
d'écologie corporelle, Institut Européen d'Études Védiques
Fédération Ayurveda en France... et beaucoup d'autres

www.welwel-multimedia.com
04 75 00 06 63 - 06 01 98 72 60
contact@welwel-multimedia.com

Le passage de *l'adolescence*

Une initiation à retrouver

par Brigitte Chavas



crédit photos: Brigitte Chavas

Souvent envisagée comme une simple transformation personnelle, l'adolescence a pourtant besoin de rituels permettant de réintégrer toutes les dimensions de ce passage.



PORTRAIT

Brigitte Chavas est psychologue transpersonnelle et formatrice à l'IRETT et à l'Isthme. Elle propose avec Manu Friedli des stages-rituels pour les ados et les jeunes depuis 2007. Auteure du « Manuel de psychothérapie transpersonnelle », Nouvelles éditions InterEditions 2011, co-écrit avec Bernadette Blin, www.souffletherapie.net

Dans les sociétés traditionnelles, des rituels accompagnent tous les passages importants de la vie, mais quand un jeune occidental des années 2000 devient-il adulte ? A ses premières règles pour une fille, avec le permis de conduire, à sa première beuverie ? L'adolescence, c'est toute une période de vie qui continue de s'allonger. Les garçons et les filles de nos sociétés occidentales ne vont pas « passer » en un jour, en un mois, ou avec un rituel ponctuel, de l'enfance à l'âge adulte. Ils ont besoin d'être guidés et soutenus pour une longue traversée, faite de nombreuses étapes et embûches, jusqu'à s'engager vraiment dans le monde sur leur propre chemin. Depuis 2007, j'organise et co-anime des séminaires « spécial jeunes », à partir de 15 ans. Plus de 130 jeunes, entre 14 et 27 ans, y ont déjà participé. En suivant leur évolution et en les écoutant, nous avons abouti, au long de ces années, à la proposition de séminaires ritualisés de bout en bout, qui offrent la possibilité d'étapes sur le chemin de l'adolescence.

Une deuxième naissance.

C'est en prenant appui sur les contextes physiques, psychologiques, sociaux et culturels que l'être humain se construit. Sans un contexte suffisamment contenant, clair dans les limites et les possibles, suffisamment accueillant aussi, l'ado ne peut pas bien « grandir ». Pour ce passage dans notre monde consumériste, il s'identifie aux objets de son désir : son portable, son jean, ses baskets... Plutôt que de lui offrir de posséder davantage, nous pouvons lui proposer d'apprendre à se différencier et à trouver du sens et du lien en étant contenu : poser un cadre avec des limites claires qui autorisent une liberté d'être soi-même et en relation.

Dans les stages que je co-anime, chacun s'engage à respecter des règles devant tout le groupe comme témoin : respect de soi et de l'autre, non jugement, confidentialité, non-passage à l'acte violent et sexuel, avec la possibilité de dire et d'exprimer tout... Pas d'alcool, ni de drogue. C'est dans le groupe que les ados trouvent à la fois une enveloppe qui les protège dans ce moment crucial de « changement de peau » et des repères pour apprendre le réglage des distances relationnelles, la capacité d'être seul en présence des autres. Ces espaces sont des rituels puissants pour eux : la force des liens, l'engagement du corps, la plongée dans la transe (avec l'expérience de la respiration holotropique) et la puissance de la nature portent la transformation. Dans ces conditions, les corps peuvent lutter, se détendre, les cœurs pleurer, s'apaiser, se déplier, et les consciences s'ouvrir, les liens fleurir. Ce sont des temps d'initiation qui concernent le corps, le cœur et l'esprit, qui

accompagnent les jeunes vers l'accès à leur propre désir et à trouver du lien et du sens à leur existence et à la vie.

L'initiation des rituels traditionnels consiste à convier le jeune à une deuxième naissance. Après la naissance de chair, il doit naître à la dimension mystérieuse de la vie. Les ados d'aujourd'hui qui se lancent des défis dangereux, qui pratiquent des sports extrêmes, qui se cisailent, se tatouent, qui brûlent, détruisent, sont certainement dans une recherche d'épreuve initiatique. Mais où apaiser cette soif quand l'éducation de masse en Occident a perdu toute référence à l'ouverture, au mystère et à la beauté qui habitent chaque être humain ? ■

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

Manjal Nîr

L'hommage au féminin sacré

par Nirmala Gustave

A la puberté, la jeune fille entre dans une grande période de transformation honorée par un rite ancestral en Inde: le Manjal Nîr.

Le rituel a pour fonction symbolique de créer un espace sacré entre Terre et Ciel, humain et divin. Il rompt avec quelque chose d'ancien (un état, une situation, un moment, une personne) pour entrer dans un espace choisi afin d'ouvrir à quelque chose de nouveau. Que le rituel soit religieux, de passage, festif, de rupture, il marque un point précis afin que ce dernier soit transcendé. Ainsi en Inde, la vie des femmes est socialement rythmée par des rites. Le Manjal Nîr est un rite de passage lors de l'apparition des premières règles de la jeune fille. Manjal Nîr, qui signifie littéralement « Eau curcuma », célèbre le passage de la puberté, de l'état de petite fille à celui de jeune fille pubère. Lors de cette occasion, la jeune fille revêt son premier *sari*, un vêtement de Femme. La fillette, au corps libre et insouciant, légère et virevoltante dans ses allées et venues, laisse place à la jeune fille, avec une pudeur nouvelle, un pas mesuré, des prémices de sagesse et un respect pour les organes féminins qui se développent. Dans les temps anciens en Inde, où les femmes étaient confinées dans le gynécée, cette fête indiquait à la société que la jeune fille était bientôt en âge de se marier.

Aujourd'hui, elle est perpétuée comme une coutume traditionnelle. Elle est aussi transmise par les femmes comme un hommage au Féminin sacré. Avant la cérémonie, un moment entre femmes est instauré: plusieurs femmes préparent la jeune fille en la baignant avec le curcuma. Cette racine aux vertus ayurvédiques est au cœur de cette célébration. Ses propriétés anti-infectieuses, assainissantes et purifiantes sont précieuses dans les plats culinaires et aussi en cosmétique. La pâte onctueuse de curcuma est étalée sur la peau de la jeune fille. Frictionnée, massée et lavée, les contours de son enveloppe corporelle sont marqués tel un enracinement à la terre. Une nourriture à visée fortifiante lui est offerte afin de soutenir les organes en transformation. Puis, habillée de son tout premier *sari*, parée de bijoux et de fleurs, la jeune fille entre dans l'espace du rituel. Elle salue l'assemblée en joignant les mains au niveau du cœur (Namaskar en Sanskrit ou Namasté en Hindi), signifiant que le divin en elle salue le divin en chacune des personnes présentes.

L'espace sacré a été préparé grâce à une somp-



teuse parade illuminée installée par les hommes qui ont naturellement leur place dans cette célébration du féminin. L'assemblée est composée pour la plupart de couples de la famille ou d'amis, de femmes. L'une après l'autre, les femmes défilent fièrement devant la jeune fille avec un plateau de cadeaux déposé à ses pieds. Puis, à l'aide d'un encensoir à cinq pétales, elles apposent les cinq onguents symboliques sur le dos des mains de la jeune fille reposant sur ses genoux: la poudre de riz rouge (coungâm) sert à tracer le point rouge sur le front. Ce point symbolise le pouvoir de

La puissance créatrice de la Shakti.

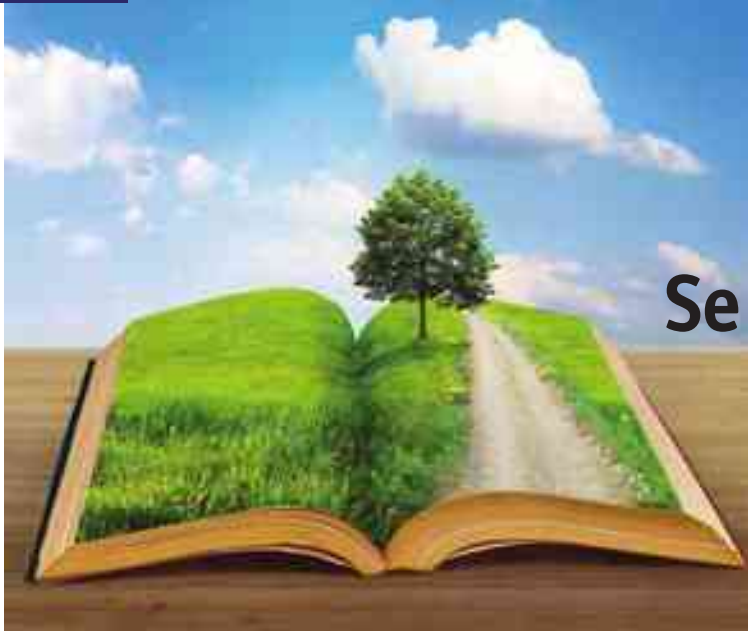
l'esprit. L'esprit, le troisième œil de la conscience, gouverne le corps. Le rouge symbolise la vie, la joie, le sang des menstrues. Utilisée pour masser le corps, l'huile de sésame assouplit la peau. Les propriétés purifiantes et protectrices du curcuma se retrouvent dans le mélange d'épices « Nallengue toûl » composé de curcuma, de farine de pois chiche et de vétiver afin de polir le corps. Enfin le santal, synonyme de joie, de bénédiction et de bienfait représente le masculin, comme le Yang pour le Yin.

La cérémonie est terminée quand la dernière femme procède au rituel. Puis un repas de fête rassemble les invités et la jeune fille. A travers elle (qui entre dans une grande période de transformation qui va faire d'elle une femme), la déesse, l'énergie féminine, la puissance créatrice de la Shakti (la force) sont ainsi honorées. Manjal Nîr recèle les bases créatrices d'un rituel qui s'adapte à tous les vécus intimes des femmes: cercles de femmes, joie d'un amour partagé, ménopause émancipée, réussite d'un défi, etc. Il est un rite féminin qui peut se décliner en multiples occasions, véritable ode à la Femme! ■



PORTRAIT

Nirmala Gustave est relaxologue-sophrologue, formée en Reiki et Santé Humaniste. Elle anime des ateliers de relaxation en groupe en milieu professionnel et reçoit en individuel. Elle est l'auteure du livre-cd audio « BÉBÉ Lumière, relaxations pour femmes enceintes », co-auteure du cd audio « Rendez-vous Végétal, relaxations guidées avec les plantes », éd. Le Souffle d'Or.
www.terredeserenite.net
nirmalagustave@yahoo.fr



© adimas - Fotolia.com

Se réinventer

A tous les âges de la vie

par Claude Henry

A l'heure où d'autres se replient sur eux-mêmes, Claude Henry, âgé de 70 ans, acte et s'engage dans l'écoute de la « métamorphose » mondiale et ne cesse de se transformer. Témoignage.



PORTRAIT

Claude Henry est ingénieur. Il a été membre de l'une des plus actives équipes de prospective en France au début des années 70, puis a travaillé comme sociologue des techniques. Il a également présidé une association sur l'Internet citoyen et associatif. Aujourd'hui, il propose à plusieurs collectifs de développer leur appétence à la coopération. Il pratique le Wutao.
claude.henrykb
@wanadoo.fr

A tous les âges de la vie, une transformation est là, mais elle se fait plus vive à certains moments. Je vis depuis trois ans l'un de ces moments. Plusieurs causes à cela. Altermondialiste depuis toujours, je ressens intensément la « métamorphose » de l'humanité qui pointe, la bascule nécessaire vers une autre vie sur notre planète sous peine de nous détruire collectivement. J'ai eu la chance d'être en lien avec des forces positives qui s'incarnent dans le nouveau « monde déjà là » : une autre manière de cultiver et de se nourrir avec l'agro-écologie, les nouvelles monnaies pour retrouver une qualité d'échange entre humains, la révolution numérique, l'espoir d'une connaissance et d'une décision/action partagée, fluide et décentralisée, les espoirs suscités par les mouvements populaires à l'échelle de plusieurs pays en Amérique Latine... Une mise en réseau de toutes ces belles énergies avance, lentement, mais sûrement. Et j'y mets mon grain de sel. Mais œuvrer dans ces collectifs me renvoie à moi-même. Je sais que je n'y serai utile, mais aussi nourri, que si je m'engage également dans une métamorphose plus personnelle. Retrouver une attention à mon corps, à mon alimentation et à mes émotions; je suis trop dans le mental, et depuis trop d'années! Trouver aussi une juste attention à mon environnement physique. Retrouver un chemin spirituel, bien au-delà des traces de la religion de mes origines. Normal, dirait-on, à mon âge (72 ans), de me « replier » sur des bases plus calmes. Telle n'est pas ma démarche. Urbain de région parisienne depuis toujours, j'ai pris conscience que je devais changer mon mode de vie, et que la

La bascule
vers une
autre vie.

meilleure façon de le faire était d'inventer un collectif loin de Paris. Je prépare depuis une année avec quatre autres personnes plus jeunes un projet de vie en habitat partagé, en périphérie d'une petite ville de province. Nous travaillons très activement les prises de décisions en tenant compte du point de vue de chacun et des émotions qu'elles peuvent susciter. C'est un collectif ouvert à la « rumeur du Monde ».

Dans ce chemin plein de découvertes et d'invention, la pratique d'un art corporel me permet d'accéder à la dimension du ressenti intérieur, à mon écologie corporelle, si longtemps négligée. Mon intérêt pour l'alimentation suit naturellement cette voie. J'ai suivi un stage l'année dernière sur l'agro-écologie, puis un stage « Cuisine et bien être » cette année, organisé par Terre et Humanisme en Ardèche. L'agro-écologie est un merveilleux ensemble de techniques qui a démontré qu'une autre nourriture était possible pour tous. Ce ne fut pas rien pour moi de découvrir cet été que le passage du jardin à la cuisine était le petit pas réalisé entre deux « espaces sacrés », celui de

la vie des plantes vers celui de la nourriture vivante pour des corps vivants. Et quelle nécessité sereine de replacer ce pas dans une série d'autres sur le chemin ouvert par le mouvement des Colibris pour embrasser tous les aspects de notre vie en collectif: la santé, l'habitat, la prise de décision, la vie émotionnelle et relationnelle... Avec

la mise en synergie de tous ces domaines, je voudrais d'ailleurs adresser un clin d'œil aujourd'hui au monde politique à travers la campagne « Tous candidats en 2012; transformons nos territoires » !*

Enfin, je découvre aussi, grâce à Marguerite Kardos, thérapeute acupunctrice et spécialiste de Sumer, que depuis des temps immémoriaux, l'Humain est le pont entre un Souffle primordial et notre Monde créé. Je fais mienne cette intuition des Taoïstes que trois mouvements de l'âme sont à la racine de la bonne santé: savoir remercier, savoir pardonner, savoir être heureux...! Que de passages à ouvrir, que de transformations à opérer; aucun n'est facile, mais le cap est bien réglé désormais... ■

* www.touscandidats2012.fr

Sandie Poussau

« Je suis là pour accompagner, donner les outils et informer. »

propos recueillis par Sandrine Toutard



Sandie Poussau, relaxologue, accompagne les personnes en fin de vie et leurs familles, en permettant à chacun d'avoir le choix d'être acteur de ce passage existentiel.

GTao : Bonjour Sandie, pouvez-vous nous expliquer votre travail ?

Sandie Poussau : La manière dont je vois mon travail de relaxologue consiste à donner des outils à la famille (quand elle est présente) pour accompagner de façon active la personne qui est en train de partir. Cela leur donne une responsabilité autre que de patienter, veiller, attendre, culpabiliser, souffrir ; il y a beaucoup de souffrance à rester debout alors que celle ou celui que l'on aime reste couché. Je prends du temps pour leur expliquer des gestes énergétiques simples, issus notamment de l'EFT (Emotional Freedom Technique). Je leur apprends des points d'accupression. Ils ne sont pas nombreux et je pars du postulat que le corps sait ce dont il a besoin. Nous avons juste

à stimuler quelques zones et le corps choisit ce qui lui convient. Parfois, je pose simplement mes doigts et j'invite la famille à participer : « Si vous avez envie de l'aider à se soulager... Venez à côté de moi, posez vos doigts ici, et respirez avec elle/lui »... Tout est mis en place pour aider la personne à se détendre. Je ne dis d'ailleurs jamais à la famille d' « aider à mourir ». Mais je parle très franchement avec le patient qui est alité. Je lui explique que quand je le touche, je sens son corps très fatigué, que plus il va lutter et stresser, plus cela va être difficile pour lui. Son seul travail consiste à inspirer. L'expiration se réalise par elle-même. Il a juste à poser sa tête sur l'oreiller, à sentir son dos sur le matelas, à relâcher ses jambes et à sentir le contact de ses talons. Il ne faut pas trop entrer dans le détail car le corps est souvent douloureux à cette étape de la vie. La question n'est pas d'amener à une détente globale du corps, mais de solliciter seulement quelques points, pour soulager.

GTao : La respiration est très importante pour accompagner le processus ?

S. P. : Oui. Je travaille beaucoup sur la respira-

tion : la mienne, celle du patient et celle de l'entourage. La respiration a ce pouvoir systématique. Ainsi quand vous la libérez, les respirations de toutes les personnes présentes ont tendance à se calmer... Le souffle s'apaise. C'est un phénomène notable dans les accompagnements en fin de vie : en plaçant une inspiration au bon endroit, c'est-à-dire une inspiration volontaire, un expir relâché et une apnée (les poumons vides), vous êtes sûr que la personne est en train de se calmer et que tout va bien. L'entourage peut alors poser ses mains sur le patient. Vous savez, la communication est souvent biaisée entre une personne en fin de vie et son entourage. Parce qu'il n'y a souvent plus de mots, plus de regards pour échanger, et pour peu qu'il y ait une certaine quantité de morphine pour soulager la douleur et quelques neuroleptiques qui soient prescrits pour calmer l'angoisse... La communication devient très compliquée. Peu à peu, je me suis pourtant rendue compte que le patient réagissait à mes invitations. En fait, il entend toujours ! Et cela peut être créateur de liens.

GTao : Quels sont vos « rituels » ?

S. P. : D'abord, je touche les pieds, est-ce que c'est chaud, est-ce que c'est froid ? Je touche les jambes, je touche le haut du ventre, est-ce que c'est souple, est-ce que c'est dur ? Et je viens toucher les clavicules parce que c'est un point d'angoisse, et que simplement de poser le doigt, de respirer consciemment, cela aide. Je vais aussi voir ce que cela me fait dans le corps, comment je me sens, comment je peux sentir l'autre, si je le sens un peu parti ou encore très là, s'il est d'accord pour que je le touche, parce qu'il ne peut pas toujours me parler, alors, est-ce que quand je le touche, je suis plutôt à l'aise, plutôt mal à l'aise ? Comment me regardent les autres membres de la famille ? Est-ce qu'ils sont d'accord avec les gestes que je fais ou trouvent-ils cela bizarre ? Et en fonction de cela je m'adapte, je ne suis pas obligée de toucher le patient... Je peux rester observatrice : est-ce qu'il a les sourcils froncés ? Est-ce qu'il est encombré, et lorsqu'il va tousser, va-t-il avoir peur ? Et dans ce cas je m'adresse au patient pour lui dire que le personnel soignant est là et qu'il ne risque pas de s'étouffer. C'est une peur qui est très fréquente quand on sent que l'on est en train de partir, parce que quoi que l'on dise, on sent que l'on part...

GTao : Tandis qu'une personne en fin de vie semble « déposer son corps », j'ai l'impression que vous y réinduez de la conscience. De façon paradoxale, pourrait-on dire que le corps se réincarne dans ce passage-là ?

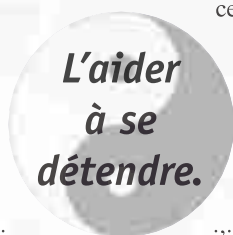
S. P. : Oui. Selon moi, le fait de réintégrer son corps, de le réhabiter, permet à la personne de

choisir entre l'accompagnement de ce moment et la lutte. En choisissant, les personnes qui vont mourir se réapproprient ce passage.

GTao : Pourquoi ne dites-vous pas à la personne qu'elle « va mourir » ?

S. P. : Parce que je n'en sais rien ! Je peux toujours m'imaginer avoir vu des signes, la manifestation d'une mort imminente, mais en réalité, je n'en sais rien ! Je ne contrôle pas ce moment... Je peux juste l'accompagner ! J'invite seulement la personne à faire le tri autour d'elle, à planifier certains éléments de sa vie, à ritualiser son quotidien, parce qu'il est important qu'elle se sente en sécurité. Je l'informe (c'est essentiel) et je lui dis souvent : « Votre corps est très fatigué. Tout seul, il ne peut plus rien faire : ni manger, ni se lever. Vous savez, si vous luttez contre ce qui se passe dans votre corps, contre cette fatigue, cela va être extrêmement difficile pour vous et pour votre famille. Parce que votre corps ne peut plus faire cela. Et même si cela semble aller mieux pour vous... ».

Je l'informe et elle choisit. Je suis seulement là pour accompagner. Pour certaines personnes, et c'est dur à dire, leur corps est déjà mort. Elles n'ont plus de muscles, il n'y a plus que la peau sur les os et tout n'est que souffrance pour elles. Alors, j'informe aussi la famille. Je leur dis que je vais les masser légèrement, par des effleurements, juste le haut du corps. Certains proches ne veulent pas laisser un seul instant celle/celui qui est en train de partir. Et parfois, ils s'absentent un instant pour aller aux toilettes, chercher à grignoter, et ils se rendent compte que la personne en a « profité » pour mourir. Elles culpabilisent alors beaucoup : « Mon Dieu, je n'étais pas là »... Mais il est possible d'anticiper ce moment et de les préparer. Je leur dis : « Vous pouvez aller boire un café tranquillement. Peut-être que votre père, votre mère, votre frère... par pudeur, va choisir cet espace-là pour partir. S'il a besoin de vous, il vous attendra. Et s'il n'a pas besoin de vous, il partira tranquille. J'aime dire « par pudeur », car j'ai pu remarquer que les gens peuvent ne pas avoir envie d'afficher leur mort à l'autre ! Tout comme il n'est pas facile de voir un être cher mourir. La mort vient contacter et chercher des espaces intimes et existentiels très profonds en nous-même. Visuellement, c'est dur. L'odeur ambiante est spéciale, et même si nous avons aimé la personne très fort, ce n'est plus vraiment celle que nous aimions qui est là ! Je crois que par pudeur, certaines personnes n'ont pas envie d'être entourées lors de leur mort. C'est trop intime. ■



PORTRAIT

Sandie Poussau est formée à l'Ismthe (formation en relaxation) depuis 5 ans et en somatothérapie depuis 2 ans. Elle exerce en cabinet depuis 4 ans et en clinique depuis 2 ans auprès de personnes malades de cancers, en maternité et en soins palliatifs. Elle accompagne les désirs de grossesse avec l'aide de gynécologues parisiens et accompagne les sexothérapies par le travail corporel. Formée au symbolisme, elle utilise le mandala comme dessin thérapeutique. Le souffle occupe une place toute privilégiée dans son approche de l'être humain sur le chemin de l'ouverture à soi et aux autres.

sandiepoussau@gmail.com

Le voyage « *dedans-dehors* »

A l'écoute de la transformation

par Marine Mille

Au-delà du recentrage, du calme retrouvé, la méditation peut-elle être considérée comme un rituel de transformation ?

La célèbre posture de méditation en lotus peut à loisir être modifiable. Il n'y a pas de lois, pas de règles, sauf dans les écoles qui enseignent que telle posture doit être ainsi (« immobile », « droite », « mains ainsi posées », « doigts ainsi retournés »). Il est pourtant possible de transformer la posture, de la rendre vivante, tout comme notre souffle (respirer par le nez, la bouche...), pour peu que nous restions pleinement conscients.

La posture assise accompagne toute la gamme de nos états émotionnels et peut dès lors nous aider à les accueillir et à les transformer. Mais il faut en prendre conscience. Ainsi le désir d'intériorité invoqué par la méditation peut masquer un autre état qui va du « je ne vais pas bien » au sentiment d'isolement, voire dépressif, de « mal-être »... Le désir d'être simplement en soi, de se connecter à l'énergie de la planète, à la vastitude de l'univers, de vivre l'instant présent dans une douce quiétude, peut, à l'autre bout de l'échelle des états et des sentiments, nous permettre d'accéder au « bien-être », à la joie de vivre, à l'envie d'être, de partager avec les autres, au plaisir d'être en contact avec l'univers, le monde extérieur,

mais il peut aussi nous conduire « à l'extérieur de nous-même ». Quel choix pouvons-nous alors réaliser entre le monde du « dedans » et le monde du « dehors » ?

Nous pouvons explorer dans la posture du lotus, par le mouvement ondulatoire et le souffle conscient, l'aller et le retour dans ces deux mondes, en intégrant à chaque fois la posture dite « neutre » (ni l'un, ni l'autre, ou les deux!)*. Il s'agit d'un moyen efficace pour accueillir tous les sentiments que nous traversons et les conscientiser. Il devient alors possible d'agir immédiatement sur nos états émotionnels par une mise en mouvement et en souffle : on fait bouger ce qui ne bougeait plus. Nous pouvons également trouver au centre de ces deux mondes l'espace réel de méditation : le neutre. Méditer, se recentrer, s'imprégner de ce « Centre de Présence » à soi, après ce voyage dedans-dehors dans lequel il n'y a pas de choix à faire, si ce n'est accueillir ce qui est, quelle que soit notre technique de méditation : Vipassana (observer ce qui est), méditation dirigée, de la compassion pour tous les êtres, Zazen, etc. C'est devenir son propre Maître, aussi.

* Cette technique est issue de la Trans-analyse et du Wutao.



Tui Shou, transformation et interdépendance

La transformation intervient à plusieurs niveaux dans le Tui Shou. Le premier, Hua Jin, constitue la recherche même du Tui Shou : apprendre à transformer la force de l'autre plutôt que d'essayer à s'y opposer. A un niveau plus philosophique, pour accéder au Tui Shou, il faut transformer la martialité elle-même. Si elle est souvent entendue comme l'opposition ou la confrontation de deux parties, le Tui Shou vise à réduire au minimum cette opposition. La nécessité de l'opposition fait place à l'adhésion « avec » l'autre, même dans l'adversité : le contact est maintenu dans les cercles et les spirales vers une disponibilité totale et l'éveil des sensations. C'est très différent de la vigilance active que sollicitent généralement les arts martiaux, notamment en compétition. Or, on le voit, dès que l'esprit de compétition arrive dans le Tui Shou, les mains se crispent, le corps se ferme. Le Tui Shou n'a pas pour objectif d'être supérieur à l'autre, mais plutôt de

cultiver et maintenir « mon » intégrité dans la relation avec l'autre. Il s'agit d'un niveau plus initiatique : être disponible dans le contact, c'est accepter de ne plus me couper de l'autre dans l'adversité, de l'intégrer comme une partie de moi. C'est embrasser la dualité Yin-Yang. C'est là que peut se transformer la relation. Mes sensations deviennent relatives et tout ce qui venait de l'autre, me revient comme une émanation de mon propre vécu, de mon ressenti. En prenant la responsabilité de mes perceptions, je n'ai plus intérêt à éliminer l'autre puisqu'il est une partie de moi. C'est cette conscience que Morihei Ueshiba a voulu magnifier dans l'Aïkido. Le Yin-Yang est harmonieux parce que les deux parties intègrent l'autre en elles-mêmes, et qu'elles n'existent pas l'une sans l'autre. Ainsi suivre le Tao, c'est englober l'autre en soi, l'intégrer, physiquement, énergétiquement et psychologiquement. Le Tui Shou est une école de l'interdépendance et de l'acceptation de soi à travers l'autre.

Arnaud Mattlinger, www.arnaom.com

photo : © Yvonique Masini

photos de Marine Mille: © Hémisphères



1. En posture assise confortable, les genoux au-dessous des hanches, créez au moins 3 points d'appui au sol pour vous « poser »: bassin, genoux au sol. Dans un premier temps, soyez sans intention, les yeux ouverts, présents à ce qui est. Tous les sens participent: regardez, écoutez, sentez, percevez. Eveillez votre attention à votre respiration et dans cette posture d'apparence immobile, regardez ce qui bouge en vous physiquement, puis émotionnellement, les pensées qui vous animent et les sensations.



2. Relâchez le poids du pubis vers le coussin et inspirez délicatement depuis le plancher pubo-pelvien (le périnée) jusqu'au sommet du crâne, le regard vers le ciel, comme une vague ascendante. Laissez les bras s'ouvrir dans un mouvement naturel spiralé, jusqu'au bout des doigts. Ecoutez ce qui se passe en vous: les facilités comme les difficultés à s'ouvrir. Votre cœur s'épanouit-il à cette ouverture, cette douceur? Votre esprit s'ouvre-t-il? Regardez, cheminez, respirez, accueillez tout sans juger.



3. Avant le retour de l'expiration, reposez le coccyx-sacrum vers le coussin jusqu'à retrouver la posture « neutre » (1). Puis relâchez davantage votre coccyx-sacrum. Laissez le dos s'arrondir jusqu'à la dernière cervicale, et vers le ciel. Les bras s'enroulent naturellement dans le sens inverse, les dos des mains se regardent, les doigts s'étirent...



4. Puis relâchez le poids du pubis sur le coussin pour retrouver la posture de départ. Fermez les yeux. Durant tout ce voyage, observez tout, encore et encore. Que se passe-t-il, là, derrière, dedans? Sentiment d'intériorité? Soyez à l'écoute de la différence entre être devant, aller du dedans vers le ciel et s'ouvrir au monde, et être derrière, retourner dans l'arrondi du dos vers plus d'intériorité...

Dans quelle posture vous sentez-vous le mieux? Nourrissez les deux postures, les deux états. Observez et surtout apprenez à vous connaître dans l'exploration de ces deux mondes, tout en restant témoin, présent.

Puis, doucement, plongez en vous-même, en ayant conscience du « milieu »: ni devant, ni derrière, mais les deux à la fois, comme une sphère. Fermez les yeux, continuez votre chemin en vous remplissant de votre propre Présence et de celle de l'Univers. Il n'y a rien à faire, seulement être dans la réalité de l'instant, du vécu. ■

PORTRAIT



En 1993, Marine Mille rencontre Imanou Risselard et « monte » à Paris pour suivre son enseignement et celui de Pol Charoy. Elle participe alors à la création du magazine Génération Tao en 1997. En 1998, elle devient professeur de Yoga à Chambéry. Quelques années plus tard, elle intègre un processus de connaissance de soi en Trans-analyse®. En 2010, elle est certifiée professeur de Wutao®. Elle fusionne alors son enseignement du Yoga avec le Wutao qu'elle nomme « Wutao en Yoga ». marine.mille@neuf.fr

Le processus de la *Trans-analyse*

Ritualiser le cheminement dans la connaissance de soi

propos recueillis par Sandrine Toutard

La Trans-analyse est un art pour la connaissance de soi qui s'appuie sur la tradition initiatique de la théâtralisation, du recours à un espace scénique sacré comme lieu de transformations énergétiques.



crédit photo: D.R.

GTao: Pol, Imanou, quelle importance ont selon vous aujourd'hui les rites de passage dans notre société et que sont-ils devenus ?

Pol Charoy: La vie nous conduit, qu'on le veuille ou non, à vivre des « passages », des phases de changement importantes, qu'elles soient ritualisées ou non. Les sociétés primordiales ritualisaient les grandes étapes de leur vie collective et individuelle. Les rituels de passage étaient essentiels dans la vie d'une femme ou d'un homme et prenaient sens au cœur du groupe. Ils participaient à équilibrer et à réguler les tensions dans la société. Or, nous avons peu à peu perdu le sens de ces pratiques de tradition communautaire. C'est pour cette raison que lorsque nous entamons aujourd'hui un cheminement intérieur en Occident, la démarche naît généralement d'une intention individuelle pour répondre à un désir de conscientisation. Avant cela, la personne pouvait se sentir mal dans sa vie, être en crise, puis en quête, chercher du sens, vouloir comprendre ce qui lui arrivait et ce

qui la « débordait ». Ou bien tout simplement, se sentir guider par une aspiration, un « appel d'âme ». Mais quelles que soient ces raisons, cela ne signifie pas que l'inconscient n'est pas en jeu, et cela même si l'intention est consciente. La façon de vivre au mieux ces passages, ou de les subir, dépend de nous. Chacun de nous peut faire le choix de prendre appui sur ces étapes et d'en faire des phases essentielles de son histoire en en faisant émerger la quintessence initiatique cachée. Nous pouvons par exemple ritualiser l'écriture de notre propre légende de vie. Ce rituel contemporain devient alors le langage de communion privilégié avec mes forces archétypales et mes forces évolutives; forces qui sont liées à tout ce que j'ignore de moi-même, des enjeux évolutifs de l'espèce humaine et dont pourtant je suis le porteur individuel du ou des « symptômes ».

Imanou Risselard: Les rites de passages se réalisent à des moments bien précis de nos vies. Ils sont signifiants de changements profonds qui mènent à une transformation. Celle-ci peut être choisie en pleine conscience ou nous apparaître à travers l'expérience que nous vivons, comme de nouveaux paysages qui apparaîtraient au fur et à mesure sous nos yeux et à travers lequel notre champ de conscience s'élaborerait et évoluerait à vue...

GTao: Pourquoi la ritualisation a-t-elle une place fondamentale au cœur de la Trans-analyse ?

P. C.: La Trans-analyse met en œuvre des rituels spécifiques qui permettent de prendre la mesure de notre avancée dans la connaissance de soi. Elle inclut différentes étapes rituelles qui sont aussi des étapes pédagogiques et initiatiques. Il y a d'une part ceux que nous nommons par des thématiques spécifiques, comme « les messages de vie », « la roue des personnages », « le dessin chamanique », etc. Ils sont liés à la prise de conscience progressive de la construction

A PROPOS DES RITES ET DE LA THÉÂTRALISATION *par Giovanni Fusetti*

Les mots « rites » et « rituels » sont issus du latin *ritus* qui signifie reproduction d'un ordre, d'une succession. Cette notion est fondamentale: le rite est possible car dans le fonctionnement de l'univers, de la nature et de la société humaine, il existe des règles, des permanences, des points fixes et des cadres. Dans le rituel, nous imitons « l'ordre » de la vie et nous nous réaccordons avec le déroulement de la vie elle-même. Il ne s'agit donc jamais d'une expérience individuelle ou isolée (même quand elle se vit dans la solitude), mais d'une reconnexion avec un processus plus grand que nous, qui était là avant et qui sera là après nous.

Le théâtre est issu de cela: depuis ses origines, le *theatron*, « l'endroit d'où l'on voit », a donné son nom à l'ensemble du bâtiment et à l'action qui y était regardée. Dans la définition de ce phénomène profondément humain et universel qu'est le théâtre, il existe des notions comme la vision, le contact, l'échange, la communication entre un spectateur qui regarde et un être humain qui, dans un espace rituel et un temps rituel, vit quelque chose de plus grand que lui. Nous touchons ici l'âme de l'événement théâtral: la représentation de la vie.

L'humanité a besoin des contes, des histoires et des symboles. Carl Gustav Jung affirme que l'inconscient s'exprime par des symboles et donc rien n'est plus vital au développement de l'être humain que la possibilité de se nourrir de symboles, de trouver des métaphores pour comprendre son aventure intime. Le public et le conteur se retrouvent dans un troisième espace, un espace symbolique, voire mythologique, où des histoires peuvent se dérouler et provoquer des transformations énergétiques. Le pouvoir sacré et magique du théâtre se situe justement là. La représentation permet la compréhension, la compréhension permet la conscience, la conscience permet la transformation. La Trans-analyse s'appuie beaucoup sur l'immense pouvoir révélateur, libérateur et transformateur de l'art théâtral. C'est en effet dans la relation au public, source d'un profond lâcher-prise, et de la théâtralisation (mise en lumière sur l'espace scénique) que les énergies enfouies arrivent souvent le mieux à s'exprimer, voire à se transformer. C'est aussi l'outil idéal pour l'analyse corporelle. Et dans le mot Trans-analyse, il y a, entre autre, le mot transe qui est sans aucun doute la forme plus ancienne de guérison et de résolution de problèmes que l'humanité ait utilisée.

caractérielle propre à chacun et nécessitent tout d'abord la mise en place d'un « feu d'observance » instauré par le rituel du « miroir » et du masque neutre. La mise en place du feu d'observance constitue une sorte de préliminaire à la connaissance de soi. Elle ouvre un espace d'attention et de distanciation à soi et à « plus que soi ». Le trans-analysant pourra ensuite ritualiser son quotidien par des actes d'intégration de ces thématiques. Cela permet de continuer à cultiver la conscientisation de ce qui a constitué un moment de profonde expérience. Il consacra par exemple un espace dédié à ce rituel en allumant ponctuellement une bougie pour se retrouver face à un miroir réservé à cet usage, et en répétant ce rituel régulièrement, il deviendra peu à peu autonome.

GTao: Si le feu d'observance est un prérequis, quelles sont les autres étapes propres à la Trans-analyse ?

I. R. : Vient ensuite le rituel de la relation initiatique qui permet au transanalysant d'intégrer cette dimension initiatique fondamentale: « Je ne suis pas seulement ce que je vois, ce que je pense, ce que j'imagine de moi et ce que je souhaite être,

mais je suis également ce que les autres voient de moi ». A ce moment du cheminement, le transanalysant substitue le miroir à l'autre qui lui renvoie une partie de lui-même.

Il accepte le regard du monde en acceptant le regard de l'autre. Même si ce qui est vu de lui ne lui plaît pas. Une fois le feu d'observance installé et la relation

Un moment de profonde expérience.

initiaticque intégrée, le transanalysant peut alors poursuivre son cheminement et commencer à voir sa construction caractérielle (construction de l'ego),

en l'enrichissant au fur et à mesure, sous la forme d'une roue que nous avons appelée la « roue des personnages ». Cette « roue des personnages » se « travaille » au quotidien et elle nécessite une véritable attention (feu d'observance). On peut d'ailleurs aussi jouer avec elle lors de séminaires de célébration du « corps névrotique »... L'aptitude de la personne à consacrer rituellement du temps à cette prise de conscience constituera alors une étape fondamentale dans son cheminement. ■

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

PORTTRAITS

Pol Charoy, Imanou Risselard et Giovanni Fusetti co-créent la Trans-analyse® en 2001

en conjuguant leurs expériences: les arts scéniques, le Wutao, les bio-énergétiques taoïste et occidentale, la Gestalt, la psychologie transpersonnelle, les techniques de souffle et le théâtre du mouvement de



Jacques Lecoq. Il s'agit de découvrir les énergies qui nous animent, les intégrer et les transformer. Pour y parvenir, le corps, vécu dans sa corporalité, est le lieu d'alchimie. Il existe des stages, des ateliers hebdomadaires à Paris et des séances individuelles.

polimanou@generation-tao.com
giovannifusetti.com



Jeu de la Transformation

L'émergence de la complétude

propos recueillis par Sandrine Toutard

Le jeu a été conçu à la fin des années 1970 par Joy Drake, alors qu'elle travaillait et vivait au sein de la communauté de Findhorn. 30 ans plus tard, ce jeu n'en finit pas de se transformer.



GTao: Le Jeu de la Transformation a-t-il lui aussi été transformé ?

Judy Mc Allister: Oui ! L'idée initiale était de créer un processus d'apprentissage expérimental en capturant l'essence de la vie dans la communauté. Ceci permettrait ainsi aux joueurs de faire l'expérience de cette essence sans avoir à vivre dans la communauté pendant de longues périodes. A ses débuts, le jeu était simplement appelé le « Jeu de Joy » (du nom de sa créatrice). Le nom a évolué et il est devenu « le jeu de la vie », et puis, quand nous avons commencé à travailler publiquement avec, il a changé de nom, cette fois pour devenir « le jeu de la transformation ». Initialement conçu pour 5 joueurs et deux guides et pour se dérouler sur une période de 4 jours, le jeu a depuis évolué. En 1979, Joy a été rejointe par Kathy Tyler qui amena son expérience dans la gestion d'entreprise et la formation. Ce partenariat dynamique a permis au potentiel créatif de l'outil de s'épanouir par de nouveaux moyens. Tout au long de son histoire, le développement des nouvelles versions et des produits liés au jeu a été dirigé par la demande de personnes qui sont entrées en contact avec l'outil.

GTao: Comment le jeu est-il propice à la transformation ?

J. Mc A.: Les joueurs viennent avec un but précis, un problème ou une question pertinente qui a une réalité dans leur vie et qu'ils souhaitent explorer. Ce but devient le fil qui relie toutes les expériences; il va se dérouler au fur et à mesure du jeu. A partir de la Source, les joueurs commencent à cheminer. Tout en jouant, ils progressent à travers différents niveaux d'expérience: physique, émotionnel,

mental, intuitif, amoureux. Ils font l'expérience de l'unité et de l'illumination (dans la version originale). Ces niveaux ont été réduits à: physique, émotionnel, mental et spirituel. En chemin, les joueurs expérimentent différents éléments de la vie et pendant tout ce temps, les éléments d'intuition et de libre arbitre entrent également en jeu. Le jeu favorise l'émergence de la complétude et de la plus profonde conscience de soi. Cela se fait avec humour et compassion. Le niveau élevé de synchronicité présent dans chaque version du jeu est devenu

l'une des caractéristiques pour lesquelles le jeu est connu et aimé. Les joueurs décrivent ce processus comme magique, émouvant et qui change leur vie. Le jeu de la transformation continue de faire honneur à son nom !

GTao: Comment le Jeu Planétaire est-il né ?

J. Mc A.: Le jeu planétaire a vu le jour lorsque le directeur de l'époque de la fondation a approché le groupe de jeu en demandant s'il était possible pour la communauté de jouer en tant qu'ensemble: le jeu planétaire était né ! Au fil des ans, d'autres versions ont été créées pour des événements spécifiques, y compris pour des conférences (à Findhorn et ailleurs) et pour la semaine du quarantième anniversaire de la Fondation.

GTao: En quoi est-il différent du Jeu de la Transformation ?

J. Mc A.: Il est difficile de décrire le jeu planétaire (à bien des égards), mais son nom dit tout... ■

Vous pouvez vous procurer le Jeu de la Transformation aux éditions Le Souffle d'Or. www.souffledor.fr



PORTRAIT

Judy McAllister est d'origine Canadienne. Elle a décidé de venir en Ecosse après avoir visité la Fondation Findhorn. Venue pour deux semaines, 34 ans plus tard, elle y est encore ! Elle a rencontré « Le Jeu de la Transformation » quand Joy, la créatrice du jeu, lui a demandé d'être un « joueur test », peu après son arrivée. Bien que le jeu fût encore en développement, le coup de foudre fut immédiat. Elle anime aujourd'hui plusieurs versions du jeu et forme des animateurs. www.jeu-de-la-transformation.fr www.findhorn.org

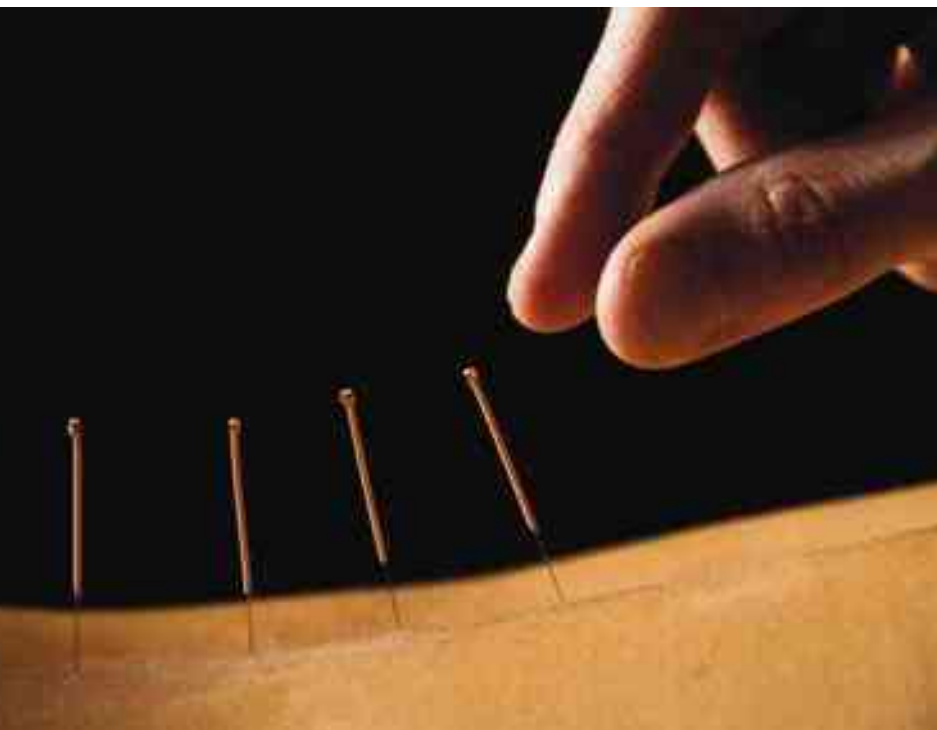
Magique,
émouvant,
qui change
la vie.

L'union fait la *force* !

Rencontre avec les chevaliers de la MTC

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Depuis de nombreuses années, Génération Tao suit de près et soutient les avancées de la MTC en France. La brillante réussite du 1^{er} congrès national organisé par la CFMTC, la Confédération de Médecine Traditionnelle Chinoise, augure de belles perspectives pour l'avenir.



crédit photo : D.R.

GTao : Chacune des trois organisations représentées à la CFMTC a-t-elle un rôle spécifique ?

Joëlle Vassail : Il existe des spécificités liées à la création historique de chacune, le SIATTEC en 1987, la FNMTC en 1995 et l'UFPMTC en 1997. Mais c'est la volonté de tous de créer la « profession de praticien en MTC » qui a nécessité le regroupement et induit la création de la confédération. Il s'agissait, par exemple, de former des praticiens compétents, à un niveau égal.

Thierry Vinai : Chacune des organisations œuvre à la reconnaissance de la profession. L'UFPMTC comme la FNMTC s'occupent plus spécifiquement des relations avec l'extérieur, et notamment de l'obtention des diplômes. Le SIATTEC s'occupe uniquement des praticiens, et notamment de leur défense face aux institutions.

Rodolphe Spiropoulos : La création de la confédération a marqué de son empreinte le rassemblement de la MTC en France.

Plus de 500 personnes se sont réunies les 11 et 12 novembre derniers à Aix-en-Provence pour assister au Congrès de MTC organisé par la CFMTC, la Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise, qui regroupe aujourd'hui trois organisations : l'UFPMTC, le SIATTEC et la FNMTC. Des experts comme Eric Marié, Giovanni Maciocia, Zhu Miansheng étaient au rendez-vous. Au final, une grande réussite pour la MTC qui fut célébrée avec enthousiasme et richesse : l'union fait la force !

Aux commandes de cette confédération, une chevalière, Joëlle Vassail, et trois chevaliers, Thierry Vinai, Yves Giarmon et Rodolphe Spiropoulos qui œuvrent au développement de la MTC en France et à la légalisation de la profession grâce aux forces vives qu'ils ont su rassembler. Nous les avons rencontrés...

Yves Giarmon : Pour une union dans la diversité. Mais nous travaillons essentiellement sur nos convergences et sur tous les points qui nous réunissent. Cela a permis la création d'un diplôme commun, la mise en place de ce congrès et le lancement de nombreuses actions sur le terrain. Chacun soutient les autres. Je tiens à préciser que la confédération est un organisme ouvert, prêt à recevoir toute autre organisation qui voudrait y entrer pour faire avancer la MTC.

GTao : En quoi consiste le cœur de vos actions aujourd'hui ?

R. S. : L'action principale de la confédération fut de coordonner les travaux que chaque organisation avait mis en œuvre et de les finaliser dans un élan commun. On peut évoquer la création d'un code de déontologie, la mise en place d'un programme commun de

formation dans les écoles qui aura réussi à élever le niveau de pratique de la MTC en France. Ce fut un chantier de grande envergure qui a duré 10 ans ! J'évoquerai aussi la mise en place d'un examen national qui s'est déroulé pour la première fois cette année. Et il est encore amené à évoluer pour prendre sa forme définitive d'ici quelques années. Enfin, le grand chantier actuel consiste à rédiger notre référentiel professionnel. On y trouve le détail absolu de tous les actes de la profession : de la formation au statut. Chaque profession en France a rédigé ce référentiel.

Y. G. : L'uniformisation de la qualité du praticien est une réussite essentielle attribuable à la confédération. D'une part, son diplôme est aujourd'hui devenu inter-écoles. La neutralité est ainsi respectée, un élève ne connaissant plus ses examinateurs comme c'était le cas auparavant. D'autre part, le praticien est accompagné et suivi pour son inscription dans une organisation professionnelle et nous garantissons qu'il répond bien aux obligations citoyennes.

GTao : Quel est le statut aujourd'hui d'un praticien de MTC en France ?

J. V. : La profession étant aujourd'hui non légiférée, le statut de praticien reste à créer et c'est ce à quoi nous nous employons.

Y. G. : Et c'est une situation handicapante. Les portes nous sont fermées pour développer des projets de recherches, intégrer la pratique dans le réseau hospitalier ou les maisons de retraite. Et pourtant, la MTC aurait beaucoup à offrir et pour un moindre coût... Comme les études le montrent en Europe et dans d'autres pays occidentaux. Le monde médical français se prive de nos compétences. Et puis, c'est une situation difficile à vivre pour les praticiens. Chacun travaille aujourd'hui dans son cabinet en sachant qu'il pratique, selon la loi française, dans l'exercice illégal de la médecine. Si ce n'est même de la pharmacie. Ou même de la kinésithérapie. C'est un état de fait qui ne peut pas durer puisqu'en réalité, ces professionnels sont totalement intégrés dans le système de santé français. La population vient les consulter. Certaines complémentaires remboursent leurs soins, au même titre que les ostéopathes, les chiropraticiens ou les naturopathes. Les assureurs les couvrent et de manière illégale, puisqu'il est normalement interdit de rembourser ou d'assurer des médecines non conventionnées. Par la lenteur des institutions, nous nous trouvons dans une situation où le législateur met dans l'illégalité les assureurs, les complémentaire-santé et les praticiens en MTC. Mais la population nous soutenant, la « légalisation » va se faire par elle-même et nous serons là le jour où nous serons appelés, parce que nous avons une position unitaire, un diplôme commun et que

LES CHEVALIERS DE LA CFMTC

La CFMTC, créée en 2002, représente aujourd'hui environ un millier de praticiens en France. Elle est co-dirigée par quatre personnes profondément engagées. De gauche à droite :



Rodolphe SPIROPOULOS

Fondateur de sa propre école de formation, praticien de santé depuis 30 ans, Rodolphe Spiropoulos est formé à la kinésithérapie, l'ostéopathie, l'homéopathie et la sophrologie. Sa rencontre avec la MTC lui permet à la fois d'homogénéiser l'ensemble de ses connaissances et d'apporter les soins qui lui semblent les plus appropriés pour soulager et accompagner ses patients. Il est aujourd'hui ostéopathe et praticien en MTC, à Antibes.

Thierry VINAI

Président du SIATTEC, Syndicat Indépendant des Acupuncteurs Traditionnels et des Thérapeutes en Energétique Chinoise, Thierry Vinai « tombe dans le chaudron » de la MTC dès son plus jeune âge, son père étant un pionnier dans la pratique de la MTC en France. Formé à l'ostéopathie, il s'oriente plus tard vers la MTC pour intégrer davantage la dimension énergétique à sa pratique. Aujourd'hui formateur en MTC, il pratique la discipline depuis 25 ans dans le Vaucluse.

Joëlle VASSAIL

Présidente de l'UFPMTC, Union Française des Praticiens de Médecine Traditionnelle Chinoise, Joëlle Vassail est au départ podologue. Elle s'intéresse également à la posturologie, mais sa soif de compréhension du corps humain n'étant pas étanchée, elle se forme à la MTC et trouve là ce qu'elle recherchait depuis longtemps, notamment l'utilisation des plantes pour soigner à travers la pharmacopée. Elle est aujourd'hui formatrice et praticienne en MTC depuis plus de 20 ans, à Grenoble.

Yves GIARMON

Président de la FNMTTC, Fédération Nationale de la Médecine Traditionnelle Chinoise, Yves Giarmon est également membre élu de l'ETCMA, European Traditional Chinese Medicine Association. Kinésithérapeute de formation, sa passion pour le Yi Jing le conduit il y a près de 35 ans vers la pratique de la MTC. Ostéopathie, acupuncture et homéopathie formant alors les trois piliers de l'époque, Yves Giarmon utilise aujourd'hui ces trois pratiques de santé pour ses soins. Il est également formateur.

nous sommes déjà installés dans le tissu sanitaire français. Il faut bien prendre en considération que nous sommes formés à l'excellence dans nos écoles, parce que nous ne pouvons pas nous permettre la moindre erreur. Preuve en est que nos assureurs ont par deux fois





crédit photo: Henri Cukier

Première remise du diplôme National !

baissé leurs tarifs depuis dix ans ; ce qui n'est pas le cas des autres pratiques de santé. Parce que les risques sont moindres.

J. V. : Nous ne cherchons pas à être reconnus pour être reconnus. Mais la reconnaissance serait une officialisation de notre rôle de santé actuel et permettrait une véritable évolution pour la pratique, les praticiens, le système de santé et bien sûr, les patients.

GTao : En vous entendant, on peut se demander, mais pourquoi cela tarde-t-il autant ?

J. V. : Yves a déjà évoqué la lenteur administrative qui caractérise peut-être le système français. Rappelons-nous qu'il était question de légiférer sur la MTC depuis le traité de Rome en 1957 et que nous sommes toujours dans la même situation plus de cinquante années plus tard. L'institution médicale aura également participé à cette lenteur.

GTao : La pratique de la MTC est-elle aujourd'hui légalisée dans d'autres pays dans le monde ?

T. V. : En Europe, seuls des pays comme l'Autriche, l'Italie, la Grèce et la France se trouvent dans la même situation. Dans les autres pays, notre médecine est reconnue. Nous sommes frappés d'« exercice illégal de la médecine », alors que nous pratiquons une autre médecine, nous faisons appel à un autre système médical que le système allopathique auquel se réfère cet exercice illégal.

J. V. : Et la MTC est totalement légalisée en Australie et au Canada. C'est par ailleurs un système médical reconnu par l'OMS. Or, il existe peu de systèmes médicaux dans le monde. Ajoutons à cela que la MTC a été classée par l'UNESCO comme patrimoine matériel de l'humanité. En fait, tout le monde s'accorde aujourd'hui à dire que nous sommes des acteurs de santé, que notre rôle est de plus en plus important dans le tissu social, car nous apportons des réponses à des problèmes de santé publique absolument déterminants.

GTao : Les praticiens de MTC sont-ils vraiment poursuivis en France ou existe-t-il une tolérance ?

R. S. : De moins en moins, mais des procédures existent encore... Et il y a d'ailleurs un précédent historique. En effet, si la France est un des pays dans le monde qui a le plus de mal à légiférer sur la question, c'est, dans le même temps, l'un des pays occidentaux qui s'y est, historiquement, le plus pleinement intéressé, notamment à travers les publications de George Soulié de Morant (1875-1955). Mais Soulié de Morant, déjà à son époque, a dû essuyer des poursuites judiciaires pour exercice illégal de la médecine ; un de ses élèves médecins ayant porté plainte pour usage illégal de la médecine. Il est devenu par ailleurs le paria des autres élèves (la plupart médecins) ayant trouvé cette attitude inadmissible.

J. V. : Grâce au travail des fédérations aujourd'hui, les conséquences des procédures sont nettement moindres.

T. V. : Les jugements rendus sont très différents des années passées. La presse parle de la MTC et plus seulement de l'acupuncture comme c'était le cas auparavant...

R. S. : Et tous les outils de la MTC sont peu à peu reconnus, que ce soit l'acupuncture, le Tui Na, la pharmacopée, le Qi Gong ou la diététique.

Il est question de légiférer depuis 1957!

Y. G. : Et nos soutiens sont de plus en plus nombreux. Le Dr Denis Colin, à la direction d'une haute institution de médecins acupuncteurs, le CFA-MTC, est ainsi tout à fait favorable à notre reconnaissance, à condition que nous ayons une formation en biomédecine de niveau infirmier, ce en quoi nous sommes totalement d'accord. Le milieu universitaire, à travers la présence d'Eric Marié au congrès, nous soutient également. Celui-ci a mis en place un diplôme universitaire ouvert aux non-médecins. Et nous allons nous retrouver, et nous allons créer des équivalences.

GTao : Vous êtes vraiment les chevalières et les chevaliers de la MTC en France ? Et votre Graal, c'est la reconnaissance de la profession...

Y. G. : Oui. Et nous n'avons jamais été autant organisés et de manière aussi sérieuse. Nous avons les moyens de préserver notre « french style » que le monde entier nous reconnaît car la France et la MTC ont une longue histoire en commun. Et notre force, c'est à la fois notre diversité (les différentes écoles, le milieu universitaire) et la voix du peuple qui vient nous consulter. Vive la MTC libre! ■

CFMTC : www.cfmtc.org



L'enseignement de la médecine chinoise

En Chine et en France

par Eric Marié

Qu'en est-il aujourd'hui de l'enseignement de la médecine chinoise en Chine? Deux formes de transmission cohabitent encore: de maître à disciple et l'enseignement universitaire. Explications d'un expert...

L'enseignement de la médecine chinoise a pris, en Chine, tout au long de l'histoire, des formes diverses. Jusqu'au début du 20^e siècle, le principal mode de transmission reposait sur une relation de maître à disciple, l'élève étant formé par un membre de sa famille ou par une personne auprès de laquelle il avait été introduit à travers un réseau informel. Le mode de transmission actuel de la médecine chinoise repose encore, dans une certaine mesure, sur deux types de rapports bien distincts. Un professeur peut avoir des *xuesheng* 學生 (étudiants) et des *tudi* 徒弟 (disciples). On peut être étudiant pendant quelques années, puis disciple d'un maître dans un deuxième temps ou le contraire. Les modes d'apprentissage sont cependant différents. Un étudiant suit un programme collectif, passe des examens pour obtenir des diplômes. Un disciple suit son maître au quotidien, dans une proximité « familiale ». Il apprend surtout par l'observation, la mémorisation, la répétition de gestes, intégrant les techniques spécifiques, voire les secrets de son maître. Le plus souvent, des liens très forts se tissent dans cette proximité.

Depuis les réformes de l'enseignement des années 1950, la médecine chinoise s'étudie dans des facultés qui forment les étudiants à trois niveaux: *xueshi* 學士 (5 ans), *shuoshi* 碩士 (8ans) et *boshi* 博士 (11 ans). Le cursus du *xueshi* comprend environ 3800 heures de cours complétées par une pratique hospitalière. Environ 950 heures sont consacrées aux matières générales. Le reste se divise entre la biomédecine (environ 30 %) et la médecine chinoise (environ 70 %), et comprend surtout les textes



crédit photo: D.R.

Une formation à trois niveaux.

classiques, les théories fondamentales, le diagnostic, l'acupuncture/moxibustion, la pharmacopée et les spécialités cliniques (médecine interne, gynécologie, pédiatrie...). Les cursus universitaires de médecine chinoise et de biomédecine sont séparés, mais identiques en durée et en niveau de diplômes. Enfin, il existe une spécialité, synthèse entre les deux systèmes médicaux, appelée *zhongxiyi jiehe* [combinaison de médecine chinoise et de médecine occidentale].

En France, à partir de la fin des années 1980, des cursus ont été introduits dans quelques facultés de médecine et, à partir de 1988, l'acupuncture a fait l'objet d'un enseignement sanctionné par un D.I.U. (Diplôme Inter Universitaire).

Ce cursus a évolué, depuis 2007, pour devenir la capacité d'acupuncture. Parallèlement, des formations continuent à être dispensées par des écoles privées souvent regroupées en fédérations.

En 2007, une série de diplômes universitaires de 3^e cycle ont vu le jour à la Faculté de médecine de Montpellier. Ils ne sont pas réservés aux professionnels de la santé et permettent d'étudier divers aspects de la médecine chinoise (principes fondamentaux, diagnostic, pharmacopée, massage, qigong médical...). Cette initiative marque un pas essentiel dans l'étude et la transmission de cette discipline en France. ■



PORTRAIT

Le Pr. Éric Marié se consacre à l'étude de la médecine chinoise depuis plus de 30 ans. Titulaire de deux doctorats (médecine chinoise et histoire et civilisations, EHES), il a enseigné dans plusieurs universités, en Chine et en Europe. Responsable pédagogique des nouveaux diplômes universitaires de médecine chinoise à la Faculté de médecine de Montpellier et auteur d'une dizaine d'ouvrages dont « Le diagnostic par les pouls en Chine et en Europe » (éd. Springer, 2011).

L'art de la *Sphère*

Le Yin-Yang Taiji Qiu Qigong

par Victor Marques



crédit photo: XMAA France-Victor Marques par Hat.

Représentant en France de l'art du Dr Yang Jwing-Ming, Victor Marques nous présente une pratique riche, ludique, et créative, qui permet d'atteindre des niveaux de conscience différents et apporte renforcement, mobilité et plaisir.

Avant de présenter les concepts de la sphère, analysons le titre de l'article. Le Yin-Yang Taiji Qiu Qigong désigne un travail avec une sphère, basé sur la théorie du Qigong et utilisé dans l'art martial du Taiji.

Le rappel de quelques notions

■ Le **Yin-Yang** est un concept fondamental de la culture chinoise. Considérant que tout sur terre et dans l'univers peut être expliqué par cette loi, les Chinois considèrent qu'il existe toujours deux éléments opposés, complémentaires et sans cesse en mouvement. Le maniement de la sphère illustre très bien ce concept, notamment à travers les mouvements exécutés dans un sens puis dans l'autre. Et nous pouvons appliquer cette théorie à d'autres domaines: le travail physique avec le corps (Yang) et le travail énergétique (Yin), etc.

■ Le **Taiji** est le concept qui a engendré le Yin-Yang. Les classiques traditionnels disent que le Taiji est né du Wuji (le rien, le néant) et qu'il a donné naissance au Yin-Yang. En d'autres termes moins ésotériques, on peut considérer que le Taiji est une ou la force qui a permis, à partir de rien, de créer le Yin-Yang (et de créer par conséquent tout ce qui nous entoure qui peut être expliqué par le Yin et Yang). Cette force en Occident pourrait être assimilée à Dieu⁽¹⁾. Dieu qui du rien de l'espace a créé le monde. Cette théorie a ainsi été appliquée aux arts martiaux traditionnels et a donné naissance au Taijiquan que l'on pourrait traduire par: le poing, la boxe, le style (Quan) du grand (Tai) ultime (Ji) ou du Faîte suprême. Si cette boxe dite Ultime, Supérieure, et que l'on pourrait comparer à la boxe de Dieu, est pratiquée majoritairement aujourd'hui comme exercice de relaxation et de bien-être, nous savons bien ici qu'originellement, le Taijiquan demeure un art martial interne. Le Taiji fait donc référence au Tai Ji Quan où le mouvement en cercle est l'un des principes utilisés pour combattre. La sphère étant l'objet rond par excellence, quoi de plus logique que d'utiliser la boule, le ballon, pour travailler la rondeur dans le mouvement!

■ Le **Qigong**, que l'on pourrait traduire par étude de l'énergie, souffle vital, fait référence au travail énergétique. Je vous rappelle qu'il existe plusieurs catégories de Qigong: pour préserver la santé ou pour guérir, le Qigong religieux (pour atteindre l'illumination) et le Qigong martial⁽²⁾. La particularité de cet art est d'unir la respiration et le mental dans le mouvement pour faciliter la circulation de l'énergie à travers le corps. Bien sûr, il existe une multitude de formes d'expression et de manifestation de cette énergie dans le corps. On peut désirer la faire circuler à l'intérieur du corps ou vers l'extérieur.

■ **Qiu** désigne la sphère, la balle, le ballon, le rond. Dans les années 90, on utilisait volontiers le terme de balle, de ballon, mais le terme de sphère est pour moi plus riche et plus noble.

L'art du Yin-Yang Taiji Qiu Qigong

Mon Maître, le Dr Yang Jwing Ming, dit qu'il faut une dizaine d'années pour maîtriser cet art. Bien sûr, une dizaine d'années à raison de plusieurs heures de pratique par jour. La maîtrise d'un art demande du temps, de l'énergie, du travail. Peut-on devenir bon musicien, bon peintre, bon acteur avec une pratique de

quelques heures par semaine ? Illusion n'est-ce pas ? C'est dire l'implication nécessaire pour atteindre les niveaux plus profonds du travail avec la sphère qui permet à son adepte d'obtenir la force, la mobilité et une bonne santé physique. La force et la mobilité, dans les temps anciens d'où est issu cet art, permettaient l'efficacité au combat. Oui, mais aujourd'hui ?! On ne s'affronte plus vraiment physiquement ! Oui, mais on peut tirer avantage du maniement de la sphère pour obtenir les mêmes bienfaits physiques et mentaux.

Les bienfaits de la pratique

Pourquoi kinésithérapeutes, ostéopathes, formateurs en acupuncture utilisent-ils cette pratique pour eux-mêmes, pour expliquer des techniques de manipulation, pour former des étudiants ou pour se nourrir énergétiquement et maintenir leur équilibre ? Certains le conseillent même aux patients qui viennent les voir !

■ **Bienfaits physiques** : le renforcement musculaire du torse, des tendons des membres supérieurs, des articulations et des os, la mobilité de la colonne vertébrale, le massage des organes internes, l'enracinement, la sensation d'être accroché au sol et équilibré, le développement de l'endurance, la résistance, la coordination de la respiration avec le mouvement pour en améliorer la puissance et l'accentuation du travail en rondeur et en spirale (utile dans plusieurs arts martiaux).

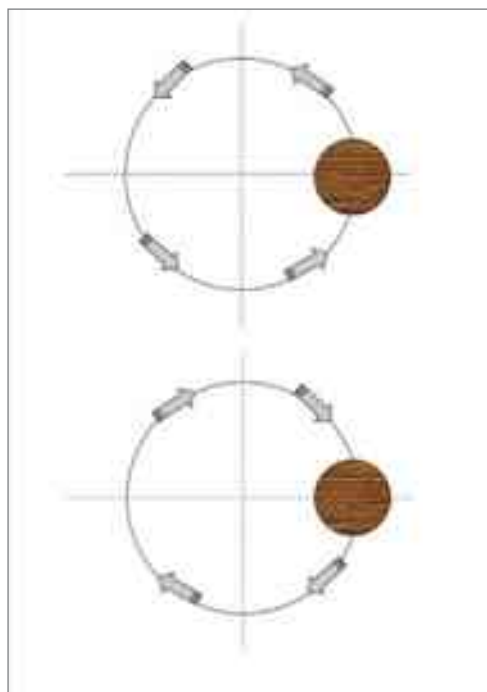
■ **Bienfaits mentaux** : l'amélioration de la concentration, le développement de la volonté, du respect, de l'écoute, l'amélioration de l'équilibre émotionnel face au stress et le développement de la connaissance de son propre corps.

■ **Bienfaits spirituels** : l'approche de niveaux de conscience élevés et différents.

■ **Bienfaits énergétiques** : l'accumulation dans les 3 champs d'élixir (Dan Tien), la bonne circulation de l'énergie à travers les 8 Vaisseaux merveilleux (Mai), les 12 méridiens (Jing) et les millions de petits méridiens à travers le corps (Luo), le développement du travail énergétique selon les deux points de vue « Interne » (Nei Jia) et externe (Wai Jia).

Le matériel nécessaire

Pour commencer la pratique, vous n'avez pas besoin de sphère ! Le simple fait d'orienter les mains, paumes face à face, forme une sorte de sphère. On peut même ressentir dès le début l'énergie qui se manifeste entre les paumes. Mais j'avoue que l'utilisation d'un ballon de plage, d'un ballon de basket par exemple, est plus ludique et aide vraiment à visualiser puis à exécuter les mouvements. Par la suite, une sphère en bois de plus en plus lourde permet un travail réel et proche de la tradition. Enfin le travail avec une sphère en pierre permet de travailler plus profondément et de vérifier le niveau atteint. Mais ne brûlez pas les étapes. Procédez lentement, avec humilité, et progres-



Ci-contre, le mouvement de la sphère dans les deux exercices pratiques présentés page suivante.

En haut, « la locomotive avance ».
En bas, « la locomotive recule ».

sivement, faute de quoi vous risquez d'endommager sérieusement votre corps et surtout votre colonne vertébrale.

La respiration et la concentration

Il y a bien sûr un travail de respiration, de concentration (le mental) et de sensation (l'émotion) à développer pour permettre aux mouvements (le travail physique) de manifester les effets : sur le corps (renforcement du corps, acquisition du réflexe conditionné par la répétition du geste, etc.), sur la circulation de l'énergie (Qi) qui devient plus aisée, plus pointue et s'accumule davantage, sur le mental (concentration, volonté, persévérance) et sur l'esprit (élévation du niveau de conscience, illumination spirituelle, etc.)

Comment travailler la sphère ?

Il y a dans tout travail de Qigong profond plusieurs étapes à suivre. Evidemment, avec l'expérience, le temps dont vous disposez, les objectifs à atteindre, vous pouvez combiner, réduire, éliminer l'une ou l'autre étape. Mais en règle générale, on retrouve toujours ces étapes qui se définissent par les 5 régulations : il faut d'abord préparer le corps (Wu Tiao), ensuite le détendre (Tiao Shen), le calmer et coordonner la respiration (Tiao Xi), réguler le mental émotionnel (Tiao Xin), pour obtenir une régulation de l'énergie (Tiao Qi) et enfin apaiser l'esprit (Tiao Shen). Et à présent, commencez à pratiquer « la locomotive avance » page suivante.

1. Cette analogie m'a permis de comprendre l'importance et la grandeur du Taiji.
2. Bien sûr, c'est un listing rapide, je vous invite à approfondir vos connaissances avec les différents livres du Dr Yang Jwing Ming.

PORTRAIT

Victor Marques est né au Portugal. Il commence les arts martiaux à l'âge 15 ans par le Karaté Shotokan en banlieue parisienne. Il se perfectionne en allant s'entraîner au Shobudo-club de France en 1986 et devient assistant de Pascal Plée. En 1990, il rencontre Maître Yang Jwing Ming et se forme au Kung Fu, Taijiquan, Qin Na... Président de la YMAA France depuis avril 2009, il est le représentant officiel de l'enseignement du Dr Yang Jwing-Ming. Il anime des cours et des stages dans toute la France et à l'étranger.
vm@ymaafrance.com
www.ymaafrance.com

UN PEU DE PRATIQUE... « LA LOCOMOTIVE AVANCE » par Victor Marques

Habillez-vous d'une tenue ample. Prenez un ballon. Suivez cinq règles de base : utilisez une sphère de plus en plus lourde ; passez d'une petite amplitude à une grande amplitude ; de quelques mouvements à de nombreux mouvements par séance d'entraînement ; de mouvements simples à des mouvements compliqués ; commencez de l'interne vers l'externe pour terminer de l'externe à l'interne.



1. Tenez votre ballon entre les paumes, puis bougez la colonne vertébrale comme un serpent pour échauffer votre dos. Calmez votre respiration. Votre bassin bien ancré au centre, placez votre sphère au niveau du nombril avant de l'amener au niveau de votre menton.



2. Eloignez la sphère vers l'avant en montant les avant-bras pour décrire un arc de cercle vers le haut. Continuez à tendre vos bras pour diriger la sphère vers l'avant. Dans le même temps, transférez vos appuis sur la jambe en avant.



3. Poursuivez votre cercle en décrivant un demi-cercle vers le bas.



4. Terminez votre cercle en repliant les avant-bras pour ramener la sphère au niveau du nombril. Et voilà ! Vous venez d'effectuer un cercle avec le centre de la sphère ! Oui, votre sphère vient de décrire un cercle. J'ai nommé cet exercice la « locomotive avance » en faisant allusion au mouvement du mécanisme qui entraîne les roues d'une locomotive (voir le dessin page précédente). Coordonnez un cercle de sphère avec une respiration complète (inspiration-expiration = un cercle complet).



5. Enchaînez le mouvement en ramenant la sphère au niveau du menton, en appui sur votre jambe arrière. En transférant votre poids vers l'avant, poursuivez votre mouvement à partir de la posture n°1.

ET APRÈS...

Maintenant que vous connaissez le principe, répétez le mouvement plusieurs fois en augmentant l'amplitude de celui-ci (amplitude maximale : le diamètre du cercle effectué par la sphère doit être égal à la longueur de votre buste).

Ne montez pas la sphère plus haut que vos épaules, pour ne pas créer de tension exagérée aux niveaux des épaules.

Commencez par quelques cercles, une vingtaine, de grande amplitude. Puis, avec l'entraînement, vous pouvez en augmenter le nombre. N'oubliez pas, tout cet exercice se réalise lentement : un cercle coordonné avec une respiration pendant environ 10s à 15s.

Après ce nombre de mouvements, réduisez l'amplitude pour revenir au point de départ. Puis recommencez le même exercice, mais en effectuant des cercles avec la sphère dans l'autre sens : « la locomotive recule ». Effectuez à peu près le même nombre de rotations que pour cet exercice. ■

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

Les créateurs de *réalité*

Pleinement, totalement vivants

par Michel-Laurent Doptaz



crédit photo : Michel-Laurent Doptaz

« Autorisons-nous à vivre et la vie fera le reste ». Voilà une phrase qui aurait pu être scandée dans les années 70. En ces temps où l'utopie n'est plus de mise, offrons-nous un espace créatif au cœur du présent, de l'ici et maintenant.

Autorisons-nous à vivre et la Vie fera le reste... Lorsque le flux de Vie nous traverse à nouveau librement, il nous régénère, nous dynamise au Monde de façon bien plus intelligente que toutes les stratégies que nous avons mises en place pour nous-même. Alors les livres s'ouvrent à la bonne page, les êtres sont rencontrés au bon moment... le Monde se remplit de sens. Il nous dispense, alors, un enseignement unique, sur mesure ; à la mesure de l'instant toujours unique, que nous sommes en train de vivre. » J'écrivais cela, il y a 30 ans, dans mon ouvrage « Le silence qui parle (Rencontres avec le maître intérieur) »*. Aujourd'hui, je signe-contresigne ces propos et je sais du plus profond de l'expérience que c'est par le chemin de la plus simple des simplicités que cela peut se produire. Que cela est même à hurler de simplicité ! Et que c'est dans cette simplicité que réside toute la difficulté. Car, en fait, c'est comme s'il nous fallait juste arrêter de tergiverser, pour que notre présence au présent s'actualise. Plaçant, instantanément, la conscience très exactement là où la vie se vit.

— Oui ! D'accord, mais où est ce présent ? Demande le chercheur sur la Voie. Pourquoi se dérobe-t-il sous mes pieds ? Combien de pas, d'années, de vies encore pour atteindre l'éveil du présent ?

— Faites attention ! Vous marchez dessus, répond l'Eveilleur. Le présent est très exactement là où se trouve votre corps, bien sûr, et, quelle que soit sa posture, il a ses deux pieds dans le présent... Comment pourrait-il en être autrement ? C'est votre esprit qui pose ses pieds dans l'ailleurs... les pieds de la tête qui inventent le chemin, conçoivent la Voie.

Le corps n'a pas d'autre choix que d'exister tout entier là où la vie se manifeste — ici-maintenant, dans le présent. Mais pour l'esprit, il en va tout autrement, car s'il habite, lui aussi, dans l'« ici » — il peut regarder ailleurs, ailleurs que dans le « maintenant ». Il peut percevoir plus loin que l'horizon du présent. Poser son attention sur d'autres lieux du temps, que sa présence au présent.

Ceci est l'une des formidables inventions de la Vie qui fit de nous des Humains. Magnifique instrument de survie que ce sonar d'intelligence qui se dilate au-delà de l'instant... mémorisant, anticipant, se projetant hors du présent, grâce à ses tentacules de pensées. Les pensées, le mental servent à cela — à s'extraire du présent. D'où les absurdes difficultés et la totale impossibilité de se tenir en équilibre sur le présent au moyen de ses pensées... Les pensées ne sont pas conçues pour cela, les pensées sont les pieds de l'esprit, pour marcher dans l'ailleurs. Il s'agit là d'un merveilleux potentiel d'intelligence, d'un outil magnifique. Mais, une sorte de torticolis d'âme a dû se produire dans son usage, car force est de constater qu'actuellement une multitude d'Humains sont tordus-coincés dans une curieuse posture existentielle: avec le corps « ici » et l'esprit « ailleurs »...

L'identification à nos pensées est telle qu'on a oublié que cet outil à penser n'est que l'une des formes que peut prendre l'intelligence à travers nous. Et le fait que nous ne nous servions plus que de cet outil pour appréhender la réalité a littéralement démembré notre présence au monde. Les pieds de l'esprit ne se glissant plus dans les pieds du corps, nous marchons à côté de la vie.

Lorsque l'on marche en prenant appui sur ses pensées, pas un seul pied ne touche terre... la terre de l'instant. Et cela, quel que soit le type de pensées, même celles qui cherchent à percevoir le présent ou croient parfaitement le concevoir... ou même appréhender la « Voie ». Il faut bien comprendre que si pour la pensée, le « présent » est une donnée parmi d'autres, pour le présent, c'est la « pensée » qui n'est qu'une donnée parmi d'autres.

Tout se passe comme si le mental ne tenait pas à considérer qu'il y a une issue à lui-même car, après tout, sa fonction est de maintenir sans cesse, le plus solidement possible, sa cohérence et, par là même, la réalité qu'il manifeste, ainsi que le moi qui s'y est identifié. Il est même prêt pour cela à accepter ou inventer mille Voies, mille ruses très séduisantes pour maintenir sa pérennité. Difficile, alors, d'admettre que nous nous enfermons avec les clés que nous avons forgées pour ouvrir le monde.

Pourtant, partout il n'y a que du présent. Faisons l'expérience, voulez-vous? Attendons... Attendons... Nous pouvons attendre...

Attendre... Voyez... Le futur ne vient pas... Partout il n'y a que du présent.

Alors comment placer un chemin entre soi et le présent? Une Voie entre soi et soi? Là où il n'y a pas la moindre séparation.

L'éveil au présent, la pleine conscience, c'est et ce sera toujours: « tout de suite ou jamais! »... Ou alors, mais juste pour le plaisir, nous pourrions jouer à un petit « jeu-koan » que je vous propose d'appeler « Le Jeu de la Voie » ou « La course à l'Eveil », les Règles du jeu étant les suivantes:

Partout il n'y a que du présent.

— La ligne de départ et la ligne d'arrivée sont une seule est même ligne.

— L'emplacement de cette ligne est, toujours, très exactement là où nous nous trouvons, et cela à chaque instant.

— Le, les parcours, les complexités et difficultés, le nombre de tours et le temps impartis pour atteindre en conscience cette ligne, sont laissés à l'appréciation et au bon plaisir (ou à la bonne souffrance) de chacun (et, bien sûr, au gong de la mort).

Nous sommes des créateurs de réalités, nous inventons le-les chemins... Alors pourquoi ne pas s'essayer à la Voie sans voie, celle du tout-de-suite. Etes-vous prêt, en cet instant, Ici-maintenant, à devenir pleinement, totalement vivant?... Hop!... Juste un simple et radical sursaut, juste une intense et foudroyante autorisation à vivre. ■

PORTRAIT



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

www.sarbacana.com

www.dioptaz.com

www.transparadox.com

L'année du *Dragon*

Horoscope 2012 par Eulalie Steens

Le 23 janvier prochain, nous laisserons derrière nous l'année du Lièvre pour entrer dans l'ère du Dragon. Mais qu'en sera-t-il pour vous ?



Après cette année du Lièvre assez agitée, sans vraiment de ligne de conduite, voilà le Dragon !

Le Dragon, symbole de l'Empereur de Chine, élégant, mais évidemment très sûr de lui. Imposant sa loi, ses désirs, ses ordres. Durant une année sous le signe du Dragon, soit on s'affronte, soit on profite des coups de chance, soit on fait profil bas. Vous voilà tous prévenus ! Le choix restera entre vos mains.



RAT

(2008, 1996, 1984, 1972, 1960, 1948, 1936, 1924, 1912...)

Le Rat s'en sort toujours face à un Dragon. Malicieux, il aime ce Dragon qui sait mener son monde à la baguette. Pour un Rat, il y a toujours possibilité de tirer finement avantage des performances du Dragon, en se glissant dans son sillage, ni vu ni connu.



BUFFLE

(2009, 1997, 1985, 1973, 1961, 1949, 1937, 1925, 1913...)

Dur... dur... de tenir tête au Dragon. Calme, lent, réfléchi, il n'aime pas cet animal qui veut le bousculer et lui imposer ses *desiderata*. Le Buffle est très doué pour faire de la résistance passive... Ce sera peut-être le mieux pour lui cette année.



TIGRE

(2010, 1998, 1986, 1974, 1962, 1950, 1938, 1926, 1914...)

Rugissant et agité, le Tigre a envie d'en découdre avec le Dragon. Aimant les défis et les coups de poker, ce sauveur, cette année, tentera de jouer au mieux avec le Dragon afin de sortir gagnant à tout moment. Ça passera ou ça cassera !



LAPIN et LIEVRE

(2011, 1999, 1987, 1975, 1963, 1951, 1939, 1927, 1915...)

Tout pétillant en 2011, le Lièvre verra assez mal que le Dragon lui vole sa place en 2012. Sans doute boudera-t-il souvent dans son terrier.



DRAGON

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

Bien sûr, le Dragon est ravi d'être sous de si bons auspices. Il compte bien s'épanouir, prendre le pouvoir, se jeter dans des projets parfois irréalistes. Voire même tenter de découvrir le secret de la perle qu'il tient entre ses griffes. Un conseil? Apprenez à écouter autrui.



SINGE

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

Le joueur Singe ne manquera pas une occasion de montrer quelques facéties à l'impérial Dragon. Cela peut être drôle, mais deviendra vite lassant. Pour réussir ses projets, le Singe devra apprendre à agir au moment opportun. Sinon, gare au retour de bâton!



SERPENT

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

Silencieux et secret, le Serpent cherchera à assurer sa propre réussite. Ce Dragon, il l'admire et il voudrait bien que sa réussite jaillisse sur lui... sans rien partager. Aïe... Aïe...



COQ

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

L'ego du Coq vivra difficilement cette année sous l'égide du Dragon. Drapé dans sa dignité, le bel animal à plumes rira de ce Dragon qui voudra lui imposer ses quatre volontés.



CHEVAL

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

Trop pressé, le Cheval voudra profiter de cette année pour accélérer le mouvement. Rafler tout de suite la mise, ce sera l'objectif de tous les Chevaux! Un peu de réflexion ne s'imposerait-elle pas?



CHIEN

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

Le Chien, toujours un brin pessimiste, considérera le Dragon comme un empêchement de tourner en rond. Doutant de tout, le Chien perdra du temps à analyser même les points les plus anodins. Comment avancer dans ces conditions? Il va falloir relativiser.



MOUTON ou CHEVRE

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

Très bien, le Dragon: beau spectacle, surprises, film d'action remarquable! De caractère beaucoup plus doux, le Mouton n'aura pas envie de se mêler des affaires du Dragon. Recevoir quelques retombées étoilées certes, se ruer dans la bagarre, non! Cool, le Mouton.



COCHON

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

A priori, le Cochon n'a rien contre le Dragon. Capable de détecter en lui cette intelligence qui sait faire progresser les choses, le Cochon comptera bien s'allier au Dragon pour atteindre ses buts. Mais, que le Dragon ne s'y méprenne pas, la légendaire naïveté du Cochon ne le prendra pas au piège cette fois. ■



PORTRAIT

Eulalie Steens est sinologue. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages historiques sur la Chine ancienne et a également traduit, du chinois classique, Confucius et Lao Zi. Elle est aussi traductrice, mais à partir de l'anglais, de livres sur la médecine chinoise, la philosophie, etc. Elle collabore ponctuellement à des magazines. Elle est sociétaire de la Société des Auteurs (SACD) et de la Société des Gens de Lettres (SGDL). Vous pouvez contacter Eulalie Steens sur Facebook.



crédit photo: © Roman Sigaev - Fotolia.com

Nuad Raj *Sam Nak*

L'énergétique corporelle de la cour royale du Siam

par Charles Breger

Nuad Raj Sam Nak signifie littéralement en thaï « massage thérapeutique de la cour royale ». Pratiqué depuis des temps immémoriaux, l'art possède ainsi des vertus... royales !

Autrefois réservé à la cour royale du Siam, ce traitement traditionnel thaï utilisé dans le traitement des raideurs et des douleurs musculaires est aujourd'hui accessible à tous. Il fait à présent partie de la formation obligatoire des praticiens thaïs agréée par le Ministère de la santé de Thaïlande.

Un soin royal !

Le Nuad Raj Sam Nak est une version du Nuad Boran Thaï pratiqué depuis les périodes de Sukhothai et d' Ayuthaya. Depuis ces époques, jusqu'à la fin du 19^e siècle, le Nuad Raj Sam Nak a constitué le principal outil thérapeutique et préventif utilisé par la famille royale, dignitaires religieux et militaires du Siam. Depuis 2002, cet art médical traditionnel fait l'objet d'un enseignement officiel.

Il s'agit d'une stricte digitopuncture reposant sur les principes énergétiques communs au Sud-Est et à l'Est asiatique. Il concerne particulièrement le traitement des désordres fonctionnels comme les lumbagos, les raideurs d'épaules et les torticolis, mais aussi un travail préventif plus global

comme la prévention de la maladie de Parkinson, celle des descentes d'organes chez la femme ou des désordres prostatiques chez l'homme. Le Nuad Raj Sam Nak est aussi une ostéopathie musculaire et viscérale rigoureuse donnée dans des positions déterminées, par des gestes spécifiques et des protocoles prédéfinis en fonction de symptômes identifiés.

Lignes tendino-musculaires et méridiens énergétiques

La pratique agit par pression sur les points de tension situés sur les lignes tendino-musculaires responsables des limitations de mobilité et de flexibilité corporelle. En redonnant de la longueur et de la souplesse aux muscles, ce travail permet aux structures osseuses de retrouver un meilleur alignement et une plus grande liberté. Les enveloppes musculaires (fascias) sont travaillées de manière à retrouver leur jeu naturel. Grâce à ce travail, un surcroît de circulation sanguine irrigue en oxygène les fibres. Le surplus toxique de liquide acide logé dans les attachements tendineux est drainé par l'afflux sanguin généré par la succession des pressions.

Il existe aussi un effet réflexe. Les lignes tendino-musculaires sont reliées aux méridiens énergétiques comme dans la théorie chinoise du Jin-Luo. Dans la médecine traditionnelle thaïe, ces lignes sont appelées Sen et gouvernent chacune un système fonctionnel. C'est la liaison des lignes tendino-musculaires avec les lignes énergétiques qui explique pourquoi les pressions sur

les zones entourant les points d'acuponcture provoquent des effets globaux de même ordre.

Un soin tout en pudeur

Les séances de Nuad Raj Sam Nak, comme celles des autres formes de Nuad Boran thérapeutiques, commencent par un entretien avec le client, sur sa santé, ses buts, la localisation, l'historique et les antécédents de ses douleurs. Suit un examen visuel, une palpation des zones raides ou douloureuses ainsi qu'une exploration des mouvements qui suscitent un blocage ou augmentent la douleur. Le praticien identifie l'extension du problème à traiter et détermine le protocole ou la conjugaison de protocoles à mettre en œuvre. Dans le Nuad Raj Sam Nak, le client, habillé de vêtements de coton souple, est invité à s'allonger sur un matelas fin au sol et à prendre des positions simples et faciles pour lui. Trois positions peuvent être adoptées: allongé sur le dos, allongé sur le côté et assis.

Les protocoles de soin

Les protocoles consistent en une succession précise, ordonnée et répétée de pressions thérapeutiques qui visent à dénouer les tensions, à augmenter la souplesse musculaire et à réduire d'éventuelles douleurs. Ils impliquent souvent des zones différentes de la zone du symptôme douloureux: les Sen impliqués par les points de tension sont particulièrement travaillés. Les protocoles de soins comprennent trois phases: la préparation des lignes tendino-musculaires, l'application de digitopuncture sur les points réflexes et des options supplémentaires de traitement. Les protocoles de soins sont suivis en fin de séance par des conseils de santé donnés au patient.

L'accompagnement du praticien

Pour effectuer le traitement, le praticien adopte des postures codifiées qui ont pour conséquences de décupler l'effet des pressions sans qu'il ait à utiliser son énergie musculaire. Ses bras sont placés en complète extension, poignets, bras et avant-bras formant une ligne droite. Il utilise diverses techniques de pouce qui sont propres à cette discipline et qui lui permettent d'atteindre les enveloppes musculaires profondes sans douleur pour le patient et sans fatigue pour lui. Les déplacements du praticien sont lents de manière à renforcer l'impression de sérénité du patient. Les pressions sont fixes: le donneur maintient sa position et la pression de ses pouces sans bouger pendant plusieurs secondes avant de passer au point suivant. L'intensité des pressions est progressive, de faible, moyenne à forte ou très forte. Elles sont données de manière rythmée, ce qui participe aussi à susciter un état de détente profonde chez le client.

Favoriser le bien-être

Les désordres énergétiques et musculaires trai-



crédit photo: Charles Breger

Charles Breger, dans une posture de soin.

tés par le Nuad Raj Sam Nak permettent de soulager des « gênes », mais pas la « maladie ». En cas de maladie, un médecin doit être consulté en premier lieu. Ne recourez qu'à un praticien certifié ayant reçu une formation experte.

Les performances dans les arts martiaux peuvent être augmentées (au cours de la période d'Ayuttaya, les professions de Maître d'Armes et de praticien de Nuad Raj Sam Nak étaient souvent confondues). Et de nombreuses « gênes » peuvent être soulagées: les lombalgies chroniques, les douleurs du dos, les jambes lourdes, les douleurs aux genoux, aux épaules, aux bras, aux omoplates, les raideurs et douleurs au niveau du cou et de la nuque, des mains et des doigts, la descente d'organes, la prévention

Une ostéopathie musculaire et viscérale.

de troubles prostatiques, la préparation musculaire pour les épreuves athlétiques, la préparation musculaire pour la danse, l'aide à l'acquisition et au maintien de la posture de médiation et aux Asanas de Yoga, la stimulation du système musculaire et l'amélioration de l'élasticité et de la force (en particulier pour les personnes âgées), le ralentissement de la sur-

activité mentale, l'indication en complément des cures de sevrage des addictions.

L'utilisation de la pratique est par contre déconseillée dans le cas d'ostéoporose et d'autres maladies dégénératives graves du tissu osseux, des maladies cardiovasculaires graves, du diabète, de la sclérose en plaques, de l'état d'ébriété ou sous l'effet des drogues, des maladies hautement contagieuses, des muscles enflammés (le traitement est possible en dehors de la zone concernée), des fractures (le traitement est également possible en dehors de la zone concernée), après une opération chirurgicale (attendre trois mois avant de traiter les tissus musculaires concernés), du cancer (avec l'accord du médecin, le traitement possible en dehors de la zone d'interdiction élargie), de santé fragile (une version douce de l'application est possible en particulier pour les personnes âgées). ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 66.



PORTRAIT

Charles Breger vit à Chiang Mai depuis 12 ans. Il est certifié du Ministère de la santé de Thaïlande. Chargé de cours à l'Université de Bangkok, il a été initié par Ajan Apichait de Nonthaburi, responsable pédagogique de la formation des praticiens à la cour royale de Thaïlande. Co-fondateur de Sensip Training-Chiang Mai et de l'École Sensip à Lyon.

www.sensiptraining.com



Le combat en vaut *la peine...*

Témoignage à cœur ouvert

par Catherine Schollaert-Chastanet



crédit photo: Catherine Schollaert-Chastanet

Catherine Schollaert-Chastanet apprend en 2008 qu'elle est atteinte d'un cancer. Sa pratique des arts martiaux et énergétiques l'accompagnera avec force tout au long de ses soins.

À la suite de l'annonce d'une maladie grave en juin 2008, et sur les conseils du Docteur Michel Jreige, je me suis mise à pratiquer le Yi Quan. Après quelques mois de pratique, je me suis renforcée au niveau physique et mental. Cela s'est fait progressivement. Je me suis aperçue de cette force au moment où, un peu plus d'un an après l'annonce de ma maladie, on m'annonçait une rechute plus grave encore et plus agressive. Bien sûr, cela a été un choc, mais j'ai rapidement ressenti un calme intérieur. Je me suis sentie forte malgré les traitements très lourds et les souffrances qui

m'étaient annoncées. J'étais prête pour le combat qui m'attendait.

J'avais un mois d'attente avant la première injection. J'ai alors pratiqué de façon très yin afin d'être prête à recevoir ce médicament agressif. Je suis parvenue à rester calme durant les trois heures de l'injection du produit; dans mon lit, je pratiquais la posture de l'arbre. Les souffrances qui ont suivi sont indescriptibles; elles ont duré plus de quarante heures sans aucun soulagement possible.

J'ai senti combien mon esprit était fort grâce au travail d'intention. J'avais cette image en tête: c'est la tempête, le bateau coule, mais le capitaine reste à la barre et ne navigue pas contre, mais avec les éléments déchaînés. Lâcher prise, mais rester le seul maître à bord. Ne pas se tromper d'ennemi! Ce produit, qui me fait tant souffrir, est un cruel ami et va m'aider à considérer, comme cité dans le livre « Dacheng Quan, l'art ultime de combat », mon vrai ennemi, comme un brin d'herbe...

Je pratique depuis quelques années, avec mon professeur Thierry Alibert, le Taiji, le Qi Gong et le Sanda que je n'ai pas arrêtés pendant les traitements, même si par moments je fonctionnais « au ralenti ». Mon professeur m'a aidée à me relever et à ne pas baisser ma garde... Je me trouvais en aphasie (forte chute des globules blancs) quelques jours après chaque injection. Je me suis même retrouvée aux urgences et en chambre isolée; j'étais très malade! Je mettais du temps à guérir, mais j'avais la chance de voir, depuis ma fenêtre, un beau sapin et de petites mésanges. Malgré la douleur, je sentais un calme intérieur et un amour infini pour la nature et la dose d'émerveillement qu'elle donne chaque jour.

Dès que je surpassais les moments difficiles, je retrouvais une bonne énergie. Thierry Alibert m'a amenée à Paris passer un Dan alors que j'étais en aphasie; j'ai aussi participé à des compétitions pendant cette période. J'ai pratiqué les marches proposées en Chine aux personnes atteintes de cancer, marches que j'ai découvertes grâce au professeur Liu Dong. Ces pratiques m'ont également renforcée au niveau du système immunitaire. En cultivant l'écoute, j'ai toujours pratiqué selon mes besoins du moment, entourée de beaucoup d'amour et du soutien de mes proches. Quand j'ai quitté mon pays natal, la Belgique, et que je suis arrivée dans le Lot en 2006, la devise était: « Le Lot, une surprise à chaque pas! ». J'ai l'occasion de savourer chaque jour cette devise. ■

La voie du *Reiki*

Elever le cœur et l'esprit à travers les mains

par Masami Okamoto



crédit photo: Masami Okamoto, Temple sacré dans la région de Kyoto.

La pratique du Reiki a dépassé les frontières du Japon et s'est diffusée à travers tout l'Occident. Souvent galvaudé, pratiqué sans grande expérience, et parfois de façon « incohérente », mais qu'est-ce que le Reiki ?

Reiki... Il existe aujourd'hui une grande diversité de méthodes qui portent son nom. Au Japon, le Usui Reiki, fondé par Usui Sensei, est plus exactement dénommé Usui Reiki Ryoho : « la méthode du Reiki Usui ». Son écriture est composée de deux idéogrammes : Rei et Ki. Pris séparément, Ki signifie « énergie » et « Rei », « esprit » de manière générale. Cependant, lorsqu'on écrit Reiki en un seul mot, il signifie « énergie mystérieuse, sacrée ou universelle ».

Vivre pleinement

L'objectif du Usui Reiki Ryoho est Anshinritsumei : « Etre complètement en paix et vivre pleinement en acceptant ce que le ciel nous donne ». Dès le début du cheminement, il est essentiel de prendre conscience de cette intention car nous avançons dans cette voie jusqu'à la fin de notre vie. Or, bien souvent, sur notre

chemin, notre attention est attirée inconsciemment par des événements extérieurs qui se déroulent en dehors de notre corps, en dehors de notre sphère énergétique, poussée par nos propres pensées et nos désirs. Nous écoutons les autres et nous nous oublions nous-même. Notre attention étant reliée à la conscience, elle-même étant reliée à l'énergie, quand notre énergie est dispersée, certaines dissonances apparaissent petit à petit en nous. Elles vont s'accumuler et engendrer du stress dans toute notre sphère énergétique. Ces dissonances influent alors sur le corps physique qui peut être confronté à la « maladie » (du latin *male habitus*, en mauvais état, ou Byôki en japonais qui signifie l'énergie malsaine).

L'Usui Reiki Ryoho permet de revenir à l'écoute de son corps et de soi-même. Il comporte des exercices de respiration, de méditation et le Teate : l'apposition des mains. Ces pratiques permettent d'accélérer la purification et l'évacuation. Elles renforcent l'enracinement et l'équilibre du corps, comme si un pilier lumineux vertical s'installait dans le corps et rayonnait en douceur dans toutes les directions, jusqu'à toucher les autres.

Le Teate, l'apposition des mains

Parce qu'elle se trouve à la source de la vie, la pratique du Reiki insiste sur la prise de conscience de notre respiration, directement liée à la méditation. La méditation est nécessaire à la concentration et à l'installation d'un « ici et maintenant », car il est essentiel d'être un canal vide, pur, pour laisser passer l'énergie spirituelle. Mais la grande particularité du Usui Reiki Ryoho, c'est le Teate, l'apposition des mains. Il est donc important de développer la sensibilité des paumes de mains qui correspondent au cœur et à l'intuition. La résonance avec l'énergie par la pratique du Teate équilibre les émotions, le mental et le corps. La paix intérieure prend sa place et nous sommes prêts à écouter l'intérieur. Alors, nous devenons de plus en plus sensibles à l'énergie et à l'environnement.

Faire le Teate signifie en japonais « prendre soin de soi ». La pratique du Usui Reiki Ryoho demande tout d'abord de porter l'attention à soi-même, en permanence, de poser les mains sur soi à chaque moment, quand c'est possible. Ce geste concret permet d'ouvrir la porte de la communication avec son soi profond, qui donne l'ouverture pour l'apaisement et la

transformation. Poser nos mains directement sur le corps d'autrui mène à la profondeur de l'harmonisation avec lui.

La pratique de l'Usui Reiki Ryoho, en particulier du Teate, est simple. La quintessence des choses est souvent condensée dans cette simplicité. Sans outil ni théorie complexe, il s'agit d'aller au fond de soi. Un tel travail ne demande pas d'effort physique, ni d'aptitude personnelle particulière, seul l'esprit sain est important. S'il est certes merveilleux d'avoir une sensibilité particulière à l'énergie, l'Usui Reiki Ryoho n'est pas un simple travail de magnétisme. La pratique régulière du Teate permet de développer au fur à mesure une sensibilité globale en l'intégrant dans notre vie quotidienne, sans forcer. Le simple geste de poser les mains, sans en attendre un quelconque résultat, sans avoir envie de sentir, sans placer l'intention de faire ressentir, est un guide pour capter l'Hibiki.

Hibiki, la résonance

L'Hibiki signifie la résonance entre notre énergie et celle d'autrui. Il survient quand il y a contact par le Teate, que ce soit sur soi-même ou sur les autres. L'Hibiki permet de prendre conscience de la cause des dysfonctionnements. Aussi, plus notre énergie devient subtile, plus elle va pénétrer facilement et plus la main va devenir sensible au Hibiki. La neutralité du praticien est indispensable pour être le bon canal d'énergie, non seulement pour capter l'Hibiki, mais aussi pour transmettre l'énergie. Ceci nécessite de faire le vide dans son esprit, d'où l'importance de la méditation. Des exercices pratiques permettent de récupérer rapidement le calme au moment nécessaire. Cet espace de calme va alors se diffuser naturellement dans toute notre vie. Cependant, il est nécessaire de cultiver le terrain avant de construire sa maison pour accueillir sagement l'âme, liée à l'énergie universelle. Notre sensibilité, très subtile, est influencée par le corps, l'émotionnel et le mental; il est donc nécessaire de pratiquer sur soi et sur autrui pour développer cette sensibilité. « C'est en forgeant qu'on devient forgeron »: cette discipline est très vivante dans le Usui Reiki Ryoho, de même qu'il l'est dans d'autres méthodes japonaises comme les arts martiaux, l'Ikebana, le Sado, ou d'autres domaines demandant un exercice quotidien. L'intention de l'Usui Reiki Ryoho est d'élever le cœur et l'esprit à travers les mains. Les mains deviennent le cœur, le cœur devient le moteur de l'action.

Prendre soin de soi grâce au Teate encourage à s'unir avec les autres. Cela permet de retrouver l'esprit harmonieux recherché par le fondateur Usui Sensei, en commençant par le corps physique (la vie quotidienne) qui comprend la famille et les autres. Car le Teate relie le soi aux

autres. Pour le bien-être de l'âme, il guide vers la prise de conscience et vers la source.

Développer sa sensibilité

Généralement, des positions de référence pour les mains sont présentées par l'enseignant pour ceux qui n'ont pas encore suffisamment développé la sensibilité de leurs mains. Bien entendu, il faut savoir profiter avec gratitude de cette sagesse, comme un support afin de pouvoir exercer chez soi. Cependant, il est principalement question ici du développement de la sensibilité. Il est donc essentiel de pratiquer en groupe avec l'enseignant et les praticiens de niveau avancé pour améliorer sa sensibilité, sa capacité de receveur et pour maintenir l'équilibre sur le plan énergétique. Il faut être en permanence dans la communication, l'échange et

la résonance. De ce fait, la pratique est vivante parce qu'elle intègre la vie quotidienne. A cette fin, Usui Sensei avait instauré des ateliers réguliers pour ses élèves. Conformément à cette tradition, lors de mes ateliers hebdomadaires, chacun apporte et partage avec le groupe sa propre expérience et sa prise de conscience.

Nous pratiquons ensemble la méditation, la respiration, l'échange de Teate, le nettoyage sur le plan énergétique dirigé par l'enseignant. Le praticien doit rester humble, juste être là, partager pendant un moment la douche d'énergie et d'amour universel. Le praticien travaille afin d'accroître son niveau spirituel et donc, la subtilité de son énergie. Le Teate n'est que la continuité sur les autres du travail de méditation sur soi-même. Lors des ateliers, nous pratiquons ces allers et retours entre praticiens et receveurs où chacun reçoit et donne en même temps. L'autodiscipline requise pour l'enseignant afin d'avoir l'attitude favorable nécessite d'accomplir un important travail. Elle nécessite aussi de prendre du temps et d'être formé puis guidé par l'enseignant. L'enseignant doit avoir une grande expérience et maintenir sa pratique du Teate pour accompagner intimement le praticien dans certaines étapes; parce que le praticien a besoin d'apprendre et de comprendre les événements de sa vie quotidienne qui correspondent totalement au travail d'énergie et à son développement personnel. ■

Le cœur devient le moteur de l'action.



PORTRAIT

Masami Okamoto est née au Japon à Kyoto et vit à Paris depuis 1993. Formée par les principaux maîtres de Reiki au Japon, son cheminement s'est ouvert quand sa mère a été diagnostiquée d'un cancer du poumon. Son grand père a pratiqué la méthode Eguchi Teate, un des 21 disciples supérieur formé par Usui Sensei. A travers son école Zen-Reiki (où Zen signifie l'état de la jubilation ultime), elle propose des séances individuelles et organise des ateliers de Reiki depuis 2001.

www.zenreiki.org



crédit photo: Dominique Bourdin

Le massage, une œuvre d'art

Se nourrir de plaisir

par Dominique Bourdin



PORTRAIT

Dominique Bourdin est docteur en médecine, créateur et animateur d'un centre de bien-être « La Chrysalide » en Vendée, où se pratiquent des cures qui intègrent massages et couleurs dans une approche globale. Il est l'auteur de plusieurs livres dont :

« Le massage thaï et le massage Tao » aux éditions Le chariot d'or et d'un DVD : « Le massage Taï ». Il donne des initiations et des formations au

massage Thaïlandais et Taoïste.

www.lachrysalide.com
lachrysalide@orange.fr



Quand la qualité d'être prime sur le geste technique, le massage devient échange, rencontre, œuvre d'art.

Un massage énergétique (il suit les trajets des méridiens d'acupuncture), sensuel, doux, tendre, nourri de plaisir et d'amour. Dans cette pratique, la personne massée est nue, il existe alors une grande intimité entre elle et la masseuse/le masseur. Cette intimité est privilégiée pour permettre la vulnérabilité, l'abandon et le lâcher-prise. Plus le masseur a plaisir à donner, plus il est facile pour la personne massée de recevoir. Ce plaisir partagé n'a rien à voir avec la séduction ou une quelconque prise de pouvoir, il facilite simplement la circulation de l'énergie.

Le massage commence toujours par une prise de connexion avec les énergies de la terre et du ciel. Le masseur visualise alors que toutes ces énergies sont porteuses de l'amour de l'univers; un amour transmis par les mains vers le corps et le cœur de la personne massée. Cette connexion avec l'amour universel est une condition essentielle pour réaliser un massage de qualité. De même qu'une attention respectueuse, un regard empreint de contemplation et de gratitude qui valorise la beauté de la personne. Il se crée alors un échange remarquable entre les deux partenaires. Quand le massé s'abandonne totalement dans la confiance, le masseur ouvre alors son cœur aux dimensions de l'univers, une ambiance

de méditation et de prière s'installe. Le corps du massé semble prendre une autre dimension. Et le masseur reçoit en retour toute cette énergie d'amour qui contribue encore à lui ouvrir le cœur; un cercle vertueux se met en place: l'amour donné augmente l'amour reçu dans un moment de grâce qui peut approcher la béatitude. La qualité d'être prime alors sur la technicité du geste et l'efficacité thérapeutique. Le massage devient œuvre d'art, sculpture des corps.

Pour optimiser le massage, le massé peut être placé sous une « douche de couleurs »; des cycles de couleurs adaptés à la personne sont alors projetés. Une musique douce, relaxante ou sensuelle favorise également la qualité du massage. Tout comme l'utilisation d'huiles essentielles mélangées à l'huile omphacine (l'huile de la Rome antique). Le toucher, l'ouïe, l'odorat et la vue... Les organes des sens sont sollicités pour permettre un (ré)approvisionnement du corps en même temps qu'un voyage intérieur au cours duquel s'expriment souvent des émotions intenses. Il est tellement rare de pouvoir s'abandonner en toute confiance entre des mains attentionnées et aimantes, sans risque et sans attente, juste en étant présent à ce qui se passe. ■

Le système *méridiens*

Méridiens, ramifications secondaires et vaisseaux

par Philippe Laurent



crédit photo: DR

Après la découverte des six points majeurs de la MTC, le décryptage érudit de ses grands principes se poursuit avec le système méridien.

Au 17^e siècle, les jésuites français de retour de mission en Chine évoquent la médecine chinoise dans leur rapport remis au roi. Cette connaissance sera sans effet sur la médecine pratiquée à l'époque en France. En 1686, un jésuite polonais, Michel Boym, publie un ouvrage sur la prise des pouls dans le diagnostic chinois. Aux 18^e et 19^e siècles, les échanges entre la Chine et la France se multiplient, les premières traductions de textes de médecine chinoise apparaissent et suscitent l'intérêt de quelques médecins français. Au 20^e siècle, George Soulié de Morant, consul de France en Chine, rentre en France, enseigne la médecine chinoise qu'il a étudiée en Chine et publie les premiers textes qu'il a traduits. Dès lors, le monde scientifique s'interroge sur la validité d'une médecine qu'il considère comme « exotique », notamment à cause de son langage philosophique et poétique qui ne correspond pas

aux connaissances scientifiques récemment acquises. C'est oublier que la médecine chinoise remonte pour le moins à 3000 ans, alors que la médecine dite scientifique s'est constituée très lentement à partir des médecines grecque (Hypocrate...) et moyen-orientale (Avicenne, Rhazès...), puis d'une méthodologie scientifique expérimentale longtemps ralentie par le pouvoir de l'église. C'est oublier également que pendant 30 siècles les médecins chinois ont consigné leurs connaissances, réuni, compilé et parfois critiqué les écrits de leurs prédécesseurs en utilisant une méthodologie propre à la pensée chinoise, notamment le Yin/Yang et la Théorie des Cinq Éléments (Wu xing). La médecine chinoise s'est constituée sur le modèle naturel, essentiellement solaire, lié au développement de la vie végétale, ce qui peut se traduire par référence aux Cinq Éléments par : naissance, croissance, maturité, récolte, stockage. Le Taiji est la représentation de ce cycle alternant croissance et décroissance de la lumière.

La théorie médicale chinoise a approché la vie humaine comme élément d'un écosystème, c'est-à-dire en prenant en compte l'homme dans sa situation géographique, dans son environnement climatique et en l'incitant au respect des rythmes naturels (saison, nourriture prélevée sur le lieu d'habitation, rythme journalier, rythme saisonnier...). Ce qui intéresse le médecin chinois, ce n'est pas une connaissance microscopique de l'être humain à l'instar de la médecine occidentale, mais plutôt une connaissance des différents systèmes physiologiques et de leurs interactions avec la nature.

Toutes les branches de la médecine chinoise (pharmacopée, acupuncture, moxibustion, massage, Qi gong) se réfèrent aux mêmes connaissances et répondent aux mêmes règles.

Pour en venir au vif du sujet, on pourrait dire que l'originalité de la médecine chinoise réside essentiellement dans son diagnostic dont une partie est basée sur la prise du pouls (à la chinoise) et l'étude approfondie de la langue, et dans une conception originale de la circulation du Qi (énergie) dans le corps, dont le Système Méridien est le support. Le Système Méridien (Jing luo) a fait couler beaucoup d'encre en occident et notamment en France, l'interrogation des scientifiques se résumant à : « Comment peut-on se référer à un système qui n'existe pas anatomiquement, puisqu'aucune étude même avec les moyens les plus sophistiqués n'a pu en démontrer l'existence ? ». Une partie de la réponse réside dans les termes choisis pour désigner ce système : Jing luo.

PORTRAIT

Philippe Laurent est professeur associé à l'Université du Yunnan, vice-président de l'Union Française de Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (UFPMTC).
www.ufpmtc.com

Les méridiens : Jing 經

Le *Shuo wen jie zi*, un ouvrage de référence des caractères chinois anciens explique que Jing, qui s'écrivait au début de notre ère 經 se compose de : Mi, 纟 l'image du fil Yao, 纟 d'un cocon, torsadé 纟 pour en faire un fil plus fort ; cela apporte l'idée du fil qui relie solidement les choses entre elles. Jing 經 représente un homme debout 人 en train d'examiner le réseau des eaux 水 sous le sol : géomancien, sourcier ; élément intensif d'influx de forces. Kyril Ryjik dans *L'Idiot Chinois* écrit : « Ce réseau implique la multiplicité spatiale des points obligés de circulation comme constituant l'existence même de ce qui se structure ». Dans le *Ling Su I*, on lit : « La circulation du Qi n'est pas visible, mais le grand ouvrier la perçoit, il sait la suivre ou la remonter... ». Ainsi Jing (Mi + Jing) signifie : chaîne d'un tissu ; route tracée du Nord au Sud ; méridien, longueur ; vaisseaux d'un corps organique ; artères, veines, nerfs... ; pouls. Au travers de cette analyse, on constate que ce premier terme Jing 經, s'il peut effectivement se traduire par Méridien, inclut également plusieurs systèmes de propagation du Qi sous différentes formes (sang, influx nerveux) au travers des artères, des veines et des nerfs. Le second terme Luo 絡, complète le premier en faisant référence à des structures plus fines qui assurent la diffusion du Qi dans toutes les parties du corps.

Les ramifications secondaires : Luo 絡

Le même *Shuo wen jie zi* explique : Mi, 纟 un fil torsadé comportant de multiples brins, a la même racine que Jing ci-dessus. Quant à Ge, 各 il signifie : aller son chemin 各 sans suivre l'avis Kou 口 des autres. Ainsi, l'ensemble Luo (Mi + Ge) se rapporte à ce qui permet de lier, d'attacher, d'où : chanvre non roui ; bourre de soie ; filaments qui entourent la pulpe de certains fruits ; ramifications des vaisseaux sanguins (Luo mai), nerfs ; enrouler autour, lier, enlacer ; attache, lien...

Luo a le sens de ramification, réseau, mais avec le sous-entendu que ce réseau a sa propre identité. La médecine chinoise distinguera d'ailleurs des symptômes différents pour chacune des parties du système. La locution Jing luo est une contraction de cette double appellation. Le système Jing luo se divise essentiellement en Jing mai 經脈 et Luo mai 絡脈.

Les vaisseaux : Mai 脈

L'analyse sémantique de Mai se réfère à Pai, 脉 ramification, bifurcation des cours d'eau. A l'origine, le caractère était associé au vase qui contient le sang 血 pour signifier ramifications sanguines, mais c'est en définitive sous la clé organique Rou 月 (clé 130) que le caractère devient vaisseau sanguin : artère ou veine, pouls... Mai désigne donc les vaisseaux du corps. LI shizhen dans son ouvrage *Bin hu mai xue* écrit : « Les Mai sont les vaisseaux sanguins, ils ouvrent la voie au Qi et au sang. Ce sont les voies souterraines du sang, et elles sont en correspondance avec la respiration. Leur aspect

se modèle sur la Terre, ce sont les réceptacles du sang. Ils sont en union avec le Cœur et se répartissent à la peau ». Aux vues de cette citation, on constate que l'adjonction du terme Mai derrière les termes Jing et Luo démontre que les *Jing mai* sont essentiellement (mais non exclusivement) le système sanguin, que le sang est propulsé par le Cœur aidé par le cycle respiratoire, et que le sang par l'intermédiaire des ramifications secondaires (Luo) parvient jusqu'à la peau. Le *Su wen* au chapitre 2 énonce : « Les mesures calculées par les sages sont calquées sur l'Univers. Il y a au Ciel (28) constellations sur un circuit (de 365 étapes solaires). Il y a sur Terre (12) variétés de cours d'eau et chez l'homme autant de Méridiens ».

Ainsi pour conserver l'idée d'une forme corporelle modelée sur l'environnement terrestre, microcosme dans le macrocosme, les anciens ont défini des correspondances entre les reliefs géographiques et les systèmes du corps humain :

— Les montagnes, Shan 山 correspondent aux Zang (Viscères Yin) 臟

— Les plaines, Yuan 原 correspondent aux Fu (Viscères Yang) 腑

— Les mers, Hai 海 correspondent au San Jiao 三焦

— Les rivières, He 河 correspondent aux Jing (Méridiens) 經

— L'eau, Shui 水 correspond au Sang (Xue) 血

— Les vallées, Gu 谷 correspondent aux muscles 筋

— Les torrents, Xi 谿 correspondent aux petits interstices 溪

— Les cavernes, Xue 穴 correspondent aux points (Shu Xue) 腧穴

En fait, si les points sont bien référencés par rapport à un trajet linéaire, un méridien est un système organique complexe qui met en rapport les différents tissus du corps sur des zones anatomiques référencées.

Un méridien, cela ne se voit pas

On peut lire dans le *Ling Shu* (10) : « Les 12 Méridiens principaux circulent cachés dans les chairs, ils sont profonds, on ne les voit pas... Tous les vaisseaux qui émergent et que l'on peut voir sont des Luo mai, et tous les Luo mai ne peuvent franchir les grandes articulations, ils doivent passer par des voies détournées et rejoindre la peau ». Ainsi les Méridiens sont enfouis dans les chairs, mais en liaison avec la surface, c'est pourquoi le *Ling Shu* dit aussi que « Les Méridiens sont reliés à l'Extérieur avec les 4 membres ». Comme l'indique ce texte, ce ne sont que les éventuelles émergences du méridien (lorsqu'apparaissent, à la surface de la peau, des capillaires) qui peuvent être vues en surface. La liaison entre chaque méridien et la zone cutanée qui lui correspond s'effectue par le système des Luo (ramifications secondaires).■

(volet n°2 à suivre...)

A RETENIR

■ Le *Neijing* est l'un des livres canoniques composés de deux parties comportant chacune 81 chapitres : le *Suwen* et le *Lingshu*.

■ LI shi zhen, célèbre médecin chinois (1518-1595), recompila toute la *materia medica* (les connaissances sur les plantes utilisées dans la pharmacopée chinoise) et il publia le *Bin hu mai xue*, *Traité de pulsologie du bord du lac*, ouvrage de référence sur les pouls chinois.

Toutes les informations concernant
l'UFPMTTC : www.ufpmtc.com

Chi Nei Tsang pour les *femmes*

Rayonnement intérieur et beauté extérieure

par Sarina Stone



photo: D. R.

Les femmes ne devraient-elles pas se préoccuper particulièrement de leur deuxième cerveau ? Prendre soin de leur système digestif, voilà le secret...



PORTRAIT

Sarina Stone est américaine. Elle s'est formée auprès de Mantak Chia et de Gilles Marin pour le Chi Nei Tsang. Elle s'est spécialisée dans le rééquilibrage hormonal pour les femmes et l'alchimie sexuelle. Elle enseigne également le Qi Gong et la méditation depuis 15 ans.

Depuis la nuit des temps, nous reconnaissons que les femmes sont intuitives. Certaines l'ont tellement incarnée qu'elles ont été considérées comme « magiques ». Ces femmes suivaient ce qu'une expression populaire appelle leurs « tripes ». Mais cette intuition, ou cette perception viscérale, est un don auquel toute femme peut avoir accès. La clé se trouve dans la compréhension de ce que leur cerveau exprime.

Nos deux cerveaux

Aujourd'hui, nous comprenons que le corps a deux cerveaux: cérébral et digestif. Le « cerveau » de notre ventre joue un grand rôle pour notre santé, notre bonheur et notre équilibre émotionnel. Des neurotransmetteurs comme la dopamine, la noradrénaline, l'oxyde nitrique et la sérotonine se trouvent dans nos intestins. Tout comme les neuropeptides qui

sont des molécules utilisées par les neurones pour communiquer les uns avec les autres. Ce sont des « molécules-signal » qui influencent l'activité du cerveau. Elles participent aux fonctions cérébrales comme la régulation de l'alimentation, l'apprentissage et la mémoire...

Le Chi Nei Tsang pour les femmes

Il est essentiel pour les femmes de garder ce second cerveau en bonne santé et fonctionnel à 100 %. Quand c'est le cas, elles sont plus à même d'entendre et de comprendre ses messages, elles ont davantage l'opportunité d'appréhender les situations dans une perspective plus ouverte et équilibrée. Que ce cerveau soit malade, enflammé ou bloqué, et notre perception du monde en sera teintée négativement. Si une femme choisit de se concentrer sur sa santé physique, en détoxifiant et en énergisant son système digestif, elle améliore automatiquement sa santé mentale et augmente ses capacités intuitives. Le Chi Nei Tsang, comme massage abdominal détoxifiant et énergisant, est très efficace. Tout adulte ou adolescent peut apprendre à le faire pour lui-même. Une fois acquis, la plupart des personnes peuvent apprendre à le partager avec un enfant ou un ami. Les amis peuvent le pratiquer les uns avec les autres, les visites médicales deviennent moins fréquentes et la conscience de soi grandit. Les organes reproductifs se trouvant à proximité de leur système digestif, il est d'autant plus important pour les femmes de s'y consacrer. Les gaz toxiques et les maladies logées dans leurs intestins peuvent également être dangereux. Le plus simple

**Détoxifier,
énergétiser
et améliorer
sa santé.**

consiste donc à apprendre le massage abdominal Chi Nei Tsang quand nous sommes en bonne santé pour prévenir la maladie. Mais le Chi Nei Tsang peut être un outil puissant pour se soigner par soi-même. Il n'est jamais trop tard pour commencer, alors pourquoi attendre? ■

› Stage de Chi Nei Tsang pour les femmes avec Sarina Stone: 31 mars & 1er avril 2012 /
› Coursus de stage de Chi Nei Tsang avec Eric Bah: détoxification de la peau 11 & 12 février / Harmonisation 19 & 20 mai / Réguler 30 juin & 1er juillet 2012.
contact@centre-tao-paris.com

CARNET D'ADRESSES

DOSSIER : RITES, PASSAGES...

Le passage de l'adolescence

Brigitte Chavas organise des stages Souffle & Thérapie pour les adolescents. Ces stages peuvent être vécus comme un rite de passage, une séparation de l'enfance ou une étape de l'adolescence et constitue une initiation à l'intériorité, l'altérité, au collectif, au sens de la vie... Du au 22 janvier et du 16 au 18 mars 2012.
www.souffletherapie.net
 tél : 04 74 48 62 14

Manjal Nir

Nirmala Gustave propose une formation au Reiki 1, système de soins naturels par les mains, pour soi et ses proches, les 14 et 15 janvier 2012.
nirmala@terredeserenite.net
www.terredeserenite.net

Trans-analyse

Des stages de Trans-analyse vous sont proposés, à Paris.
 > Wutao & voyage trans-sensoriel, pour goûter à la transe et naviguer dans des espaces transpersonnels véhiculés par la corporalité et le souffle, 21 & 22 janvier 2012.
 > La mise en place du feu d'observance, 18 & 19 février 2012.
 > Le Tao du clown ou la célébration du corps névrotique, 7 et 8 avril 2012.
contact@centre-tao-paris.com
www.centre-tao-paris.com

VOIE DU MOUVEMENT

L'art de la sphère

Victor Marques organise plusieurs stages sur différents thèmes :
 > Stage d'hiver, 29 janvier 2012
 > Améliorer son équilibre,

10 mars 2012.
 > Stage national de printemps, 24-25 mars 2012
 > Stage international avec Nicholas Yang (fils cadet du Dr. Yang Jwinmg-Ming) fin Mai (date à déterminer).
vm@ymaafance.com
www.ymaafance.com

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Nuad Raj Sam Nak

Pour se former au Nuad Raj Sam Nak...
 > A Lyon : Ecole Sensip www.sensiptraining.com
 > A Kiental (Suisse) : Institut international Nuad Boran de Kientalerhof www.kientalerhof.ch
 > Chiang Mai : l'école Sensip Training organise à Chiang Mai /Thaïlande une formation modulaire sur deux ans minimum qui synthétise plusieurs styles de Nuad Boran thérapeutique et accorde une place importante au Nuad Raj Sam Nak.
www.sensiptraining.com

AGENDA

Le plein de Qi avec l'IEQG !

> 13-14-15 janvier 2012, à Satillieu, en Ardèche, étirements des méridiens 1, animé par Yves Requena & A.Tomas.
 > 27-28-29 janvier 2012, à Lyon, psychologie énergétique 1 : émotions, phytothérapie et Qi Gong / Ma Wang Dui : bois, feu, terre, animé par Yves Réquena.
 > 10-11-12 février 2012 à Satillieu, étirements des méridiens 2, animé par Yves Réquena.
 > 16-17-18 mars 2012, à Satillieu, anatomie et bases du Qi Gong 1 : le périnée, animé par Dominique Bouat.
 > 16-17-18 mars 2012, à Satillieu, Qi Gong de l'Oie sauvage, animé par Wei Na.

I.E.Q.G. : 04 42 50 28 14
info@ieqq.com
www.ieqq.com

Chamanisme & psychothérapie

L'IRETT, Institut de Recherche et d'Etude en Thérapies Transpersonnelles, propose un voyage « transpersonnel » au Mexique chamanique, du 21 juillet au 5 août 2012. Cette aventure a débuté en 1993, suite à une rencontre « par hasard » entre Magda Solé, Bernadette Blin-Lery et Francis Lery. Depuis, l'histoire a continué et ce sont des dizaines de personnes qui les ont accompagnés dans ce voyage mémorable.
www.irett.net

Chi Nei Tsang

Cursus de stage de Chi Nei Tsang avec Eric Bah, formé par Juan Li.
 > Détoxication de la peau, 11 & 12 février 2012.
 > Harmonisation des fluides, 19 & 20 mai 2012
 > Réguler le système digestif, 30 juin & 1er juillet 2012
 tél. : 01 42 40 48 30
contact@centre-tao-paris.com

Festival de Cinéma des arts martiaux

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

Wutao

Stages de Wutao :
 > à Hyères : 14 et 15 avril animé par C. Bercegeay et Virginie Brasset.
 > à Paris : 28 & 29 janvier / 25 & 26 février 2012 / Wutao et Danse orientale 24 & 25 mars avec C. Bercegeay et M. Pénéol.
 > à Lyon : 3 & 4 mars, animé par C. Bercegeay et C. Lalay. celinelaly@hotmail.com
contact@centre-tao-paris.com
 > à Paris : 14 et 15 janvier, Wutao et merveilleux vaisseaux avec V. Rodriguez. savieval@free.fr

Tibet Mongolie

Emmanuel Michel met en scène, par des peintures lumineuses, des récits de grands voyageurs qui ont



tenté de pénétrer les contrées reculées du Tibet et de la Mongolie au 19e siècle. Ethnographe amoureux, peintre de l'humain, il nous donne à voir cette partie de la terre où les hommes tutoient le ciel depuis toujours.
 Editions Elytis / 29,50 €

VOYAGE EN CHINE

Au cœur de la Chine mystique et merveilleuse
 Avec Maîtres Lujun Jian, Li Zhiyi (Qigong taoïste), Ma Changxun (Taiji) & Zhu Datong (Taiji)

Du 13 au 29 avril 2012
 Institut Dao de l'Harmonie
 tél. : 01 43 20 70 66

RETRAITE à 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>