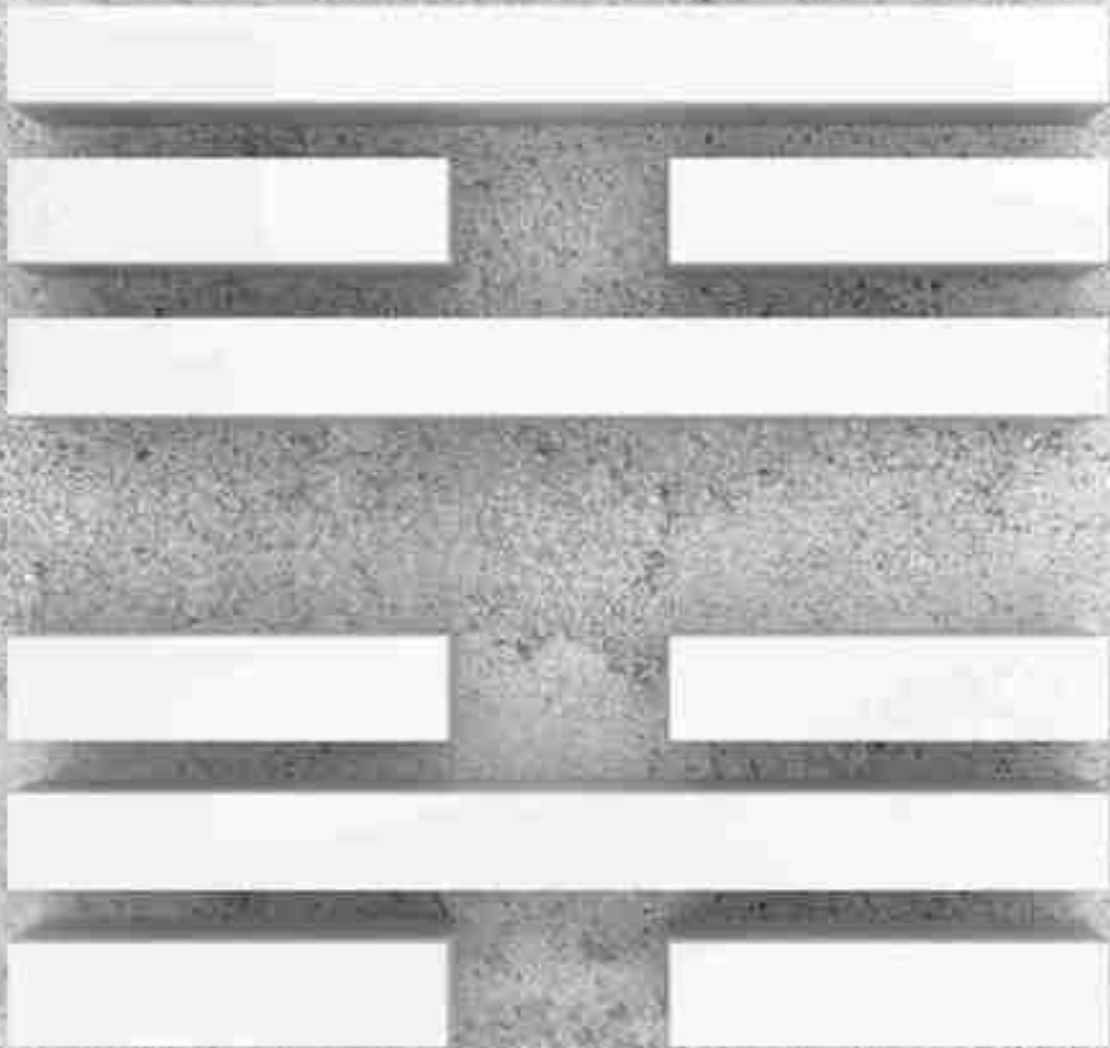


Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 64 • MARS 2012



Acter le changement

Sommaire

N° 64

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

Coralie Duteil, Marianne Mamou

DOSSIER: ACTER LE CHANGEMENT

Avec Manikoth Vongmany, Cyrille Javary,

Marianne Costa, Cynthia Kneen

Karine Mazevet, Etienne Hayem

CULTURE & SOCIÉTÉ

Eko Nugroho

VOIE DU MOUVEMENT

Yves Requena, Isabelle Biraud, Céline Laly

CO-NAISSANCE DE SOI

Barbara Schasseur, Olivier Chambon,

François Lewin, Miriam Gablier

ENERGESCENCES

Rupert Sheldrake, Nicolas Souchal,

Martine Deloupy

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Martine Depondt-Gadet, Mona Hébert,

Louis Touboul, Dr Hamid Montakab,

Dominique Bourdin, Philippe Laurent

RELECTURES

Marie Delaneau

PHOTOGRAPHIES & ILLUSTRATIONS

Frédéric Villbrandt, Jean-Marc Lefèvre

François Lollichon, Alain Rambaud, André

Morin, Margot Guirado, Etienne Boscaro,

Stefan Bernard

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Fotolia, Génération Tao, Budo Editions,

Le Souffle d'Or, Guy Trédaniel éditeur,

Marianne Mamou, Colibris, Méditation France,

Cyrille Javary, Musée d'Arts Moderne de

la Ville de Paris, IEQG, Sytema Lyon,

Martine Depondt-Gadet, Mona Hébert,

Louis Touboul, Dominique Bourdin,

Philippe Laurent

COUVERTURE

création graphique: Frédéric Villbrandt

INTERNET

Welwel Multimedia

REGIE PUB

tél.: 0620 896332 / pub@generation-tao.com

IMPRIMERIE

CORELIO PRINTING

30, allée de la Recherche

1070 Bruxelles - Belgique

COMMISSION PARITAIRE:

n° 1114K86845

Dépôt: MARS 2012

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: 0620 89 63 32

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

Editao p. 5

Infos p. 6

Le système nerveux par Coralie Duteil p. 6

Mouvement Colibris, acteurs du changement par Marianne Mamou p. 8

Tao's Folies p. 10

DOSSIER: ACTER LE CHANGEMENT

Incarner nos inspirations par Pol Charoy & Imanou Risselard p. 12

Déjouer la trame de notre histoire par Arnaud Mattlinger p. 14

Changer nos perceptions selon Fritjof Capra par Manikoth Yang Vongmany p. 15

Le changement, une vieille idée toujours renouvelée par Cyrille Javary p. 16

L'art de changer par Sandrine Toutard p. 18

Entretien avec Marianne Costa : « Piège et trésor de l'arbre » p. 20

Le chemin de Cynthia Kneen par Christine Gatineau p. 21

Enfants différents, éducation différente par Karine Mazevet p. 22

Créer de nouvelles règles ensemble par Etienne Hayem p. 24

Aimer respirer, mon acte de transformation par Cécile Bercegeay p. 25

Culture & société

Art'ao : l'émergence d'un Melting Art par Isabelle Martinez p. 28

Voie du Mouvement

Maître Chen Lisheng du Mont Wudang par Yves Requena & Isabelle Biraud p. 30

J'ai découvert le Systema par Céline Laly p. 32

Co-naissance de Soi

Transe et thérapie par Barbara Schasseur p. 34

Entretien avec Olivier Chambon : « La conscience est la qualité première... » p. 36

La Psychologie Biodynamique par François Lewin & Miriam Gablier p. 42

EnergéSciences

Entretien avec Rupert Sheldrake : « Les résonances morphiques... » p. 44

Santé & Bien-être

Qi Gong au féminin par Martine Depondt-Gadet p. 46

Médecine des femmes par Mona Hébert p. 48

La médecine chinoise aujourd'hui par Louis Touboul p. 50

Entretien avec Dr Hamid Montakab : « Les rêves qui nous guérissent... » p. 52

Irrigation colonique & conscience par Dominique Bourdin p. 58

Le système des méridiens, chapitre 2 par Philippe Laurent p. 60

Abonnements & Anciens numéros p. 62

Carnet d'adresses & Agenda p. 63

Le mot de la fin par Marie Delaneau p. 66



Dossier: ACTER LE CHANGEMENT

Dans ce numéro 64 où tout est possible, des pistes, des réflexions pour acter le changement. Pour sortir des sentiers battus des habitudes, pour dynamiser ce qui reste figé, pour bousculer toutes les formes de croyances. Peut-être est-il temps pour vous aussi d'acter. En vous. Et dans le monde. Bonne lecture! Et bon acte de changement!



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

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

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

L'esprit du changement

Tout est possible !



© François Lolliechon

Delphine Lhuillier

Soixante-quatre numéros de Génération Tao. Soixante-quatre hexagrammes du « Yi Jing ». Un cycle qui s'accomplit. Un temps aussi, où comme le décrit Cyrille Javary pour le 64^e hexagramme, « Pas encore traversée », tout est possible puisque rien n'est en place.

Au cours de ces 64 numéros, Génération Tao a surfé sur les vagues du succès, affronté les ouragans, traversé les tempêtes et navigué par tous les temps : en eaux troubles et agitées ou calmes et limpides. Un tableau synthétisé des 64 hexagrammes accroché au mur de la rédaction, l'équipe a médité sur chaque numéro habité par chaque hexagramme ou situations-types du « Yi Jing » : n°1, « élan créatif » / n°25, « spontanément » / n°39, « obstruction » / n°50, « chaudron » / n°58, « échanger » jusqu'à « Pas encore traversée » représenté par le soixante-quatrième hexagramme.

Toujours, nous avons laissé la priorité au vivant. Nous relisons *a posteriori* l'hexagramme correspondant au numéro qui venait de paraître en observant la particularité de son processus de création et ce que l'équipe avait vécu et traversé au cours de sa réalisation.

Aujourd'hui, le 64^e numéro est entre vos mains. Toute l'équipe est prête à vivre de nouvelles mutations. Car l'esprit du changement, fondement philosophique du « Yi Jing » représenté par la sphère du Yin-Yang, anime la revue depuis le premier numéro.

Peu à peu, je me suis sentie imprégnée par cet esprit ; chaque jour un peu plus prête à l'incarner. Je suis heureuse d'avoir accompagné Génération Tao jusqu'à ce numéro 64. D'avoir partagé avec vous, lecteurs, ce cycle, cette révolution. Je suis fière et honorée. Parce que Génération Tao reste selon moi (et de manière tout à fait objective !) une revue hors-norme. Inclassable. Qui a diffusé la spécificité et l'universalité du Tao quand celui-ci n'obtenait les suffrages d'aucun média. Qui sans cesse se réinvente, à l'affût d'un nouveau concept, d'une vision et d'une intégration du monde plus globale et plus cohérente : des Créatifs Culturels à l'écologie corporelle. Qui met en lien les âmes et les courants : du Taiji à la Capoeira, du Tuina à l'ostéopathie. Qui encourage à éveiller en nous une conscience incarnée (*in carne*), aux prises avec la matière.

Voilà donc quinze années d'existence... L'adolescence ! Des pages nourries par des praticiens, des pratiquants, des transmetteurs. Je leur rends honneur. Abouties grâce aux personnes qui ont successivement conçu les quatre

derniers dossiers : Arnaud Mattlinger, Cécile Bercegeay, Marie Delaneau et Sandrine Toutard. Sans oublier le graphiste de Génération Tao, Frédéric Villbrandt.

Pol Charoy et Imanou Risselard, les fondateurs de Génération Tao, m'ont fait confiance pendant toutes ces dernières années. Je suis devenue rédactrice en chef, puis gérante. Il y a eu des prises de risques. Incontournables dans une vie. Parfois, j'ai eu peur, j'ai eu froid. Et parfois, j'ai eu très chaud. J'ai connu les rires et les larmes. Je me suis énervée. J'ai parfois été désespérée et me suis enthousiasmée. Toujours, j'ai traversé. Avec sincérité. Comme vous, en pratiquant, encore et encore. En respirant. En éclairant le cycle de ma construction caractérielle, de mon histoire, qui se manifestait à chaque étape. En vivant aussi ce magazine et ses nuits blanches

comme une œuvre. Et oui, si chacun d'entre nous pouvait vivre l'ordinaire d'une vie accomplie comme une œuvre, notre société, j'en suis convaincue, serait différente : éclairée, épanouie.

J'ai posé et je continue à poser des actes essentiels de transformation.

Mon engagement m'y a aidé. C'est pour moi un grand enseignement. Saisir l'instant du changement : du fond et de la forme, ce qui doit changer. Ce qui va changer. L'accompagner.

Et vous ? Quelle dernière révolution avez-vous accompli ? Quels « soixante-quatre pas » avez-vous fait ? Quel sera le prochain ? A travers ce numéro et son dossier : « Acter le changement », vous découvrirez de nombreux domaines où il est possible de participer au changement, de faire bouger les cadres de nos habitudes et de nos croyances, individuelles et collectives : l'éducation, la monnaie, nos arbres généalogiques, etc. Nous aurions pu évoquer la nourriture, l'amour... Et pourquoi ne pas trouver un acte, ici et maintenant, à mettre en œuvre pour vous ? Qui pourrait changer l'une de vos habitudes, de la plus intime à la plus quotidienne. De la plus subtile à la plus radicale. De la plus éphémère à la plus irréversible.

Quant au nouveau cycle de Génération Tao ? D'ores et déjà, deux thèmes émergent ; riche du grand succès du 1^{er} Festival du Féminin organisé au Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle Génération Tao début mars, un numéro spécial consacré au féminin paraîtra au mois de juin. Puis un numéro spécial Créatifs Culturels copiloté par Yves Michel en septembre. Et puis, et puis, dans cette période où tout est possible, vous le découvrirez... En même temps que nous ! ■

Saisir ce qui doit et va changer.

Le système *nerveux*

Et s'il était la cause de tout ?

par Coralie Duteil

Notre système nerveux reste encore peu exploré. Il est pourtant très agissant sur notre vie. Découverte à travers le syndrome de stress post-traumatique.



crédit photo : D.R.

Vivre dans l'instant présent, avoir accès à ses émotions et à ses sensations, sont des clefs pour vivre avec intensité chaque moment. Cette plénitude peut être ressentie au-delà de ce que nous pouvons expérimenter, que ce soit agréable ou difficile. La recette paraît simple sur le papier et pourtant nous savons tous que la chose n'est pas aisée.

La pratique d'arts énergétiques nous guide vers ce chemin de façon ponctuelle ou plus ancrée.

Pourquoi n'est-ce pas si simple ? Quand avons-nous perdu cette capacité à être dans notre corps, cette envie farouche « d'être avec » qu'ont les enfants ? Pour les tenants d'une vision humaniste holistique, le corps et la psyché ne font qu'un. Comme le dit Wilhelm Reich, l'inconscient est dans le corps. Mais où est-il ? La littérature sur les arts énergétiques et la connaissance de soi met souvent en lumière le rôle des fascias, des muscles, des organes internes comme régulateurs des émotions. Toutes ces recherches sont passionnantes et donnent des résultats cliniques probants. Pourtant un endroit reste encore peu exploré : le système nerveux.

Il y a tout lieu de penser que le système nerveux a pourtant un rôle primordial à jouer dans

l'interaction corps-psyché. Interface entre l'extérieur et l'intérieur, le système nerveux est en effet en charge de nos réactions de survie et de maintien en vie. Le système nerveux autonome régit toutes nos fonctions essentielles, les activités viscérales, endocriniennes, immunitaires et il stimule la régénération tissulaire. Il assure notamment l'homéostasie du corps, c'est-à-dire qu'il permet continuellement des adaptations pour préserver l'équilibre interne.

Des recherches récentes sur le syndrome de stress post-traumatique s'intéressent de près au système nerveux et à la relation qu'il entretient avec le corps. Il s'agit notamment des travaux du psychologue américain Peter Levin, fondateur de « la somatic experiencing ». On parle de syndrome post-traumatique lorsqu'une personne ressent des symptômes liés à un incident traumatique et que ceux-ci persistent bien après que l'évènement ait eu lieu.

Le système nerveux autonome reste figé en état de suractivation. Cela peut créer des symptômes suivants : palpitations, crises de panique, phobies, hyper vigilance, réactions de nervosité exacerbée, mais aussi des mécanismes de dissociation ; la personne est coupée de ses émotions et de ses sensations, comme un clivage de conscience. Le traumatisme est donc une expérience psychologique, mais aussi corporelle, qui génère une désorganisation

dans le système nerveux. Ainsi, le mental et le corps restent submergés par une réalité passée.

Il assure l'homéostasie du corps.

Le dépassement du traumatisme requiert un remaniement psychique, mais aussi physiologique. Le travail sur le corps et notamment sur la sensation corporelle reste des voies d'accès privilégiées pour réorganiser le système nerveux. Centrer la conscience sur ses sensations physiques permet d'avoir accès à des modèles de restauration physiologique et le travail sur l'enracinement s'avère être un levier puissant. On s'aperçoit que les arts énergétiques nous conviennent à ce voyage. ■

Pour en savoir plus, Peter A. Levine, « Réveiller le tigre : guérir le traumatisme », éditions Socrate, 2009 et Babette Rothschild, « Le corps se souvient, mémoire somatique et traitement du trauma », éditions De Boeck, 2008.



PORTRAIT

Coralie Duteil est formatrice, notamment auprès de travailleurs sociaux. Depuis peu, elle a intégré l'équipe de la Com Tao. Actuellement, elle se forme également à la Somatic Experiencing. Pour en savoir plus sur la Somatic experiencing : www.apf-somatic-experiencing.com





Marianne Mamou, candidate pour 2012

Mouvement *Colibris*

Acteurs du changement

par Marianne Mamou

Le changement passera par moi, par nous. C'est ce qu'affirme le mouvement Colibris créé par Pierre Rhabi. En période électorale, il lance la campagne: « Tous candidats ».

PORTRAIT

Institutrice de formation, Marianne Mamou rejoint le Mouvement Colibris en juin 2009. Elle est en charge de l'organisation interne du mouvement et notamment du lien entre les différentes personnes: permanents, stagiaires, bénévoles, services civiques... Elle est également l'assistante personnelle de la réalisatrice Coline Serreau.

www.colibris-lemouvement.org

Un Colibri fait sa part pour créer une société plus écologique et humaine. Cette idée que le changement passe par moi, par vous, par nous tous, qu'il ne viendra pas du ciel ou d'ailleurs, m'a immédiatement séduite. Le changement en actes, les miens et ceux que l'on fait ensemble.

Un tissage de réseaux pas à pas

Dès l'origine, le mouvement a choisi de soutenir et de rendre visibles les initiatives locales qui poursuivent ce même but. Tissage pas à pas d'un réseau d'acteurs locaux croisés grâce aux conférences de Pierre Rhabi et des rapprochements avec des réseaux voisins. En 2010, nous avons animé une centaine de débats autour du film de Coline Serreau, « Solutions locales pour un désordre global ». Au fil des projections, nous avons croisé près de dix mille hommes et femmes passionnés, actifs et combattifs pour un monde meilleur. Le travail des premières années portait ses fruits, nous avons eu envie

d'aller plus loin. Profitant de l'actualité politique, nous lançons la campagne « Tous candidats » (www.touscandidats202.fr). Premier objectif, nous compter. A ce jour, plus de vingt mille personnes candidates au changement sont inscrites sur le site. Dont acte. Acte politique et artistique: nous sommes nombreux et nous allons nous montrer. Le 31 mars, en partenariat avec l'artiste JR, nous irons afficher nos portraits sur les murs de 40 villes de France. Une mosaïque nationale, un patchwork d'affiches en noir et blanc pour dire à tous: nous sommes là, le changement passe par nous, et vous?

Des acteurs et des actions

Sous le pilotage de ces candidats engagés, nous co-organisons 22 forums citoyens en France. Lieux de réflexions, d'échanges, de rencontres, mais aussi de fête. Une question: quelles actions concrètes pouvons-nous mettre en place pour transformer nos territoires? Inventer d'autres manières de se nourrir, de se soigner, de se loger, de se déplacer... et s'organiser pour le faire ici et maintenant. Le forum terminé, la fête continue: on se revoit, on s'échange des tuyaux, des idées, et on met en place une AMAP, une cantine bio, du co-voiturage, un éco-habitat, un collectif pour intervenir en milieu scolaire... Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin.

Les pépites du changement

Et pour rendre compte de ces pépites de changement: un magazine, des livres, un wiki... et l'écriture d'un programme citoyen. Pas de promesses, mais des solutions expérimentées et réussies. Une feuille de route pour les actions à mener sur nos territoires et si l'envie les prenait de s'intéresser aux idées des électeurs, nos élus (locaux, nationaux, européens) pourraient s'en inspirer! Le changement s'installe dans le long terme et nous savons qu'aucun quinquennat ne résoudra les problèmes ancrés dans nos sociétés depuis des siècles, mais à petits pas là aussi. Les acteurs ont besoin de lumière, Colibris apporte son énergie pour que nous ne soyons plus figurants, mais têtes d'affiche d'un monde respectueux du vivant. Les témoignages de Colibris du monde entier nous permettent d'acter que le changement est en marche et qu'il n'est pas près de s'arrêter. ■

LA LÉGENDE DU COLIBRI

Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit: « Colibri! Tu n'es pas fou? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu! ». Et le colibri lui répondit: « Je le sais, mais je fais ma part. »

FESTI'SPIRIT, le 1^{er} grand Festival de la Spiritualité en France



De plus en plus de gens considèrent aujourd'hui qu'il est indispensable d'apporter plus de sérénité dans nos vies. Nous sommes tous confrontés au quotidien à des épreuves, à des défis, au stress. Pour surmonter des souffrances et des frustrations et trouver un équilibre, nous pouvons adopter des attitudes plus positives et plus compréhensives. Il existe aujourd'hui de nombreuses méthodes simples, adaptées à notre vie moderne, pour nous aider à trouver cet équilibre: Qi Gong, Yoga, méditation, danse, ateliers de développement personnel, etc. Et c'est tout cela que vous pourrez découvrir à Festi'Spirit.

Festi'Spirit ce sont 3 jours, du 22 au 24 juin 2012, pour découvrir et pratiquer une spiritualité moderne pour le corps et l'esprit avec 40 intervenants, plus de 70 ateliers et conférences sur la méditation, l'éveil, le Yoga, le Tantra, le Chamanisme, le développement personnel, la danse, le Qi Gong, la santé holistique, etc.

Festi'Spirit comme son nom l'indique, c'est un état d'esprit où la méditation, le développement personnel, la fête et la célébration se rejoignent. Ce festival se déroulera dans un esprit de fête. 3 concerts exceptionnels auront lieu avec Satyaa & Pari, Prem Joshua & Band et le pianiste Marc Vella.

Le festival a lieu dans le très beau centre Trimurti, près de Cogolin, dans le var, un lieu qui accueille depuis trente ans tout au long de l'année, des séminaires, congrès, stages et formations liés au développement personnel et à la spiritualité.

Trimurti a un domaine de 10 hectares, idéalement situé en plein cœur du Var, en pleine nature, parmi les vignes, les chênes-lièges, les romarins et la pinède avec une vue sur le golfe de Saint-Tropez et sur les collines du massif des Maures. C'est le lieu idéal pour prendre le temps, être dans la magie de l'instant présent, écouter la nature, contempler la beauté des couchers de soleil, admirer les collines du Massif des Maures, se ressourcer...

Tous les détails pour venir, réserver, découvrir le programme, sur le site internet de Festi'Spirit: www.festispirit.com

Centre Trimurti: 0494 5444 11
email: trimurti@orange.fr
www.meditationfrance.com
www.radiomagico.com



18^e JOURNÉES NATIONALES DU QI GONG!

Participez pour célébrer et mieux faire connaître le Qi Gong pendant une semaine partout en France, du 4 au 10 juin 2012. La FEQGAE (Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Energétique) organise cet événement pour la 18^e année consécutive. Trois éléments à transmettre:

- Le Qi Gong nous aide à retrouver l'équilibre corporel: la lenteur des mouvements permet de ressentir, de relier les parties du corps, et d'aider à équilibrer les différents systèmes physiologiques.
- Le Qi Gong est une branche de la médecine chinoise: en pratiquant, nous agissons sur nos organes qui eux-mêmes conditionnent notre état de santé.
- Le Qi Gong équilibre les relations avec le monde qui nous entoure: l'énergie circule à l'intérieur du corps, mais elle est également en relation avec notre environnement.

www.federationqigong.com • feqgae@free.fr

3^e FESTIVAL DES JEUX POUR LA CONNAISSANCE DE SOI

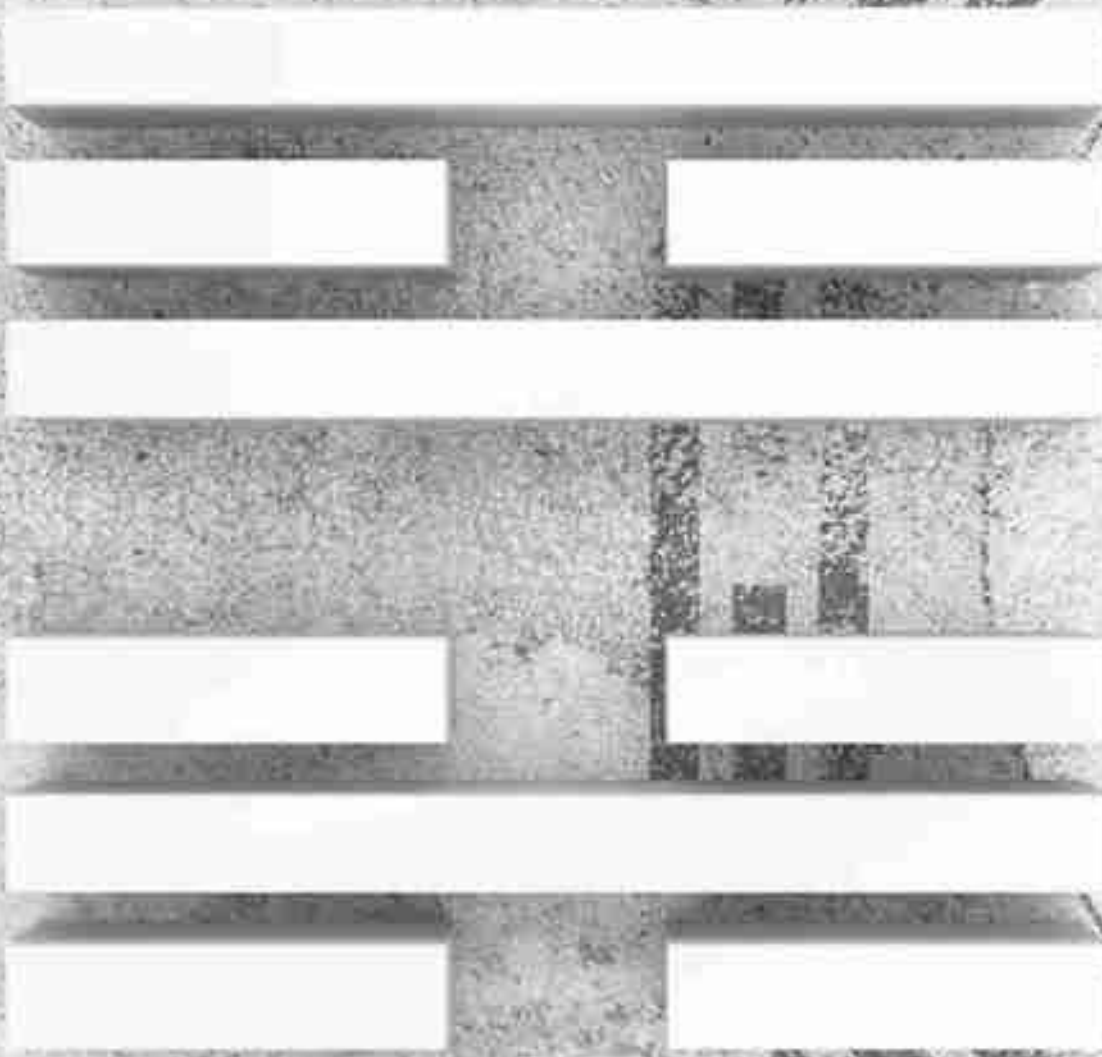
Pour la 3^e année consécutive, le Festival des Jeux pour la Connaissance de soi aura lieu les 5 et 6 mai 2012, à Paris, au Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle.

Ne manquez pas ce moment où s'alchimient le plaisir du jeu et la connaissance de soi, la rencontre avec l'autre et avec soi-même. Où se multiplient les échanges et les explorations tous azimuts: du mouvement, des émotions, des partages, de l'énergie, de la musique et du souffle!



Au programme cette année, des créateurs de jeux présents et de nombreux ateliers: le célèbre jeu de la Transformation (voir GTao n°63), le jeu des miroirs, le Tribal Tarot ou la célébration de vos énergies primordiales, le jeu des médailles, le management et beaucoup, beaucoup de surprises!

www.souffledor.fr / contact@souffledor.fr
tél. 04 92 65 52 24



Relié au 63^e hexagramme, « Déjà traversée », où tout est en ordre, à sa place, le 64^e et dernier hexagramme, « Pas encore traversée », signifie, comme l'écrit Cyrille Javary, que tout est possible puisque rien n'est en place. En fait, il n'est pas le dernier du cycle, mais déjà l'avant premier du cycle suivant.

Dans cet intervalle de plein potentiel, il est donc possible d'acter le changement. En soi. Dans le monde. Après le temps des révélations, des prises de conscience, le temps de l'accueil, de l'intégration, il est nécessaire d'acter.

ACTER LE CHANGEMENT

En soi. Et dans le monde. Dans mon corps, mes tissus, et dans le corps, le tissu sociétal qui somme toute ne font qu'un.

Dans ce numéro 64 où tout est possible, des pistes, des réflexions pour acter le changement. Pour sortir des sentiers battus des habitudes, pour dynamiser ce qui reste figé, pour bousculer toutes les formes de croyances. Peut-être est-il temps pour vous aussi d'acter. En vous. Et dans le monde. Bonne lecture ! Bon acte de changement !

Incarner nos *inspirations*

Dire oui à la vie qui se manifeste

par Pol Charoy & Imanou Risselard



crédit : Imanou

A la source de Génération Tao, une vision. Une inspiration. Pol Charoy et Imanou Risselard y ont répondu. C'est là que tout a commencé...

Si nous n'avions pas répondu à notre première inspiration, à ce premier rêve-songe d'où est né Génération Tao, le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle, le Wutao ou la Trans-analyse que nous avons plus tard créés, n'auraient jamais eu le moindre espoir, ni la moindre chance d'exister. Que serions-nous devenus si nous ne nous étions pas mis en chemin pour incarner cette vision qui a littéralement bouleversé nos vies, chamboulé nos désirs artistiques et nos ego respectifs? En 1997, nous n'avions d'ailleurs aucune idée des mutations engendrées par la création de la revue. Aujourd'hui, nous avons compris qu'œuvrer à la réalisation de nos rêves ne mène pas forcément à leur accomplissement, mais que c'est bien notre réponse à l'appel de l'inspiration qui nous emmène et nous guide toujours vers de nouvelles réalisations, parfois très différentes du rêve initial. Car la vie nous a montré qu'elle sait répondre à la force d'affirmation de nos rêves. Et si notre cœur reste ouvert, alors nous sommes comblés.

Dire oui à la vie

C'est donc parfois sous la forme d'un rêve,

d'une vision, d'une image ou d'une scène que l'inspiration se manifeste. Et que nous soyons d'accord ou non, il nous incombe de tout mettre en œuvre pour la réaliser! A l'instant où le rêve se manifeste, nous nous trouvons liés intimement, organiquement et inéluctablement à ce destin qui surgit de l'inspiration de notre vie. Destin qui s'impose alors à nous comme est survenue la première respiration de notre naissance, sans nous laisser aucun choix... Ou plutôt si, le seul choix de décider en pleine conscience d'acter et « d'aller vers », de faire corps, de poursuivre cet élan, et de continuer d'aller de l'avant. Si tel est le cas, nous voilà inexorablement entraînés dans une folle aventure. Si nous l'ignorons et agissons comme si de rien n'était, en laissant filer le temps et en remettant à plus tard sa réalisation, alors le souffle de vie se perd. Notre libre arbitre nous impose donc de choisir. Acter le changement est dès lors une manière de dire OUI à la vie qui se manifeste. Cela signifie saisir, s'unir, au sens profond du terme, à ce qui se dévoile et s'offre à nous, c'est entrer dans le Souffle de cette « inspiration » comme si nous plongeons dans le courant de la vie pour nous ouvrir et nous offrir, sans retenue aucune, à ce qui va irréversiblement nous changer, nous transformer.

Dire oui à l'aventure...

Mais à tout moment le choix d'acter ce dessein nous incombe. Soit nous y répondons, soit nous l'ignorons. Si nous ne comprenons pas le sens et l'importance de ce qui se passe et que nous optons pour ne pas accompagner ce mouvement, cette inspiration au cœur de laquelle notre propre changement et notre propre croissance sont inextricablement liés, enlacés tour à tour comme les rubans de l'ADN, alors il s'opère un phénomène naturel de désorganisation, de désagrégation, car l'énergie qui se trouvait disponible pour nous porter, nous soutenir dans cet élan de création n'étant pas utilisée, celle-ci entame un processus irrémédiable de déstructuration. En s'extériorisant de son enguement créatif, cette énergie disponible finit par s'écrouler sur elle-même dans un mouvement exponentiel. Ne pas répondre à notre inspiration, à cette dynamique vitale structurante, c'est donc aller vers une forme de désagrégation. Y répondre, c'est accomplir son dessein. ■

A tout moment, acter ce dessein nous incombe.



© Frédérique Villbrandt

PORTRAITS

Pol Charoy et Imanou Risselard sont fondateurs du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle à Paris et du magazine Génération Tao, ils se consacrent aujourd'hui à la transmission du Wutao et de la Trans-analyse.

www.wutao.fr
generation-tao.com
centre-tao-paris.com

Déjouer la trame de notre *histoire*

Recontacter nos aspirations

par Arnaud Mattlinger

Quand le changement est présent en permanence, comment réaliser un véritable acte de changement? En déjouant la trame de notre histoire et en révélant notre inspiration créatrice. Alors, nos transformations individuelles engendreront les transformations du monde.

Si le changement est la seule chose permanente, il apparaît qu'acter le changement sous-entend d'aspirer, de choisir, et de prendre la responsabilité de cette action.

La nécessité du changement

Changer pour changer n'a pas vraiment de sens. Mais en bon taoïste, il s'agit d'être à l'écoute, de suivre ce qui se présente et d'agir dans le non-agir. Aussi l'aspiration resurgit-elle souvent d'un manque, d'une insatisfaction; quelque chose qui se produit et se reproduit ne me convient plus: dans une relation, une situation, un comportement ancré comme une habitude, etc. Cela peut se manifester par un sentiment d'épuisement, d'impuissance, de frustration, de colère, ou de tristesse. Le fameux « j'en ai assez! », pour le dire sagement. Parfois aussi, cela repose simplement sur la curiosité à « autre chose », comme un appel de l'âme. Quelle que soit la teinte émotionnelle de cette prise de conscience, c'est elle qui va déterminer la nécessité du changement et nous donner aussi la force de la réalisation de ce changement. Si la nécessité n'est pas à maturité, les tentatives de changement finiront par flétrir, rattrapées par les habitudes (de relation, de comportement etc.). Mais lorsqu'elle arrive à maturité, elle est comme le terreau qui permettra au changement de fleurir vers de nouveaux possibles.

S'appliquer à choisir

Puis vient le temps du choix. Aujourd'hui synonyme d'« élire », « choisir » englobe originellement (selon la définition qu'en donne le « Littré ») les facultés de voir, apercevoir et discerner. Il ne s'agit donc pas de décider (diminuer, régler), mais d'abord d'observer. Cela nécessite du temps. Dans nos vies où nous sommes souvent sollicités pour aller plus vite et « gagner du temps », prendre le temps de choisir est un acte important et nécessaire. S'appliquer à choisir,

c'est ouvrir un espace et un temps pour éclairer nos perceptions et mettre en lumière nos insatisfactions, nos aspirations et leurs origines. De l'observation méditative à la verbalisation analytique ou aux arts initiatiques, de nombreuses voies peuvent nous aider à nous connaître, à éclairer ce qui se joue en nous, ce qui se produit et se reproduit telle une trame. Mais la mise en lumière, la prise de conscience de cette trame ne constitue pas à elle seule l'acte de changement. Car choisir n'est pas seulement répondre aux aspirations liée au passé, mais nous placer dans le présent, dans une inspiration créatrice de l'avenir.

Des aspirations à l'inspiration

Il y a là une forme de responsabilité : dégager les aspirations du passé pour les actualiser en une inspiration. C'est aussi un engagement pour et par l'acceptation de cette inspiration. Les situations et les comportements qui doivent changer trouvent leurs origines dans le jardin de mon enfance, voire des mémoires transgénérationnelles. En voyant la teinte que mon histoire personnelle et celle qui m'est transmise donnent à ma perception du monde, j'intègre que mon choix change ma relation à cette histoire. Enfin l'acte va donc consister à révéler mon inspiration et à lui donner corps dans une réalité de la trame familiale, sociale, etc. Ainsi, comme nous y invitait Gandhi, nos transformations individuelles engendreront les transformations du monde. Ou comme il est dit dans les « Dialogues avec l'ange »: « L'homme créé est situé entre le commencement et la fin. L'homme créateur se situe entre la fin et le commencement ».■

(1) « Dialogues avec l'ange », Gitta Mallasz, éditions Aubier, 1976.

**Il y a une
responsabilité
et un
engagement.**



© François Lelichon

PORTRAIT

Dessinateur et designer, Arnaud Mattlinger rencontre l'équipe de GTao en 1999. Professeur formateur de Wutao® et de Taiji, il est également accompagnateur en Trans-analyse®. Depuis 2003, il donne des cours à Paris et des stages partout en France. Il nourrit également sa pratique d'une recherche picturale de calligraphies de gestes.

www.arnaom.com

Changer nos *perceptions*

Sentir l'interrelation et l'interdépendance selon Fritjof Capra

par Manikoth Yang Vongmany*



Trente ans après la parution de son ouvrage, « Le temps du changement », la pensée de Fritjof Capra est toujours d'actualité.

Dans « Le Tao de la physique » paru en 1975, en exposant l'idée qu'il existe des liens et points communs entre les découvertes de la physique moderne et des concepts issus de certains courants mystiques orientaux, Fritjof Capra pense profondément que les physiciens du début de notre siècle ont vécu et éprouvé des expériences ressemblant fortement à des états de conscience décrits par des mystiques lorsqu'ils ont pénétré les mystères du monde atomique et subatomique pour la première fois. En effet, les observations et les lois qu'ils commencent à découvrir dans cette réalité atomique renversaient complètement les points de repère qu'ils avaient avec les lois classiques de la physique newtonienne. Albert Einstein (1879-1955) décrit le choc qu'il éprouva de la manière suivante : « Tous mes efforts pour ajuster le fondement théorique de la physique à ce nouveau type de connaissance ont totalement échoué. C'était comme si le sol s'était dérobé sous mes pieds, sans qu'aucun fondement solide soit visible quelque part, sur lequel on aurait pu construire ». Cette soudaine mise en suspension de l'activité mentale va faire que cette expérience déstabilisante touche à la fois intellectuellement, émotionnellement et physiquement le scientifique qui ne peut s'appuyer sur aucun

fondement solide. Une transformation se passe en lui dans un état de non-mental et d'ouverture à une nouvelle réalité qui ne peut encore se dire avec le langage courant.

Dans le Bouddhisme et le Taoïsme, on retrouve des techniques d'évolution spirituelle consistant à conduire le processus mental du disciple vers une impasse en accentuant les aspects paradoxaux de la réalité. Par exemple, les Bouddhistes zen utilisent les Koan, énigmes absurdes, destinées à faire réaliser à l'élève les limites de la logique. La résolution de l'énigme passe ainsi par une suspension du processus mental pour préparer la conscience de l'élève à une expérience non verbale de la réalité. Si vous le voulez, vous pouvez essayer de résoudre le Koan suivant : « Tu peux faire le bruit de deux mains qui applaudissent ; maintenant, quel est le son d'une seule main ? ». Capra lui-même connut en quelque sorte une expérience mystique une fin d'après-midi de l'été 1969. C'est à la suite de cette expérience de conscience non ordinaire qu'il entreprend alors sérieusement ses recherches contenues dans « Le Tao de la physique »...

La philosophie « bootstrap »

Dans un vocabulaire accessible à un large public, Capra résume les idées principales de quelques courants mystiques et passe en revue les découvertes de la physique moderne en insistant particulièrement sur l'« hypothèse du bootstrap » proposée au début des années 70 par Geoffroy Chew. Selon la « philosophie-bootstrap »(1), la nature ne peut être réduite à des entités fondamentales comme les atomes, mais doit se comprendre en termes de tissu dynamique de relations dont l'unité et l'exigence de cohérence entre les différents composants du réseau en constituent le principe. Ainsi, les propriétés d'une particule découlent non pas de quelques substances matérielles qui la composent, mais davantage des interactions qu'elle entretient avec d'autres particules selon un ordre dynamique cohérent. L'accent mis sur les interrelations et les interdépendances entre les éléments de la matière inclut également la conscience du sujet humain dans la dynamique du réseau, ce qui remet en question la valeur objective de toute découverte scientifique puisqu'il se passe subrepticement une interaction entre le sujet observateur et l'objet observé. La théorie bootstrap comme la théorie de la relativité d'Einstein et la mécanique quantique, en soulignant la nature dynamique de la

matière, rejoignent en quelque sorte des visions mystiques comme la conscience bouddhiste de l'impermanence ainsi que l'interdépendance de tous les phénomènes et le sentiment taoïste d'un changement perpétuel dans l'univers.

Le tissu relationnel

A travers ce magazine qui nous met en relation, il y a tout un réseau d'entités humaines et non humaines qui participent à cet échange entre nous: toutes les personnes et les outils techniques qui participent à la publication du magazine, Capra, les arbres qui ont donné le papier du magazine, l'écosystème, où les arbres ont poussé, le soleil qui leur a procuré de la lumière, etc. Dans cet acte d'écrire, je suis en contact et en relation avec des événements qui peuvent se retrouver dans un autre lieu, une autre époque, pouvant être un futur proche ou lointain, bien que je n'en aie pas conscience sur le moment. Et vous qui me lisez, vous participez à ce réseau dynamique de relations où nous sommes pris à notre insu. Les sentiments et états de conscience que nous éprouvons vis-à-vis de l'article et du magazine, moi en tant que rédacteur et vous comme lecteur, se mettent en relation réciproque et modifient notre relation avec notre environnement, sans que nous nous connaissions ou que nous rencontrions peut-être un jour. Peut-être est-ce même vous qui m'avez influencé pour que j'écrive ces quelques lignes entre nous: mais qui de la poule ou de l'œuf est le premier? Ce que nous percevons de la réalité n'en est qu'une approximation, voire une illusion. Les cadres conceptuels qui structurent notre mental et nos sens ne sont en quelque sorte que des cartes, des grilles de lecture, des calques qui nous permettent seulement de nous approcher d'un aspect de la réalité. L'expérience du mystique aussi bien que celle du physicien moderne constitue un dépassement de ces cadres conceptuels où le silence témoigne de l'incapacité d'exprimer ce qui se passe dans le langage de la pensée conceptuelle, une communion entre l'homme et la réalité non conceptuelle.

L'approche interdisciplinaire

La cassure cartésienne entre l'esprit et le corps représente pour Capra le plus grand bouleversement de l'histoire de la médecine occidentale. Avant Descartes (1596-1650), la plupart des guérisseurs faisaient attention aux aspects psychologiques, sociaux et environnementaux de la maladie. Mais au fil du temps, toute la dimension holistique de la santé et de la maladie va être écartée au profit d'une plus grande attention des médecins à l'égard du corps-machine, entité isolée de son environnement. Dans « Le Temps du changement », Capra passe en revue les scientifiques qui ont participé à l'avènement de la vision mécaniste de la réalité en insistant

particulièrement sur le rôle de la méthode inductive de Francis Bacon (1561-1626) au 17^e siècle. Ses conversations avec l'économiste E.F. Schumacher (1911-1977) et l'ouvrage de la féministe Carolyn Merchant intitulé « The Death of Nature » (« La mort de la nature ») lui font prendre conscience du rôle de Bacon dans le passage d'une science de la sagesse visant à comprendre la nature et à vivre en harmonie avec elle, à une science manipulatrice cherchant à dominer et à contrôler la nature. Au contact de C. Merchant, Capra découvre les liens entre les sciences mécanistes et les valeurs de la société patriarcale dans lesquelles règne l'obsession de domination et de puissance du mâle. Or, la pensée féminine est davantage sensible à une conception circulaire du temps et de la vie: les expériences de menstruation et de grossesse ne sont-elles pas liées à des cycles?

Ce que nous percevons de la réalité est une illusion.

L'exploitation de la nature a marché de pair avec celle des femmes qui, depuis des éternités, y ont été identifiées. Dans son réseau d'idées, Capra tisse donc un lien entre féminisme, écologie et spiritualité. Selon lui, l'écologie pourrait être la spiritualité occidentale qui s'apparenterait le mieux aux spiritualités orientales. Il va ainsi s'appuyer sur les concepts dynamiques chinois du yin/yang pour argumenter en faveur d'une transformation culturelle où les valeurs et les attitudes féminines (yin) viendront équilibrer les excès des conduites humaines fortement influencées par un esprit masculin (yang).

De ce fait, Capra envisage un changement qualitatif dans notre perception de la réalité en faisant appel au côté yin pour éveiller la conscience de l'homme moderne aux dangers de l'expansion démesurée des actions humaines dirigées exclusivement dans des valeurs yang. Au lieu de rechercher la quantité, l'accumulation de connaissances dans un même paradigme, il propose donc à la conscience humaine de changer de niveau de perception en retrouvant à l'intérieur d'elle-même sa partie yin, afin de voir et de sentir l'interrelation et l'interdépendance entre les phénomènes humains et non-humains. Notre société est effectivement dans une phase où tous ses aspects (économie, pollution, médecine, philosophie, politique, etc.) connaissent une crise profonde. Mais selon lui, tous ces phénomènes se ramènent au fond à une même crise: une crise de perception de la réalité. Telle est la thèse fondamentale du « Temps du changement ». ■

*MANIKOTH YANG VONGMANY

a participé aux premières années de développement du magazine Génération Tao. Formateur en socio-anthropologie, il dirige actuellement l'association Horizon Tao en région parisienne: <http://horizon.tao.free.fr>



PORTRAIT

Fritjof Capra est un physicien américain né autrichien. Précurseur d'une pensée scientifique « écologique » dans les années 70 aux Etats-Unis, il est aujourd'hui fondateur du « Center for Ecoliteracy » à Berkeley, en Californie; il enseigne également au Collège Schumacher, un Centre d'études en écologie en Angleterre. Il est l'auteur de cinq best-sellers internationaux: « Le Tao de la physique » (1975), « Le temps du changement » (1982), « Sagesse des sages » (1988), « La toile de la vie » (1997). Son dernier ouvrage: « Leonard de Vinci, homme de sciences » est paru chez Actes sud en 2010.

Le changement...

Une vieille idée, toujours renouvelée

par Cyrille J.-D. Javary

Le « Yi Jing » demeure une référence permanente, sans cesse renouvelée (!), dans la culture chinoise. Aujourd'hui, on retrouve sa philosophie, l'esprit du changement, jusque dans les trames du management.



Une image évoquant les deux derniers hexagrammes, prise dans un temple mexicain par Alain Rambaud, ami de longue date de Cyrille Javary et du Centre Djohi.

Étonnant oxymore, la Chine est un fossile vivant, terriblement vivant. Pas seulement la Chine extérieure, de plus en plus présente dans la prospérité économique du monde, mais aussi la Chine intérieure, celle que les dizaines de millions d'Occidentaux, adeptes des arts énergétiques chinois, ressentent et affinent dans leur corps à travers la subtile sensation du flux vital. Pourtant, la culture chinoise est un véritable fossile ! Peu de civilisations peuvent se targuer d'avoir des racines et des pratiques ininterrompues qui remontent aussi loin dans le temps. L'idéographie, par exemple,

dont les principes structurels ont été fixés il y a environ 3 500 ans.

Une profonde intimité avec le changement

Étonnant paradoxe, cette permanence, cette stabilité, repose sur une profonde intimité avec le changement, dont Yin/Yang, l'oxymore absolu, en est la plus brillante démonstration. Le premier de tous les Classiques chinois, celui qui ouvre la porte à tous les autres, puisque justement c'est dans ses pages que vers le 3^e siècle avant notre ère apparaît le binôme Yin/Yang,

n'est-il pas le « Yi Jing », le classique (*jing*) des changements (*yi*) ?

Etonnant catalogue dans lequel est répertorié un ensemble de situations-types (les hexagrammes) rabotées jusqu'à leur structure énergétique et représentées dans leur constante dynamique. Et qui plus est, c'est à ces situations-types, qui sont au nombre de 64, que rend aujourd'hui hommage le magazine Génération Tao avec ce 64^e numéro. Certains se souviennent des premiers numéros et ils peuvent constater combien Confucius a raison, quand il dit, commentant le 32^e hexagramme : « La seule chose qui ne changera jamais, c'est que tout change tout le temps » ! Ni paradoxe (ces bugs de la raison grecque), ni *koan* (ces peaux de banane que le *zen* glisse sous les pattes de la raison raisonnante pour lui faire saisir qu'il y a d'autres manières de saisir le réel), cette phrase a la parfaite simplicité de l'évidence : le changement est la seule base stable sur laquelle on peut bâtir une stratégie efficace.

Le Yi Jing au cœur du management !

Etonnant retournement de l'histoire, voilà que le « Yi Jing », naguère encore voué aux gémonies en Occident parce qu'on y voyait un livre de divination ésotérique (on l'appelait le livre des mutations, voire, le livre des hippies de Katmandou), et considéré sous Mao comme une superstition de l'époque féodale, est en train de faire un véritable *come back* chez une population où on ne se serait pas attendu de le trouver : les chefs d'entreprises chinois modernes. En témoigne cet ouvrage récent, publié aux éditions de l'université de Pékin dont le titre proclame sans ambages : « Approfondir le Yi Jing (pour) réussir son management » ! Et le plus rigolo est la manière dont est rendu en chinois le mot tout à fait moderne de « management ». Observez bien la couverture de l'ouvrage qui vous est dévoilée ci-contre. En chinois, on a recyclé une vieille formule impériale :

guǎnlǐ 管理

Littéralement, *organiser* : lǐ 理

les fonctionnaires impériaux : guǎn 管

Et les deux phrases en noir à côté du titre (en anglais, pour faire moderne) méritent elles aussi qu'on y jette un coup d'œil. La première dit : « sans lire le Yi Jing, on ne peut pas intégrer la sagesse chinoise du management », et la seconde : « sans comprendre les principes du changement, on ne peut assumer pleinement un poste de dirigeant d'entreprise de haut niveau ». On ne peut être plus clair.

Et cela nous aide à comprendre comment cette perception du changement continu ne se résume pas à ses 64 étapes, comme l'esprit d'un magazine, tel que celui que vous êtes en train

Couverture d'un ouvrage récent publié aux éditions de l'université de Pékin : « Approfondir le Yi Jing (pour) réussir son management » !



crédit photo: Cyrille Javary

de lire ne se limite pas à ses 64 numéros parus. L'esprit du changement est la seule manière d'aborder la permanence sans la rêver dans un au-delà improbable. La constance du changement est ce qui nous réconcilie avec la nature qui à chaque printemps renaît de sa morte-saison. Il y a un hexagramme du Yi Jing dans lequel tout est en place, il s'appelle : « déjà traversée » ce n'est pas le dernier, c'est le 63^e. Le dernier, dans lequel tout est possible, puisque rien n'est en place, s'appelle lui : « Pas encore traversée ». En fait, il n'est pas le dernier du cycle, mais déjà l'avant premier du cycle suivant. Le chemin du *tao* dure plus qu'une génération, longue vie à toutes celles et tous ceux qui l'ont pavé pour nous de numéros en numéros. ■



© François Lollhonn

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 « Yi Jing, le livre des changements », co-écrit avec Pierre Faure, réédité aux éditions Albin Michel dans une nouvelle version.

cjd.javary@wanadoo.fr
www.djohi.org





© Andy Dean - Fotolia.com

L'art de *changer*

Une recherche créative

par Sandrine Toutard

La connaissance de soi nous enseigne beaucoup sur nous-même. Mais parfois, nous ne savons pas quoi en faire. Une chose est sûre, le chemin nous amène à poser des actes.

Acter le changement, c'est avant tout choisir. En prenant bien conscience que je peux toujours choisir. Mon premier choix consiste à me mettre en chemin, en commençant par exemple par me rendre compte de ce qui ne change pas et occasionne des répétitions de scénario plus ou moins heureuses dans ma vie, mes relations, ma façon d'être. Il faut aussi savoir pourquoi ces schémas sont actifs. A quoi ils servent, ou plutôt à quoi ils servaient, et prendre la mesure que ce cycle est un enfermement, une ancienne manière d'agir plutôt qu'une liberté. Puis il faut commencer à chercher les possibilités que j'ai pour agir autrement. Et surtout, les possibilités que je n'ai pas... Acter le changement devient alors un art, une recherche créative où tout devient possible, où il faut cultiver son inspiration et être à l'écoute du nouveau. Faire le deuil de l'ancien ne suffit pas, et prendre conscience de ces répétitions laisse souvent la personne en quête,

dans le désarroi du: « Oui, mais maintenant, qu'est-ce que je fais avec ça »?

Au-delà de la résilience

Une des réponses serait: avec « ça », tu peux réaliser des choses magnifiques. Par exemple, avec la conscience d'avoir été maltraitée dans ma petite enfance, je peux devenir une excellente assistante sociale. Le changement peut passer par la prévention de la maltraitance plutôt que son « rejeu »... oui, mais... Ceci s'appelle la résilience et elle prend en compte le fait traumatique. Elle l'emmène avec. Il n'y a plus répétition, mais le thème reste le même, et la liberté se contente du faux choix entre, dans ce cas, devenir maltraitant ou travailler contre la maltraitance, mais, d'une façon ou d'une autre, rester « victime » et emmener cette Histoire de moi partout avec moi. Etre résilient, c'est déjà une chose considérable eu égard au massacre, petit ou grand, auquel la personne a dû faire face. Mais cette personne existait avant cette empreinte... Que ce serait-il passé, que serait-elle devenue sans cet événement déterminant de sa personnalité?

Devenir auteur de soi-même

Selon mon cheminement, l'art de la connaissance de soi réside dans l'exploration et la créativité du potentiel humain, et dans la liberté de choix. Pour répondre à la question: « Qu'est-ce que je fais maintenant avec ça? », je peux déposer cette Histoire de moi, la voir et décider de faire autre chose, d'agir autrement. En devenant, en re-devenant auteur de moi-même. Acter le changement est donc un acte fondateur puisqu'il nous donne un appui tangible, il ajoute une nouvelle pierre à l'édifice ou plutôt nous crée une nouvelle terre sous notre chemin. Cela ne peut pas être une voie isolée, un chemin solitaire... Puisque ce chemin est jonché de: « Comment faire ce que je ne sais pas, ce dont je n'ai même pas idée? ». L'expérience des autres devient alors notre propre expérience. Ceux qui ont déjà arpenté ce chemin, leurs actes de changement, servent à acter le nôtre, à tracer une nouvelle voie, et à élargir le champ des possibles. A ce moment-là, le choix devient vraiment un choix, et la transformation une métamorphose véritable. ■

PORTRAIT



© François Lolliehon

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

GTao : Pourquoi utilisez-vous aujourd'hui le mot « Métagénéalogie » plutôt que « Psychogénéalogie » inventé par Jodorowsky lui-même dans les années 80 ?

Marianne Costa : Le terme « psychogénéalogie » a connu une telle vogue qu'il en est venu à désigner des pratiques hétéroclites : certaines d'ordre médiumnique (on « capte » votre arbre pour vous délivrer des informations venues d'autres dimensions) et d'autres relevant de la psychologie classique (Anne Ancelin-Schützenberger, qui avait d'abord appelé sa technique « géno-sociogramme », s'est ensuite emparée du terme « psychogénéalogie » pour désigner son travail, par ailleurs tout à fait respectable). Or, la méthode que nous présentons dans ce livre est complète en soi, spécifique, et n'appartient ni au domaine des thérapies intuitives ni à celui de la psychothérapie universitaire. « Méta-généalogie » renvoie à un *au-delà* : nous travaillons bien sûr sur l'héritage du passé et les traces qu'il laisse dans le présent, mais notre horizon est le dépassement de cette personnalité acquise, artificielle, et la réalisation de soi dans toute la mesure des potentiels. Il ne s'agit pas d'une thérapie, mais bien plutôt d'un outil de connaissance et de transformation de soi.

GTao : Dans quel état d'esprit sont les personnes qui veulent « faire leur arbre » ?

M. C. : Depuis une vingtaine d'années, le public s'intéresse à l'inconscient familial, avec ses lois de répétition, de compensation d'une génération sur l'autre, ses contrats, ses fantômes, etc. Chacun peut ressentir à la fois le besoin de se situer dans sa lignée (identifier ses racines, son point de départ pourrait-on dire), et celui de « poser les valises », de se désenvoûter, de ne plus être le point d'arrivée des conduites toxiques et des cottes mal taillées que la lignée dépose dans notre espace intime. La métagénéalogie est une approche brève et ne doit pas être considérée comme une thérapie en soi. C'est un outil de prise de conscience qui permet de clarifier à la fois le piège de l'arbre et le potentiel du trésor que chacun de nous porte dans la plénitude de sa réalisation personnelle. Une séance de métagénéalogie peut donc venir en appont d'un travail psy de longue haleine, déclencher un renouveau créatif chez un artiste ou chez une personne qui porte un projet, éclairer un point obscur qui bloque un pratiquant spirituel sur son chemin... C'est un outil à la croisée des chemins, complexe à acquérir, mais fulgurant lorsqu'il est bien employé.

GTao : Existe-t-il des arbres qui ne sont pas des pièges, mais uniquement des trésors ?

M. C. : Non, et c'est très bien comme ça ! L'humain est une constante dynamique de conservation et de création, d'obstacles et de miracles, de stagnation et de fluidité. Cela

Marianne Costa

« Piège et trésor de l'arbre »

propos recueillis par Delphine Lhuillier & Sandrine Toutard

La Métagénéalogie nous invite au « démantèlement du monstre généalogique » comme levier de notre changement.

se répète à tous les niveaux : individuel, collectif, cosmique, microscopique... Dans la nature, il y a des années fastes et des années de sécheresse ou d'inondation. Notre destinée consiste à grandir à travers vents et marées. L'arbre comporte toujours des pièges, que nous pouvons considérer comme des maîtres en puissance. Mais il existe des lignées si cruelles, marquées par tant d'horreurs ou de mensonges, qu'elles demandent un travail vraiment héroïque pour transmuter les pièges. C'est souvent le cas des grands éclaireurs, des personnes qui contribuent à l'avancée de l'humanité : si on regarde leur histoire familiale, on trouve des drames, des horreurs... Un arbre « tordu » engendre alors un être lumineux et doué, une sorte de mutant qui vient le rééquilibrer.

GTao : Le livre se termine par la guérison de l'arbre. Qu'est-ce que la métagénéalogie change chez une personne ? A changé en vous ? Et croyez-vous que cela puisse changer la société ?

M. C. : La guérison de l'arbre commence dès le début du travail. En réalité, l'arbre, c'est nous. Les informations que nous recueillons, les schémas que nous dessinons, les photos de famille, tout cela n'est qu'une façon de se regarder en face et de se demander : « ce que j'appelle 'moi', cette foule hétéroclite de désirs, d'émotions, de croyances, de compulsions en tout genre, comment cela s'est-il fabriqué ? D'où vient ce 'moi' auquel je m'identifie alors que je passe mes journées à changer de masque ? ». C'est très angoissant ! La perspective de « guérir » tout cela, c'est-à-dire de s'unifier dans la réalisation d'un but authentique, doit être présente dès le début du travail. Les techniques que nous présentons pour approfondir cette guérison accompagnent le travail sur l'abus, la mise au jour des nœuds et tout le démantèlement du monstre généalogique. Si on imagine une société où chacun se réalise et régénère son arbre, tous les espoirs sont permis pour la suite de l'histoire humaine... Quant à moi, très concrètement, le travail sur l'arbre m'a servi à accélérer et à conclure, il y a quinze ans de cela, la psychothérapie analytique dans laquelle j'étais engagée. Le but, c'est la joie de vivre. ■



PORTRAIT

Née en 1966, traductrice, poète et romancière, Marianne Costa collabore avec A. Jodorowsky depuis 1997. Ils ont co-écrit « La Voie du Tarot » et « Métagénéalogie » qui vient d'être publié chez Albin Michel. Outre l'écriture, Marianne mène en parallèle une carrière de comédienne de théâtre et de conférencière internationale.



Le chemin de Cynthia Kneen

Actrice du changement

propos recueillis et traduits par Christine Gatineau

En février, à Florence, nous avons rencontré Cynthia Kneen, une femme au parcours éclectique, qui a rencontré des personnalités marquantes dans le monde de la spiritualité. Sans cesse en mouvement, le maître-mot de sa vie est « oser ».



Peint au 19^e siècle, le mandala tibétain de Naropa.

Cynthia Kneen a rencontré plusieurs grands maîtres spirituels du 20^e siècle. Disciple de Chögyam Trungpa, elle a appris le Kyudo avec Kanjuro Shibata et a participé à la création de la célèbre Naropa University. Amie de Pema Chödrön, elle vit depuis plusieurs années à Boulder, ville du Colorado située au pied des Montagnes Rocheuses. La ville a attiré de nombreux hippies à la fin des années 60, et est un haut lieu des Créatifs Culturels. Elle étudie actuellement la création théâtrale et l'art du clown à l'école Helikos dirigée par Giovanni Fusetti (1). A 70 ans, elle est toujours actrice de changement.

Des débuts studieux

Cynthia est née aux USA, de parents Canadiens. Enfant timide, très précoce, elle était attirée par le théâtre. A la fin des années 50, le mouvement de la Beat Generation battait son plein. Elle étudie la philosophie, en particulier la philosophie des sciences. Grâce à une bourse prestigieuse, elle part étudier en Allemagne. Puis à Yale. Elle se définit alors comme très développée intellectuellement, mais totalement immature émotionnellement. Elle vit plusieurs années à Boston, notamment dans la première communauté de femmes. Dans les années 70, Boston est avec New-York le berceau du mouvement féministe. Elle contribue à la rédaction de la 1^{re} édition de « Our bodies ourselves » (« Nos corps, nous-mêmes »), livre publié en 1970 par le Collectif de Boston, un groupe de femmes activistes, qui balayait des sujets fondamentaux avec un regard direct et novateur. Ce livre fondamental pour l'histoire de femmes, et encore une référence aujourd'hui ; il a été traduit dans une vingtaine de pays.

L'année de la révélation

A 26 ans, avec un petit groupe de femmes, elle fait une virée à travers les USA dans un minibus appelé Rose pour aller faire une marche dans la région de High Sierra, en Californie. Au cours d'une randonnée, arrivant au sommet d'une montagne, elle vit un moment intense de révélation. Sur la route du retour, le groupe veut se baigner dans les sources chaudes de Tassajara. Elle y découvre alors le sanctuaire zen qui avait été créé en 1962 par Susuki Roshi, un moine bouddhiste japonais qui s'était installé à San Francisco et y avait fondé le San Francisco Zen Center, le premier monastère Zen hors d'Asie. Elle participe à une session de méditation et est particulièrement bouleversée par la lecture du Sutra du cœur, un texte bouddhiste sur la nature de la réalité. Cette vision de la réalité basée sur les perceptions des sens change sa vie. Elle décide de reprendre sa route vers le Nord-Est. A Boston, elle commence à pratiquer le Hatha Yoga (qu'elle enseignera plus tard.). Un jour, son professeur de Yoga lui enjoint d'aller écouter

un lama tibétain qui passait dans la région: Chögyam Trungpa (2). Elle fut très impressionnée en l'entendant parler de la folie et de la sagesse. A l'issue d'un entretien privé, il l'envoie faire une retraite solitaire de trois jours. Cela marque le début de sa nouvelle vie. Elle décide de devenir disciple.

Une vie de disciple

En 1971, elle choisit de tout quitter pour aller vivre dans le premier centre de méditation de Trungpa, « Tail of the Tiger », situé dans le Vermont (renommé plus tard Karmê-Chöling). Là-bas, peu à peu, il lui confie des responsabilités administratives et financières. Et en 1974, il lui demande d'aller dans le Colorado, à Boulder, pour ouvrir la Naropa University, la première université d'Amérique du Nord à s'inspirer du bouddhisme et à intégrer les anciennes traditions de sagesse dans un cursus d'éducation moderne. Cynthia est en charge d'organiser l'université et de mettre en place les enseignements. On pouvait y croiser des personnalités telles que Ram Dass, Allen Ginsberg, et de très nombreux artistes. Aux côtés de Chögyam Trungpa, Cynthia bénéficie d'une transmission directe. Elle étudie et pratique pendant plus de 30 ans la tradition Shambhala et l'enseigne. Les enseignements de Trungpa et la tradition du guerrier de Shambhala expliquent comment nous pouvons vivre en tant que citoyens conscients et éveillés et contribuer à établir une société plus évoluée, basée sur l'absence de peur et la non-violence. Mais cinq ans plus tard, ayant épuisé ses ressources financières personnelles, elle décide de quitter Naropa et se met en quête d'un emploi.

Un management éclairé

Un jour, elle lit dans un journal un article sur William Edwards Deming, un mathématicien, statisticien et penseur qui a totalement révolutionné les pratiques du commerce et de l'industrie au Japon après la guerre grâce à sa vision et à des outils spécifiques. Son « système de connaissance approfondie » (System of Profound Knowledge) privilégie la connaissance, le dialogue, l'esprit de coopération, et l'accomplissement de buts communs, facteurs de cohésion dans l'entreprise et par extension, dans la cité. Les dirigeants des entreprises américaines sont dans les années 80 des adeptes inconditionnels du Taylorisme et de ses principes de division du travail. La philosophie de Deming a généré une transformation profonde du style de management en quelques années aux Etats-Unis. Cynthia prend sa plume pour lui écrire... Elle commence à étudier cette philosophie du management et ses outils qu'elle utilisera avec succès en Californie. Cette vision est finalement assez proche de la méditation. Elle obtient des places de cadre de haut niveau dans

de grands groupes, puis devient consultante. Elle ôte les uns après les autres des voiles, défait la confusion qui cache l'essentiel.

Une nouvelle révélation

Lors d'une retraite dans une forêt du Colorado, il y a quatre ans, elle a eu une nouvelle révélation à travers une phrase qui l'a traversée: « Je ne vais pas mourir avec des portes encore fermées dans ma psyché ». Elle sent alors qu'elle porte en elle des secrets importants et veut les éclairer. Elle se rend dans un centre d'arts à Boulder qui inclut un théâtre underground. Elle écrit et lit des monologues autobiographiques. Puis sa rencontre avec Giovanni Fusetti fut une nouvelle révélation. Elle le convainc de l'accueillir dans son école en Italie. Car il lui semblait qu'il restait en elle des choses à connaître. Qu'une voie plus incarnée l'y aiderait: « C'est important d'oser faire des choses qui peuvent même bouleverser nos croyances ». Le changement repose aussi sur des actes et des choix instinctifs: « Pour changer, pour acter, il faut accepter la peur ». Cynthia décide de s'engager dans ce travail personnel pour le cas où il y aurait la moindre parcelle de folie ou de laid, une zone d'ombre tapie quelque part en elle. Avant de mourir, elle veut être totalement consciente. C'est finalement exactement la même démarche que ce qu'elle a pratiqué dans le monde de l'entreprise: tout mettre sur la table, regarder, chercher les crocodiles et éclairer.

Il faut accepter sa peur.

Qu'a-t-elle appris dans son parcours ?

Cynthia a appris à traverser ses peurs, à les laisser venir, pour accéder à un vaste océan de ressources, comprendre ses schémas, décoder la réalité et le monde. Selon le bouddhisme Shambhala, le courage n'est pas tant de changer les choses que la façon dont nous les changeons. Pour pouvoir acter le changement, il faut pouvoir reconnaître ce qui est présent dans son existence, ce qui a une valeur intrinsèque et que je ne vois peut-être pas. Toutes ces années de méditation et de pratiques des techniques avancées ont ouvert sa psyché, couche après couche; elles lui ont appris à dépasser les obstacles. A travers son parcours, on peut distinguer les moments de révélation des aspects pratiques des actes qu'elle a accomplis pour accompagner le changement: « Tu n'as pas le choix, tu te rends compte de ce qui est là, et tu agis, tu accomplis concrètement ». ■

(1) Giovanni Fusetti est co-créateur de la Trans-Analyse®, fondateur de l'école de théâtre Helikos à Florence, en Italie: www.helikos.com.

(2) Trungpa fuit le Tibet en 1959 et rend accessible aux Occidentaux les enseignements bouddhistes. Dans les années 70, il rencontra un immense succès.



PORTRAIT

Cynthia a réalisé plusieurs enregistrements audio de méditations guidées se référant à la vision de Chögyam Trungpa. Et elle a écrit plusieurs ouvrages, dont « Awake Mind, Open Heart » (2002) et « Shambhala Warrior Training » (2007) qui a rencontré un grand succès. Elle prépare actuellement un livre et une pièce de théâtre.
www.cynthiakneen.com
www.naropa.edu
www.fr-deming.org



crédit photo: DR

Enfants *différents*

Education différente

par Karine Mazevet

Le changement d'une société passe nécessairement par l'éducation. L'école ne semble plus aujourd'hui répondre aux besoins de nos enfants...



PORTRAIT

Traductrice, Karine Mazevet réécrit le livre « L'éducation, une stratégie pour ré-enchanter la vie » (adapté de l'ouvrage latino-américain « Pedagogia 3000 » de Noemi Paymal). Initiatrice du projet EduKa-3000 sur Paris, elle co-crée et anime cet espace pilote au service de l'éducation, des enfants et des adultes éducateurs d'aujourd'hui.

www.eduka3000.org
contact@eduka3000.org

La technologie a changé, la société a changé, les temps et les besoins aussi. Bien évidemment, les enfants ont également changé de manière surprenante. D'une part, le mode de vie qui nous est imposé aujourd'hui (urbanisation à outrance, sur-assistance par les technologies, sur-information, sur-consommation, accélération des clivages générationnels et sociaux, pression de la société de plus en plus forte) entraîne angoisse, violence, peur de l'avenir, perte de la conscience de sa propre existence et perte de sens en général. D'autre part, les enfants d'aujourd'hui présentent des manières d'être au monde et des modes de fonctionnement très différents de ceux des précédentes générations. Anthropologues et sociologues notent que ces transformations se manifestent avec une telle rapidité qu'elles dépassent très vite les compétences éducatives des parents et des éducateurs en général, ce qui peut expliquer la crise aiguë du système éducatif actuel. Quelles sont les spécificités de ces enfants du 3^e millénaire ?

■ Une grande autonomie: tous ces enfants ont des manières plus subtiles d'être et

d'apprendre, du fait surtout de leurs capacités à opérer de manière multilatérale et multidimensionnelle.

■ Une sensibilité très vive, à la fois sur les plans physiologique, affectif, émotionnel, éthique, comportemental, cognitif et social, liée à une grande Intelligence Emotionnelle; les enfants sont capables de détecter naturellement les distorsions entre les aspects intérieur et extérieur des adultes, tout comme les contradictions de notre société.

■ Un degré élevé d'empathie et une ouverture surprenante: ces enfants sont attentifs à tous et à tout. Ils se préoccupent des autres, des animaux, des plantes, des rivières, des pierres...

■ Des capacités de perception, voire d'intuition: chacun de nos hémisphères cérébraux gère préférentiellement certains types de fonctionnement; le gauche, les opérations logiques (raisonnement) et le droit, tout ce qui touche l'intuition, la sensibilité, la créativité. Nos sociétés ont longtemps été régies par les « cerveaux gauches », tout comme l'essentiel de nos modes éducatifs. Aujourd'hui, ces méthodes et outils ne fonctionnent plus.

■ De grandes capacités cognitives: très curieux, avides de nouvelles connaissances, les enfants comprennent vite et beaucoup vont s'ennuyer à l'école; tout leur paraît trop facile, sans réel intérêt, quand ce n'est pas dénué de sens. Ils utilisent les intelligences verbo-linguistique et logicomathématique qu'on développe en priorité à l'école. Mais aussi les intelligences spatiale, corporelle-kinesthésique, intra-personnelle, intuitive... Ils jonglent avec cette palette d'intelligences, toutes en même temps. Si on leur transmet un enseignement seulement au niveau verbo-linguistique, on gaspille toute une partie de leurs compétences.

Il est vital de proposer aux enfants et aux adolescents d'aujourd'hui un accompagnement qui intègre le nouveau paradigme et leurs nouvelles manières d'être. Cela implique que les adultes en charge d'éducation opèrent un changement de vision, que l'éducation porte sur tous les plans du développement de l'être humain (aussi bien à l'école qu'à la maison) pour permettre aux enfants et aux jeunes d'apprendre « à se connaître, à reconnaître le monde dans lequel ils se trouvent, à découvrir leurs goûts profonds, et surtout à éprouver de façon sensible toute la réserve d'énergie qu'ils possèdent et qui va leur permettre de s'élancer avec confiance dans l'existence ». (S. Chevallier) ■

De grandes capacités cognitives.

(1) Multilatéralité: faculté de prêter attention à un sujet en s'attachant à plusieurs de ses aspects à la fois.

(2) Multidimensionalité: facilité à percevoir plusieurs dimensions de la réalité.

Créer de nouvelles règles *ensemble*

Changer notre relation à l'argent

par Etienne Hayem

A l'impossible, nul n'est tenu ! Il existe aujourd'hui des systèmes d'échange différents de la monnaie qui fonctionnent partout dans le monde. Le saviez-vous ?

En ce début d'année 2012, nous l'avons bien compris, nous avons perdu tout sens de raison vis-à-vis de l'argent et de l'économie. Que pouvons-nous faire à notre échelle pour agir en cohérence avec nos valeurs ? Depuis que l'argent s'est mis à travailler, ceux qui en avaient en ont eu encore plus, et ceux qui en manquaient se sont progressivement endettés pour y avoir accès. Nous avons donné notre intérêt à l'argent plutôt qu'à l'autre et nous nous en retrouvons aujourd'hui bêtement séparés, pris au piège de l'individualisme et de la peur de ne pas en avoir assez.

Ceci n'est pas une richesse

A la manière de Magritte et de la pipe, nous devons apprendre à différencier le billet, représentation de la richesse, et la richesse réelle : l'humain, la marchandise et l'environnement. Notre partie de Monopoly mondiale n'est plus viable, nous sommes tous endettés : Etats, Collectivités et ménages. Il est temps de trouver et de créer un nouveau jeu et de nouvelles règles ensemble. Pour pouvoir changer les règles et créer des formes d'échanges qui répondent à nos valeurs, il est indispensable de changer d'état d'esprit et de prendre conscience qu'il n'existe pas aujourd'hui un système monétaire, mais une abondance de systèmes d'échanges.

Acter le changement à l'intérieur

Pour nous entraîner à développer cette nouvelle conscience et changer dès maintenant, nous devons agir sur plusieurs niveaux :

- Acter le changement, c'est accorder plus de confiance à ma relation avec les autres humains et moins d'importance au papier-monnaie. C'est aussi apprendre à ne plus me sécuriser par le nombre de chiffres sur mon compte bancaire.
- Acter le changement dans mon rapport à l'autre au quotidien, c'est envisager toutes les formes de relations économiques qu'il est possible d'engager avec l'autre ; la forme monétaire actuelle étant devenue trop restrictive.
- Acter le changement, c'est veiller à ne pas entrer en compétition et à me séparer des autres pour des raisons d'argent rare. C'est partager mon énergie avec l'autre pour trouver une issue coopérative.



© ElenaR - Fotolia.com

Acter le changement à l'extérieur

En parallèle avec cette prise de conscience intérieure, voici trois moyens pour réaliser des échanges constitués par d'autres règles :

- Le carnet de point J.E.U. (Jardin d'Echange Universel) : créé par Daniel Fargeas, ce carnet permet à tout individu de réaliser des échanges avec les autres porteurs de ces carnets en point J.E.U. : 1 minute = 1 point. Décentralisés, souverains et autogérés, ces carnets se trouvent en téléchargement sur Internet.
- Les monnaies complémentaires : elles fleurissent aujourd'hui un peu partout dans le monde. Une synergie d'acteurs se réunit pour définir ensemble une monnaie qui privilégie le local et la circulation de la monnaie (plutôt que son accumulation). Elles visent à relier les organisations qui coopèrent en mettant un processus de gouvernance qui rend les acteurs décideurs du projet collectif.
- L'économie du don et la participation consciente : je peux offrir mes talents sans ériger de barrière en pratiquant une économie de confiance. Et inviter l'autre à choisir ce qu'il peut donner en conscience par rapport à ce qu'il a reçu. Ainsi chacun peut aujourd'hui nourrir cette conscience, en lui et dans le jeu de ses échanges économiques avec le monde. ■



PORTRAIT

Diplômé d'école de commerce, Etienne Hayem découvre en 2006 l'incohérence du système monétaire lors de ses voyages au Mexique et en Argentine. Il poursuit depuis une quête d'abondance qu'il partage à travers le décryptage du système financier et la mise en place de solutions. Il pratique la Trans-analyse® et le Wutao®.

Il organise les 28 & 29 avril un séminaire à Paris : « Vivre l'abondance avec une monnaie complémentaire ».
www.zoupic.com



crédit photo: @pixiv74 - Fotolia.com

Aimer respirer

Mon acte de transformation

par Cécile Bercegeay

Libérer le souffle, choisir de respirer à chaque instant: quand je traverse la peur, la tristesse ou la joie. Quand une décision importante se présente ou quand j'ouvre mon cœur... Un acte conscient, simple et profond de transformation



© François Lollichon

PORTRAIT

Responsable de la communication de GTao et du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle, également Professeure formatrice en Wutao® et accompagnatrice en Trans-analyse® et Souffle Alchimique®, Cécile Bercegeay enseigne aujourd'hui à Paris et en stage dans toute la France.

cecilebcom.wordpress.com

Notre respiration nous accompagne intimement durant toute notre vie; elle fait partie de nous, elle nous est vitale. Pourtant, l'importance que lui accordent nos sociétés actuelles est si infime que le monde se trouve au bord de l'asphyxie. Pourquoi si peu d'attention et même tant de négation? L'acte de respirer individuellement serait-il dangereux pour la société, subversif peut-être? Réveillerait-il les consciences? Libérerait-il les êtres? Et pourquoi résister à cette liberté? Quel en est l'enjeu? En quoi cela nous protège-t-il et cela préserve-t-il le corps social?

La respiration, un guide précieux

Mon cheminement m'a fait réaliser à quel point nous pouvons nous piéger et nous leurrer sur ce que nous nommons la liberté. Nous sommes

bien souvent enfermés dans des schémas de pensées et de comportements où nous tournons en rond tout en nous donnant l'illusion d'avancer, prisonniers des frustrations et de blessures béantes que nous ne cessons d'alimenter. Quand j'ai pris conscience de cela en moi et que je l'ai intégré, ma vie a complètement changé. La respiration que j'ignorais et retenais jusque-là est alors devenue indispensable. Elle s'est révélée un guide précieux pour évoluer vers les profondeurs, sonder l'obscurité, traverser mes résistances et intégrer la réalité. J'ai alors décidé de faire respirer mon histoire, d'aérer ma mémoire pour que ma vision s'éclaire et pour accepter de me voir.

Un activateur de conscience

La respiration nous informe sur la manière dont nous nous sommes façonnés, construits depuis notre enfance et comment nous nous sommes « tordus » en résonance avec notre histoire. La respiration agit alors comme un activateur de conscience, une porte ouverte entre l'espace du refoulé et l'espace du conscient, permettant de faire vivre en soi un véritable processus d'éveil, d'accueil et de transformation. Respirer devient alors un acte engagé et profondément créateur pour ceux qui en font un choix de vie. Le pouvoir libérateur d'un tel travail m'a personnellement permis de progressivement lâcher mes peurs et mes rancœurs et a ainsi naturellement (non pas sans douleurs) ouvert mon cœur. D'inspirer en expirer, le souffle aujourd'hui circule, comme un langage du corps qui exprime plus de tranquillité, qui me rend libre de mes mouvements, libre dans mes pensées et responsable dans mes actes.

Je peux à présent entendre et me régaler du chant du souffle avec lequel je joue et je danse. Les rythmes qui s'expriment m'offrent la vitalité, la célébration et le plaisir: un véritable voyage trans-sensoriel⁽¹⁾ où viennent s'enraciner les forces et les énergies primordiales essentielles pour créer plus d'unité en moi-même et de lien avec ce qui m'entoure. Le sentiment d'amour et de grâce que je ressens aujourd'hui s'infiltrer et gagne chaque partie de mon être. Comme si le souffle se délectait de pouvoir traverser un corps qui se libère progressivement de ses tensions pour pouvoir circuler librement, sans entrave.

J'ai donc un acte à vous proposer et à vous offrir: respirez, respirez, respirez! ■

Un acte créateur, un choix de vie.

(1) Le voyage trans-sensoriel fait l'objet d'un stage dans le cadre de la Trans-analyse, un art de connaissance de soi créé par Pol Charoy, Imanou Risselard et Giovanni Fusetti: www.centre-tao-paris.com.

L'émergence d'un *Melting art*

Le Paris d'Eko Nugroho

par Isabelle Martinez, responsable de la rubrique Art'ao

Isabelle Martinez nous fait découvrir l'œuvre d'Eko Nugroho, un artiste indonésien qui élabore, sur un mode vivant et engagé, un *Melting art*.

L'artiste indonésien Eko Nugroho fonde et actualise l'esprit d'une culture urbaine. Un art dans lequel les formes et techniques de l'Indonésie se mélangent à celles qu'il croise lors de ses séjours internationaux, « un art qui se dilue partout », créant la dynamique globale d'une « micro-Economie ».

L'art de la fusion

L'œuvre d'Eko Nugroho présente visuellement ce que nous nommons dans nos pratiques l'alchimie. La sienne s'opère dans son regard à la croisée de trois cultures : celle de l'Indonésie, la nôtre, et celle du monde urbain commune à chacun d'entre nous. Aussi, lorsque nous pénétrons dans l'univers d'Eko Nugroho, nous ressentons un familier étranger, nous nous fondons tendrement dans ces formes métisses, comme si nous nagions en eaux océanes, dans un flux et reflux calme et parfois agité. Son installation, « Témoin Hybride », au Musée d'Art

Eko Nugroho
« Témoin Hybride »
Musée d'Art Moderne
de la Ville de Paris
© André Morin
Production SAM Art
Projects Paris



Moderne de la Ville de Paris, produite par SAM Art Projects est le fruit de cette fusion interne et externe, d'un va-et-vient entre intérieur et extérieur. Pendant cinq mois, l'artiste va s'imprégner de Paris, arpentant la ville, ses rues, ses quartiers, croisant ses habitants, il en note les comportements, les contradictions et quelques révélations.

Ces formes qui voyagent...

Dans nos arts du mouvement, les différentes pratiques voyagent et sont en mouvement constant. Des plus traditionnelles au plus métissées, elles se fondent corporellement dans nos êtres et peu à peu nous transforment. Elles élargissent nos perceptions, notre façon d'être. Sans parfois que nous en prenions conscience, elles opèrent un métissage en chacun de nous, à moins que cela ne reste exotique, c'est-à-dire extérieur à nous. Dans les arts visuels, le transmetteur, l'artiste lui-même, opère ce mélange. Nous n'avons plus qu'à le cueillir et l'accueillir. Ainsi, grâce à Eko Nugroho, je rencontre l'Indonésie. En France! A travers ses créatures hybrides à l'air marin, animal, végétal, je suis renvoyée à de lointaines formes mythologiques présentes dans les contes. In situ, je regarde l'artiste les peindre à main levée. Un large tracé noir, celui inspiré de la bande dessinée et du Street art, les fait se répandre et se répondre dans l'espace telle des créatures primordiales, prêtes à me raconter une histoire. Seulement, celle-ci n'a pas de mot, du moins pas encore. Pourtant, ces formes en aplat noir se mettent en scène comme pour jouer leur propre théâtre d'ombres, tel un théâtre d'ombres javanais revisité. Les couleurs coulent des motifs du plafond, sur les murs et les piliers, suivant la grâce répétitive d'un batik, une technique traditionnelle indonésienne appliquée sur des tissus. Un peu plus loin, je m'arrête devant une broderie représentant le jardin du Luxembourg. Je ressens un plaisir, celui de découvrir des images de Paris patiemment brodées, comme enjolivées par ce médium. J'éprouve le contact heureux de rencontrer ce que je connais transmuté par des fils colorés. Des fils tissés qui tissent ce savant mélange. Je retrouve le goût du geste artisanal, surfe sur les possibilités infinies des techniques. Je m'amuse à contempler une créature dans un style BD peinte sur une toile, soulignée par des phrases qui renversent les valeurs françaises : « pas de fraternité », « pas de liberté », « pas d'égalité », etc. J'assiste à des gestes picturaux précis ou spontanés à main



Eko Nugroho
« Témoin Hybride »
Musée d'Art Moderne
de la Ville de Paris
© André Morin
Production SAM Art
Projects Paris

levée. Ici, un dessin projeté au plafond par vidéo projecteur pour très minutieusement le reproduire. Là, l'accrochage de tissus découpés, ailleurs une mise en scène avec des objets quotidiens : un canapé, une lampe, etc.

Un melting'art

Dans cet ensemble, le plus hallucinant reste ce mélange entre ce qu'il me montre de mon quotidien et autres choses. Comme ces visages impassibles et anonymes, témoins de tous les temps, recouverts d'un voile ou bien portant des masques. Ici, là-bas, ailleurs, Eko désigne ce qui nous ressemble, ce qui n'a plus d'identité parfois à trop vouloir la revendiquer ou ce qui s'en efface à force de vouloir trop s'adapter... A même le sol, un mannequin suggère un sans-abri ; il pourrait être celui croisé en bas de chez moi ou dans une autre métropole. Ici, il me heurte, me dérange, me fait ressentir les failles de notre tissu social, un esprit solidaire de proximité à inventer. En contraste, d'autres mannequins exhibent la belle part du gâteau, avec leurs corps recouverts de fleurs roses, l'attrait du beau parisien, de l'apparence et de l'artifice : « C'est trop » me dit l'artiste. Au fur et à mesure, je ressens un esprit libre me muter, un souffle créatif me projeter vers d'autres façons d'être.

Un sourire à l'œuvre

Eko Nugroho se définit lui-même comme un actif culturel. J'observe. Je l'observe. Je le croise, je m'avance, je recule un peu. Habituee aux hiérarchies. Prudente. Car le monde de l'art

brasse des séparations. Il y a un marché, de l'argent, beaucoup d'argent. Il y a alors un outil que l'artiste utilise pour vous laisser le rencontrer : le sourire. Celui-ci œuvre tout autant que son œuvre. Il ouvre en quelques instants l'esprit communautaire. Le partage fait partie intégrante de son œuvre. Vous voilà relié à tout un réseau d'êtres. Même la langue n'est plus un problème. Vous êtes Indonésien, Européen, que sais-je ? Vous êtes reliés par un sourire :

« Dans n'importe quel pays, lorsque vous commencez avec un sourire, vous pouvez engager une conversation ».

Enfin, Eko Nugroho n'est pas exempt d'une efficacité économique. Toutes les énergies sont convoquées. Alors, je prends conscience d'un mouvement global. Je me mets à rêver d'un avenir dans notre société. Inventer, créer et transformer le tissu social : l'artiste Eko

Nugroho évoque un art qui se dilue en tout. Travaillant avec une communauté d'artistes et d'artisans, il invente des entreprises dans cet esprit communautaire, mêle l'art à une micro économie, partage ce qui se fructifie et ressource les ressources dans leur lien créatif, fondant ainsi un Melting art global. ■

**Eko Nugroho
se définit
comme un
actif culturel.**



photo : Margot Guirado

PORTRAIT

Eko Nugroho est né en 1977 à Yogyakarta sur l'île de Java où il vit et travaille. Il réalise des vidéos, fanzines, collages et peintures murales ancrées dans une contre culture indonésienne. En 2000, il crée un collectif réunissant graphistes, peintres, musiciens (Daging Tumbuh collective). Il est aussi l'éditeur d'un fanzine de bande dessinée selon le principe de la Free Press. Il dirige actuellement un magasin, le DGTMB shop, sous le mode d'une coopérative et depuis 2007 met en place une micro économie avec son projet Fight for Rice où il vend des T-shirts ou des sacs réalisés par des graphes.

EXPOSITION Eko Nugroho

« Témoin hybride ». Du 13 janvier au 10 juin 2012. Musée d'art moderne de la ville de Paris. www.mam.paris.fr

Maître Chen Lisheng du Mont *Wudang*

L'homme par qui arrive le Tao

par Yves Requena & Isabelle Biraud

Dans l'ombre de Shaolin pendant des années, le Mont Wudang, berceau des arts taoïstes, devient célèbre à travers le monde. La venue de Maître Chen Lisheng en mai prochain en France, nous donne l'occasion d'un état des lieux sur la diffusion de ce précieux enseignement.



Le serpent des 5 animaux
du Mont Wudang.

Maître Chen Lisheng, disciple (15^{ème} génération) de Maître You Xuan De, héritier du Mont Wudang, est rattaché au Temple des Nuages Pourpres. Il a voué sa vie à la pratique et à l'enseignement des techniques taoïstes du Yang Sheng (« nourrir le vivre »). Il s'est aujourd'hui résolument tourné vers l'étranger pour diffuser plus largement cet enseignement, aussi célèbre, en Chine (!) que celui de Shaolin. Sa connaissance des textes classiques lui permet de nourrir l'apprentissage de ses élèves de l'esprit du taoïsme. Pour lui, on ne peut pratiquer et progresser dans les techniques Qi Gong et martiales que si l'on développe sa connaissance des préceptes du taoïsme.

L'école du Mont Wudang

L'enseignement du Mont Wudang est issu de la fusion, à l'époque des Han (200-400 ap. J.-C.), de trois grandes écoles taoïstes: Qing Wei, l'école Shang Qing et Quan Zhen. L'école Shang Qing est aussi appelée Zhen Yi, du nom de Zhen Wu, le Guerrier Noir, Immortel du Nord, dont l'emblème est la tortue associée à un serpent, symbole de l'union de l'eau et du feu et premier principe du Yang Sheng. Le maître de Chen Lisheng, You Xuan De, est issu de l'école Zhen Wu, mais il a également suivi l'enseignement de maîtres issus de deux autres écoles. Il est à l'initiative de la création d'une deuxième école du Mont Wudang située sur une montagne voisine. On prête son succès à sa façon de considérer les arts martiaux comme une pratique de Yang Sheng, bien en amont d'une technique de combat.

Le Mont Wudang compte 136 moines logeant dans les différents temples, et une centaine de personnes vivant là pour travailler dans les hôtels et les commerces. Le Temple des Nuages Pourpres, où enseigne Chen Lisheng, abrite également la structure administrative du Mont Wudang, l'école de Yang Sheng et l'école d'arts martiaux. Sa politique est résolument ouverte aux étrangers. La plupart des membres de la communauté transmet les arts taoïstes: la musique, le Feng Shui... Ils se déplacent un peu

crédit photo: IEOG

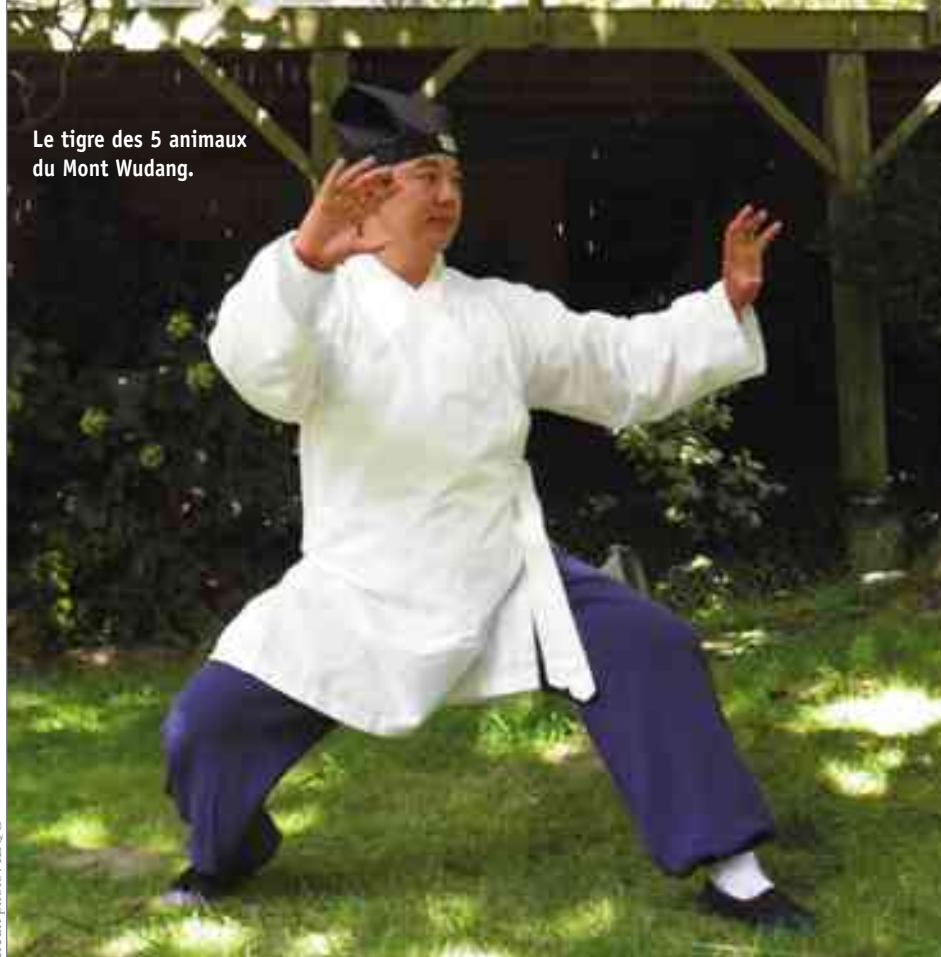
partout dans le monde, et notamment à Singapour. Les Singapouriens sont en effet très friands des styles du Mont Wudang (ils sont maintenant près de 3000 à pratiquer). C'est la première fois que le Mont Wudang obtient une telle diffusion ! En 2006, les Chinois vivant aux Etats-Unis ont demandé qu'une délégation de 30 moines du Mont Wudang vienne sur place leur délivrer leur enseignement. Là aussi, c'était une première ! Le Mont Wudang entrait aux Etats-Unis ! Depuis, deux enseignants, frères d'école de Chen Lisheng, y enseignent à demeure ; ils amènent régulièrement des groupes au Mont Wudang. Côté Européen, on retrouve le même déploiement. Ainsi les Espagnols ont passé un accord avec le ministère des sports de Pékin, et Chen Lisheng devient leur enseignant attitré lorsqu'ils se déplacent à Pékin. Aujourd'hui, c'est au tour de la France !

Le parcours exemplaire d'un initié du Mont Wudang

Benjamin d'une famille de quatre enfants, Chen Lisheng a toujours été encouragé par ses parents à pratiquer les arts martiaux. En 1997, après des études secondaires classiques, il commence son apprentissage au Mont Wudang, avec Maître You Xuan De, héritier de la lignée du Mont Wudang, qui devient son maître. En 1999, après trois années de pratique intensive, il commence à enseigner à différents groupes des pays de l'Asie du Sud-est : Singapour, Taiwan, Corée, Philippines, Hong Kong. Puis ce sera au tour des Européens, Anglais, Espagnols, Suédois, Américains, et bien sûr Français de visiter le Mont Wudang. Chen Lisheng se rend bien vite compte qu'une bonne pratique des arts martiaux doit s'appuyer sur la connaissance des principes et des préceptes du Taoïsme. Il décide alors de s'inscrire à l'Institut Taoïste de Pékin où il restera 3 ans. Il étudie plus particulièrement le « Dao De Jing » et les écrits de Lu Dong Bin (un des huit immortels taoïstes, patron des barbiers et des malades, héros à la sagesse légendaire, redresseur de torts). Pendant son séjour à Pékin, il crée sept classes d'arts martiaux et de Qi Gong du Mont Wudang, puis une à Hong-Kong.

De retour au Mont Wudang, il pratique assidûment les arts martiaux et la méditation, tout en assumant la fonction de secrétaire. Après 6 années, il prend conscience que ses tâches administratives ne lui permettent pas d'approfondir comme il le voudrait sa connaissance des arts martiaux. Il décide donc de postuler pour devenir formateur d'enseignants. Seuls 50 prêtres et maîtres taoïstes y sont aujourd'hui autorisés (par les autorités du Mont Wudang et du Gouvernement). Il fait partie des 37 retenus. Il repart à Pékin en 2008 et acquiert au cours de cette période une dimension internationale : Asie du Sud-est, Etats-Unis, Afrique du Sud. Il fait partie des maîtres d'œuvre de la seconde

Le tigre des 5 animaux du Mont Wudang.



crédit photo : IEOG

école du Mont Wudang initiée par son Maître, You Xian De.

Les 5 animaux du Mont Wudang

L'essentiel de l'enseignement de Maître Chen Lisheng porte sur les 5 animaux du Mont Wudang qu'il s'enseigne sur 5 niveaux différents. Les effets de la pratique se déclinent successivement sur les 5 organes, les méridiens, l'énergie et le sang, tous les problèmes articulaires, et sur la santé en général. Les 5 animaux sont un ensemble de mouvements de Qi Gong issus des arts martiaux ; ils permettent donc d'accéder à une pratique martiale. Mais pour Chen Lisheng, il n'est pas possible d'acquérir un bon niveau en art martial sans avoir une bonne pratique du Yang Sheng. Les 5 animaux ont pour caractéristique de se déployer dans les 8 directions. Acquérir une grande fluidité en est la base. Et c'est dans la méditation (et oui !) que l'on peut la trouver. ■

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

EN TOURNÉE EN FRANCE

Maître Chen Lisheng est actuellement en tournée européenne invité par l'IEQG (Institut Européen de Qi Gong), en France et en Espagne.

Prochains stages : du 17 au 20 mai et du 25 au 28 mai 2012.

www.ieqg.com

J'ai découvert le *Systema*,

et j'ai accepté le combat.

par Céline Laly



photo: Etienne Boscareo - Systema Lyon

Bien décidée à oser l'affrontement plutôt que de le fuir, Céline Laly nous fait découvrir le Systema.



PORTRAIT

Céline Laly danse depuis 20 ans (classique, salsa, danses traditionnelles). Le Wutao vient transformer sa relation au mouvement. Certifiée instructrice, elle enseigne sur Lyon. Depuis septembre, elle décide d'incorporer la martialité pour continuer sa transformation. Vous pouvez lire d'autres articles de Céline Laly sur le site et blog: www.unmonderond.com

« Céline, tu es là pour combattre. Nous sommes ici dans un cours d'art martial », me reprend Stéphane, en me redirigeant face à mon partenaire... Je m'étais retrouvée dos à lui, sans savoir comment. La combativité est tellement absente de ma construction caractérielle que mon corps fuit le combat tout seul. J'ai besoin de me concentrer en permanence pour faire face, me rappeler qui attaque et qui répond. Et si je lâche, mon corps prend la fuite.

« Euh... Qui attaque déjà ?
- C'est toi.
- Mais, j'attaquais déjà tout à l'heure !
- Non, tu te défendais ! C'est normal que tu te défendes quand on t'attaque, tu sais ? », analyse-t-il, presque amusé de ma réticence au combat. Dans ma vie quotidienne, je fais partie de ces gens qui « ne savent pas dire non », et se font marcher sur les pieds... en disant presque merci à leur agresseur, pas toujours mal intentionné par ailleurs. J'ai passé des années à me dire « Impose-toi ! »... face à tel collègue, ou pire, tel supérieur hiérarchique... Mais rien n'y fait, le « naturel » reprend le pli sans cesse. Alors, si ça ne marche pas avec la tête, peut-être que le corps pourra m'aider. Tandis que je fonçais droit me former à la communication non-violente, forte du travail de

connaissance de soi, j'ai écouté Pol Charoy. N'était-ce pas là une fuite en avant de ce qui me terrasse le plus : le conflit ? Comment aborder sereinement et honnêtement la non-violence si je ne suis pas allée visiter ce qui me fait peur dans la confrontation ? « Les chocs font partie de la vie », nous répète Stéphane, instructeur de Systema, dans la salle toute de bois vêtue du centre Tao Yoga à Lyon. « Et ils ne nous préviennent pas avant d'arriver. La mort, une facture... une météorite qui percute la surface de la Terre... Tout ça, c'est neutre. Il n'y a pas de violence ». La violence est alors dans la réception elle-même, dans nos corps déjà traumatisés, dans nos histoires personnelles.

Une des affirmations puissantes du Systema, c'est la liberté. Pas des techniques de combat, mais un corps préparé pour l'imprévu. Cela signifie d'abord un esprit serein. La palette des outils pédagogiques et leurs variations sont particulièrement étendues pour un art où l'improvisation règne en maître. Par exemple, chaque cours de Systema comprend une partie de « relaxation » (musclée, certes !). Corps-à-corps et frappes permettent de défaire les nœuds et de se confronter avec nos plus grandes peurs : toucher l'autre, être touché, tomber, manquer d'air, avoir mal, faire mal... Or la peur est l'obstacle que nous posons nous-mêmes sur le chemin vers la Liberté. Et puis... « elle n'évite pas le danger » ! La « relaxation » du Systema consiste à accepter, accepter et accepter. Se détendre au moment où le choc arrive permet de disperser le stress. Se servir de l'énergie portée par l'adversaire permet de la redistribuer sans effort. Et tout devient plus fluide. La devise du Systema, le fameux « Connais-toi toi-même » de Socrate, prend alors tout son sens. ■

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

HISTOIRE DU SYSTEMA

Le Systema est un art martial russe utilisé par certains groupes des forces spéciales. Il a été créé à partir d'observations réalisées par des scientifiques, de certaines techniques utilisées dans différents arts martiaux connus en Russie et ailleurs. La forme qui s'est répandue dans le monde vient des enseignements de Mikhail Ryabko, commando des forces spéciales, et de son élève Vladimir Vasiliev, ancien capitaine de l'armée russe à partir des années 80.

Transe & *thérapie*

La joie d'être vivant

par Barbara Schasseur

Que savons-nous de la transe? Pourquoi nous fascine-t-elle et nous fait-elle tant peur? Quel est son sens? Autant de questions auxquelles Barbara Schasseur, experte dans cet art, apporte des réponses initiatiques.



crédit photo : D.R.

Au son des rythmes et des battements de tambour, la transe revient. Elle est la voix du corps et un message de vie, un don de la nature. Elle a toujours accompagné l'Homme dans son labeur, lui redonnant espoir et réveillant son âme à un paradis oublié. Elle est Dionysos, ivresse et sauvagerie, elle est transgression et retrouvailles. Elle est le corps qui s'oublie et se délivre, elle est ce dialogue intime avec les dieux, paroles de sagesse ou vision d'apocalypse. Elle est d'un autre temps lorsque la nature était tout et les bocages, les rivières, les forêts, les montagnes, les sources et les profondeurs de l'océan étaient encore habités d'au-delà. La Déesse aux multiples visages était alors cette nature dont nous sommes façonnés et l'Origine, le relatif et la Totalité, un temps circulaire et cyclique comme la spirale de la

transe. Elle était son porte-parole, ce possible retour, un évanouissement libérateur ramenant l'enfant perdu, le héros fatigué, le chercheur harassé de doutes à son giron régénérateur. C'était un temps décliné au féminin où la vie était le principe créateur et la nature la grande initiatrice, la loi divine.

La transe qui fascine et fait peur

La transe à la fois fascine et fait peur car elle nous évoque l'étranger et le primitif, la possession ou même la folie. Pourtant, elle est un peu sur toutes les bouches, s'aventurant dans notre quotidien avec les musiques qui déchirent la cohérence intérieure, les « rave party », la drogue bien sûr et, sur un autre versant, les recherches dans le domaine du transpersonnel sur les états modifiés de conscience. Nous

vivons dans un monde anti transe où les réalisations du « moi » délimitent l'identité et départagent le normal du pathologique. La transe s'immisce donc aujourd'hui à l'endroit de nos déficiences en venant confronter nos certitudes et nos croyances. Elle nous rappelle à l'ordre et nous impose un vrai questionnement sur nos valeurs spirituelles et notre relation à la vie.

Une aventure corporelle

Mais qu'est-ce que la transe? Le mot est un peu galvaudé englobant maintenant toutes les expériences altérant le champ de conscience et les perceptions du « moi ». La transe évoquée ici est avant tout une aventure corporelle, une exploration du lâcher-prise, pas à pas, millimètre par millimètre, car nous sommes aujourd'hui construits dans l'autre sens. S'imposant comme une force irrésistible, elle prend le corps et l'assujettit à une traversée jusqu'à toucher l'extase, l'universel qui transcende toutes les réalités. Elle devient donc un acte de guérison en libérant les forces de vie et en révélant le divin. On la retrouve encore aujourd'hui dans différents pays où a pu perdurer, d'une manière souvent travestie, la pratique des anciens cultes de la nature. Toujours ritualisée, elle devient religion, politique ou médecine. Les techniques utilisées nous viennent d'enseignements millénaires, le souffle, la danse, la communion avec les forces de la nature et le rythme, toujours le rythme, qui ramène le corps à sa danse, l'être à son mouvement originare en écho aux mouvements de l'univers.

Une vie à vivre, un corps à vivre

La transe est souvent associée à une prise de produit, mais la recherche de l'hallucination visionnaire nous parle d'une autre démarche et d'un autre héritage. Quoi qu'il en soit, dans l'ancien temps, tous ces procédés étaient ritualisés et exécutés au nom de la communauté. Même encore aujourd'hui, la démarche individuelle n'est pas reconnue et l'acte de guérison opéré pour une personne s'inscrit dans une dynamique collective. Les sociétés traditionnelles sont communautaires, elles s'organisent autour du principe de vie et de survie à l'image de la nature elle-même. Ainsi elles ont quelque chose à nous apprendre dans cette différence même qui les rend étrangères car nous avons oublié, ou bafoué, la vie comme principe sacré. Nous abordons ces pratiques inévitablement dans une recherche de développement personnel et, lorsque la transe devient thérapie, elle ramène cette individualité à l'universel. La thérapie ouvre alors un espace psycho-spirituel où le « moi » n'est pas la finalité des préoccupations, mais l'interprète d'un rêve à l'état de germe, celui de l'âme pour ce chemin de vie.

Un acte rituel

Pourquoi la transe, phénomène corporel spontané, à la portée de tout un chacun, a-t-elle toujours été associée au rituel? Dans les sociétés traditionnelles, l'expérience de la transe, extraordinaire, transcendante, est installée dans un réseau très précis d'explications et de croyances délimitant le monde de l'au-delà. Aucune confusion n'est alors possible entre cette dimension verticale et le monde très horizontal de notre réalité de tous les jours. Désacraliser l'expérience de la transe revient à effacer les étoiles du firmament. Elle cesse alors d'être un enseignement, un repère pour une évolution de l'âme et ternit les joies toutes simples de la vie pour s'installer en shoot ou addiction. La *mana* des dieux est toujours double, elle possède ou délivre, offre la transcendence ou la folie. La transe en tant que processus psychothérapeutique pose le même dilemme amenant à cette intersection permettant d'explorer, encore et encore, l'autre côté du miroir. Tous ces personnages construits pour

la bienséance semblent alors si peu de chose, les attachements, les obsessions. La nécessité qui s'impose est la vie, une vie à vivre, un corps à vivre. Le « moi » est donc mis à rude épreuve et se défend. Rigidités, peurs, croyances luttent contre cette force de vie qui emporte et bouscule. Le diaphragme se rebelle, un chemin se dessine entre vomissement et ouverture, entre épuisement et

extase, entre la raison et l'extraordinaire qui permet au guerrier de la « Sun dance » de s'accrocher sans douleur à l'arbre sacré de la vie (1). La transe naît d'un sacrifice, celui du « moi »; elle transporte et exalte, mais au retour, c'est à lui que reviendra la tâche de construire une nouvelle cohérence. Ainsi au fil de ces expériences, apparaît un monde nouveau balisé par des valeurs spirituelles personnelles.

La Déesse, bannie du monde judéo-chrétien, s'est enfuie. Nous ne nous tournons plus vers Elle pour guérir nos maux et nous préférons les remèdes et la raison plutôt que de nous offrir à la transe. Le corps est soumis. La nature sauvage, celle qui n'a jamais connu la loi des Hommes, n'existe presque plus. A nous d'oser ces retrouvailles avec la puissance régénératrice de la vie, les forces telluriques de la nature car Elle sommeille en chacun de nous, attendant son heure pour révéler à nouveau la joie d'être vivant. ■

(1) Sun Dance: rituel amérindien, littéralement « danse du soleil », réunissant autrefois plusieurs tribus et qui avait sans doute aussi une visée politique.

Une exploration du lâcher-prise.



PORTRAIT

Barbara Schasseur est psychologue et thérapeute. Formée aux thérapies psychocorporelles et à la transe en thérapie auprès de différentes traditions, spécialisée dans le traitement des dépendances et impliquée aujourd'hui dans une pratique de guérison chamanique. Fondatrice de l'I.A.T.E.C. (Institut Associatif des Thérapies Energétiques et Corporelles et de « Voie chamanique, une psychologie de la nature »), auteure de « Transe et thérapie, sur les traces de Dionysos », éditions l'Harmattan.



transe-et-therapie.fr
voiechamanique.com
www.iatec.info



crédit photo : D.R.

Olivier Chambon

« La conscience est la qualité première de l'univers. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier & Coralie Duteil

De la médecine psychédélique aux Near Death Awareness. Des psychothérapies modernes au chamanisme. Plongez au cœur de la conscience avec Olivier Chambon, auteur de nombreux ouvrages dont « Le chamane et le psy ».

GTao: Olivier Chambon, nous allons évoquer ensemble à la fois la médecine, la psychiatrie, les psychédéliques, le chamanisme, autant de notions qui, généralement en France, sont incompatibles. Comment en êtes-vous arrivé là ?

Olivier Chambon: Mon interrogation transpersonnelle a véritablement commencé en 2004, quand je me suis formé à l'EMDR, puis à l'hypnose en 2005. Au cours de ma formation, j'ai vécu une expérience extraordinaire. J'ai commencé à puiser des informations dans les livres. Dans son ouvrage, « Quand l'impossible arrive » (1), Stanislav Grof raconte toutes les expériences extraordinaires qu'il a vécues. Il y évoque la kétamine. Quelque temps plus tard, au cours d'un voyage au Pérou, on me propose d'en ingérer. Ce fut une grande rencontre.

GTao: De quelle nature ?

O. C.: Après cette expérience, j'étais convaincu qu'il existait différents niveaux de conscience en interaction avec nous. Pour enrichir mes connaissances, j'ai eu la possibilité d'intégrer en 2008 la FSS, Foundation for Shamanic Studies, créée par Michael Harner (2), un anthropologue américain qui a étudié tous les chamanismes du monde. Il en a retiré les composantes principales (« core shamanism ») et communes à toutes les traditions. Il l'enseigne aujourd'hui aux Occidentaux, aux Etats-Unis et à travers toute l'Europe.

GTao: C'est avec lui que travaille Laurent Huguelit avec qui vous avez co-écrit « Le chamane et le psy » (3).

O. C. : Effectivement. Dans ce cursus, j'ai compris que le chamanisme était un état d'esprit. Autrement dit, j'ai un esprit, vous avez un esprit et il existe des esprits qui ne sont pas nécessairement humains. Ils peuvent interagir avec nous et nous pouvons collaborer avec eux dans l'intention d'aider, de soigner, pour obtenir des informations ou de l'énergie.

GTao : Est-ce la médecine psychédélique dont vous parlez dans un précédent ouvrage : « La médecine psychédélique » (4) ?

O. C. : Non, c'est différent. Dans les années 1950 et 1960, les psychédéliques ont été beaucoup utilisés de manière thérapeutique, notamment aux Etats-Unis avec Stanislav Grof. Il animait des programmes de traitement avec le LSD pour les patients alcooliques. Il a également contribué à l'utilisation du LSD pour des personnes en fin de vie dont les douleurs cancéreuses résistaient aux antalgiques. Le traitement au LSD supprimait les douleurs et l'anxiété. Les gens finissaient leur vie en ayant beaucoup moins peur de la mort. Timothee Learey, un peu plus tard, insuffla l'idée que le LSD était bon pour la jeunesse. Le mouvement hippie était composé de jeunes en quête d'une belle vie : le fameux « peace and love ». Une partie de la société américaine, les financiers, les industriels s'en sont inquiétés. L'amour et la conscience sont deux mots qui font extrêmement peur aux autorités. Les conservateurs américains ont réagi, poussés par les lobbies de l'industrie pharmaceutique, les fabricants de tabac et d'alcool, pour interdire le LSD. Un comble ! Les Etats-Unis ont fait pression sur l'ONU et l'interdiction s'est généralisée.

GTao : En quoi la médecine psychédélique consiste-t-elle ?

O. C. : Contrairement à la médecine chamanique qui utilise des plantes naturelles comme l'ayahuasca ou l'iboga, la médecine psychédélique utilise des substances de synthèse ou extraites de plantes qui permettent de traiter des syndromes psychiatriques ou des maladies physiques de manière spectaculaire, en une ou deux prises. Il existe aujourd'hui un mouvement de citoyens américains qui plaident pour l'utilisation thérapeutique des champignons et du LSD afin de soulager les douleurs qui ne trouvent pas de réponses médicales. La kétamine, par exemple, injectée en intraveineuse lente, ou en intramusculaire, fait disparaître les symptômes de la dépression en quatre à douze heures. Quand un anti-dépresseur agirait en deux ou trois semaines minimum. Il a également été démontré que la kétamine était le meilleur traitement pour le sevrage des héroïnomanes et des alcooliques par rapport à d'autres programmes existants.

La médecine psychédélique permet de soigner.

GTao : Pourquoi ne pas utiliser la kétamine dans ce cas ?

O. C. : Tous ces produits transforment les personnes. Ils changent leur conscience. Ça fait peur !

GTao : Mais on utilise bien de la morphine ?

O. C. : La morphine, comme l'héroïne ou la cocaïne, peuvent rendre dépendant, contrairement aux psychédéliques qui n'agissent pas sur la dopamine, mais sur la sérotonine. Tous ces produits nécessitent un encadrement, une préparation avant la prise et une intégration après. La dimension sacrée ou thérapeutique doit demeurer au centre du processus.

GTao : Quel est cet encadrement ?

O. C. : La prise d'une substance psychédélique doit s'entourer de respect, de réceptivité. Elle doit avoir lieu dans un cadre magnifique, être animée d'une intention particulière et accompagnée par des techniques respiratoires et énergétiques qui permettent de canaliser l'énergie qui en résulte. Je crois que nous en faisons un mauvais usage parce qu'il n'existe aucune pédagogie et que c'est interdit. Or, toutes ces substances pourraient devenir initiatrices. Dans certaines anciennes peuplades, les adolescents étaient séparés de leur mère, pris en charge par les hommes du groupe et ils devaient vivre une épreuve, souvent en lien avec une mort symbolique. Quand ils revenaient au village, ils portaient un nouveau nom et avaient un nouveau rôle à tenir. Ils étaient devenus des hommes. Parfois, des plantes « inspirantes » étaient prises ou une quête de vision était initiée.

GTao : Il ne s'agit donc pas seulement de guérison, mais aussi de connaissance de soi ?

O. C. : Il existe effectivement deux aspects : thérapeutique (effet psycholytique) et transpersonnel (effet psychédélique). La prise de substance peut être une ouverture à la spiritualité. Elle nous permet d'accéder à notre inconscient, voire à un extra-conscient : la perception d'autres mondes, d'autres réalités.

GTao : Stanislav Grof est passé de l'utilisation des psychédéliques à la respiration holotrope. Qu'en pensez-vous ?

O. C. : Je crois qu'aucune technique n'est aussi puissante que l'usage de substances. On peut pratiquer le Yoga pendant 30 ans et ne jamais accéder à de telles prises de conscience. Or, en une prise, les substances peuvent vous éclairer. Vous révéler que l'amour et la conscience sont au centre de l'univers. Une fois que l'on a intimement compris cela, il faut seulement se demander comment on peut l'intégrer dans notre vie. La pratique de la méditation, du Yoga ou du Taiji peut alors nous y aider.



PORTRAIT

Olivier Chambon est médecin-psychiatre et psychothérapeute. Il a créé, en collaboration avec le Pr Michel Marie-Cardine, le premier diplôme universitaire de « psychothérapie intégrative » à Lyon. Pionnier des méthodes de soins comportementales et cognitives pour les patients psychotiques chroniques, il s'intéresse depuis plusieurs années à l'utilisation des états modifiés de conscience (hypnose, EMDR, voyages chamaniques, etc.) en psychothérapie. Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont « Le chamane et le psy, Mama éditions ou « La médecine psychédélique », Les Arènes.

On doit aussi s'interroger : comment puis-je maintenir ce cap ? Quels comportements adopter ? Quelles décisions prendre ? Quelle sensibilité développer ? Ce serait élitiste et méprisant de nous priver de cette expérience.

GTao : Vous orientez aujourd'hui vos recherches sur la survie de la conscience après la mort.

O. C. : Il existe un protocole qui associe deux substances dont la prise permet de vivre des expériences quasi de mort imminente. L'hypothèse selon laquelle la conscience survit après la mort du cerveau est beaucoup plus probante que son anéantissement. Dans les faits, l'hypothèse matérialiste n'a jamais réussi à prouver que la mort du cerveau supprimait la conscience. En réalité, la conscience n'a pas besoin du cerveau, mais le cerveau a besoin de la conscience pour vivre. La conscience est même beaucoup plus puissante lorsqu'elle se vit hors du cerveau. Toutes les expériences périmortelles, juste avant de mourir, les NDA (Near Death Awareness), racontent la vision de personnes qui viennent les chercher, généralement des membres décédés de leur famille. Cette expérience les apaise, leurs douleurs disparaissent. Ils sont prêts. Ces messagers



crédit photo : DR

de l'au-delà leur disent qu'ils ne seront pas seuls pour ce passage, qu'ils sont aimés. Leur fin de vie s'en trouve complètement transformée. Il y a aussi les NDE (Near Death Experience), états de mort imminente, et les ADC (After Death Communication), le contact avec les défunts. Un quart de la population mondiale, lorsqu'elle perd un être cher, contacte spontanément le défunt à travers une vision, une odeur, un signe, une synchronicité, un rêve. Cette proportion s'élève à la moitié lorsqu'il s'agit de veufs ou de veuves et à trois quarts lorsque ce sont des parents qui perdent leur enfant.

GTao : Pourquoi vous être particulièrement intéressé à ce phénomène ?

O. C. : Je souhaite apporter une nouvelle pierre à l'édifice, comme l'ont fait Jean-Jacques Charbonnier et d'autres avant lui. Tant d'études universitaires ont été réalisées depuis 35 ans qu'il est temps de bousculer le paradigme matérialiste qui se présente comme scientifique, mais qui ne l'est pas. La science n'est pas le matérialisme. La science est une méthode. Les scientifiques, et pas les scientifiques, ont confisqué la science à leur profit. Ils pensent que les esprits n'existent pas, donc ils ne s'y intéressent pas. Mais ils ignorent tout et ils ne verront rien, car dans ce domaine-là, il faut croire pour voir. La physique quantique le dit bien : l'intention de l'observateur modifie l'objet observé. Ces phénomènes subtils, si vous ne voulez pas les voir, vous ne les voyez pas. A la FFS, chacun fait sa propre expérience de ces phénomènes, sans indications particulières.

GTao : Que voulez-vous dire par « chacun fait son expérience » ?

O. C. : Vous apprenez des méthodes pour accomplir votre voyage chamanique. Mais chacun doit trouver ses propres outils et ses propres contenus. Seules quelques directions vous sont données. Le processus reste très vivant. Clair, transparent, ouvert, démocratique et intelligent. La base est scientifique et pragmatique.

GTao : Je crois savoir que vous êtes en cours d'écriture d'un nouvel ouvrage ?

O. C. : Mon prochain livre consiste en une interaction créative et inspirante entre certaines techniques modernes (le focusing, le TIPI, la sophrologie, l'EFT, l'EMDR, hypnose, etc.) et le chamanisme. Comment ces méthodes modernes pourraient-elles être potentialisées par la méthode chamanique (en préparant par exemple la personnalité à recevoir un esprit) ? Les méthodes modernes travaillent sur la personnalité tandis que le chamanisme travaille sur l'âme. Il est important de pouvoir intégrer ces deux aspects. Quand la personnalité répète les mêmes erreurs, l'âme s'en va. Le chamanisme peut nous permettre

de la récupérer. Par ailleurs, quand vous faites une extraction chamanique (6) et que vous souffrez d'une intrusion énergétique (7), la psychothérapie peut restructurer la personnalité.

GTao: La conscience est-elle la porte d'entrée de ces deux dimensions ?

O. C. : Oui, car tout ce que nous faisons en conscience (élargie) peut opérer des changements dans notre personnalité. La conscience est un concept clé dans le psycho-chamanisme.

GTao: Comment définiriez-vous la conscience ?

O. C. : La conscience est la qualité première de l'univers. Je la vis comme une eau cristalline qui baigne l'univers. Elle peut tout refléter et tout créer. Elle n'a ni début ni fin. Elle relie tous les êtres entre eux. Vous, c'est moi et moi, c'est vous. Nous avons une seule et même conscience, mais nous l'avons oublié dans l'illusion de la séparation. La conscience est aussi un peu comme un diamant. Elle n'a pas de contenu réel, en revanche, elle a des propriétés. Ses facettes, ses modalités d'expression, sont l'amour, la joie, la paix et la félicité.

GTao: Pourrait-on dire que la destinée d'un être humain consiste à incarner cette conscience ?

O. C. : La destinée d'un être humain consiste à retrouver cette conscience. Le Bing Bang n'a pas eu lieu seulement au niveau matériel, il a également eu lieu au niveau spirituel, intellectuel. Dieu est une conscience en expansion qui crée généreusement des formes et qui veut apprendre. Il crée des mondes dans lesquels il essaie de remettre de la conscience, de l'amour. Nous sommes là pour spiritualiser la matière et pour matérialiser l'esprit. Ce sont deux mouvements. Nous sommes un peu les tentacules de Dieu, des pionniers envoyés dans la matière. Ceux qui ont eu une vie difficile ont une grande quantité de glaise à travailler, à spiritualiser.

GTao: Il s'agirait d'imprégner de conscience chacune de nos cellules ?

O. C. : Oui, mais il faut avoir un mental suffisamment calme. Si une eau est vaseuse, il ne faut pas la remuer en l'agitant, mais la laisser reposer. L'eau, en se déposant, devient cristalline et vous pouvez voir à travers. C'est la même chose pour la conscience. Quand le mental se calme, que le cœur est ouvert, le corps stabilisé, une vision pénétrante peut s'éveiller.

GTao: Oui, mais la vase est toujours là.

O. C. : Oui, mais vous la voyez et elle ne vous cache plus la vue. C'est ce qui arrive lorsque vous méditez : vous pouvez voir la vase de vos



crédit photo: D.R.

pensées, mais vous n'êtes pas entraîné dans son torrent, vous restez sur la berge.

GTao: Dans la transe, la vase est remuée et vous pouvez en profiter pour envoyer des intentions conscientes jusqu'à que ce la vase disparaisse.

O. C. : Le mental, qui empêche de voir clairement, est démantelé par la transe. Saint-Exupéry disait que l'essentiel est invisible par les yeux et visible par le cœur. Les yeux, c'est le mental, l'instrument qui compare, qui juge. Le cœur est celui qui accueille.

La conscience pourrait se nommer présence.

GTao: L'inconscient existe-t-il encore lorsque cette présence s'installe ?

O. C. : Ce n'est pas que l'inconscient n'existe plus, mais il est pleinement vu, pleinement observé, pleinement aimé. Quand vous entrez dans un espace de conscience intense, vous vous apercevez que tout est relatif, que toute la dualité est complètement illusoire et que l'amour, qui est une force, une sensation, peut tout changer à tout moment. C'est la force la plus puissante de l'univers. Nous sommes des aimants, dans tous les sens du terme. Il est très difficile de définir la conscience car c'est une expérience qui donne accès à d'autres réalités, qui elles-mêmes sont difficiles à décrire. Ce n'est pas une chose, c'est un état d'être. J'aime la métaphore de l'eau qui s'adapte à tout, qui va partout. D'autres vous diront, le feu. Vous, que diriez-vous ?

Nous sommes les tentacules de Dieu.



crédit photo: D.R.

La conscience est un océan fait d'informations, d'harmonie et d'Amour, constitué d'une matière « superlumineuse » faite de particules allant plus vite que la vitesse de la lumière, les « tachyons ». (Feinberg; Dutheil).

GTao: L'alchimie de l'eau et du feu : à la fois dense et subtile. La conscience s'incarne dans la matière la plus dense et la plus subtile de l'univers. Pour moi, c'est une expérience. Elle est organique. Seul le langage poétique peut réussir à la définir, car il vibre plus qu'il ne dit. Et il éclaire. En quoi utilisez-vous encore aujourd'hui vos connaissances psychiatriques ?

O. C. : Il y a maintenant plusieurs années, j'ai co-écrit un livre avec le Pr Michel Marie-Cardine : « Les bases de la psychothérapie ». Nous y faisons apparaître les facteurs communs à toutes les psychothérapies, le « core psychothérapie » ; l'essentiel étant de pouvoir adapter la thérapie en fonction du patient en employant les attitudes et les éléments théoriques utiles de chaque école. C'est le principe de la psychothérapie intégrative et éclectique que nous avons créée. Mais la psychothérapie ne permet pas de régler les problèmes de fond ; son but étant que l'individu s'adapte mieux, qu'il travaille mieux, pour gagner plus d'argent. La névrose peut s'en trouver renforcée ! Néanmoins, le processus psychothérapeutique peut parfois amener à l'émergence d'espaces de conscience et d'amour. Mais lorsque cela arrive, les personnes n'en retirent souvent pas tout le bénéfice possible. Imaginons que la conscience soit le conducteur qui conduit votre vie. Le conducteur a besoin d'une voiture, la personnalité. Si elle est en mauvais état, il sera difficile de progresser. Il faut entretenir le véhicule, le corps et la personnalité. En l'assouplissant, en la rendant plus légère et plus sensible aux directives de la conscience.

GTao: En prenant conscience des scénarios de la persona ?

O. C. : En prenant conscience de ce qui n'est pas conscient en soi. Il subsiste des choses mortes dans notre cerveau, des enregistrements automatiques que l'on appelle les schémas dysfonctionnels précoces ou les relations d'objet internalisé ou les complexes. Ce sont

des circuits imprimés dans le cerveau issus d'expériences émotionnelles malheureuses, des réactions émotionno-cognitivo-somatiques qui fonctionnent comme une bande magnétique. Le même film se répète. La psychothérapie nous aide à nous en libérer et à ne plus nous y identifier. Quand on se dégage de quelque chose dont nous étions aveugles, nous devenons un peu plus clairvoyants, donc plus conscients.

GTao: Oui, il y a plus de jeu.

O. C. : Et la conscience est libérée pour s'ouvrir à d'autres espaces, comme celui des rêves. Tout rêveur est un chamane. L'utilisation des rêves est une voie royale pour explorer non seulement l'inconscient, mais aussi et surtout l'extra-conscient, l'invisible. Voir comment les esprits rêvent à travers nous, c'est impressionnant. Et puis les Yogis le disent bien, la vie terrestre est un rêve...

GTao: Mais est-ce le papillon qui rêve ou moi qui rêve que je suis un papillon ?

O. C. : Nous sommes ici dans un rêve. Nous sommes morts. Nous sommes beaucoup plus éveillés quand nous sommes dans l'esprit. Pour le physicien Dutheil, il existe un monde sous lumineux, inférieur à la vitesse de la lumière, un monde lumineux, photodique, à la vitesse de la lumière, et un monde super lumineux au-dessus de la vitesse de la lumière. Il semble que les gens qui vivent une NDE accèdent à cette vitesse. Nous sommes finalement comme un iceberg ; la plus petite partie émergée étant la matière. Nous pouvons animer la matière et la rendre plus vivante en y faisant descendre la conscience. ■

Prendre conscience de ce qui n'est pas conscient en soi.

- (1) Stanislav Grof, « Quand l'impossible arrive », Guy Trédaniel, 2007.
- (2) www.chamanisme-fss.org
- (3) « Le chamane et le psy », mamaeditions.com, 2010.
- (4) « La médecine psychédélique », éditions Les Arènes, 2009.
- (5) « Les bases de la psychothérapie intégrative », Dunod, 3e édition, 2010.

(6) & (7) Les chamanes considèrent que certaines pathologies sont liées à l'intrusion chez le patient d'entités énergétiques, voire d'esprits hostiles à ce dernier ou rompant l'harmonie interne en lui ; cela nécessite de faire sortir cette énergie, cette entité, hors du patient, par ce que l'on appelle une extraction, que le chamane réalise avec sa bouche ou avec ses mains.

La rencontre du corps *Conscient*

avec la Psychologie Biodynamique

par François Lewin et Miriam Gablier

Créée par Gerda Boyesen dans les années 50, la Psychologie Biodynamique s'inscrit dans le courant des thérapies psycho-corporelles néo-reichiennes. A la cuirasse musculaire développée par Wilhelm Reich, elle ajoute la notion de cuirasse tissulaire.



pratique en Psychologie Biodynamique. Une assistante de direction se présente, résignée et souffrant depuis peu de douleurs aux épaules et de courbatures dans les bras. Il se trouve qu'une nouvelle directrice, qui a récemment pris le poste au-dessus d'elle, lui impose un travail très répétitif et rejette toutes ses initiatives. Le thérapeute l'invite alors à sentir son corps et elle sent que « les bras lui en tombent de découragement ». Il remarque aussi que ses mains sont gonflées, alors que ses doigts sont très étroits. A l'aide de massages biodynamiques, il lui masse les doigts à plusieurs reprises et l'accompagne dans son ressenti émotionnel. Les douleurs aux épaules commencent alors à bouger vers les coudes. La patiente sent des courants circuler dans le haut des bras, jusqu'au jour où elle tape du poing sur la table avec sa directrice et réclame de meilleures conditions de travail.

Le corps sait digérer le matériel psychique

Une des grandes découvertes de Gerda Boyesen, fondatrice de la Psychologie Biodynamique, a été que le corps a la capacité naturelle de digérer les émotions. Elle s'est aperçue, après avoir expérimenté la sublimation psychanalytique et la catharsis émotionnelle, qu'il existait une 3e voie de transformation du matériel psychique : une voie par le corps, dite « par le bas ». Un des grands mécanismes de régulation psychologique de l'organisme est alors relié au système digestif et au système nerveux qui l'entoure – appelé communément « le 2^e cerveau » tellement il est important. Cela fait que ce système nerveux entérique et nos intestins digèrent non seulement la nourriture physique, mais psychique aussi. Les fluides, les résidus métaboliques et nerveux liés à nos états d'âme sont amenés à passer la paroi intestinale et sont donc littéralement éliminés de l'organisme. « Le corps a, nous explique Gerda Boyesen, dans sa propre organisation, un mécanisme pour dissoudre et résoudre le matériel inconscient et le stress. Ce mécanisme est situé en profondeur dans le système végétatif. Je l'ai

Nous avons tendance à oublier une vérité fondamentale et très simple : notre corps est le réceptacle du mystère vivant. C'est là que toute l'alchimie de la vie se déroule. Sa participation aux processus de la psyché est inestimable car il est notre terrain de jeu, de réalisation et de transformation. Nous voyons alors, en Psychologie Biodynamique, comment notre corps accueille notre psyché et surtout combien il est source d'une sagesse insoupçonnée...

Le corps, creuset de la psyché

Le langage populaire nous le dit bien, nos états émotionnels « impactent » notre corps. « J'en ai plein le dos », « Je ne l'ai pas digéré », « Ça me fait suer ». Et c'est ce que nous montre la

appelé le psycho-péristaltisme »*. Le psycho-péristaltisme permet donc le nettoyage des effets de la psyché sur le corps.

Une anatomie émotionnelle

Toute fois la vie ne permet pas toujours les conditions idéales de sécurité, de temps et de disponibilité pour laisser au corps le soin de faire ce travail de digestion émotionnelle. Cela fait que l'on peut trouver en dépôt, dans le corps, des résidus psychiques non digérés. Etant confrontée à ces phénomènes de « mémoires corporelles », la Psychologie Biodynamique a développé au fil d'une longue recherche clinique, une cartographie psychologique du corps. Car ces blocages ne se font ni au hasard ni n'importe où dans l'organisme. Selon la fonction psychologique affectée, la fonction organique équivalente le sera en écho. Par exemple, nous pouvons voir que le biceps sert à ramener vers soi. La qualité musculaire du biceps d'une personne qui a du mal à prendre et retenir ce qui est bon pour elle sera affectée par cette difficulté psychologique et fonctionnelle. Ainsi lors du travail thérapeutique, le thérapeute accompagne le patient afin de révéler son anatomie émotionnelle, de soutenir le psycho-péristaltisme et l'accompagne dans l'émergence de ce qu'il est profondément.

Notre corps, un chemin vers l'âme

Accepter de rencontrer notre présence corporelle, dans toutes ces facettes, ouvre véritablement un chemin vers les aspects les plus puissants de notre être essentiel. Le corps est une source d'une conscience insoupçonnée. Dans

Nos états émotionnels impactent notre corps.

notre société à tendance patriarcale où le corps, le féminin et la nature sont domestiqués, nous oublions combien il est important de ressentir en nous-même la magie de la vie faire son travail. Et nous pouvons voir avec l'expérience thérapeutique, combien plus les personnes vont à la rencontre de leur corps, plus elles rayonnent et semblent douées de facultés nouvelles. La Végétothérapie Biodynamique permet par exemple d'amplifier et de laisser émerger cette puissance vivante au cœur de l'organisme. Une personne est allongée et le thérapeute l'invite à sentir son corps, à laisser faire ce qui a besoin d'être là. Il restera constamment à l'écoute de ces moindres signaux involontaires. Par exemple, une personne sent une boule dans le ventre. A l'écoute de ses sensations, cette boule commence à bouger, à vouloir monter. La personne se cambre, étire les bras, cherche à faire passer cette boule dans la poitrine. Elle contacte alors une profonde nostalgie et finit par éclater en sanglot; il lui revient alors une vieille blessure jamais consolée. Après de chaudes larmes, la tension a disparu. Une nouvelle vitalité apparaît qui irrigue son organisme. Elle dit avoir envie de battre des ailes. Elle se sent jouir d'une force et d'une liberté jusque-là inconnues et laisse une grande vague parcourir tout son corps. Puis le mouvement se calme. Elle sent que tout son être est irrigué par des courants de vie. L'écoute consciente du corps est un véritable chemin à la découverte de continents inconnus. Derrière la surface se cache notre essence lumineuse et joyeuse, pleine d'amour et d'humour. ■

* Interview de Gerda Boyesen par Christiane Lewin.



PORTRAIT

Pionniers de la Psychologie Biodynamique en France, Christiane et François Lewin sont fondateurs et formateurs principaux de l'École de Psychologie Biodynamique. Par leur grande expérience (plus de 20 ans) et leur diversité culturelle, ils amènent au travers de leur enseignement une grande variété de modèles psychothérapeutiques. www.psychologie-biodynamique.com ecole@psychologie-biodynamique.com

CHAQUE ÉTAT PSYCHOLOGIQUE A UNE RÉSONANCE PHYSIOLOGIQUE

La science rejoint de plus en plus le savoir ancestral, populaire et thérapeutique d'une corrélation entre nos états d'âmes et nos états physiologiques. Les études en neuro-endocrino-immunologie expliquent comment nos cerveaux transforment nos émotions et nos croyances en signaux chimiques qui influencent notre biologie. Que nous soyons effrayés, amoureux ou en colère, le cocktail hormonal est différent et affecte le fonctionnement de nos cellules. Les relevés médicaux montrent aussi que nos états d'âme influencent l'électromagnétisme de notre corps : les « impulsions » nerveuses, le champ magnétique du cœur et des organes changent selon la couleur émotionnelle dans laquelle nous sommes.

Bruce Lipton, chercheur en biologie cellulaire, nous explique que « de très nombreuses études montrent que les facteurs environnementaux, le stress et les émotions, peuvent aller jusqu'à modifier les gènes eux-mêmes (1) ». Ce que l'on sent, pense et croit a un effet direct sur notre biologie et notre santé. France Haour, ancienne directrice de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) nous le dit clairement : « On sait très bien aujourd'hui que la psychologie influence tout le reste et que tout le reste influence la psychologie. Plus personne n'oserait prétendre que l'on peut mettre la psyché dans un bocal et le corps dans un autre. Ce serait une aberration totale » (2).

(1) « La Biologie des croyances », Bruce Lipton, éditions Ariane.

(2) « Nouvelles Clés » : « Le corps pensant », interview de France Haour par Patrice Van Eersel.



Rupert *Sheldrake*

« Les résonances morphiques sont les habitudes de la nature. »

propos recueillis par Marie Delaneau & Delphine Lhuillier, traduits de l'anglais par Nicolas Souchal, avec la contribution de Nutrition Quantique et Martine Deloupy

Les études sur la résonance morphique de Rupert Sheldrake bouleversent la pensée matérialiste. Rencontre avec le biologiste du « vibratoire » lors du 2^e congrès de thérapie quantique⁽¹⁾ à Lyon.

GTao : Vous avez écrit qu'après neuf ans de recherches intensives, il vous était clairement apparu que la biochimie ne vous aiderait pas à savoir pourquoi les choses ont la forme qu'elles ont. Est-ce ce constat qui a orienté vos recherches vers les champs morphogénétiques ?

Rupert Sheldrake : Oui, j'ai travaillé, il y a longtemps maintenant, à l'Université de Cambridge pour connaître ce qui déterminait la forme des plantes. A savoir que les mêmes substances chimiques se retrouvent tout autant dans une rose que dans une salade ou une autre plante. Par ailleurs, toutes les cellules ont les mêmes gènes, mais ont des formes différentes. L'explication n'étant pas d'ordre génétique, je me suis intéressé aux champs morphogénétiques qui avaient été découverts par Hans Spemann, Alexander Gurwitsch et Paul

Weiss. Certains pensaient alors que ces champs n'étaient qu'une manière de définir ce que l'on ne comprenait pas. D'autres, qu'ils correspondaient à des équations mathématiques qu'il fallait découvrir. Le concept platonicien des Idées aurait pu nous aider, mais les êtres vivants ne cessent d'évoluer dans le temps. Ils ne sont pas figés; ils ont une réalité dynamique. Les champs morphogénétiques semblaient stocker de l'information, de la mémoire. Pendant deux années, je me suis beaucoup penché sur le sujet, et puis, j'ai lu Henri Bergson : « Matière et mémoire »; ce qui m'a permis de comprendre que la mémoire n'est pas stockée physiquement, c'est un processus diffus qui s'imprime à travers le temps. Ce qui m'a amené à l'idée de résonance morphique.

GTao : Vous définissez la résonance morphique comme les habitudes de la nature. Existe-t-il de mauvaises habitudes ?

R. S. : Oui, mais selon l'idée de l'évolution darwinienne, une mauvaise habitude de la nature ne survit pas. Les humains considèrent que les moustiques ont la mauvaise habitude de les piquer, certes, mais c'est une bonne habitude pour les moustiques, car cela leur permet de survivre.

GTao : Les épidémies pourraient-elles être liées aux champs de résonance ?

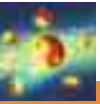
R. S. : Aujourd'hui, toutes les épidémies sont expliquées en termes de germes, de bactéries, de virus, mais il pourrait y avoir une explication en terme de champ morphique. A travers l'histoire, nous voyons des maladies apparaître, puis disparaître, et ce n'est pas seulement lié à la consommation d'antibiotiques. Nous remarquons par exemple aujourd'hui une augmentation très significative des allergies et personne ne sait pourquoi. Idem pour l'autisme chez les enfants. Il peut y avoir des conditions environnementales, mais aussi une résonance morphique.

GTao : L'inconscient collectif décrit par C. G. Jung pourrait-il aussi être un vaste champ de résonance ?

R. S. : Je nomme mémoire collective ce que Jung appelle inconscient collectif. Celui-ci ne tient compte que de la psychologie humaine, quant à moi, je postule que c'est l'ensemble de la nature, de l'univers, qui fonctionne sur cette base, pas seulement l'humain.



crédit photo : D.R.



GTao : Selon vous, la télépathie pourrait être expliquée par les champs de résonance. Pour exemple, le chien qui anticipe l'arrivée de son maître. L'affect serait-il un paramètre du champ de résonance ?

R. S. : Le lien affectif entre le chien et son maître est en effet essentiel. En fait, ils appartiennent tous les deux à un seul champ morphique qui contient plusieurs éléments : la force du lien qui les unit et la sensibilité du chien. Tous les chiens ne réagissent pas de la même manière.

GTao : Télépathie, intuition, instinct ? Parle-t-on de la même chose ?

R. S. : Dans le langage courant, les gens utilisent souvent un mot à la place de l'autre. L'intuition est la faculté de connaître directement une chose sans passer ni par la logique, ni par les sens, contrairement à la télépathie ou la prémonition. On parle aussi d'inspiration créative. L'instinct est une capacité à percevoir dont on hérite génétiquement, génétiquement. Comme l'instinct animal qui lui permet de chasser ou de se reproduire. Un pratiquant d'arts martiaux s'entraîne à développer sa sensibilité, à devenir plus conscient de sa capacité à percevoir. Il utilise son intention.

GTao : Peut-être savez-vous que l'intention, le Yi, est un des fondements de la pratique des arts taoïstes ?

R. S. : L'intention consiste à envoyer de l'énergie à l'extérieur de soi. Le chien capte l'intention de son maître qui décide de rentrer. Idem pour les appels téléphoniques. Il nous est tous arrivés de deviner qui nous appelle au moment où le téléphone sonne. Nous percevons l'intention de la personne qui nous appelle.

GTao : Vos théories sont controversées, mais la science n'a aucune autre explication pour les phénomènes que vous étudiez. Comment le vivez-vous ?

R. S. : La science nous dit que la télépathie n'existe pas, donc nous n'avons pas besoin d'explications... Je poursuis mes recherches pour créer des preuves qui amèneront la science à changer. J'étudie des phénomènes que tout le monde peut comprendre, comme le lien entre les chiens et leur maître, afin que les scientifiques admettent cette théorie qu'ils peuvent eux-mêmes expérimenter. Il est plus facile d'admettre des choses simples que des choses très techniques. Mais je pense que le changement va s'opérer avec le temps. La question est davantage sociologique que scientifique. Dans la plupart des laboratoires, les scientifiques qui ont des chiens connaissent bien la relation qui unit le chien à son maître,

mais ils n'en parlent pas ; c'est une conspiration du silence parce qu'il est nécessaire d'entretenir le tabou.

GTao : Pourquoi est-ce tabou ?

R. S. : Toute la science est basée sur le modèle matérialiste qui considère que l'esprit siège dans le cerveau. C'est donc dans le cerveau que se loge l'intention. Et si l'intention se loge dans le cerveau, alors elle ne peut pas affecter quelqu'un situé à plusieurs kilomètres. Penser autrement ouvre la porte à toutes sortes de croyances et autres religions que le modèle matérialiste a voulu éradiquer. C'est la science et la raison contre la superstition. Dans les faits, c'est le contraire, la pensée matérialiste est non raisonnable, non scientifique et dogmatique. Et cette attitude dogmatique est mauvaise pour la science. Les scientifiques

doivent rester ouverts à toute forme

de connaissance au lieu de repousser tout ce qui n'est pas explicable par leur modèle. Les choses changeront quand il n'y aura plus de tabou, quand chacun fera son « coming out ». Quand tous les scientifiques oseront dire qu'ils font appel à des praticiens alternatifs, qu'ils ont déjà vécu des expériences psychiques ou que leur chien les attend le soir quand ils rentrent à la maison. S'ils sont capables de le dire à leurs collègues, le tabou sera levé.

GTao : Pour conclure Rupert, êtes-vous croyant ?

R. S. : Je suis chrétien anglican. Après mon voyage en Inde, je me suis aussi ouvert au bouddhisme et à la tradition hindouiste et j'ai renoué avec la tradition chrétienne. Je pense que les Européens devraient recréer ce lien, se reconnecter avec leurs croyances ancestrales ; il n'est pas possible de laisser cette connaissance de côté. ■

(1) www.congrestherapiequantique.com

La mémoire n'est pas stockée dans le cerveau.



PORTRAIT

Rupert Sheldrake est un biologiste anglais. Il a développé le concept de « résonance morphique », qui utilise la notion ancienne de « champ morphogénétique » (dont l'existence avait été suggérée, dans les années 1920, par Hans Spemann, Alexander Gurwitsch et Paul Weiss. Ses recherches incluent des thèmes comme le développement et le comportement chez les animaux et les végétaux, la télépathie, les perceptions extra-sensorielles et la métaphysique. Il a écrit de nombreux ouvrages dont le fameux « L'âme de la nature », Albin Michel, 2001.

www.sheldrake.org

Qi Gong au *féminin*

Du premier jusqu'à notre dernier souffle

par Martine Depondt-Gadet

Auteure de « Qi Gong au féminin » paru aux éditions Chariot d'Or, le Dr Martine Depondt-Gadet nous explique comment la pratique du Qi Gong peut accompagner la femme tout au long de son parcours de vie.



Martine Depondt-Gadet

crédit photo : www.stefanberard.com

sein de cette maison, la connaissance taoïste représente la femme enracinée au sol, verticale, le sommet de sa tête est ouvert au ciel. Dans la culture asiatique, au cours de leur vie, l'homme et la femme cheminent, de leur premier souffle inspiratoire jusqu'à leur dernier souffle expiratoire, avant leur passage dans l'au-delà. Comme le soleil se lève sur la terre à l'est pour se coucher à l'ouest, l'énergie suit ce cycle journalier à l'intérieur de notre corps, passant toutes les deux heures de viscères en organes. Ainsi la nuit, l'énergie circadienne passe dans le foie entre une heure et trois heures du matin pour passer dans le poumon entre trois et cinq heures du matin. Les asthmatiques peuvent ressentir une gêne respiratoire pendant cette phase de leur sommeil. L'énergie circadienne se poursuit alors vers le gros intestin ; c'est pourquoi nous nous levons souvent le matin en allant à la selle pour nettoyer nos intestins. Si le soleil tourne ainsi d'est en ouest sur une journée, la circulation énergétique sur une année débute au printemps chinois, quand la terre commence son réchauffement, ce qui correspond à la loge énergétique chinoise foie-vésicule biliaire, pour se poursuivre de loge énergétique en loge énergétique jusqu'à la loge énergétique rein correspondant à l'hiver. Notre passage de vie sur terre débute avec notre premier souffle au début du printemps, ce qui correspond encore à l'hiver dans notre calendrier grégorien, pour suivre notre courant de vie au rythme des saisons, jusqu'à l'automne de notre vie avec notre dernier souffle.

De plus en plus d'études scientifiques, menées aux Etats-Unis et en Chine, mettent en évidence les bienfaits du Qi Gong dans de nombreuses pathologies. Dans mon cabinet arrivent de nombreuses femmes souffrant d'infertilité. En plus de soins en MTC, je leur propose des exercices de Qi Gong d'une grande simplicité pour les accompagner.

Le courant de la vie

Nous retrouvons l'idéogramme de la femme dans de nombreuses expressions chinoises, notamment dans le caractère An, qui signifie la paix. Il représente une femme sous son toit ; la femme apportant la paix, la tranquillité dans sa maison. La maison signifie également son monde intérieur, son soi. S'il y a paix dans sa maison, il y a paix à l'extérieur de celle-ci. Au

■ **L'hiver, de la vie in utero à la naissance, couleur bleu :** notre croissance in utero est symboliquement représentée par la fécondation de la graine pendant l'hiver chinois. L'hiver, les graines croissent sous terre pour germer au printemps. Il en est de même in utero. A la naissance, nous quittons le nid douillet, aquatique, du ventre de notre mère, l'amour absolu, pour entrer dans l'inconnu, le monde aérien. C'est un grand stress pour le bébé ; l'augmentation pendant cette phase des catécholamines, les hormones de stress, en témoignent. Si, à la naissance, la maman n'est pas présente pour accueillir son bébé avec son regard, son tou-

cher, le bébé peut souffrir d'une névrose d'abandon précoce. Comme le témoigne Maud, la pratique du Qi Gong l'a éveillée à une nouvelle naissance.

■ **Le printemps, de l'enfance à l'adolescence, couleur verte :** au printemps de notre vie, nous faisons l'apprentissage de nos premiers pas, jusqu'à l'adolescence où l'oiseau sort du nid pour prendre son envol. La pratique du Qi Gong peut aider les enfants à se concentrer et à calmer leur hyperactivité.

■ **L'été, l'âge adulte, années d'accomplissement, couleur rouge :** l'été correspond aux années d'accomplissement où nous réalisons notre vie d'adulte. C'est la période d'activité génitale où la femme est féconde à la terre. C'est aussi une période d'accomplissement de la créativité. Pour la femme, pendant cette période d'activité génitale, le Qi Gong peut être une aide précieuse. Il permet d'harmoniser ses lunes, c'est-à-dire ses règles. Il permet aussi, dans les problèmes d'infertilité (aménorrhée, dysovulations), par des micros mouvements, l'utilisation du souffle, de lever les barrières émotionnelles enfouies dans sa mémoire cellulaire et dans son corps.

Depuis 50 ans, le problème de fertilité est passé pour la femme de la peur de tomber enceinte à la peur de ne pas être enceinte, de l'aiguille à tricoter qui avorte à l'aiguille médicale qui féconde. Le monde actuel va extrêmement vite, les études sont de plus en plus longues avant l'entrée dans une vie active où le stress est constant. Le désir d'enfanter devient de plus en plus tardif pour la femme, à l'âge où sa fertilité commence à décliner. La pratique du Qi Gong permet à la femme de se poser, de se reconnecter à sa beauté intérieure et à la douceur qui est en elle pour éclairer ses désirs de vie et de réalisation. Il existe pour la femme des massages, des techniques respiratoires (du périnée, des ovaires) qui « réchauffent le périnée » et stimulent la libido, mais le meilleur des atouts reste l'ouverture du cœur pour que la femme puisse se reconnecter à sa féminité, à la douceur qui est en elle, à cette intuition qui fait son mystère et son attrait. Mais ce lâcher-prise peut-être difficile à atteindre chez une femme trop active !

■ **La fin de l'été, années du changement, couleur jaune :** à la fin de l'été, période des grandes marées, la vie continue dans le changement ; ce sont les années de la ménopause où la femme abandonne sa fécondité physique pour devenir féconde au ciel. Le nombre d'ovules quelle porte en elle se tarit. Il est intéressant de noter que des études récentes menées sur la compréhension de la ménopause précoce ont mis en évidence des mécanismes immunitaires avec

apparition d'anticorps contre les ovocytes ou contre les récepteurs hormonaux. Si, comme pour d'autres maladies dites auto-immunes, la femme est capable d'engendrer l'arrêt de sa fertilité, ne peut-elle pas changer son programme et favoriser au contraire sa fertilité ? De nombreuses femmes désireuses de grossesse qui avaient été étiquetées comme étant en ménopause précoce ont pu, avec l'aide de l'acupuncture et du Qi Gong, mener une grossesse tant désirée. Ces femmes ont trouvé en elles des ressources personnelles de guérison.

■ **L'automne, les années fin de vie, couleur blanche :** à l'automne de sa vie, la femme rencontre le lâcher-prise, le deuil de tout ce qui n'a pas été réalisé chez elle pour entrer dans la paix et la sérénité. C'est la fin de notre passage sur terre, il faut alors se préparer à quitter ce monde paisiblement. Mon amie Andrée témoigne qu'elle pratique chaque jour le Qi Gong pour rester en forme et se programmer, comme elle le dit elle-même, à « mourir en bonne santé » ! Elle a choisi les marches qui lui

conviennent pour garder l'équilibre, des exercices qui l'aident à la guérison quand elle est malade. Le choix et l'émission de sons thérapeutiques éclairent ses organes, harmonisent son humeur et la mettent en paix.

*Vers une
nouvelle
naissance.*

*Du premier jusqu'à notre
dernier souffle*

En atelier, dans une belle salle lumineuse, nous pouvons, dans un virtuel imaginaire, rejouer notre passage sur terre en recréant par le Qi et l'intention le processus de notre premier jusqu'à notre dernier souffle. Ce travail est essentiellement émotionnel et nous permet d'exprimer nos colères, dans la loge énergétique du printemps, nos peurs, nos tristesses dans les loges correspondantes. A l'entrée de la pièce, qui représente notre naissance, nous accueillons notre premier souffle avec l'exercice du « dragon sort de l'eau ». Nous poursuivons notre chemin de vie en marchant autour de la salle dans le sens des aiguilles d'une montre, du printemps à l'automne de notre vie.

Cette marche se termine avant l'entrée de la pièce avec notre dernier souffle, illustré par l'exercice de « la grue qui s'envole pour offrir au ciel son Qi ». Cette marche, ce passage sur terre, peut être reproduite plusieurs fois pour permettre à la femme de libérer ses fractures émotionnelles, les sortir de son corps où elles étaient cristallisées, s'en guérir en les verbalisant et en les pansant par des mouvements appropriés ou des massages sur les trajets des méridiens. Alors, n'hésitez plus, reprenez le courant de votre vie... ■

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



PORTRAIT

Le docteur Martine Depondt-Gadet est médecin acupuncteur homéopathe depuis 20 ans. Sinologue, elle va régulièrement en Chine pour participer à des congrès et se rendre dans les hôpitaux. Professeure de Qi Gong, elle développe le Qi Gong de la femme. Elle est également membre de la Société de Qi Gong de Shanghai. Elle est l'auteur de « Stérilité et infertilité » (Dangles) et « Qi Gong au féminin » (Chariot d'Or) qui vient de paraître.

martine.depondt@wanadoo.fr



Médecine des *femmes*

La chronique d'Emmanuelle

par Mona Hébert

Homéopathe, naturopathe et herboriste, Mona Hébert accompagne les femmes pour les aider à formuler leurs désirs et à s'incarner dans la puissance de leur féminité.



Médecine Woman, femme-médecine: dans la tradition amérindienne, elle représente la femme qui soigne avec des remèdes élaborés à partir de ses récoltes dans la nature. Aujourd'hui, la femme-médecine, cette sorcière contemporaine, occupe une place très variable selon les traditions locales et en fonction des lois nationales et internationales de plus en plus contraignantes. Dans mes pérégrinations nomades, je rencontre souvent des femmes qui soignent. Tantôt missionnaires de l'écoute des maux de l'âme, tantôt herboristes passionnées cueillant des plantes maintenant presque oubliées ou introuvables, toutes ces femmes qui soignent sont encore trop souvent des pionnières dans leur milieu de vie. Notre monde a pourtant tellement besoin d'elles et de leur vérité pour l'inspirer et le guider selon les lois vivantes de la nature.

J'ai mal dans mon corps

Toutes les femmes que je rencontre en consultation sont de vivants témoignages de l'état d'esprit de notre monde. Les causes de nos souffrances féminines, que ce soit au Québec, en France ou au Japon, sont toujours uniques et très personnelles, mais ô combien universelles. Nous avons mal dans notre corps et dans notre tête, nous souffrons du manque de liens et de relations de qualité, d'un grand besoin de reconnaissance ou tout simplement d'un désir de naître enfin! Voici l'histoire d'Emmanuelle, l'une d'entre elles: « Je vous consulte aujourd'hui pour régler mes problèmes hormonaux. A 44 ans, j'ai depuis quelques années déjà de grandes fluctuations de poids au rythme de mes cycles. Après mon ovulation, je gonfle! Et dans mon ventre, je me sens alors en gestation, comme si j'étais vraiment enceinte... comme si j'avais une bouée de sauvetage autour du corps... Je ressens tellement de changements dans mon ventre au cours d'un même cycle, c'est impressionnant! Je dois avoir deux garde-robes, l'une jolie et près du corps, et l'autre convenant à une femme enceinte. Le pire, ce sont mes cuisses en forme de triangle, pleines d'eau et de gras. Leur aspect de tôle ondulée m'horripile. Avec mes énormes cuisses et mon

Illustration: ©Mona Hébert 2012

corps de baleine, je ne me sens plus visuellement agréable et attirante. Quand je me regarde, j'ai tellement honte que je voudrais me cacher et disparaître... Curieusement, avec cette augmentation de poids, j'ai des seins plus pleins dont je suis contente et fière. J'habite très bien ma poitrine et je me sens plus ronde et voluptueuse. J'aime cette nouvelle partie de la femme en moi. Mais dans mon ventre!... Ça ne va pas du tout! J'ai horreur de cette sensation que j'ai d'être grosse, tout à l'inverse de la beauté. Mais je n'arrive pas à rééquilibrer le haut et le bas. En même temps, curieusement, je me protège avec mon ventre et je me cache derrière lui ».

Emmanuelle s'exprime spontanément et parle avec un débit rapide de son « malgré soi », de ce qu'elle ne peut s'empêcher d'être, de faire ou de penser. L'accès à cette part d'elle-même me guidera ensuite dans ma recherche d'un juste remède homéopathique. Je peine avec la rapidité de son discours à noter ses mots, qui sont, mis à part ses gestes, l'une des expressions les plus disponibles de ses sensations. Je perçois clairement son désir impératif de se décharger d'un très gros et lourd bagage intérieur. Elle se raconte encore : « Mystérieusement, à l'intérieur de moi, je me sens de plus en plus dans ma puissance, mes rêves et mes désirs prennent corps et j'ai le sentiment de me rapprocher de plus en plus de ce que je suis vraiment. Et pourtant, je cache ma beauté de femme, comme s'il était dangereux d'exprimer cette beauté, de la libérer, comme une peur d'être trop vivante, trop exubérante, trop sensuelle... Il y a toujours ce coussin autour de mon ventre, cette bouée que je couvre et que je cache pour que l'on ne voie pas toute la « pétillance » de ma féminité. Je ressens au fond de moi finalement que je ne peux pas m'incarner dans l'essence même de ma source, de ma puissante féminité ».

Regarder le comment et non le pourquoi

C'est dans le questionnement de notre « malgré soi » quotidien, mais aussi de nos véritables désirs que se trouvent toutes nos réponses, dans le comment et non dans le pourquoi, dans le bouillonnement de notre ventre et dans notre chaudron de sorcière et pas dans nos lamentations contre les autres et la société. Emmanuelle, en pleine transformation de la ménopause, est en train de naître à elle-même, à son corps de femme encore vierge à l'aube d'une nouvelle étape de sa vie. Elle se sent encore lourde de ses peurs, mais elle sent poindre en elle une nouvelle femme, sensuelle et voluptueuse. Dans cet enfantement d'elle-même, elle donnera naissance à cette femme qu'elle est déjà véritablement, pas à celle que nous dictent les normes sociales d'un poids-cible et d'une minceur stéréotypée. Accueillir son corps est un

défi, mais le réveil à la vie que permet ce travail peut faire éclore une nouvelle transcendance de notre féminité.

Le processus de la ménopause

La période de la ménopause permet à la femme de plonger dans son processus de renaissance et d'accoucher d'elle-même ; d'entrer un moment dans cette grotte au fond d'elle pour faire le point sur son passé et se dépouiller de tout ce qui voile ou fait de l'ombre à sa vérité. Ainsi mise à nue, elle est prête à reprendre son autonomie dans chacune des facettes de sa vie et de ses riches possibilités. Le changement hormonal lors de la ménopause n'est qu'un aspect de la mutation de tout notre être à cet âge de nos vies. Ce nouvel ordre hormonal n'est à toutes fins pratiques qu'une résultante de l'adaptation de nos glandes qui cherchent à créer et à maintenir une nouvelle homéostasie. Un apport de plantes rééquilibrantes comme la sauge et le gattilier harmoniseront le cycle irrégulier d'Emmanuelle. Une teinture-mère de feuilles de pissenlit et des infusions de vigne rouge pour drainer et faire circuler la rétention d'eau dans son corps seront très bénéfiques.

A un niveau thérapeutique plus global, la prescription initiale du remède homéopathique Sepia et l'ajustement de la posologie lors des rencontres suivies allégera considérablement son lourd bagage et fera disparaître sa sensation de division d'elle-même. Sepia rétablira son cycle hormonal en douceur, par le fait même du retour à son équilibre vital. Son « malgré soi » prendra moins de place et sa sensation d'être aussi volumineuse s'estompera. Le remède Sepia est issu de l'encre de la seiche, un mollusque marin qui expulse et s'entoure d'un nuage d'encre noir en cas de danger... Et dans le cas d'Emmanuelle, ce remède dont la thématique est tout à fait semblable à sa situation permettra enfin une libération de cette sensation d'avoir besoin pour se protéger d'une grande bouée de sauvetage! ■

Accueillir son corps est un défi.



PORTRAIT

Mona Hébert, homéopathe uniciste, naturopathe et herboriste, consacre sa pratique à la santé des femmes. Guérisseuse et femme-sage, elle propose des consultations, enseigne et anime des stages à travers le monde en abordant tous les aspects thérapeutiques et sacrés de la féminité, notamment La Danse de l'Utérus®. Elle est l'auteure du livre « La médecine des femmes » réédité en 2011 par les éditions Le Souffle d'Or.



MONA HÉBERT

animera un prochain stage de La Danse de l'Utérus® à Paris les 12 et 13 mai 2012.
lamedecinedesfemmes.com
monahebert@lamedecinedesfemmes.com

La médecine chinoise *aujourd'hui*

Comment a-t-elle évolué ?

par Louis Touboul



photo : Dublin, les couleurs des 5 mouvements de la MTC / Louis Touboul

Nous nous trouvons peut-être aujourd'hui à une époque « charnière ». Les regards sur la santé évoluent; les conflits entre la médecine moderne et l'acupuncture s'apaisent.



PORTRAIT

Louis Touboul, alors jeune étudiant en MTC, eut un AVC. Sa pratique du Qi Gong et une intervention chirurgicale permirent une récupération spectaculaire; son regard global alors sur la santé devint évident, indispensable. Il pratique la MTC depuis 25 ans et exerce, entre autre, dans le cadre de la Fondation hospitalière Sainte Marie, Hôpital St. Joseph, Paris.
louis.touboul@wanadoo.fr

Mes 25 années de pratique ont été accompagnées de cas, d'histoires, de demandes parfois très lourdes; de demandes pour des états où la médecine « classique » était nécessaire, des cas où la combinaison des deux regards (médecines moderne et chinoise) a donné de beaux résultats. Ces 25 années, fondées sur la puissance profonde de la médecine chinoise, m'ont amené à permettre l'association « sur le terrain » de ces deux regards. Cette douce évolution a amené une douce révolution: je pratique maintenant en hôpital, à Paris, dans un de ces lieux où jadis étaient bannies les médecines dites douces. Mon arrivée, les matins, sur l'esplanade de cet Hôpital est souvent accompagnée par la chanson de Georges Brassens, « la première fille qu'on a pris dans les bras »... Quelques minutes plus tard, après avoir enfilé la blouse blanche, logique, je deviens l'acupuncteur, apportant les vertus de notre médecine traditionnelle chinoise en ces lieux. En ces lieux où, il y a quelques décennies, la loi de Vichy avait banni les médecines dites douces. Acupuncteur non-médecin, formé selon les bases tradition-

nelles (Pékin) et selon les normes de l'OMS, je prends avec humilité ces bureaux, y reçois mes patients et certains membres du personnel de l'hôpital. En ces lieux où les puissances de diagnostic, où les sciences thérapeutiques et leurs nécessaires rigueurs sont appliquées, le regard global de l'acupuncture commence à être reconnu. Une femme suivie en cette fondation pour rééducation post-AVC est venue spontanément me demander d'apaiser son insomnie, ses irritabilités, ses contractions... Me demander de « chasser son vent interne », diraient nos bons vieux textes chinois. Un exemple de combinaison bien simple, bien bénéfique. Autre cas: l'accompagnement d'un homme porteur d'une sclérose en plaques lui a permis de récupérer en endurance et en capacités dans le temps. L'acupuncture peut être bien utile comme complément dans ces lourds passages.

La première phase d'analyse thérapeutique en MTC est de regarder. Une de nos particularités est là. Nos yeux, respectueux de la globalité de l'être en face de nous, regardent le fond de cet homme. Le Shen s'exprime sans code dans les premières secondes. Une première base est là; la confiance aussi. Cette respectueuse globalité est une des différences entre la MTC et la médecine moderne. Nous en avons besoin pour, avec nos aiguilles, nos mains, nos paroles, nos postures ou nos plantes, aider dans la globalité, aider sur le chemin de sa vie cet être, devenu là, patient. Le médecin est lui en devoir logique d'analyser au plus profond du corps, avec ses règles scientifiquement confirmées et rigoureusement (par prudence) appliquées. La puissance de ces outils confirme sa nécessité. Aujourd'hui, ces deux regards thérapeutiques ne sont plus conflit; ces combinaisons deviennent outils de force et respect de l'individu. Comme dans le Yi King, un cycle est là et des pages se tournent. Notre cartésianisme occidental nous a construit une lourde puissance; cette rigueur s'est scientifiquement imposée en nous et autour de nous. Cette puissance seule ne peut répondre à toutes les demandes, à tous les besoins. Notre douce et profonde Médecine Traditionnelle Chinoise a aussi ses apports et ses limites. Comme le montre le Yi King, les opposés s'associant donnent force et ampleur, respect et infini. Une évolution logique et lente des collaborations thérapeutiques est en marche. ■

Dr Hamid *Montakab*

« Les rêves qui nous guérissent et ceux qui nous enseignent. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier & Coralie Duteil



crédit photo : DR

Le Dr Hamid Montakab travaille depuis de nombreuses années sur les troubles du sommeil et sur les rêves. De passage en France, lors du 1er Congrès de MTC organisé par la CFMTC, nous avons voulu explorer avec lui le mystère des rêves et leur rôle dans la médecine chinoise...

GTao : L'originalité du thème de votre intervention lors du 1er Congrès de MTC : « Rôle et interprétation des rêves en Médecine Traditionnelle Chinoise », a aiguisé notre curiosité. Comment votre intérêt pour les rêves est-il né ?

Hamid Montakab : Il y a une vingtaine d'années, j'ai mené des recherches subventionnées par le fonds national scientifique en Suisse sur l'efficacité de l'acupuncture sur les troubles du sommeil et notamment sur l'insomnie. Mon intérêt pour le sommeil et pour les rêves ne m'a pas quitté depuis.

GTao : La médecine chinoise serait donc efficace pour traiter les différentes causes de troubles du sommeil...

H. M. : Oui, et elles sont vastes. Actuellement, il existe plus de quatre-vingts troubles du sommeil répertoriés, l'insomnie restant le plus fréquent. Les statistiques nous disent qu'un tiers de la population mondiale souffre d'insomnie contre seulement un quart il y a vingt ans. Dans certains pays industrialisés, cette proportion atteint 30-40 % de la population adulte et 15-25 % d'enfants ! Ces troubles du sommeil sont essentiellement liés à notre mode de vie, quelque peu artificiel : le foisonnement de sources sonores, de lumières, etc. Nous ne vivons plus au rythme des saisons, du jour et de la nuit. Il fait jour jusqu'à ce que l'on éteigne la lumière. Les hormones sont déboussolées et les cycles internes sont perturbés. On vit de surcroît de plus en plus rapidement.

GTao : Un organe est-il plus particulièrement fragilisé par les troubles du sommeil ?

H. M. : Pour la médecine chinoise, c'est principalement le Cœur et le Foie qui sont en cause, mais il y a aussi les Reins. Aujourd'hui, plus de 80 % de la population occidentale est atteinte par une pathologie du foie (selon la médecine chinoise).

GTao : Selon le système de correspondances de la MTC, serait-ce signifiant d'un manque de joie et de beaucoup de colère ?

H. M. : C'est selon moi surtout la conséquence de nombreuses frustrations, les gens vivant de moins en moins la vie qu'ils souhaiteraient, qui répondrait à leurs besoins. L'homme subit de plus en plus de pressions. Regardez les informations : la peur et l'insécurité se répandent partout. La joie authentique, celle du Cœur, a été remplacée par des plaisirs rapides. Aujourd'hui, il suffit de prendre des pilules pour se sentir mieux. Le cœur étant artificiellement stimulé, la personne ne parvient plus naturellement à retrouver un état paisible.

GTao : Pourquoi vous êtes-vous plus particulièrement intéressé aux rêves ?

H. M. : Les rêves, décrits depuis l'Antiquité en Chine, ont été utilisés à des fins de diagnostic. Mais peu de praticiens de médecine chinoise les utilisent car bien souvent ils ne savent pas quoi en faire. Devant ce constat, je me suis plongé dans les textes pour en dégager des éléments pratiques et applicables aujourd'hui, sans avoir nécessairement une formation d'ordre psychanalytique. La psychanalyse s'est beaucoup appuyée sur les rêves mais dans un contexte différent.

GTao : Peut-on dire que le psy donne

une interprétation psychique et le praticien de MTC une interprétation énergétique ?

H. M. : Oui, il y a en médecine chinoise une interprétation énergétique du rêve, mais aussi émotionnelle ; les émotions représentant les causes internes des maladies. Une émotion devient déstabilisante parce que tel ou tel organe est en déséquilibre. De la même manière, les émotions qui surviennent dans les rêves peuvent, si besoin est, être régulées ou dispersées.

GTao : Si je vous comprends bien, les rêves envoient un message énergétique (tel ou tel organe est en plein ou en vide) que vous pouvez interpréter pour apporter le soin approprié ?

H. M. : Pas tout à fait. Dans ma pratique, je commence par classer les rêves. Il n'y a pas un rêve, mais différentes raisons pour lesquelles on rêve. Certains rêves ont pour but de soigner l'organisme tandis que d'autres nous enseignent. Certains rêves nous libèrent d'un dysfonctionnement énergétique provoqué par le climat ou des maladies externes tandis que d'autres essaient de libérer une accumulation émotionnelle.

GTao : Donc, il y aurait les rêves qui nous guérissent et ceux qui nous enseignent.

H. M. : Absolument. De nombreuses traditions (tibétaine, taoïste, hindoue) évoquent les rêves initiatiques, dits conscients ou éveillés. Ces techniques sont enseignées depuis des milliers d'années. Les chercheurs d'antan souhaitaient accéder à cet état pour diriger leurs rêves et s'ouvrir à un monde auquel ils n'avaient pas accès pendant la phase d'éveil. Dans les rêves, il n'y a plus de barrières, de limites ou de filtrages. On peut voler, traverser les murs. Les rêves éveillés avaient pour but d'aider la personne à diriger ses rêves pour lui permettre de réaliser son processus d'évolution intérieure.

GTao : Quant aux rêves « thérapeutiques » ?

H. M. : J'ai beaucoup d'exemples de patients qui se sont guéris à travers leurs rêves (sans que cela soit nécessairement des rêves éveillés). Je connais une patiente qui était atteinte d'un cancer. Une nuit, elle rêve de fourmis qui allaient et venaient autour de son cancer et jouaient de la musique avec leurs instruments. Elle commença à convoquer cette image, même lorsqu'elle restait éveillée ; elle finit par en rêver régulièrement jusqu'à une résorption totale de sa tumeur. Les médecins étaient ravis.

GTao : Les couleurs ont également beaucoup d'importance.

Les rêves ont été utilisés pour le diagnostic.



PORTRAIT

Le Dr Hamid David Montakab est diplômé de l'École de Médecine de Paris, de l'AFA (Asso. Française d'Acupuncture) de Paris et de l'ASA et Men Wa de Hong Kong, ainsi que du NCCA aux USA. Fondateur de l'Academy of Chinese Healing Arts en Suisse. Co-fondateur et président de l'Association Professionnelle Suisse de la MTC jusqu'en 2001. Chargé de recherche par le Fond National Suisse de la recherche scientifique (FNSRS) : Acupuncture et sommeil.
h.montakab@chiway.ch

H. M. : On fait une distinction entre les rêves en noir et blanc (liés aux Reins) et les rêves en couleur (liés au Cœur). Telle couleur va fortifier tel organe. Par exemple, ma femme fut atteinte un jour d'une broncho-pneumonie. Une nuit, elle rêva essentiellement de blanc : un cheval blanc, des champs de neige, beaucoup de blancheur. Or, en MTC, les rêves d'objets blancs signifient un état de vide des poumons, mais le blanc fortifie aussi les poumons. Au matin, sa fièvre était tombée, sa guérison était entamée. Il est fort probable que sa guérison eut lieu pendant son rêve.

GTao : Ces phénomènes sont-ils expliqués scientifiquement ?

H. M. : Il existe une quinzaine de théories modernes qui traitent de l'interprétation des rêves. L'une d'entre elles soutient la notion d'organogenèse. Bien sûr, comme il existe de nombreuses catégories de rêves, il existe aussi beaucoup de théories. Mais j'ai essayé de les classer. Et surtout, j'ai tenté de donner des outils pour travailler facilement avec les rêves sans être formé à leur interprétation symbolique. L'idée consiste à comprendre leur message et à évoluer à travers eux. Dans les années 1980, en neuro-endocrinologie, la chercheuse C. Pert a découvert des neuropeptides libérés par le cerveau ; ils ont des récepteurs dans tout l'organisme, et mettent ainsi en relation le cerveau avec les cellules éloignées. Ces neuropeptides sont sécrétés lorsque l'on vit certains états émotionnels. Pendant les périodes de rêve, beaucoup de centres de l'activité cérébrale, comme les régions frontales, responsables d'évaluation de réalité, de volonté et de contrôle, ainsi que le cortex pariétal moteur, sont inactifs, par contre le système limbique (comportement émotionnel) et paralimbique, ainsi que la région visuelle et le cervelet restent actifs. Cette dernière gère nos réactions cardiaques, pulmonaires, etc., donc les mécanismes qui nous maintiennent en vie. L'hypothalamus droit, qui a pour rôle d'intégrer les perceptions sensorielles et les fonctions cognitives du cerveau avec la biologie de l'organisme est également actif. Lorsque l'on rêve, on a l'impression de vivre une réalité à 100 % mais dans les faits, on ne réagit pas physiquement. Pour autant, le cerveau libère énormément de ces fameuses molécules de l'émotion. L'organisme les reçoit et réagit en conséquence.

GTao : Nous sommes des êtres sensoriels, même lorsque nous rêvons !

H. M. : Oui. Dans cet état situé entre le sommeil et l'éveil, nous sommes encore en ondes alpha, une suggestion peut alors remplacer le rêve. Si nous changeons le scénario de notre histoire, nous changeons les neuropeptides

qui sont libérés. Avec de l'entraînement, on peut ainsi parvenir à des résultats assez étonnants. Le but du rêve éveillé est de diriger le rêve. Au lieu de le subir comme un témoin impuissant, on le dirige dans la direction que l'on s'est choisie.

GTao : Comment puis-je utiliser mes rêves ?

H. M. : Il existe une technique très simple. Par exemple, si vous vous réveillez à la suite d'un rêve qui vous a troublé, vous pouvez essayer de vous remettre dans l'ambiance du rêve et de reprendre le scénario en cours pour ensuite pouvoir le changer. Ce serait comme un film que vous n'avez pas aimé. Vous en modifiez le scénario pour inventer une fin plus à votre goût. Pour y parvenir, il faut pouvoir accéder à cet état situé entre le sommeil et l'éveil, et vous raconter l'histoire différemment.

GTao : La visualisation est-elle un rêve éveillé ?

H. M. : Une étude a été réalisée aux Etats-Unis avec des joueurs de basket-ball. Un groupe s'est entraîné pendant de nombreuses heures tandis que l'autre groupe ne faisait que visualiser. Après un certain temps, chaque équipe s'est mise en place pour tirer au but et les résultats ont été comparés. Ceux qui ne s'étaient pas entraînés, si ce n'est par la visualisation, ont eu de meilleurs résultats que l'équipe témoin.

La visualisation est un phénomène très proche de la manière dont nous pouvons agir pendant le rêve, à la différence près que lorsque l'on visualise, on contrôle et l'on dirige notre intention.

GTao : Et la MTC dans tout cela ?

H. M. : La MTC possède un système de correspondances bien défini constitué d'émotions, de couleurs et de sentiments qui nous indiquent un état organique. Nous pouvons directement agir sur l'organe en question, le fortifier et libérer l'accumulation émotionnelle. Mais la personne doit être agissante : on ne peut pas la soigner malgré elle. Elle doit traverser son émotion, sa maladie et son expérience. Une pilule ne peut pas ôter une souffrance.

GTao : La visualisation induit une participation consciente de la personne.

H. M. : Oui, la personne doit faire l'effort d'écrire ses rêves, tenir un carnet de notes et se souvenir de ses rêves. Sinon, elle les oublie très vite. Vous vous réveillez la nuit et vous vous dites : « Ça, c'est important, je vais m'en souvenir ». Le matin, vous savez que vous avez fait un rêve important, mais vous ne savez plus de quoi vous avez rêvé. Je dirais que plus de 90 % des rêves sont oubliés. Il est donc nécessaire d'avoir cette discipline et de

Vous modifiez le scénario de votre rêve.





crédit photo : D.R.

tout noter. Avec un peu d'entraînement, on y arrive, et on peut parvenir à diriger ses rêves.

GTao : Et pour les personnes qui ne se souviennent pas de leurs rêves ?

H. M. : J'utilise la même technique. Au fur et à mesure, la personne commence par se souvenir. Elle doit parvenir à se réveiller juste après son rêve. C'est suffisant pour que le mental enregistre. Sinon, il existe des techniques proches de l'autosuggestion. On se répète régulièrement dans la journée que l'on va se rappeler de ses rêves. Et cette parole formulée va influencer le cœur. Le cœur en médecine chinoise est le siège de la conscience et du mental. De la même manière, si je dois me réveiller à telle heure, je n'ai pas besoin de réveil, je le mets seulement par précaution.

GTao : Comme une horloge interne ?

H. M. : Beaucoup de gens développent cette horloge interne. Des études montrent que chacun d'entre nous a fait au moins dans sa vie deux ou trois rêves éveillés, des rêves

conscients. Les personnes sont alors conscientes qu'elles rêvent et elles peuvent dans une certaine mesure diriger leur rêve. J'ai recueilli de nombreux témoignages de personnes qui sont capables de rêver, de se réveiller puis de se recoucher avec la capacité de reprendre le même rêve.

GTao : C'est comme regarder un DVD !

H. M. : Nous avons énormément de capacités !

GTao : Pour conclure, pouvez-vous nous raconter une séance type de soin avec les rêves ?

H. M. : L'anamnèse d'origine me donne une première impression. Le diagnostic de médecine chinoise me confirme la direction à prendre : quel organe traiter, quelles émotions sont présentes. Le symbolisme, bien sûr, peut m'informer, mais je ne crois pas au symbolisme jungien parce qu'il est universel. Je pense que les symboles sont beaucoup plus personnels. Ils n'ont pas la même valeur pour chacun d'entre nous. Je m'intéresse surtout au ressenti de la personne au moment de son réveil.



crédit photo: D.R.

Un patient peut me dire avoir fait des cauchemars. Je lui demande le thème de ce cauchemar: il n'en finit pas de rater le train. Pour moi, ce n'est pas un cauchemar, mais la personne le vit comme tel. C'est la source d'une véritable angoisse. Il est très important de comprendre comment la personne vit son rêve.

Gtao: Ecouter, comprendre, ressentir... Et le soin ?

H. M. : J'exerce selon les règles de la médecine chinoise, en travaillant sur certains organes avec les aiguilles. Une fois celles-ci retirées, je peux travailler sur les rêves. Car c'est plus simple sans les aiguilles. La personne est plus à l'aise.

Gtao: Si je me réveille régulièrement très angoissée. Que feriez-vous ?

H. M. : Grâce à l'acupuncture, nous pouvons soigner le système à l'origine des angoisses, par exemple les Reins ou le Cœur, par plusieurs approches possible. Puis nous reprendrions ensemble, par exemple, le rêve le plus récent ou le plus marquant que vous ayez fait. Pour cela, mon épouse Solange a développé toute un processus par lequel le thérapeute vous guiderait à travers un voyage imaginaire dans lequel vous revivriez cette séquence. Au moment où vous vous retrouvez confronté

à des difficultés, on vous demande ce que vous auriez pu faire dans ce cas. Par exemple, dans le cas du train manqué, vous pourriez courir très vite, sauter, arrêter le train. Il existe toujours des moyens. Et il est important de se donner les moyens de faire face au danger, de corriger les erreurs (même via l'imagination). Petit à petit à travers ce processus, la chimie interne de la personne se modifie. Elle ne se vit plus comme une victime et peut découvrir toutes les ressources dont elle peut potentiellement se servir.

La chimie interne de la personne se modifie.

Gtao: D'une certaine manière, la médecine énergétique vient soutenir le processus psychique ?

H. M. : En médecine chinoise, tout comme en Qi Gong, on dit que l'énergie suit l'esprit. C'est l'intention qui dirige l'énergie. Et vice-versa. Pour beaucoup de monde, si nous n'avons pas d'entraînement, notre esprit suit l'énergie. Si vous souffrez, vous restez concentré sur la région qui vous fait mal et vous êtes dirigé par la douleur. Dans ce cas, le Zen dirait que vous êtes comme un cheval aveugle avec un cavalier handicapé. Or, si le cheval (l'énergie) est beaucoup plus puissant que le cavalier (l'esprit), le cavalier a les yeux qui lui permettent de le diriger. L'esprit, le Shen, doit être entraîné. ■

Irrigation colonique & *conscience*

Éliminer les toxines et affiner notre acuité

par Dominique Bourdin

En s'appuyant sur plus de quinze années de pratique, Dominique Bourdin nous explique les vertus de l'irrigation colonique et s'interroge avec nous sur ses interactions avec notre vie psychique et spirituelle.



crédit photo: Dominique Bourdin

Pour Bouddha, le sage est celui qui a un intestin propre. Les *yogi* ont développé une technique de nettoyage qui agit sur l'ensemble du tube digestif. Elle associe l'absorption d'eau en grande quantité et des mouvements spécifiques des muscles du ventre. Les lavements intestinaux faisaient partie des coutumes de la communauté essénienne de Qumran dont aurait fait partie le Christ au début du millénaire. Alors, y aurait-il un lien entre l'intestin et la spiritualité ?

L'irrigation colonique

Il y a une vingtaine d'années, des chercheurs américains ont mis au point une technique de nettoyage du gros intestin qu'ils ont appelée irrigation colonique. La technique est simple. À l'aide d'une canule introduite dans l'anus, le thérapeute fait rentrer de l'eau dans le côlon à faible débit et faible pression par un petit tuyau branché sur le côté de la canule. Celle-ci est raccordée également à un gros tuyau de deux centimètres de diamètre qui sert à l'évacuation des matières fécales. Pendant le remplissage

avec l'eau, l'évacuation est empêchée par une vanne. Lorsque le patient ressent une envie d'évacuer, la vanne est ouverte. L'eau injectée et les matières fécales sortent par le gros tuyau tandis que le petit tuyau continue d'envoyer de l'eau pour diluer les matières et les pousser, en favorisant leur évacuation. Pendant ce temps, le thérapeute masse le ventre. Quand celui-ci est vide, la vidange est répétée. Cette alternance remplissage/vidange dure environ une demi-heure et s'arrête quand il n'y a plus de matière qui s'évacue par le tuyau.

La plupart des praticiens de l'irrigation colonique proposent une à deux séances par semaine, trois à cinq séances d'affilée. Ce processus permet d'apporter une bonne hygiène intestinale, à condition de ne pas tomber dans la dépendance et de ne pas manger n'importe quoi. Pour ma part, suivant les recherches du docteur Jean-Michel Harranger, j'opte pour un processus de quatre à six séances, à raison d'une ou deux par jour, en arrêtant chaque séance quand plus rien n'est évacué. J'ai pu constater des évacuations significatives à la quatrième, voire cinquième ou sixième séance. Cette façon très rapprochée de répéter les séances fait frémir certains naturopathes qui craignent une irritation de l'intestin et une disparition de la flore intestinale. Or, plus de quinze ans d'expériences me confirment le contraire, comme si un intestin vraiment nettoyé générerait sa propre flore, et de belle qualité. Cette interprétation rejoint les travaux de Béchamp, contemporain de Pasteur, qui avait démontré que le terrain génère ses germes en fonction de son état.

Une cure de rajeunissement

Au fil des séances, les curistes disent se sentir rajeunir. Leur visage s'éclaircit et leurs yeux s'illuminent. Dans les heures et les jours qui suivent, ils décrivent plusieurs améliorations digestives (constipations, diarrhées). L'appétit se régule, le goût et l'odorat sont affinés, l'envie de manger des produits de meilleure qualité se manifeste; une autorégulation s'installe. Les toxines accumulées dans le corps étant évacuées, de nombreuses douleurs s'estompent: articulaires, musculaires, maux de tête, etc.

Les règles sont régularisées, la libido parfois réveillée et le sommeil amélioré. Les personnalités dépressives, anxieuses ou agressives s'apaisent. La fonction rénale est stimulée, notamment quand l'irrigation est réalisée à l'eau douce. Des souvenirs d'événements mal vécus, souvent issus de la petite enfance, remontent à la conscience. Enfin, et sans prétendre être exhaustif, de nombreuses personnes décrivent se sentir plus sereines et lucides. Elles ont l'impression de se retrouver, de se « reconnecter » à leur être profond, alors qu'elles se sentaient enlisées. Le processus ressemble à un vaste nettoyage physique, énergétique, affectif, mental et spirituel.

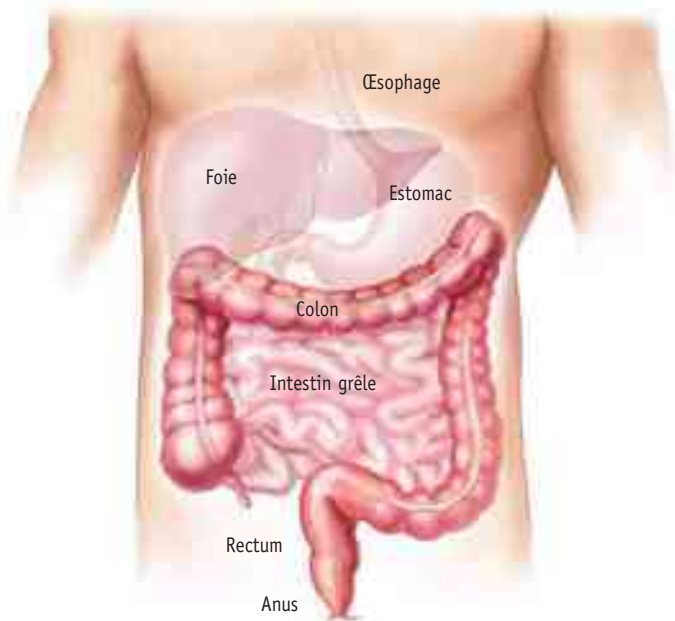
Une flore améliorée

Très souvent, le deuxième jour, les patients se sentent fatigués, comme intoxiqués, probablement par leurs propres toxines qui s'éliminent de leurs cellules. Ces problèmes surviennent souvent chez des personnes qui ne « lâchent pas prise », autrement dit, qui ont du mal à « évacuer les merdes de leur vie », mais ces problèmes sont rares. Selon le Dr Béchamp, c'est le terrain qui crée le microbe et non le microbe qui crée le problème. En poursuivant jusqu'au bout cette logique expérimentale, on peut considérer que le système immunitaire n'est pas d'abord un système de défense, mais un système de communication. Les virus et les bactéries sont des vecteurs d'informations capables de véhiculer et de transmettre très vite et très loin un grand nombre d'informations. Notre corps est constitué de structures analogues aux virus et aux bactéries (les cellules). Notre système immunitaire est un système d'échange d'informations. Et les maladies infectieuses sont des moyens de changer notre état général par apport d'informations. Selon cette perspective, l'intestin propre est propice au développement de bactéries saines et adaptées à leur fonction : non seulement la flore n'est pas lésée, mais elle est améliorée.

Quel lien entre irrigation colonique et conscience ?

En plus de toutes les améliorations que j'ai citées précédemment, les personnes ayant suivi une cure témoignent souvent de leur découverte d'un sentiment proche de l'amour. Au fil du temps, curieux de ce phénomène, je me suis demandé pourquoi un tel sentiment transcendant pouvait naître d'un nettoyage de l'intestin ? J'ai commencé à m'intéresser à ce que cherchait à exprimer le corps à travers la douleur.

■ **La symbolique des maux :** un mal de gorge traduit souvent une difficulté à exprimer. La matière fécale logée dans un repli de l'intestin empoisonne le corps et la vie au sens propre et figuré, tant qu'elle n'a pas été éliminée. Tout



**Des souvenirs
douloureux
remontent à
la conscience.**

se passe comme si le corps exprimait symboliquement un événement difficile. Les irrigations coloniques répétées viennent gorger d'eau et décoller les matières fécales, en faisant souvent remonter à la conscience le souvenir de l'événement d'origine du problème. Reste à intégrer l'enseignement de cet événement et à modifier notre comportement en conséquence, sous peine de voir à nouveau des matières fécales reprendre place au même endroit. Nous devons apprendre à « transformer notre merde en compost », autrement dit, à développer les mêmes capacités que notre gros intestin. Quand il fonctionne bien, il élimine les toxines du corps en les transformant en quelque chose d'assimilable par d'autres organismes. Son bon fonctionnement reflète notre capacité à vivre des transformations physiques et symboliques.

■ **Intestins et spiritualité :** le nettoyage profond de l'intestin lui rend donc sa fonction ; celle de transformer et d'éliminer les déchets physiques et symboliques. Il nettoie l'ensemble des organes en favorisant une relance de tous les métabolismes et nous régénère. Il nettoie également le cerveau et permet de nous reconnecter avec plus de netteté avec le divin, l'univers, l'amour. Ceci pourrait aussi expliquer les témoignages des curistes : l'impression de rajeunir, d'avoir les idées plus claires, de mieux se situer dans la vie, mais aussi d'avoir découvert ou redécouvert quelque chose de l'ordre de l'amour. N'est-ce pas là l'essence de l'Humain ?... ■



PORTRAIT

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

www.lachrysalide.com
lachrysalide@orange.fr



Le système méridien

Méridiens, ramifications secondaires et vaisseaux

par Philippe Laurent



crédit photo: D.R.

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

Dans le numéro précédent, nous avons fait mention de l'analogie établie par les Chinois entre la Nature et l'organisation « anatomique » du corps humain. Les montagnes étaient attribuées aux *Zang* (viscères pleins), tandis que les plaines étaient attribuées aux *Fu* (viscères creux). A ce sujet, le *Nei Jing* énonce : « Les douze Méridiens appartiennent aux *Zang/Fu* », indiquant par là que les 12 méridiens sont tous reliés à un viscère et que cela correspond au niveau profond (*Li*) du système avec lequel ils partagent des caractéristiques physiologiques. Voyons ce que recèlent les deux termes *Zang* et *Fu*.

Zang 臟 : les viscères Yin

■ 藏 *Cang*, cacher, dissimuler le larcin *Zang* (dans les herbes *Cao*) : se cacher après un méfait.

■ La recatégorisation du caractère *Cang* par la clé organique *Rou* 月 s'applique aux : Viscères pleins qui conservent, thésaurisent (*Cang*).

— Il existe cinq viscères Yin : Foie (*Gan* 肝), Cœur (*Xin* 心), Rate (*Pi* 脾), Poumon (*Fei* 肺), Rein (*Shen* 腎), auxquels on ajoute *Xin bao* 心包 (enveloppe du Cœur).

Fu 腑 : les viscères Yang

Fu 府 se compose de trois caractères :

- 亻 *Ren*, un homme debout.
- 寸 *Cun*, une main qui tient, donne ou reçoit un objet quelconque.
- 广 *Yan*, sème des bâtiments ouverts ou publics.

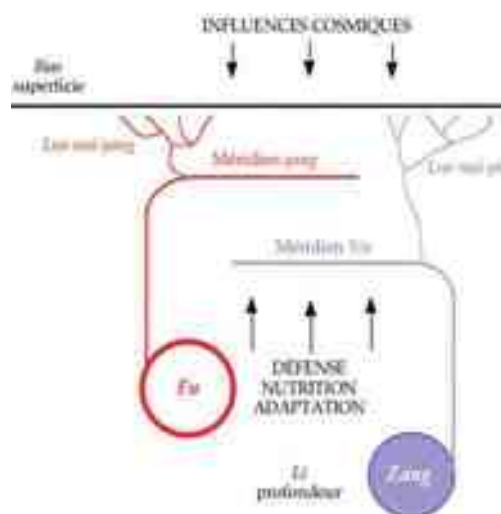
L'ensemble se traduit par dépôt d'archives, lieu où sont déposés, entreposés, amassés les titres, les donations puis, par extension : résidence, palais d'un grand personnage (littéralement : résidence d'un homme d'une certaine mesure ou mesurable par sa grandeur).

Lorsque *Fu* 府 est recatégorisé par *Rou* 月, la clé des systèmes organiques, il devient *Fu* 腑 qui signifie Viscère/*Yang* (les *Fu* sont des lieux de transit), terme complémentaire et opposé de *Zang* 臟, Viscère/*Yin* (les *Zang*, eux, thésaurisent).

— Il existe les 6 Viscères Yang : Vésicule biliaire (*Dan* 膽), Intestin Grêle (*Xiao chang* 小腸), *San jiao* 三焦, Estomac (*Wei* 胃), Gros Intestin (*Da chang* 大腸), Vessie (*Pang guang* 膀胱).

Dès lors, on peut résumer sur un schéma le rôle des Méridiens (voir ci-dessous).

Les Méridiens sont des vecteurs qui permettent de mettre en relation le corps (jusqu'au niveau le plus profond *Zang/Fu*) avec le milieu externe, et ainsi d'adapter et de défendre l'organisme tout entier des variations climatiques. Ce système est aussi le moyen de faire parvenir les nutriments nécessaires à la vie à toutes les parties du corps au travers des *Mai*.



Chaque Méridien est relié à un Viscère.

Les Méridiens *Yang* sont reliés aux Viscères creux *Fu*, lieux de transit, qui ne conservent pas le *Qi*.

Les Méridiens *Yin* sont reliés aux Viscères pleins *Zang* qui conservent, thésaurisent le *Qi*.

Une partie du système Méridien (celle chargée de la nutrition) fonctionne selon une horloge biologique, chaque heure chinoise (= 2 de nos heures) privilégie la nutrition d'un *Zang* ou d'un *Fu* et de toutes les structures qui s'y rapportent. Le mot nutrition est en fait réducteur, car l'activité des *Zang/Fu* et de leurs Méridiens couvre à la fois les notions de métabolisme(1) et de catabolisme(2). Dans cette horloge sont inclus deux Méridiens Particuliers, *Du mai* et *Ren mai*; ces deux Méridiens appartiennent à la catégorie des Huit Vaisseaux Curieux, mais à l'intérieur de ce groupe, ils sont les seuls à être unilatéraux et à avoir des points propres.

Ren Mai court sur la partie antérieure et médiane du tronc et appartient au *Yin* alors que *Du mai* court sur la partie médiane du dos, la partie médiane du crâne et du visage et appartient au *Yang*. Ces deux Méridiens font partie intégrante du système de « nutrition ». *Ying qi* 營氣 parcourt donc en fait 14 Méridiens durant les 12 heures (chinoises).

Le Système Méridien englobe en fait toutes les structures du corps, il est nécessaire pour cela de se rapporter à l'organisation du système *Jing Luo* (voir tableau ci-dessous). Aux vues de ce tableau, on observe que le Système Méridien est complexe; il est composé de 12 Méridiens principaux en relation avec 10 Viscères et 2 fonctions (*Sanjiao* et *Xinbao*). Ce que l'on appelle *Jing mai* est composé: des 12 Méridiens principaux, des 12 Méridiens divergents qui relient un Viscère *Yang* à un Viscère *Yin*, de même nature dans les 5 éléments, par exemple le Poumon et le Gros Intestin qui appartiennent tous les deux à l'Élément Métal et des 8 Vaisseaux Curieux qui complètent le système Méridien.

Ce que l'on appelle *Luo mai* (vaisseaux ou ramifications secondaires) se rapporte aux branches superficielles qui relient les Méridiens aux Zones Cutanées. Ces branches secondaires permettent en outre de transférer sang et *Qi* (énergie) d'un méridien *Yang* vers un méridien *Yin* et inversement à la condition qu'ils constituent un couplage relié à un même



Horloge circadienne :
circulation de *Ying qi* 營氣, le *Qi* nourricier.

élément. Sont classés dans Autres: la partie des Méridiens en rapport avec le système tendino-musculaire, la zone cutanée appartenant à chaque méridien, le système d'irrigation cutané. On constate alors que si *Wei qi* n'appartient pas aux *Jing mai*, il n'en appartient pas moins au Système Méridien, *Jing Luo*, puisque celui-ci englobe aussi des structures qui ne sont pas des ramifications sanguines (*Mai*). ■

- (1) Processus des modifications chimiques continues qui ont lieu dans l'organisme vivant
- (2) Ensemble des processus du métabolisme qui permettent la réduction des corps organiques complexes en éléments simples, avec libération d'énergie. Il s'effectue au cours de la respiration et des fermentations.



PORTRAIT

Philippe Laurent est professeur associé à l'Université du Yunnan, vice-président de l'Union Française de Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (UFPMTC). Il est l'auteur de « L'esprit des Points » et « Le Dragon des 12 Fleuves » (Ed. You Feng).

www.ufpmtc.com

SYSTEME JING LUO					
JING LUO	Jing mai	12 méridiens principaux	6 méridiens de la Main	3 Yang Gros Intestin, San Jiao, Intestin Grêle	
				3 Yin Poumon, Xin Bao, Cœur	
			6 méridiens du Pied	3 Yang Estomac, Vésicule Biliaire, Vessie	
			3 Yin Rate, Foie, Rein		
		12 méridiens divergents	Branches profondes des méridiens		
		8 Vaisseaux curieux	<i>Du mai, Ren mai, Dai mai, Chong mai Yin et Yang Wei, Yin et Yang Qiao</i>		
	Luo mai	15 Ramifications secondaires (superficielles)			
	Autres	12 Tendino-musculaires (muscles, tendons, fascias)			
12 Voies de l'eau (irrigation cutanée)					
12 Zones Cutanées (zone cutanée dévolue à chaque méridien)					

ABONNEZ-VOUS

Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



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

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

le magazine (4 numéros)
+ internet
pendant 1 an

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

Offre couplée
magazine
+
Internet



Abonnement internet

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

www.generation-tao.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

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

CARNET D'ADRESSES

VOIE DU MOUVEMENT

Maître Chen Lisheng

Découvrez ces liens internet pour en savoir plus :
<http://www.wudangtaoism.net/Item/list.asp?id=563>
<http://blog.sina.com.cn/u/1540169151>
http://www.tudou.com/home/item_u59890869sOp1.html

Systema

Pour pratiquer le Systema à Lyon : Stéphane Vartanian, instructeur en formation auprès de Jérôme Kadian.
<http://www.systemalyon.fr/stephane@systemalyon.fr>
 tél. : 06 37 28 32 47

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Le Qi Gong au féminin

Le Dr Martine Depond-Gadet donne des cours le mardi matin à but non lucratif, à Paris, au parc Monceau. A partir de septembre 2013, des conférences-atelier sur différents thèmes du féminin seront organisés au sein de la mairie du 17^{ème} arrondissement. Des ateliers sur la plage de Villers-sur-mer seront organisés à partir de mai auprès de Ludivine Cruzet.
martine.depond@wanadoo.fr
wanadoo.fr

AGENDA

Le plein de Qi avec l'IEQG !

› 11-12-13 mai 2012, à Ste Foy les Lyon, psychologie énergétique 2 : émotions, phytothérapie et Qi Gong / Ma Wang Dui : Métal, Eau, animé par Yves Requena.
 › Du 17 au 20 mai 2012, à Vesseaux (77), Qi Gong

des 5 animaux, animé par Maître Chen Lisheng.
 › Du 21 au 25 juillet 2012, à Satillieu 07, massages énergétiques chinois, animé par Sylvie Chagnon.
 › Du 21 au 25 juillet 2012, à Satillieu (07), Yang Sheng Tai Ji Quan animé par Bernard Geay.
 › Du 23 au 25 juillet 2012, à Satillieu (07), Qi Gong et Feng Shui animé par Jake et Dominique Fratin.
 I.E.Q.G. : 04 42 50 28 14
info@ieqg.com
www.ieqg.com

QI GONG, TAIJI TUISHOU & DA CHENG QUAN

A PARIS

Du 4 au 6 mai 2012
 13 formes du Taiji style Wu & Tui Shou

Du 18 au 20 mai 2012
 Tai Ji Ecole Li
 Maître ZHANG Shaotang
 La pratique de ce style donne une place essentielle au Shen et au Yi ; les gestes sont impulsés par le cœur.

2 & 3 juin 2012
 Stage de Qi Gong secret Taoïste

Du 29 juin au 3 juillet 2012
 Stage d'été de Qi Gong 6 sons thérapeutiques + Bing Qi Pai Fang Fa + Wu Qin Xi : 5 animaux

Du 13 au 19 juillet 2012
 Da Cheng Quan
 Maître Zhang Jinhe

A L'ÎLE D'YEU
Du 6 au 11 juillet 2012
 Qi Gong de l'oie sauvage + Mouvements du Dan Tian + Déplacements + art de longévité taoïste

Institut Dao de l'Harmonie
 tél. : 01 43 20 70 66
quimetaonet.com
wushustore.com

Qi Gong à l'école du Qi

Tous les stages sont animés par Dominique Banizette :
 › Du 23 au 27 juillet : Tai Ji Qi Gong de Jiao Guorui.
 › Du 13 au 17 août : les 6 sons thérapeutiques et le Tai Ji Bang (pratique du petit bâton de Qi Gong).
 › Cycle de 4 séminaires de 4 jours sur le Yi Jin Jing.
 › Cycle d'approfondissement pour les pratiquants confirmés et les séminaires de post-formation.
 › Yang Sheng Ba Shi : Qi Gong qui travaille sur les méridiens curieux et les « chaînes musculaires » alliant les visions énergétique et kinésiologique du corps.
 › Tai Ji Qi Gong de Jiao Guorui.
 › Les 6 sons thérapeutiques, etc.

tél. : 04 75 88 32 63
qiqong@ecoleduqi.com
www.ecoleduqi.com

Les Jardins du Tao peuvent vous accueillir en Ardèche méridionale pour vos stages d'arts corporels et énergétiques, de peinture, de musique, etc.
www.lesjardinsdutao.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.
 › Harmonisation des fluides,



Qi Gong
 www.94dances.fr/tao

Cours en ligne, à domicile
www.taoping.fr.com

Stages mensuels à Paris
 au Centre de Tao de Paris

Stages d'été
 Qi Gong - Taijiquan avec Maître Martinelli
 Du 14 au 20 juillet / 14 au 21 août
 dans une résidence avec piscine

Qi Gong et Méditation
 du 5 au 12 août - Arles
 Institut pédagogique de Tao Tai

Rencontres - Ateliers
www.taoping.fr.com
www.taoping.com

19 & 20 mai 2012
 › Réguler le système digestif, 30 juin & 1er juillet 2012
 tél. : 01 42 40 48 30
contact@centre-tao-paris.com

Qi Gong

Tous les stages qui suivent sont animés par Liao Yi Lin.
 › Du 16 au 20 avril 2012, stage de « Méditation en mouvement Liao Ch'an Qi Gong », avec l'enseignement du prochain livre « L'art de Méditer, méditation en mou-



Association
Le Non Faire

Stage de mouvement régénérateur animé par
Alain Bidron et Laurent Caroff
 Maître de Tao Tai depuis plus de 10 ans

Vendredi 20 avril 2012	19h00
samedi 21	10h30 et 19h00
dimanche 22	10h30

Tarif 100 €

Inclut :
 Centre de célébration Tao
 144, boulevard de Villiers
 75019 - Paris
 Maître Caroff / Maître Bidron

Inscriptions/Contact
Le Non Faire
 Alain Bidron 06 88 84 83 70
alainbidron@nonfaire.com
 Laurent Caroff 06 78 76 12 90
laurentcaroff@wanadoo.fr
 14, rue Liancourt 75014 - Paris



vement » écrit par Liao Yi Lin.
 > 5 & 6 mai 2012 à Paris, « Le Trésor du Qi Gong, la Bannière de Ma Wang Dui ». Sur le thème : sagesse de vie face au bouleversement des saisons, incarner les 5 éléments à l'intérieur de nous.

> 12 & 13 mai 2012 à Paris, « La Marche des 5 organes, méthode Liao Ch'an Qi Gong ».
liaochanqigong@free.fr
<http://liaochanqigong.over-blog.com>

Wutao

Stages de Wutao :
 > à Hyères : 14 et 15 avril.
 > A Strasbourg : 25 mars, 13 mai et 17 juin 2012.
 > A Gaillac : 5 et 6 mai.
 > A Lyon : 30 juin et 1er juillet 2012.
 > Aux Arcs, à 1600 m d'altitude : du 22 au 27 juillet et du 29 juillet au 3 août 2012.
 > Et renseignez-vous pour vous former dès la rentrée 2012 à la Wutao School : un art à vivre, un état d'être.

www.wutao.fr
contact@wutao.fr

Tribal Tarot en Belgique

Delphine Lhuillier anime un atelier de Tribal Tarot. Amis belges, venez explorer et célébrer vos énergies primordiales les 12 et 13 mai 2012.
 tél. : 0498/87 49 91
pepitesdebonheur@me.com
www.tribal-tarot.fr

Un peu de musique !



Découvrez la musique métissée, festive et contemplative de Pascal Bihannic.
www.pascalbihannic.com

Les saisons de nos vies

Les vibrations de ce qui est à naître

par Marie Delaneau



© Delphimages - Fotolia.com

Printemps, été, automne, hiver... Et de nouveau le printemps... La succession des saisons rythme nos vies. Et nous goûtons leurs saveurs particulières. Mais qu'en est-il des saisons de nos vies ?

En ce qui me concerne, j'ai traversé les saisons de mon enfance, puis de mon adolescence, et enfin de jeune femme dans une absence à moi-même. Je les ai vécues tout à la fois combattante et par inadvertance, et bien souvent, dans un oubli de mon être profond. Je sais maintenant qu'un événement majeur est venu ternir le jardin de mon enfance. Je le sais. Et cet effort d'intégration me permet aujourd'hui de retrouver une présence à moi-même et de vivre en pleine conscience de chaque instant.

Ainsi, le temps passant... Arrive le cap de la maturité ! Le plein épanouissement de mon incarnation, le fleurissement de mon être avec, par instants, une sensation d'apogée au goût d'éternité. Aujourd'hui, après de nombreuses années de cheminement intérieur, de pratique corporelle, de mouvement, de respiration, de travail du souffle, et de conscientisation, je sais que la vie est évolution. Qu'une part de mon être s'était figée. Que je m'étais « résiliée » à laisser mourir une part de moi-même. Alors qu'il me fallait à chaque fois « mourir au mourant pour naître au naissant », à savoir tout abandonner pour tout recommencer, ailleurs, autrement, et faire que cette empreinte ne m'emporte plus, à présent, même si parfois celle-ci se manifeste encore

et tend à « m'ensonger » et m'engluier, je la surfe, j'en extrais l'essence, pour justement me permettre de vivre l'instant présent que je sais éphémère. Je m'applique à vivre l'instant pleinement, consciemment, sans m'y accrocher et pour laisser la disponibilité à l'instant suivant.

Il en est ainsi lors d'un projet, d'une relation... J'ai compris que je devais savourer pleinement, accompagner, puis laisser ce qui a été accompli et enfin accepter un vide, une page blanche. Espace vide qui n'est pas du rien, mais un espace de tous les possibles. J'ai appris à faire pleinement confiance, à laisser un espace de disponibilité pour entendre les vibrations de ce qui est à naître... Alors, même si l'automne est toujours ma saison préférée, en lien avec mon histoire, je savoure maintenant le printemps qui est aussi renaissance. ■

Mourir au mourant pour naître au naissant.

PORTRAIT



Enseignante puis directrice auprès d'adolescents en grande difficulté scolaire, Marie Delaneau fut également formatrice auprès des enseignants sur les questions de violence. Professeure formatrice de Wutao® et Wutao éventail, elle est également accompagnatrice en Trans-analyse®. Directrice des activités du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle à Paris.
marie@generation-tao.com