

## ■ VOYAGE AU CŒUR DU FÉMININ

Muriel Rojas, Hélène Cociovitch, Catherine Oberlé, Lila Verdi  
Solen A.M.K., Marie Motais, Isabelle Patin, Benj Drouet-Rousseau  
Maïtie Trélaün, Karine Nivon, Sylvie Bérubé, Sarina Stone...

## ■ L'ÉNERGIE CRÉATRICE

Plusieurs personnalités venues d'horizons différents  
nous expliquent ce que représentent pour elles  
l'énergie et la créativité : Marion Kaplan, Ervin Laszlo,  
Yves Réquena, Ke Wen, Gérard Edde, Joël Savatofski...



# WUTAO

## *Pratiquer l'écologie corporelle*

**Imprégné de philosophie taoïste**, le Wutao®, conçu par Pol Charoy et Imanou Risselard, est une création contemporaine née du métissage de différentes techniques : Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Bio-énergie occidentale... Il repose sur l'union de deux idéogrammes : « Wu » (prononcé « Wou ») pour danse ou « Éveil » et « Tao », la voie.

La pratique du Wutao est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. Libérés, ces mouvements amples et spiralés, véritables calligraphies de gestes, laissent apparaître toute notre dimension énergétique et artistique, notre danse du Tao, notre chemin.

### **Les bienfaits du Wutao :**

- Renouer avec l'intelligence du corps et mieux l'habiter.
- Goûter au sentiment du geste.
- Créer du lien en soi et avec son environnement pour se sentir un être global, en pleine santé et aimant.
- Éveiller l'âme du corps et trouver notre rythme intérieur.

*Davantage de souplesse, de tonus, et de confiance en soi : **Trois piliers de notre santé.***

### **Le Wutao pour Toutes et Tous :**

Le terme « danser » est ici utilisé dans le sens de « célébrer le corps » : nous ne forçons pas le chemin en Wutao, nous le laissons se révéler. Aucune limite d'âge. Aucune limite anatomique. Le Wutao s'adresse à toutes celles et ceux qui désirent découvrir une façon de bouger et de danser dans le respect de leur corporalité.

**LES COURS EN FRANCE : [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)**

**LES STAGES EN FRANCE :**

**PARIS :** 17 mars 2013

**LYON :** 23 et 24 mars 2013

**MARSEILLE :** 6 et 7 avril 2013

**TOULOUSE :** 16 février - 13 avril 2013

**CHAMBERY :** 19 janvier - 23 février - 23 mars 2013

**AIX EN PROVENCE :** 12 et 13 janvier - 23 et 24 mars 2013

**BEAULIEU LES LOCHES :** 12 janvier - 2 et 3 février - 17 mars - 13 avril 2013

**Info sur [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)**

### **LA WUTAO SCHOOL PARIS • TOULOUSE • LYON**

La Wutao School s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent s'engager sincèrement dans une pratique corporelle. Certaines aptitudes et/ou compétences dans les pratiques corporelles, énergétiques et/ou pédagogiques peuvent constituer un avantage, mais ne s'avèrent pas obligatoires.

La Wutao School se déroule en 2 ou 3 cycles.

**Info sur [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)**



# Sommaire

## N° 67

### 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 Mattinger,

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

### Ont contribué à ce numéro:

#### INFOS

Coralie Duteil, Deborah Bacon,  
Eulalie Steens

#### RELECTURES

Marie Delaneau

### PHOTOGRAPHIES & ILLUSTRATIONS

Imanou, Frédéric Villbrandt  
François Lollichon, Sea Eymere,  
Abdou Diouri, Muriel Rojas,  
Fabienne Flamand

### CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Fotolia, Génération Tao  
Le Souffle d'Or, Guy Trédaniel éditeur,  
Sophia Clémenceau, Solen A.M.K.

#### COUVERTURE

création graphique: Imanou

#### INTERNET

Welwel Multimedia

#### REGIE PUB

tél.: 0620 896332 / [pub@generation-tao.com](mailto:pub@generation-tao.com)

#### IMPRIMERIE

CORELIO PRINTING

30, allée de la Recherche  
1070 Bruxelles - Belgique

#### COMMISSION PARITAIRE:

n° 1114K86845

Dépôt: DÉCEMBRE 2012

Editao

p. 5

### Infos

p. 6

Hommage à Gabrielle Roth par Deborah Bacon

p. 8

Les quatre accords toltèques par Coralie Duteil

p. 10

Horoscope : l'année du serpent par Eulalie Steens

p. 12

Tao's Folies

p. 14

### DOSSIER: VOUS SENTEZ-VOUS « CRÉATEUR » ?

p. 16

Plusieurs personnalités répondent à nos questions : écrivains, scientifiques, experts en arts martiaux et énergétiques, médecins, philosophes...

Marion Kaplan, Bernard Deloupy, Pol Charoy et Imanou Risselard, Frédérique Richard, Arouna Lipschitz, Ervin Laszlo, Patrice Levallois, Gérard Edde, Gilles Marin, Béatrice Thibault, Yves Réquena, Myrrha et Samuel Djian-Gutenberg, Phillippe Desbrosses, Isabelle Abelé-Dubouloz, Ke Wen, Joël Savatofski, Grégory Day et Andrew Cohen.

### DOSSIER: VOYAGE AU CŒUR DU FÉMININ

p. 28

La sagesse des anciennes par Catherine Maillard

p. 30

La danse d'Amalluna par Marie Motais

p. 34

Au sein des femmes par Hélène Cociovitch

p. 36

L'art de la sensualité par Catherine Oberlé

p. 38

A l'écoute de nos cycles par Maïtie Trélaün

p. 40

La femme et ses fécondités par Estelle Phelippeau Métrot

p. 42

Cycles menstruels et Taoïsme par Benj Drouet-Rousseau

p. 46

Sexualité et énergie d'amour par Sarina Stone

p. 48

La ménopause, une étape sacrée par Isabelle Patin

p. 50

Le Tao de la femme lune® par Lila Verdi et Fabienne Flamand

p. 52

Le don de l'araignée par Muriel Rojas

p. 54

La place du féminin dans le Yoga par Solen A.M.K.

p. 56

L'éveil de la Belle au bois dormant par Karine Nivon

p. 58

La voie sacrée du couple intérieur par Sylvie Bérubé

p. 60

Abonnements & Anciens numéros

p. 62

Carnet d'adresses & Agenda

p. 63

Le mot de la fin par Coralie Duteil

p. 66

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

### GENERATION TAO

144, bd de la Villette - 75019 Paris  
Tél.: 01 48 24 42 42 Fax: 01 48 24 42 44  
Régie pub: 06 20 89 63 32

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



### 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](mailto:redaction@generation-tao.com)
- **abonnements:** [abonnement@generation-tao.com](mailto:abonnement@generation-tao.com)
- **publicité:** [pub@generation-tao.com](mailto:pub@generation-tao.com)

# Rêve de Femmes

- Le sang des lunes
- L'YVQ
- Contraception naturelle
- Pour une ménopause épanouie
- Réinventons le couple
- Quand l'homme honore le Féminin
- L'accouchement organique
- Histoires de seins
- Élever l'enfant dans une école alternative
- Mystère et puissance de la Matrice
- L'argent, une valeur féminine ?

[www.revedefemmes.net](http://www.revedefemmes.net)

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

## LOCATION DE SALLES

salle de pratique de 80m²

salle de pratique de 110m²

salle de pratique de 100m²

salle de soin de 20m²

### LES ESPACES DE PRATIQUE

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

**ÉQUIPEMENTS :**  
musique - chaises - tapis de sol - bougeo - papier léopard

**LES SERVICES :**  
accueil - vidéo projecteur

### L'ESPACE MIEUX ÊTRE

Cet espace est dédié au Meur-Cy et aux autres femmes. Vous pouvez accéder à la location de cette salle, ponctuellement et/ou régulièrement pour donner vos soins - massages, acupunctures, sophrologie, méditations, relaxation, etc.

Centre d'Art et d'Ecologie Corporelle  
144, bd de la Vierge • 75213 Paris  
01 42 40 40 30  
cec@ecologiecorporelle.com  
www.centre-140-paris.com

## Au service des praticiens et des patients... pour une autre idée de la santé

# 法国中医医生联合会

**Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise**

**L'UFPMTC :**

- réunit les praticiens, les étudiants et les usagers de médecine chinoise,
- diffuse une liste de praticiens reconnus pour leurs compétences,
- organise un examen national et délivre un diplôme national de Médecine Traditionnelle Chinoise (DNMTC),
- est en contact avec les pouvoirs publics afin de représenter et de défendre les intérêts de cette profession,
- est membre de la Confédération Française de Médecine Traditionnelle Chinoise (CFMTC).

**UFPMTC**  
B.P. 294 - 75464 Paris CEDEX 10 - France  
+33 (0)6 19 95 26 75 - +33 (0)1 42 46 95 40 - [info@ufpmtc.com](mailto:info@ufpmtc.com) - [www.ufpmtc.com](http://www.ufpmtc.com)

# La fin d'un monde

## *Un avenir inspirant*



© François Lalliehon

Delphine Lhuillier

Quand vous recevrez ce numéro, nous aurons échappé à la fin du monde ! Et la planète entière, ou tout du moins, l'ensemble des médias, se sera intéressée à ce phénomène. En s'en amusant, en le tournant en dérision, et pour certains en y croyant sincèrement.

Ce que je trouve remarquable dans l'histoire, c'est la manière dont les « gens », vous, moi, nous, se seront emparés de l'événement. Aurez-vous observé le nombre de fêtes qui ont été organisées le 21 décembre 2012 pour célébrer la fin du monde ?

Hasard des calendriers, la date était annoncée un vendredi, soirée de fête entre toutes en France, et qui plus est, la veille des vacances de Noël ! Petit à petit, sur la toile du web, sur les réseaux sociaux, par le bouche à oreilles, ont été colportés un dîner par ici, une soirée par là. Comme un grand élan de joie !

Alors, nous pourrions considérer que pour beaucoup cette date « fatidique » était un prétexte de plus pour faire la fête. Mais en ces temps de crise où l'on nous assaille de mauvaises nouvelles, où l'on nous explique que le plus dur est à venir, qu'il faudra « tenir » avant que des jours meilleurs arrivent, cette date a peut-être agi dans nos inconscients comme un manifeste ironique pour conjurer le sort : célébrons la fin du monde ! Mourons ensemble ! Sans plus attendre !

Bien sûr, la quasi totalité des personnes qui ont célébré le 21 décembre 2012 n'ont pas cru à la fin du monde. Mais cette idée que notre monde, et que nous, humains, pouvions disparaître d'un instant à l'autre est imprimée dans les circonvolutions de notre cerveau reptilien. Je me souviens encore de l'atmosphère apocalyptique lors de l'éclipse solaire en 1999. Je me souviens avoir ressenti dans les tréfonds de ma chair, au-delà de ma raison qui savait que le soleil bien évidemment reviendrait, la peur archaïque de ne plus voir le soleil réapparaître ou que le « ciel ne nous tombe sur la tête ».

Ainsi la fin du monde résonne-t-elle avec apocalypse. Je rappelle dès lors que le mot « apocalypse » est issu du latin *apocalypsis* qui signifie « révélation », lui-même issu du grec ancien *apokalupsis* qui signifie « découvert », et par extrapolation, « dévoilé aux yeux ».

Peut-être cette « fantaisie apocalyptique » nous évoque-t-elle, tout simplement, que nous sommes en train d'assister à la fin d'un monde et qu'il est en effet bénéfique de s'en réjouir. Pour accueillir ce renouveau, une créativité féconde et un féminin disponible nous seront sans nul doute d'une grande utilité.

Alors, en cette année 2013, nourrissez-vous avec gourmandise et délicatesse de ces deux dossiers : « Vous sentez-vous créateur ? Créatrice ? » (p. 16) et « Voyage au cœur du féminin » (p. 28), que nous avons souhaités « inspirants » et agissants comme une bouffée d'oxygène.

Toute l'équipe de Génération Tao se joint à moi pour vous souhaiter une année 2013 et une année du serpent des plus fertiles et des plus créatives. ■

## FORUM DU « MASCULIN INITIATIQUE »

Les temps que nous vivons sont chaotiques et brutaux à de nombreux niveaux. Ils viennent nous interroger sur la puissance de nos forces intérieures et extérieures: le masculin et le féminin à l'œuvre à l'intérieur de nous, avec les autres, et dans le monde.

*« Masculin initiatique, toi qui nous redresses, nous verticalises, nous structures, nous apportes forme, force, joie brute et intense de la vie jaillissante... et l'aventure de la connaissance. »*

Aujourd'hui, le masculin est à honorer, à réveiller peut-être, à laisser s'exprimer en tout cas: il existe des groupes d'hommes conscients qui partagent leur vécu, qui cheminent entre hommes pour une expression autre que celle des rôles sociaux et professionnels traditionnels, pour une expression de leur âme.

Le masculin qui initie la vie, met en action l'intention et les pensées. Le masculin qui participe à différencier, qui permet à l'enfant de sortir peu à peu du féminin initial, de découvrir d'autres rivages, et d'aller à la rencontre d'autres tribus. Le masculin qui tranche avec son épée, qui protège avec son bouclier. Le masculin qui structure et organise les activités de la communauté. Nous avons à l'intérieur de nous cette force masculine, que nous soyons homme ou femme, comment la reconnaître, l'accepter, la nourrir, la faire grandir, l'appriivoiser? Comment respecter pleinement ce mystère de la différence en nous pour la mettre en acte le mieux possible dans le monde? Différence qui est fertile, vivante lorsque masculin et féminin ont l'espace d'exister l'un et l'autre.

*Le 12<sup>e</sup> Forum du GRETT (Groupe de Recherches et d'études en Thérapies Transpersonnelles) nous invite à explorer ce masculin initiatique qui vit en nous du 22 au 24 mars 2013, à Paris.  
tél. : 01 43 07 24 63 / grett@wanadoo.fr / www.grett.fr*

*A ne pas manquer également le Festival du Masculin au Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle, à Paris, les 29 et 30 juin 2013.  
www.centre-tao-paris.com*

## COLLOQUE « VIVRE MIEUX »

Vivre bien, vivre mieux, plus longtemps, plus intensément est une quête de l'humanité depuis toujours. Dès l'apparition de la conscience, les humains ont entrepris d'améliorer leur ordinaire. Au fur et à mesure que la qualité de vie évoluait, la santé, dorénavant soumise à des contraintes productives, se dégradait. Au fur et à mesure des progrès techniques, l'humain trouvait les moyens de se préserver des contraintes sanitaires. Passant de « je travaille, donc je m'use » à « je progresse, donc je me préserve », l'humanité a repoussé les limites de l'âge.

Aujourd'hui, nous vivons plus de deux fois plus longtemps que dans l'Antiquité. Sous peu, la majorité d'entre nous sera centenaire. Mais dans quelles conditions?

C'est pour tenter de répondre à des questions telles que celles-là que le Fipam (Fonds International pour la Préservation des Arts Martiaux), emmené par Thierry Plée et Daniel Lazennec, organise ce colloque, passerelle entre les pratiques physiques, spirituelles, éducatives et l'univers de l'exigence scientifique. Un pont entre des acteurs venant d'horizons culturels et intellectuels différents pour permettre à spécialistes internationaux de partager avec le public et entre eux leurs analyses, leurs expériences et leurs solutions.

*Du samedi 6 avril au dimanche 7 avril, à Paris.  
tél. : 01 64 24 70 38 m.savary.colloque@fipam.org  
www.fipam.org*



crédit photo: D.R.

Magazine-essentiel.com

# Essentiel

Une autre vision du monde

N° 1 de la spiritualité  
Tous les 2 mois en Kiosque

Spiritualité • Esotérisme • Philosophie •  
Développement personnel • Traditions



Essentiel est le magazine spirituel le plus lu en France, respecté pour la qualité de ses articles et la beauté de son design. Essentiel a pour mission de permettre à chacun d'avoir accès au chemin spirituel qui lui convient, sans dogme ni jugement. S'inspirant du diamant à multiples facettes, les articles présentés dans le magazine Essentiel ne sont jamais le reflet d'une pensée unique, mais plutôt d'un respect de toutes les voies qui mènent vers la Source. Essentiel veut promouvoir l'ouverture, la tolérance, l'amitié, le respect et l'éveil libre de la conscience. Il n'est lié à aucune idéologie religieuse, philosophique ou politique.

Abonnez-vous sur : [www.magazine-essentiel.com](http://www.magazine-essentiel.com)

Magazine Essentiel • 45, Bd Emile Borel - 12400 St-Affrique  
Tél 09 87 87 76 30 - 06 76 90 55 96  
[contact@magazine-essentiel.com](mailto:contact@magazine-essentiel.com)

## MASTER CLASS JEUX POUR LA CONNAISSANCE DE SOI

Parce que les jeux sont devenus des outils  
incontournables pour les professionnels

Un cursus certifiant de 3 week-ends unique en son genre

### Cartes OH, Cartes Associatives *L'aventure intérieure*

5 & 6 janvier 2013

### Tribal Tarot

*Célébrez vos énergies primordiales*

6 & 7 avril 2013\*

### Créez votre propre jeu

*Révélez votre système de croyances*

1<sup>er</sup> & 2 juin 2013\*

Conçu et animé par **Christine Gatineau**,  
spécialiste des jeux pour la connaissance de soi depuis 12 ans.

\* Avec **Delphine Lhuillier**, créatrice du Tribal Tarot.

mail : [zephyr.ludens@gmail.com](mailto:zephyr.ludens@gmail.com)

tél : 06 32 65 81 34

facebook : Zéphyr Ludens



## TAO T'ES CLOWN



L'Ecole du Clown Invisible

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

06 69 31 27 28

**STAGES DE CLOWNDANSE**

5-6 Janvier / 9-10 Février / 2-3 Mars / 6-7 avril 2013

**STAGES - LA CONSCIENCE CORPORELLE DU CLOWN -**

20-24 Février / 24-28 Avril / 16-20 Octobre 2013

**ATELIERS - LE PETIT MERVEILLEUX -**

1<sup>er</sup> Mardi sur deux, 14h30-17h30, au Forum 104

**STAGE « GÈLE-TRAC »** 23-27 Janvier 2013

**SCÈNE OUVERTE** 1<sup>er</sup> Mardi sur deux

**MASSAGE DE CONSCIENCE CORPORELLE**

**clownessence.**

## meditationfrance

Le portail web de la Spiritualité aujourd'hui

100 % gratuit | Plus de 80.000 lecteurs par mois



Chaque mois :

- des nouveaux articles, des interviews
- des vidéos et des audios
- Radio Magica, web radio

Tout au long de l'année :

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

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

Tél : 0970 406 861 - [info@meditationfrance.com](mailto:info@meditationfrance.com)

# Hommage à *Gabrielle Roth*

« La vie est danse. »

par Deborah Bacon



crédit photos : ravenrecoaching.com

Gabrielle Roth, créatrice de la Danse des 5 Rythmes®, nous a quittés le 22 octobre dernier. Son corps a fini par céder devant un cancer des poumons.

Pour Gabrielle, la vie est danse, et son voyage avec le cancer était, selon elle « un slow, joue contre joue ». Autour de son décès, il y avait un phénomène Facebook. Des flots de gratitude et de reconnaissance envers cette femme dont la vie aura permis à un nombre inimaginable de personnes à travers le monde de se rapprocher d'elles-mêmes et de devenir non seulement plus vivantes, mais plus humaines, plus reliées aux autres dans la grande danse de la Vie.

La Danse 5 Rythmes, qu'elle décrit comme étant l'ADN du processus créatif, est le fruit de son long parcours de danseuse, metteur en scène, et observatrice des humains. Ce sont cinq rythmes universels présents dans tous les aspects de notre vie et qui ont la capacité de nous enseigner et de guérir. Gabrielle a observé que si nous mettons le corps en mouvement, la psyché se guérit d'elle-même. Selon elle, « Tout est énergie. L'énergie suit des vagues.

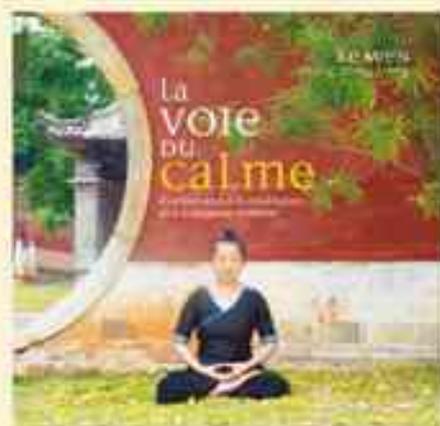
*Les vagues suivent des schémas (patterns). Les schémas suivent des rythmes. L'être humain est tout cela: énergie, vagues, schémas et rythmes. Nous sommes la danse.*

Gabrielle a fait de sa vie une œuvre d'art. Femme de service, elle s'est dévouée à rendre accessible au plus grand nombre cette pratique transformatrice. Elle a laissé derrière elle un héritage bien vivant, non seulement à travers son fils unique, Jonathan Horan, mais à travers tous ceux qui dansent les 5 Rythmes autour de la planète. Femme résolument moderne (elle suivait de près la culture contemporaine, exploitait le meilleur des médias sociaux, aimait avoir son grand écran plat et adorait suivre la mode!), elle a développé cette puissante pratique de méditation en mouvement, à la portée de tous, dont les racines « remontent à zéro », jusque dans les plus anciennes des traditions chamaniques.

Nous sommes quelque trois cents enseignants ayant eu l'immense privilège d'avoir été formés par Gabrielle à partager à notre tour la vague des 5 Rythmes. Je danse ces Rythmes depuis 20 ans et les enseigne depuis 1998. La remarque que j'entends le plus souvent de la part des personnes qui découvrent les Rythmes: j'ai enfin le sentiment d'avoir trouvé ce que j'ai toujours cherché. Cette pratique transforme ma vie. C'est exactement ce que je dirais encore aujourd'hui. Danser les Rythmes ne cesse de nous enseigner. Gabrielle savait cela. Pour elle, le chemin de la libération passait par la danse. « *Que faisons-nous de tout ce matériau refoulé, les prises de tête qui nous retiennent, nous écrasent et qui font de nous ce que nous ne sommes pas? Nous dansons. Nous dansons avec ce qui se passe à l'intérieur de nous, quoi que ce soit, et nous nous relient aux autres qui font la même chose.* »

Aujourd'hui, nous dansons le chagrin de ne plus entendre sa voix et son rire avec son style inimitable de new-yorkaise irrévérente et spontanée, bourrée d'humour à la hauteur de sa profondeur. Ce qui me manquera le plus: son regard à la fois lumineux et sans fond. Depuis son départ, je la perçois partout, comme si sans être limitée par le corps physique, elle avait rejoint la danse de la vie elle-même. Partie dans le vaste Mystère, une chose me paraît certaine: là où elle est, ça danse. Ma collègue, Marie Motais, vient d'envoyer ces mots pour terminer: « *C'est avec Amour et Respect que nous honorons cette Grande Dame qu'elle Etait, Est et Sera.* » ■

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



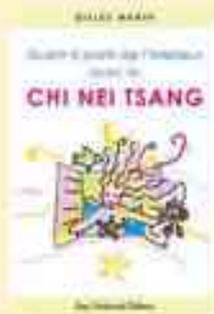
**Ke Wen** 22,90 €  
 316 pages - 21 x 21 cm  
 978-2-7329-0977-3



**Ke Wen** 24,24 €  
 198 pages - 21 x 21 cm  
 978-2-7329-0724-3



**Luce Condamine** 24,95 €  
 288 pages - 21 x 21 cm  
 978-2-7029-0960-3



**Gilles Marin** 24,34 €  
 356 pages - 16 x 24 cm  
 978-2-84445-008-8



**Sophie Marchand** 24 €  
 296 pages - 17 x 24 cm  
 978-2-8132-0273-4



**Frank J. Kinslow** 22 €  
 312 pages - 15 x 23 cm  
 978-2-7029-0882-9



**Frank J. Kinslow** 16,90 €  
 196 pages - 15 x 23 cm  
 978-2-7029-0887-7



**Benj. Drouet-Rousseau** 24,90 €  
 220 pages - 17 x 22 cm + DVD  
 978-2-85027-627-2



**Olivier Clerc - Marc Kucharz** 24,90 €  
 30 cartes et un livre + 50 cartes à offrir  
 978-2-8132-0008-4



**Roger Fiammetti** 26,36 €  
 44 cartes + livre  
 978-2-8132-0318-3

## Bon de commande — À renvoyer à Éditions Trédaniel - 19 rue Saint-Séverin - 75005 Paris

- LA VOIE DU CALME
- GUÉRIR À PARTIR DE L'INTÉRIEUR AVEC LE CHI NEI TSANG
- L'ART SUPRÊME DES POULS RADIAUX
- SEXUALITÉ FÉMININE + DVD
- ENTREZ DANS LA PRATIQUE DU QI GONG + DVD

- INITIEZ-VOUS AU TAI CHI + DVD
- LE MODE DE VIE QUANTIQUE
- LA GUÉRISON QUANTIQUE
- LE JEU DES ACCORDS TOLTÈQUES
- LES CARTES DU LANGAGE ÉMOTIONNEL DU CORPS

Frais de port : 2 € par livre  
 Total : ..... €

Moyen de paiement :  
 Chèque     Carte bancaire  
 Numéro : .....  
 Expiration : ..../.. Cryptogramme : .....

Adresse de livraison :  
 .....  
 .....  
 .....

# Don Miguel et Don José *Ruiz*

« L'amour de notre vie, c'est nous... »

*propos recueillis par Coralie Duteil*

Après le succès mondial des « Quatre accords toltèques », Don Miguel Ruiz et son fils, Don José, de passage en France pour présenter la parution du « Cinquième accord toltèque », ont répondu à nos questions.



crédit photo: D.R.

**GTao : Pourquoi avoir écrit les quatre accords toltèques ?**

Don Miguel Ruiz: je souhaitais partager avec tout le monde une expérience et cette expérience était de partager ce qu'était la vérité. Il s'est écoulé plusieurs années pour que cela prenne forme, mais une fois que les choses étaient mûres, il a été facile pour moi d'écrire ces quatre accords toltèques. Je savais que ce livre était destiné à être diffusé dans le monde entier et à être publié dans de nombreuses langues pour qu'il participe à la transformation de l'humanité.

**GTao : Et pourquoi avoir ajouté un cinquième accord ?**

D. M. R. : en fait, ce cinquième accord était présent dès le début. Mais à l'époque où j'ai

écrit le premier livre, c'était trop tôt. On peut considérer que ce cinquième accord toltèque conclut la formation qu'à permis les quatre premiers. Si l'on veut pouvoir mettre en pratique le cinquième accord, il faut des années de mise en pratique des quatre premiers. C'est José qui a écrit le cinquième accord toltèque.

**GTao : Quelle valeur accordez-vous à ces accords ?**

D. M. R. : c'est un peu comme un miroir qui vous permet de vous voir tel que vous êtes vraiment et surtout de découvrir ce que vous n'êtes pas. C'est un guide qui vous accompagne à chaque instant et que vous pouvez consulter à chaque fois que vous en avez besoin. Quand vous le relisez, vous avez l'impression de lire un livre complètement

différent. Ce n'est pas le livre qui a changé mais vous. Il vous aide à devenir vous-même.

**GTao : Pourquoi, selon vous, le monde ne tourne-t-il pas selon ces quatre accords alors qu'ils sont si simples ?**

D. M. R. : en vivant leur vie, les gens ont appris tant de mensonges qu'ils se sont entraînés à les mettre en pratique et ils ont développé des réactions automatiques. A partir du moment où cela devient une habitude, il est difficile d'en changer. Le livre leur renvoie toutes ces mauvaises habitudes. Lorsqu'ils s'efforcent d'y mettre un terme, ils se rendent compte que c'est très difficile. Par exemple, l'habitude de tout prendre personnellement, de faire des suppositions à propos de tout et de n'importe quoi, de mentir en permanence ou de remettre les choses au lendemain ou au surlendemain.

**GTao : José, qu'est-ce que cela fait d'avoir été élevé selon ces principes ?**

Don José Ruiz : cela a été une bénédiction, en particulier dans le monde dans lequel j'ai grandi durant mon adolescence, avec la pression qu'exercent les jeunes du même âge. Parfois, les parents nous enseignent certaines choses et nous éduquent, mais à partir d'un certain point, c'est le monde qui nous éduque. Et ce monde-là est négatif. Donc, avoir reçu ces enseignements de mon père, de ma mère et de ma grand-mère, ce sont comme des graines que l'on a plantées en moi. Et même lorsque j'y résistais, quand j'avais conscience que je poursuivais quelque chose de négatif, ce sont ces graines-là semées en moi qui m'ont permis de revenir à une vie positive.

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

D. J. R. : j'ai lu un jour une citation du président Lincoln, qui m'a profondément touchée. Il a dit : « Si je fais le bien, je me sens bien. Si je fais le mal, je me sens mal ». Voilà mon mode de vie. Si tu as une conscience négative, ta vie sera négative. Tu connaîtras la honte et la culpabilité et tu attireras encore plus de poison en toi. Par contre, si ta conscience est claire, tu seras heureux comme un artiste qui est inspiré et qui pourra créer de la beauté avec tout. La conscience consiste donc à décider de nourrir le négatif ou le positif, pour pouvoir le donner à l'amour de notre vie, et l'amour de notre vie, c'est nous. Il n'y a souvent pas de respect dans les relations humaines parce que les personnes ne se respectent pas elles-mêmes au départ. Ainsi, lorsque vous lisez les accords toltèques, cela paraît très simple, mais quand vous essayez de les mettre en pratique, vous prenez conscience qu'il n'y a rien à apprendre, mais beaucoup de chose à désapprendre. C'est le cinquième accord toltèque. Après avoir mis en pratique

### Faire de son mieux et agir.

## LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES

### 1. Que votre parole soit impeccable.

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-mêmes, ni pour médire d'autrui.

### 2. Quoiqu'il arrive n'en faites pas une affaire personnelle.

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

### 3. Ne faites pas de suppositions.

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.

### 4. Faites toujours de votre mieux.

Votre « mieux » change d'instant en instant. Quelles que soient les circonstances faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

## LE CINQUIÈME ACCORD TOLTÈQUE

### 5. Soyez sceptique, mais apprenez à écouter.

Eloigner les fausses vérités va nous libérer des souffrances, et des jugements, tant sur nous-mêmes que sur les autres.

les quatre premiers, vous devenez sceptiques vis-à-vis de votre négativité et celle des autres. Un maître Inca m'a dit qu'un apprenti était venu le voir un jour et lui demanda : « Maître, j'ai deux lions en moi, l'un représente la positivité et l'autre la négativité. Lequel des deux va l'emporter ? ». Le maître répondit : « Celui que tu nourris ». Tout dépend de là où nous posons notre attention, c'est cela qui déterminera nos perceptions. Il nous arrive souvent de fixer notre attention sur le passé et c'est comme cela que nous maintenons en vie ce qui s'est passé de négatif il y a dix ans. Voilà pourquoi la chose la plus belle est l'honnêteté. Tout cela dépend de l'auto-discipline. Chacun d'entre nous sait exactement ce qu'il a à faire s'il a envie d'avoir la conscience claire.

**GTao : comment se rapprocher de sa propre conscience ?**

D. J. R. : c'est le quatrième accord toltèque, le préféré de mon père : « Faire de son mieux et agir ». Si nous mettons en pratique cet accord et si nous passons à l'action, nous arrêterons de nous juger parce que nous aurons fait de notre mieux. Et si l'on ne se juge pas, et bien personne ne nous jugera. Les jugements finiront par mourir dans notre tête. L'important c'est d'agir. C'est la pratique, l'entraînement, qui fait le maître. ■



### PORTTRAITS

Né au Mexique en 1952 d'une mère *curandera* (guérisseuse) et d'un grand-père *nagual* (chaman toltèque), Don Miguel RUIZ fait des études de médecine pour devenir chirurgien. Sa vie bascule lorsqu'en 2002, il subit une crise cardiaque à laquelle il survit. Son ouvrage, « Les quatre accords toltèques » (éditions Jouvence) est un best-seller. Vient de paraître « Le cinquième accord toltèque », éditions Guy Trédaniel. Aujourd'hui, son fils, Don José, l'accompagne.

# L'année du *Serpent*

**Horoscope 2013** par Eulalie Steens

Le 10 février prochain, nous laisserons derrière nous l'année du Dragon pour entrer dans l'ère du Serpent. Mais qu'en sera-t-il pour vous ?



Notre année 2013 du Serpent s'ouvre sous de bons auspices.

Après 2012, sous le signe de l'impétueux Dragon qui nous a fait vivre des moments éprouvants, la venue coutumière du Serpent agit comme une bouffée d'oxygène indispensable dans le rythme du zodiaque ; en son Juste Milieu. Calme, introverti, mais surtout mystérieux, le Serpent apportera aux autres ce recul nécessaire à la réflexion avant toute action.



## RAT

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

Durant une année du Serpent, le Rat cherchera d'abord à se protéger de toute « immiscion » dans sa vie privée. Car il est malin ce Serpent qui cherche à connaître les tréfonds de l'âme humaine ! Le Rat se sentira radiographié jusqu'à la moelle... Rat, une fois bien auto-protégé, vous saurez tirer partie de la situation et réussirez vos projets avec éclat !



## BUFFLE

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

Curieusement, car vous êtes un carré, un franc, un terrien bien collé dans sa gadoue, vous apprécierez le Serpent. Vous admirerez son calme, même si vous vous interrogerez sur ses intentions. En si bonne compagnie, vous saurez donc manœuvrer à bon escient car vous aimerez ses conseils...



## TIGRE

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

Le Tigre actif restera très circonspect devant ce Serpent qui, à son goût, est trop renfermé sur lui-même. Résultat, cher carnassier, vous serez plutôt éteint cette année. Apprendre à demeurer paresseusement en retrait en vous léchant les griffes sera bien difficile pour vous... Enfin... on peut toujours espérer que vous restiez tranquille.



## LAPIN et LIEVRE

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

Le Lièvre attiré par le raffinement du Serpent, se sentira à l'aise durant une année sous son égide. S'il risque d'être désarçonné par ce qu'il considérera comme des cachotteries, le Lièvre tirera son épingle du jeu pour accomplir de bien jolies choses.



**DRAGON**

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

L'orgueilleux Dragon s'inquiétera des silences du Serpent. Agir, commander, décider voilà qui lui sera difficile en 2013! Se heurter au silence désempare le Dragon et le rend plus impérieux. Pas facile, facile pour l'entourage... On risque de vous en vouloir.



**SINGE**

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

Vous, sans doute le plus malin du zodiaque, le plus cabotin et le plus joueur, vous risquez de vous prendre à votre propre jeu! Car le Serpent, de son œil sarcastique, se plaira à vous tenir la dragée haute... C'est énervant, n'est-ce pas? Calmez-vous, ne vous énervez pas, ne piquez pas de crise de nerfs... I-nu-ti-le! Mettez-vous un peu en veilleuse: cela vous sera très bénéfique (et aux autres aussi).



**SERPENT**

(2012, 2001, 1989, 1977, 1965, 1953, 1941, 1929, 1917...)

L'année de son signe est toujours bénéfique au natif en question. En ce qui concerne le Serpent, l'affaire sera plus délicate. Attention, chers Serpents à ne pas vous perdre dans des contorsions intellectuelles dignes d'un Maître yogi. Ce serait contre-productif et d'un compliqué! Simplifiez-vous la vie.



**COQ**

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

En duo avec le Serpent, vous aurez envie de le copier en adoptant une attitude mystérieuse et réservée. Que nenni! Profitez au contraire de ce calme et déployez vos ailes colorées, montrez-vous et profitez de cette ambiance apaisée à dessein de proposer vos projets qui réussiront, n'en doutez pas!



**CHEVAL**

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

Le Cheval affirmera se sentir incompris en cette année sous la houlette du Serpent. Aimant cavalier et parader, tel un de ses magnifiques ancêtres du Ferghana, face au Serpent, cette attitude fonctionnera mal. Si on tire sur vos rênes, c'est qu'il y aura des raisons. Réfléchissez un peu!



**CHIEN**

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

Vous le pessimiste, l'angoissé, vous saurez trouver en ce Serpent lové sur lui-même, un agréable coussin en qui vous allonger en boule. Le Serpent aura, grâce à vous, un peu plus chaud... Ce sera le bon moment: profitez de son rythme voluptueux et amorcez tout ce que vous avez envie de voir se réaliser. Et, sans vous faire houspiller, prenez le temps de savourer la victoire!



**MOUTON  
ou CHEVRE**

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

Vous, le tendre et l'émotif, serez aisément fasciné par le Serpent. Il est tellement facile pour un Serpent de vous hypnotiser, beau Mouton. Soyez donc prudent, observez les événements avant de prendre toute décision et tout ira bien.



**COCHON**

(2007, 1995, 1983, 1971, 1959, 1947, 1935, 1923...)

C'est un problème qui vous taraude: qu'est-ce que cette bestiole-là, si énigmatique, si froide? C'est quoi tous ces mystères? Aïe... aïe... Mais non, voyons! Vous savez suffisamment analyser l'âme d'autrui pour être capable de dénouer le longiligne Serpent. Il vous en saura gré en vous donnant de bons petits conseils aptes à vous stimuler. Allez, en avant! ■



**PORTRAIT**

Eulalie STEENS est sinologue de formation. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages et traductions sur la Chine ancienne. Après avoir écrit des textes pour France-Culture et France-Inter et fait un grand détour par le marché de l'art, elle est actuellement chargée de Développement Culturel de la Cie théâtrale Le Passe-Muraille (<http://www.lepassemuraille.net/>). Retrouvez Eulalie Steens sur Facebook, Twitter et LinkedIn.



**365 poèmes de sagesse chinoise**

d'Hervé Collet et Cheng Wing Fun

Voici 365 poèmes de sagesse chinoise illustrés par leur texte original calligraphié, pour nous accompagner chaque jour, au fil des saisons. Merci à Hervé Collet et à Cheng Wing Fun d'avoir choisi et traduit ces poèmes couvrant deux millénaires d'histoire littéraire. Cette forme de poésie nous invite à être réellement présent au monde, à voir l'infini dans le plus petit et dans chaque instant l'éternité.

Albin Michel / prix NC

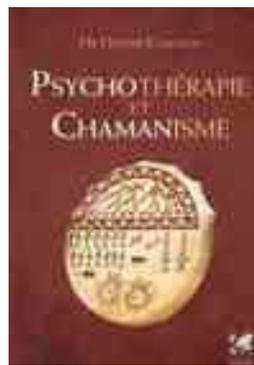


**Devenez androgyne, ça ira mieux!**

de Marie-Agnès Chauvin

Cet essai sur la bisexualité psychique nous invite à investir toutes les polarités de notre personnalité: les principes féminin et masculin. A la fois théorique et pratique, ce livre ouvre une nouvelle voie pour la réalisation de soi et l'épanouissement avec les autres. Parce qu'on jouit du bonheur d'être soi, on partage le meilleur à deux et l'on est capable d'ouvrir le terrain de jeu social.

Le Souffle d'Or / 17 €



**Psychothérapie et chamanisme**

du Dr Olivier Chambon

Grâce aux pouvoirs de l'imagination et du rêve, la psychothérapie chamanique permet d'accéder à des plans spirituels d'énergie où se construisent des mondes malléables et où tout est possible. Olivier Chambon nous propose une véritable synthèse de différentes théories: physique quantique, psychologie analytique jungienne, conception chamanique de Castenada et Harner.

Editions Véga / 23 €



**Dans l'ultime bonheur de peindre**

de Zao Wou-Ki

Aquarelles et encres de chine pour des abstraction lyriques teintées d'art chinois. Magnifique! Cet ouvrage est publié à l'occasion des expositions aux musées des beaux-arts de Rouen et d'Orléans, et du Centre Culturel Chinois à Paris. Zao Wou-Ki réussit la synthèse entre les moyens techniques de son héritage extrême-oriental, et l'ambition plastique et poétique de l'abstraction lyrique occidentale.

Albin Michel / Prix N.C.

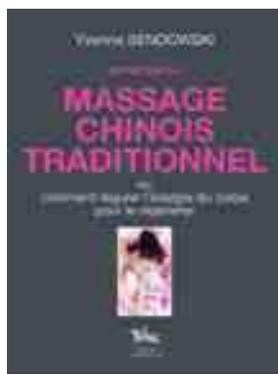


**Les turpitudes du cercle**

de Lou Ma Ho

Lou Ma Ho nous propose une plongée au cœur de la philosophie zen avec ces contes subtils, poétiques et plein d'humour. D'une saveur douce-amère, ces histoires nous apaisent et nous charment. On y rencontre Maître Chang qui fort gourmand nous rappelle que l'on: « peut être un grand Maître, on n'en reste pas moins un homme ».

Editions Centon / 12 €

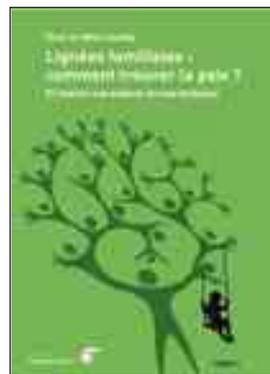


**Initiation au massage chinois traditionnel**

d'Yvonne Sendowski

Ce livre rend accessible au lecteur occidental des millénaires de recherches sur l'énergie vitale. Il nous enseigne à réguler tout en finesse l'énergie du corps pour la régénérer. A l'aide de nombreux schémas explicatifs, nous découvrons les points et les méridiens qui permettent de rééquilibrer le yin-yang. Un formidable outil de santé et de vitalité!

Ed. du Chariot d'Or / 25 €

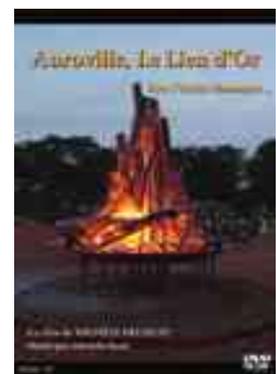


**Lignées familiales: comment trouver la paix?**

de Rose et Gilles Gandy

Ah! Nos ancêtres! Ils nous lèguent des héritages qui nous animent et parfois nous ligotent dans la reproduction de schémas malheureux. Bonne nouvelle: il est possible d'échapper à cette fatalité en se déliant de ces nœuds transgénérationnels. Cet ouvrage nous amène au cœur des problématiques énergétiques.

le Souffle d'Or / 14,90 €



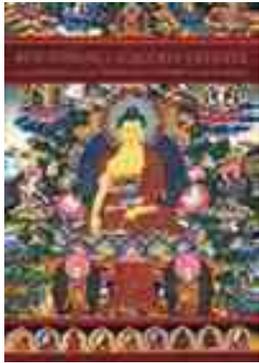
**Auroville, le lien d'or**

Un film de Michèle Decoust

Auroville, ville cosmopolite au Sud-Est de l'Inde, fut nommée « Cité de l'Aurore » il y a quatre décennies par Mère, la compagne spirituelle de Sri Aurobindo. Dans ce film, dix Aurovilliens de tous horizons, dix artistes, designers ou managers, s'interrogent et se répondent pour exprimer cette force qui les garde fidèle à l'appel qui bouleversera leur vie.

micheldecoust.fr / prix NC





**Bouddhas de la galerie céleste**  
de Romio Shrestha, Ian A. Baker, Michel Dubois

Préfacé par Deepak Chopra, ce magnifique ouvrage illustré expose le parcours de Siddhartha Gautama et ses enseignements. Les tableaux de mandalas de style tibétain de Romio Shrestha sont éblouissants dans leur foisonnement envoûtant de détails. Ils invitent ceux qui les contemplent à entrer dans un chemin d'amour et de paix. Voilà un livre qui éveille le divin en nous!

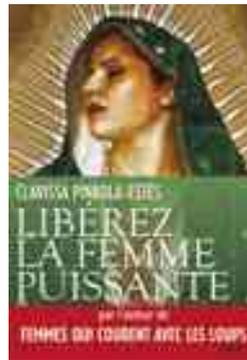
Ed. Synchronique / 28,50 €



**La voie du calme**  
de Ke Wen et Zhang Ming Liang

La voie du calme, c'est trouver l'équilibre intérieur pour nous amener à un « état d'être ». Ke Wen nous offre un guide pratique progressif sur la voie de la méditation ainsi qu'une initiation aux quatre grandes sagesses chinoises: le Taoïsme, le Confucianisme, le Bouddhisme et la Médecine chinoise.

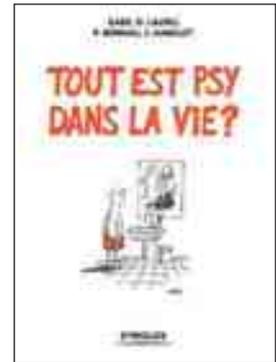
Courrier du Livre / 22,90 €



**Libérez la femme puissante**  
de Clarissa Pinkola Estès

L'auteure de « Femmes qui courent avec les loups » nous revient avec un nouvel ouvrage! Elle nous parle cette fois-ci de la figure de la Mère compatissante, cet autre visage de la mère toute puissante que nous, humains, recherchons depuis que nous sommes sortis de la brume.

Editions Grasset / 24 €



**Tout est psy dans la vie?**  
de Gabs, D. Lauru, P. Berriau, J. Gabillet

Ce livre propose de lire le quotidien, à la « manière psy », chronologiquement, du lever au coucher, en passant par les toilettes, le petit-déjeuner, le départ de la maison, le bureau, l'école, le retour, etc. Les textes volontairement concis se réfèrent à la théorie freudienne de la « psychopathologie de la vie quotidienne ». Des dessins viennent agrémenter chacun de ces tableaux avec finesse et humour.

Editions-Eyrolles / 12 €



**Initiez-vous au Tai Chi**  
du Dr Luce Condamine

Luce Condamine a choisi de transmettre les bases de cet art chevaleresque grâce à une pédagogie claire et précise pour que chacun puisse en éprouver les bienfaits. Cet ouvrage est essentiellement pratique, de multiples illustrations et un DVD étant destinés à nous aider, étape par étape. Voilà de quoi pratiquer en conscience cet art de la vie!

Courrier du Livre / 24,95 €



**Vivre et transmettre le meilleur pendant la grossesse**  
de Sophie Metthey

Ce livre riche en témoignages et conseils pratiques propose des outils dont des voyages intérieurs guidés pour se relier au cœur et à l'âme de son enfant. C'est une invitation à vivre en conscience ces « neufs mois magiques » comme une période initiatique en nous amenant à renaître à nous-mêmes.

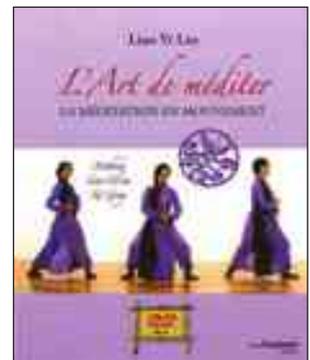
Le Souffle d'or / 14,50 €



**La bible des thérapies psychocorporelles**  
de Jean-Marc Harel-Ramond

Prendre soin de son corps, de son âme et de son esprit, tout à la fois, est le principe des thérapies psychocorporelles. Certaines sont séculaires, d'autres plus modernes. Toutes partagent une vision holistique de la santé. Jean-Marc Harel-Ramond nous présente ici de manière claire et attrayante plus d'une centaine de techniques!

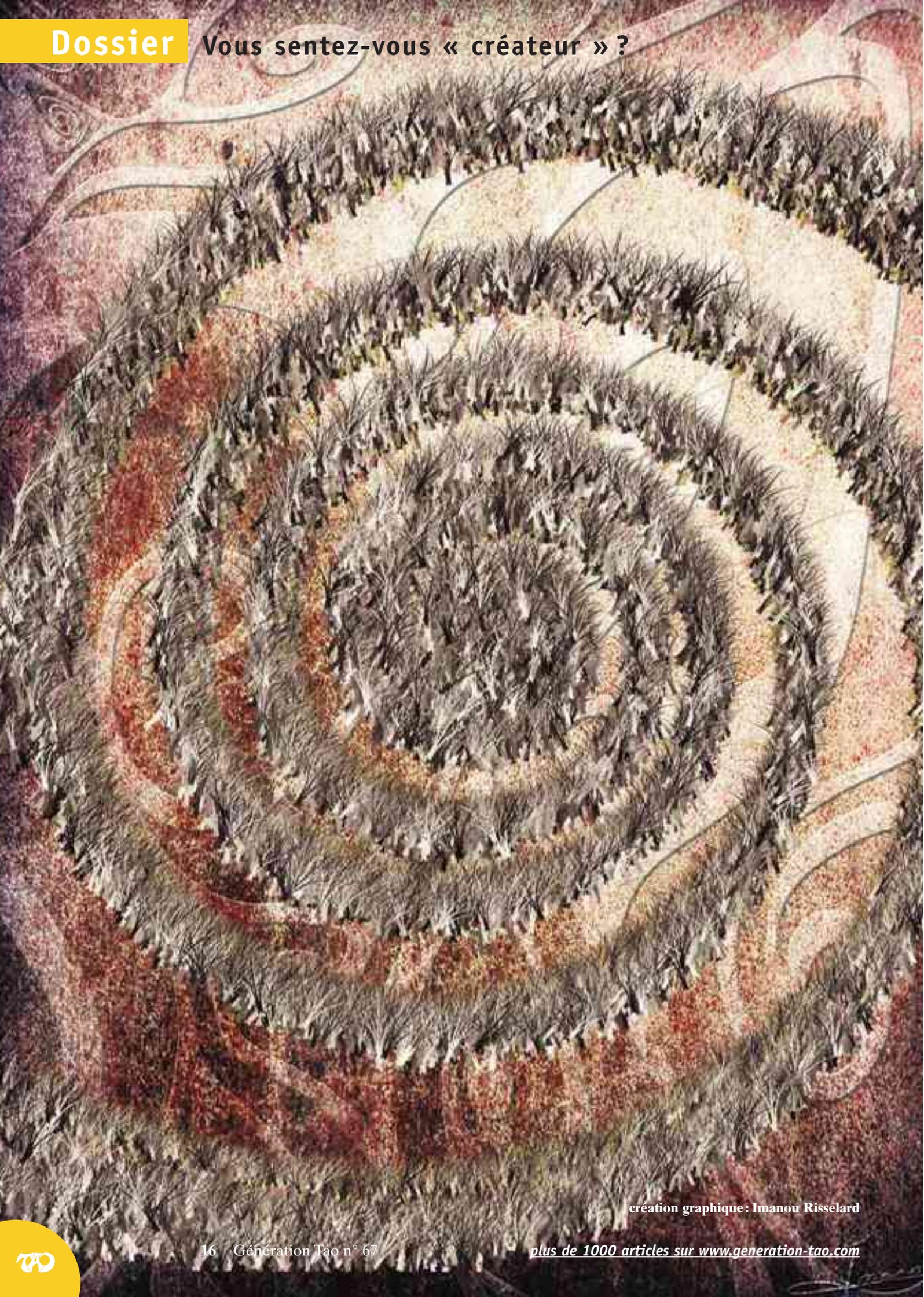
Editions Bussière / 15 €



**L'Art de méditer**  
de Liao Yi Lin

« L'Art de méditer » nous dévoile les secrets de la méditation orientale. Art ancestral et de liberté, Liao Yi Lin nous guide dans cette démarche universelle de connaissance de soi. Si vous êtes en quête de paix intérieure, ce livre illustré accompagné d'un DVD en français, sous-titré en anglais, est une ressource précieuse dont vous pouvez user et abuser!

Guy Trédaniel / 27 €



création graphique : Imanou Risselard

# Vous sentez-vous « Créateur » ?

Des personnalités « inspirées » répondent à trois questions.

*un dossier conçu et réalisé par la rédaction*

Etre ou devenir créateur de sa vie. Un idéal ? Nous avons demandé à des personnalités issues d'horizons différents\* de répondre à trois questions pour connaître quelle était la part de créativité et d'inspiration dans leur pratique :

1. Vous sentez-vous innovatrice, innovateur ? Créatrice, créateur ?
2. Quelle est la part d'inspiration et d'énergie créatrice dans votre pratique ?
3. L'énergie créatrice est-elle pour vous la conséquence de réflexions, de recherches ou le fruit d'une inspiration, d'une vision ?



## Marion KAPLAN

*Explorer tout ce qui a du sens.*

1. Je suis dans la créativité permanente. Je ne peux pas dire que je suis dans l'innovation, mais plutôt dans la recherche de l'innovation, parce que je suis dans une quête d'évolution personnelle. Je suis une tête chercheuse. J'ai beaucoup d'intuitions et je cherche ensuite à les valider. Je vais donc explorer tout ce qui a du sens, qui alimente le sens et je vais même chercher le sens du sens. Je me sens précurseur, c'est comme si je « sentais » les choses avant qu'elles n'arrivent. Donc, comme je les ressens avant, je vais chercher à combiner mes recherches qui vont finir par se matérialiser.

Ainsi, dans ma quête par rapport à l'alimentation qui a abouti à la création du « vitaliseur de Marion » avec l'ingénieur André Cocart, j'ai eu un déclic à un moment donné sur l'intérêt de la cuisine à la vapeur. Je ne suis pas une innovatrice, car l'homme pratique la cuisson à la vapeur depuis 6000 ans, mais ça a donné du sens à ma recherche en diététique de comprendre qu'on pouvait détruire en cuisant. Ensuite, à travers les connaissances antérieures que je possédais, j'ai pu rassembler des paramètres tels que le nombre d'or, les ondes de forme... La façon dont se manifeste chez moi l'énergie créatrice consiste à rassembler de nombreuses connaissances dans plusieurs domaines, puis à les synthétiser.

2. Dans les thérapies quantiques, l'inspiration est permanente. On a tous l'intuition qu'il se passe des choses au niveau de l'invisible, mais on souffre du handicap de ne pouvoir les démontrer. Pour moi, c'est depuis longtemps une évidence qui s'est imposée à moi : je pense à quelqu'un et il m'appelle dans les cinq minutes... On sait depuis des décennies que cela fonctionne, mais on doit aujourd'hui le démontrer avec des outils scientifiques qui ne sont pas encore au point. Cependant, l'énergie créatrice proprement dite est peut-être un don, on la porte en soi. Elle relève de l'inné, pas de l'acquis.

3. On ne peut pas dissocier la réflexion de l'inspiration. La quête de l'énergie créatrice est peut-être simplement un réflexe archaïque de survie qui fleurit. La recherche s'impose ensuite car on ne trouve pas de solutions. On ne trouve pas tout de suite, et pendant un long moment, les choses semblent dénuées de sens. Et tout à coup arrive une pièce et la totalité du puzzle prend forme. ■

## PARCOURS

Marion KAPLAN est bio-nutritionniste, élève du docteur Kousmine qui fut une pionnière dans la relation aliment/santé, auteure d'une quinzaine d'ouvrages sur la question. Sa connaissance de l'impact de notre nourriture sur la santé et sur la possibilité de l'utiliser à titre préventif, l'a conduite à définir une méthode originale de préparation et de cuisson à la vapeur.

marionkaplan@hotmail.fr  
www.quantiqueplanete.com

\* Marion Kaplan, Ervin Laszlo, Frédérique Pichard, Arouna Lipschitz et Philippe Desbrosses ont été interviewés par Bernard Deloupy lors du IIIe Congrès des Thérapies Quantiques et de la Nutrition qui s'est déroulé à Reims, du 17 au 19 novembre 2012, à l'initiative de Marion Kaplan. 20 précurseurs de renommée mondiale (chirurgiens, astrophysiciens, neurobiologistes, philosophes, chercheurs en neurosciences, psychiatres, physiciens, psychothérapeutes, ingénieurs, immunologistes, ethnologues, économistes) étaient réunis pour présenter aux 2000 congressistes une synthèse des acquis révolutionnaires de la physique quantique appliqués à la santé. Partenaire de l'événement, Génération Tao était aux premières loges pour investiguer sur l'origine de l'énergie créatrice : [www.quantiqueplanete.com](http://www.quantiqueplanete.com)

**PARCOURS**

Gérard EDDE enseigne le Qi Gong, le Tai Ji Quan, le Ba Gua et le Kung-fu depuis plus de 25 ans. Directeur de l'Institut Dragon Céleste, il forme des enseignants au sein de la Fédération Européenne de Qi Gong (FEQGAE) depuis plus de 10 ans. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les méthodes orientales de santé, « La médecine du Tao » (éd. l'Eveil), « Exercices de l'éternelle jeunesse » et « La porte du dragon » (éd. Le Chariot d'or).

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



**Gérard EDDE**

*Amener la créativité dans le quotidien.*

1. Dans la mesure du possible, oui je suis un créateur. Bien sûr, l'on ne crée jamais spontanément, mais l'être humain assemble des données afin de leur rendre un aspect pragmatique ou esthétique, ces deux utilisations dépendant du contexte dans lequel elles évoluent. Les créations qui résistent au temps et continuent de nourrir l'admiration des humains sont rares et appartiennent au contexte scientifique ou au domaine artistique. De tout ce passé, il nous reste des théorèmes, des inventions et des œuvres, et dans un coin obscur de la mémoire collective, des idées qui ne seront jamais exploitées. L'infini de ces possibilités donne parfois le vertige et les anciens taoïstes n'osaient même pas le nommer Tao, de peur d'en figer le concept.

2. L'inspiration est un phénomène étonnant, aussi peu docile qu'un animal sauvage. Parfois, elle apparaît spontanément sans qu'aucun effort apparent ne semble l'appeler; parfois elle s'obstine à se cacher malgré de grands efforts. Pour les anciens taoïstes, l'inspiration dépend d'une entité psychocorporelle: le Hun. Cette fonction dépend intrinsèquement du fonctionnement harmonieux de l'organe du foie, au sens de la médecine classique chinoise et à l'énergie dynamique du Yang. Ainsi, les périodes créatives ne peuvent se reposer sur la routine, en particulier au niveau de l'enseignement traditionnel. C'est pourquoi mes mentors taoïstes m'ont toujours conseillé de ne jamais prendre leur enseignement cinétique (le Taiji par exemple) au détail près, mais d'en capter le sens profond qui demeure impertinent et évolutif. Ils insistaient en particulier sur le danger de « figer une forme » et de lui ôter toute créativité. Pour les Taoïstes, chaque humain est différent et ne peut pratiquer une méthode de santé ou de bien-être sans l'adapter un tant soi peu. Lorsque vient le moment de la transmission par l'enseignement, la créativité et l'imagination permettent de soulever des éléments de comparaison qui ne manqueront pas d'intriguer l'étudiant, voire de le captiver. Et pourtant, cette créativité ne peut se permettre d'abandonner le réel à son triste sort! D'où le défi suivant: amener la créativité dans le quotidien sans se figer dans l'habitude et la stagnation. Nous savons en médecine classique chinoise que la stagnation est la pire ennemie de la bonne circulation du Qi dans le corps et de la mobilité du Shen (conscience) au niveau de l'esprit.

3. Il semble difficile, voire artificiel de dissocier le processus de la pensée de l'inspiration... Dans le domaine scientifique, les plus grands découvreurs utilisèrent les deux de concert, d'où leur génie. Le vieux texte alchimique taoïste du « Baopuzi » de l'alchimiste Gehong décrit cette libération de l'esprit en des termes allégoriques: « *Il monte si haut que nul ne peut le rejoindre / Sa pensée est si profonde que personne ne peut l'égaliser / Il chevauche la lumière / Il se déplace dans les six directions / Il navigue dans l'infini* ». Nul doute que cette description de l'immortel taoïste ne fasse référence à la créativité et à la vision pure chère à Laozi. ■

**PARCOURS**

Andrew COHEN, enseignant spirituel américain, est un visionnaire culturel et le fondateur d'EnlightenNext. Depuis plus de vingt-cinq ans, il voyage à travers le monde, donnant des conférences et des retraites. Par ses écrits, ses enseignements et ses dialogues avec des philosophes, des scientifiques et des mystiques, il est reconnu comme l'une des voix qui définissent la nouvelle spiritualité évolutionnaire.

Son dernier livre, « L'Eveil Evolutionnaire : évoluer en conscience pour transformer la culture », éditions du Relié, décembre 2012.

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



**Andrew COHEN**

*L'énergie créatrice et l'inspiration sont les deux faces d'une même pièce.*

1. Oui, je me sens très créateur. Mon travail est entièrement dédié à l'évolution de la conscience et de la culture. Cela démarre par la créativité et nous appelle à entrer dans un engagement créateur avec la vie qui soit infini et sans relâche.

2. L'énergie créatrice et l'inspiration sont les deux faces d'une même pièce. L'émergence de l'énergie créatrice est l'expérience vécue de l'inspiration. L'énergie sexuelle nous inspire à faire l'amour. L'énergie créatrice nous inspire à innover et à créer des choses nouvelles. L'énergie spirituelle nous inspire à faire l'effort d'évoluer et à devenir plus conscient

3. Tout cela en même temps. Je suis constamment en train de réfléchir à comment aller plus loin, plus haut, plus profond. Cette contemplation est motivée par l'énergie créatrice qui fait émerger des actions qui sont conçues pour inspirer dans le monde l'évolution et le développement plus élevé dans de nombreux domaines différents. ■





## Frédérique PICHARD

*Le corps est une porte d'entrée.*

**1.** Je me sens davantage cocréatrice que créatrice. J'ai longtemps pratiqué la danse classique en professionnelle et j'ai profondément souffert du manque de créativité. Jusqu'au jour où j'ai rencontré les dauphins. Ils sont venus me rencontrer pour m'aider à développer cette créativité. En dansant avec eux dans l'océan, je me suis enfin abandonnée et j'ai découvert que c'est la danse qui nous danse, que l'on est dansé. Ils m'ont aidé à découvrir une danse insufflée qui m'a créé à moi-même. Le corps est une porte d'entrée magnifique pour aller vers la créativité.

**2.** Nous ne sommes pas seulement créateurs mais cocréateurs parce que nous sommes en reliance avec quelque chose qui est le prolongement de la création. L'image qui me vient est cette note unique que les baleines donnent tous les ans. Toutes les baleines du monde s'accordent à cette tonalité qui vibre, parcourt les océans et nous ramène à une sorte de son originel. La mer étant porteuse d'informations, dauphins et baleines sont reliés à l'univers, à cette énergie créatrice. J'ai eu moi-même l'occasion de la percevoir, de la ressentir au milieu de dauphins, presque d'entendre le battement de ce son originel. Je suis persuadée que les créatifs « se rebranchent » en fait à un univers créateur, font partie de la mémoire de l'univers, accèdent à l'essence de l'origine. Le slogan de mes stages est ainsi de « se relier à l'énergie créatrice des dauphins », car ils sont eux-mêmes reliés à l'univers.

**3.** Pour moi, l'énergie créatrice est la conséquence d'une inspiration. Quand j'écris un livre, je ne cultive rien, je ne cherche pas, j'attends que cela se pose. Il y a des périodes où l'on est traversé par quelque chose, d'autres pas. Forcer ce processus, ce serait passer par le mental. Je préfère pratiquer une sorte d'écriture reliée. ■



## Arouna LIPSCHITZ

*C'est l'union de l'entendement et du ressenti.*

**1.** Je me sens cocréatrice de l'univers, c'est presque devenu une seconde nature. Mais j'y suis arrivée en ayant d'abord pris la responsabilité d'être à l'origine de ce qui m'arrivait, de réparer, de faire pendant des années tout le travail nécessaire sur moi pour libérer mon énergie créatrice. Les kabbalistes disent qu'il faut nettoyer les canaux bouchés pour que l'énergie circule. L'énergie créatrice est celle qui vous tombe dessus quand vous êtes en reliance avec ce que l'on appelle « le champ akashique », c'est-à-dire la source de l'abondance, puisque tout le mystère de la création se trouve dans cette « toile suprale »\*. Etymologiquement, l'inspiration signifie « les esprits qui nous pénètrent ». Le souffle de l'esprit, c'est l'énergie créatrice de l'univers. Quand j'ai une conférence à faire, je me mets en reliance et l'inspiration arrive.

**2.** L'inspiration est liée au mental. Mais j'ai des inspirations parce que je dors ! Alors mon mental s'arrête. C'est souvent le matin au réveil que mes inspirations arrivent. Je relève alors « les messages de ma boîte aux lettres personnelle ». Ou c'est au cours d'une méditation. La nature a horreur du vide et le souffle de l'esprit vient quand on a calmé son mental.

**3.** Je suis incapable de penser, je fais le vide de ma pensée. En revanche, je pose mes questions dans le champ quantique. Je suis une questionneuse, pas une chercheuse qui émettrait des hypothèses à vérifier ou élaborerait une théorie ou un postulat. Puis, je suis le fil de mon questionnement, je reste désirante des réponses, je suis attentive aux voies bizarres par lesquelles elles arrivent, des synchronicités, des hasards, des questions d'autres personnes qui sonnent comme une réponse aux miennes, comme un jeu de billard entre mes questions et l'univers. Je ne cherche jamais, je ne lis que les livres qui me tombent entre les mains. C'est une pensée qui s'élabore. Mon cerveau gauche est alerte dans les questionnements et le droit, ouvert, attentif au ressenti de ce qui va arriver. C'est l'union de l'entendement et du ressenti qui fait que j'ai des intuitions. En revanche, après six mois, un an, voire parfois dix ans, l'intellect prend le relais et je suis capable de synthétiser les choses. J'arrive alors à une grille de lecture solide, très structurée. ■

\* Selon Emmanuel Ransford la grande toile suprale est le double invisible de l'Univers visible. (NDLR)

## PARCOURS

Frédérique PICHARD est naturopathe, relaxologue spécialisée en visualisation créatrice, elle propose un travail de respiration et souffle. Elle a créé l'Institut Dony, qui s'occupe de communiquer sur ce que les dauphins nous apprennent sur le monde de la vibration et sur ce qu'ils nous transmettent.

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

## PARCOURS

Arouna LIPSCHITZ est philosophe de la relation, conférencière, auteur de « Dis-moi si je m'approche », « L'un n'empêche pas l'autre » (éd. Le Souffle d'Or) et « La voix de l'amoureux » (Robert Lafont). Elle anime des ateliers « éthique et art de la relation » et dirige une école en ligne.

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

**PARCOURS**

Ervin LASZLO est philosophe des sciences et spécialiste hongrois de la théorie des systèmes. Nominé pour le Prix Nobel de la Paix en 2004 et en 2005, il est l'auteur ou coauteur de plus de 400 articles et 47 livres traduits en 22 langues, dont « Aux racines de l'Univers » (éd. Fayard), « Les défis du troisième millénaire » (éd. Village Mondial), « Science et Réalité » (éd. du Rocher) et « Science et champ akashique » (éd. Ariane).

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



**Ervin LASZLO**

*Ce lieu du Vrai en soi.*

**1.** Je ne me sens pas créateur, mais plutôt découvreur de vérités déjà connues. Comme le pensait Platon, au-delà du monde des apparences, l'âme reconnaît dans le monde invisible, intelligible, les idées éternelles et immuables qui se trouvent dans ce lieu du Vrai en soi. Pour moi, elles composent un champ d'informations comme substance primordiale du cosmos, que j'ai nommé le champ akashique\*.

**2.** Pour mettre en œuvre des processus de guérison en médecines alternatives, le praticien doit se focaliser sur le pouvoir que le cerveau recèle dans ses états modifiés de conscience qui sont bien plus profonds que nos états de fonctionnement ordinaires. C'est le domaine des ondes alpha et thêta produites par le cerveau, qui libèrent des énergies déjà présentes dans le champ profond qui nous entoure.

**3.** L'énergie créatrice provient de 10 % d'inspiration et de 90 % de transpiration ! (rires). Mais sans ces 10 %, le reste ne sert à rien. L'inspiration nous relie aux informations présentes dans le champ informationnel unifié qui existe autour de nous. Tous les grands prophètes et scientifiques ont été ou sont en relation, en contact avec ce cosmos. Les informations leur arrivent à travers une mise en résonance entre l'hémisphère droit de leur cerveau et l'espace qui nous entoure, qui n'est pas vide mais plein de cette énergie fondamentale qui transporte toutes les informations, ce que j'appelle le « vacuum quantique ». Le rôle du guérisseur est de libérer et focaliser ces énergies pour remettre en ordre les informations perturbées. Pour se connecter spontanément à ce flux d'informations et d'idées, il faut trouver le calme de l'esprit, entrer en relation avec notre subconscient, oublier nos préoccupations quotidiennes. Il existe de multiples chemins pour mener cette introspection, à chacun de trouver le sien dans l'harmonie : méditer, contempler la nature, jouer de la musique, danser, courir... Ensuite, lorsque ce flot d'idées nous inonde, à nous de faire travailler l'hémisphère gauche pour structurer sa pensée et l'exprimer logiquement. ■

\* Du terme sanskrit et védique Akasha, signifiant « espace » (NDLR)

**PARCOURS**

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

[taopatrice@gmail.com](mailto:taopatrice@gmail.com)  
[www.taovillage.com](http://www.taovillage.com)



**Patrice LEVALLOIS**

*Si la joie est là, alors, je suis inspiré.*

**1.** L'intelligence collective, la cocréation, sont à mes yeux les outils de la nécessaire coopération qui permettra à la planète d'évoluer et à chacun de s'élever pour s'ouvrir à sa véritable dimension. Les cocréations qui m'inspirent depuis quelques années me semblent toutes animées par la même finalité : permettre de rassembler les hommes pour décupler les forces, apporter de la conscience, de l'amour, faire confiance dans notre capacité à cocréer un monde meilleur. Au final, la création émerge toujours et nous la célébrons, cette célébration étant à mes yeux partie prenante de l'énergie créatrice.

**2.** Je crée généralement dans l'enthousiasme, mais j'alterne joie et colère, patience et impatience. J'ai remarqué que mes créations (livres, films, jeux) étaient justement des outils pour se connecter à l'énergie créatrice. Avec le temps, mon ego qui sait n'être pas très futé, a eu besoin des autres et j'ai appris à aimer accueillir l'inspiration des autres et à m'y confronter. J'aime la cocréation, la collision entre des pensées différentes qui, en se rejoignant, apportent des grandes idées. C'est sans doute cela qui a permis le « Jeu du Tao ».

**3.** L'énergie créatrice est un flux qui me relie au Grand Tout, ma connexion avec le Tao, ou plus précisément à ce que je pressens être une matrice universelle d'où tout provient et où tout retournera sans doute ultimement. C'est une porte d'entrée avec un monde étrange, totalement dans l'« ici et maintenant ». C'est un flot d'énergie qui s'écoule simultanément à travers tous mes sens pour finir par exploser en une sorte d'immense collage de ce que le moment présent est et donne à voir, de ce que l'univers me demande. C'est ma connexion à l'énergie universelle. Il y a des moments précieux où je suis un être d'énergie, connecté aux hommes et aux femmes, aux animaux, aux plantes et généralement je me sens missionné pour contribuer par ma création à faire un monde meilleur. Dans ces moments, je suis parfait, je me sens UN, je fais partie du Tout, je suis le Tout, je suis en joie. C'est d'ailleurs la joie que je ressens qui me confirme dans la création. Si la joie est là, alors je suis inspiré, je fais les choix justes, je suis dans la pertinence de mes actions. ■





## Bernard DELOUPY\*

*Un catalyseur des champs de forme qui m'entourent.*

1. L'invention de ma série de romans est née d'une curieuse dualité: j'étais à la fois asphyxié par un manque de sens dans ma vie et oppressé par un trop-plein de sensations, de mots, d'informations que je n'arrivais pas à catalyser en une synthèse cohérente. Cette vacuité et cet excès conjugués étaient comme les polarités opposées d'un moteur magnétique prêt à fonctionner. Ne manquait que l'étincelle de la bougie pour le faire démarrer. C'est mon épouse qui a rempli cet office en me laissant deviner seul que ce qui était le plus opportun pour canaliser cette énergie était l'écriture. Ce fut une révélation. Je l'ai davantage ressentie comme une libération que comme une création ex-nihilo.

2. Si, dans l'énergie du saut créatif en littérature, la première étincelle de l'inspiration est déterminante, elle ne devient force motrice que s'il y a du carburant dans la chambre à combustion. Des images, des univers, des personnages rencontrés, des expressions entendues, des lectures entreprises. Et très probablement aussi, des éléments épars issus de l'inconscient collectif et de l'histoire de l'humanité qui circulent dans ces champs akashiques chers à Ervin Laszlo, auxquels on se connecte à son insu... J'en suis persuadé car nombre de mes fictions ont été rattrapées par l'actualité quelques années plus tard... Un artiste n'est peut-être après tout qu'un catalyseur des champs de formes qui l'entourent.

3. Le facteur déclenchant de l'idée d'un roman est pour moi une simple phrase vue ou entendue, qui m'a interpellé par son caractère anachronique. Mais le passage à l'écriture suppose que je visualise le tableau d'entrée du premier chapitre, tel un réalisateur sur le tournage. La suite se déroule au fil de l'eau, une idée en amenant une autre, en plongeant dans un corpus d'éléments sociologiques, scénaristiques ou dramatiques que je porte en moi. La phase de recherches ne vient qu'en appui de cette trame, pour me permettre de préciser des points de détails qui permettront au lecteur d'adhérer à l'intrigue en la rendant vraisemblable. Le minimum de délicatesse que je lui doive... ■

\* Propos recueillis par Angélique Seigneur

## PARCOURS

Ancien directeur de la communication, puis publicitaire, enfin journaliste, Bernard DELOUPY est l'auteur d'une série de romans policiers dont les 4 premiers opus se sont vendus à 60 000 exemplaires cumulés et qu'un producteur cherche à adapter à la télévision. Lors du lancement de son premier ouvrage « Crim' sur la Prom' » au Salon du Livre de Nice, il s'est offert le luxe de devancer à domicile les deux poids lourds du secteur, Guillaume Musso et Marc Lévy.

[bernard@deloupy.com](mailto:bernard@deloupy.com)

[www.bernard.deloupy.com](http://www.bernard.deloupy.com)



## Gilles MARIN

*Chaque technique doit être réinventée.*

1. La partie créative est essentielle dans ma pratique car je dois adapter mes soins aux besoins immédiats de chaque personne qui vient me consulter pour une séance de Chi Nei Tsang. Il n'y a pas de méthode standard. Il faut suivre « la voie », le Tao. Il m'est donc nécessaire pour aborder chaque traitement de trouver la « bonne voie ». Chaque technique doit être réinventée pour s'adapter au besoin de chaque personne dans le présent.

2. L'ADN, utilisé comme terme générique pour définir l'héritage génétique, contient toute l'information, non seulement de la vie d'une personne, mais aussi toute son histoire généalogique, son évolution et ses mutations à travers les âges. Le corps sait ce qu'est la santé. Quand il se plaint en déclenchant une maladie, c'est qu'il a de bonnes raisons. Il a une réaction saine venant de situations qui ne le sont pas et il nous protège souvent d'une situation encore plus critique. Ma partie créatrice consiste à trouver le chemin qui existe déjà dans le corps de la personne traitée et de me laisser guider par son intelligence corporelle pour établir, par le toucher, les prises de conscience nécessaires pour déclencher un processus de guérison. Nous ne corrigeons pas la maladie, nous la surmontons, nous évoluons, nous nous transformons de manière à ne plus être affectés par la cause de la maladie.

3. Cette manière de travailler est le fruit de longues années d'étude et de pratique en suivant le feu sacré transmis par tous les maîtres que j'ai eu la chance de rencontrer dans mon cheminement personnel. Ce feu sacré continue à maintenir mon intuition et à me guider dans ma pratique et dans mon enseignement. ■

## PARCOURS

Gilles MARIN est instructeur senior d'Universal Healing Tao et de Chi Nei Tsang, directeur du Chi Nei Tsang Institute à Oakland, en Californie, directeur du Taoist Healing Energetics à Berkeley et co-directeur de l'institut de Chi Nei Tsang à Nice. Il est par ailleurs auteur de l'ouvrage « Guérir à partir de l'intérieur » (Guy Trédaniel éditeur).

[gmarin@chineitsang.com](mailto:gmarin@chineitsang.com)

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

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

**PARCOURS**

Béatrice THIBAUT est Gestalt-thérapeute et thérapeute psychocorporelle transpersonnel (individuel et groupe). Elle a suivi des études de médecine et de psychothérapie (11 ans en entreprise) et a un chemin spirituel où danse et transe sont la voie directe vers une connexion autre avec le monde et avec soi. Présidente du GRETT et membre fondateur de IATEC, elle est aussi membre de l'équipe de « La Voie Chamanique ».

[www.iatec.info](http://www.iatec.info)  
[www.grett.fr](http://www.grett.fr)  
[www.voiechamanique.com](http://www.voiechamanique.com)  
[www.beatricethibault.com](http://www.beatricethibault.com)



**Béatrice THIBAUT**

*Et si l'inspiration était au service de l'énergie créatrice ?*

1. N'étant pas « artiste », je me suis interdit de me sentir, et encore moins de me dire créatrice... jusqu'à ce que je prenne conscience que l'acte de créer n'était pas limité à l'art ! Aujourd'hui, je me sens créatrice quand je « fais à ma manière », quand j'interviens auprès d'un de mes patients, en « cocréation » avec lui, en dehors de toute « normalité » qu'il dit souvent pourtant rechercher. Au même titre que l'artiste, je m'appuie sur une méthode, un apprentissage, un « qui je suis » qui innove à chaque instant parce que pour moi la relation thérapeutique, corporelle, transpersonnelle c'est oser... le corps, les mots, ses valeurs personnelles et même la spiritualité.

2. En thérapie individuelle, celle ou celui qui est en face de moi, ce qu'elle ou il apporte sont ma source d'inspiration ; mon énergie créatrice se met au service du processus de la personne. En groupe, c'est la différence apportée par la variété des individus qui laisse une plus grande place pour créer : une séquence corporelle, une mise en situation, un rituel, une confrontation, une rencontre... Je peux arriver à la séance avec « ma création » comme je peux la laisser naître de ce qui est présent, mais dans les deux cas, c'est le groupe qui me dira (savoir-faire ou inspiration) comment la mener.

3. Pour moi, l'énergie créatrice est inhérente à qui je suis et à l'œuvre en permanence, comme un potentiel dans lequel je puise en fonction de ce que l'inspiration ou la vision me montre. Là où la vision serait reliée à l'invisible, l'inspiration serait une capacité plus interne et personnelle, l'une comme l'autre me permettant de « voir » autrement, de manière à la fois inédite et « flagrante », les différents éléments d'une réalité. Là où réflexion et/ou recherche interviennent, c'est en amont, dans la construction passée ou plus récente de qui je suis, de ce que j'ai fait et de ce que je mets en place, et c'est là-dessus qu'intuition et vision viennent s'appuyer pour me proposer un potentiel autre. ■

**PARCOURS**

Yves REQUENA est médecin acupuncteur et auteur de 25 ouvrages sur la médecine chinoise. Il est reconnu comme l'un des pionniers dans la discipline du Qi Gong. Membre du jury national des examens de la FEQGAE (Fédération des Enseignants de Qi Gong Art Énergétique), il est également expert pour l'agrément des praticiens de Yang Sheng Qi Gong® auprès de la mutuelle d'assurance Médinat qui ouvre droit au remboursement des séances de Qi Gong.

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



**Yves REQUENA**

*L'énergie créatrice est un état d'être spontané.*

1. Bien sûr, en tant qu'innovateur, je me sens créateur. Innover c'est ouvrir un chemin, créer de nouvelles théories, expérimenter et faire découvrir aux autres de nouvelles approches. Être innovateur, c'est forcément être créateur.

2. L'inspiration créatrice joue un grand rôle. A certains moments de votre vie, à certains moments du jour ou de la nuit, nous sommes pris d'assaut par l'inspiration et les idées se mettent en place. Elles sortent de l'ombre, de l'inconnu vers la lumière. L'inspiration poétique en est un bon exemple.

L'envie d'écrire un poème sur une personne, un lieu, une expérience me saisit et déplace mon esprit vers le haut, comme une image suspendue. Alors, les mots apparaissent, et eux-mêmes par leur sonorité, leur sens, suscitent l'association avec d'autres mots et d'autres images, à la recherche de la magie, dont le premier envoûté est l'auteur. Il faut ensuite laisser décanter pour apercevoir si, longtemps après, le poème produit sur soi le même effet qu'au cours de l'écriture. Si ce n'est pas le cas, on le retouche. Et dans cette nouvelle écriture, on recontacte l'inspiration. Si c'est le cas, le seul fait de le relire fait recontacter le même état de grâce que l'inspiration.

3. L'énergie créatrice n'est pas selon moi la conséquence de réflexions, de recherches, ou le fruit d'une inspiration, d'une vision, elle en est l'origine, le moteur. C'est un état d'être spontané qui touche plus souvent certaines personnes que d'autres. Et chez la même personne, plus à certains moments qu'à d'autres. C'est toujours une joie d'en être la victime, une extase. Sous l'effet de cette énergie, orientée sur un thème, inspirations, réflexions et visions alternent. Quand l'esprit, orienté sur un sujet, se suspend, quand il y a un silence qui vous remplit le corps d'un bouillonnement lumineux, quand le regard est loin, perdu, l'inspiration jaillit. Vous le savez, ça va se produire. Le silence, c'est la vision à partir de l'informel, de l'invisible. L'inspiration, c'est ce qui la met en forme, en cohérence, en communicable. ■



STAGES - COURS HEBDO - ATELIERS - EVENEMENTS - FESTIVALS

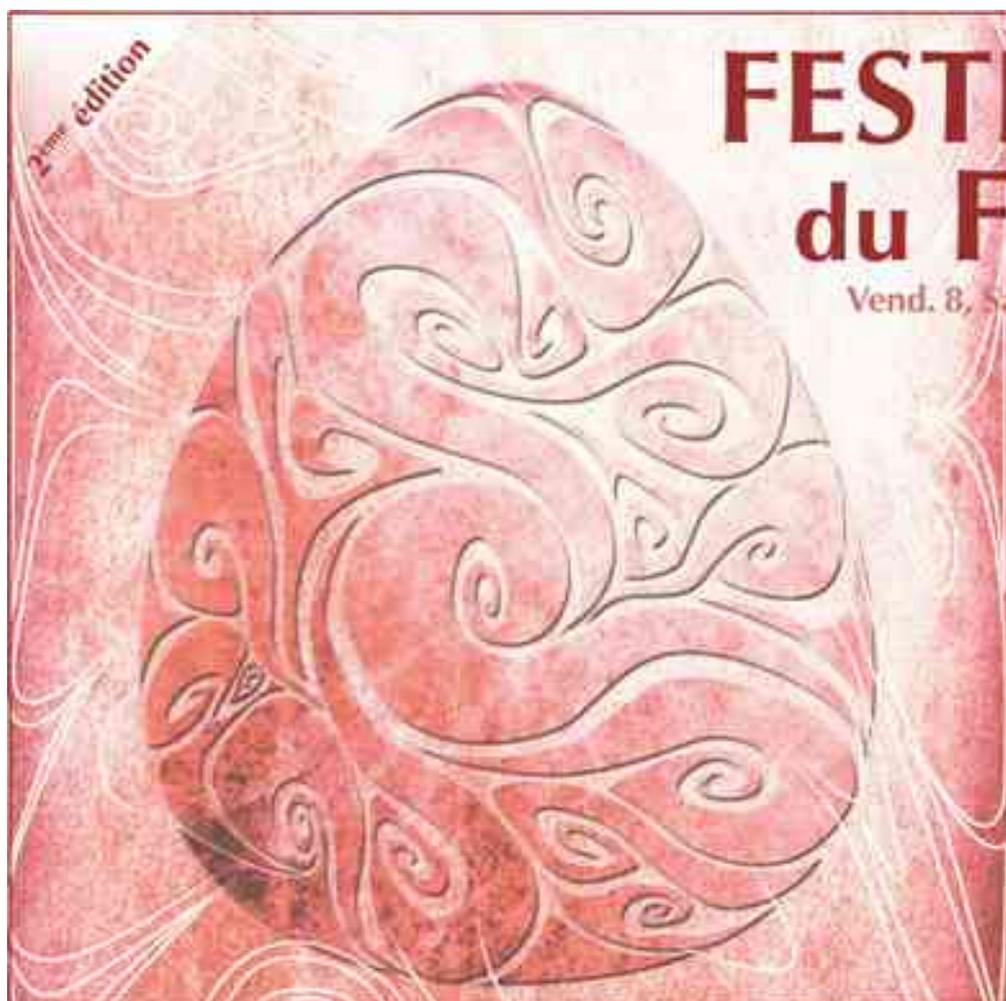
Generation TAO  
CENTRE D'ARTS  
& D'ÉCOLOGIE  
CORPORELLE

**CENTRE GENERATION TAO**  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

**Renseignements : 01 42 40 48 30**

Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle Génération Tao  
144 Bd de la Villette 75019 Paris • [contact@centre-tao-paris.com](mailto:contact@centre-tao-paris.com)

**WUTAO**  
**CHI NEI TSANG**  
**YOGA**  
**QI GONG & TAIJI QUAN**  
**STRETCHING-dansé**  
**WING CHUN**  
**KUNG FU WUSHU**  
**TAO of JEET KUNE DO**  
**ART DU COMBAT**  
**DANSE INDONÉSIENNE**  
**MASSAGES DU MONDE**



2<sup>ème</sup> édition

# FESTIVAL du Féminin

Vend. 8, Sam. 9 et dim. 10 mars 2013

Le magazine Génération Tao et le Centre d'Arts et d'Écologie Corporelle vous propose un événement exceptionnel :  
**UNIQUE A PARIS** : un voyage énergétique, des rencontres plurielles.  
**Des intervenantes expérimentées.**  
Ateliers pratiques, table ronde, tentes rouges, projection de film et concert live !  
Deux librairies, un restaurant bio, une créatrice de bijoux/Lithothérapie.

**Lieu** : Centre d'arts et d'Écologie Corporelle, 144, bd de la Villette 75019, M<sup>o</sup> Colon Fabien ou Jaurès.  
**Mail** : [contact@centre-tao-paris.com](mailto:contact@centre-tao-paris.com)  
**Tél.** : 06. 20. 89. 63. 32.

**Rens. et Inscription sur :**  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

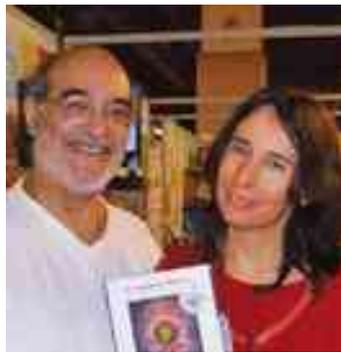
**PARCOURS**

MYRRHA dessine et peint depuis sa plus tendre enfance. Après avoir étudié aux Arts Appliqués à Paris, elle n'a cessé de créer dans différents domaines, notamment celui des jeux de connaissance de soi dont « Féminitude » avec la plume de Monique Grande (Le Souffle d'or).

Samuel DJIAN-GUTENBERG est le créateur du CRET (Centre de Recherches et d'Etudes Transpersonnelles), une école d'astrologie qui privilégie d'abord le travail sur soi. Consultant depuis 35 ans, conférencier et écrivain, auteur de nombreux ouvrages sur les peintures de sa compagne, Myrrha, il a également écrit les textes du « Tarot de l'Ange Liberté » (éditions Michel Jonasz et Dangles).

Le jeu qu'ils ont créé ensemble, « Le voyage de Ritavan » vient de paraître aux éditions Le Souffle d'or.

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



**MYRRHA et Samuel DJIAN-GUTENBERG**

*C'est une discipline intérieure.*

**1. Myrrha :** la peinture est un cheminement spirituel, même mystique, un chemin de la présence secrète qui se dévoile. C'est un support pour la sagesse et la connaissance de nous-mêmes, le secret des sources. C'est dans cet état d'esprit que me sont venues les enluminures qui allaient devenir les cartes de notre œuvre commune, « Le Voyage de Ritavan ». Je me suis laissée porter par ce que je ressentais et qui me faisait du bien. Je voulais ainsi témoigner de l'esprit qui est en nous sous ses différentes formes.

**Samuel :** écrire peut sembler différent de peindre, mais tout ce que Myrrha a dit de la peinture me convient parfaitement !

**2. Myrrha :** l'une de mes sources d'inspiration préférée est la nature, elle me donne l'énergie amoureuse de créer. Pour le « Voyage de Ritavan », les peintures sont surtout des enluminures, des icônes. Quand je peins ainsi, j'allume une bougie, je mets de l'encens, une musique qui me porte et je me prépare. C'est une discipline intérieure pour être prête quand la magie opère. Je pense que ça vient de loin, comme si j'avais toujours fait ça. Je suis une sorte de moine qui implore la lumière.

**Samuel :** pour les textes, je me suis laissé inspirer par les peintures, de la même manière qu'en tant qu'astrologue, je me laisse inspirer par le thème quand je consulte. Myrrha me donnait les mots clés qu'elle associait à chaque carte en fonction de sa symbolique, de sa substance et les textes me venaient.

**3. Myrrha :** quand l'énergie de la peinture prend forme, si elle commence à être habitée, alors se déclenche une énergie puissante de prière, d'intensité et de présence qui n'est pas ma volonté. C'est comme une force, elle vient quand on ne l'attend pas.

**Samuel :** je peux dire cela aussi de l'écriture. Les textes traduisent en mots des situations, des états d'être et d'âme car ils sont destinés à éclairer la personne sur le sens de ce qu'elle vit au moment où elle fait le tirage, au regard des lois universelles qui gouvernent l'univers. J'ai puisé dans toutes les connaissances acquises au long de ma vie, ainsi que dans mon expérience d'être humain sur le chemin tout autant que d'astrologue transpersonnel. Dans ce jeu, notre énergie est alignée sur les lois universelles ; il permet de s'harmoniser par rapport à ce qui est juste en fonction de l'âme et non de la personnalité. ■

**PARCOURS**

Philippe DESBROSSES est agriculteur, docteur en sciences de l'environnement, Président d'Intelligence verte pour la sauvegarde de la biodiversité. Egalement, expert consultant auprès de l'Union Européenne, à l'origine de la création du label AB. Auteur de plusieurs ouvrages dont « L'Intelligence verte », (éd. Le Rocher), « Agriculture biologique : préservons notre futur » (éd. Alphée) et « Guérir la terre » avec Edgar Morin, Pierre Rabhi, etc. (Albin Michel).

[www.intelligenceverte.org](http://www.intelligenceverte.org)



**Philippe DESBROSSES**

*Nous sommes tous ouverts à l'énergie créatrice.*

**1.** Nous sommes tous ouverts à l'énergie créatrice. Mais elle est souvent neutralisée par notre environnement. Nous sommes polarisés à travers le filtre des médias par le fracas de l'arbre qui tombe et nous n'entendons plus le murmure de la végétation qui pousse alentour. Alors qu'il suffit d'observer le foisonnement d'idées créatrices qui s'expriment sur internet...

**2.** Moi, quand j'ai écrit mon premier livre, « Nous redeviendrons paysans », je sortais d'un milieu paysan et j'assistais à ce grand gaspillage de l'exode rural, cette hémorragie silencieuse des agriculteurs qui abandonnaient la terre par millions. Je me suis dit : « Ce n'est pas possible, ça ne peut pas durer longtemps ». Je savais que la conséquence de cet abandon massif serait d'« artificialiser » à outrance, que cela épuiserait les ressources des sols, que ce serait extrêmement coûteux à tous points de vue. Pourtant, je ne suis pas chamane, l'inspiration ne me tombe pas dessus toute crue : seulement de temps en temps, parfois, sans que je m'en rende compte, mais c'est surtout la conséquence d'un cheminement préalable, l'aboutissement et le fruit de tout un parcours.

**3.** L'énergie créatrice se trouve à la confluence de la réflexion et de l'intuition. L'inspiration vient lorsque vous êtes mis en présence d'un élément qui vous manquait dans ce que vous avez appris. La chose s'impose et alors, seulement, vous prenez la décision. L'inspiration est sous-tendue par un travail de recherche, par une connaissance. Vous ne pouvez pas être conscient si vous êtes ignorant. Et puis, petit à petit, les choses s'agrègent. Et tout d'un coup, vous avez la révélation. ■



**Isabelle ABELÉ-DUBOULOZ**

*C'est dans la dynamique de l'engagement que vient la vision.*

1. Innover, apporter du « nouveau ». Le seul « nouveau » réel que je peux apporter est lorsque j'avance, en moi, avec l'acte, jusqu'au bord du connu, du prévu, là où le feu brûle et que cela vibre! Alors, là en réceptivité, j'accueille et partage ce qui vient. C'est aussi avec ce geste intérieur que je peux dérouler le fil de ma vie, vie d'artiste, l'artiste en chacun de nous. Quels que soient les formes et les sujets de mon actualité, l'énergie créatrice est rapide, vive, éclairante lorsque le moment est venu.
2. L'énergie créatrice occupe une part essentielle de mon travail. C'est exactement par elle que je peux avancer, voir où je suis et sentir ce qui vient. Les événements de ma vie, ce que je porte, sont une nourriture fabuleuse pour être « recyclée » en énergie créatrice, on pourrait dire transmutée. Peut-être que l'inspiration me vient en même temps que l'acceptation de ce qui est et que je dépose devant moi. C'est par là que je passe, puis vient le pas suivant nourri et vivifié par l'énergie de transformation. L'inconnu l'habite et je me sens dans une luminosité « désarmée ». Suis-je en Paix avec ma capacité à « prendre les armes »?
3. Ouvrir mon esprit et le garder ouvert. Réflexion, observation, discussion, autant d'occasions pour glaner des éléments vifs d'intelligence créative. Je ne pourrais pas séparer pensée, inspiration, vision. Je sais par contre que c'est en faisant un pas qu'on devient capable de marcher. C'est dans la dynamique de l'engagement que vient la vision. Etre en route, l'esprit ouvert, en déployant mes capacités d'attention, les pieds enracinés pour être reliée à ma propre source, à la Source. Si je me branche sur ce bel axe vertical, je peux à cet endroit, en toute confiance, laisser agir dans le silence et sentir le présent « Plein-Vide » renaissant. ■



**KE Wen**

*Chaque instant de notre vie est une création.*

1. Oui, je me sens créatrice car la vie elle-même est une création. Dans cette quête de soi, nous sommes constamment innovateurs/innovatrices avec nous-mêmes.
2. Mon premier travail est d'être « formatrice » dans l'enseignement du Qi Gong et des arts énergétiques chinois. Comme le Qi est mouvement et transformation, tout change tout le temps dans la vie. Et par conséquent, la façon d'enseigner change: ce sont les mêmes mouvements, mais la pédagogie, la transmission s'adaptent aux personnes qui sont là car elles sont toutes différentes. C'est concrètement l'énergie créatrice que l'on ne peut dissocier de l'enseignement. S'il n'y a pas d'inspiration, il n'y a pas de transmission.
3. Je pense que l'énergie créatrice est plutôt la conséquence d'une vision, vision qui est ensuite mise en œuvre. Parce que tout ce travail de Qi Gong, de Taiji, d'arts martiaux ou de Qi Danse, et même l'écriture, sont pour moi une concrétisation de cette vision du Qi qui est constamment renouvelé en nous. Cette pulsion de vie étant l'étincelle de vie. D'autre part, la création vient de la capacité que nous avons à révéler le meilleur de nous-mêmes, à nous dépasser sans arrêt. Je pense que le travail du Qi Gong nous amène dans cet état d'écoute de ce qui se passe à l'extérieur et permet de rencontrer ce qui se passe à l'intérieur. Cette résonance fait naître la création. Donc le travail du Qi développe aussi la conscience intuitive. La conscience intuitive pour moi est une énergie de création. On ne peut pas tout programmer. Il faut laisser l'instinct, l'instinct créateur. Je pense que ce qui est très beau: le Shen, la conscience, tels que définis par la pensée chinoise sont une conscience créatrice qui produit l'instant créateur. A partir du moment où l'on touche la profondeur du Qi, on sait que chaque instant dans notre vie est une création qui nous amène dans une autre dimension de l'être. La réflexion, la recherche sont plutôt une conséquence de l'énergie créatrice. ■

**PARCOURS**

Isabelle ABELÉ-DUBOULOZ est enseignante en Art du geste Aïkiryu, Aïkiryu-Taïso et Mouvement dansé. Elle propose le langage du corps dans le lien corps-esprit et développe la rencontre voie martiale et chemin de création. Elle enseigne principalement au sein de la Fédération Aïkiryu et Art du geste et intervient dans le cadre de l'université Rimay Nalanda au centre Karma Ling depuis 2010. Par ailleurs, elle anime et développe des Dojos à Reims et à Châlons en Champagne.  
[isabelleabele@orange.fr](mailto:isabelleabele@orange.fr)  
[www.aikiryu.org](http://www.aikiryu.org)

**PARCOURS**

KE Wen est fondatrice et directrice du Centre de Culture chinoise et Réseau national « Les Temps du Corps », professeure de Qi Gong et de Tai Ji Quan. Elle est aussi conférencière en médecine et philosophie chinoise, membre fondateur de la Fédération des Enseignants de Qi Gong Art Énergétique. Elle dirige l'enseignement du Qi Gong au sein de l'école professionnelle des Temps du Corps en collaboration avec le premier Centre National de Qi Gong de Bedaihe et l'Université d'Éducation Physique de Pékin. Vient de paraître: « La Voie du calme » au Courrier du Livre, 2012.  
[www.tempsducors.org](http://www.tempsducors.org)

**PARCOURS**

Joël SAVATOFSKI, diplômé d'Etat de masso-kinésithérapie, pédagogue de renom international est l'un des tous premiers artisans du nouveau du massage en France. Ses réalisations innovantes font aujourd'hui école un peu partout (entreprise, événementiel, institut de bien-être, hôpital). Il fonde en 1986, l'Ecole européenne du Toucher-massage®, un institut de formation et de recherche pédagogique qui propose des stages, des formations professionnelles, ainsi qu'un réseau labellisé de praticiens de massage bien-être. Il est également l'auteur de nombreux articles spécialisés et de plusieurs livres de référence.

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



**Joël SAVATOFSKI**

*Imaginer et bâtir des concepts qui n'existaient pas alors.*

1. Je dirais que l'un appelle l'autre et, qu'en ce qui me concerne, je peux revendiquer être à la fois innovateur et créateur. D'abord, en rendant le massage accessible à tous, en tous lieux et situations, et non plus seulement à destination d'une élite, j'ai participé à le rendre plus « populaire » et j'ai, me semble-t-il, innové dans ce secteur. Maintenant, pour avoir imaginé et bâti des concepts qui n'existaient pas alors et les avoir réalisés dans le vaste domaine du massage, je pense avoir ma petite part de créateur.

2. L'inspiration (dans son sens étymologique de « divin » et donc, d'énergie extérieure à l'être) et l'énergie (parce que « créatrice », à mes yeux « énergie intérieure ») ont toutes deux été les vecteurs d'aide dans le parcours que j'allais entreprendre. Ma rencontre dans les années 1970 avec le massage californien, l'envie de faire du bien aux autres et la valorisation en retour, a été le déclencheur positif qui m'a fait définitivement quitter ma position de kinésithérapeute et ses tâches obsessionnellement mécaniques.

3. Réflexion, recherches, inspiration, vision ont sans doute contribué à cimenter mon énergie créatrice. D'abord, ne pas ignorer les sources psychanalytiques, une timidité à vaincre, une mère performante, les besoins de contact, d'exister, de faire ses preuves. Mais pas seulement : l'injustice, les inégalités, des études subies où le mental et la discipline ignorent le corps et la créativité, et puis aussi le choc positif de Mai 68, ont transformé ma révolte intérieure en énergie créatrice. Dans un monde hypocrite et « du-toujours-plus-performant », où douceur et convivialité manquent, je veux, au travers de mes réalisations, exprimer une forme de provocation un tantinet subversive, mais néanmoins positive ; apporter ma part à l'édifice du mieux-être. Aujourd'hui, à travers mon institut et mon équipe, nous continuons et continuerons à œuvrer dans ce sens. ■

**PARCOURS**

Grégory DAY exerce comme ostéopathe et pratique le Yoga, le Qi Gong et la méditation. Ses recherches sur le corps et la santé l'ont amené à découvrir l'écoute de la Vibration Source, une approche holistique qui prend en considération non seulement le corps, mais aussi le taux vibratoire et l'énergie vitale. Il anime aujourd'hui des ateliers d'écoute de la Vibration Source qui sont un moyen pour retrouver son équilibre énergétique, son immunité naturelle et sa créativité. Il est l'auteur du livre « L'écoute de la Vibration Source », 2012 (auto-édité).

[gregory.day@free.fr](mailto:gregory.day@free.fr)



**Grégory DAY**

*Lâcher toute forme de contrôle et de pouvoir.*

1. Je me sens innovateur si l'on considère que la forme simple et profonde que je propose n'a jamais été exprimée ainsi. Mais dans l'approche de l'écoute de la Vibration Source, j'ai écouté une fréquence qui a toujours été là. Maintenant, est ce que je me sens créateur ? Et bien... je dirais cocréateur. Je ne me sens pas personnellement auteur de ce travail. L'écoute et la connexion avec ce que j'appelle la Source m'ont guidé. Je me sens ainsi animé par un mouvement de création plus globale et vivant, en lien avec cette intelligence universelle.

2. L'efficacité de mon travail réside dans ma faculté à chaque moment de m'abandonner et de lâcher le mental et mes connaissances. Accepter que « je ne sache rien » et lâcher toute forme de contrôle et de pouvoir, dans une direction. Je sors de la forme mentale pour explorer un espace au-delà, infini, inconnu. Mon point d'appui est l'immobilité, le silence et la tranquillité profonde que je peux ressentir au fur et à mesure que la personne se relâche et se reconnecte avec elle-même. Dans ces moments, je ne cherche pas à changer, à corriger le patient, mais je l'accompagne, par cette écoute, à s'accueillir dans le moment présent quelle que soit sa problématique. En fait, sa difficulté devient un combustible pour créer une nouvelle forme qui émerge à partir du point zéro. Une nouvelle dynamique s'installe et amène la personne à explorer un autre fonctionnement. Elle n'a plus besoin de rejeter, refouler, ignorer même ses racines, mais bien au contraire, elle peut s'appuyer sur son vécu et le transmuter pour créer une nouvelle réalité plus connectée à son être.

3. Au départ, il peut y avoir une agitation mentale, un désir de comprendre, de vouloir créer et de rechercher des solutions. Puis, une fois la cogitation décelée, l'écoute arrive et permet de se désengager du plan mental, de faire le vide, de se relier au moment présent, et de se laisser inspirer. Un projet qui reste sur le plan mental est en suspension et nous préoccupe sans avoir la possibilité de se concrétiser. Ou alors, il a besoin d'une énorme quantité de volonté et d'énergie vitale pour avoir lieu au prix d'un épuisement et d'une lutte constante. L'écoute de la Vibration Source nous amène à observer nos projets plus globalement et favorise l'intuition. La réalisation nécessite l'énergie vitale puisée dans le Hara et une vision claire, détachée du mental, qui permet de nous relier au tout possible. Une présence aimante est alors ressentie et dans cette résonance, les choses se font avec aisance et légèreté. « J'écoute donc je suis. » ■



**Imanou RISSELARD et Pol CHAROY**

*L'inspiration consiste à se vider de toute intention créatrice.*

**1. Pol:** socialement, nous pouvons faire le constat que oui, nous avons créé le Wutao®. Et oui, nous avons créé la Trans-analyse® avec Giovanni Fusetti. Mais le terme créateur pose d'autres questions... Nous avons innové ensemble, et nous avons chacun un rôle, comme deux polarités, Imanou incarnant davantage celle de l'inspiration. Et pour Imanou, l'inspiration consiste à se vider de toute intention... créatrice! Ma polarité incarnerait plutôt celle du pédagogue qui organise la matière et finalise l'inspiration d'Imanou pour la rendre communicable au monde, montrable... Mais nos polarités peuvent parfois s'inverser!

**Imanou:** le Wutao et la Trans-analyse sont des arts vivants qui sont amenés à évoluer... Et qui évoluent déjà. Je peux sentir que quelque chose est en devenir. J'accompagne clairement ce mouvement-là. En étant réceptacle, je deviens comme un instrument, un espace de résonance. Alors, l'inapparent résonne et se révèle, il prend forme, matière, épaisseur... C'est comme si je refaisais le processus de ma propre création, à tout instant.

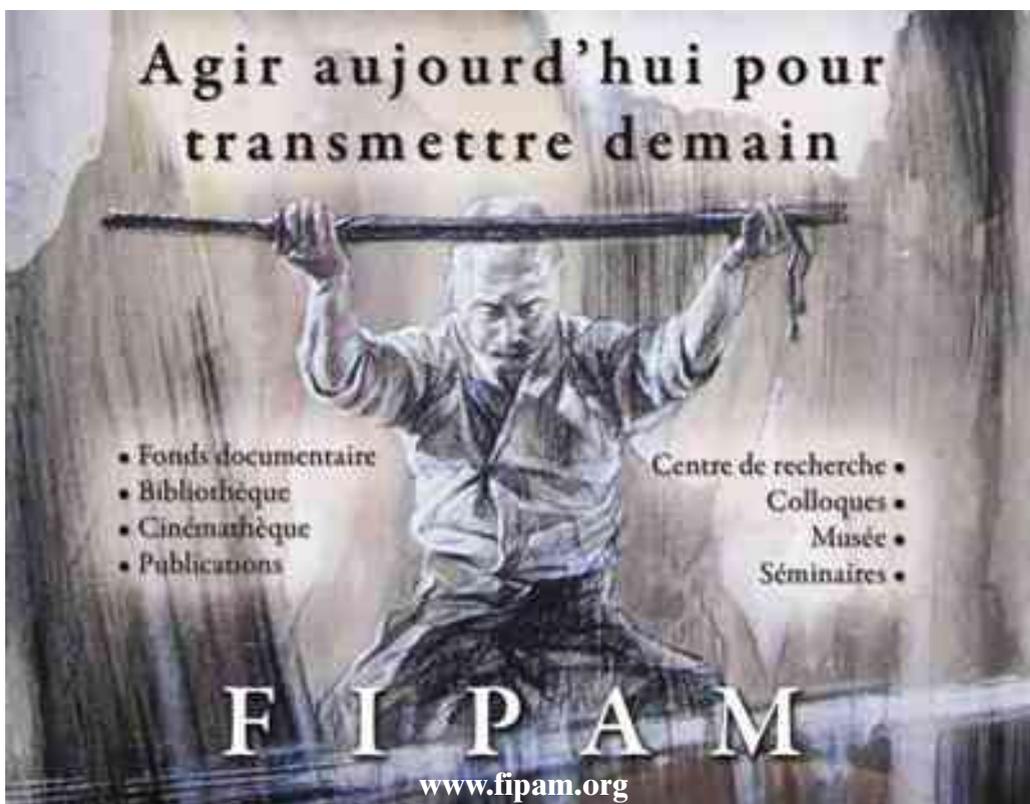
**2. Pol et Imanou:** dans notre cheminement, il y a une part presque totale offerte à l'inspiration. Cela ne s'est pas fait d'un seul coup, mais peu à peu, à chaque fois que nous avons osé répondre à des inspirations et des intuitions, jusqu'à ce que « ça » nous apparaisse dans sa globalité. A l'image d'un corps qui se développe et se transforme, mais que nous reconnaissons pourtant, nous sommes responsables de la forme qu'a pris le Wutao et qui fait que les gens le reconnaissent et le reconnaîtront. Ce constat nous permet de dire qu'aujourd'hui, oui, nous sommes créateurs.

**3. Pol et Imanou:** il y a d'abord ce que nous percevons ou pressentons pendant la phase inspirée de la création. Puis, dans une deuxième phase, nous ne sommes plus dans la création, mais dans la créativité de la structuration. Nous nous mettons alors au service de l'art. L'énergie créatrice vient dans le fait d'organiser, de donner un nom, de « border » cette inspiration pour qu'elle devienne réalité et qu'elle ne reste pas seulement virtuelle ou potentielle. C'est cette phase qui nous permet de dire que ça existe et qui nous permet de le partager. Ainsi, en tant qu'humain, nous partageons notre inspiration en la mettant en œuvre. ■

**PARCOURS**

Imanou RISSELARD et Pol CHAROY animent les « Ateliers de l'Eveil » avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 le Wutao®. Avec la collaboration de Giovanni Fusetti, ils ont également développé la Trans-analyse®, un art initiatique pour la connaissance de soi. Ils sont aussi à l'origine du Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle à Paris qui a ouvert ses portes en 2003.

- [www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)
- [www.centre-paris-tao.com](http://www.centre-paris-tao.com)
- [www.trans-analyse.com](http://www.trans-analyse.com)





Il y a moins d'un an, quand nous avons consacré un numéro aux « Voies du féminin », nous n'imaginions pas à quel point il trouverait un tel écho. Mais c'est imparable. Quelque chose se passe. Une force naturelle, accueillante et sereine appelle nos cœurs. Un souffle de liberté, de disponibilité et de possibles. Ainsi, en ce début d'année 2013, au crépuscule du Dragon et à l'aube du Serpent, se pourrait-il que nombre d'entre nous souhaitent s'ouvrir à de nouvelles qualités? Souhaitent-ils entrevoir un nouveau monde dont le féminin serait la clé?

## **VOYAGE AU CŒUR DU FÉMININ**

Pour répondre à cette question, nous avons décidé d'aller à la rencontre de femmes qui parlent avec délicatesse et puissance de leur pratique et de la voie royale qu'elles incarnent. Eveilleuses de conscience, complices dans leurs échanges, intimes dans leurs partages, expertes dans leurs expériences, elles offrent leurs connaissances et leurs savoirs aux femmes pour qu'elles s'en inspirent, et aux hommes pour qu'ils intègrent encore davantage ce grand mystère féminin qui vit en eux. Ensemble, nous pourrions mieux agir.

# La sagesse des *anciennes*

Des clés pour ramener le monde à plus de paix et d'harmonie

par Catherine Maillard

Catherine Maillard nous invite à porter un nouveau regard sur nous-mêmes et sur le monde en nous partageant ses rencontres avec Anne Delmas, Carol Anpo Wi et Sophia Clémenceau, porteuses et messagères de la sagesse des anciennes.



crédit photo: D.R.

*Les enseignements disent que la violence faite contre les peuples autochtones, contre la terre et une grande partie de la nature a détruit l'équilibre de la terre et dissipé l'énergie féminine. Les femmes doivent réveiller cette grande force qu'elles possèdent et ramener le monde à la paix et à l'harmonie!* », rapporte Carol Schaeffer dans « Les 13 Grands Mères Indigènes conseillent le monde ». Le constat est formel, impliquant à la fois la nécessité d'une profonde mutation et d'un retour aux sources. Mais comment s'y prendre? Autrefois les chefs de tribu consultaient un conseil de grands-mères avant de prendre toute décision susceptible d'affecter la communauté dans son

ensemble. Qu'en serait-il si nous consultions à nouveau nos aînées de sagesse? Et si nous faisons appel à cette énergie féminine ancestrale? Nous avons exploré différentes voies, à la fois initiatiques, intemporelles et d'actualité.

### *S'éveiller à la sagesse amérindienne*

A l'origine de ma prise de conscience, un livre, « Les 13 Mères Originelles », ou la voie initiatique des femmes amérindiennes qui a traversé les siècles, transmise jusqu'ici oralement par les grands-mères dans les tribus Indiennes d'Amérique du Nord. Et ma rencontre avec une femme, Anne Delmas. Bien plus qu'une traduc-

trice, une messagère, en quête de sororité ! Ma première plongée dans cet ouvrage a eu lieu un soir de pleine lune. La lune, à l'image des 13 tambours qui rythment la lecture, s'impose bel et bien comme notre guide, essence du féminin ! Comme toute voie initiatique, le chemin est balisé. Au fil des 13 lunes, les contes se succèdent en un grand cycle qui constitue une Roue de Médecine, notre roue d'évolution, qu'il nous suffit d'emprunter. A travers l'histoire de ces Mères amérindiennes, nous sommes tout naturellement invitées chaque mois à nous laisser porter par l'enseignement spécifique. Comment ? En accédant par la lecture à notre sagesse ancestrale, en nous reliant à notre véritable nature, et aux cycles de nos corps. Comme toute initiation, il s'agit avant tout d'un voyage intérieur qui peut se révéler tout à fait surprenant. Mais pourquoi se tourner vers la tradition amérindienne ? « Parce qu'elle nous touche, indéniablement », répond Anne Delmas. C'est sans doute ce lien précieux avec la terre et la nature, et la puissance des symboles qu'elle véhicule, qui redonnent du sens à nos vies.

### Des cercles de femmes !

La parution du livre a donné naissance à des cercles... de femmes, bien sûr, aux Etats-Unis d'abord, puis en Europe. Comme si le besoin de s'éveiller ensemble, de partager, se faisait jour. « Aujourd'hui, il est nécessaire que toutes les femmes connaissent le Cadeau qui leur a été légué pour se soigner elle-même. Ainsi le côté blessé du féminin n'aura plus besoin de s'affirmer de façon hostile ou colérique, ni de manipuler ou de faire des séparations pour camoufler ses vieilles souffrances », écrit en préface l'auteur Jamie Sams. Lorsque nous saurons voir la beauté à l'intérieur de nous et que nous aurons intégré les leçons de la féminité, nous deviendrons alors nos propres visions, et nous pourrions créer de nouvelles façons de lire la vie, de nouvelles cartes pour l'humanité !

### La Femme, gardienne des lois sacrées universelles

Dans le même temps où je lisais « Les 13 Mères originelles », j'ai rencontré Carol Anpo Wi, qui transmet depuis des années des enseignements et des rituels pour contribuer à la guérison du féminin, et plus particulièrement autour du Conseil des Anciennes des 13 Lunes. Cet enseignement est transmis de femmes à femmes depuis des générations dans les tribus amérindiennes. Il permet de découvrir les qualités de la profonde féminité en cheminant avec les Grands-Mères du Monde subtil. Gardiennes des lois sacrées universelles et de la Vérité, elles nous initient, nous aident et nous soutiennent avec douceur : « La Femme, les femmes unies et rassemblées ont un rôle essentiel à jouer

## A PROPOS DES 13 MÈRES ORIGINELLES

Ayant suivi l'enseignement des grands-mères Kiowa de l'Oklahoma pendant plus de 18 ans, Jamie Sams reçoit le message de partager son chemin d'initiation avec l'enseignement des 13 Mères originelles en le rendant accessible à toute femme qui l'accueillerait dans son cœur. Elle a donc écrit l'histoire de chacune de ces Mères lunaires, transmise oralement depuis la nuit des temps, en présentant l'énergie que chaque lune vient susciter et transformer. « Les 13 mères originelles » de Jamie Sams et traduction Anne Delmas, éditions Véga, 2011.



*dans l'établissement d'un ordre plus juste, axé sur la coopération, l'harmonie, le respect d'autrui et de toutes les formes de vie du Grand Cercle Sacré, en développant l'estime de soi, la reconnaissance des dons et des capacités de chacun, la gratitude, le partage et une grande compassion.*

*Dans les enseignements des conseils des anciennes qui ont parcouru le temps dans des transmissions orales et secrètes, la Femme est la Gardienne des lois sacrées universelles. Elle veille à ce que ces lois soient respectées, elle veille à ce que toute forme de vie ait sa place dans le Grand Cercle Sacré et que chacune soit dans une juste relation avec les autres. Elle veille à ce que la loi de « Donner et Recevoir »,*

*l'échange énergétique, soit nourrie. Par exemple, demander la permission, remercier pour ce que l'on prend, sentir que c'est un don et non un dû.*

*Elle veille à ce que chaque décision prise soit positive pour l'ensemble et protège les enfants au moins pour les 7 générations futures. Dans nos sociétés puissantes et dominantes qui font essentiellement prendre, consommer, se servir, sans trop se soucier du partage et des générations à venir, il est évident que l'influence de la Femme Mère Nourricière est peu présente. Nous aurions tous bien besoin que la bienveillance de l'Archétype de la Mère, porteuse de Vie, protectrice et nourricière revienne en force. Mère-Terre se dessèche, s'appauvrit, s'épuise, la couche terrestre nourricière se meurt, perd sa biodiversité par manque de respect et d'intérêt. Quand entendrons-nous son appel ?*

*Les Anciennes disent que c'est lorsque la Femme écoutera sa propre terre, en prendra soin, sera capable d'entendre son utérus, incarnera la profonde féminité dans chaque instant de sa vie et manifestera ses rêves sacrés. Notre utérus ne nous permet pas seulement de porter un enfant, il contient les semences de nos rêves sacrés, du rêve que porte l'humanité, les semences du monde de demain. Dans les enseignements de la sagesse ancienne, il est dit que cette grotte intérieure, ce temple sacré contient le passé, le présent et le futur. Lieu de pouvoir de la Femme, l'utérus nous permet de manifester ces*

**Elles redonnent du sens à nos vies.**



### PORTRAIT

Catherine MAILLARD est Journaliste spécialisée, éditrice (Albin Michel, Courrier du livre) et auteure. Elle se définit comme un pont entre deux mondes, celui du sensible et de la matérialité. Formée en relaxologie appliquée, en Rebirth, elle pratique la danse thérapie depuis plus de 15 ans. Elle a créé en 2008 la rubrique « Féminilune » dédiée à l'émergence du féminin sacré, sur son blog : [uneaura4etoiles.com](http://uneaura4etoiles.com).



crédit photo : Sophia Clémenceau

Sophia Clémenceau propose des cercles de femmes en connexion avec le Conseil International des 13 Grands-Mères ici rassemblées.

*rêves sacrés, d'amener ces rêves dans le monde tangible, palpable, de créer la beauté, c'est-à-dire manifester la conscience à travers la forme, créer de nouvelles formes inspirées des besoins d'aujourd'hui. Se laisser ensemercer et accueillir cette force de vie avec la bienveillance et la foi dans ce processus du Grand Mystère, le laisser se manifester à travers nous, c'est cela être une femme porteuse de vie. Tout l'art est d'accompagner, rien ne nous appartient.*

*Alors, Femmes, en hommage et gratitude à ce don merveilleux qui nous a été offert, en réponse à ce rôle essentiel que nous pouvons jouer ensemble, retrouvons, réveillons ces mémoires, resacralisons la femme Mère Nourricière, créatrice, muse, inspiratrice. Tissons ensemble la trame de rêve du monde de demain. Ayons confiance en nous et en ce qui passe à travers nous, laissons-nous être inspirées, ensemençées ».*

### Les Treize Grands-mères indigènes

Ma rencontre avec Sophia Clémenceau, thérapeute et « channel », qui propose des cercles de femmes en connexion avec le Conseil International des 13 Grands-mères, est venue compléter mon enquête intérieure sur la sagesse des anciennes. Très préoccupées par la destruction sans précédent de la Mère Terre, et par les nombreux fléaux de la culture dominante matérialiste qui menacent la santé des peuples de la terre et les cultures indigènes, les 13 Grands-mères proposent une sagesse apportant des solutions : « Selon une ancienne tradition Hopi : quand les Grands-mères venues des quatre points cardinaux parleront, alors commencera une nouvelle ère. Ce Conseil International des Treize Grands-mères Indigènes, dont parlent les prophéties s'est formé à la suite du 11 septembre. La situation du monde semblait si critique

qu'une réponse globale s'est révélée nécessaire. Ces Grands-Mères, véritables légendes vivantes de leurs peuples, représentent leurs tribus venant du cercle polaire arctique, de l'Amérique du Nord, de l'Amérique Centrale et du Sud, d'Afrique, du Tibet et du Népal. Leur diversité symbolise le fait que, quelles que soient nos différences, nous pouvons œuvrer en une seule voie. La guérison est possible. En qualité de femmes de sagesse, curanderas, chamanes et guérisseuses de leur tribu, elles apportent de nouvelles visions. Chez les anciens, il est dit que ce sont les femmes qui vont porter le réveil de conscience, et qu'elles sont invitées à se rassembler. Les messages qu'elles nous adressent sont inspirants et précis. La prophétie des Grands-mères dit aussi que nous devons réapprendre à nous aimer les uns, les autres, et à soutenir la vie dans tous ses aspects. Elles évoquent les quatre fondements de vie qui sont à préserver : l'air, la terre, le feu et l'eau ; chacun étant impliqué dans le processus de la naissance, à savoir l'eau de la matrice, l'air de notre premier souffle, notre feu intérieur et la terre qui soutient nos premiers pas. Selon ses principes, maltraiter ainsi la terre, revient à nous maltraiter nous-mêmes. Et il semblerait qu'un processus de destruction s'accélère. Les Treize Grands-mères insistent sur l'importance des cérémonies, qui sont considérées comme un facteur très important au maintien des liens sacrés entre le peuple et la terre. « C'est de la compréhension de ce lien d'où résulte gratitude et respect », dit Wilma Mankiller.

Pour Sa Sainteté Sai Maa Lakshmi Devi :

*La guérison personnelle est le premier pas vers la guérison du monde. La Grand-mère yupik Rita Pitka Blumenstein explique qu'avec chaque nouvelle expérience, nous avons le pouvoir de nous redéfinir, donc, quelles que soient nos erreurs du passé, nous pouvons toujours changer. Le passé n'est pas un fardeau, c'est un échafaudage qui nous a amenés*

### La guérison personnelle est le premier pas.

*jusqu'à ce jour. Par cette compréhension, nous sommes libres d'être qui nous sommes. Quand nous nous guérissons nous-mêmes, nous guérissons nos ancêtres et nos enfants. Nous guérissons aussi la Mère Terre. Grand-mère Clara Shinobu Iura sent quant à elle que la clé du changement est d'apprendre à croire en soi-même. Nous devrions ne pas permettre à la négativité de nous dominer dans la vie quotidienne. Enfin, Grand-mère Maria Alice Campos Freire d'Amazonie a recueilli les confirmations des prophéties qu'elle a entendues de ses aînées depuis son enfance selon lesquelles ce sont les femmes qui dirigeront cet ultime temps de transmutation. Et nous y voilà ! ».* ■

Retrouvez Carol Anpo Wi sur son site : [www.plumesdelaigne.net](http://www.plumesdelaigne.net)

Et Sophia Clémenceau : [www.spirituel.com](http://www.spirituel.com)

A lire : « Les 13 Grands-Mères indigènes conseillent le monde » de Carol Schaefer, éditions Véga, 2012.

# INSTITUT DE FORMATION AU MASSAGE BIEN-ÊTRE JOËL SAVATOFSKI le bien-être partagé !

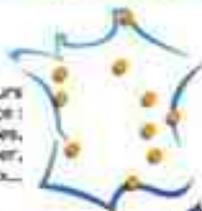


■ **stages d'initiation**  
massages minute / massage essentiel  
relaxante et stretch-massage

■ **stages thématiques**  
réflexologie plantaire / silhouette massage  
spa / aiki shiatsu / massage ayurvédique...

■ **formations certifiantes**  
praticien en massage bien-être  
praticien en massage osseux  
praticien sport massage bien-être

25 formateurs  
sur toute la France :  
Paris, Dijon, Nantes, Rennes,  
Lille, Lyon, Genève, Montpellier,  
Montélimar, Bordeaux...



**Institut de Formation Joël Savatofski**

1, rue de Bobigny - Avenue Gambier - 21000 DIJON

Tel. 03 80 74 27 57 / Email : contact@ifs.fr

Newsletter catalogue 2012-2013 gratuit : [www.ifs.fr](http://www.ifs.fr)

# Epanouissement Intime

Stages pour les femmes sur le thème de la Sexualité

Par l'expérimentation du Tantra et du Tao de la Féminité,  
vous vous relierez à votre force de Vie, à votre essence de Femme.



France,  
Drôme Provençale  
du samedi 26 au dimanche 27/05

du 11 au 13/01/13

du 08 au 10/02/13

du 07 au 09/06/13

Cycle de  
5 week-ends

du 05 au 07/04/13

du 07 au 09/06/13

Renseignements  
et inscriptions :

Karine Néron

karine.neron@gmail.com

ou +33 (0)6 94 62 08 43

Site : [www.lamaignt.com](http://www.lamaignt.com)

La Magie, c'est quand  
l'Âme agit !



Serviettes féminines



- ✓ féminines
- ✓ Faciles d'entretien
- ✓ Confortables
- ✓ Ecologiques
- ✓ Confection française
- ✓ Coton biologique certifié



Bibi Mince



Doif de Jade



Coupe mens truelfe

Et aussi : Eponge Mensi,  
Pisse-débout, Aromathérapie Bio,  
notre sélection de livre, revue et DVD,  
Coussinet d'allaitement, etc...

# Qigong taoïste

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

Avec Gérard Edde



PRINTEMPS/ETE 2013

HAUTE-SAVOIE

Dojo du Bois aux Dames - Samoëns

Qigong alchimique de la nature

25 et 26 mai 2013

Zookinesis Qigong

L'énergie spontanée de guérison taoïste

du monde animal

6-7-8 et 9-10 juillet 2013

[www.yinetor.com](http://www.yinetor.com) 06 85 92 63 14

# La danse d'Amalluna

Réveiller nos corps et nos cœurs

par Marie Motais



A travers « Amalluna », un espace de rencontres et d'échanges dédié aux femmes, Marie Motais nous dit que nous pouvons recontacter notre sagesse ancestrale.

Le féminin sacré incarne l'expérience de se sentir une femme entière, dans toutes ses dimensions, des plus charnelles aux plus spirituelles, reliée à tout ce qui l'entoure, à la nature, à la société dans laquelle elle vit, aux hommes, esquisse d'une autre humanité guérie, ensemble. Quand nous cocréons cette culture guérie qui soutient le féminin sacré, nous guérissons le féminin blessé par le patriarcat. Et quand nous guérissons le féminin blessé, nous guérissons le masculin blessé. Car l'histoire du féminin blessé est aussi l'histoire du masculin blessé; cela ne concerne pas que les femmes, cela concerne chacun d'entre nous dans notre société, cela nous concerne tous. Redonner, retrouver les dimensions sacrées de la féminité (de la menstruation, de l'accouchement en conscience, en honorant la naissance, les premières règles, la ménopause et la mort), c'est

redonner sa dimension sacrée à la vie. C'est se souvenir de la sagesse des cycles et rétablir l'équilibre entre masculin et féminin, ensemble et séparément.

### *Les cercles de femmes*

Je me souviens... Il fut un temps où les femmes naissaient, vivaient et agissaient au sein de « cercles de femmes ». C'était tout simplement un mode de vie où chaque femme, par le simple fait de sa naissance en tant que fille, recevait cette conscience, cette connaissance d'être. En tant que petites-filles, elles observaient leurs mères, leurs grands-mères et toutes les autres femmes de leur tribu agir, « transformer », prendre soin du quotidien à chaque instant; être là pour les autres femmes, avec instinct et savoir; accueillir, partager, accompagner les naissances et les autres temps de la vie, honorer

les aînées ; prendre soin de leur vie spirituelle en « marchant » un chemin de sagesse, de souveraineté et de beauté dans leur expression unique d'être femme au sein de leur clan, de leur communauté, avec les hommes.

Au temps des premières règles, les premières « lunes », les jeunes filles étaient honorées et initiées, accueillies au sein de cette vaste « lignée de femmes », prêtes à recevoir dans leurs propres cœurs l'ancienne sagesse héréditaire de toutes les femmes qui avaient marché avant elles, sagesse des « lunes » et de leurs énergies créatrices, sexuelles et spirituelles. Puis, tout en vivant leurs temps de femme, mère et grand-mère, les voix des ancêtres les appelaient parfois et continuaient à chuchoter à leurs oreilles des sagesse de savoir, de vérité, d'intuition, de guérison, de sage-femme, toute cette connaissance qui leur permettait de « marcher entre les mondes », de se mettre au service des autres femmes et de leur communauté.

Et mon cœur me dit... Même si le temps que nous vivons est très différent maintenant, même si les conditions de vie de certaines femmes dans notre monde actuel sont loin de cet « idéal », les cœurs et les corps de femmes que nous sommes sont toujours les mêmes instruments parfaits, précieux et totalement accordés pour entendre et recevoir cette sagesse ancestrale intuitive et pour la mettre en vie dans notre quotidien, quel qu'il soit. Chacune, à un moment de notre vie, entendons cette sagesse nous appeler, de manières souvent très différentes, mais la possibilité de trouver de nouveau notre voie dans cette « lignée des femmes » est toujours là.

### Trois grands axes d'intention

Je vous propose de partager, dans la simplicité du quotidien et le bonheur de se vivre « femme » trois grands axes d'intention.

#### 1. Soutenir et réveiller en nous cette sagesse profondément féminine :

■ En permettant de comprendre et d'apprécier à leur juste place les interconnexions entre toutes sortes de vie sur terre. La sagesse des cycles de la nature nous offre une profonde réflexion sur notre vraie nature. Si, en tant que femme, nous nous réapproprions physiquement et concrètement la compréhension du potentiel de guérison des cycles de la nature et de sa puissance « magique » de vie, nous pouvons être porteuses d'un sens nouveau d'équilibre et de bien-être pour la terre et pour tous ses habitants.

■ En honorant nos ancêtres et la sagesse des cultures traditionnelles.

#### 2. Offrir un enseignement expérimental simple, à partir de la vie de chacune : des attentes, des besoins et des rôles :

■ En offrant un enseignement qui honore les menstruations, la grossesse, la naissance et la ménopause en tant qu'expériences chamaniques fortes.

■ En offrant un enseignement expérimental qui permette d'approfondir la compréhension d'être femme et la connexion subtile avec les cycles naturels de la terre, de la lune et du corps.

■ En facilitant la guérison de nos blessures de vie.

■ En créant l'opportunité pour les femmes de trouver en elles-mêmes les compétences et les capacités pour accompagner leurs propres transformations, pour « accoucher » d'elles-mêmes et en aider d'autres au cours de leur voyage.

■ En cocréant un contenant « sûr » pour toute femme entrant dans ce processus de transformation.

## Les jeunes filles étaient honorées et initiées.

#### 3. Participer à la cocréation d'un autre quotidien :

■ En aidant chaque femme à prendre sa place au sein de sa propre famille/communauté de vie pour à son tour partager cette connaissance et ce savoir aux femmes autour d'elle, dans une simplicité quotidienne.

■ En cocréant une communauté vivante de femmes avec des temps réguliers de partage, d'exploration, d'écoute et un soutien à la mise en place de temps similaires dans un cadre plus vaste que leurs propres communautés de vie.

#### Pratiquer « Amalluna »

« Notre corps est comme la terre, la terre est comme notre corps », disent les Indiens Kogis. Depuis la nuit des temps, les êtres humains ont dansé, dessiné, chanté, raconté des histoires pour traverser et honorer chaque événement de leur vie quotidienne. Avec le temps, nous avons perdu cette simplicité et ces pratiques d'art au quotidien. L'idée est de nous souvenir que nous sommes une part de la nature, que nous sommes tous reliés, qu'il n'y a pas de frontière entre l'art et la vie, mais un processus incessant d'apprentissage qui « intertisse » chaque instant, qui nous invite à ouvrir nos perceptions, à aller rencontrer notre propre créativité et à l'amener dans notre quotidien comme une nouvelle manière de regarder la vie, d'interroger, de comprendre, d'avancer. C'est la question du chemin, du « comment » : comment « je me sens », comment « je suis » et comment je l'exprime et le rends visible à chaque moment de ma vie. Chaque instant peut alors devenir le lieu de l'expérience et une place totalement unique pour guérir et pour être créatif, pour soi, son travail, sa famille, son art, les autres, la terre. Nous avons de nombreux outils pour y parvenir, notamment la danse, pour sentir et écouter profondément la mémoire et l'intelligence du corps, pour laisser émerger des danses individuelles et collectives. ■

### PORTRAIT

Marie MOTAIS a créé « Amalluna », un espace de cercles, de rencontres et d'échanges dédiés aux femmes ; une invitation à retrouver le féminin sacré dans une simplicité quotidienne.

« Amalluna » est porté par le cercle des femmes, artistes et créatrices de sa compagnie de danse « Alluna », créée en 2002 pour « Danser pour la Terre ». [allunamarie@gmail.com](mailto:allunamarie@gmail.com) [www.allunadanse.com](http://www.allunadanse.com)

# Au sein des *femmes*

Un voyage vers l'essence de la féminité

par Hélène Cociovitch



Au-delà de la technique et de son savoir-faire en Qi Gong, Hélène Cociovitch propose dans son concept, « Au sein des femmes », de leur faire explorer leurs capacités, leurs limites et leurs ressentis à travers les éléments de la nature. Le but ? Réharmoniser l'essence du féminin avec l'Univers...

**A**u tout début de ma formation en Qi Gong, mon professeur de pratique hebdomadaire proposait un cours de Qi Gong consacrée aux femmes intitulé « La Fille de Jade ». Assoiffée de découvertes, j'ai essayé puis pratiqué régulièrement cet enchaînement et petit à petit, j'ai senti en moi le besoin d'approfondir cette approche, de me spécialiser dans les Qi Gong pour les femmes à travers la recherche et l'apprentissage d'autres Qi Gong féminins, la découverte de différentes techniques complémentaires (le Tao sexuel féminin, le travail du périnée et des 5 sens) et la nourriture d'écrits existants sur tous ces sujets. C'est en sentant les effets de cette pratique dans tout mon être que le désir de la partager a grandi.

*Charger le corps en énergie*

Dans les postures statiques, nous commençons

par charger le corps des énergies pures de la nature pour ensuite les faire circuler dans le corps grâce aux Qi Gong féminins. Ces énergies sont ensuite transformées dans des postures assises, en énergies plus subtiles, comme par exemple la « Méditation à la lune ». Pour la femme, c'est une pratique merveilleuse, car, en douceur, elle va profondément améliorer sa condition. Son corps pourra s'adapter plus subtilement aux changements inhérents à sa vie de femme (puberté, grossesse, ménopause). Les émotions relatives à chaque étape seront mieux comprises, acceptées et positivées. Un accompagnement s'avèrera bénéfique lors de maladies en complément des différentes thérapies suivies. La féminité pourra être réparée ou développée et sa vie de femme trouvera ou valorisera son sens par son lien avec l'univers.

### *L'inspiration et la force pour avancer*

Mais le fait de limiter cet enseignement à une transmission technique (c'est-à-dire apprendre à reproduire des enchaînements corporels définis) me paraissait réducteur, car j'ai pu constater que les femmes avaient besoin aussi de savoir qu'elles n'étaient pas seules dans ce parcours de vie, avec ses étapes parfois douloureuses, et qu'elles pouvaient redécouvrir et puiser dans leurs ressources de femmes, la force et l'inspiration pour avancer. C'est ainsi qu'est né le concept « Au sein des femmes », pour inviter chacune d'elle à faire ce voyage vers l'essence de sa féminité, sans apprentissage extérieur, simplement en étant à l'écoute de son intuition et de sa créativité mises en relation avec les éléments de la nature, et en offrant une source d'inspiration pour que chacune puisse créer et optimiser ses propres moyens.

### *Faire renaître l'essence du féminin*

La proposition de ce concept est d'explorer avec nos propres capacités, nos limites, notre ressenti féminin, les éléments de la nature ; nature à laquelle nous sommes inconditionnellement reliées par notre statut d'être humain entre la Terre et le Ciel. En sentant dans notre corps ce cocktail inspiré de la nature, la femme donne de nouvelles couleurs et de nouvelles sensations à sa vie en l'ouvrant sur une infinité de possibles. A l'image de l'univers où tout est présent, nous avons toutes ces essences féminines intrinsèques, vivantes en nous. Elles ont été, pour certaines, malmenées, mal respectées, pour diverses raisons, et se sont recouvertes d'un manteau plus ou moins épais. La proposition est d'enlever ce qui les recouvre, de laisser glisser ce manteau doucement de nos épaules, pour les faire renaître et s'épanouir en nous et si elles sont encore vivantes, de les entretenir et de les vivre en toute conscience.

### *Les cinq étapes de la vie*

Une exploration des cinq étapes de la vie d'une femme (sève de femme / femme apogée / femme accomplie / femme du passage / sagesse) mises en corrélation avec les Cinq Eléments de la philosophie taoïste, les qualités féminines et les qualités de mouvements qui s'y rattachent, permet d'approcher les différents espaces, les différentes matières, de dépasser nos limites issues du conditionnement ou de la peur, d'accueillir ces expériences comme des occasions uniques de mettre en harmonie notre essence et celle de la nature, d'être l'artiste créateur de chaque instant, en lui donnant une forme, une couleur, une senteur... imprégnées de notre signature sensitive.

Chaque étape de la vie a ses correspondances ; à chaque moment de la vie, suivant les envies, les besoins, il s'agit d'aller piocher dans ses ressources profondes ce que l'intuition nous propose (comme les « poupées russes », on retrouve la même organisation du macrocosme au microcosme, de l'instant à l'éternité) ; il s'agit aussi de vivre les éléments en soi pour vivre l'univers à l'intérieur de soi (se sentir reliée aux lois universelles éloigne le sentiment de solitude et de détresse et développe celui de joie, cette joie profonde qui illumine notre corps et notre entourage). Explorer toutes ces étapes, permet de les rendre vivantes en soi et disponibles à tout moment pour créer l'alchimie de l'instant présent. L'avantage de ce parcours sera d'oser surprendre, se surprendre ; jouer pour placer une distance par rapport aux événements qui permette de relativiser, dédramatiser ; observer la richesse de l'expérience qui viendra augmenter notre capital ressource. Réaliser, qu'à l'instant, tout est parfait... ■

## **Observer la richesse de l'expérience.**



### **PORTRAIT**

Diplômée de l'I.E.Q.G et de la F.E.Q.G.A.E. Hélène COCIOVITCH a été intervenante pendant 15 ans en milieu scolaire (elle a été entre autre formée en Yoga et en danse contemporaine). Elle se consacre actuellement à la transmission du Qi Gong et de l'éveil du féminin auprès des femmes. Elle est l'auteure du « Qi Gong et les 5 éléments, voyage vers la féminité », édition Guy Trédaniel.

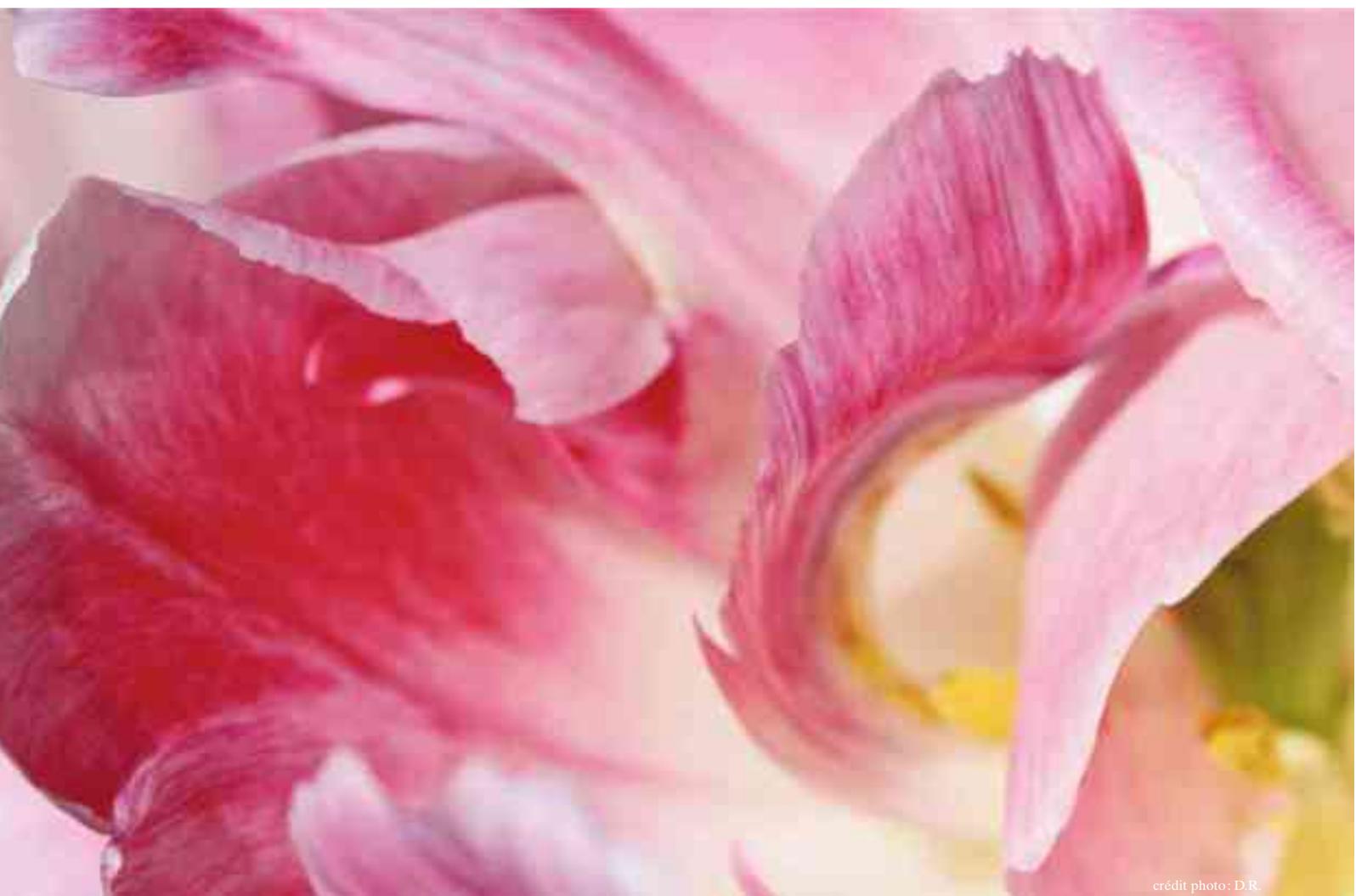
[www.roseedesmuses.com](http://www.roseedesmuses.com)

# L'art de la *sensualité*

## Oser être dans notre corps et dans nos sensations

par Catherine Oberlé

Catherine Oberlé nous propose de nous reconnecter à nos sens pour accéder à l'essence de notre être, avoir confiance en nos sensations et oser lâcher-prise.



crédit photo : D.R.

Jusqu'à notre capacité à nous abandonner aussi bien que de notre capacité à sentir et ressentir, la sensualité est un art qui se conjugue au féminin. Eveil des sens, parfois sens dessus dessous, les sens nous chavirent, nous butinent et nous extasient. De la sensualité chaloupante des Africaines à celle plus provocante des latinos, la sensualité aiguise les sens et fait naître le désir. A travers elle naissent la volupté, le plaisir et l'abandon. Elle invite à laisser le corps s'exprimer dans un langage qui lui est propre, où se mêlent mouvement,

sourire et alchimie corporelle. La femme est belle quand elle ose la sensualité. Ni vulgaire ni séductrice, elle laisse simplement s'exprimer qui elle est en donnant la parole à son corps et à ses sens. La sensualité est l'expression du corps par excellence et de l'essence de notre être. Elle s'exprime pleinement quand le corps s'abandonne et laisse la vie nous envahir. Dans cet état d'être, nous sommes vivantes et vibrantes. Nul besoin de jouer ou surjouer, la sensualité vient de l'intérieur et se révèle à l'extérieur.

### *Une passerelle, un lien entre deux mondes*

Quand nous sommes dans la conscience de notre corps, de nos sens, de nos mouvements, la sensualité est à fleur de peau et cette conscience nous permet d'accueillir les sensations dans leur intensité, sans les éviter ou les dévier. C'est également en développant cette attention que nous pouvons amplifier le contact avec nous-mêmes. Chaque femme est sensuelle quand elle ose être qui elle est, et quand elle s'autorise à laisser s'exprimer son désir et son mouvement de vie.

Que la femme laisse vivre sa sensualité et c'est chaque parcelle de son corps qui caresse, ondule, goûte et respire. Toute une alchimie intérieure s'active et appelle au contact. Contact corporel, contact des mots, contact avec soi, avec l'autre, tout devient mouvement et mise en action, le système hormonal se déclenche, dopamine et ocytocine font la ronde et dansent de plaisir.

Quand une femme me dit, je ne sais pas ce que c'est la sensualité, j'ai envie de lui répondre que la sensualité ne se décide pas avec la tête, elle ne se calcule pas, elle se vit dans le corps et s'offre au regard de l'autre avec innocence et naturel. C'est un cadeau que la vie nous fait, c'est un « empire des sens » à explorer. La sensualité nous permet d'être dans un « plein contact » avec notre féminité et notre environnement. Les éléments qui nous entourent deviennent des alliés pour aller explorer de nouvelles sensations,

### *Développer les sens et la conscience*

Chaque geste que nous faisons devient une caresse ou une occasion de développer les sens et la conscience que nous avons de notre corps et de ses sensations :

- Caresse de l'air sur mon bras, sur ma joue ;
- Contact de l'eau qui coule sur mon corps ;
- Chaleur des rayons du soleil sur ma peau ;
- Chaque odeur devient un continent à découvrir, un voyage au cœur de soi.

La femme qui est en contact avec son féminin profond est naturellement sensuelle, elle n'a pas besoin de chercher, elle l'incarne pleinement.

### *Oser être*

Dans l'accompagnement que je propose aux femmes, il est question de se reconnecter à cette sensualité afin de laisser vivre cette partie de soi qui a souvent été étouffée, brimée, opprimée, parce que mal interprétée et souvent confondue avec séduction ou sexualité. La sensualité rend la femme vivante et permet d'intensifier son rapport au monde. En prenant conscience de cela, les femmes s'ouvrent à d'autres perspectives, à d'autres champs des possibles. La relation à elles-même change,

elles s'autorisent de plus en plus à vivre en accord avec qui elles sont, à oser être dans leur corps et dans leurs sensations et à y prendre du plaisir en sortant de la culpabilité. Elles réalisent qu'elles peuvent incarner leur féminin sans avoir à craindre d'être dépassées par leurs émotions. Qu'en accueillant simplement ce qui est présent dans l'instant, elles s'autorisent à vivre plus intensément chaque moment, à aller en conscience dans le mouvement de la vie parce qu'elles ont confiance. Confiance en elles, confiance en la vie, confiance dans leurs sensations. Et dans ce processus, elles peuvent lâcher prise, ne plus chercher à contrôler tout ce qu'elles ressentent, oser aller vers l'inconnu, vers des perceptions nouvelles et s'ouvrir un peu plus à leur féminin.

### *Une nouvelle perception*

C'est aussi une conception nouvelle de son rapport au monde que la femme met en place dans laquelle la vie apparaît plus riche, plus colorée, plus intense, et où sensualité rime avec douceur, rondeur, fluidité, féminité.

La femme alors peut lâcher la peur d'être jugée ou mal traitée et rentrer dans une autre dimension, la dimension dans laquelle elle se perçoit comme faisant partie d'un tout, et réalise que dans ce tout, elle a sa place, au même titre que les hommes. Elle s'aperçoit qu'en habitant pleinement son féminin, elle renforce son identité de femme de manière pérenne sans avoir besoin de l'imposer. Qu'il est simplement question d'être là, à sa place, pour avoir cette douce sensation d'exister, et que dans cette posture, les choses s'organisent d'elles-mêmes de manière fluide et naturelle. La sensualité devient une alliée pour s'ouvrir et aller en conscience dans le monde. A partir de là, elle va pouvoir se reconnecter à son énergie divine. Mais il est parfois nécessaire d'être accompagnée sur ce chemin afin de retrouver cette énergie et arriver à se reconnecter à cette connaissance ontologique qui a été perdue. C'est la voie de la femme, du féminin et de la sexualité, voie sacrée entre toutes qui nous permet de nous connecter à notre essence, à notre corps et à notre divinité.

### *La voie sacrée*

C'est à partir de ce constat et de cette exploration du féminin que j'ai eu envie de créer « Féminisens » et d'accompagner les femmes dans cette découverte d'elles-mêmes. Afin que chacune puisse, avec l'aide des autres femmes, trouver les repères qui lui sont nécessaires pour avancer sur son chemin de femme, en osant se montrer telle qu'elle est, dans sa puissance et dans sa féminité, tout en restant connectée à qui elle est, au plus profond de son être. ■

## **Accueillir les sensations dans leur intensité.**



### **PORTRAIT**

Catherine OBERLÉ est gestalt-thérapeute, sexothérapeute, animatrice de Cercles de Femmes. Consciente des difficultés des femmes à vivre leur sexualité de manière épanouissante, elle a créé « Féminisens » et organise des stages pour que les femmes puissent se reconnecter à une sexualité sacrée, s'ouvrir au plaisir et aller vers l'épanouissement de leur féminin.

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

# A l'écoute de nos *cycles*

## Une voie de réalisation et de complétude

par Maitie Trélaün

Cycle après cycle, la femme se fait créatrice d'elle-même nous dit Maitie Trélaün, afin d'incarner pleinement l'énergie la plus puissante qui soit, à savoir l'amour inconditionnel.



**L**a Femme est, par essence, amour inconditionnel. Son incarnation l'appelle à accueillir et à stabiliser cette énergie dans la matière, donc dans son corps physique. L'amour inconditionnel est l'énergie la plus puissante et la plus volatile qui soit. L'incarner nécessite un ancrage à la terre phénoménal. L'accueillir demande une ouverture sans retenue dans tous les espaces physiques, émotionnels, mentaux, spirituels et énergétiques.

### *S'ouvrir à la vie en enfantant*

Le cycle de la maternité est une occasion pour la femme de cultiver cette ouverture. Le point culminant se situe au cours de la mise au monde (au cours d'un enfantement), lorsque la mère se jette dans le vide, en ouvrant son corps, son cœur et sa tête à l'inconnu et en se remettant entre les mains de la vie : cet instant précède l'expulsion et peut être assimilé à un moment d'éveil spirituel tant la reliance est puissante ; reliance qui est amplifiée lorsque la femme enfante en conscience. L'hormone qui permettra un tel événement est l'ocytocine, hormone de l'amour qui atteint les taux de sécrétion les plus élevés de l'espèce humaine. Chaque mois, de la puberté à la ménopause, le cycle de la femme l'amène à vivre cette même expérience énergétique. Elle s'ouvre au ciel (et à l'autre) en offrant au monde une de ses cellules (un ovule) pour que la vie puisse s'incarner ; elle s'ouvre à la terre (et à elle-même) lorsqu'elle laisse couler ce qui est devenu inutile sous forme de menstrues pour en nourrir la terre. Elle enfante d'elle-même.

### *Son cycle lui enseigne ses règles de Femme*

C'est la glande pinéale, véritable antenne cosmique aux cristaux d'Apatite, située au centre du cerveau, qui capte les ondes magnétiques et recueille les informations aussi bien de l'univers extérieur que de l'univers intérieur. Elle orchestre (entre autre) les cycles de la femme (menstruels, maternités et cycle de vie). Le cycle est l'expression du dialogue entre ces deux univers : il parle de l'unicité

crédit photo: DR

de cette femme qu'il anime. Tel un cours d'eau qui, patiemment, sculpte son lit dans la terre ou dans la pierre, il sculpte la femme, l'invitant à harmoniser le féminin et le masculin en elle sous le regard bienveillant de la lune.

Il l'entraîne chaque mois un peu plus profondément vers elle-même, en éclairant ses peurs, ses résistances, dans l'espoir qu'elle s'accueille, aussi bien dans sa vulnérabilité que dans sa puissance et s'ouvre à l'amour inconditionnel d'elle-même, puis des autres. Il lui apprend ses règles de femme dont la première est le respect : se respecter afin d'être respectée. De quoi la femme a-t-elle besoin pour écouter ce corps lourd de ses menstrues qui l'appelle à se retirer du monde le temps de faire

le point, de rassembler les pièces du puzzle, d'accueillir le chemin parcouru et d'en saisir le sens ? Considérer ce temps comme un temps de retraite est le plus beau cadeau qu'elle puisse s'offrir, à elle-même et à son entourage : toute son énergie est à l'intérieur, elle n'est pas disponible à l'extérieur. Nul autre ne peut ainsi prendre soin du féminin. Pleinement nourri et soutenu par le masculin qui l'ancre à la terre, le féminin peut s'élaner sans crainte à l'extérieur, en rayonnant la délicatesse de sa vulnérabilité. La femme affirme son unicité et s'ouvre au monde : c'est l'ovulation. Cette ouverture, telle une brèche, trace un chemin entre visible et invisible. L'ovule est libéré. Le féminin revient à l'intérieur, protégé par le masculin qui veille à l'extérieur. En toute sécurité, la femme peut explorer un nouveau champ des possibles afin d'y cultiver ses graines : aucune ne doit rester sur la berge. Elle se fait créatrice d'elle-même et prépare sa propre mise au monde. Ainsi, cycle après cycle, la femme, en s'accueillant toujours plus, se met au monde sans fard. Sa puissance naît de sa vulnérabilité : c'est ce qui donne l'éclat de sa beauté.

### *Quand la ménopause accueille l'ocytocine*

Son cycle invite la femme à rayonner toujours un peu plus son essence. En se respectant, elle cultive l'ocytocine qui n'est autre que l'hormone de l'énergie de vie. Plus on en sécrète, plus on se sent vivant ; plus on en sécrète, plus elle nous maintient en vie.

C'est ainsi que la femme se prépare à vivre le passage de la ménopause : elle a suffisamment œuvré pour les autres, il est temps qu'elle se consacre à sa propre réalisation. Les hormones du cycle décroissent et peuvent laisser un vide qui ouvre le lit de la vieillesse. C'est parce que la sève de l'arbre se retire que le fruit flétrit ou pourrit s'il est malade. Et comme ce passage survient au moment de la maturation du corps spirituel, cultiver et nourrir ce corps revient à stimuler la glande pinéale qui sécrète la mélatonine (hormone de la jeunesse) et cela revient aussi à amplifier les sécré-

tions d'ocytocine (élixir de Vie). Ces deux hormones prennent alors le relais des œstrogènes et soutiennent le corps dans sa santé sans que les années puissent s'y refléter.

### *Vivre au rythme des saisons de son corps*

Comment rendre cela compatible avec le quotidien ? En portant un autre regard sur la vie. Si je regarde ce que je dois faire de manière linéaire, en gardant une cadence homogène, les fluctuations de mon cycle perturbent le fragile édifice ; je suis obligée de redoubler d'efforts et de tension pour maintenir l'équilibre jusqu'au jour où tout s'écroule car je suis à bout. Si, au contraire, je regarde mon cycle, je peux observer des périodes de grande productivité, des périodes de réflexion, des périodes de tri qui me permettent d'y voir clair. Si j'harmonise ce que je dois faire avec les périodes auxquelles elles se rapportent, je gagne en efficacité, en fluidité, j'économise mon énergie, je me sens vivante. C'est parce que la femme se retire de l'extérieur pendant ses menstrues, que l'homme peut gérer ce retrait en tant qu'Homme. Il peut ainsi exprimer librement son féminin dans sa manière de prendre soin et exprimer son Masculin en se posant comme gardien de la femme qui s'accueille dans sa vulnérabilité. Lorsque la femme est à l'écoute et se respecte dans son cycle, elle harmonise son masculin-féminin et permet à l'homme de cultiver et d'exprimer le sien ; ils se rencontrent alors dans leur complétude et non dans leurs manques. C'est une nouveauté dans l'histoire de l'humanité. ■

\* J'entends par **enfantement** un accouchement physiologique : voir le livre « J'accouche bientôt : que faire de la douleur ? », paru aux éditions Le Souffle d'Or.

**Se respecter  
afin d'être  
respectée.**



### PORTRAIT

Maïtie TRÉLAÛN a été sage-femme à domicile avant de se consacrer à l'accompagnement. Auteure, conférencière et formatrice, elle a développé une approche originale du coaching thérapeutique. Lors de ses stages, elle invite les femmes et les couples à révéler l'unicité de leur plein potentiel.

[www.maitie-danselafemme.fr](http://www.maitie-danselafemme.fr)  
maitie.trelaun@gmail.com

# La femme et ses *fécondités*

## Vers la sagesse de la femme complète

par Estelle Phelippeau Métrot

Dans ce texte, Estelle Phelippeau Métrot invite chacune d'entre nous à être créatrice de sa vie et créative dans la vie. A redécouvrir toutes nos fécondités...



© Zlatko Guzmic - Fotolia.com

**N**otre créativité, toutes nos fécondités, au-delà de la seule maternité, s'originent dans notre nature cyclique et notre matrice utérine. Chacun, chacune, porte l'empreinte de cette expérience première d'être né(e) d'une mère. Et cette expérience et cette mère ont façonné notre référence initiale au féminin comme à la fécondité. Ainsi, pour la petite fille que nous avons été, comme pour la pensée traditionnelle ou l'inconscient collectif, la fécondité est étroitement associée au devenir-mère, au fait de porter et mettre au monde un enfant.

### *Féconde, au-delà du devenir-mère*

Et quand on n'est pas mère, pas encore, pas en capacité, plus en âge ou simplement pas dési-

reuse de l'être... *Qu'en est-il de notre fécondité? Enfanter, être mère, comme sa mère, suffit-il à se sentir profondément féconde, créatrice de sa vie et créative dans la vie?*

Je suis une très jeune fille, et je désire ardemment un bébé pour réaliser mon potentiel fécond... *Devrais-je y renoncer pour d'abord faire ma place dans ce monde? Je me découvre infertile dans ce couple, je doute de ma capacité à mettre au monde un enfant un jour... Ai-je encore une raison d'être et serai-je capable de créer encore? Me voilà privée par la maladie de mon utérus ou de mes ovaires... Suis-je encore une femme, que puis-je encore créer? Je ne ferai pas d'enfant, par choix ou non, parce que c'est une évidence, ou bien c'est inéluctable, comment*

*alors me sentir féconde autrement? Je consacre toute mon énergie à mes enfants et je me sens vidée, comment me retrouver et exprimer les facettes oubliées de la femme que je suis? L'heure de la ménopause a sonné, dois-je me résigner et renoncer à mon potentiel fécond?*

Ces questions qui se présentent à nous et nous traversent sous des formes singulières et diverses, avec plus ou moins d'intensité, dans des moments clés de nos vies, sont autant d'occasions, comme des cadeaux, de réinterroger l'association traditionnelle de la notion de fécondité au devenir-mère, de nous éveiller à notre potentiel fécond multiforme, de réveiller, réinvestir, réinventer nos façons d'être fécondes. Devenir-mère est une des facettes possibles du féminin; si la mère est l'une des expressions archétypales du principe féminin... elle n'est pas la seule! Il n'est pas nécessaire d'être mère pour se vivre féconde! Et être mère ne suffit pas à se sentir toute une vie pleinement féconde.

### *Féconde dans la rencontre*

Dans la société occidentale contemporaine, nous avons la chance de pouvoir embrasser, en tant que femmes, des modes de vie toujours plus variés, dès lors que nous trouvons la liberté intérieure de le faire. Mille et une formes de fécondités et de chemins pour nous y conduire s'offrent à nous, allant de naître à soi-même, se connaître, se reconnaître et se mettre au monde soi-même, à porter ses créations dans le monde de l'esprit, de l'énergie, des relations, de la matière, et ce, dans la sphère intime, personnelle, comme dans l'espace social et professionnel. Tout devient possible et à tout âge en matière de « fécondité au sens large »! Le champ des possibles étant théoriquement ouvert, comment fait-on concrètement pour se sentir et devenir toujours plus féconde?

Si l'on revient quelques instants à la représentation traditionnelle de la fécondité, associée au couple et à l'enfant, au  $1 + 1 = 3$ , on peut percevoir qu'être féconde, c'est avoir la capacité à s'ouvrir, à prendre plaisir à la rencontre, à accueillir l'alchimie de deux entités qui donnent naissance à une troisième. Notre potentiel de fécondité est disponible et réalisable dès lors que nous nous sentons:

- Pleinement « en vie », connectées à nos envies;
- Ouvertes à la rencontre: de nos envies, de nos possibles, de nos lumières comme de nos ombres, de notre mission; rencontre de l'altérité, des principes féminins et masculins, à la fois dans l'intimité de la relation à l'autre et dans la dynamique intérieure;
- Prêtes à accueillir le neuf, la surprise de l'infini des possibles; le renouvellement, la re-création, dans la récréation, dans la grâce de la

transmission, plutôt que dans la seule reproduction, sécurisante mais stérile à terme;

- Prêtes aussi à embrasser le juste temps pour chaque chose.

### *Ouverte à sa nature cyclique*

Faire du neuf, créer de la valeur et prolonger la vie (au sens de l'alchimie), c'est aussi accepter de mourir un peu pour donner la vie, c'est mourir un peu à la sécurité de l'ancien, du connu; c'est savoir laisser ses feuilles à l'automne et traverser le repli de l'hiver pour mieux renaître, reflourir au printemps, et porter ses fruits pour en goûter les saveurs à l'été. Ainsi, devenir féconde, c'est aussi accueillir en soi les cycles de la vie et de la nature: naissance – croissance – décroissance – mort, puis renaissance; c'est pouvoir « marcher » ce cycle,

## **Il existe mille et une formes de fécondités.**

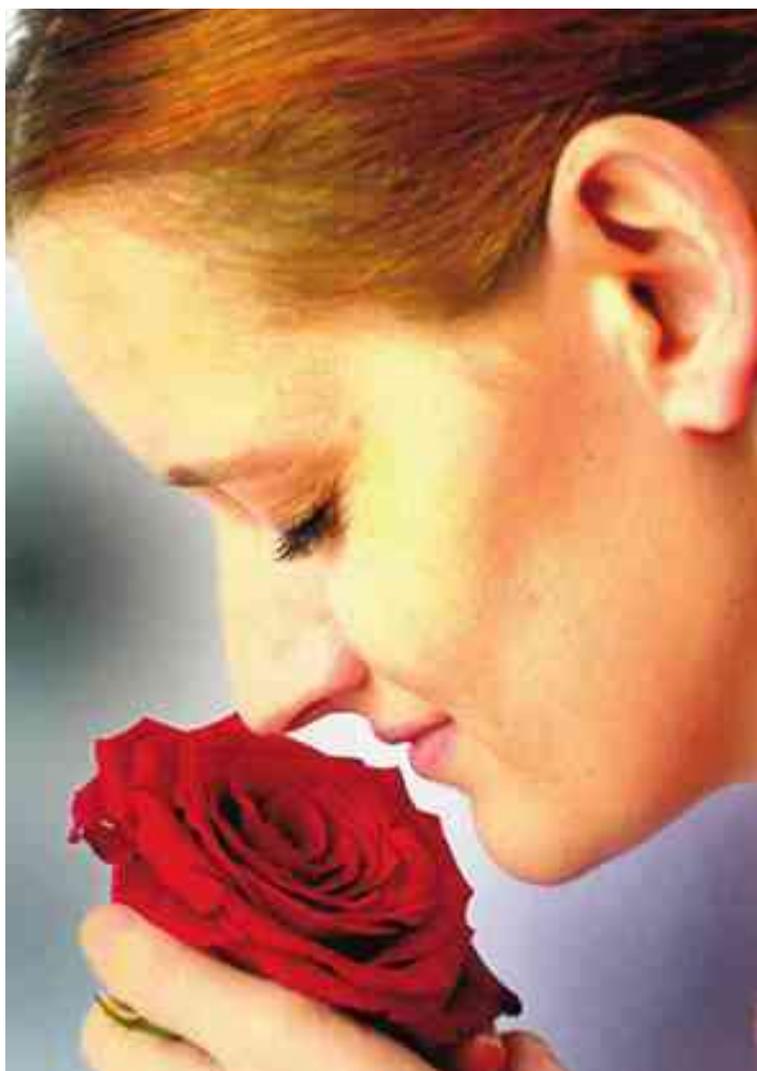
honorant chaque saison de l'année comme chaque saison de sa vie, chaque étape du cycle lunaire comme chaque phase du cycle féminin. Renouer avec sa nature féconde, c'est pour une femme retrouver son temps cyclique féminin alors même qu'elle évolue dans un monde dominé par un temps linéaire masculin, c'est traverser aussi l'énergie de la mère, de l'enchanteresse et de la vieille femme, cycle après cycle, quand son environnement attend d'elle à toute heure la fraîcheur, le dynamisme et la performance de la vierge, éternellement jeune. Chaque étape du cycle de vie contribue de façon essentielle au processus global et exige d'être traversée, à l'échelle d'un cycle féminin ou d'un cycle créatif comme à l'échelle d'une vie: vouloir sauter une étape, c'est comme essayer de faire l'impasse sur l'une des phases indispensables du processus de deuil et ne pouvoir renaître et créer à nouveau. La possibilité pour la vie de prendre corps dans la femme est nourrie par sa nature cyclique. Tout au long de la vie, la femme découvre les mystères et la magie de la vie et de la mort, de la création, à travers les cycles qui s'impriment en elle: la petite fille quitte la transmission des eaux utérines de sa mère, pour découvrir les saisons de la terre mère qui la porte; jeune fille, elle devient fille de la lune, en accueillant les cycles menstruels au creux de son corps; puis devient femme dans son corps consacré par la rencontre, rencontre des principes féminins et masculins et de leurs fruits, dans l'intimité à la fois de la relation, de son corps et de son être psychique; pour la femme qui embrasse la ménopause s'ouvre le sentiment de complétude, dès lors qu'elle est capable de se connecter délibérément aux énergies archétypales de la vierge, de la mère, de l'enchanteresse ou de la vieille, selon ses besoins, et qu'elle est connectée à la cohérence des grandes saisons de son cycle de vie; elle peut vivre pleinement la fin de son été tout en préparant son automne, en goûtant la sérénité et la joie de la mission



### **PORTRAIT**

Formatrice, coach, hypno-thérapeute, Estelle PHELIPPEAU MÉTROT accompagne femmes et hommes sur des chemins de vies plus féconds, notamment dans leurs désirs de parentalité. Elle anime des Cercles de Fécondité® et a cofondé avec Martine Depondt Gadet, médecin acupuncteur et Fabienne Goddyn, naturopathe, l'association « EnVie féconde », pour un accompagnement multidisciplinaire de l'infertilité.

[www.enviefeconde.org](http://www.enviefeconde.org)  
[www.1001fecondites.com](http://www.1001fecondites.com)  
[estelle.metrot@1001fecondites.com](mailto:estelle.metrot@1001fecondites.com)



crédit photo: D.R.

accomplie. Redécouvrir toutes nos fécondités, par-delà la seule maternité, c'est, quel que soit notre âge, aller au-devant de cette sagesse de la femme complète.

### *Présente à la matrice féconde*

Cette nature profondément cyclique, qui nourrit notre fécondité au féminin, s'inscrit dans notre corps: dans notre intériorité, dans le chaudron que crée l'espace de notre bassin; dans la matrice, tant physique qu'énergétique, de notre utérus, se développent nos enfants comme toutes les créations que nous portons et mettons aux mondes. Nos désirs de fécondité appellent notre présence active à ce lieu trop souvent mystérieux qu'est notre matrice: tout à la fois, espace de présence à soi et d'ouverture au monde, creuset de rencontre et de création, théâtre de mémoire et de transmission, berceau de croissance et de mise au monde, c'est un lieu à la croisée des chemins, de notre verticalité et de notre horizontalité, de notre dualité féminin-masculin et de notre temporalité passé-présent-futur; un lieu sacré, un sacré lieu! ■

## UN PEU DE PRATIQUE

Placez votre attention dans votre plancher pelvien, aux portes de votre vagin. L'énergie suit votre intention et, là, naît une forme de pulsation qui se nourrit de l'énergie de la terre. Visualisez des racines plongeant dans la terre et une sève dorée remontant et venant baigner votre bassin et votre utérus. Imaginez dans le ciel, au-dessus de votre tête, une magnifique pleine lune et inspirez en elle une pluie d'énergie argentée qui vient régénérer les eaux de votre chaudron, entre coccyx-sacrum et pubis, entre les ailes de votre bassin. Laissez les énergies dorées et argentées de la terre et du ciel se rencontrer dans votre verticalité, l'esprit s'incarner dans la matière, goûtez à la dimension sacrée de cet espace.

Ces énergies mêlées emplissent tout votre bassin, dans toute sa profondeur matricielle. Placez, dans l'horizontalité et les ailes de votre bassin, du côté gauche et du côté droit, deux formes de couleurs distinctes symbolisant les principes féminin et masculin. Permettez à ces énergies colorées, aux polarités de votre dualité structurelle, de danser ensemble et de circuler en un huit infini.

Au cœur de cette lemniscate colorée, baignée de la sève terrestre et céleste, accueillez vos ovaires, comme des trésors, des grenades gorgées de graines juteuses. Ils portent les ovocytes, l'ADN reçu en héritage, et quand c'est l'heure, ils délivrent et transmettent leurs mémoires, leurs programmes, leur potentiel de vie. Appréciez, voyez, entendez, sentez comment se matérialisent cette énergie libérée, cet héritage qui s'actualise maintenant et ouvre les portes d'un potentiel avenir. Percevez comme ce processus vous inscrit dans l'axe du temps/votre ligne de temps.

Sentez comme votre utérus, réceptif et flexible, vibre maintenant, dans chaque fibre, chaque cellule, de toutes ces énergies qui s'y mêlent, révélant sa douce puissance. Prenez le temps de goûter le chant qui accompagne cette pulsation, de danser l'onde multicolore qui pulse en vous. Bercez vos créations en gestation. Remerciez pour toutes celles que vous avez déjà mises aux mondes et pour celles que vous allez faire naître.

*Cette pratique fait aussi sens en cas d'absence physique de l'utérus ou des ovaires; leur présence énergétique demeure.*

# Stage Chi Nei Tsang



## La Bioénergétique Taoïste

Chi Nei Tsang signifie "travailler l'énergie des organes internes" ou "transformation du chi des organes internes"

## MASSAGE DU VENTRE

Pour une meilleure digestion des charges émotionnelles.

Le Chi Nei Tsang était utilisé par les moines dans les monastères de la Chine Taoïste pour les aider à désintoxiquer, fortifier leurs corps, pour les plus hauts niveaux d'entraînements spirituels, avec l'application du Qi Gong sur le travail de l'abdomen, le « Centre » de traitement de nos émotions.

### Stage de Chi Nei Tsang de Gilles Marin

assisté de Marc Marin

Fondamental : 27/04 au 03/05/13 et du 05/10 au 11/10/13

Lieux : Centre Trimurti - Golfe de Saint Tropez

Visitez notre site Internet :

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

contact : [marcmarin@chineitsang.fr](mailto:marcmarin@chineitsang.fr)

04.93.08.84.46



**Gilles MARIN**, fondateur et directeur de l'Institut Chi Nei Tsang à Berkeley en Californie, a pratiqué les soins manuels depuis 1976. Né en France, Gilles s'est déplacé aux Etats-Unis en 1980, où il

a reçu sa ceinture noire d'Aïkido, pratiqué le Tai Chi Chuan avec Martin Inn, étudié les principes et les théories de médecine chinoise traditionnelle avec Dr. Stephen T. Chang, ainsi que le chi-kung ou l'art des exercices internes, les formules classiques d'herbes chinoises, les principes de l'acupuncture, la sexologie taoïste. Au printemps 1983, Gilles rencontre le maître taoïste Mantak Chia, complète sa formation au chi-kung, aux méditations ésotériques, et aux méthodes de guérissage de « International Healing Tao System ». Depuis, il continue à développer une approche plus en interaction avec la sphère émotionnelle, Gilles Marin est devenu un expert international dans son domaine. Gilles est l'auteur de « Guérir de l'Intérieur avec Chi Nei Tsang. » et « Five elements six conditions ».



**Marc MARIN**, pratique le chi-Kung

et le Chi Nei Tsang depuis 2003. Il a reçu la certification pour les trois niveaux « Chi Nei Tsang Fondamental », « La Guérison Emotionnelle » et « Chi Nei Tsang & Attitude Globale Corporelle ». Marc a assisté Gilles Marin pendant 38 semaines de stage.

Ces 7 années d'étude de la médecine traditionnelle chinoise lui ont permis d'appréhender l'acupuncture, le Tui Na, la Diéto-thérapie et la pharmacopée chinoise.

## LE TANTRA DE LA RÉCONCILIATION

Reinventez-vous & illuminez votre vie

Avec Diana Delgado & Patrick Ferrer

- "Vivrez la puissance sacrée"
- "Réconciliez les énergies contradictoires"
- "Écouter masculin et féminin"
- "Vivre dans le corps une spiritualité véritable"

Pour un désir amoureux de transformation globale

- Engagements d'initiation, 17 ans d'expérience
- Pour adultes, couples, professionnels de la relation d'aide

Stages à thème: enfant intérieur, spécial femmes, spécial hommes, masculin/féminin, émapersonnalité



FORMATION  
PERSONNELLE



Ceci est l'appel de 2013 :

*"Réaliser que la source est en nous-même,  
que toutes choses sont entre nos mains  
et que nous en faisons partie est une tâche sacrée"*

Auteurs de "Mouvements Formes Structures Essentiels"

[deldgado@tantra.org](mailto:deldgado@tantra.org)  
[www.tantrainstituteofberkeley.com](http://www.tantrainstituteofberkeley.com)  
Tel : 01 42 38 30 30

## ZHI ROU JIA

L'école du développement de la douceur

### Formations

de pratiquants et d'enseignants  
aux Arts du TAO - Ar.Mo.Es.

(L'Art du Mouvement Essentiel)

#### Qi Gong - Nei Gong

Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise.  
Cycle 1 : Approfondissement de votre pratique et préparation aux professorats et examens fédéraux  
Cycle 2 : Master-class à thèmes pour pratiquants confirmés et enseignants

#### Prendre soin de soi au féminin

Régénération naturelle et Qi Gong pour les femmes.

#### Qi Gong des enfants

Préparation à l'enseignement.  
S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

#### Tai Ji quan - Ba gua zhang Xing yi quan

Séminaires de formation • Master class.

#### Initiation à l'alchimie intérieure

Contact :

tel/fax :  
03 80 84 29 43  
06 35 92 28 71  
06 35 98 05 01  
[diana@zhiroujia.com](mailto:diana@zhiroujia.com)  
Laurence Cortabellas  
Jean-Michel Chomet

Plus d'informations sur [www.zhiroujia.com](http://www.zhiroujia.com)

# Cycles menstruels et *Taoïsme*

« Ai-je coupé la tête du dragon ? »

par Benj Drouet-Rousseau

Dans ce texte, l'auteure nous fait part de son cheminement et de la façon dont les pratiques taoïstes lui ont permis d'accéder à son être profond.



crédit photo : DR

*Au printemps 1998, après une semaine de pratiques enseignées par Maître Mantak Chia, dans son centre Tao Garden en Thaïlande, j'ai vécu l'arrêt de mes cycles menstruels.*

### *Une pratique alchimique*

Il s'agissait d'une semaine de pratique de « Kan et Li », traduisons par « Eau et Feu » qui correspondent à : EAU = l'énergie

sexuelle et FEU = l'amour. Pour résumer, durant cette pratique alchimique, nous conduisons dans le corps, selon des circuits précis, l'énergie orgasmique et l'amour, qui en se rencontrant produisent une forme d'énergie appelée « vapeur ». Celle-ci est ensuite conduite dans les méridiens, les organes, etc.

Les mois qui ont suivi, j'ai continué les pratiques de base. Celles-ci faisaient déjà

partie de mon quotidien et j'ai constaté avec surprise que mes cycles ne revenaient pas. Je m'appliquais à pratiquer le « sourire intérieur », à transformer mes émotions grâce aux six sons, à activer l'orbite microcosmique. Tous les jours, je pratiquais au moins 30 minutes de Chi Kung et, à chaque fois que je ressentais l'énergie sexuelle (activée ou dormante), je la mettais en circulation dans l'orbite microcosmique, et ce, plusieurs fois par jour. Plus je pratiquais, plus cela devenait facile, et presque automatique.

« Ai-je coupé la tête du dragon rouge ? »

Il s'agit de l'expression taoïste pour exprimer l'arrêt des cycles menstruels par la pratique. Après une année, je me suis questionnée : suis-je ménopausée ? J'ai donc décidé de stopper une partie de la pratique. Trois jours après : j'ovulais ! Et à ce moment-là, j'ai ressenti une très grande fatigue, j'ai eu la sensation que l'énergie quittait mon corps. Deux semaines plus tard, j'ai eu mes règles. Et la fatigue fut plus importante encore. Pendant quelques mois, j'ai pu constater la régularité de mes cycles, leur « expression » (quantité, qualité du sang, sensations) et j'ai pu vivre leur impact sur mes corps physique, émotionnel, mental, énergétique et spirituel. Puis, j'ai repris ma pratique. C'était plus difficile car je travaillais à l'époque et ma pratique n'était pas aussi intense qu'au centre taoïste. Néanmoins, les cycles se sont arrêtés. J'ai alors répété ce processus trois fois. Aujourd'hui, je suis peut-être ménopausée... Qu'importe ! L'énergie sexuelle circule dans mon corps, je ressens toujours l'activité de mes ovaires et l'énergie qu'ils me donnent. Je suis en excellente santé et heureuse !

### L'importance de la pratique

L'arrêt des cycles n'est pas un objectif en soi, et n'est pas « obligatoire » pour progresser dans la pratique. C'est une proposition parmi d'autres. Mais ces techniques peuvent donner à la femme qui le désire et qui s'installe dans une pratique régulière :

- Le bien-être dans son corps de femme ;
- La santé physique, mais aussi émotionnelle ;
- La possibilité de contrôler ses cycles. Cela signifie avoir ou non des règles ;
- Un partage plus intense avec son ou sa partenaire ;
- L'accès à un cheminement intérieur et spirituel. L'énergie sexuelle est l'énergie la plus puissante du corps humain. De nombreuses traditions y font référence et notent son importance sur le chemin de l'évolution spirituelle et de l'immortalité. Les Taoïstes considèrent ainsi que les humains s'expriment à trois niveaux que l'on peut nommer les corps physique, énergétique et spirituel.

Chacun de ces corps a une fonction précise :

- Le corps spirituel accueille l'embryon taoïste dont le projet est de devenir enfant, adolescent et idéalement adulte spirituel.
- Le corps énergétique donne l'énergie nécessaire au développement de l'embryon.
- Le corps physique crée et fournit l'énergie au corps d'énergie.

Pour que l'alchimie se réalise, il est nécessaire que le corps physique soit en bonne santé (physique et émotionnel). Il produit alors l'énergie pour la famille, les amis, le travail... et le corps énergétique.

### Les sources d'énergie

Deux lieux dans le corps sont particulièrement producteurs d'énergie :

- Le cœur qui génère l'amour et le multiplie ;
  - Les organes sexuels qui produisent et multiplient l'énergie sexuelle.
- Quand nous sommes en conscience dans notre cœur et nos organes sexuels, nous avons accès à une source inépuisable d'énergie qui peut nous conduire aux plus hauts degrés d'évolution. Et cela est possible pour toutes et tous ! À une condition : pratiquer, pratiquer, pratiquer !
- Aujourd'hui, j'ai le désir de partager avec un plus grand nombre de femmes ces techniques. Enfermées comme des chrysalides dans le cocon des traditions, je leur souhaite de puiser dans ces techniques comme dans une source de santé, de liberté, de beauté, de bonheur. ■

**Pratiquer,  
pratiquer,  
pratiquer !**



### PORTRAIT

Benj DROUET-ROUSSEAU a pratiqué pendant 20 ans l'acupuncture et la psychologie par les cinq éléments, les massages, l'esthétique, l'accompagnement et l'accès à l'autonomie de santé. Pratiquante assidue des techniques taoïstes de l'école de Mantak Chia, elle transmet ses connaissances et son expérience lors de stages et séminaires depuis 20 ans. Elle est l'auteure de « Sexualité féminine », éditions Médicis.  
benj.drouet@infonie.fr  
www.beaute-et-tao.com

### UN PEU DE PRATIQUE

- Souriez à votre corps comme à votre meilleur(e) ami(e) tous les jours, en toute occasion.
- Massez-vous les seins tous les jours, avec tout l'amour que vous avez pour vous-mêmes.
- Envoyez des baisers à la terre avec votre périnée.

# Sexualité et énergie *d'amour*

**Une vérité cristalline d'être et de présence au monde**

par Sarina Stone et traduction d'Adeline Piketty

Sarina Stone, instrutrice certifiée de Qi Gong, nous invite à cultiver une attitude positive pour nourrir notre qualité d'énergie relationnelle, sexuelle et vitale. Elle nous propose également deux exercices pratiques issus du Healing Tao.



## PORTRAIT

Sarina STONE est instructrice certifiée de Qi Gong. Elle est l'auteure d'une série d'ouvrages sur les relations en conscience. Elle anime chaque année au Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle, à Paris, des ateliers sur l'énergie sexuelle féminine et la santé du système reproductif. En mars 2013, elle enseignera une nouvelle technique pour soulager les douleurs physiques et émotionnelles.

[www.sarinastone.com](http://www.sarinastone.com)  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

Les femmes initiées d'aujourd'hui savent que 80 % de leur plaisir sexuel dépendent de leur état d'esprit. La plupart d'entre nous seront d'accord sur ce point. Nous pouvons être excités par notre partenaire un jour et pas du tout le lendemain. Nous sommes des femmes et nous sommes connues pour entraîner parfois nos partenaires dans des aventures émotionnelles palpitantes (nous fonctionnons pour beaucoup d'entre nous ainsi). De nombreux poèmes et romans ont d'ailleurs été écrits à ce sujet, et cela depuis la nuit des temps.

### *Reflets de l'eau, miroir de l'être*

Notre état d'esprit se reflète dans notre corps. Ainsi, dans les années 1990, le docteur Masaru

Emoto a mené une série d'expériences pour observer l'effet physique des mots, de la musique, de prières et autre environnement sur la structure cristalline de l'eau. Il a ainsi pris des photos de l'eau après qu'elle ait été exposée à ces différents éléments, puis il l'a gelée pour obtenir des structures cristallines. On apprend alors que différentes pensées ont des effets bien distincts sur l'eau. Les émotions positives apportent de la structure et de la beauté à ces formes cristallines, tandis que les pensées négatives et violentes créent des formes chaotiques et désorganisées. Ces recherches apparaissent comme essentielles quand on sait que nous sommes constitués de près de 60 % d'eau.

## UN PEU DE PRATIQUE

Sarina Stone vous propose deux pratiques pour favoriser la qualité de votre énergie au quotidien :

### FAIRE GRANDIR L'ÉNERGIE D'AMOUR POUR VOTRE PARTENAIRE

- Asseyez-vous sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol.
- Fermez les yeux, souriez doucement et respirez profondément avec votre ventre cinq fois.
- Souriez à votre beau cœur rouge.
- Imaginez une sphère dorée d'énergie souriante qui part de votre cœur pour venir flotter au-dessus de votre tête.
- A l'intérieur de cette sphère, visualisez une image de votre partenaire : rayonnant, en pleine santé et tranquille.
- Maintenant, visualisez-vous avec votre partenaire : rayonnante, en pleine santé et tranquille.
- Donnez la main à votre partenaire et regardez-le avec amour.
- Laissez la sphère revenir dans votre cœur et sentez l'amour se répandre dans tout votre corps.
- Souriez et reposez-vous.

### FAIRE GRANDIR L'ÉNERGIE D'AMOUR DANS VOS ORGANES REPRODUCTIFS

- Allongez-vous confortablement.
- Placez vos mains, paumes vers le bas, sur votre bas-ventre, à l'endroit où se trouve l'utérus (même si vous n'en avez plus).
- Souriez à votre utérus et voyez-le emplir de la lumière rose de l'amour.
- Massez doucement le bas de votre abdomen en souriant à votre utérus rose. Laissez vos doigts s'enfoncer profondément et sentir les zones de tension.
- Concentrez-vous sur la tension et continuez à sourire et masser jusqu'à ce que la zone soit détendue et libérée des douleurs.
- Souriez à tous vos organes sexuels, internes et externes. Vous pouvez sentir une douce énergie d'excitation, c'est sain.
- Pour terminer, respirez dans votre ventre cinq fois.
- Souriez et reposez-vous.

### *L'intention juste est essentielle*

Dans le Taoïsme, nous considérons que le cœur est l'organe le plus important, car il génère le plus de vibration amoureuse et de compassion. L'énergie, ou Chi, qu'il produit est l'ingrédient principal dans le Chi Gong. Sans l'énergie de l'amour, nos méditations et nos formes d'expressions seraient bien faibles et souvent mal dirigées. On peut en dire autant pour l'énergie sexuelle et notre capacité à donner et à recevoir du plaisir. Si le Chi de l'amour est présent et cultivé en conscience, une légère caresse ou un doux regard de notre partenaire peut nous donner un plaisir sensuel. Il n'est pas toujours nécessaire d'avoir des rapports sexuels torrides pour ressentir de profondes sensations d'échange et de satisfaction.

La mystérieuse passion du premier baiser en est d'ailleurs une illustration parfaite. Vous pouvez désirer ardemment et anticiper le moment où votre partenaire va s'y risquer quand certains prennent leur temps pour savourer cet instant. D'autres se jettent dans les bras de leur amant et se fondent passionnément dans l'extase. Si le lien et l'énergie d'amour existent, s'embrasser pour la première fois est un peu comme débou-

cher une bouteille de champagne, on libère de l'énergie et on en crée dans le même temps. Cette anticipation vient de l'esprit, mais il y a bien une manifestation physique.

### *Se préserver des relations « énergétivores »*

Nous devons, en outre, conscientiser ce qui nous prive d'énergie et nous laisse insatisfaites. La douleur physique et émotionnelle, les jugements sur notre partenaire et sur nous-mêmes, les secrets en tous genres font partie des plus grands ravisseurs d'énergie. Faites donc bien attention à ne pas entrer dans un échange sensuel avec un partenaire qui vous fait souffrir ou qui vous plonge dans l'inquiétude.

Pour conclure, le remède contre une vie relationnelle et sexuelle insatisfaisante est bel et bien la communication aimante, l'attention à soi, la santé du corps et la sollicitude. Vous et l'être aimé pouvez apporter de la sensualité à vos relations, juste en prenant le temps, en partageant et en vous autorisant à vous reconnecter l'un à l'autre de la manière la plus naturelle qui soit : en cultivant l'énergie de l'amour ensemble. ■

**Notre état  
d'esprit se  
reflète dans  
notre corps.**

# La ménopause, une étape *sacrée*

Vers notre essence de femme

par Isabelle Patin

Isabelle Patin nous livre son expérience de femme, en toute simplicité. Ce que la ménopause lui a apporté comme enseignement sur son chemin de vie.



La ménopause a commencé pour moi de façon manifeste et signifiante, par d'énormes bouffées de chaleur qui m'ont laissée souvent au petit matin, épuisée et tremblante; puis sont venus des saignements intenses et hémorragiques très importants, de grands coups de pompe... et une fatigue qui s'installait. Je m'y suis habituée et j'ai continué à faire avec... Toutes mes démarches pour sécher les fibromes, restaurer l'utérus, n'ont pas fonctionné, les hémorragies ont continué jusqu'à l'anémie totale et gravissime. Finalement mon utérus a été enlevé, mes ovaires aussi, l'anémie mettant ma vie en danger m'a obligée à cette intervention chirurgicale. J'ai beaucoup pleuré la perte de cet organe si particulier qui caractérise la femme. Serai-je une femme, sans utérus et sans ovaires? Ma vie s'est récapitulée jours après nuits : perdre des morceaux de moi qui ont initié et porté la vie, qui ont réglé mon

temps et mes cycles. Que serai-je ensuite? Une femme « sans »? Je revoyais ma vie de femme, depuis l'enfance jusqu'à l'adulte, les grossesses, les naissances, les enfants, petits, la mère en moi pleurerait. La femme à venir avait besoin de ces instants de récapitulation pour mieux passer à une autre étape de sa vie, mais je ne le sentais pas encore, j'étais avec et dans ce que je traversais.

### *Une œuvre au noir*

C'est une « œuvre au noir\* », une œuvre sacrée qui ne se voit pas, puissante et concrète. Pour moi, la ménopause a commencé cette œuvre : à savoir dévoiler l'essentiel de la femme en moi. Pour construire du sens reliée à d'autres, mêler mon expérience personnelle à celles de la société, j'ai été à la recherche de quelques définitions dans les écrits savants. La ménopause vient ainsi du grec *méno* qui signifie « règles,

pause, arrêt ». Appelée aussi âge climatérique, elle correspond à l'arrêt des règles. Un âge « climatérique » est en lien avec le climat, c'est une étape critique à franchir. Cela se dit aussi d'un grand changement, quel que soit l'âge: la puberté, la ménopause ou le quatrième âge sont des âges climatériques. En médecine, climatérique concerne ce qui se rapporte à la ménopause: il y a des signes climatériques comme les bouffées de chaleur par exemple. En astrologie, une année climatérique est une année critique; elle se rapporte aussi à une période de l'âge propice à une altération du corps humain. Il existe encore un autre éclairage: des scientifiques ont cherché à expliquer pourquoi la ménopause était survenue au cours de l'évolution humaine alors qu'elle était si rare chez les autres mammifères. Une hypothèse propose que cet âge « infertile » de la vie a pu conférer un réel avantage évolutif à l'espèce humaine. La ménopause aurait ainsi une double origine: limiter pour la femme les risques associés à la grossesse et à l'accouchement et protéger. Ayant perdu leur capacité de procréation, les mères âgées disposeraient de plus de temps et d'énergie pour aider et protéger leurs enfants et leurs petits-enfants et pour s'occuper de leur éducation. Cet investissement est qualifié de « temps d'investissement parental ». Ceci a donné une théorie évolutionniste de la ménopause: chez les femmes actuelles, la ménopause serait l'héritage d'une adaptation protectrice qui a permis jadis aux femmes âgées de mieux concentrer leurs ressources maternelles... Toutes ces définitions et autres hypothèses sont entrées en résonance avec ma vie et mon évolution telle que je la vois aujourd'hui dans ma vie de femme.

### Transformation et passage

Quelle est mon essence de femme? Le lien, l'amour éternel, jusqu'au sacrifice de mon ego qui veut être mieux que les autres, qui se compare, qui attend de la reconnaissance sans fin, qui s'active pour en avoir toujours et encore; le puits de l'ego est sans fond, le puits de l'être est éternel, la ménopause m'invite à la transformation vers mon être essentiel d'amour et de lien, en toute simplicité.

Alors aujourd'hui qui suis-je? Mon corps s'arrondit, s'appesantit, se détend, se ride, mes cheveux blanchissent; mon cœur aime plus fort et plus profond, mon âme est heureuse dès le matin, mes rêves enseignent mes jours de la sagesse des autres mondes. Mes pensées et mon stress diminuent puisque j'ai écouté les épreuves traversées, j'ai écouté mon corps de souffrance qui m'a fait lâcher le superflu de ma vie. Ce passage est une inversion de qui je suis en tant que femme, passer de l'avoir, du faire, à être. Devais-je arrêter d'être mère? Je devais

arrêter toutes ces activités de don et de service pour finalement rencontrer, avec l'accompagnement de mes vieux parents, le sens profond d'aller vers leur mort, vers ma mort, en conscience. Accepter les hauts et les bas, sortir quand il fait beau, profiter de ce qui est bon et heureux, pleurer lorsque la souffrance est trop forte... Ce temps arrive pour moi, vers la fin de mon activité professionnelle, vers ce moment où la transmission de mon expérience est essentielle pour que d'autres continuent. Je deviens la « grand-mère » qui éduque et transmet l'essentiel de la vie et du lien, à tous les âges. Il s'agit d'une autre manière d'être fertile, de récolter, de ramasser les graines, de préserver les jeunes pousses.

### Vers l'éternité de la vie

Ce passage est une conversion qui me permet de retrouver l'essence de qui je suis, avec un autre regard sur ma vie de femme active:

une enfant qui étudie par obligation mais qui apprend mieux dans la vie, une ado qui se rebelle pour aller au service de l'autre, une jeune femme qui s'engage et aime, tout en cherchant la tribu qui lui ressemble, une femme active qui construit les groupes et va à la rencontre des tribus en qui elle se reconnaît, une mère curieuse qui se questionne, une femme qui s'ouvre à des horizons lointains et des rivages inconnus. Rester consciente et libre: l'être ne meurt pas mais se transforme vers l'éternité de la vie qui continue. J'ai retrouvé cette foi profonde avec encore plus de force: je crois en la vie éternelle de l'âme et de l'être unique que je suis. J'ai foi dans la vie, dans son immense intelligence et son amour inconditionnel, sans concession aucune. J'ai la joie chevillée au corps et au cœur. Je soigne mon corps car il est le temple de mon être, tel qu'il est aujourd'hui avec toutes ses transformations; je fais attention à mes émotions car elles sont l'expression de mon être qui souhaite fertiliser le monde de paix et de simplicité. Je prends soin de mes relations pour tisser une toile de liens qui soutienne notre monde en chaos. Je prie le temps qu'il me reste pour rester reliée avec le divin en moi qui transcende le vivant. Mon mari, amant, ami, est à mes côtés, nos enfants sont très présents dans mon cœur, nourrissant mon âme de miel; les ami(e)s sont là discrets et présents, au jour le jour, sans attente, sans demande, juste là; mes parents vieillissent en douceur, en autonomie accompagnés, en paix. Mon monde est en place, à l'intérieur comme à l'extérieur, après le chaos de cette transformation brutale. Voilà pour moi l'âge de la ménopause. ■

\* L'expression « œuvre au noir » désigne en alchimie la première des trois phases dont l'accomplissement est nécessaire pour achever le *magnum opus*, le grand œuvre. (NDLR)

## Une autre manière d'être fertile.



### PORTRAIT

Isabelle PATIN est Psychologue interculturelle. Formatrice en sciences humaines, formée à la Respiration Holotropique, à l'Animathérapie et à la psychologie spirituelle avec Richard Moss, elle co-anime des groupes de Thérapie Transpersonnelle. Engagée dans plusieurs associations sociales, elle fut aussi Présidente du GRETT à sa fondation; elle en est actuellement Vice Présidente.

isabelle.patin  
@wanadoo.fr  
pass.arcenciel.free.fr

# Le Tao de la *Femme Lune*®

**Eveil et épanouissement de la vitalité féminine et sensuelle**

*par Fabienne Flamand et Lila Verdi*

Dans un dialogue à deux voies, Lila Verdi et Fabienne Flamand nous font découvrir le Tao de la Femme Lune, un art énergétique qui invite la femme à se reconnecter à son état aquatique, sexuel et originel.



crédit photo: Fabienne Flamand

**A**u fil du temps et de leur amitié, Lila Verdi et Fabienne Flamand ont été les témoins l'une pour l'autre de nombreuses initiations dans leurs vies de femme : avec les hommes, les autres femmes, avec la famille, le travail, la maternité... A chaque fois, la pratique était à leurs côtés!

**Lila Verdi:** il y a 15 ans, quand j'ai rencontré notre Maître Mantak Chia, la pratique est devenue une continuation de mon aventure musicale: ce n'était plus le violon que j'explorais, mais mon corps; ce n'était pas la qualité de vibration du son qui guidait ma recherche, mais celle de la vibration de l'énergie; je ne cherchais plus à me fondre dans une œuvre

musicale, mais dans la grande symphonie du cosmos et de la nature, avec ses lois, ses cycles, ses mondes de résonance et de connexion... J'ai rencontré peu de temps après Fabienne qui enseignait des pratiques transmises par Mantak Chia.

**Fabienne Flamand :** depuis que j'étudie et pratique le Tao, mes Maîtres ont pour la majeure partie été des hommes. C'est en regardant derrière moi que j'ai résolu cette énigme : nous sommes tous soli-lunaires, mus par le Yin et le Yang, à nous de trouver notre équilibre. C'était donc à moi d'oser penser et vivre le Tao au féminin. Après de nombreuses années d'exploration, j'ai décidé d'appeler mon Tao, le « Tao de la Femme Lune », pour deux grandes raisons. La première : dans « Lune », il y a « l'Une »... Et la deuxième : chez la Femme, la lune contient le soleil. La force du trigramme de l'Eau dans le Yi Jing réside dans cette alternance : Yin – Yang – Yin. Le trait Yang, symbole de puissance, se situe au centre, entre les deux traits Yin qui se tiennent à la périphérie, symboles de fluidité et de liberté. Pour retrouver son état de rayonnement solaire, l'être féminin doit passer par sa reconnexion lunaire : l'unité de son être alliant la fusion du haut et du bas, du ciel et de la terre, de la tête et des pieds, du cerveau et du bassin, de l'esprit et de l'énergie sexuelle, l'essence même de la vie.

**Lila :** pour décrire ce que m'apporte le Tao de la Femme Lune, je choisirais un mot : l'intimité. Cet espace d'intimité est le premier cadeau que je me suis fait à moi-même. Mon corps est devenu mon premier instrument, mon instrument de vie. J'ai appris à lui donner plus d'attention, plus de crédit, plus de soin. « Par lui, avec lui et en lui », j'ai senti que je me transformais. L'intimité naît d'un lien à soi plus chaleureux, plus doux, grandit dans une relation plus attentive, s'épanouit par une confiance de plus en plus profonde, invite à un rapport charnel plus sensible et créatif. L'intimité favorise l'épanouissement de la vie en soi. Elle se cultive, et si par hasard on s'en éloigne, on a soif de mieux la retrouver.

**Fabienne :** vous entrez dans une autre façon d'apprendre, plus lente que d'habitude : vous prenez le temps d'absorber les techniques et les connaissances qui vous sont transmises en les vivant et en les ressentant pleinement dans votre corps. Vous êtes guidée dans l'exploration de vos sensations corporelles, comme à travers les multiples détails d'un vaste paysage. Ces sensations sont faites pour vous accompagner dans la redécouverte

du plaisir d'être dans votre corps et non ailleurs. L'ambiance d'une session est douce, elle inspire le calme et l'apaisement. Elle nous fait volontairement sortir du brouhaha de la vie citadine pour nous ramener à l'état de simplicité de notre corps en contact avec sa nature profonde. Le premier impact du Tao de la Femme Lune se situe donc au niveau du stress mental : bonne nouvelle, vous allez vous vider la tête ! Vous allez mettre votre pensée et votre cœur au service de l'observation de votre corps en mouvement et du plaisir qu'il vous donne en bougeant sans contraintes.

**Lila :** comment connecter de façon plus étroite le corps physique, émotionnel et mental ? Comment s'ancrer en profondeur en amenant la conscience au niveau du Tan Tian ? Développer des connaissances anatomiques qui favorisent le vécu du corps de l'intérieur ? Apprendre les connexions en lien avec les saisons, les sons, les couleurs ?

### Mon corps, mon instrument de vie.

Comment percevoir ce que sous-tend le Cycle d'Engendrement et le Cycle de Contrôle ? Comment apprendre à relier le cœur et les reins, le haut et le bas, le chaud et le froid, se réconcilier avec la coupure faite au féminin en réunissant le cœur et les organes sexuels ? Comment mieux accompagner les mouvements du Yin et du Yang, cette alternance, cette complémentarité, cet équilibre dynamique toujours en mouvement et donc instable par nature ? Comment mieux accueillir les cycles féminins et les messages qu'ils délivrent ? Le Tao de la Femme Lune nous donne des outils pour accomplir ce travail en soi.

**Fabienne :** le Tao de la Femme Lune redonne vie à notre état aquatique, sexuel et originel. Les techniques sont faites pour nous accompagner, nous donner confiance dans le chemin, sans trop nous diriger. Elles nous rendent à notre état lunaire, liquide, ondulant, musical et libre. Ainsi, dans la plupart des mythologies, les Déeses de l'Amour sont des Déeses de l'eau. Elles se montrent toujours coupables d'entraîner le pauvre amant transi au fond des eaux noires et aussi impénétrables que les voies de l'inconscient ! Mais l'eau sexuelle à son état de nature, n'a rien de noire, bien au contraire ! C'est l'Essence Primordiale des reins et la vie elle-même, une sève pétillante qui ne demande qu'à s'exprimer sous forme d'orgasme dans tout notre corps et le plus souvent possible ! ■

### PORTRAITS



**Fabienne FLAMAND** est la créatrice de la méthode du Tao de la Femme Lune®. Elle

est enseignante Senior de l'Universal Healing Tao System® de Maître Mantak Chia. Passionnée de Qi Gong, de Tai chi shuan, de Wushu et de sports de glisse, elle vit en Polynésie Française, au contact des sources de son art aquatique.

[www.taovivant.net](http://www.taovivant.net)



**Lila VERDI** est enseignante certifiée du Universal Healing Tao, école de

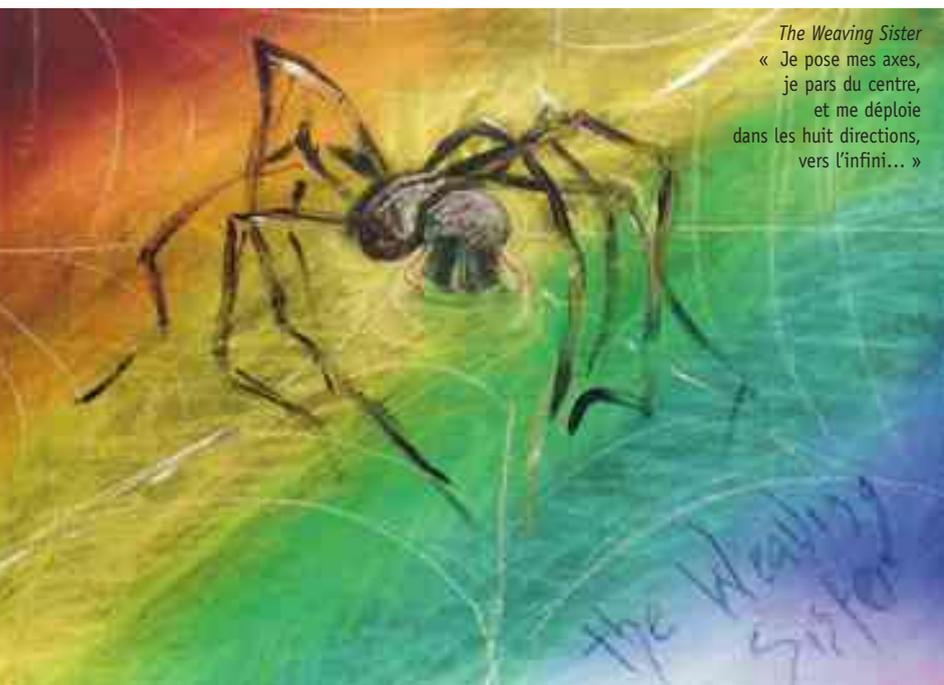
Mantak Chia et du Tao de la Femme Lune® créé par Fabienne Flamand. Musicienne, artiste de scène et enseignante, elle place la sensibilité, l'exploration et la créativité au cœur de sa pratique. Elle enseigne au Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle.

[centre-tao-paris.com](http://centre-tao-paris.com)

# Le don de l'araignée

## Génèse d'un accompagnement

par Muriel Rojas Zamudio



*The Weaving Sister*  
« Je pose mes axes,  
je pars du centre,  
et me déploie  
dans les huit directions,  
vers l'infini... »

© Muriel Rojas



### PORTRAIT

Art-thérapeute et psychanalyste, Muriel ROJAS ZAMUDIO s'appuie sur des outils tels que le rêve, les jeux de tarot, l'astrologie et l'art pour explorer l'histoire personnelle de ses patients afin d'en révéler la trame transpersonnelle. Inspirée par les racines sacrées du théâtre, elle présentera une soirée au forum du GRETT en mars 2013 et envisage d'adapter le don de l'araignée à la scène.  
murielrojas@hotmail.com  
www.grett.fr

Le chemin de connaissance que chacun emprunte prend parfois des formes inattendues.

Longtemps j'ai méprisé les araignées. Je les trouvais laides, j'avais décidé qu'elles me faisaient peur, je n'avais donc aucun scrupule à supplier mes compagnons de route de m'en débarrasser.

### Changement de regard

Par quelque chemin de traverses, je m'étais inscrite à un séminaire sur le féminin sacré donné par don Miguel Angel Vergara, un maître des enseignements sacrés mayas. Dès l'hommage d'ouverture à la mère terre, je m'étais sentie profondément reliée à ce monde invisible que le maniement du tarot me laissait entrevoir. Fortement impactée par la vision d'un bouclier tissé représentant une araignée noire sur fond orange, je m'en ouvrais timidement à Miguel Angel. Son visage s'illumina : « C'est formidable, la sœur araignée veut te parler ! Il faut aller la rencontrer ». J'appris quelques années plus tard par l'artiste et chaman aztèque Ulises Osorno (Tlakaozelotl), que si j'avais été indienne, j'en aurais été très honorée. Mais je n'étais qu'une Européenne blanche en quête de révé-

lation spirituelle, terriblement déçue qu'une insignifiante araignée des jardins (même pas une veuve noire !) s'intéresse à moi ! Je décidai d'en rester là.

### Du rêve à l'accompagnement

Mais l'araignée est une chasseuse tenace et très patiente. Profitant de mon apprentissage professionnel du rêve éveillé, elle revenait régulièrement tenter sa chance. Jusqu'au jour où méditant sur une adaptation scénique de mes écrits, je me vis conteuse à huit pattes, assise devant un attrape-rêves. Intriguée, je suivis la piste et découvris cette légende : un vieux et sage chef Lakota s'était rendu sur une haute montagne où il avait vu le grand sage Iktomi sous la forme d'une araignée. S'emparant de l'anneau de sagesse du chef, Iktomi avait commencé à tisser une toile tout en évoquant le cycle vital menant d'une innocence (l'enfance) à une autre (la vieillesse). Il évoqua les forces qui parcouraient chaque existence, orientant notre destin pour le meilleur ou pour le pire, s'harmonisant ou interférant avec la nature. Puis Iktomi remit au vieux chef la toile qu'il avait tissée, en lui expliquant qu'elle servirait à son peuple à trier ses rêves et ses visions pour tisser son futur.

Faisant enfin le lien avec mon projet de devenir art-thérapeute, je compris pourquoi l'araignée s'était proposée pour m'accompagner et estima qu'il était grand temps de lui rendre hommage ! Je commençai par la peindre, puis entrepris de manifester la vision qui m'avait réconciliée avec la sœur tisseuse. Ainsi naquit le « don de l'araignée », un accompagnement qui s'inspire de la médecine narrative de Lewis Mehl Medrona : suite à une relaxation préparatoire, le rêveur part explorer son corps, son monde intérieur ou encore son histoire personnelle. Protagoniste de sa vie, il va au gré des péripéties du voyage rencontrer des alliés ou des trésors, terrasser des démons ou soigner des blessures... Retravaillant ses découvertes par le jeu, la peinture ou l'écriture, il va pouvoir tirer des leçons de son vécu, en comprendre la trame et décider de l'ouvrage qu'il laissera derrière lui.

### Vivre avec...

L'araignée continue de tisser sa toile, dans ma vie comme dans la vôtre. Avec humilité, elle nous encourage à garder l'espoir en dépit des aléas de la vie, et à recommencer avec la même détermination chaque jour notre trame personnelle pour embellir la vie. ■

## Le Studio Akordance Véronique Sommer



### La thérapie par le mouvement dansé Ateliers : la Femme Sauvage l'Enfant Intérieur et Vital Danse.

Cette année, le Studio Akordance accueille l'association Arbre à Soi (Qi Gong) en résidence, et des intervenants du Jeu de la Transformation. Akordance est partenaire du Centre Génération Tao.

[akordance.com](http://akordance.com)

Tel : 06 14 29 04 46



Le corps détient  
la voie de sa  
propre guérison

La transe est  
le porte-parole  
d'un infini

#### Journées de transe et de travail du corps

La transe thérapie émotionnelle et corporelle vise à réveiller sensations et émotions pour faire du corps un cheminement vers soi.

Un samedi par mois à Paris

[www.latec.info](http://www.latec.info)

Ateliers en Bretagne : « A la recherche du chaman intérieur ». A la recherche de celui qui voyage avec la transe, voit et guérit.

Danser la Vie – Danser les forces de la nature et communier avec les éléments – Développer une perception autre : la vision – Apprivoiser une pratique chamanique.

Les 29, 30, 31 mars et 1er avril

Les 27, 28, 29 et 30 avril et 1er mai

Les 27, 28, 29 et 30 septembre

En résidentiel

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

## Le Féminin Sacré avec Marie-Jésus SANDOVAL

VENEZ VOUS RELIER DANS LE CERCLE DE FEMMES ET REVELER EN VOUS  
« LA GRANDE PRETRESSE », VOTRE DEESSE INTERIEURE.

**Lumière du Monde**, Chef des Armées, Celle qui ouvre l'Utérus, Juge Juste, Législatrice, Dispensatrice de Force, Déesse des Déeses, Dame de Victoire, Celle qui pardonne, Flambeau du Ciel et de la Terre...

La prêtresse des temps anciens faisait partie de la communauté de la Grand-Mère.

Célébrant ainsi le cycle mythique de la Déesse dans les rites saisonniers de la Terre; soit la naissance, la mort, la régénération, correspondant à toutes les transitions cycliques de la vie de la femme.

Cette tradition vibrante et créative des Mystères Féminins inclue toutes les femmes dans leurs corps de savoir intuitif existant au plus profond de leurs cœurs et leurs sexes.

Leurs missions de « Gardienne de la Paix » est inspirées par la résonance du respect de leurs propres natures intérieures. Leur mission est de préserver un monde où la Toile de Vie, incluant toutes formes de vie, est honorée et respectée comme étant une création sacrée de la DEESSE.

Matrice, Source de Vie, à laquelle nous retournerons tous dans la mort, car de « la Femme tu es née, à la Terre tu retourneras »

CERCLES DE FEMMES OU VOYAGES INITIATIQUES au cœur de la sensualité®

2 Sessions 2013 à suivre dans l'ordre :

L'initiatrice (25-27 janvier / 4-6 octobre) - La guérisseuse (22-24 février / 1<sup>er</sup>-3 nov.)

La prêtresse (5-7 avril / 29 nov. - 1<sup>er</sup> décembre)

Rens./inscriptions : Marie-Jésus Sandoval - Amrita:

[as.amrita@evhr.net](mailto:as.amrita@evhr.net) - [www.femininsacre.org](http://www.femininsacre.org)





crédit photo : Sea Eymere

# La place du féminin dans le *Yoga*

## Les enseignements de Yogi Bhajan

par Solen A.M.K.

Si l'idéal du *Yogi* consiste en une parfaite intégration de ses dimensions masculine, *Shiva*, et féminine, *Shakti*, il existe des exercices pratiques de méditation, de respiration et d'hygiène de vie spécifiques à la femme que décrit très bien le célèbre maître indien de Kundalini Yoga, Yogi Bhajan\*.

« Dieu n'est pas une femme ! » avertissait Yogi Bhajan à l'assemblée enthousiaste des premiers « Camps des Femmes » organisés sous sa gouverne aux Etats-Unis dans les années 1970. « Dieu, c'est Elle-Lui-Cela » : le célèbre enseignant rappelait ainsi le fond de sa vision. Le *yogi* voit l'Absolu, le Sans forme, le Transcendant, l'Impersonnel, l'Eternel, Ce qui est « présent en tout, ou pas du tout ».

### *La complémentarité du féminin et du masculin*

Cependant, le *yogi* voit aussi la complexité du monde des formes... Il décrit avec précision les principes universels fondateurs de la Création (générateur, organisateur et destructeur), ses phases (naissance, vie, mort, renaissance), mais aussi le fonctionnement minutieux de sa propre

physiologie (il développe des techniques pour stimuler l'activité de ses glandes, nettoyer ses organes ou maîtriser les battements de son cœur), de son mental ou de ses courants d'énergie subtile (la tradition fait état de 72 000 *nadis*, ou méridiens)... Le *yogi* perçoit différentes strates de conscience (36 *tattvas* sont décrits dans les textes anciens) et il apprend ultimement à les manipuler avec précision (à l'instar de l'Ayurveda qui enseigne à chacun à manger selon sa constitution).

Evidemment, le *yogi* est conscient de la complémentarité du féminin et du masculin pour servir le riche jeu de l'évolution. La réalisation est pour lui un état de silence, de vide et d'observation (*Shunya*), ouvrant l'espace à une puissance créatrice incommensurable (*Adi Shakti*), responsable de la multitude d'expressions du divin: c'est une absorption dans la conscience/énergie d'un être originel qui intègre parfaitement la dimension masculine (*Shiva*) et la dimension féminine (*Shakti*), dans la pulsation continue, sans début ni fin, d'une danse parfaitement libérée, autant qu'active et responsable dans le monde.

Quelle inspiration d'imaginer le niveau de développement humain du *yogi* devenu Une/Un! Quelle interrogation aussi sur notre capacité d'en arriver là... Heureusement, le *yogi*, devenu roi par sa maîtrise, est aussi le meilleur serviteur de son royaume et le Yoga qu'il transmet, depuis les contrées incon- nues de la conscience qu'il a conquise, est une véritable « technologie d'élé- vation ».

### Le Yoga pour les femmes

Il existe bien des enseignements traditionnels yoguiques spécialement adressés aux femmes. Les cycles hormonaux et « lunaires » qui rendent la femme d'humeur changeante, la ménopause défiant la perception de son identité, le caractère fantaisiste et bavard de son mental, la sexualité profonde et souvent blessée, bien sûr, la grossesse, l'accouchement et la maternité profondément initiatiques, les instincts de la femme-mère et l'accès facilité à l'intelligence sous-jacente de la Création, sont autant de thèmes que Yogi Bhajan a abordés en profondeur.

L'art de vivre ancestral du Yoga offre ainsi un vaste répertoire de pratiques allant des orientations morales les plus basiques (ne pas tuer, ne pas voler, etc.) aux techniques méditatives les plus avancées destinées à suspendre les « fluctuations de l'esprit ». Les enseignements du Kundalini Yoga transmis par Yogi Bhajan constituent un système complet d'orientations pouvant être appliquées progressivement par tous et toutes, sans nécessité de se retirer de la société pour les mettre en pratique. Pour les femmes, selon les thématiques énoncées plus haut, il a exposé de nombreux conseils de nutri-

## UN PEU DE PRATIQUE

Par où commencer le Kundalini Yoga? La douche froide au lever! Immensément bénéfique pour la vitalité des organes, l'équilibre hormonal, la peau et le système nerveux, elle est néanmoins contre-indiquée en cas de menstruation, maladie et lors du dernier mois de grossesse.

Massez-vous vigoureusement avant, pendant et après; allez cinq fois sous le jet sans y rester trop longtemps; commencez par les extrémités et évitez la région des cuisses.

Pour les moins téméraires, vous pouvez aussi débiter par les deux siestes quotidiennes de 11 minutes... Le meilleur choix étant de combiner la douche et les siestes!

tion, quantité de gestes et d'habitudes d'hygiène et de beauté intérieure ainsi que des attitudes mentales à adopter, et bien sûr, des exercices physiques, respiratoires et méditatifs puissants pour les soutenir et les éveiller rapidement, alors qu'elles assument souvent de multiples responsabilités familiales et sociales.

### Femmes/hommes : Yoga et société

« La conscience individuelle vous raffinerà, la conscience collective vous étendra et la conscience universelle vous rendra à l'infini ». Avec ces mots, Yogi Bhajan soulignait l'importance de l'aspect collectif et donc social, communautaire et familial dans le processus d'évolution de chacun. Il évoquait également souvent une situation planétaire en grande mutation et, en tant qu'autorité spirituelle concernée par un plus grand dessein, il invitait avec insistance ses élèves à s'affirmer comme les « phares » d'un avenir incertain. Dans ce contexte incontournable (d'une collectivité plus consciente) pour la survie et le développement de l'espèce humaine, il pointait la femme, la mère, la sœur et l'amante comme les premières édifcatrices d'une société plus noble, plus harmonieuse et plus gracieuse. ■

\* Né en 1929 au Pendjab, Harbhajan Singh Puri est disciple de Sant Hazara Singh. Quelques années plus tard, alors haut fonctionnaire de l'administration des douanes indiennes, il abandonne ses fonctions pour enseigner des pratiques de Yoga aux Etats-Unis, en 1969.

Devenu citoyen américain sous le nom de Yogi Bhajan, il fonde 3HO (Healthy Happy Holy Organisation), une organisation à but non lucratif dont l'objectif est l'enseignement du Kundalini Yoga et de l'éveil spirituel. Fondateur de Golden Temple qui fabrique et commercialise les tisanes Yogi Tea®, Yogi Bhajan décède le 6 octobre 2004 à l'âge de 75 ans au Nouveau-Mexique.

## Une douche froide au réveil!



© Abdou Diourti

### PORTRAIT

Solen A.M.K. (Mukhande Kaur) est professeure de Yoga à Paris. Elle est aussi présidente de Yogash et auteure d'un premier livre, « Rêver une nouvelle Terre », aux éditions Le Souffle d'Or.

amukhandek@gmail.com  
www.heart-tribe.com/solen  
www.yogash.org

# L'éveil de la belle au bois *dormant*

« Le féminin a absolument besoin de temps pour s'ouvrir »

par Karine Nivon



Apprendre à cultiver sa sexualité sans dépendre d'un ou d'une partenaire et prendre le temps de se rencontrer, voici enfin pour la Belle la possibilité de s'éveiller et de s'épanouir...

Connaissez-vous cette version de la Belle au bois dormant? La Belle dort lorsque son énergie sexuelle s'endort, lorsque les blessures anciennes créent une absence de plaisir, lorsque son vagin se protège et devient insensible... C'est alors que la « Belle au bois dormant » a besoin d'être réveillée par son Prince charmant... Elle peut dormir et attendre son Prince, ou encore mobiliser sa partie masculine (son Prince, son Yang, son *animus*) pour se transformer et agir selon ses désirs, s'éveiller, s'épanouir et devenir épanouie. Prête pour le partage avec un(e) partenaire intime, elle n'est alors plus dépendante affectivement.

## *L'émancipation*

En même temps que la Belle s'est émancipée, sa sexualité s'est virilisée, appauvrissant la relation intime au détriment du couple. L'énergie sexuelle féminine s'est enfouie, cachée au plus profond de l'être. Il en résulte de moins en moins de désir, de plaisir, un teint de peau plus terne, une lueur dans les yeux estompée, la dépression gagne du terrain ou s'installe « confortablement ».

Dans la sexualité, comme dans d'autres domaines, bien souvent, les Belles se forcent, agissent par devoir, s'oublient, pensent qu'elles doivent absolument satisfaire leur partenaire pour être aimées, pour le garder. Leur part féminine, douce et intuitive, en pâtit, se referme, s'insensibilise; des douleurs apparaissent. Elles se coupent de leur énergie vitale.

## *Le temps de « Lunes »*

La manière dont les Belles vivent leur temps de « Lunes » est particulièrement révélatrice. L'appel se fait souvent criant lorsqu'elles ont leurs menstruations. Si elles ne sont pas vigilantes à ralentir leur rythme de vie, à être présentes à « ce qui se vit en dedans », elles émanent un parfum aigre, composé de colère, d'irritation, d'agitation, de

crédit photo: D.R.

## IL ÉTAIT UNE FOIS...

« La Belle au bois dormant » est un conte populaire rendu célèbre par Charles Perrault (1967) et les frères Grimm (1812).

A l'occasion du baptême de la princesse est organisée une magnifique fête ; le roi et la reine y invitant famille, amis et fées marraines bienveillantes de l'enfant. Chacune d'elles offre un don à la princesse : beauté, grâce... Mais une vieille fée, qui n'a pas été invitée, se présente et lance à la princesse un charme mortel : la princesse se piquera le doigt sur un fuseau et en mourra.

Heureusement, une des fées marraines qui n'a pas encore fait de vœu peut changer quelque peu la malédiction : « Au lieu d'en mourir, elle tombera seulement dans un profond sommeil qui durera cent ans, au bout desquels le fils d'un Roi viendra la réveiller ».

Pour protéger sa fille, le roi fait immédiatement interdire de filer au fuseau sous peine de mort. La princesse se piquera pourtant, et s'endormira pour cent ans.

Le conte de Perrault ne s'arrête pas au réveil de la princesse et à son mariage avec le prince. Pendant deux ans, celui-ci cachera son mariage à ses propres parents avant d'amener la

princesse et ses deux enfants (la petite Aurore et le petit Jour)...

Bruno Bettelheim, dans sa *Psychanalyse des contes de fées*, voit dans ce récit un processus initiatique, une manière de préparer les petites filles aux changements qui les attendent. Malgré toute l'attention des parents et les dons prodigués par ses marraines, la petite fille est frappée dès le berceau, c'est-à-dire dès sa naissance, par la malédiction qui s'accomplira à son adolescence. Cette malédiction, marquée par le sang qui coule (une allusion à l'arrivée du cycle menstruel) a une origine ancestrale, symbolisée par la vieillesse de Carabosse. S'ensuit un repli sur soi (un sommeil de cent ans) et une forêt de ronces qui ne se lèvera qu'à l'arrivée du prince charmant, le seul à trouver la voie, à lever les obstacles et à sortir la princesse de son sommeil grâce au baiser de l'amour. Le prince n'est en fait qu'une figure accessoire, la trame du conte mettant en scène les diverses phases de la vie d'une femme : l'enfance, l'adolescence et la jeunesse représentée par la princesse, la mère représentant l'âge adulte, la fécondité et la grossesse, et la vieillesse incarnée par la Fée Carabosse.

tristesse, de frustration... Si elles prenaient plus de temps pour elles, elles vivraient cette période du cycle comme un cadeau d'intériorisation, un temps précieux où souvent les intuitions sont fortes et nombreuses, l'archétype de la « femme sauvage » étant alors plus présent. Le féminin a absolument besoin de temps pour s'ouvrir. On ne force pas une fleur à s'épanouir. Lorsque les conditions sont réunies, lorsque le rythme et la confiance sont présents, il est possible de se détendre, de s'ouvrir, de s'épanouir.

### *Cultiver son jardin*

Le bien-être sexuel d'une Belle ne dépend pas d'un ou d'une partenaire. Il est avant tout une affaire personnelle. Comme un jardin, il est à cultiver, à entretenir, des lieux secrets sont à découvrir, d'autres resteront mystérieux, jardins suspendus dans un instant d'éternité, où savourer les fruits voluptueux donnera du moelleux au cœur et inviteront le corps à pétiller et à s'émerveiller.

### *Apprendre, enfin...*

Dans notre société, point « d'école de sexualité » ; on ne nous apprend pas à nous détendre, à sentir notre beauté intérieure fleurir, notre *Yoni* s'ouvrir (la *Yoni* est le nom du sexe féminin en sanscrit), s'humidifier, se gonfler, s'ap-

prêter à accueillir. Pourtant, ces « écoles » d'initiation où l'apprentissage se fait en douceur, en respectant les rythmes, les pudeurs des unes et des autres, existent depuis la nuit des temps, discrètes, secrètes. Il y est enseigné comment améliorer sa sensibilité, changer ses systèmes de croyance, ses pensées limitantes, comment s'éloigner des vieux schémas, familiaux ou cul-

## Colère, irritation, agitation...

turels, liés à la honte, au devoir ou aux projections des autres générations pour se rapprocher du plaisir de vivre sa propre vie, gagnant en liberté, s'éloignant de ces peurs qui emprisonnent (empoisonnent?). La pratique de l'œuf de Jade, ou œuf de *Yoni*, pratique Taoïste utilisée par les femmes initiées depuis des millénaires est très précieuse pour nourrir notre profonde féminité. Elle permet de se rencontrer à plusieurs niveaux. Sur le plan physique, elle apporte une bonne tonicité du périnée, de l'entrée et de l'intérieur du vagin. Agissant comme un doux massage, la détente peut se faire plus grande, plus profonde. Sur les autres plans, cette pratique ouvre la sensibilité, réveille des zones endormies, relâche des tensions, des douleurs et augmente grandement le potentiel orgasmique. Bien loin de l'utilisation d'un *sex toy*, ces pratiques sont comme un ouvrage de dentelle, délicates, transformatrices, toute en relief et en sensibilité, pleinement épanouissantes. ■



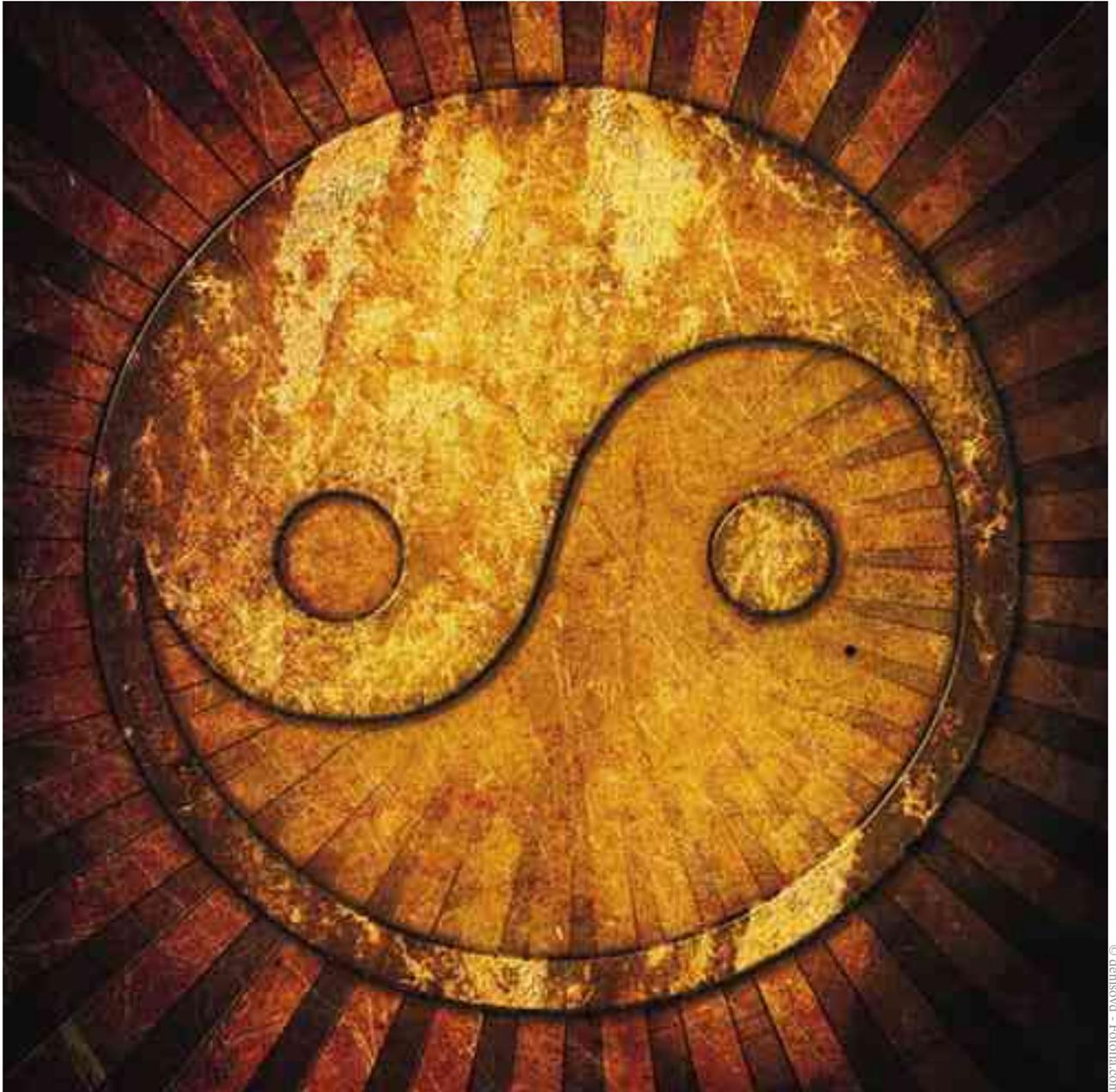
### PORTRAIT

Un rêve sacré est à l'origine il y a 8 ans de la revue « Rêve de Femmes » réalisée au départ avec deux autres femmes, Carol et Eve. Karine NIVON crée ensuite l'agenda lunaire « Rêv'Elles ». Passionnée par la fluidité et l'alchimie du Tao et du Tantra, elle accompagne les êtres sur le chemin de la beauté, de l'épanouissement intime, de l'ouverture du cœur, des cycles internes et des rythmes de Gaïa sous forme de groupes de femmes, de stages mixtes et en individuel.  
[karine.nivon@gmail.com](mailto:karine.nivon@gmail.com)  
[www.lameagit.com](http://www.lameagit.com)  
[www.revedefemmes.net](http://www.revedefemmes.net)  
[www.terra-luminosa.com](http://www.terra-luminosa.com)

# La voix sacrée du *couple intérieur*

Naître à sa féminité et à sa masculinité

par Sylvie Bérubé



Qu'il passe par le corps ou par le cœur, il s'agit surtout de reconnaître et de réunir en nous les principes masculin et féminin. Initiatrice de la féminité et de la masculinité, « Lūna » nous invite à entrer en processus.

Est-ce que les femmes et les hommes entendent l'appel du Féminin sacré et du Masculin sacré au cœur de leur être ? Plusieurs l'entendent, mais certains font la sourde oreille, d'autres choisissent de s'y consacrer/dédier. La nouvelle ère dans laquelle nous entrons nous appelle, femmes et hommes, à évoluer sur la voie sacrée du couple intérieur.

*Etre féminin et masculin*

La majorité des gens se pensent féminin ou masculin, au lieu de s'envisager féminin et masculin, se coupant ainsi d'un aspect d'eux-mêmes. Plusieurs ont brisé le contrat sacré de leur couple intérieur, en s'engageant envers eux-mêmes à respecter et à aimer leurs deux polarités. Nous sommes invités à naître à notre féminité, à notre masculinité, à notre sexualité sacrée, à la danse des polarités en nous-mêmes. Célébrer l'amour de notre couple intérieur devient une nouvelle voie d'évolution spirituelle. « La Voie Sacrée » est un parcours initiatique que je propose pour les femmes et les hommes : une voie d'exploration du corps, du cœur et de l'âme, d'initiation au Féminin Sacré et au Masculin Sacré, de guérison de nos blessures féminines et masculines. Pourquoi sacrée ? Pour que chacun reconnaisse l'importance, la grandeur, la puissance des énergies féminines et masculines, dans le sens le plus beau, le plus noble de chacun. Pour servir l'humanité, tous les aspects de soi doivent être réunis au cœur de notre être afin de devenir des êtres unifiés dans leurs polarités.

*Entendre l'appel de l'âme*

L'âme recherche pour rayonner notre lumière dans le monde, l'amour de notre couple intérieur, la danse sacrée du féminin et du masculin, un mariage mystique au cœur de notre être. Les hommes sont invités à entendre l'appel de leur cœur, de leurs émotions, pour guérir leurs blessures et découvrir toute la puissance de leur sensibilité. Encore trop d'hommes agissent dans le monde avec le cœur fermé. Avant de naître à leur féminité, les hommes ont besoin de naître à leur masculinité, pour retrouver le caractère sacré de leur nature masculine et se battre pour des causes justes. Les femmes sont invitées à entendre l'appel de leur corps, à travers leur ventre, leur sexe, leur utérus, leurs ovaires, à libérer les cuirasses de leur féminité, de leur créativité et de leur sexualité pour guérir leurs blessures et découvrir toute la beauté et la puissance de ces dimensions en elles. Trop de femmes ont perdu le contact avec le caractère sacré de leur nature féminine et sont devenues masculines en sacrifiant leur féminité. Après avoir rejeté ma féminité pour mieux la retrouver, j'ai débuté une réflexion et une exploration de la puissance féminine. J'ai entendu l'appel du Féminin Sacré au cœur de mon corps qui m'a guidé dans une grande initiation et une grande guérison de ma féminité.

*Entrer en processus*

Dire oui à l'appel du Féminin sacré et du Masculin sacré en soi, c'est oser entrer dans un processus de « guérison », de reconnaissance et de naissance à soi-même. Plusieurs femmes et

hommes s'interrogent sur le fait d'être ou de ne pas être féminin(e). Ne sachant pas vivre sa féminité de l'intérieur, la femme est mal à l'aise avec sa féminité et croit encore qu'elle s'exprime dans le paraître (les vêtements, les bijoux, le maquillage). L'homme juge souvent sa sensibilité comme une faiblesse au lieu d'en reconnaître l'importance et la puissance.

*Vers la féminité*

Il devient urgent de naître à notre féminité et à ses pouvoirs féminins pour exprimer toute la force et la puissance de la nature féminine de notre être. L'énergie féminine se nourrit de beauté, de sacré, de délicatesse, de grâce, d'âme, de douceur, de lenteur, de rien faire, de détente, de tendresse, de nature, de sensualité, de sexualité, de sécurité, de stabilité, de profondeur, de la terre, du monde intérieur, de la lune, de la nuit, etc.

*Vers la masculinité*

Il devient aussi urgent de naître à notre masculinité et à ses pouvoirs masculins pour exprimer toute la force et la puissance de la nature masculine de notre être. L'énergie masculine se nourrit de connaissances, de vitesse, de force, d'action, d'invention, de spiritualité, de changement, de mouvement, d'aventure, d'humour, de légèreté, du ciel, du monde extérieur, du soleil, du jour, etc.

## **Un mariage mystique au cœur de notre être.**

*L'avenir est dans l'union*

La recherche de l'union du couple intérieur devient une urgence, une nouvelle voie spirituelle à explorer afin de découvrir toute la beauté et la puissance de ces deux polarités complémentaires et surtout de vivre une union intérieure, une paix, afin de cesser le combat, cette lutte entre les différentes dimensions qui se vivent en nous. La voie du milieu, du centre intérieur, au cœur de notre corps, se vit par le mariage du couple intérieur. Aragon a dit : « La femme est l'avenir de l'homme », le 21<sup>e</sup> siècle a besoin de retrouver toute la sagesse du « Féminin Sacré » afin de créer un monde meilleur. Promouvoir les valeurs féminines devient une urgence. Le Masculin des femmes et des hommes a besoin de se relier au Féminin sacré afin d'entrer dans cette nouvelle ère de changement. Après un long sommeil, le « Féminin Sacré » s'éveille. C'est l'énergie féminine qui, en ce moment, semble être la grande initiatrice : « Le couple intérieur est l'avenir de l'homme et de la femme ». ■

**PORTRAIT**

Sylvie BÉRUBÉ, appelée aussi Lūna, est auteure des livres « Dans le ventre d'Eve, à la découverte du féminin en soi » et « Dans le ventre de Lūna, l'appel du féminin sacré sur la voie du corps » et du jeu de cartes « Les pouvoirs d'Eve ». Elle guide les femmes et les hommes dans des séminaires initiatiques sur « La Voie sacrée » pour leur permettre d'entendre l'appel de leur Féminin sacré et de leur Masculin sacré.

[www.femininsacre.ca](http://www.femininsacre.ca)

# Commandez les anciens numéros



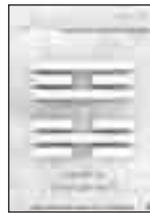
66

**Dossier « Êtes-vous un créatif culturel? » :** Yves Michel, Laurent Muratet, Elizabeth Debold, Marie Romanens et Patrick Guérin, Dominique Eraud, Colette Gillardeaux, Florence Morgen, Pierre Thomé, Alice Médigue, Bernard Lietaer, Giovanni Fusetti, Cyril Dion, Bernard-Marie Chiquet, Ivan Maltcheff...



65

**Dossier « Les voies du féminin » :** Imanou Risselard, Paule Salomon, Danièle Flaumenbaum, Mona Hébert, Laurence Cortadellas, Marisa Ortolan, Brigitte Chavas, Diane Bellego, Monique Grande, Geneviève Manent, Christine Gatineau, Barbara Schasseur, Marie-Agnès Chauvin, Meyling Ho, Cécile Bercegeay, Marie Delaneau, Sandrine Toutard, Nawal, Sarina Stone...



64

**Dossier « Acter le changement » :** Cyrille Javary, Fritjof Capra, Marianne Costa, Cynthia Kneen, Karine, Mazevet... • Le Mont Wudang et Yves Réquena • Transe et thérapie • Olivier Chambon • Psychologie Biodynamique • Rupert Sheldrake • Qi Gong au féminin • Médecine des femmes • Les rêves qui nous guérissent... • Irrigation colonique et spiritualité...



63

**Dossier « Rites, passages & transformations » :** Cyrille Javary, Paule Lebrun, Georges Charles, Brigitte Chavas, Nir-mala Gustave, Claude Henry, Marine Mille, Judi Mac Allister... • Eric Marié & MTC • L'art de la sphère par Yang Jwing-Ming • L'énergétique corporelle de la cour royale du Siam • Chi Nei Tsang pour les femmes • La voie du Reiki...



61

**Dossier « Vivre sa voie » :** Dominique Banizette, Ke Wen, Anne Biadi, Fred Evrard & Lila Hui, Monto dé Patso, Marisa Ortolan, Gérard Guasch, Yves Requena, Hélène von Burg... • Wutao, l'envol de la sphère • Le Tao du méditant • Tribal Tarot • Astrologie védique • Les états de conscience élargie • Les cycles de la lune • Techno-santé quantique...



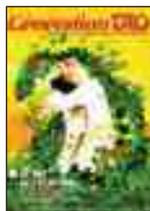
60

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



59

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



58

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



57

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



55

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



43

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



Hors-série n°1

## La bible du Kung Fu Wushu

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



Hors-série n°4

## Massages énergétiques et thérapies manuelles

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



Hors-série n°5

## Le livre de la naissance

Accompagner la naissance • entretiens, conseils, méthodes • Accouchement dans l'eau • Acupuncture obstétricale • Chiropratique • Ostéopathie • Watsu • Qi Gong & Massages • Yoga de la femme enceinte • Les 7 étapes de la naissance...



Hors-série n°6

## Le livre du Qi Gong

Qi Gong et traditions: taoïsme • médecine chinoise, bouddhisme, arts martiaux... • progresser dans la pratique • évaluer son niveau • les origines de la gymnastique occidentale • l'arrivée des maîtres chinois • la situation du Qi Gong en France...

**ATTENTION! N° 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 15, 16, 17, 18, 22, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, HS2 épuisés!**

☑ **Cochez les numéros souhaités** ☐ 14 ☐ 20 ☐ 21 ☐ 24 ☐ 37 ☐ 38 ☐ 39 ☐ 40 ☐ 41 ☐ 42 ☐ 43 ☐ 44 ☐ 45 ☐ 46 ☐ 47 ☐ 48 ☐ 49 ☐ 50 ☐ 51 ☐ 52 ☐ 53 ☐ 54 ☐ 55 ☐ 56 ☐ 57 ☐ 58 ☐ 59 ☐ 60 ☐ 61 ☐ 62 ☐ 63 ☐ 64 ☐ 65 ☐ 66

**Choisissez votre formule d'anciens numéros**

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

## ☑ **Cochez les hors-série**

☐ HS 1 ☐ HS 3 ☐ HS 4 ☐ HS 5 ☐ HS 6

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

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

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

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

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

je souhaite recevoir une facture acquittée

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

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

# ABONNEZ-VOUS

## Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



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

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

le magazine (4 numéros) + internet pendant 1 an

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

Offre couplée magazine + Internet



## Abonnement internet

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

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

## BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

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

## AGENDA

### Massage

L'Institut de Formation Joël Savatofski (IFJS), Ecole européenne du Toucher-massage® propose une large gamme de massages toute l'année.  
tél. : 03 80 74 27 57  
[www.ifjs.fr](http://www.ifjs.fr)

### Psychocorporel

Béatrice Thibault vous propose un stage le 4 mai 2013 : « Corps et diaphragme ou comme ramener la vie dans nos immobilités ».  
<http://www.iathec.info/ecouter-son-corps.htm>  
[beathi@club-internet.fr](mailto:beathi@club-internet.fr)  
[www.beatricethibault.com](http://www.beatricethibault.com)

### Tantra

Diane Bellego vous propose plusieurs stages :  
› Renaître dans la vague du Dauphin du 28 mars au 1<sup>er</sup> avril 2013 au Mans.  
› De l'enfant blessé à l'enfant de lumière du 2 mai au 9 mai 2013, dans le Morbihan.  
Tantra Diane Bellego  
[tantradianebellego.com](http://tantradianebellego.com)  
tél. : 01 42 38 20 30  
[dbellego.pferrer@orange.fr](mailto:dbellego.pferrer@orange.fr)

### Ostéopathie et vibration source

A Paris, Grégory Day :  
› 19 janvier, 16 mars et 25 mai : méditation et pratique de l'écoute de la Vibration Source.  
› 16 février, 13 avril et 15 juin : travail physique et énergétique inspiré du Qi Gong, du Yoga et de l'ostéopathie / méditation et pratique de l'écoute de la Vibration Source.  
tél. : 01 42 39 33 11  
[gregory.day@free.fr](mailto:gregory.day@free.fr)

### Le Wutao partout en France !

Stages et ateliers de Wutao en France : à Paris, le 17 mars 2013. A Chambéry le 19 janvier, le 23 février

et le 23 mars. A Lyon, les 23 et 24 mars. A Marseille, les 6 et 7 avril. A Aix-en-Provence, les 12 et 13 janvier et les 23 et 24 mars. A Beaulieu les Loches, le 12 janvier et le 3 mars. A Toulouse, le 16 février et le 13 avril 2013.  
[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

### Rencontre internationale de Lyon

« Le Corps au service de la Conscience » le 9 février 2013 à Lyon. En présence de Guy Corneau, Bernard Montaud et Paolo Machado. Ces trois conférenciers internationaux, chercheurs reconnus dans le domaine de la psyché humaine, illustreront au travers de leurs expériences et parcours respectifs, à quel point le corps peut être au service de la conscience et de la progression personnelle de chacun.  
[psychanalysecorporelle.org](http://psychanalysecorporelle.org)  
[www.reseauhommes.com](http://www.reseauhommes.com)  
[contact@symbolescence.fr](mailto:contact@symbolescence.fr)

### Chi Nei Tsang

Stage animé par Eric Cohio Bah les 16 et 17 février 2013 à Paris.  
tél. : 01 42 40 48 30  
[contact@centre-tao-paris.com](mailto:contact@centre-tao-paris.com)  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

### Solidarité homéopathie

Venez soutenir l'association Solidarité Homéopathie qui a pour objectif d'aider les populations les plus pauvres, ici et ailleurs, à reprendre en main leur santé et à se soigner de manière peu onéreuse, à partir de leurs propres ressources. Un après-midi Qi Gong est organisé avec Carmen Folguera, Martine Depondt-Gadet et Marie Beaumont. Trois pratiques vous seront enseignées :  
› L'eau et le feu. Renforcer les reins, apaiser le cœur, ou comment développer sa vitalité par le Qi Gong de la sagesse.  
› Approche du son sacré

à travers les 3 trésors et sons vibratoires du corps.  
› Qi Gong des yeux. S'en suivront des témoignages et un état des lieux sur la recherche médicale. Dimanche 24 février 2013 à Paris.

Contact S. Mougnot :  
06 07 48 13 71  
[shparis@orange.fr](mailto:shparis@orange.fr)  
[www.solidarite-homeopathie.org](http://www.solidarite-homeopathie.org)

### Plein de Qi !

L'IEQG vous propose plusieurs séminaires :  
› 11-12-13 janvier 2013 à Satillieu : Qi Gong anti-âge 1 (agilité et forme). Animé par Yves Réquena.  
› 1<sup>er</sup>-2-3 février à Satillieu : étirements des méridiens 2. Animé par Yves Réquena et Ange Tomas.  
› 8-9-10 mars 2013 à Ste Foy les Lyon (69) :

Ba Zi. Animé par Gérard Timon et Yves Réquena.  
tél. : 04 42 50 28 14 et 06 15 28 72 58  
[info@ieqg.com](mailto:info@ieqg.com)  
[www.ieqg.com](http://www.ieqg.com)

### Un week-end extraordinaire !

Les 4 et 5 mai 2013, venez célébrer les 30 ans des éditions Le Souffle d'Or et participer au 5<sup>e</sup> Festival des jeux pour la connaissance de soi ! Yves Michel et Christine Gatineau seront entourés de nombreux créateurs de jeux, auteurs de livres, animateurs chevronnés, thérapeutes, spécialistes en pointe dans leurs domaines. Au programme : ateliers, conférences, librairie, tables rondes et bonne humeur !  
Programme disponible sur le site : [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)



## REGIE PUBLICITE

### Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris

contact: 06 20 89 63 32

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

### Renseignements techniques

magazine Papier + Web : 68 pages

### Remise des ordres de typons :

3 semaines avant date de parution.

### PROCHAINE PARUTION :

28 mars 2013

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





# Genre, sexe et *polarité*

Une altérité intérieure féconde !

par Coralie Duteil



crédit photo: D.R.

Aujourd'hui, les femmes sont rentrées dans les plus hautes sphères politiques et économiques, néanmoins, elles restent les éternelles championnes du travail domestique. Elles y passent presque deux fois plus de temps que les hommes et l'écart se creuse quand un enfant arrive. Si la condition de la femme a fait d'énormes progrès au 20<sup>e</sup> siècle, l'égalité des sexes n'est pas encore pleinement réalisée, que ce soit dans la société ou dans nos foyers. Bien sûr, les choses s'améliorent, doucement. Les femmes ont conquis un pouvoir économique, ce qui change la donne dans les relations hommes/femmes. Certaines invitent leur conjoint au restaurant. Des hommes se voient offrir des fleurs. On permet aux femmes d'être plus combatives et aux hommes d'être plus sensibles. La frontière entre les genres se brouille peu à peu.

Mais d'abord, définissons ce qu'est le genre. Si le mot « sexe » se réfère aux caractéristiques biologiques et physiologiques qui différencient les hommes et les femmes, le mot « genre » sert à évoquer les rôles qui sont déterminés socialement, les comportements, les activités et les attributs qu'une société considère comme appropriés pour les hommes et pour les femmes. Cette distinction entre le sexe et le genre date des années 1960-1970, elle recouvre une évolution majeure de la pensée : les différences de traitement social entre les hommes et les femmes ne sont pas naturelles, mais sont dues à des traitements sociaux différenciés. Ça commence depuis tout petit. La petite fille se voit offrir une poupée et le petit garçon un camion. Découlent de-là des projections sensiblement différentes pour des êtres en devenir. Et quid du principe féminin et du principe mas-

culin ? Ce sont deux polarités qui résident en chacun de nous, hommes ou femmes, tel le Yin et le Yang. Pourtant, bien souvent, nous nous cantonnons à en exprimer qu'une seule, celle qui fait écho à notre sexe et à notre genre. Quelle limitation ! Car nous sommes appelés à faire vivre en nous ces deux principes complémentaires et à faire qu'ils se concilient dans une alchimie créatrice. En effet, ces deux polarités s'expriment avec plus de richesses quand les deux prennent vraiment leur place. C'est pourquoi cette année, nous avons souhaité renouveler la belle expérience du Festival du Féminin et que nous avons créé en parallèle la première édition du Festival du Masculin\* !

Célébrer ces deux énergies est un acte politique. Prendre conscience de ces deux polarités, c'est aussi pouvoir s'affranchir d'un certain nombre de codes sociaux que notre genre nous invitait inconsciemment à respecter. Il est tout aussi important pour une femme de rencontrer son masculin que pour un homme de faire connaissance avec son féminin. Cette quête de notre altérité intérieure est très féconde pour notre énergie créatrice. ■

\* Festival du Féminin : 8, 9 et 10 mars 2013.  
Festival du Masculin : 29 et 30 juin 2013.  
[www.centre-tao-paris.com](http://www.centre-tao-paris.com)

## PORTRAIT



Coralie DUTEIL est formatrice, notamment auprès de travailleurs sociaux. Elle s'est particulièrement intéressée aux études sur les genres et les rôles sociaux.

[coralieduteil@hotmail.com](mailto:coralieduteil@hotmail.com)



**YANG FAMILY  
TAI CHI CHUAN**

# Tai Ji Quan de la Famille YANG

Tradition et Modernité



*Représentants Nationaux du Style Yang familial  
dit traditionnel*



## Centre Yang ChengFu PARIS

duc@yangfamilytaichi.com - www.yangfamilytaichi.fr  
09 620 383 65 - 06 07 26 72 96

### STAGES PARIS 2013

Formation sur 4 weekends  
Gif sur Yvette (91)

Tai Ji Quan traditionnel, Applications martiales,  
Epée, Sabre, Tuishou de la famille Yang

- 19-20 jan. : 103 pas, Tuishou Atelier Instructeurs
- 16-17 fév. : 103 pas, Tuishou, Armes. Atelier Instructeurs
- 30-31 mars : 103 pas, Tuishou, Armes.
- 25-26 mai : 103 pas, Armes.

### SÉMINAIRE de PÂQUES 26 Avril-2 Mai 2013

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

Avec **Maître YANG JUN** 5ème Génération

*Une École, un Maître de renom : simplicité et humilité  
pour une pédagogie exceptionnelle*

- 26 avril : Conférence (Energie du Tai Chi)
- 27-29 avril : Tai Ji Quan 103
- 30 avril : Tuishou (réservé aux membres)
- 1&2 mai : Tai Ji Epée 67

### STAGE à TOULOUSE

16-17 mars 2013 : 103 pas, Tuishou

### STAGES D'ÉTÉ TAI JI et Qi Gong

4ème Rencontre en Périgord dans un cadre enchanteur  
27 juillet au 2 août et du 3 au 9 août 2013

Contact : 06 75 03 82 83  
infos@yangfamilytaichi.fr - www.yangfamilytaichi.fr/ete2013

*Au-delà de l'enchaînement, il y a autre chose que nous vous invitons à venir découvrir*



## Centre Yang ChengFu LYON

okinawashaolin@yahoo.fr - www.okinawashaolin.com  
04 72 00 20 27 - 06 71 91 31 56

### STAGES LYON 2013

Venez découvrir le style de la famille YANG

- Samedi 19 janvier : 103 pas
- Dimanche 20 janvier : Tuishou des cercles des bras aux 4 portes
- Samedi 9 février : Tuishou
- Dimanche 10 février : l'Epée tous niveaux
- Samedi 9 mars : 103 pas et applications martiales
- Dimanche 10 mars : l'Epée tous niveaux

### STAGE PENTECÔTE

18-19-20 mai 2013

4ème rencontre en Ardèche au Domaine du Taillé  
dans un cadre privilégié en pleine nature  
www.domainedutaille.com

Tai Ji Quan 103 pas, Tuishou, Epée

*Pour découvrir ou se perfectionner,  
Travail en petits groupes par niveau.*



太極拳

# RELAXATION AQUATIQUE

## STAGES - FORMATIONS - SÉANCES - VOYAGES



La relaxation aquatique est reconnue comme étant un des plus profonds travail corporel de notre temps.

La thérapie aquatique, nous met en résonance avec notre vie intra-utérine.

Les yeux clos, les sens tournés vers l'intérieur... nous nous déplaçons lentement vers la joie d'être, comme dans le ventre maternel, flottant et suspendu.

Au travers de stages, formations, séances individuelles et voyages...

Découvrez cette merveilleuse thérapie douce !

Voyages à la rencontre des dauphins & baleines, destinations de rêve... à la rencontre de soi...

Calices de Cristal (Bois Chantants) : Concerts, Soins individuels, Vents de Celios...

