

DEUX DOSSIERS

Génération TAO

www.generation-tao.com • le magazine Yin-Yang • N° 69 • JUIN 2013



■ VERS UNE NUTRITION CONSCIENTE

Marion Kaplan, Dr Bruno Donatini, Catherine Bousquet,
Dr Bernard Vial, Didier Rauzy, Raphaël Colicci, Maud Ernoult

■ EXPÉRIENCE DE MORT IMMINENTE

Experts et « expérienceurs » lèvent le voile : Sonia Barkallah,
Dr Raymond Moody, Dr Eben Alexander, Dr Bernard Samson,
Paul Le Berre, Rajaa Benamour, Dr Jean-Jacques Charbonier,
Emmanuel Ransford, Eric Dudoit, Xavier Rodier, Sylvie Ouellet,
Dr Olivier Chambon, Dr Jean-Pierre Postel



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

7€



PORTES OUVERTES

6, 20 & 21 Septembre 2013

Entrée libre



Ecole pionnière en France, fondée et dirigée par Maître JIAN Liujun, 7^e Dan. Partagez près de 50 ans d'expérience. Découvrez, explorez et approfondissez la quintessence de la pensée et de la culture millénaires chinoises à travers l'art de ses pratiques.

QI GONG

TAI JI QUAN (Tai Chi)

DAO DE L'HARMONIE

ARTS MARTIAUX INTERNES

KUNG-FU ENFANT

COURS • STAGES • FORMATIONS pro • VOYAGES d'étude en Chine

57 avenue du Maine - 75014 Paris • tél. : 01 43 20 70 66
email : quimetao@gmail.com • site : www.quimetao.net

Sommaire

N° 69

Directeur de publication

Pol Charoy
pol.charoy@generation-tao.com

Directrice Artistique

Imanou Risselard
imanou@generation-tao.com

Maquette

Toutdésigné & Frédéric Villbrandt
Mise en page & création graphique

Frédéric Villbrandt
frederic.villbrandt@orange.fr
http://illustration108.com

COMITE EDITORIAL

sous la direction de :

Delphine Lhuillier
delphine@generation-tao.com

avec: Arnaud Mattlinger,

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

Ont contribué à ce numéro :

Pauline Racine,
Martine et Bernard Deloupy

RELECTURES

Marie Delaneau

PHOTOGRAPHIES & ILLUSTRATIONS

Muriel Despiau, Dream Art's,
G. Didier, François Lollichon,
Cécile Mazur, Fabienne Verdier,
Béatrice Boivineau

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES

Fotolia, Génération Tao
Le Souffle d'Or, Guy Trédaniel éditeur,
Martine Deloupy, Albin Michel,
Raphaël Weill

COUVERTURE

création graphique : Imanou

INTERNET

Welwel Multimedia

REGIE PUB

tél.: 06 20 89 63 32

pub@generation-tao.com

IMPRIMERIE

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

COMMISSION PARITAIRE :

n° 1114K86845

Dépôt: JUIN 2013

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.

Éditao

p. 5

Tao's Folies

p. 6

DOSSIER : VERS UNE NUTRITION CONSCIENTE

p. 8

Entretien avec Marion Kaplan : « Bien se nourrir, c'est du bon sens ! »

p. 10

Entretien avec le Dr Bruno Donatini : « Equilibrer notre flore intestinale. »

p. 14

La diététique taoïste à la rescousse, par Catherine Bousquet

p. 16

Les mille vertus du Shiatsu et du Do-in, par Maud Ernoult

p. 20

Entretien avec le Dr Vial : « La manière dont nous mangeons est un fait de civilisation. »

p. 24

Entretien avec Didier Rauzy : « L'aliment a besoin d'être honoré. »

p. 26

Entretien avec Raphaël Colicci : « De l'humus à l'humain. »

p. 28

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Médecine Traditionnelle Chinoise, une éco-médecine d'avenir,
par Josette Chapellet

p. 30

VOIE DU MOUVEMENT

L'art du Shintaido, propos de Hiroyuki Aoki recueillis par Raphaël Weill,
Mieko Hirano et Bertrand Marignac

p. 34

ART'AO

Fabienne Verdier, rencontre d'une calligraphe virtuose
avec les peintres flamands

p. 38

CONNAISSANCE DE SOI

Guérir le cœur, une approche transpersonnelle du pardon, par Olivier Clerc
Changeons nos vies, par Sandra Dary

p. 40

p. 44

Entretien avec Gérard Guasch et Anne-Marie Filliozat :

« Des petits riens qui peuvent faire beaucoup »

p. 48

ENQUÊTE : EXPÉRIENCE DE MORT IMMINENTE

p. 52

Experts et « expérimentateurs » lèvent le voile : Sonia Barkallah,

Dr Raymond Moody, Dr Eben Alexander, Nicole Dron,

Dr Jean-Jacques Charbonier, Patrick Le Berre, Rajaa Benamour,

Dr Bernard Samson, Emanuel Ransford, Eric Dudoit, Xavier Rodier,

Dr Olivier Chambon, Sylvie Ouellet, Dr Jean-Pierre Postel

Abonnements & Anciens numéros

p. 62

Carnet d'adresses & Agenda

p. 63

Le mot de la fin par Marie Delaneau

p. 66

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

STAGES - COURS HEBDO - ATELIERS - EVENEMENTS - FESTIVALS

Generation TAO
CENTRE D'ARTS
& D'ÉCOLOGIE
CORPORELLE

CENTRE GENERATION TAO
www.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

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

“ Chi, la force vitale, comment utiliser ses effets bénéfiques pour la santé ”

Maitre Mantak Chia est l'invité d'Universal Tao France :

18 octobre, de 14h à 18h : Ateliers/Portes ouvertes : Healing Tao

A 20h : Conférence/Atelier : “Chi, la force vitale”

19 et 20 octobre : Alchimie interne, Sourire Intérieur, les Six Sons de la Santé, l'Orbite Microcosmique

21 octobre : La sexualité dans le Tao

22 au 24 octobre : Chemise de Fer et Tan Tien Chi Qong

Lieu : “Le Rocheton” - 1 rue du Rocheton - 77000 La Rochette



Stage de Tai Chi 1 dirigé par Maurice Benhamou,
instructeur certifié de l'École Mantak Chia.

Du vendredi 4 octobre 15h au 6 octobre 17h.

Lieu : Centre Védantique Ramakrishna



Jutta Kellenberger animera deux stages en France :

Les 8 et 9 octobre 2013 : Tao de la Femme

Du 10 au 13 octobre 2013 : CHI NEI TSANG niv. 2

Lieu : Centre Védantique Ramakrishna

64 boulevard Victor Hugo 77220 Gretz-Armainvilliers

www.universaltao france.com

Tel. : 03 86 32 07 33 - Email : universaltao@orange.fr

Un appel au vivant

Le cycle de la vie



© François Lolliehon

Delphine Lhuillier

Si nous regardons aujourd'hui le monde par le petit bout de la lorgnette, il y a de quoi se faire du souci. Les informations nous assaillent de mauvaises nouvelles en nous laissant le sentiment que nous sommes impuissants : le chômage, la montée des extrêmes, les « affaires », la télévision nationale grecque coupée en plein direct, la guerre en Syrie, les tempêtes et autres inondations.

Et pourtant. **Et pourtant, nous avons toujours notre libre arbitre et la possibilité de choisir à chaque instant de regarder le monde par le petit bout de la lorgnette ou d'ouvrir grand nos yeux sur un monde plus subtil et plus mystérieux.**

Comme nous le propose ce dossier consacré à notre alimentation, nous pouvons par exemple accorder une attention particulière à ce que nous mangeons, à la manière dont nous mangeons. A travers une écoute et une observation conscientes. En devant des consommateurs pleins de bon sens, comme le suggère Marion Kaplan, soucieux de choisir des fruits et des légumes de saison. Mais aussi de connaître la façon dont fonctionne le processus de la digestion. En nous tournant vers d'autres médecines comme la médecine chinoise. En nous ouvrant toujours à de nouvelles approches, des théories expérimentales qui bousculent notre jugement et nous interrogent, comme celles du Dr Bruno Donatini ou du Dr Bernard Vial.

Nous pouvons écouter le témoignage de ces quatorze personnalités qui viennent lever le voile sur l'au-delà à travers leur expérience de mort imminente. Toutes ont étudié ou sont revenues d'où nous ne sommes pas censés revenir ; le grand passage. **Chacune nous conduit vers un changement de perspective qui peut révolutionner le sens même de notre existence.**

Notre relation à la mort ne conditionne-t-elle pas la dynamique de notre société ? Ne nous conditionne-t-elle pas chaque jour sans que nous en ayons conscience ? Ce que la société moderne de consommation (qui ne se limite plus aujourd'hui à l'Occident) inflige à la nature me semble une fuite en avant. Chaque parcelle en moins de la forêt amazonienne ressemble à un suicide en bande organisée. **En oubliant la mort et ses infinis possibles, en oubliant l'immortalité de notre nature qui sans cesse se recycle, en cédant à la peur, nous oublions de vivre.**

Et par oubli, par inconscience, par compensation, je mange, et nous mangeons n'importe quoi. A n'importe quelle heure. N'importe comment. Peut-être alors notre capacité à porter un regard éclairant sur la mort peut-il éclairer notre façon de manger. Et ainsi nous inspirer pour aborder la vie. Percevoir, par exemple, le vivant d'une fraise, d'une carotte, d'une sole ou d'un agneau. **Honorer ce que nous dégustons, comme le prône Didier Rauzy. Respecter la vie. Respecter nos vies et celle de notre voisin.**

Dans le processus de la chaîne alimentaire, nous retrouvons le cycle de la vie. Un courant de vie qui sans cesse circule dans le sang de nos veines, mais aussi dans les eaux vives des rivières, dans ce passage mystérieux vers l'au-delà. Un flux. Une pulsation que nous pouvons ignorer, ou bien au contraire, que nous pouvons réveiller, cultiver, étendre et diffuser. C'est ça notre libre arbitre. Alors, le petit bout de la lorgnette devient un vaste champ de connaissances et de possibles. Toute l'équipe de Génération Tao vous souhaite un bel été. ■



Anatomie du stretching

de Brad Walker

Ce livre présente plus d'une centaine d'exercices et de fiches illustrées. Il vous aide à comprendre quels sont les muscles sollicités pour échauffer, assouplir le corps, lui redonner sa fluidité et sa tonicité ou réduire les muscles suite à une blessure. Compagnon idéal de toute pratique sportive, cet ouvrage vous guide de manière claire et précise sur le fonctionnement de votre corps.

Budo Editions / 19,50 €



L'apprentissage du bien-être par le Tao

de Marga Vianu

Ce livre illustré et coloré propose une initiation au Tao Curatif, une technique accessible aux enfants et à leurs parents pour faire circuler l'énergie vitale dans tout le corps. Grâce à des exercices simples, amusants et efficaces de découverte du corps et des organes, ce livre nous apprend à vaincre les peurs et à activer notre énergie d'auto-guérison.

Le Courrier du Livre / 17 €



Maigrir avec la lune

de Carole Berger

A toutes celles qui veulent commencer une nouvelle vie avec leur corps, la coach alimentaire Carole Berger propose un programme simple, naturel et efficace qui suit les cycles lunaires d'assimilation et d'élimination. Cette nouvelle approche toute féminine du « bien manger » permet ainsi de retrouver la ligne et l'équilibre alimentaire naturellement.

Le Courrier du Livre / 14,90 €



Simb

de Laurent Gudín

La danse du faux-lion (Simben wolof) est une manifestation populaire organisée au Sénégal. Le faux-lion (Simkat) est un rite de possession très ancien à travers lequel des hommes se déguisent en lions. Ce livre, tout en photos, est un legs à la conservation du patrimoine immatériel africain. Il met en valeur le pouvoir et la beauté du Simb grâce au regard du photographe Laurent Gudín.

Editions de l'Eveil / 38 €



Fabienne Verdier L'esprit de la peinture

dir. Daniel Abadie

Durant quatre ans, la célèbre artiste contemporaine Fabienne Verdier a scruté les œuvres des grands maîtres flamands (Van Eyck, Van der Weyden, Memling, etc.) pour y associer son propre regard. Ainsi, l'encre sur papier, le pastel gras, ou la peinture qu'elle expose, viennent éclairer certains aspects encore ignorés de six chefs-d'œuvre.

Albin Michel / 59 €



L'apithérapie

Catherine Ballot-Flurin

Miel, pollen, gelée royale propolis, cire, venin... Ce guide pratique et clair explique comment utiliser les produits de la ruche et profiter de leurs innombrables bienfaits. Véritable outil de découverte de l'apithérapie, il contient des recettes dans les domaines de l'alimentation, l'hygiène, la beauté et la santé, pour toute la famille!

Eyrolles / 10 €

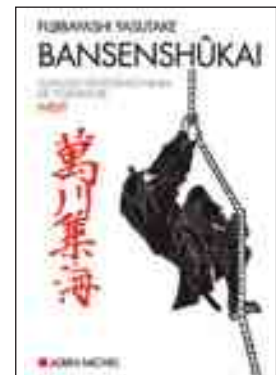


Masculin-Féminin, la grande réconciliation

de Valérie Colin-Simard

Trouver un nouvel équilibre entre valeurs féminines et masculines est une clé essentielle pour comprendre et dépasser la crise que nous traversons. C'est l'enjeu de ce nouveau combat que nous présente l'auteure, qui vise à libérer hommes et femmes en réconciliant leurs différentes polarités.

Albin Michel / 18,50 €



Bansenshukai, l'esprit des Ninja

de Fujibayashi Yasutake

Le « Bansenshūkai », rédigé par le maître ninja Fujibashi Yasutake en 1676, est le plus monumental et le plus révérend des recueils sur l'art des Ninja. Resté secret jusqu'au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, il traite des techniques d'espionnage, mais aussi des principes éthiques et spirituels du Ninjutsu.

Albin Michel / 15 €



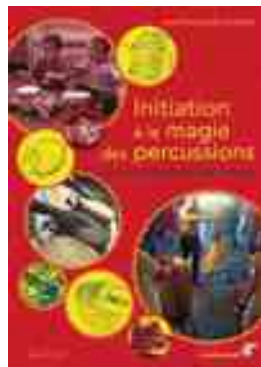


Les bons gestes de l'acupressure

de Jean-Louis Abrassart

L'acupressure est une technique simple et efficace de massage de points d'acupuncture. Grâce à ce guide illustré, accompagné d'un DVD, vous apprenez à soulager vos douleurs et à rééquilibrer le fonctionnement de vos organes internes pour rester en pleine santé. Ce livre contient aussi de nombreux conseils sur le mode de vie, les remèdes naturels ainsi qu'un décodage psychosomatique.

Guy Trédaniel / 26 €



Initiation à la magie des percussions

de Jeff de La Chaise

Nous portons tous en nous la capacité à jouer, créer, bouger ensemble en rythmes. Jeff de La Chaise vous donne des clés pour partager le plaisir de jouer, que vous pratiquiez déjà ou non. Son enseignement global et tribal conviendra aux enseignants, animateurs, musiciens, thérapeutes et aussi aux familles! Découvrez toute une gamme d'exercices simples et variés.

Le Souffle d'Or / 18,90 €

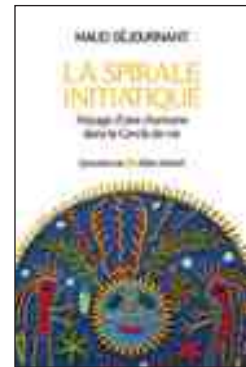


20 clés pour comprendre les sagesses chinoises

Ouvrage collectif

Du chamanisme à la philosophie, en passant par la spiritualité, les arts martiaux et la médecine, les plus grands spécialistes de la Chine décryptent pour nous les enseignements des sagesses chinoises et leur portée dans notre monde contemporain.

Albin Michel / 6,90 €



La spirale initiatique

de Maud Sejourant

Véritable voyage intérieur, cet ouvrage propose un enseignement issu tant des pratiques chamanes amérindiennes que celles des psychologues modernes américains. Entrecoupé de récits de vie et de rêves, de portraits et d'exercices pratiques, il permet à chacun de réintégrer son moi authentique.

Albin Michel / 13 €



La biodanza

de Raul Terren et Veronica Toro

Co-écrit par Veronica Toro, fille de Rolando Toro, fondateur de la Biodanza, ce livre présente la Biodanza, ses origines et ses principes. Il propose également des exercices et des clés pour pratiquer la danse de la vie.

Le Souffle d'Or / 17 €

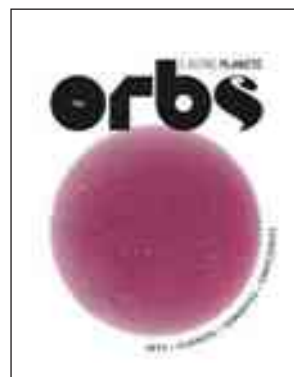


Jardins de sagesse

de Yolaine Escande

En Chine et au Japon, le jardin est le lieu de la sagesse, mais aussi de la culture de soi et du cœur. Par un parcours à la fois poétique, sensoriel et philosophique, Yolaine Escande nous entraîne, à travers ce guide illustré, sur le chemin de la quête spirituelle.

Editions du Seuil / 25 €



Orbs, l'autre planète n°0

Ce beau livre-magazine, dans la lignée des « mooks » actuels, fait renaître l'esprit de la mythique revue Planète. Tous les trois mois, au rythme des saisons, « Orbs, l'autre Planète », explore les nouvelles manières d'être, de faire et de penser, à la croisée des traditions ancestrales et des expériences actuelles.

Revue, 192 pages / 22 €



J'apprends la peinture chinoise

de Yang Fujing

Un petit cahier d'exercices illustrés et ludiques pour découvrir pas à pas la peinture chinoise et permettre aux apprentis artistes à en reproduire certains motifs au pinceau.

Picquier jeunesse / 18 €



crédit photo: © fotolia.com

Révélatrice par excellence de l'étroite interaction entre corps et esprit, notre façon de nous nourrir raconte qui nous sommes. Dans ce numéro, nous avons voulu revenir sur certaines idées reçues concernant l'alimentation, pour vous permettre d'intégrer dans leur globalité la relation entre individus et aliments, leur complexité et leur profonde richesse.

VERS UNE NUTRITION CONSCIENTE

Afin de constituer ce dossier, nous sommes allés interroger des praticiens en arts énergétiques, ainsi que des experts rencontrés au récent Congrès des thérapies innovantes à Aix-en-Provence*. Vous découvrirez les dernières avancées de scientifiques et de spécialistes de la santé digestive.

Nous vous invitons à explorer de nouvelles pistes pour cultiver l'art de se nourrir.

** Entretiens de Marion Kaplan, du Dr Bruno Donatini, du Dr Vial, de Didier Rauzy et de Raphaël Colicci, participants au Congrès « La nutrition au cœur des thérapies innovantes » : <http://quantiqueplanete.com>*

Marion Kaplan

« Bien se nourrir, c'est du bon sens ! »

propos recueillis par Pauline Racine



Crédits photographiques: D.R.

Ancienne élève de la célèbre Catherine Kousmine, Marion Kaplan nous invite à réapprendre à écouter nos besoins alimentaires et notre corps avec bon sens pour faire de notre alimentation une source de vie et de santé.

GTao: Marion, vous avez publié récemment un livre intitulé « Nutrition consciente »*. Qu'entendez-vous par cette expression ?

Marion Kaplan: beaucoup de personnes mangent par habitude: le matin parce qu'on nous a dit de manger le matin, avant d'aller au cinéma parce qu'on a peur d'avoir faim, etc. Tous ces comportements indiquent un manque de conscience par rapport à notre corps et à ses besoins. A travers ce livre, j'ai voulu comprendre nos gestuelles alimentaires (pourquoi par exemple certaines personnes salent

systématiquement leurs plats sans y avoir goûté). Je me suis aussi intéressée à nos stress psychologiques, nos conflits, qui entraînent un surstress; l'alimentation étant un espace où l'on peut se faire plaisir, il devient un endroit de compensation. Ainsi, si l'on en veut à notre père, à notre mère ou à notre boss, nous allons plutôt manger du chocolat que des épinards! « La nutrition consciente » a donc été écrit pour permettre à chacun de comprendre mieux ce qu'impliquent notre alimentation et notre nutrition. J'aborde aussi la question de

l'air que nous respirons, car la respiration fait partie de la nutrition. Bien sûr, les personnes proches de leur corps ont conscience de tous ces éléments.

GTao : avec les scandales alimentaires récents, l'alimentation est devenue un sujet anxiogène. Comment faire pour ne pas céder à cette panique ambiante ?

M. K. : les « scandales alimentaires » concernent en réalité l'industrie alimentaire et non les aliments eux-mêmes. A partir du moment où vous achetez votre nourriture sur des marchés, que vous mangez « local », que vous allez chez un bon boucher qui peut vous apporter une traçabilité, vous n'êtes pas concernés par ces scandales. Les scandales concernent les plats industriels préparés. Or, nous avons fait en sorte que les industriels cuisinent à notre place, c'est une grave erreur ! S'acheter un plat mis au congélateur puis réchauffé au four micro-ondes, il n'y a pas pire pour notre santé ! A nous donc de redevenir cuisiniers ! C'est pour cette raison que j'ai conçu un « vitaliseur »**. Avec cet ustensile, la cuisine vapeur devient facile et rapide.

GTao : comment se repérer parmi les différents courants et régimes alimentaires parfois contradictoires qui sont pratiqués ?

M. K. : les régimes ont toujours existé et ils existeront toujours. Ils rompent nos habitudes alimentaires et nous poussent à en adopter de nouvelles. En cela, tous les régimes sont bons. En revanche, à terme, chaque régime qui devient un mode de vie a ses limites. Pour s'y retrouver, il suffit de cultiver son bon sens. Le bon sens, c'est d'abord savoir s'écouter : si vous avez mal au ventre après avoir mangé, à quoi bon continuer à manger. Le bon sens nous invite aussi à nous nourrir de produits locaux, avec des légumes et de fruits de saison. Aujourd'hui, grâce aux trains, aux avions et autres bateaux, nous pouvons tout manger et en toute saison, mais c'est une erreur. Nous devons retrouver le sens et le goût des saisons. S'il y a des feuilles, des couleurs l'été et plus de racines l'hiver, ce n'est pas par hasard. En été, nous avons besoin d'anti-oxydants car les rayons du soleil sont pro-oxydants et nous vivons dehors. En hiver, nous voyons moins la lumière, mais nous avons besoin de plus de calories pour lutter contre le froid. La nature est très bien adaptée à nos besoins ! L'été, il y a profusion de fruits parce que nous avons besoin de vitamines. L'hiver nous offre des pruneaux et des dattes, des fruits plus denses et riches.

GTao : le bon sens ne consiste-t-il pas aussi à savoir nous adapter ?

M. K. : tout à fait. Mais aujourd'hui, nous

LAIT ET GLUTEN DEUX ALIMENTS À ÉVITER

Les deux aliments à éviter sont les produits laitiers et le gluten.

Le LAIT : une étude épidémiologique a révélé que 70 % des adultes ne possèdent pas l'enzyme permettant de digérer le lactose, ce qui crée des inflammations.

Le GLUTEN : des personnes qui enlèvent de leur alimentation le gluten ne sont plus les mêmes en trois mois : ils perdent du poids, ont plus d'énergie, dorment mieux. Le champion de tennis Novak Djokovic le dit lui-même : « Depuis que j'ai arrêté le gluten, j'ai décuplé ma vitalité ».

ne cherchons plus à nous adapter à notre environnement direct. Nous infligeons à notre organisme des régimes ultra-stricts et inutiles. Un jour, on associe tel aliment avec tel autre, le lendemain, on dissocie. Moi qui ai tout essayé, je peux vous dire que c'est une aberration. Le bon sens est bien plus simple : des légumes de saison, un peu crus, un peu cuits à la vapeur douce. Eviter les cuissons fortes, un peu de protéines (poissons, volailles et pas de mammifères), pas de produits laitiers et dans beaucoup de cas, pas de gluten. Car le gluten que l'on nous propose aujourd'hui n'est plus celui que l'on mangeait il y a 50 ans, les chromosomes du blé ayant été multipliés par 3 : de 7 chromosomes, il est passé à 21 et nos enzymes digestives ne savent pas le métaboliser. Personne ne vous dira à votre place si vous avez faim. Nous avons oublié l'injonction la plus importante : est-ce que j'ai vraiment faim ? Si vous n'avez pas faim le matin, ne mangez pas. Pareil le soir. On mange trop de toutes façons. Et méfiez-vous des céréales ! Nous en mangeons toute l'année alors qu'elles ne poussent qu'à la fin de l'été pour la plupart. Dans la nature, les céréales n'existent presque pas ! La seule céréale vraiment sauvage, c'est le riz. Il est essentiel de nous reconnecter à ces notions élémentaires. Il ne s'agit pas bien sûr de revenir au Moyen-Age ou en calèche ! Nous pouvons très bien être adaptés à notre civilisation tout en mangeant ainsi, avec les saisons, en écoutant notre faim et en ne mangeant pas trop.

GTao : vous déconseillez les laitages et le gluten, mais comment assumer de tels changements alimentaires ? En France, ne pas manger de pain ni de fromage peut être un peu compliqué.

M. K. : les médecins, qui n'ont que quatre

*Manger
vivant
pour être
vivant.*



PORTRAIT

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.

marionka-plan@hotmail.fr
quantiqueplanete.com



Credit photo: D.R.

heures de formation en nutrition en moyenne, donnent des conseils souvent inadaptés. Et puis, les industries pharmaceutiques, céréalières, laitières, sont très développées en France. Si vous déconseillez les produits laitiers et le gluten, des employés peuvent se retrouver au chômage ! J'en suis très triste, mais dans ce cas, nous ne sommes pas encore capables de muter vers une autre forme d'alimentation, plus saine. On nous dit que nous avons besoin de lait pour nous apporter du calcium, mais c'est faux. Est-ce que les vaches boivent du lait ? Aucun animal ne boit du lait à l'âge adulte ! Je le répète, on nous a fait perdre notre bon sens. L'industrie a créé des croyances : le lait d'autres espèces serait bon pour nous puisque nous démarrons notre vie avec le lait maternel ! Sans parler de l'hormone de croissance présente dans le lait de vache ; cette hormone fait prendre 500 kilos à un veau en quelques mois. C'est pour cette raison que le lait fait grossir votre pancréas, augmente votre insuline et votre poids ! A terme, vous avez du diabète !

GTao : le Tao nous conseille de trouver un équilibre Yin-Yang, y compris dans ce que nous mangeons...

M. K. : absolument. La voie du Tao s'appuie sur l'alternance des saisons qui correspondent chacune à des couples d'organes, l'été étant par exemple associé au cœur et à l'intestin grêle. Comme par hasard, les légumes et les fruits de saison possèdent la couleur qui permettra de dynamiser ces couples d'organes. Par exemple, l'été il y a des aliments rouges comme les tomates, les poivrons... Tout comme le cœur qui est rouge. Les taoïstes

ont également compris que la diète était primordiale. Leur régime est très sain : du riz, de la volaille, du poisson, beaucoup de chou, de légumes et d'oignons. Ils ne mangent ni desserts, ni sucre, ni laitage animal (ils n'en ont jamais consommé !). Aujourd'hui, l'industrie s'installe en Chine et on trouve des yaourts, mais on n'en trouvait pas il y a encore 20 ans.

GTao : les taoïstes voient dans notre ventre le creuset alchimique dans lequel nos aliments sont transformés en énergies plus subtiles. Est-ce que cette vision s'accorde avec vos recommandations ?

M. K. : l'intestin, le ventre, c'est le centre de notre santé et de notre système immunitaire, puisque c'est dans l'intestin que l'assimilation et la construction de nos défenses immunitaires se créent. C'est pour cette raison qu'il faut manger vivant pour être vivant. Si vous détruisez les aliments dans votre cuisine, ils seront énergétiquement morts. Pour cela, on mange cru ou cuit à la vapeur, comme les anciens taoïstes. Eventuellement, on cuisine un peu dans un wok, poêlé très rapidement, pour ne pas perdre les vitamines et c'est tout. Surtout pas de grill !

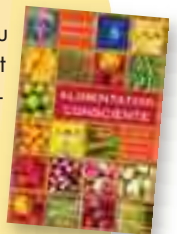
GTao : une dernière recommandation pour nos lecteurs ?

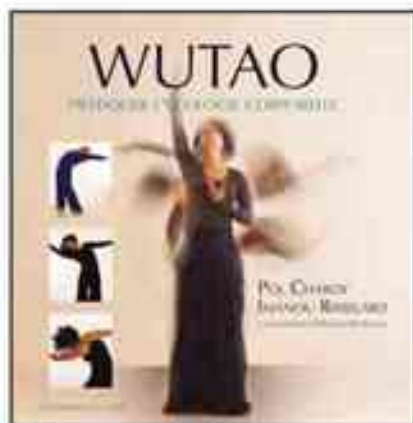
M. K. : il faut regarder ce que l'on mange et voir si cela s'inscrit dans une logique de vie : je tiens compte des saisons, de mon environnement. Je tente de manger au maximum des aliments qui proviennent du lieu où je vis et dans la saison où je suis. Je ne massacre pas les aliments dans ma cuisine en employant des cuissons dures comme le micro-ondes, le grill ou la cocotte-minute. Je préfère manger cru et à la vapeur douce. J'accompagne mes plats d'huiles pressées à froid après cuisson. Eventuellement, je peux cuire sous vide en tenant compte des températures. Je varie les repas et je mange des petits-déjeuners réellement nourrissants (pas le petit-déjeuner 100 % sucré que consomme la majorité des Français !). C'est simple. C'est du bon sens. ■

** Pour découvrir le vitaliseur conçu par Marion Kaplan : www.vitaliseurdemarion.fr

Véritable Bible de l'alimentation du corps et de l'esprit, ce livre permet de découvrir des informations nouvelles sur les aliments et la digestion, pour une santé et un mode de vie meilleurs.

« Alimentation Consciente »
Marion Kaplan
éd. Grancher, 22 €





246 pages – Prix : 23.25€



287 pages – Prix : 24.95€

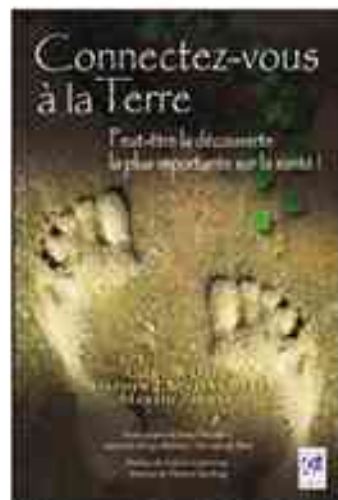
Guy Trédaniel
éditeur

Le Courrier du Livre

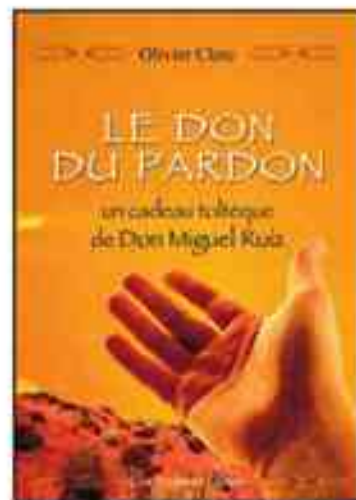
www.editions-tredaniel.com



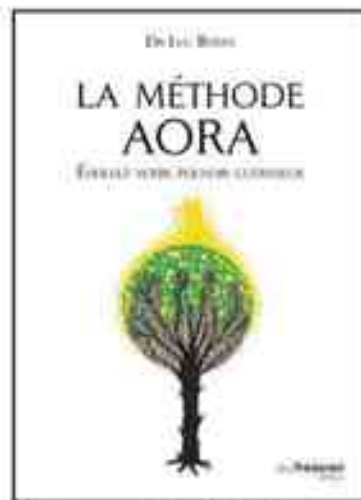
204 pages – Prix : 20.29 €



260 pages – Prix : 22.90 €



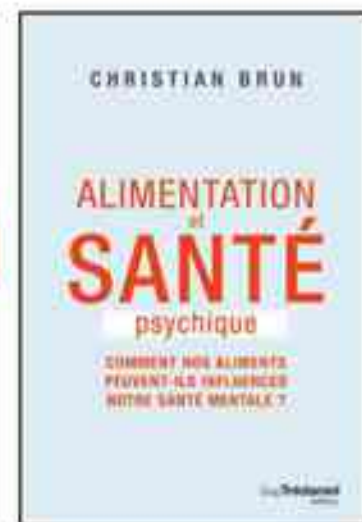
160 pages – Prix : 13.18 €



184 pages – Prix : 15.21 €



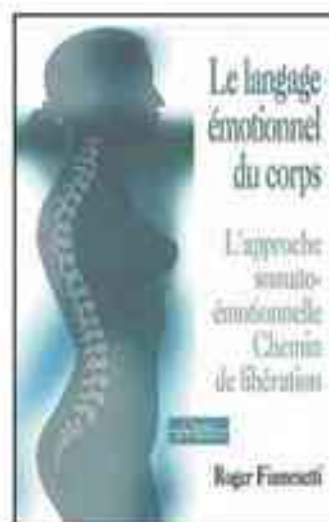
250 pages – Prix : 20.29 €



364 pages – Prix : 22 €



19.90 pages – Prix : 19.90 €



324 pages – Prix : 17.24 €

Bon de commande à renvoyer à :

Éditions TRÉDANIEL 19 rue Saint-Séverin 75005 Paris

- WUTAO INITIEZ-VOUS AU TAI CHI L'ÉVEIL DES NOUVEAUX CHAMANS
 CONNECTEZ-VOUS A LA TERRE LE DON DU PARDON
 LA METHODE AORA LE SANG RÉVÉLATEUR DE NOTRE INCONSCIENT
 ALIMENTATION ET SANTÉ BONJOUR MON CORPS LE LANGAGE ÉMOTIONNEL DU CORPS

Votre règlement :

- chèque
 Carte bancaire
 Numéro :
 Expiration : /

Frais de port : 2 €

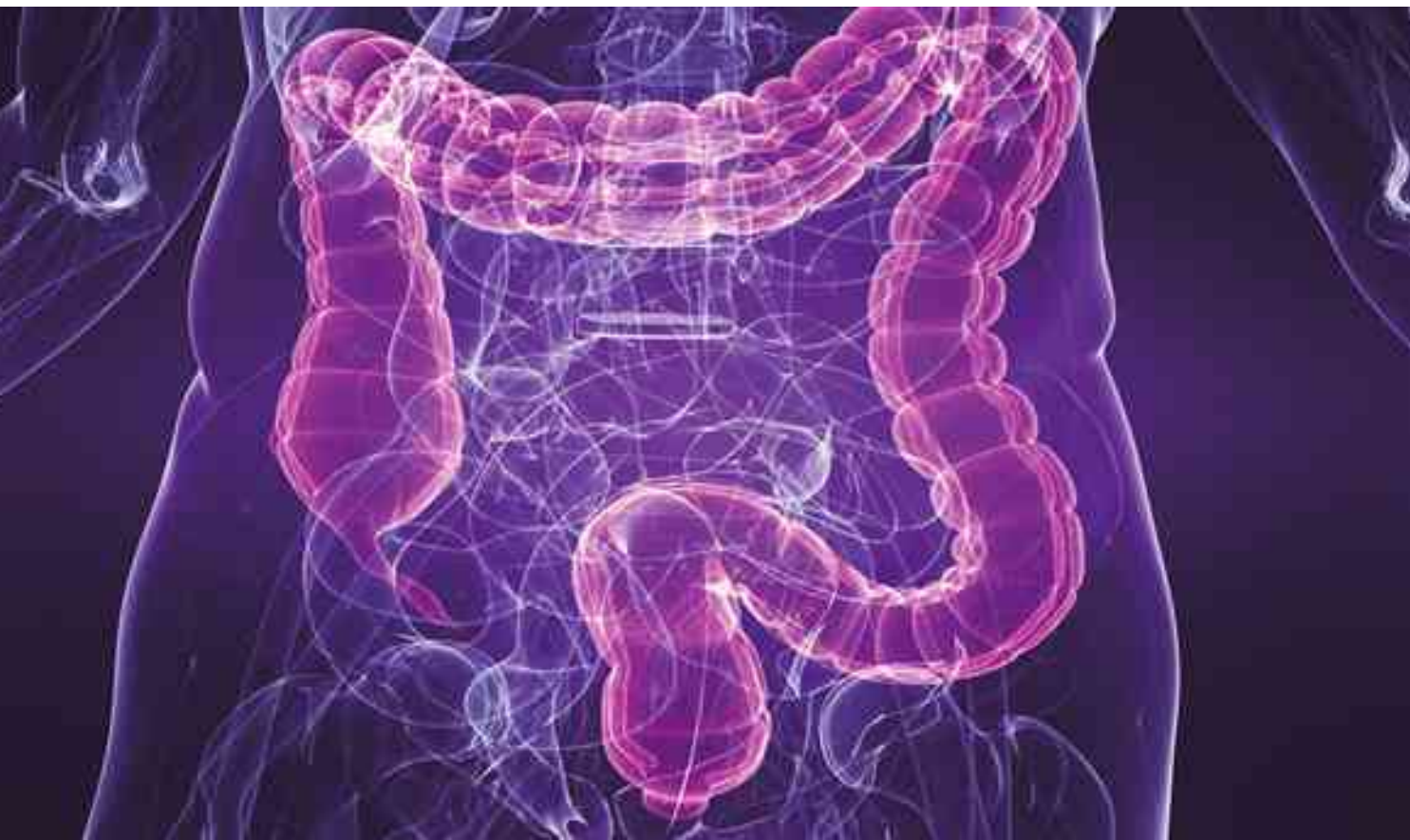
Somme : €

Dr Bruno *Donatini*

« Soigner et équilibrer notre flore intestinale. »

propos recueillis par Pauline Racine

Nos intestins sont le creuset de nos défenses immunitaires. Découvrez ici les conseils du Dr Bruno Donatini pour un système digestif « propre » et sain.



crédit photo : D.R.

GTao : Dr Donatini, vous êtes spécialiste de l'immunologie. Pouvez-vous nous expliquer le rôle de l'alimentation et des intestins dans la régulation de nos défenses immunitaires ?

Dr Bruno Donatini : l'intestin grêle possède des cellules M qui captent les nouveaux fragments bactériens dans la lumière intestinale. Il les présente à des lymphocytes T régulateurs chargés de réprimer toute inflammation. Si la muqueuse est perméable, les fragments ou les bactéries traversent et déclenchent une réponse inflammatoire chronique. Les défenses immunitaires passent alors d'un mode de défense de type TH1 (anti-tumoral et antiviral) vers un mode de défense TH17 (auto-immune). L'intestin n'induit plus de tolérance. Les organes pauvres en lymphocytes régulateurs subissent alors une attaque auto-immune

comme la thyroïde, les articulations ou la peau. Certaines toxines bactériennes bloquent le récepteur qui permet l'étanchéité de la barrière intestinale : la guanyl-cyclase. Survient alors une hyperperméabilité, puis une inflammation chronique d'où une baisse immunitaire, des infections virales, un risque accru de cancer et d'auto-immunité.

Parfois, de véritables biofilms* s'organisent, résistant aux antibiotiques ou aux microbiotes bénéfiques. Ils découpent les muqueuses, dégradent les enzymes digestives et les sels biliaries, et exacerbent la malabsorption, l'inflammation et la production de produits de dégradation délétères. L'acide acétique s'accumule sous forme de graisse dans le foie et les viscères. Les polyamines favorisent la croissance tumorale et amplifient les douleurs périphériques.

Certains composés organiques volatiles induiraient aussi des troubles du comportement ou de l'apprentissage, exacerbés par les carences dues aux défauts d'absorption.

GTao : vous insistez sur l'importance d'avoir des intestins en bonne santé. Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est une bonne flore intestinale et pourquoi vous déconseillez la prise de probiotiques ?

Dr B. D. : une bonne flore intestinale résulte d'une bonne absorption de nutriments dans l'intestin grêle. Elle est donc pauvre car peu d'aliments lui parviennent. Physiologiquement, les bactéries sont détruites par l'acidité gastrique. Leur nombre croît modérément dans l'intestin grêle (1000/ml). Ensuite, les colonies bactériennes explosent en nombre et en diversité dans le colon. Ce dernier, pauvre en récepteurs, absorbe essentiellement l'eau. A noter que les cellules immunitaires, concentrées dans les plaques de Peyer autour de l'intestin grêle, s'intéressent à une flore pauvre. Le colon ne joue aucun rôle immunitaire alors qu'il contient 100 milliards de bactéries par gramme de selle. Plutôt que favoriser la biomasse intracolique, la capacité d'absorption de l'intestin grêle et les enzymes digestives doivent être préservées. Une fermentation excessive se détecte par la mesure des gaz expirés grâce à de petits appareils. Un régime adéquat avec des huiles essentielles appropriées réduira la flore excédentaire. La prise de probiotiques ou de prébiotiques ne fait qu'accroître la prolifération bactérienne.

GTao : vous dites également qu'il faut revoir certaines idées reçues sur l'alimentation. Quelles sont-elles ?

Dr B. D. : l'alimentation doit être adaptée selon nos capacités d'absorption.

- Le fractionnement des repas permettra d'éviter une stase gastrique.
- L'éviction des produits laitiers améliore la flore car 84 % des patients n'absorbent pas le lactose.
- La restriction des fruits (1 à 2/jour) et le blanchiment des légumes diminuent la quantité de fructose ingéré (35 % de la population est intolérante au fructose).
- Eviter la consommation de vinaigre ou d'alcool chez un patient avec une stase gastrique qui conduit à l'accumulation de graisse dans le foie.
- Enfin, la prise excessive de liquides (surtout pétillants) augmente le risque de stase gastrique.

GTao : quelles sont les principales règles à suivre pour maintenir l'équilibre et la santé de la flore intestinale ?

Dr B. D. : ■ Une bonne mastication ou des produits moulins.

- Des petits repas toutes les 2h30 à 3 heures.
- Plus de légumes, moins de fruits. Légumes blanchis si besoin ; 5 fruits et légumes/jour.
- Plus de riz ½ complet pour remplacer les autres céréales qui favorisent la stase gastrique.
- Plus de poisson et peu de viande rouge pour davantage d'oméga 3.
- Plus de sport, surtout après le repas du soir pour vider l'estomac.
- Pas de vinaigre, peu d'alcool, pas trop de liquide, pas de produits gazeux.
- Pas de laitage (85 % des cas).
- Pas de pré ou de probiotiques (90 % des cas).
- Recommandation de fibres non-digestibles (graines) et des huiles essentielles aromatiques.
- 1 à 2 selle/jour.

Dans 90 % des cas, évitez les probiotiques.

GTao : les taoïstes considèrent les intestins comme notre deuxième cerveau. Il y aurait donc un lien direct entre ce que nous mangeons et notre personnalité...

Dr B. D. : En effet. Citons Maximilien Ledoschowski qui a montré que l'inflammation chronique conduit à la baisse de tryptophane, de sérotonine et de cathécolamines, impliquées dans la dépression. L'éthane dans l'air expiré interpelle en faveur d'un trouble schizophrénique ou du comportement. A noter qu'une perméabilité digestive s'étend à la barrière hémato-méningée (entre la circulation sanguine et le système nerveux central) et provoque une inflammation cérébrale chronique à l'origine de maladies neurodégénératives. Afin de ne pas obéir à nos germes intestinaux, nous devons réduire la flore intestinale commensale à son rôle de film protecteur minimal envers les germes pathogènes de passage, sinon elle devient excédentaire et conduit à l'apparition de fermentations, donc d'inflammations et de troubles multiples. ■

**Un biofilm est une communauté multicellulaire plus ou moins complexe (bactéries, champignons), adhérent entre eux et à une surface et marquée par la sécrétion d'une matrice adhésive et protectrice.*



PORTRAIT

Le Dr Bruno DONATINI est gastro-entérologue, hépatologue, cancérologue, immunologue et diplômé d'ostéopathie. Il s'investit dans la mycothérapie (traitement par les champignons). Ses recherches ont débouché sur la fabrication de compléments alimentaires utiles dans la prise en charge des pathologies immunitaires (cancers, auto-immunité), infectieuses, dégénératives (Alzheimer, arthrose) ou digestives (perméabilité digestive, syndrome métabolique).

www.fungimedicinal.com

Une bonne *digestion* ?

La diététique taoïste à la rescousse

par Catherine Bousquet

Dans la diététique taoïste, l'alliance de différents saveurs d'aliments permet d'équilibrer l'alimentation. Ses grands principes vous sont ici dévoilés.



© wolfmaster13 - Fotolia.com

L'alimentation est traditionnellement considérée en Chine comme faisant partie des cinq branches de la médecine chinoise avec l'acupuncture, le Tuina, la pharmacopée et le Qi Gong.

Les grands principes de la diététique chinoise

- Les qualités nutritionnelles des aliments constituent, avec l'air respiré nommé Qing qi, le Houtian Qi, ou énergie acquise postérieurement à la naissance, autrement appelée Ciel postérieur.
- Le Xiantian Jing, ou essence antérieure à la

naissance (Ciel antérieur), désigne l'essence innée transmise par les parents au moment de la conception. Le concept d'essence véhicule ainsi le caractère héréditaire de l'espèce, sa lignée, qui nous transmet nos ressemblances avec nos ancêtres et une prédisposition à une santé solide ou fragile héritée par conséquent de nos parents dès la fécondation.

- Le Jing acquis, ou essence subtile des aliments et des boissons acquise après la naissance, vient alors suppléer l'essence innée afin de la supporter, de la compléter, de la fortifier, même si l'essence héritée a été fragilisée par des conditions de vie précaires pour les parents.

En d'autres termes, même si nous avons hérité d'un petit capital énergétique à la naissance, en adoptant une hygiène de vie équilibrée par une alimentation saine, des activités sportives et aérées, complétées par une belle curiosité intellectuelle, ou le développement des pensées positives capables de tempérer nos émotions, nous avons la possibilité de transformer une énergie « pauvre » en un bon capital santé afin de jouir longtemps de notre vitalité en ralentissant les effets du vieillissement.

Les grands fondements de la médecine chinoise

La santé, en Chine, est donc considérée comme le matériau de base le plus essentiel au développement de la vie sous tous ses aspects : physique, mental, émotionnel, matériel, spirituel. La santé, c'est notre potentiel énergétique. Sans énergie, nous sommes sujets aux maladies, débordés par nos émotions qui viennent à leur tour nuire aux fonctions organiques et ralentir la circulation des fluides du corps. Le mental manque alors d'initiative, de conviction, d'optimisme, l'état général du corps en souffrance, fragilisé par des émotions instables, est freiné dans ses réalisations matérielles qui peuvent générer des relations affectives conflictuelles, troubler la confiance en soi, obscurcir la vision et l'espoir d'un monde plus juste, plus serein. Pour préserver notre santé, les grands fondements de la médecine chinoise se sont appuyés sur la théorie du Yin et du Yang, les San bao (ou 3 substances : Jing, Qi et Shen), les substances organiques Xue et Jinye (sang et liquides) et la physiologie de la digestion. Celle-ci traduit tout le processus de transformation des aliments et des boissons entre les organes afin de produire le duo « sang/liquides organiques » ; le Qi, le véhiculant dans tout le corps. Notre santé tient donc essentiellement à la circulation harmonieuse du sang et des liquides véhiculés par l'énergie dans les vaisseaux sanguins, les voies de l'eau et les méridiens (voies de circulation de l'énergie) afin de nourrir et d'humidifier tous les tissus, les organes (appelés organes Zang, pleins) et les viscères (ou organes Fu, creux). Une dysharmonie dans la circulation est analysée, soit en termes d'excès, de déficience ou de stagnation. Dans tous les cas, elle génère la pathologie.

L'acupuncture ou le Tuina (pression des points et zones situées sur les méridiens, reliés chacun à un organe et un viscère diagnostiqués ici comme étant responsables de la perturbation), va pouvoir ramener une circulation harmonieuse, restaurer la fonction d'un organe dans ce processus de réception, séparation, transport et transformation de la nourriture en substances organiques. Combinées à l'acupuncture et à la pression des points, les saveurs et la nature des aliments ont été classifiées selon la

théorie des cinq organes, en cinq saveurs et cinq natures d'aliments rattachés chacun à un organe particulier, qui sont : l'acide, associé au foie (organe plein Zang) relié à la vésicule biliaire (organe Fu creux), l'amer, au cœur (Zang) associé à l'intestin grêle (Fu), le doux, à la rate (Zang) associée à l'estomac (Fu), le piquant, aux poumons (Zang) associés au gros intestin (Fu), le salé, aux reins (Zang) associé à la vessie (Fu). Les aliments ont alors, par leur saveur et leur nature (froide, fraîche, neutre, tiède, chaude) des propriétés thérapeutiques bien spécifiques capables d'engendrer des effets métaboliques précis (sachant qu'une saveur nourrit l'organe qui lui est associé). Manquer d'une saveur (déficience), ou abuser d'une saveur (excès) lésera cet organe et les tissus corporels qui lui sont associés, sachant que :

La santé, c'est notre potentiel énergétique.

- La qualité des tendons, de certains nerfs et des ongles, les yeux, reflètent la vitalité ou la bonne fonction du foie (F) et de la vésicule biliaire (VB).
- La qualité des vaisseaux et des capillaires, ceux du visage, la tonicité de la langue, reflètent la vitalité ou la bonne fonction du cœur (C) et de l'intestin grêle (IG).
- La qualité des muscles et des chairs, la motricité des quatre membres, l'aspect des lèvres reflètent l'état de la rate (Rte) et de l'estomac (Es).
- La qualité de la peau et des poils reflète la qualité des poumons (P) et du gros intestin (GI).
- La qualité des os, la texture des cheveux, la solidité des dents, la fermeté des orifices inférieurs, la vitalité des organes sexuels, reflètent l'état des reins (R) et de la vessie (V).

La théorie du Yin et du Yang

Tout équilibre dans la nature s'exerce selon ce principe : l'alternance du jour (Yang) et de la nuit (Yin), le cycle des saisons avec ses climats et ses qualités Yang (chaleur-sécheresse) et Yin (froid-humidité). De même, un arbre tient son équilibre grâce la profondeur de ses racines (Yin) et à son ramage qu'il déploie jusqu'au faite du ciel (Yang). Nous pouvons à l'infini assembler entre elles ces lois de complémentarités dites d'entraide mutuelle (avant-arrière ; haut-bas ; lourd-léger ; plein-vider...). De même, dans le corps humain, les organes s'associent entre les Zang (pleins, de nature Yin, qui contiennent les substances) et les Fu (vides, de nature Yang, qui transmettent les substances) pour réceptionner la nourriture et les boissons, appelées nutriments, ou Gu Qi.

Le Gu Qi est le matériau solide, de qualité Yin, ou combustible, qui va permettre la production de l'énergie Yang (le Qi), via tout le processus de décomposition et de séparation entre les nutriments et les déchets, entre les substances



PORTRAIT

Catherine BOUSQUET est praticienne en médecine chinoise et formatrice en MTC et Qi Gong, membre diplômé des fédérations UFPMT et FEQGA. Elle dirige l'institut « Terre d'Asie » à Dax.

www.terredasie.net



© furtself - Fotolia.com

solides (qui vont donner le sang), et les liquides (qui vont participer à l'élaboration des liquides, les cinq substances Jin, Qi, Shen, Xue et Jinye). Le Qi est donc le résultat final de tout ce processus d'assimilation des nutriments par l'organisme transformé en sang, en liquides puis en substrat de plus en plus subtil jusqu'à devenir, en disparaissant, un mouvement, le Qi, qui va mobiliser les substances sang/eau et les faire circuler pour nourrir, humidifier l'ensemble du corps et des organes qui les ont produits. Enfin, le Qi va produire le Shen (l'esprit), désignant la conscience qui anime et organise le corps, ou manifestation de notre vitalité pouvant couvrir différents aspects, depuis l'expression physique jusqu'à l'expansion spirituelle. Le sang et les liquides vont ancrer le Shen dans le corps et soutenir son « élévation ».

La médecine chinoise décrit donc le corps comme une construction formant un système d'interdépendance, où l'un génère l'autre avant de revenir à l'origine. Ainsi, ce qui n'a pas été utilisé au terme du processus d'assimilation de l'organisme constituant le Jing acquis, va revenir compléter le Jing inné pour le consolider. Nous pouvons en déduire que la qualité de l'alimentation est donc un constituant très important de la vitalité tant du corps que de l'esprit.

Le processus digestif

Nous savons maintenant que les cinq saveurs ont une incidence sur la qualité de tous nos tissus et qu'elles renforcent l'organe dont elles dépendent. Apprenons à présent le rôle de chaque organe dans le processus métabolique. Les reins, associés à la vessie, sont considérés comme étant le siège, ou le réservoir, de l'énergie innée héritée à la conception. L'énergie des reins est également à l'origine du feu digestif, qui va permettre à la rate de séparer les nutriments des parties dites « troubles ». Ainsi la rate associée à l'estomac, représente le chaudron chargé de recevoir, décomposer la nourriture et les boissons en bouillie alimentaire pour l'estomac avant de séparer, sous l'impulsion de la rate, les substances nutritives des aliments de celles inassimilables (la partie « trouble ») qui seront excrétées sous forme de déchets par les selles et l'urine, constitués respectivement dans le gros intestin et l'intestin grêle qui enverra une partie des liquides vers la vessie. L'estomac et la rate sont donc le siège de « l'énergie acquise après la naissance ».

Une fois réalisé le travail de séparation par la rate, la partie dite « claire » des nutriments va être acheminée, grâce à la fonction de transport du Qi de la rate vers les Poumons, où elle sera combinée à l'air inspiré pour former le Zong Qi, ou Qi pectoral, qui va favoriser la production du sang au niveau du cœur afin de nourrir en priorité et d'humidifier le corps.

La médecine chinoise reconnaît ainsi comme partie nutritive constituante du sang celle, solide, des nutriments, tandis que la partie liquide va descendre vers les reins, de même que l'air filtré par les poumons sera réceptionné par eux grâce à leurs fonctions complémentaires.

Les reins ont par ailleurs pour fonction de séparer la partie trouble de la partie claire des liquides, la première allant à la vessie (urine), l'autre étant distribuée sous l'impulsion de la respiration partout dans le corps jusqu'au Pimao (la peau et les poils) pour humidifier en priorité les tissus et les orifices, et les nourrir.

Les principes capitaux d'une bonne digestion

Les principes capitaux d'une bonne digestion sont reliés à la nature de l'estomac et de la rate. Ainsi en médecine chinoise, est-il reconnu que l'estomac déteste la sécheresse et la rate, l'humidité. Pour être activé, le processus de séparation par la rate entre la partie trouble ou indésirable et les nutriments destinés à produire le sang, les liquides et le Qi, nécessite que la température du corps doive être amenée à 38°C. Une nourriture et des boissons froides ou glacées à la fin d'un repas vont nous obliger à utiliser nos réserves d'énergie Yang, et c'est au prix d'une dépense importante de cette énergie que seront mal digérés nos aliments. Boire chaud, surtout à la fin du repas (thé, infusion) comme le font les Chinois qui finissent souvent

par une soupe, favorisera donc une meilleure digestion des aliments. Inversement, boire trop de liquides, surtout avant et au début du repas, peut entraver la fonction de la rate qui, débordée, digérera tant bien que mal les liquides au risque à la longue qu'ils s'accumulent pour produire des œdèmes, des selles molles, des leucorrhées, une sensation de lourdeur...

De même, les aliments crus demandent au corps beaucoup d'énergie pour les digérer. L'excès d'aliments crus et froids est considéré comme une cause possible de maladies. Inversement, une cuisson excessive nuit à la qualité nutritive des aliments. Aussi une cuisson courte permettant de saisir les aliments en les gardant un peu crus à l'intérieur, chauds à l'extérieur, est-elle particulièrement préconisée.

Adapter notre nourriture en fonction des saisons, selon leur nature et leurs saveurs

Les températures liées aux saisons nous conduisent à nous adapter naturellement aux lois du Yin et du Yang : en été, on peut manger plus froid et boire d'avantage de liquides, mais jamais glacés. En hiver, toujours manger et boire chaud. Afin d'accompagner les mouvements de l'énergie qui caractérisent le déroulement des saisons, on favorisera au printemps la saveur douce, qui tonifie l'énergie en évitant le piquant qui le disperse. En été, la nature des aliments pourra être rafraîchissante (crudités et fruits). En automne, plus humidifiante et enrichissante (laitages, miel, poires, œufs). Sachons également qu'un aliment peut contenir plusieurs saveurs.

Bien s'alimenter pour vivre mieux, en bonne santé, avec un mental et un cœur sains, sereins, respectueux de la nature et de ses lois, soucieux d'entretenir de meilleures relations avec soi-même et avec les autres en développant la gratitude vis-à-vis de cette terre nourricière dont nous ne pouvons plus abuser mais que nous devons servir. Vivre sans avoir recours à d'autre médecine du corps et de l'âme qu'une alimentation bien comprise, une vie aérée, favorisant les plaisirs naturels selon les principes de sagesse taoïste vers laquelle nous devons sans doute revenir pour apprendre à vivre heureux. Ce sont là, en guise d'heureuse conclusion, les principes taoïstes que nous vous encourageons à adopter afin de devenir votre propre thérapeute sans avoir recours à d'autres médecines du corps et de l'âme qu'une alimentation bien comprise. ■

QUELS ALIMENTS CHOISIR ?

En médecine chinoise, nous pouvons classer les aliments selon leur nature et leurs saveurs afin de nous permettre concrètement d'adapter notre alimentation.

NATURE NEUTRE : carotte, chou, haricot vert, pommes de terre, petits pois, avoine, maïs, millet, riz, orge, ananas, cacahuète, citron, figue, raisin, jaune d'œuf, lait de vache, porc. Sans effet thermique particulier, ils peuvent être utilisés toute l'année et pour toutes les constitutions.

NATURE TIÈDE : ail, oignon, potiron, cèpe, abricot, cerise, datte, pêche, pignon, noix, agneau, bœuf, lait de chèvre et de brebis.

NATURE CHAUDE : alcool, gingembre, poivre, viandes, poissons, condiments, mais aussi certains fruits et légumes. Fortifiants, ils réchauffent l'organisme par temps froid et sont recommandés pour les personnes qui souffrent de frilosité, de fatigue ou de lourdeur digestive.

NATURE FRAÎCHE OU FROIDE : asperges, aubergine, concombre, tomate, courgette, melon, pastèque, épinard, laitue, radis, banane, kaki, cheval, escargot, canard, lapin, huître, thé, tofu. Ils refroidissent et ralentissent les fonctions organiques. Recommandés en cas de signes de chaleur tels que constipation, irritabilité, urines foncées, soif, teint rouge, éruptions cutanées rouges.

SAVEUR ACIDE (associée au F/VB) : tomate, abricot, cerise, citron, orange, pamplemousse, viande de cheval, vinaigre. Astringente, elle tend à retenir ce qui s'échappe excessivement ou pathologiquement du corps comme la sueur, le sperme, l'énergie, le sang. Utilisée en excès, elle modifie l'état des tendons et des ligaments en provoquant des tendinites, des crampes.

SAVEUR AMÈRE (associée au C/IG) : asperge, céleri, scarole, foie de mouton, agneau, porc, poule, café, thé, vinaigre. Elle draine et atténue toutes les sensations excessives de chaleur dans le corps (teint rouge, inflammation oculaire, constipation, cystite, colère, agitation, aphtes). Consommer trop ou trop peu de cette saveur peut affecter les propriétés du cœur/ intestin grêle et apéritives de l'estomac.

SAVEUR DOUCE (associée à la Rte/E) : le lait et de nombreux fruits sont de saveur douce, ainsi que les aliments de saveur neutre et tiède. Elle harmonise les fonctions digestives et agit comme un fortifiant général qui favorise la production des substances fondamentales. L'excès de saveur douce ou sucrée surcharge les fonctions digestives. Les chairs, excessivement nourries, génèrent surpoids et obésité.

SAVEUR PIQUANTE (associée au P/GI) : ail, céleris, radis, pistache, cannelle, coriandre, gingembre, menthe, muscade, poivre. À éviter pour une personne faible ou fatiguée alors qu'on l'utilise bénéfiquement en cas de stagnation d'énergie (oppression au niveau de la poitrine, distension abdominale, douleur épigastrique) ou de stase de sang (douleurs abdominales, migraines). Elle a un effet purgatif.

SAVEUR SALÉE (associée au R/V) : cette saveur ne se trouve pratiquement pas au niveau des légumes et des céréales (sauf avoine et orge), mais elle est souvent associée aux viandes, aux algues, à la charcuterie, aux poissons et aux fruits de mer. Elle est connue pour assouplir, ramollir les indurations (kystes, nodule, lipomes, goitre) et a un effet purgatif (elle ramollit les selles).

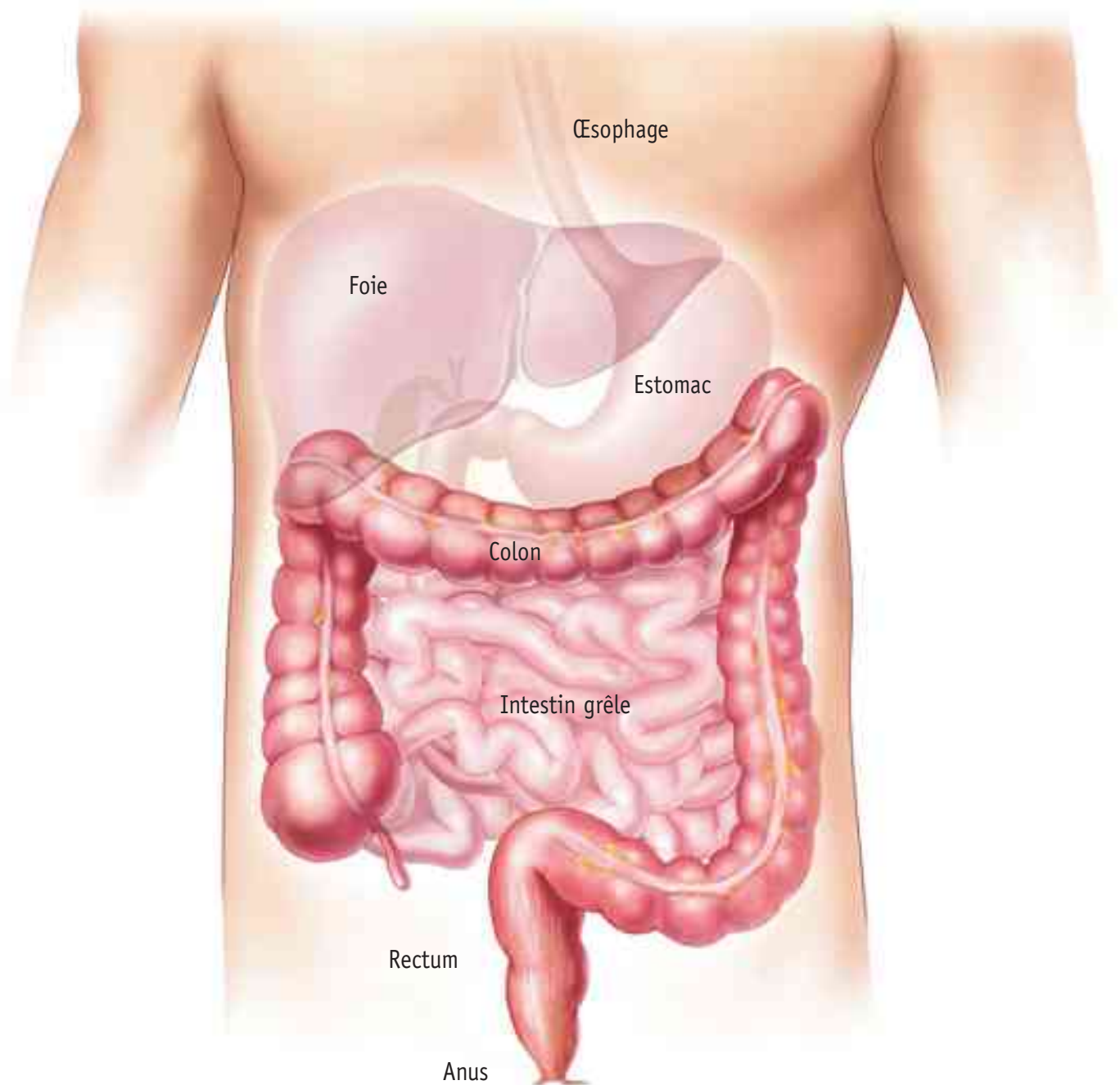
L'insipide et l'astringent sont deux saveurs supplémentaires, respectivement proches du doux et de la saveur acide.

Auto-massage & *digestion*

Les mille vertus du Shiatsu et du Do-In

par Maud Ernoult

Appliquées à la sphère digestive, les techniques du Shiatsu et de l'auto-massage japonais appelé Do-In, permettent de rééquilibrer et de tonifier le ventre à toutes les étapes de la digestion. Voici quelques conseils à mettre en pratique.



La pratique du Shiatsu suit les principes de la médecine chinoise et du Tao qui font référence systématiquement à une observation physiologique, physique et émotionnelle. La digestion est liée à la nutrition représentée par l'ensemble des phénomènes de transformation et d'assimilation par l'organisme ; le système digestif ayant pour fonction de dégrader les aliments pour en extraire les nutriments essentiels. En fonction du trajet des aliments, nous pouvons présenter des troubles du tube digestif à des niveaux différents. En effet, le tube digestif est composé de la bouche, de l'œsophage, de l'estomac, du duodénum, de l'intestin grêle et du côlon. Autant de troubles différents possibles, mais aussi autant de symboliques différentes sur notre état d'être, sur le travail personnel que nous avons à faire quant à la prise de conscience de ce qui nous arrive émotionnellement. Pour accompagner ce travail individuel, des techniques sur le corps sont possibles comme le Shiatsu pratiqué par un thérapeute, mais aussi le Do-in, discipline qui vous permet de pratiquer vous-même une libération du corps.

Pratiquez vous-même une libération du corps.

La bouche et l'œsophage

Physiologie : tout commence au niveau de la bouche où les aliments sont mastiqués, réduits en petits morceaux, dirigés vers le pharynx pour être ensuite avalés et propulsés vers l'estomac grâce à l'œsophage. Les glandes salivaires produisent la salive contenant de l'eau, du mucus et des enzymes digestives qui ont pour action de lubrifier la nourriture et de transformer l'amidon en un sucre appelé maltose.

Physique : si vous présentez des troubles de la déglutition, il est possible que cela soit en lien avec des troubles des cervicales.

Emotions : les troubles de la bouche ou de la déglutition représentent aussi la non capacité à s'exprimer librement. Chaque individu devrait exprimer le fond de sa pensée sans se préoccuper de ce que les autres peuvent en penser. Cette expression libre permet des échanges sereins et profonds avec autrui.

Exercices de Do-in : dirigez la tête en arrière à l'expiration, puis en avant à l'expiration, puis sur les côtés à chaque expiration. Vous pouvez exercer des pressions rotatives, du bout des doigts, le long des cervicales. Ou avec les paumes de main sur le sternum.

Exercices de Shiatsu : vous pouvez délicatement mobiliser la tête de votre partenaire afin d'étirer les muscles du cou, appliquer quelques pressions sur le crâne, sur la crête occipitale et le long des clavicules.

Stimuler l'estomac

Physiologie : c'est la partie la plus dilatée du tube digestif où a lieu la production du chyme

(nourriture partiellement digérée) envoyé par la suite au niveau du duodénum. Il imprègne les aliments de suc gastrique et digère les protéines. De plus, la vidange de l'estomac est contrôlée par des phénomènes hormonaux et nerveux.

Physique : la mobilité de l'estomac est directement en lien avec la mobilité du diaphragme, véritable muscle respiratoire.

Emotions : les ruminations de pensées, le manque d'estime de soi, le fait de stagner dans sa vie sont autant d'éléments qui peuvent freiner le bon fonctionnement de l'estomac. Travaillez vos valeurs personnelles, ayez confiance en vous et aimez-vous !

Exercices de Do-in : exercez votre respiration en premier lieu pour favoriser le péristaltisme de l'estomac, puis effectuez des pressions sur l'estomac anatomique.

Exercices de Shiatsu : en plus d'une pratique respiratoire comme en Do-in, vous pouvez stimuler le diaphragme au niveau du dos car le corps doit être considéré en trois dimensions. Vous pouvez également exercer des pressions en dessous des omoplates pour libérer le diaphragme.

Duodénum, pancréas et vésicule biliaire

Physiologie : c'est au niveau du duodénum qu'a lieu la dernière étape de la digestion avant l'assimilation. Le duodénum reçoit le suc pancréatique fabriqué par le pancréas et la bile, fabriquée par le foie et stockée par la vésicule biliaire.

Physique : les troubles du duodénum et du pancréas favorisent des tensions entre le nombril et la pointe du sternum, ainsi que dans le milieu du dos.

Emotions : nous nous trouvons ici au cœur de la transformation des aliments, à mi-chemin entre la stagnation et la mise en mouvement. Les troubles digestifs situés à ce niveau se manifestent par des actions lentes, une réflexion parfois excessive, un manque d'estime de soi, une difficulté à prendre des décisions et à les mettre en acte. Le mouvement dans votre quotidien et dans votre corps passera par cette prise de décision, par le fait d'apprendre à trancher les questions... Une bonne fois pour toutes !

Exercices de Do-in : tout comme pour l'estomac, vous pouvez exercer votre respiration, en amplitude. Ajoutez à cela la digipression, du bout des doigts, entre le nombril et la pointe du sternum. Exercez vos pressions à chaque expiration.

Exercices de Shiatsu : les mêmes zones qu'en Do-in peuvent être stimulées, en y ajoutant des torsions de tout le corps.

Stimuler l'intestin grêle et le foie

Physiologie : c'est ici que les phénomènes



PORTRAIT

Thérapeute en médecine chinoise et formatrice, Maud ERNOULT se consacre principalement aux techniques corporelles. La réflexologie plantaire et les soins aux huiles qu'elle propose viennent accompagner sa pratique du Shiatsu. Elle est l'auteure de « Votre santé au quotidien par le Do-in et la réflexologie plantaire » et du « Manuel complet de médecine chinoise et de Shiatsu », éd. Le Souffle d'Or. shiatsumaud@aol.com





crédit photo : D.R.

d'absorption des nutriments se déroulent grâce aux villosités de la paroi de l'intestin grêle. Sont absorbés par la circulation sanguine et le foie les glucides, les protéides, les lipides, les vitamines, le fer et le calcium.

Physique: les troubles de l'intestin grêle engendrent des douleurs au niveau des lombaires ainsi que sous l'ombilic.

Emotions: cette assimilation des nutriments fait résonance avec notre propre faculté à assimiler, intégrer les événements de notre quotidien. Cette assimilation se trouve en lien direct avec notre façon de gérer les émotions et de prendre du recul.

Exercices de Do-in: vous pouvez exercer des digipressions entre le pubis et le nombril, pratiquer une respiration profonde en gonflant l'abdomen à l'inspiration, et en rentrant le ventre à l'expiration.

Exercices de Shiatsu: en plus des pratiques proposées en Do-in, vous pouvez ajouter des pressions au niveau des lombaires, mais aussi sur le sternum pour libérer les émotions.

Stimuler le côlon

Physiologie: le côlon permet la réabsorption de l'eau et par son péristaltisme, il favorise l'évacuation des déchets solides.

Physique: son emplacement fait écho avec les lombaires, le sacrum et le coccyx.

Emotions: les troubles de l'élimination symbolisent les attachements au passé. Qu'est-ce qui nous empêche d'être nous-mêmes dans le présent ? Qu'est-ce qui favorise en nous un certain contrôle ? Développons la légèreté dans un cadre non rigide, mais rassurant. Existons réellement et respirons la vie !

Exercices de Do-in: vous pouvez exercer une digipression de chaque côté du nombril (côlon transverse) et au-dessus du pubis (vers le rectum).

Exercices de Shiatsu: vous pouvez favoriser la mobilité de tout le côlon au niveau de l'abdomen et pratiquer la respiration.

Comme je le disais au début de cet article, la digestion étant liée à la nutrition, il faudra faire bien attention et éviter toute alimentation trop humide (crudités, yaourt) et trop grasse (viande, charcuterie), favoriser les fibres pour l'élimination (poireaux, patate douce, graines de lin) et utiliser des épices pour réchauffer le bol alimentaire (gingembre, cardamome, cannelle). ■



Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng

Dirigé par Yves Réquena

Qi Gong de l'Eternel Printemps

21-22-23-24-25 juillet

La Fille de Jade de Mme Liu He

29-30-31 juillet

Alchimie Interne Taoïste

29-30-31 juillet

Les Marches du Cancer

29-30-31 juillet

Yi Jin Jing

21-22-23-24-25 juillet

Zhi Neng

20-21-22 septembre

Ba Zi

Yin et Yang

Ba Duan Jin

Les 6 sons taoïstes

Psychologie énergétique

Anatomie et bases du Qi Gong

Massages énergétiques chinois

Etirement des méridiens

Les 5 animaux

Retrouvez toutes les informations sur www.ieqg.com

info@ieqg.com / Tél : 06 15 28 72 58 / Fax : 04 13 33 07 23

Dr Bernard Vial

« La manière dont nous mangeons est un fait de civilisation. »

propos recueillis par Pauline Racine

Dans cet entretien, le Dr Bernard Vial nous parle du rôle affectif des aliments et de la manière dont ils modifient notre inconscient.



crédit photo : D.R.

GTao: Dr Bernard Vial, pouvez-vous présenter vos recherches sur la valeur affective des aliments ?

Dr. Bernard Vial: j'ai d'abord analysé le plasma sanguin et en particulier les protéines qu'il contient. Grâce à une technique inventée par des Français il y a 40 ans, il est possible d'établir ce que l'on appelle le profil protéique du CEIA. Cette analyse utilise les images de synthèse pour diagnostiquer par ordinateur une humeur à partir du plasma. Mes recherches montrent ainsi que le sang est l'organe du sentiment, de l'affectivité, et surtout, de l'inconscient: c'est ce que j'appelle le « proteion ». Je rappelle que la psychiatrie et les neurosciences cherchent encore aujourd'hui à localiser l'inconscient.

GTao: le sang se renouvelle, il s'écoule, se renouvelle... Comment peut-il enregistrer nos affects et notre inconscient ?

Dr. Bernard Vial: oui, tout notre sang

se renouvelle en permanence, de même que l'ensemble des cellules du corps. Les globules rouges et blancs sont ainsi renouvelés dans la moelle osseuse. Mais la gestion des informations dans le corps se réalise dans l'organisation des protéines du plasma; celles-ci ayant des propriétés de substances sensibles. Une centaine de métaux comme l'or, l'argent, le fer, le cuivre, le mercure, le phosphore sont utiles pour inscrire toutes les informations dans le sang. De la même façon que les journalistes se servent de caractères d'imprimerie et d'un ordinateur composé de trente métaux pour faire passer certains messages, tous les métaux contenus à l'intérieur des protéines sont des vecteurs d'informations. Tandis que la cellule contient des informations héréditaires (dans l'ADN), le proteion, qui réside dans les 150 000 kilomètres de tuyaux du réseau sanguin (un peu comme internet) est hypersensible et capable de capter toutes les informations qui viennent de l'extérieur.

GTao : quel est le lien entre le proteion et notre alimentation ?

Dr. Bernard Vial : on nous a fait croire pendant des années, dans une conception très matérialiste de l'alimentation, que ce que l'on mangeait était destiné à renouveler nos tissus intérieurs. Mais en réalité, la manière dont nous mangeons est avant tout un fait de civilisation. On ne mange pas en Angleterre comme en France, ni dans les pays du Maghreb, car l'alimentation a un rôle éducatif et en particulier, il forme notre jugement. Quand on apprend à juger les aliments, on apprend à exercer notre pensée. Ainsi les psychanalystes parlent-ils du stade oral et du stade anal pour former le caractère des enfants. En effet, c'est beaucoup au niveau du tube digestif que nous apprenons à renouveler nos capacités à percevoir et juger le monde, les autres et les aliments. La substance la plus disponible pour faire évoluer notre jugement est le sang qui entre en contact avec les événements digestifs.

GTao : pouvez-vous nous expliquer en quoi les choix alimentaires que nous faisons modifient notre caractère ?

Dr. Bernard Vial : Si vous êtes français et que vous avez l'habitude de manger régulièrement un menu « steak-frites-salade » par exemple, ou bien des soupes, et que vous commencez à manger du couscous avec des piments, des repas chinois avec des champignons noirs, vous structurez alors votre vie en fonction de nouveaux événements digestifs. De la même façon, si vous mangez du bœuf charolais, cela n'aura pas le même effet sur votre personnalité que si vous mangez une salade niçoise.

GTao : en quoi cela m'affectera différemment si je mange une choucroute alsacienne ou un repas chinois ?

Dr. Bernard Vial : si vous êtes une personne sensible, les événements qui entourent votre repas sont importants, tout comme les personnes avec lesquelles vous partagez ce repas, la manière dont il est préparé : amoureux-ment, ou mécaniquement, comme dans un fast-food. La manière dont vous allez concevoir et vivre votre alimentation va dépendre en grande partie des dispositions affectives dans lesquelles vous vous trouvez. Par l'impact affectif de nombreuses épices et parfums, il est possible, comme en homéopathie, de chercher l'élément dans une alimentation, essentiellement parfumé (épices ou mode de cuisson) qui va correspondre à l'état affectif dans lequel vous vous trouvez. Cela va nous aider à mieux nous connaître.

GTao : on peut donc changer son état affectif en changeant notre mode d'alimentation ?

Je conseille le mélange des genres.

Dr. Bernard Vial : bien sûr. Une personne très inscrite dans le monde capitaliste mangera du steak haché en se souciant peu de ce qu'il mange. Par contre, une personne qui fera un régime crétois avec beaucoup de fruits et légumes frais, de l'huile d'olive, s'inscrira dans une civilisation méditerranéenne très éloignée de la civilisation anglo-saxonne où l'on mange des pommes de terre bouillies (même si maintenant il existe d'autres cuisines bien sûr).

GTao : vous avez effectué des recherches pour établir des liens entre certains affects et des plantes médicinales...

Dr. Bernard Vial : j'ai écrit un livre il y a 20 ans intitulé « La médecine affective au jardin* ». J'y parle du rôle des fruits, des légumes et des épices dans notre alimentation. Je me suis appuyé sur ce qui avait déjà été décrit en phytothérapie, ce qu'en disaient les traditions de certains pays ainsi que sur l'homéopathie. Il faut savoir qu'en homéopathie, le piment, le poivre, les légumes et les fruits sont utilisés. Le médecin choisit le remède en fonction de l'inconscient du malade pour l'aider à prendre conscience de ce qui le gêne et l'en libérer. L'homéopathie, c'est la connaissance de l'impact du remède sur l'inconscient. L'homéopathe appelle cela les « signes psychiques ». En particulier les homéopathes unicistes qui prescrivent un ou deux remèdes qui correspondent à l'inconscient affectif du patient : « Dis-moi les aliments que tu manges et les remèdes que tu utilises et je te dirai qui tu es. » Cette approche rejoint aussi la médecine ayurvédique par certains aspects.

GTao : quelles sont vos recommandations pour une bonne alimentation ?

Dr. Bernard Vial : chacun doit chercher la façon de manger qui lui correspond. Il n'y a pas une seule façon de s'alimenter. Je recommande d'ajouter certains aliments tropicaux aux aliments locaux, comme les fruits exotiques : mangue, ananas, goyave, papaye. Je conseille le mélange des genres dans l'alimentation. Soyez ouverts, curieux, mangez de tout, y compris ce qui vient d'ailleurs, car cela aide à structurer notre jugement. Tout en essayant de comprendre ce que l'on fait. S'alimenter avec conscience en comprenant le rôle et les effets des plantes que l'on mange, c'est possible. Cela permet de s'éloigner d'une conception uniquement matérialiste de l'alimentation. Le principe d'Hippocrate est aujourd'hui d'actualité : « Que l'aliment soit ton remède » Il faut bien se nourrir pour être en bonne santé. ■

*« La médecine affective au jardin », B. Vial et B. Mandrant, Ed. Similia, 1996.



PORTRAIT

Le Dr Bernard VIAL est médecin généraliste en Provence depuis 25 ans, après avoir exercé les fonctions de Chef de clinique en médecine au C.H.U. de Montpellier. Ce médecin atypique s'intéresse avant tout à l'aspect affectif de la maladie. Il a ainsi établi un lien original entre conflits affectifs humains et plantes médicinales.

<http://www.botanique-medicale.com>
psma@neuf.fr

Didier Rauzy

« L'aliment a besoin d'être honoré. »

propos recueillis par Pauline Racine

Didier Rauzy nous invite à entrer en résonance avec notre environnement et à renouer avec la dimension sacrée de la nature et de nos aliments.



crédit photo : D.R.

GTao : Didier, en tant que naturopathe, bioénergéticien, pratiquant du chamanisme et du druidisme, vous entretenez un lien tout particulier avec les plantes. Vous considérez qu'elles sont « intelligentes » et qu'il est possible d'établir une réelle communication avec elles. Pouvez-vous nous en dire davantage ?

D. R. : notre alimentation provient du monde végétal ou du monde animal. Quand l'animal et la plante sont respectés comme porteurs de vie, quand nous faisons l'effort de communiquer avec eux avec amour, alors s'installe un lien extraordinaire qui permet par exemple à la plante de nous transmettre ses particules de lumière (les photons, porteurs de l'énergie primordiale), ainsi que le fluide subtil qui nourrit notre dimension spirituelle et relie toutes les formes de vie sur terre. Grâce à la loi de réciprocité, l'humain qui intègre ces aliments au plus profond de son être, dans cette

conscience, favorise l'évolution du champ morphogénétique de l'aliment consommé. En revanche, l'humain qui s'alimente sans conscience et sans respect de ces formes d'intelligence se prive de ces cadeaux ; la nourriture devient alors lourde, « encrassante » et elle accélère les processus de dégénérescence et de vieillissement de l'organisme.

GTao : par quels moyens pouvons-nous faire des plantes et de nos aliments des instruments au quotidien de notre guérison ou de notre croissance ?

D. R. : la vie génère la vie, la mort génère la mort. En choisissant des plantes sauvages vivantes, des légumes et des fruits non traités et vivants (non transformés industriellement par l'homme), l'humain choisit la vie et les rapports simples avec le monde extérieur, donc avec l'autre. Plus l'homme élabore une cuisine

sophistiquée, plus il s'éloigne de la nature et de sa nature; les goûts artificiels, le sucre et le sel rajoutés, les trop grands mélanges de saveurs nuisent à un contact simple et direct avec l'aliment. Quelle que soit la forme d'amour mise dans une préparation culinaire trop élaborée, elle ne compensera jamais la valeur et la richesse du lien d'amour et de respect qui devrait exister naturellement avec l'aliment de base qui n'est pas reconnu comme suffisamment beau et bon pour être consommé tel quel. Comme vous et moi, l'aliment a besoin d'être reconnu, d'être honoré pour ce qu'il est et surtout pour ce qu'il donne. Le plus grand don ou sacrifice sur cette terre est de donner sa vie pour l'autre; il n'y a rien de pire qu'un sacrifice non reconnu, c'est pour cela que dans le passé et dans toutes les religions ou traditions il y avait la prière ou la bénédiction avant le repas.

GTao : dans toutes les civilisations, nous retrouvons l'utilisation de plantes à des fins thérapeutiques ou magiques. Est-il nécessaire d'avoir suivi une initiation particulière pour profiter des effets extraordinaires des plantes ?

D. R. : sur notre planète, tout a toujours été au service et à disposition des humains. Quand le pouvoir est apparu sur terre, des hommes ont confisqué le savoir et ont « diabolisé » l'utilisation de certaines plantes afin que la peur empêche l'homme de devenir autonome. Aucune initiation particulière n'est nécessaire pour se réapproprier ce patrimoine de l'humanité qui appartient à tous les êtres vivants. En se libérant de nos peurs, en étudiant et en observant la nature, chacun à la possibilité, le droit, voire le devoir de se reconnecter à cette sagesse. Aucune initiation n'est nécessaire pour se reconnecter à la vie et devenir maître de son univers intérieur.

GTao : pensez-vous qu'on puisse parler d'une « diététique du chamanisme » comme on parle d'une diététique du tao ?

D. R. : depuis la nuit des temps et dans toutes les traditions, l'alimentation a été un des moteurs de l'évolution. Chez les Esséniens, à la fin du noviciat, l'apprenti devait connaître les dix aliments qui lui étaient nécessaires pour avoir accès aux enseignements supérieurs. En Egypte, les futurs initiés du temple d'Isis devaient connaître et consommer les seuls trois aliments qui leur correspondaient. Les prêtres Incas utilisaient et modifiaient certains aliments pour créer de nouveaux circuits neuronaux afin d'accélérer les processus évolutifs de leur population. Le chamanisme propose lui aussi suivant les régions du monde une diététique qui a inspiré différents mouvements culturels, religieux ou initiatiques.

L'aliment nourrit notre dimension spirituelle.

La diététique chamanique remonte ainsi aussi loin que la diététique du Tao avec des fondamentaux quasiment identiques dans ces deux voies. Ce sont des diététiques adaptatives qui tiennent compte des paramètres individuels et personnels qui peuvent être à la fois préventifs, mais également curatifs. Une compréhension de la physiologie digestive et des propriétés énergétiques des aliments est indispensable. La vitalité et la qualité de l'aliment sont primordiales, ainsi que sa nature et sa saveur. Nous devons aussi prendre en compte les horaires de repas, définis et stables, la juste proportion entre les différentes catégories d'aliment, la préparation, la coupe des aliments et enfin la cuisson.

GTao : quelle est votre façon de voir, de sentir et de penser le comment « se nourrir » au sens propre et au sens figuré ?

D. R. : identifier nos comportements et notre attitude face à l'aliment est primordial : quelles sont mes addictions ? Quel comportement affectif me renvoie tel ou tel aliment ? Manger en conscience est un moyen fabuleux d'intégrer le monde extérieur pour construire notre monde intérieur dans ce que nous souhaitons devenir ou être. Dans cette approche, il est important de concevoir que l'aliment ne nourrit pas uniquement notre corps physique, il nourrit également nos corps émotionnel et mental ainsi que notre dimension spirituelle. Il doit également alimenter énergétiquement nos cinq sens tournés vers l'extérieur afin de permettre l'émergence de nos cinq sens intérieurs (médiurnité, écoute intérieure, etc.). L'aliment doit alors être vu, écouté, senti, touché et enfin goûté.

GTao : pourquoi reconsidérer la dimension sacrée de la nature, des aliments, permet-il de nous rapprocher de notre vraie nature et de nous libérer des schémas conscients ou inconscients qui font écran à qui nous sommes ?

D. R. : la vie est un mouvement permanent, fluide et calme ou agité et plein de remous. Toute la nature respecte les lois fondamentales de l'univers; c'est la prérogative de l'humain de choisir de s'en éloigner ou de nier ces lois pour vivre des expériences de dualité et des rêves artificiels. En nous reconnectant à la dimension sacrée de la nature, des plantes et des aliments, nous ouvrons de nouveau le canal qui nous relie à la source de toute chose où se trouvent les lois universelles. La simple application de ces lois entraîne automatiquement un détachement des schémas conscients et inconscients qui nous ont coupés de qui nous sommes réellement. ■



PORTRAIT

Didier RAUZY est diplômé de médecine chinoise, professeur de naturopathie, bioénergéticien et conférencier. Il est initié et reconnu par les chamans de différentes traditions. Il accompagne des peuples natifs des pays en voie de développement pour la préservation de leurs traditions. Il est l'auteur de « L'éveil des nouveaux chamans », publié chez Guy Trédaniel.



rauzy.didier@wanadoo.fr

Raphaël Colicci

« De l'humus à l'humain. »

propos recueillis par Pauline Racine

Amoureux des oliviers et de la nature, Raphaël Colicci nous fait découvrir sa passion et le jardin magique qu'il a créé à Saint-Privat, dans l'Hérault.



Crédit photo : D.R.

GTao : Raphaël, vous avez créé un jardin extraordinaire à Saint-Privat, où se côtoient des variétés d'arbres fruitiers rares. Comment ce jardin est-il né ?

Raphaël Colicci : après trente ans de travail thérapeutique, je voulais vivre ma deuxième passion, l'agriculture et la biodiversité. Nous avons entrepris de planter et de cultiver un verger en biodynamie à Saint-Privat, petit village médiéval situé en pleine nature sauvage dans les contreforts du Larzac. La perte du patrimoine fruitier français s'étant accélérée ces trente dernières années, nous avons construit notre projet autour de la sauvegarde de la biodiversité en favorisant l'agriculture biodynamique*, un modèle économique durable et respectueux de la nature. L'originalité du projet tient aussi à la vente d'anciennes carrières de grès au sol stérile devenues une oasis où poussent plus de mille oliviers et

arbres fruitiers anciens ou rares. Souvent décriées, ces méthodes de culture (alternatives) considérées comme inefficaces et ésotériques, ont pu rapidement régénérer un sol sans vie.

GTao : ce jardin est-il un manifeste pour nous encourager à réapprendre à nous alimenter ?

R. C. : mon engagement pour la défense de la biodiversité ne se limite pas à sauvegarder des variétés résistantes aux maladies, à la sécheresse, au froid, mais à sélectionner des variétés anciennes, identitaires du territoire (par exemple la prune de Pezenas), celles qui ont du goût, des arômes particuliers. Quand nous sélectionnons un arbre, nous sauvons ses usages, ses recettes de cuisine, ses aptitudes spécifiques. Nous organisons des ateliers dans les écoles avec des chefs à travers des journées thématiques où les enfants découvrent une

autre manière de cuisiner, par exemple à la vapeur. Avoir du plaisir à manger de bons légumes, des fruits goûteux, retrouver les arômes de notre enfance. En privilégiant une alimentation bio, de saison, nous respectons les énergies de notre corps qui suivent les cycles annuels. Nous redonnons une place de choix aux fruits, aux légumes dans notre bol alimentaire pour un meilleur équilibre nutritionnel. Nous avons par exemple contribué à sauvegarder le navet de Pardailhan, la chicorée locale, qui viennent à point au printemps pour stimuler le foie.

GTao : vous avez une passion pour l'olivier en particulier. Pouvez-vous nous dire pourquoi ?

R. C. : ma passion pour l'olivier est ancestrale puisque mes aïeux cultivent les olives depuis des siècles. C'est un arbre mythique, symbole de paix et de santé. Son huile et ses olives ont nourri et soigné toutes les civilisations dont nous conservons la mémoire ! De Babylone à l'Égypte, en passant par les Grecs et les Romains. C'est un arbre très tolérant qui pousse dans les terres les plus arides, se débrouille seul et nous offre ses olives avec beaucoup de générosité. Nous avons retrouvé et sélectionné deux cent quatre-vingts variétés différentes d'oliviers. C'est cette réserve de biodiversité qui nous a permis de découvrir ses nombreuses vertus. Notre approche consiste à travailler en respectant le vivant afin de conserver tous les actifs de l'olivier sous leur forme native. Par exemple, avec les jeunes pousses de feuilles, nous préparons un macérât glycéринé sur les principes de la gemmothérapie pour capter toute la force énergétique de l'olivier. Ainsi, l'action spécifique de l'extrait s'explique non seulement par la qualité vibratoire de l'arbre, mais aussi par les composants biochimiques qu'il contient afin de revitaliser le corps et l'esprit.

GTao : les taoïstes accordent une grande importance aux rythmes qui régissent l'univers et à l'alternance du Yin et du Yang. Votre pratique de l'agriculture biodynamique s'inscrit-elle dans cette même démarche ?

R. C. : les liens me semblent forts entre la philosophie du Tao et le concept d'agriculture biodynamique. Les deux considèrent que tout l'univers est régi par des cycles : journalier, mensuel, saisonnier. En fait, nous vivons tous au rythme de la nature, aussi bien les hommes que les plantes. Le jour se dilate le matin et se contracte le soir ; la nature est en expansion en été et se replie en hiver. Ces phénomènes nous relient aux forces Yin et Yang ; leur opposition étant le moteur de tout changement que nous observons dans la nature. Par exemple, nous portons une grande attention

LES VERTUS DE L'OLIVIER

Sur le plan physique, l'olivier protège le système vasculaire. Sur le plan biologique, il diminue le cholestérol, la glycémie et l'hypercoagulation. Au niveau mental, il induit la paix de l'esprit ; il aide à puiser dans la force céleste et à se positionner face à la vie et à la mort. Les fleurs, utilisées en élixirs de Bach stimulent le Qi. Nous avons également créé un système d'oléothérapie, dans une approche globale du soin qui rappelle la philosophie du Tao.

à notre sol, pour que les micro-organismes soient nombreux et vivifient la terre. Un sol riche en humus est capable de nourrir les arbres en apportant non seulement l'azote nécessaire à sa croissance, mais des oligo-éléments, des minéraux qui viennent renforcer son propre système immunitaire pour qu'au final, la structure de l'arbre soit la plus saine possible pour lutter efficacement contre la maladie. Cette vision globale des forces de la vie végétale rejoint la vision holistique du Tao.

GTao : pour celles et ceux qui s'intéressent aux arts énergétiques, que peut leur apporter ou leur enseigner votre approche ?

R. C. : notre travail de la terre, notre approche globale de la nature et notre vision du rôle de l'arbre sont en complète résonance avec les arts énergétiques. Les énergies traversent l'homme entre ciel et terre, distribuent la sève, comme le cœur, ses vaisseaux, les poumons et le digestif distribuent les nutriments essentiels à l'homme. Notre but est de mettre en synergie la concentration de tous les principes actifs de l'olivier au service du bien-être, de la sensorialité, de la détente profonde, du ressourcement, et en fonction de la singularité de chacun. C'est aussi, dans un sens plus large, faire découvrir un environnement où la nature a retrouvé sa place et la terre, sa fonction nourricière. Il s'agit de réapprendre à cueillir des légumes, des fruits frais, d'apprendre à utiliser le pollen, la spiruline, des plantes bien vivantes, y associer la lumière, les couleurs, pour que tout redevienne une nourriture universelle des corps physique et subtil. Notre objectif consiste aussi à faire naître en nous-mêmes le libre désir de retrouver notre double origine : terrestre et cosmique, en réconciliant l'homme avec son milieu vital pour aller « de l'humus à l'humain ». ■

Redonner à la terre sa fonction nourricière.



PORTRAIT

Après de nombreuses années dédiées aux soins en tant que thérapeute, Raphael COLICCI a choisi de cultiver l'olivier pour se rapprocher de sa culture méditerranéenne et du travail de ses ancêtres. Défenseur de la biodiversité, il a fondé avec sa femme, Elisabeth le centre Oleatherm où ils proposent des cures de bien-être grâce aux bienfaits de l'olivier.

www.oleatherm.com
contact@oleatherm.com

Médecine traditionnelle *chinoise*

Une éco-médecine d'avenir

par Josette Chapellet

La médecine traditionnelle chinoise est une médecine peu coûteuse, respectueuse de l'être humain et de l'environnement. Toutes ses facettes en font une médecine d'avenir, une éco-médecine.



crédit photo : J.R.

C'est en 2005, à la Faculté de Pharmacie de Paris, lors d'un Colloque réunissant les tenants de diverses médecines dites « alternatives » que le terme d'éco-médecine a vu le jour. Pour la plupart issues de traditions millénaires, respectueuses de l'individu et de son environnement, proposant des traitements naturels, les éco-médecines répondent à la définition de la santé proposée par l'OMS : « état de complet bien-être physique, mental et social, ne consistant pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité. » Elles ont en commun les points suivants :

- Considérer le patient dans sa globalité physique et émotionnelle, en relation avec son environnement, tant naturel que social.

- Renforcer la santé et prévenir la maladie autant que la soigner.

- Intégrer le concept d'énergie vitale, donc de rééquilibrage énergétique.

- Proposer des traitements naturels répondant au principe d'Hippocrate : « primum non nocere », soit « ne pas nuire, ni au patient ni à son environnement ».

- Enfin, être peu coûteuses.

La MTC, une éco-médecine remarquable

Puisant dans une tradition ancestrale, mais très adaptée au monde moderne, la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) remplit parfaitement les différents critères définissant les éco-médecines. La MTC a en effet placé l'Homme

entre le Ciel et la Terre. Il reçoit à la fois les énergies du Ciel Yang (influence du cosmos, des climats, etc.) et de la Terre Yin (influence de l'environnement, alimentation tirée de la terre, des courants cosmo-telluriques, etc.). D'une patiente observation de la nature ont ainsi découlé les théories fondatrices de la MTC: la théorie du Yin-Yang et celle des Cinq Mouvements. Considérant l'homme comme un microcosme dans le macrocosme, la MTC s'est attachée à rechercher les similitudes entre le corps humain et son environnement naturel. Ainsi l'homme peut être vu comme un paysage, avec ses montagnes, ses vallées, ses cours d'eau, sa végétation, ses courants souterrains, les circuits qu'emprunte le vent pour circuler. Il a ses périodes ensoleillées ou pluvieuses, ses périodes ou ses régions enclines à la sécheresse ou à l'humidité, au froid ou à la chaleur. Il a également ses propres orages et ses tempêtes, ses ouragans et ses tsunamis dévastateurs.

L'homme, un univers à part entière

Intimement lié à son environnement et soumis à ses influences, l'homme est donc considéré comme un univers à part entière, chaque partie interagissant avec les autres. Impossible donc de s'attacher à un symptôme dans le corps sans prendre en compte l'ensemble de ces informations. Prenons l'exemple d'une peau sèche. Est-elle liée à un environnement trop sec? A une maison climatisée? Auquel cas, de simples humidificateurs pourraient résoudre le problème. Est-ce lié à un manque d'eau dans le corps? Auquel cas, boire davantage pourrait être un bon remède. Le problème réside-t-il dans la façon dont le corps gère les liquides, une faille souterraine ou tout autre souci? Il faut dans ce cas réparer les fonctions, colmater la faille. Mais si la sécheresse ne se manifeste que dans une zone particulière, alors il faut rechercher quel cours d'eau dans le corps ne reçoit pas suffisamment d'eau ou est obstrué, à quel niveau et pourquoi. En MTC, on agit donc souvent en amont plutôt que localement.

Le corps et l'esprit sont indissociables

En MTC, le corps et l'esprit ne peuvent être envisagés séparément. On ne peut même pas parler de relation corps-esprit, ils sont considérés comme une seule et même énergie: une énergie plus dense et matérialisée du corps (Terre) et une énergie plus subtile et invisible de l'esprit (Ciel) tout aussi agissantes. Ainsi toute émotion va agir sur le corps (psychosomatique), mais tout déséquilibre du corps peut tout aussi bien agir sur le psychisme (somato-psychique).

Vous vous sentez toujours irritable ou en colère? Il faut bien entendu en rechercher la cause dans votre relation avec l'extérieur ou avec vous-même. Mais si vous ne trouvez aucune

raison, il s'agit peut-être tout simplement d'un problème au niveau de l'énergie de votre foie. Rééquilibrer son énergie ou le soigner suffiront probablement pour retrouver votre bonne humeur.

La théorie des Cinq Mouvements (ou Cinq Eléments) illustre ainsi parfaitement ces relations entre macrocosme et microcosme. Le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau, qui représentent chacun une dynamique de l'énergie, correspondent aux saisons et aux climats dans la nature, mais aussi dans l'homme aux organes, aux différents tissus du corps, aux émotions, à l'alimentation, etc.

Améliorer la santé et prévenir la maladie

Toujours à partir de l'observation de la nature, la MTC a développé au cours des siècles les méthodes d'amélioration de la santé et de prévention de la maladie, le « Yangsheng ». Si vous voulez un jardin harmonieux qui vous donne de belles fleurs, de bons fruits et légumes, vous savez qu'il vaut mieux l'entretenir régulièrement, amender le terrain, favoriser un ensoleillement favorable et un arrosage adapté plutôt que laisser se développer des végétaux souffreteux, ou pire, attendre qu'ils soient malades pour les traiter à coups de pesticides ou autre produits chimiques. Pourquoi agir différemment pour votre propre corps? Cultiver son corps autant que son esprit, faire une place tant à l'activité qu'au repos de façon équilibrée, savoir choisir ses aliments pour associer plaisir et santé, avoir une sexualité épanouie, sont les recettes d'une vie longue et heureuse. Et les moyens de se rééquilibrer au quotidien ne manquent pas: méditation, Qigong, diététique, tisanes, auto-massage, utilisation de la chaleur, la liste est longue.

Rééquilibrage énergétique

Cette vision de l'homme constitué d'énergie plus ou moins matérialisée, pouvant subir des déséquilibres, place aussi la MTC au rang des médecines quantiques qui procèdent du principe que chacune de nos cellules émet une onde particulière. Cette énergie, toujours en mouvement, circule dans le corps à travers les méridiens, et peut être contactée au travers des points d'acupuncture. Si l'énergie et le sang circulent librement dans tous les méridiens, alors la maladie ne peut apparaître; si cette circulation est perturbée, la maladie s'installe. Cette vision très spécifique de la MTC permet non seulement d'expliquer l'apparition et le développement des maladies, mais aussi de donner les moyens d'agir pour aider le corps à retrouver son équilibre. Le *tuina* (massage traditionnel chinois), l'acupuncture, la moxibustion (application de chaleur sur des points ou des zones) et le Qigong sont les outils privilégiés de la MTC pour rétablir cet équilibre perturbé.

**On agit
en amont
plutôt que
localement.**



PORTRAIT

Praticienne, chargée de cours à l'Université de Nice-Sophia Antipolis pendant plusieurs années dans le cadre du D.U. « Santé et bien-être dans la pensée traditionnelle chinoise », Josette CHAPPELLET a créé à Nice en 2005 l'Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise « Les Arts du Tao ». Elle a écrit avec Philippe Sionneau « Ces Aliments qui nous soignent », aux éditions Guy Trédaniel.

jchapellet@aol.com
www.mtc-artsdutao.fr
www.ufpmtc.com





La palpation des pouls fait partie du diagnostic chinois.

crédit photo: D.R.

Bianzheng, un diagnostic spécifique

Si la douleur ou la maladie s'installe dans votre corps, la MTC apporte un regard original. Basé sur les quatre examens que sont l'observation, l'interrogatoire, la palpation et l'audition/olfaction, le diagnostic en médecine chinoise ne peut être comparé à celui de la médecine occidentale. Le praticien ne se contentera pas de scruter le symptôme ou même son origine. A travers l'ensemble des éléments recueillis par ces quatre examens, il recherchera tous les liens cachés entre ce symptôme, votre environnement et le fonctionnement de l'ensemble de votre corps: organes, méridiens, fonctions, tissus, vaisseaux. Mais également le lien avec vos émotions; c'est pourquoi l'écoute tient une place importante dans la consultation.

Des remèdes naturels

Une fois ce diagnostic très spécifique établi, le praticien a le choix des modes de traitement: massage *tuina*, acupuncture et moxibustion, diétothérapie, herborlogie, Qigong. Le tout combiné à quelques conseils et exercices permet au patient d'être acteur de sa santé. Toutes ces méthodes de soin sont par ailleurs des méthodes naturelles qui ne font pas appel à la chimie moderne et ne génèrent pas de déchets toxiques. Elles ont très peu d'effets secondaires, et pratiquement pas d'effet iatrogène*, ce qui n'est pas le cas d'un certain nombre de médicaments prescrits par la médecine moderne qu'une récente actualité a mis en lumière. La Médecine Traditionnelle Chinoise est donc une médecine respectueuse du patient et de l'environnement.

Une médecine peu coûteuse

N'étant pas remboursée par la Sécurité sociale (sauf l'acupuncture pratiquée par les médecins), le choix de la MTC peut paraître coûteux

de prime abord. Mais c'est l'ensemble du parcours de santé qu'il faudrait prendre en compte pour évaluer son coût réel, tant pour le patient que pour la société: en mettant l'accent sur la prévention et le renforcement de l'énergie vitale, la Médecine Traditionnelle Chinoise permet au patient de revenir à l'état de santé. Elle élimine de nombreux troubles fonctionnels, permet la diminution des douleurs, l'atténuation et l'espacement des crises dans les maladies chroniques, etc. D'où moins de visites chez le médecin, moins d'exams coûteux, moins de traitements médicamenteux, moins d'arrêts de travail. D'ailleurs, nombre de mutuelles de santé remboursent désormais partiellement ces soins.

Quelles perspectives pour la MTC?

Elles sont nombreuses, notamment grâce à de récentes avancées institutionnelles. Citons-en quelques-unes.

■ L'UNICEF l'a classée en 2010 au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

■ L'OMS, qui recommandait en 2005 le recours au pluralisme thérapeutique par les « médecines complémentaires », a décidé en 2010 de développer une classification mondiale de la médecine traditionnelle afin d'en évaluer les bénéfices.

■ En France, le Centre d'Analyse Stratégique a publié en octobre 2012 la Note d'Analyse n°290 proposant les bases d'une réflexion sur l'intégration des médecines non conventionnelles et l'élaboration d'un label de thérapeute, dont la MTC.

■ L'acupuncture et le Qigong ont trouvé leur place dans les services de certains hôpitaux publics.

■ Des enseignements de MTC ont commencé à se développer à l'Université.

■ L'Union Française des Professionnels de Médecine Traditionnelle Chinoise (UFPMTC) œuvre depuis de nombreuses années à la structuration de la profession de praticien en MTC et à l'amélioration du niveau des formations. Elle a participé au sein de la CFMTC à l'élaboration du Manuel Qualité, Référentiel de la profession de praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise, qui a été remis au gouvernement en décembre dernier.

■ Mais surtout des patients de plus en plus nombreux ont recours au Qigong, au *tuina*, à l'acupuncture, à l'herborlogie chinoise, lui donnant ainsi une place de choix dans leur parcours de santé. Leur volonté d'être soignés autrement, les amène de plus en plus vers les éco-médecines dont la MTC est une parfaite illustration. ■

* Se dit des troubles provoqués par un traitement médical ou un médicament.

Toutes ces méthodes de soin sont naturelles.

INSTITUT LUDONGMING

66 rue J.J. Rousseau 75001 PARIS - info@ludongming.fr - www.ludongming.fr

DEUX NOUVELLES FORMATIONS EN SEPTEMBRE 2013

TAIJI QUAN et BAGUAZHANG

SOIREES DEMONSTRATIONS

samedi 22 juin et 7 septembre
vendredi 20 septembre 2013

PORTES OUVERTES

Samedi 7 et Dimanche 8 septembre 2013
ateliers - conférences



FORMATIONS

Tai Ji Quan
Bagua Zhang
Qi Gong
Massage Chinois

COURS

Qi Qong
Tai Ji Quan
Bagua Zhang
Xing Yi Quan

STAGE

QiGong des Yeux

DVD

trois DVD sur la pratique
du Qi Gong de notre école

DOCTEUR KUNLIN ZHANG, DIRECTEUR DE L'INSTITUT

Renseignements au : 01 40 13 04 33

L'art du *Shintaïdo*

En libérant la conscience, le corps s'ouvre

*propos de Hiroyuki Aoki recueillis par Raphaël Weill, Mieko Hirano
et Bertrand Marignac, photos de Béatrice Boivineau*

Le fondateur du Shintaïdo, Hiroyuki Aoki, nous retrace son parcours, les origines de la discipline et sa démarche spirituelle.



En commençant la pratique d'un art martial, la plupart des personnes aspirent à devenir forts. Ce ne fut pas mon cas. Enfant, j'étais chétif et je ne me bagarrais jamais. Avant mon entrée à l'université, je n'avais eu aucun contact avec les arts martiaux. Ma mère et certains de mes frères et sœurs furent tués pendant la guerre. Jusqu'à ma troisième année de primaire, plusieurs fois, je fus

évacué vers la campagne à cause des bombardements. Loin de mes parents, j'y ai souffert de la vie en groupe et de l'obligation de m'assumer. Les guerres infligent des souffrances aux faibles. Elles les poussent à se battre les uns contre les autres pour finalement les sacrifier à l'égoïsme des Etats. Cette expérience de la guerre m'a conduit à souhaiter un monde où chacun pourrait être heureux.

Une inspiration chrétienne et artistique

C'est pendant ma dernière année de lycée que j'ai lu avec ferveur le Nouveau Testament. La parole du Christ: « Aime ton prochain comme toi-même », fut le point de départ qui me mènera à la création du Shintaido.

J'ai par ailleurs toujours été attiré par l'art. A l'université pour y faire mon droit, j'ai voulu entrer au club de théâtre. Ma condition physique n'étant pas adaptée à cette activité, je me suis alors mis en quête d'un club de gymnastique. Mais il n'y en avait pas. Par hasard, j'ai vu un documentaire sur le Karaté et je me suis simplement dit: « Ce doit être un sport complet » (rires). C'est ainsi que j'ai débuté le Karaté et que je me suis retrouvé, malgré moi et quelques années plus tard, capitaine du club. Mon désir initial était de devenir comédien tout en m'exprimant par la peinture, mais finalement, je suis resté dans le monde du Budo.

J'ai toujours adoré la beauté, particulièrement en peinture et en sculpture dont les formes et les couleurs m'enchantent toujours. Dans la pratique du Karaté, il existe un moment où un mouvement naturel se manifeste. C'est exceptionnellement beau. C'est pour de tels instants que j'ai, sans doute, poursuivi mon chemin dans le Karaté.

La voie du Budo

A la fin de ma deuxième année à l'Université Chuo, Maître Shigeru Egami est devenu notre expert consultant en Karaté. Pendant la guerre, il avait enseigné à l'École de l'armée de terre de Nakano et avait poursuivi des recherches approfondies sur le développement des perceptions extrasensorielles. Maître Egami a bouleversé ma pratique du Karaté. Il nous répétait souvent: « Devenez comme de la guimauve ! ». Il nous incitait à abandonner toutes nos tensions et à nous mouvoir en souplesse. Il a transformé nos coups de poing et nos coups de pied jusqu'alors très durs. Nous étions conduits à pratiquer ses techniques sans y mettre de la force. J'aspirais aussi à ce genre de techniques. Maître Egami étudia sous la direction de Maître Gichin Funakoshi qui introduisit le Karaté d'Okinawa au Japon. Au fil du temps, leurs karatés devinrent radicalement opposés; celui de Maître Egami s'orientant vers une souplesse maximale. Maître Egami fréquenta aussi le dojo de Maître Inoue Hoken, fondateur du Shinwataido. Son Karaté en est imprégné. Il a eu le mérite d'ouvrir la voie, en fusionnant les courants des arts martiaux chinois et japonais. Malheureusement, le Karaté de Maître Egami n'a pas rencontré toute l'audience qu'il était en droit d'attendre. Le Shintaido-karaté en est une extension.

Aiguiser ses sens

Etudiant, je me suis beaucoup entraîné à percevoir l'énergie. Les yeux bandés, plusieurs

LES PRINCIPES DU SHINTAIDO

Le Shintaido est enseigné en France depuis 1970. Les principes de base de la pratique consistent à rechercher l'unité entre le ciel (l'idéal), la terre (la nature), les autres (famille, amis, collègues) et soi (l'être vrai) à travers les disciplines martiales traditionnelles: Karaté, Ju-jutsu, Bo-jutsu, Jo-jutsu, Ken-jutsu, mais aussi la méditation et les méthodes de bien-être.

Le Shintaido a créé des Katas (enchaînements de mouvements) spécifiques qui conduisent le pratiquant à développer sa spiritualité et ses compétences martiales: Eiko, appréhender l'amour et la vérité universels; Tenshingoso, développer son être vrai; une pratique de méditation en mouvement pour s'harmoniser avec autrui.

La pratique se décline autour de quatre modes énergétiques auxquels correspondent autant d'attitudes corporelles: Kaiho, ouvrir et libérer; Jigo, intérioriser; Yoki, relâcher et Seiritsu, centrer.

Les mouvements sont amples, souples et naturels. Ils canalisent et expriment l'énergie en supprimant les tensions et les pensées inutiles. Ils développent un état d'esprit naturel, positif et joyeux.

personnes m'encerclaient et m'attaquaient avec des balais. Les pratiques respiratoires et méditatives sont efficaces pour aiguïser les sens. Il est possible d'esquiver une attaque surprise. Plus elle est forte, plus il est aisé de l'éviter. Je m'entraînais également à recevoir des attaques simultanées qui venaient de plusieurs directions. Toutes ces méthodes permettent de développer notre potentiel.

Une pratique quotidienne et intense

Maître Egami avait environ quarante-six ans quand j'ai fait sa connaissance. Il était déjà malade et ne pouvait plus beaucoup bouger. Rarement, il me montra des techniques. Avec lui, je me suis entraîné à envoyer ou à recevoir des messages télépathiques. Nous nous installions souvent au premier étage d'un café et, par transmission de pensée, nous faisons se retourner les passants. Après mes études universitaires, Egami Sensei m'a demandé de l'aider pendant une année en me confiant ses groupes. C'est ainsi que j'ai continué dans la voie des arts martiaux.

Au cours de mes recherches pour obtenir le coup de poing le plus rapide et la technique la plus puissante, l'idée d'un mouvement holistique me vint et je m'engageai dans cette recherche. Ainsi naquit, en 1965, le groupe d'études Rakutenkai où se rassemblèrent toutes les personnes intéressées. Je mis ma maison à disposition du groupe, le nombre de membres augmenta rapidement et une vie en communauté s'installa naturellement. Pendant les pratiques, je poussais à fond le physique et le mental des participants. Commença alors un quotidien de pratiques intenses où l'on dépassait nos limites. Parallèlement, je réfléchissais à développer une méthode pour atteindre la libération intérieure. Pas seulement la mienne, mais aussi celle d'autrui, je recherchais une méthode pour l'harmonie entre les humains.



Je me suis concentré sur des pratiques qui libèrent la conscience et permettent de retrouver le naturel du corps. Notre objectif dépassa peu à peu le cadre du Karaté; ainsi naquit le Shintaido. Cette recherche d'une technique de libération intérieure, de libération du corps et de l'esprit, déboucha sur une ouverture complète de soi et une harmonie avec la Voie, une union avec le Ciel. J'y ai trouvé une spiritualité plus profonde que je ne l'avais imaginée: s'ouvrir complètement et se fondre à la Voie, au Tao, au divin, à la vérité de l'univers.

Cet art du corps est apparu sous la forme des Katas Eiko et Tenshingo. Nous fîmes des choses déraisonnables, jouant avec notre santé: jeûner pendant une ou deux semaines pour retrouver, dans cette situation extrême, un état naturel ou encore, vider chacun une bouteille de whisky avant de commencer une pratique.

On est fort quand on est vaincu

En 1977, je me suis rendu en Amérique Latine. Après m'être entraîné dur pendant de longues années et le système du Shintaido achevé, j'ai eu un passage à vide. En y repensant, ce devait être un *burn out*. Initialement, je ne pensais pas rester longtemps, mais finalement, mon séjour dura un an. J'ai pu me rétablir complètement et me consacrer à la pratique et à mes recherches techniques.

Au Brésil, entré par erreur dans une zone militaire interdite, je fus mis en joue par une quinzaine de soldats et contraint de garder les mains en l'air. Certains avaient le doigt sur la détente et étaient prêts à faire feu. J'ai

surmonté cette épreuve en demeurant souriant. Ces expériences me permirent de ressentir profondément qu'ouvrir son cœur et aborder autrui avec intégrité éloigne tout danger. L'invincibilité est de ne détester personne, de n'avoir aucun ennemi, de rester souriant, joyeux et frais.

Dans toutes les disciplines martiales, Judo, Karaté, Sumo, les pratiquants les plus forts finissent par être détrônés au bout de quelques années. La nature est ainsi faite: on trouve toujours quelqu'un de plus fort que soi. Gagner en puissance a ses limites. Il est impossible de demeurer le plus fort, le vainqueur. Pourtant, l'invincibilité absolue existe. On ne vaincra peut-être pas, mais on ne sera pas vaincu.

Par exemple, un nouveau-né est si fragile qu'il grandit sous la protection de tous. Il ne peut se protéger ou se défendre. De même, un petit chien approche, se couche, en vous montrant son ventre. Personne n'a envie de frapper des êtres innocents. Être absolument sans défense et sans résistance peut manifester une grande force. La croyance, l'amour et la passion confèrent à l'être humain une force invincible. En quelles occasions sommes-nous défaits alors? Camper une attitude, être infatué et se dérober, sont, par exemple, des conduites menant à l'échec. Par contre, lorsque l'on dit: « Vas-y! Tue-moi! », là, on est fort. Martialement parlant, c'est épouser une forme de vaincu: on courbe l'échine. A première vue, c'est une posture vulnérable dans laquelle un coup de pied adressé vers le bas du dos pourrait briser la colonne vertébrale. Mais en réalité, cette position ne génère aucun désir d'attaque. On est détendu et souple. C'est ainsi que j'ai pris conscience du relâchement.

**Comprendre
avec le cœur et
non les mots.**

La pratique du Shintaido, une conversation avec le divin

Si, en toutes choses, on cesse de faire le beau, tout devient beaucoup plus facile. Les chaînes sont rompues, une liberté apparaît. Vivre en sympathie avec toutes sortes de personnes devient possible.

Une fusion entre les êtres dans un esprit aimant apparaît et la joie de vivre jaillit. Nous nous réconcilions avec le Ciel et nos semblables et ensemble nous vivons. Ceci vaut également pour les techniques. On lance un coup de poing en entrant dans le partenaire avec une totale confiance en lui. On attaque sans idée de le renverser, seulement avec de l'amour: se réjouir de son bonheur, prier pour que sa vie s'illumine. C'est l'amour. C'est aussi le coup de poing le plus fort. En libérant la conscience, le corps s'ouvre et les techniques deviennent plus amples. Ce faisant, une puissance incroyable se manifeste.

Ainsi Lao-tseu et Tchouang-tseu nous incitent à découvrir la Voie qui est en nous et hors de nous. Dans toutes choses, il y a le néant,

le chaos originel. Dans le néant, on ne trouve ni bien ni mal, ni beauté ni laideur, ni vrai ni faux, ni ceci ni cela. En fixant l'objectif d'un appareil photo, on fusionne avec lui. De la même manière, on peut fusionner avec un partenaire. Ne tentez pas de comprendre avec vos yeux et vos oreilles, saisissez la globalité. Comme l'énonce une sentence taoïste: « Assis sans pensée et gagner un cœur pur »; il faut comprendre avec le corps et non à travers les mots.

Pour s'y exercer, on peut par exemple s'asseoir bien droit sur une chaise, le visage vers l'avant, les yeux clos, les jambes légèrement ouvertes et les mains posées sur les genoux. A chaque inspiration ou expiration, en promenant notre attention de la tête jusqu'aux pieds, on se débarrasse des forces, des tensions et des pensées inutiles accumulées dans le corps. On peut alors ressentir l'expansion d'un grand espace vide sous le sol. Considérez cet espace comme l'origine de votre vie. Il est important d'y entrer pendant votre méditation. On peut ainsi s'évader dans l'état que le Bouddhisme appelle Taigo, « le grand éveil », Daikaku, « l'éveil parfait » ou Taimyo, « le grand mystère ». Parvenu à cet état de conscience, il est possible de saisir le sens de toutes choses dans la globalité. Je vous suggère cette méditation qui n'est absolument pas difficile. Le renoncement et l'abandon aux lois de l'univers permettent à la nature de se manifester dans le corps. Quand on s'est uni au Ciel, également nommé le divin ou la Voie, alors apparaît notre être véritable. User d'artifice, c'est se détacher de la nature, c'est fragmenter la vérité et s'éloigner de la Voie. L'être humain s'en remet à des artifices par faiblesse. Celui qui délaisse les artifices, atteint son être véritable: il touche à la force véritable. Prenez conscience de votre faiblesse et lâchez tout artifice. Vous atteindrez alors l'état de Muga, « sans ego » et Munen-muso, « nulle pensée, nulle image »: tout prend la forme du vide. On retourne à la Nature. C'est ce que j'appelle « devenir zéro. » Le Ciel, la Terre, les autres et soi-même font un. La pratique du Shintaido s'apparente à une conversation avec le divin. Quand nous comprendrons qu'il vaut mieux jeter le superflu et s'abandonner à la providence, tout ce qui est nécessaire nous sera donné. Nos existences sont impuissantes au regard de l'Univers. Nous pouvons seulement compter sur cette présence qui est Amour, et pressentir la venue de ce monde que le Shintaido appelle. ■

Pour en savoir + sur le Shintaido :
www.shintaido-france.fr
Pour contacter Aoki Hiroyuki:
mail@tenshinkai.jp
www.kenbu.fr



HIROYUKI AOKI

Hiroyuki AOKI est le fondateur du Shintaido. Né à Yokohama, au Japon, en 1936, c'est un Budoka, un artiste du mouvement corporel et un calligraphe. Licencié en droit de l'Université Chuo, il débute le Karaté en 1956 et reçoit de Maître Egami Shigeru le plus haut grade de l'école Shotokai en 1960.

En 1965, il rassemble un groupe d'artistes martiaux, dénommé « Rakutenkai », pour mener des recherches et développer un système de pratique physique qui englobe des arts de guérison, la créativité et le potentiel humain, l'expression de la vie et la méditation profonde.

Il crée quelques années plus tard le Shintaido, un Budo moderne basé sur le Karaté et l'Aiki-jujutsu et développe le système japonais des techniques de Bo-jutsu.

Diplômé de l'Université de Shanghai en calligraphie, son talent est reconnu en Asie. Président honoraire du Collège International de Shintaido, il œuvre au sein de l'association Tenshin-kai où il enseigne la calligraphie, la méditation et la pratique du sabre (Kenbu). Par ailleurs, la Tenshin-kai offre des bourses pédagogiques en faveur des enfants déshérités d'Asie.

En 2011, Aoki Sensei a créé un nouveau groupe de bénévoles au Japon, appelé « Team Tenshin », pour aider les gens dans les zones sinistrées de Tohoku (y compris les personnes de Fukushima, victimes de l'accident nucléaire). Récemment, il a ouvert un nouveau dojo où tous les membres du Shintaido et du Tenshinkai pratiquent ensemble. C'est l'accomplissement d'un rêve de longue date pour Aoki Sensei et les pratiquants du Japon.

Il est l'auteur de nombreux ouvrages dont « Le corps est le message de l'univers ».

Fabienne Verdier

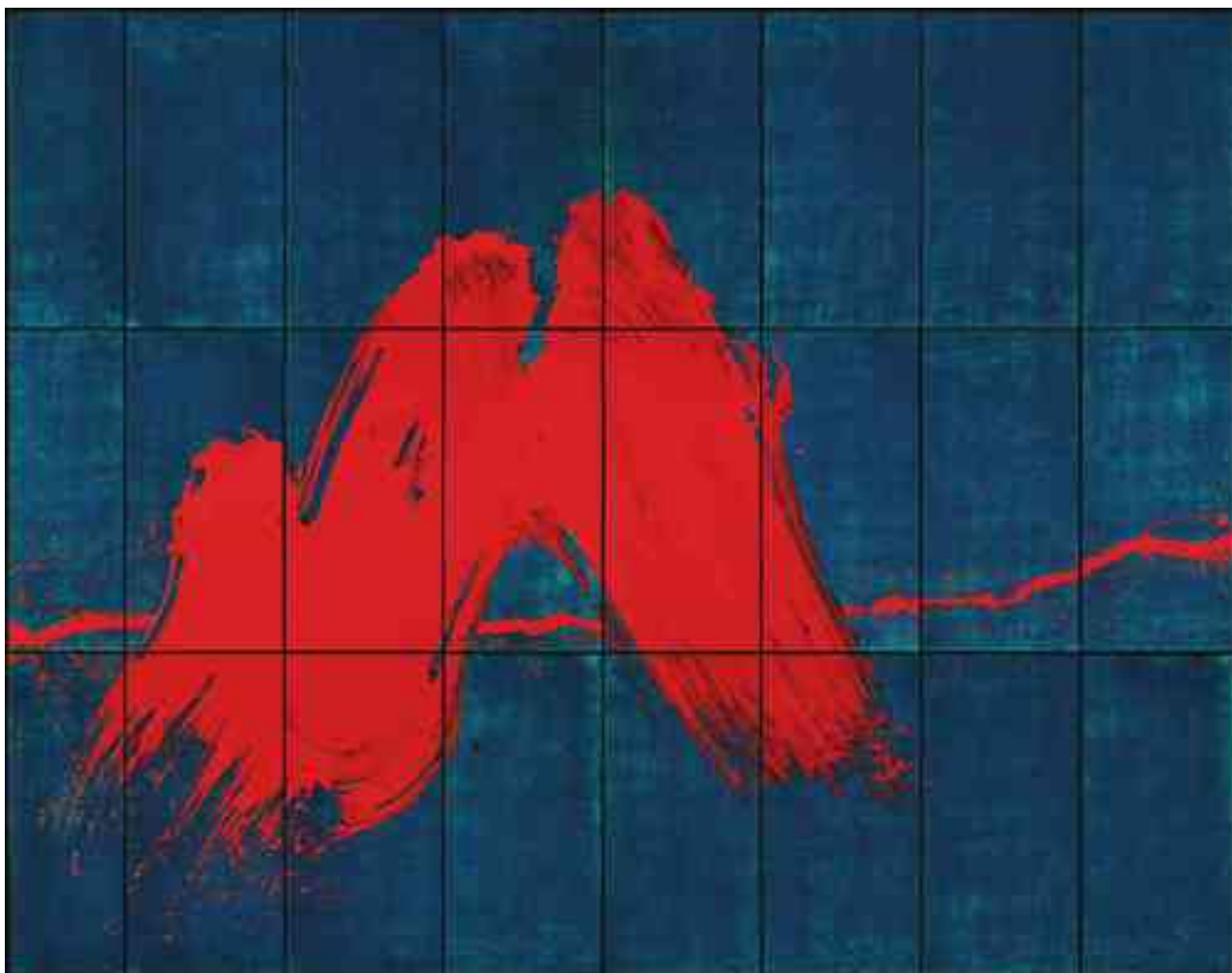
Rencontre d'une calligraphe virtuose avec les peintres flamands

Le Groeninge Museum de Bruges a proposé à la calligraphe Fabienne Verdier une exposition au cœur même des collections permanentes du musée, en écho à six chefs-d'œuvre de Van Eyck, Van der Weyden, Marmion, Menling et Van der Goes. Elle a ainsi scruté pendant quatre ans les œuvres des maîtres pour y associer son regard de calligraphe contemporain. « L'esprit de la peinture, hommage aux maîtres flamands », publié aux éditions Albin Michel, retrace le parcours initiatique de l'artiste pendant ces quatre années.



Découvrez également les
« Notes et carnets Fabienne
Verdier » par Alexandre
Vanautgaerden, Albin Michel.

Fresque de Rome III. 2010. Encre, pigments et vernis sur toile. 407 x 521.



Le Christ des douleurs. 2011. Encre, pigments et vernis sur toile. 183 x 135.



Guérir le *CŒUR*

Une approche transpersonnelle du pardon

par Olivier Clerc

Pour permettre à l'amour de circuler à travers nous, Olivier Clerc nous invite à faire la paix avec ceux qui nous entourent et surtout, avec nous-mêmes.



© ben - Fotolia.com

En 1999, à Teotihuacan (Mexique), lors d'un atelier d'une semaine, j'ai reçu de Don Miguel Ruiz un rituel de pardon qui a changé ma vie. Après avoir pris le temps d'intégrer ce rituel et d'en comprendre la puissance étonnante – Miguel me l'avait fait vivre, sans me fournir aucune explication! – j'ai suivi son conseil d'en faire un livre, « Le Don du Pardon », paru en 2010 et déjà traduit en 5 langues. Ce livre m'a conduit depuis à animer des

ateliers-rituels de pardon dans plus de 7 pays à ce jour, ainsi qu'à lancer depuis quelques mois la création de Cercles du Pardon autonomes.

Un rituel en 4 étapes

■ **Première demande:** au Mexique, Don Miguel a commencé par m'inviter à demander pardon à tous les participants de notre groupe... que je ne connaissais pourtant que depuis 48 heures. Imaginez ma surprise! Que pouvais-je bien

avoir à me faire pardonner? Je ne l'ai compris qu'arrivé à la 8^e ou 9^e personne. Soudain, j'ai réalisé que ma demande ne pouvait rien avoir de personnel. Il n'existait aucun conflit, aucun ressentiment entre les autres participants de ce groupe et moi. Par contre, telle femme me rappelait ma mère, tel homme l'un de mes anciens patrons, tel autre un collègue de travail, et ainsi de suite: à travers chaque membre de ce groupe, j'ai senti que ma demande en pardon allait toucher des personnes absentes avec lesquelles j'avais effectivement des griefs, des problèmes non réglés, des haines et des rancunes. Ces vingt et quelques participants m'offraient en réalité vingt fenêtres, vingt icônes vivantes à travers lesquelles ce processus de pardon pouvait s'étendre à tous les gens avec lesquels j'avais vraiment des nœuds relationnels. A un moment, j'ai même eu le sentiment de demander pardon à toute l'humanité pour mes haines, mon ressentiment, mes jugements à deux balles, mon incapacité à laisser librement l'amour me traverser.

■ **Deuxième demande:** arrivé à la fin de ce tour de pardon de notre groupe, j'étais déjà dans un état de dilatation intérieure inimaginable. Miguel m'a alors invité à demander pardon à mes « diables », c'est-à-dire à mes boucs émissaires, à tous ceux que je rendais responsables de la négativité et du mal dans le monde. Aujourd'hui, certains accuseraient les traders, les pédophiles, les labos pharmaceutiques, les terroristes, que sais-je? Chaque jour, les médias nous livrent en pâture tant de boucs émissaires sur lesquels projeter nos soi-disant « saintes » colères!

Le concept génial qui sous-tend cette seconde demande en pardon, c'est que nous utilisons ce que les autres nous ont dit ou fait comme prétexte, aujourd'hui, à continuer de garder notre cœur fermé et à ruminer sans fin nos vieilles rancunes. Donc, je ne demande pas pardon pour ce qu'ils m'ont fait, mais pour ce que moi j'ai fait de ce qu'ils m'ont dit ou fait: nuance! Je reprends ainsi la responsabilité de ma vie, j'arrête d'être une victime, je me libère de l'illusion que c'est l'autre qui détermine indéfiniment mon état intérieur, je retrouve ma capacité d'aimer. Avec cette seconde demande en pardon, j'ai senti que je franchissais un nouveau cap.

■ **Troisième demande:** Don Miguel m'a cette fois invité à demander pardon à « Dieu », c'est-à-dire à ce « plus grand que soi » que nous trouvons aussi le moyen d'incriminer, que nous utilisons aussi pour fermer notre cœur. « Où était Dieu dans les camps de concentration? », disent certains. « Où est-Il quand une femme se fait violer ou qu'un enfant est victime d'un

LES CERCLES DE PARDON

Pour démultiplier l'impact thérapeutique de ce rituel de pardon, Olivier Clerc a lancé en décembre 2012 la création de Cercles de Pardon qu'animent des personnes ayant déjà fait l'atelier avec lui au moins une fois, plus une courte journée de formation spécifique.

L'idée est de rendre ce travail accessible au plus grand nombre d'une part, et à un coût très abordable, d'autre part, pour tous ceux et celles qui ne peuvent pas nécessairement se payer un atelier complet d'un jour et demi.

Depuis cette année, il existe désormais 6 Cercles de Pardon opérationnels dans diverses régions de France et de Suisse, et 4 autres devraient ouvrir à leur tour prochainement: www.olivierclerc.com

pédophile? » Ou si ce n'est pas à « Dieu » qu'on en veut, c'est à la Vie, avec un grand « V ». Au destin. Au karma. Et vous, à qui en voulez-vous quand vous traversez une grande épreuve: deuil, perte, etc.?...

Cette troisième demande en pardon m'a encore libéré d'un autre cran et m'a aidé à me réconcilier avec ce « plus grand que soi », quelle que soit la vision qu'on en a et le nom qu'on lui donne. Elle m'a fait découvrir une foi non religieuse que je définis simplement comme « confiance en la Vie », au-delà de ce que je suis capable d'en comprendre avec ma tête.

En demandant pardon, je cesse d'être victime.

■ **Quatrième demande:** enfin – et il m'a prévenu que ce serait l'étape la plus difficile – Miguel m'a invité à me demander pardon à moi-même! Sans les étapes précédentes, cela m'aurait été impossible. Mais à ce stade, j'ai saisi en un éclair l'absurdité qu'il y a à être son pire ennemi, son bourreau permanent, à s'en vouloir sans cesse et pour tout. J'ai compris qu'on devrait être pour soi son meilleur pote, sa meilleure copine, son plus indéfectible soutien, comme une mère qui aime encore son enfant qu'elle visite en prison après qu'il a commis Dieu sait quoi. J'ai donc formulé cette ultime demande en pardon – en me voyant sous les traits du tout-petit que j'ai été, symbole d'innocence et de pureté – et j'ai senti à ce moment-là le dernier verrou intérieur sauter, et toute l'armure de ressentiments et de rancunes cristallisés que je portais depuis 38 ans tomber en morceaux d'un seul coup. Je me suis retrouvé intérieurement nu comme au premier jour, avec le sentiment de naître une seconde fois. Un moment inoubliable...

Miguel a aussitôt ajouté que je pouvais revivre ce rituel tout seul, chaque fois que j'en éprouvais le besoin. Ce besoin ne s'est fait sentir que des mois après, quand je me suis surpris à recommencer à juger, à me glisser dans les vieilles ornières de comportement dont je savais très bien où elles me conduiraient. J'ai alors revécu tout le processus seul, chez moi,



PORTRAIT

Olivier CLERC est un écrivain et journaliste d'origine suisse. Il est le premier à avoir posé la notion de Quotient relationnel (Q.R). Formé à diverses approches de communication non violente il a notamment traduit et fait connaître la voie toltèque, telle qu'elle est enseignée par Don Miguel Ruiz. Il anime une rubrique sur une web-TV québécoise: <http://www.repere.tv/?p=12183>. « Le Don du Pardon », son dernier livre, est paru aux éditions Trédaniel. www.olivierclerc.com





© Vibe Images - Fotolia.com

en méditation... et j'ai pu constater qu'il se produisait exactement la même chose, sans Miguel, sans le groupe, sans l'énergie de Teotihuacan.

La magie transpersonnelle du groupe

Depuis trois ans que j'anime un peu partout des ateliers-rituels de pardon, je ne cesse de m'émerveiller devant la puissance de cet outil transpersonnel que j'ai adapté pour qu'il puisse être vécu en groupe, comme beaucoup de lecteurs me l'ont demandé. Dans la cérémonie qui couronne l'atelier, chacun a l'occasion d'exprimer et de recevoir un pardon de nombreux participants. Immanquablement, à travers les uns et les autres, des blessures vont pouvoir se réparer, l'amour recirculer, au-delà de tout ce

qu'on peut prévoir ou imaginer. Un exemple parmi des centaines: dans un atelier récent, durant ce double cercle final, une femme d'une cinquantaine d'années se retrouve à un moment avec une jeune fille devant elle qui lui dit « Je te demande pardon... » et rajoute « ...petite mère », sans même savoir pourquoi. Celle qui reçoit cette demande en est bouleversée, fond en larmes, sent quelque chose en elle lâcher, s'ouvrir, guérir... A la fin du rituel, quand elles ont l'occasion de se parler, la femme plus âgée découvre que la plus jeune a l'âge qu'aurait eu l'enfant dont elle a avorté 27 ans plus tôt, avortement dont elle portait toujours la culpabilité. Et je pourrais multiplier les exemples de ce genre à l'envi.

La magie du Don du Pardon, pratiqué ainsi, permet que s'échangent indirectement, de manière transpersonnelle, des pardons entre les participants et des personnes avec qui cela serait souvent impossible, soit qu'elles habitent très loin, soient qu'elles soient décédées, soient qu'elles n'aient aucune conscience du mal qu'elles ont fait, soit qu'elles n'y soient pas disposées. Plus besoin que les gens soient physiquement là pour que la magie du pardon puisse opérer et venir apposer un baume guérisseur sur notre cœur!

Chose intéressante, plus on refait ce rituel, moins on le fait pour soi et ses propres blessures, et plus on le pratique pour tous ceux auxquels on est lié, pour guérir des blessures collectives (entre hommes et femmes, entre religions, entre races, etc.). A chaque cérémonie, c'est comme si – au-delà des 20 à 40 personnes présentes – des centaines ou des milliers de personnes étaient touchées par ce travail de guérison du cœur.

La porte étroite

Avec un recul de 14 ans, depuis mon vécu au Mexique avec Don Miguel, j'ai la conviction aujourd'hui que le pardon est cette fameuse « porte étroite » par laquelle il nous faut tous passer un jour, pour accéder à ce monde meilleur auquel nous sommes si nombreux à aspirer aujourd'hui: un monde plus sain, plus juste, plus équilibré, plus écologique, plus respectueux de la vie, avec plus de valeurs féminines, un nouveau rapport à la terre... et au Ciel. On ne peut pas franchir cette porte avec sur le dos un fardeau de 3 tonnes de ressentiments, de haines, de vieilles colères, de griefs divers: ça ne passe pas.

Le Don du Pardon nous offre une approche inédite du pardon, à 180° de tout ce qu'on nous enseignait jusque-là (demander pardon, au lieu de chercher à pardonner), un chemin vers la responsabilité personnelle, la guérison du cœur et la liberté de pouvoir laisser à nouveau l'amour circuler pleinement à travers nous... ■

Institut Xin'an

1^{ère} École française
d'enseignement du Qigong Médical



ENSEIGNEMENT
VALIDÉ PAR
L'INSTITUT DE
QIGONG
DE SHANGHAI



notre philosophie

Formation essentiellement pratique, basée sur deux principes fondamentaux :

Xing Ming Shuang Xiu, la double culture de la Nature originelle et du Principe vital

(Culture simultanée du corps incarné et de l'esprit intemporel)

Ziran, la spontanéité, principe fondamental de la préservation de la santé et du Qigong, est aussi le fondement de la philosophie taoïste.

Qigong

Depuis 15 ans, nous formons des personnes à la pratique et l'enseignement du Qigong, et techniques de soins Waiqi Liaofa® (Appelé Qigong Médical) et Tuina. Formation à proximité de Montpellier

L'Institut Xin'an : reconnu École de formation par ses Partenaires Chinois (Institut de Qigong et L'Université de MTC de Shanghai)

- Adhérent de l'UFPMTC (Union Professionnelle des Praticiens de MTC) et CFMTC (Confédération Française de MTC)
- Affilié à la FEQGAE (Fédération des Enseignants de Qigong et Arts Énergétiques)
- Affilié à FFEPMM "Sports pour Tous"

certifications

- Tous les ans, évaluations des Connaissances et Certificats
- Nous vous offrons la possibilité de vérifier et valider vos connaissances en suivant un stage d'immersion dans la réalité de la Chine d'aujourd'hui, en clinique et à l'Institut de Qigong en collaboration avec l'Université de Médecine Traditionnelle Chinoise à Shanghai.
- Préparation à l'examen fédéral de Qigong (FEQGAE) Paris - Aix



Changeons notre *vie*!

Créer une autre réalité en la pensant autrement

par Sandra Dary

Prendre conscience de notre réalité extérieure en tant que miroir de ce qui se passe à l'intérieur de nous, c'est la piste qui vous est proposée pour changer votre quotidien.



Le monde dans lequel nous évoluons hérite du siècle des lumières. Cette nouvelle vision avait le souhait de « libérer l'humain des ténèbres », de lui permettre d'accéder à la connaissance à travers une « lumière éclairante » et finalement, d'améliorer sa condition.

L'héritage des lumières

La philosophie des lumières donna naissance à une société rationnelle cartésienne. Seul ce qui est concret, expliqué, rationalisé, contient la vérité et seuls les phénomènes visibles à l'œil nu sont considérés comme existants. Ainsi Descartes, à travers sa théorie du doute, souhaite construire un monde sûr et certain. Cette approche sera confortée par les lois newtoniennes qui voient le monde comme une mécanique bien huilée. D'après Newton, nous vivons dans un univers mécaniste où chaque élément occupe une place bien définie. Tout est logique et les éléments sont étudiés de manière séparée les uns des autres. Le sens des choses et la globalité n'ont plus d'existence. C'est ainsi que l'ensemble de notre environnement s'est vu réduit à l'interprétation des lois physiques et mathématiques qui devinrent la référence. Le monde se vit donc simplifié à une vision matérielle, l'esprit n'ayant plus d'existence. Le sens de la vie a disparu. Or, le sens est par essence ce qui permet d'accéder à la connaissance.

Un nouveau monde de probabilités

Après la mise en place des nouvelles idéologies véhiculées par Descartes et Newton (entre autres), les lois de la physique classique, telles que nous les connaissons, se sont vues remises en question par l'arrivée d'une nouvelle génération de physiciens qui prirent conscience que le monde dans lequel nous évoluons ne réagissait pas de manière systématique aux lois fixes où les mêmes causes produisent les mêmes effets. Il y eut alors une scission au sein de la communauté scientifique et cette nouvelle voie donna naissance à la physique quantique. Cette nouvelle branche de la physique étudie les lois de l'infiniment petit et s'intéresse à l'échelle subatomique (sous l'atome.) Si la physique classique permet d'étudier les fonctionnements de l'univers à travers une vision rationnelle,

crédit photo: D.R.

à partir des éléments qui se voient, la physique quantique permet de voir quant à elle ce qui se passe en amont de ce qui se voit, dans le monde de l'infiniment petit. Et là, dans cette dimension, les choses ne se déroulent pas comme nous le pensions jusqu'alors. Nous découvrons une science probabiliste qui signifie qu'il est délicat de prévoir avec certitude ce qui arrivera à un élément en particulier. L'univers dans lequel nous sommes fonctionne de manière interconnectée où tout s'influence mutuellement. De plus, le vide que nous percevons autour de nous est en réalité rempli d'énergie qui s'adapte en permanence à ce que nous émettons comme fréquence. La pensée, c'est de l'énergie. Celle-ci se concrétise sous la forme d'une onde qui se matérialise dans notre environnement. En fait, comme le disait Bouddha : « Nous créons notre monde à partir de nos pensées. » La matière n'est en réalité pas si solide que cela. Elle se comporte comme une onde de potentiel. Cette onde se module en permanence par rapport aux informations qu'elle reçoit. Le monde dans lequel nous sommes est donc un vaste monde de potentialités. La réalité du monde quantique échappe ainsi à la perception rationnelle cartésienne et à nos cinq sens. Ce n'est pas parce que l'on ne voit pas les choses qu'elles n'existent pas. Les pensées, les émotions, les intentions, ne se voient pas et pourtant elles existent. Nous n'agissons pas de la même manière si nous sommes en colère (une émotion) ou si nous sommes sereins.

La physique quantique nous apprend que les émotions, les pensées se transmettent et rayonnent dans l'environnement dans lequel nous sommes. Lorsqu'elles sont en nous, elles se diffusent dans cette illusion d'espace vide qui nous entoure. Or, comme celui-ci se module en fonction des fréquences que nous lui envoyons, nos pensées, intentions, croyances se manifestent en nous et également à l'extérieur de nous. Nous projetons à l'extérieur ce que nous vivons à l'intérieur. C'est la raison pour laquelle, il nous arrive de nous sentir très à l'aise avec quelqu'un qui émet des pensées positives et très mal à l'aise avec des personnes qui passent leur temps à râler, à voir le monde en noir, à critiquer et à juger. Les mots sont également de l'énergie et ceux-ci ont une véritable influence sur notre environnement et dans notre vie.

Les travaux de Masuro Emoto sur l'eau montrent ainsi l'impact que peut avoir une pensée ou un mot dans notre entourage. Captivé par la structure moléculaire de celle-ci, il s'est demandé, en partant du principe que tout est énergie, si l'eau pouvait réagir à des événements immatériels. Le résultat de ses recherches est tout à fait passionnant. En effet, l'eau réagit à l'information de manière positive ou négative en fonction de l'information qu'on lui donne. Sa technique consiste à faire geler celle-ci et à photographier les cristaux. Il place alors des hauts parleurs sur des flacons d'eau gelée.

UN PEU DE PRATIQUE POUR CHANGER NOTRE QUOTIDIEN

1. Accueillir toutes les situations de notre quotidien : lorsque nous sommes face à une situation, notre premier réflexe devrait être d'accueillir celle-ci. C'est ce que vous allez chercher à mettre en place. Accueillir nous permet de ne pas résister à ce qui est devant nous car lorsque l'on résiste à ce qui nous arrive, nous perdons notre énergie de manière inutile : quoiqu'il se passe, nous ne changerons pas la situation qui est face à nous.

2. Respirer : la respiration est essentielle au maintien d'une bonne harmonie corps/esprit. Prenez conscience de l'inspire et de l'expire simplement en disant intérieurement : « J'ai conscience de la respiration. »

3. Ho'oponopono : le ho'oponopono est une tradition Hawaïenne qui signifie rétablir l'équilibre. Il suffit simplement de prononcer Ho'oponopono dans tous les contextes du quotidien pour nous permettre vivre les choses dans une plus grande fluidité.

4. Noter sur un papier, tous les jours, 3 situations ou faits ou actions qui nous ont remplis de joie dans la journée, et cela pendant 21 jours. 21 jours est la durée qui réalise l'activation d'une nouvelle connexion neuronale et énergétique pour permettre de modifier nos fonctionnements. C'est ce qui nous permet de créer une nouvelle habitude. Et cette habitude est celle de voir ce qui nous fait du bien et nous met dans la joie.

5. Changer notre regard sur le monde : apprenons à voir ce qu'il y a de bien plutôt que d'insister sur ce qui ne va pas. Regardons dans notre journée tout ce qui est positif et mettons de côté les choses négatives. La manière dont nous posons notre regard sur les choses conditionne notre monde.

6. Pour aller plus loin : « Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. » Gandhi

Les cristallisations de celle-ci sont très différentes en fonction du type de musique qu'il diffuse. Avec la musique classique, elles sont harmonieuses et symétriques. Tandis qu'avec du heavy métal, il n'y a point d'hexagone ni de symétrie. Les pensées, les mots, les émotions, les intentions influencent l'eau. Les pensées et mots négatifs entraînent des cristallisations disharmonieuses, alors que les mots « merci » et « amour » (quelle que soit leur langue) forment de magnifiques images. La vision d'Emoto considère que la pensée ou l'intention forment l'élément moteur. Et lorsque l'on sait que le corps humain est composé de 70 % à 80 % d'eau et que la surface du globe de 3/5 d'eau, cela en dit long sur l'importance que la pensée peut avoir sur nous et notre environnement.

Changer notre manière de penser pour changer notre vie

En ayant conscience que nous influençons notre intériorité et donc notre extérieur à partir de nos pensées, en changeant notre manière



crédit photo : D.R.

de penser et donc de voir les choses nous pouvons changer notre perception de la réalité et améliorer notre vie. En adoptant une vision positive de nous-mêmes, nous nous permettons de faire rayonner celle-ci dans notre environnement et il devient possible de vivre dans un monde positif et harmonieux.

L'effet Pygmalion

L'effet Pygmalion nous montre également comment nos pensées et nos croyances se manifestent de manière concrète dans notre entourage alors qu'elles ne se voient pas à l'œil nu. Nous vivons notre vie en fonction de nos croyances. Or, que se passe-t-il si ce que nous croyons n'est pas juste ? Car les croyances nous viennent de ce que les autres nous disent de l'éducation, de l'histoire, de la science, de la religion, de notre culture, de notre famille, de nos amis... Et nous vivons nos vies en fonction de ce que nous croyons. Une étude a ainsi été menée en 1971 par Robert Rosenthal et Lenore Jacobson sous le nom de « Pygmalion à l'école ». Celle-ci fut menée dans un quartier défavorisé de San Francisco. Rosenthal et Jacobson faisaient passer des tests de QI aux élèves. Ces tests ne révélaient rien de particulier. Cependant Rosenthal et Jacobson s'étaient débrouillés pour que les enseignants aient accès aux résultats qu'ils avaient volontairement faussés. Ils avaient arbitrairement attribué à 20 % de la classe un QI supérieur à la moyenne, ce qui n'était pas la réalité. Au troisième trimestre, un nouveau test fut organisé et celui-ci montra effectivement un QI supérieur pour ces 20 % d'enfants qui avaient également obtenu de meilleurs résultats en classe. Le simple fait que l'enseignant croit à ce que l'on avait dit avait influencé son comportement et cette croyance s'était matérialisée. L'esprit

influence la matière. Nos croyances se reflètent dans notre environnement et se matérialisent en devenant réelles. Nous façonnons notre monde à partir de nos pensées. Si nous réglons nos conflits intérieurs, alors il n'existe plus de conflits extérieurs. En effet, le monde tel qu'on le perçoit n'est que la projection de notre propre monde intérieur. Si nous vivons des conflits intérieurs, ceux-ci se manifestent dans notre vie, dans notre entourage, car nous les projetons inconsciemment à l'extérieur de nous. Prenons conscience que rien n'arrive à l'extérieur qui ne soit pas en nous. Car l'autre, et ce que nous voyons en l'autre, n'est que le reflet de nous-mêmes. L'autre est toujours notre miroir. ■

PORTRAIT



Diplômée d'une école de commerce, Sandra DARY change rapidement de voie pour se tourner vers la psychologie énergétique. Elle se forme en France et à

l'étranger à de nombreuses méthodes de libérations émotionnelles (EFT, Matrix-Reimprinting, Hypnose, pleine conscience, auriculothérapie, réflexologie faciale, chamanisme...) qui rééquilibrent le corps et l'esprit. Elle accompagne les personnes désireuses de retrouver bien-être et estime de soi. Elle est l'auteure de « 100 % moi » paru aux éd. Eyrolles. sandra.dary@yahoo.fr



Le Domaine du Taillé

s'étend dans une propriété de 100 hectares de forêt dans le parc régional des Monts d'Ardeche. Il se situe à 20 minutes d'Aubenas sur la commune de Vesseaux.

Le Domaine vous propose :

- Ses locations de Villas **** (Auteliviers)
- La Villa Christine pour deux, quatre ou six personnes, le Mas de la Nougette totalement isolé pour 12 personnes, avec leurs piscines privées
- Ses stages et séminaires à thème
- Ses salles de séminaire dont une de 200m²
- Ses différentes chaumières et chalets
- Son restaurant avec sa cuisine au naturel
- Ses baignoires de bain à remède
- Son sauna en bois naturel
- Ses piscines et hammam dans le parc

Domaine du Taillé



Jean d'Aulès - Domaine du Taillé - 07200 Vesseaux
Tel. 04 72 87 10 38 - Fax. 04 72 87 19 30
e-mail : domainedu-taille@orange.fr



www.domainedu-taille.com

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

Tel : 06 14 29 04 46



L'école de la METAREFLEXOLOGIE®

Epanouissez vous. Valorisez votre potentiel.
Pratiquez un métier passionnant

N° activité 31 59 07387 59 Préfecture Nord Pas-de-Calais

Développez votre potentiel. Élargissez votre champ d'activité
Offrez vos compétences. Recevez gratification et considération

Praticiens de Santé : Relaxation- Réflexologie- Métaréflexologie
Naturopathie-Chromothérapie-Elixirs et stages

PRATICIEN EN RELAXATION 1 an 150 h
Travail sur le stress et renforcement des défenses naturelles: Massage Ayur Védique-
Technique de la Polarité-Massages spécifiques : dos, pied, jambe, main, bras, visage. Relaxation
musicale guidée.

PRATICIEN EN REFLEXOLOGIE 1 an 150 h
Restaurer la santé par le toucher réflexe podal et le conseil en naturopathie.
L'énergétique chinoise (5 éléments de la MTC) est la base du bilan énergétique
et des protocoles de travail. De vrais outils professionnels d'une efficacité cer-
taine et notoire. Nombreux apports scientifiques et symboliques.

PRATICIEN EN METAREFLEXOLOGIE 2 ans 300 h
Aider à la guérison par la résolution des conflits générateurs des somatisations.
De nombreux outils comme : PNL- Pous de Nogier- Fréquences- YIKING- Séphira-
Conflits et Biologie- utilisation de fibres de détachon... Une copieuse formation
qui vous donnera assurance et efficacité dans le dialogue et le traitement.

NATUROPATHE-CHROMOTHERAPIE- ELIXIRS 1 an 90 h
Des outils indispensables de conseil et de traitement pour compléter votre activité

Aide à l'installation sur le plan juridique, fiscal, comptable et financier.
Contact Programmes, Calendriers, Contrats sur www.sante-holistique.com



Ariette LEFEBVRE
Podo-cinésio réflexologue,
Posturologue, Naturopathe
91 rue du Jardin des Plantes - 59000 LILLE
Tel. 03 20 22 99 87 - GSM 06 86 40 16 31
Membre fondateur de la MFER - www.MFER.org

La connaissance est la clé de votre réussite
et de votre épanouissement professionnel

Tantra de la Réconciliation

Réinventez-vous.

Pour un décloisonnement de transformation globale:
réconcilier, épouser les énergies contradictoires.

- "Tu seras un homme, mon Frère"
avec Patrick Ferrer
Du 12 au 16/07. Tarn.
- "La Guérison du Féminin,
l'Appel de la Déesse".
Du 04 au 10/08. Drôme.
- "L'Union du Masculin et du Féminin"
Du 12 au 19/08. Drôme

Engagement d'éthique.
18 ans d'expérience.
Individus, couples,
professionnels
de la relation d'aide.



Diane Bellego auteur de
"Masculin Féminin, l'Initiation Amoureuse"
01 42 35 26 30 * www.tantradianebellego.com
dbellego.pferrer@orange.fr

Gérard *Guasch* & Anne-Marie *Filliozat*

« Des petits riens qui peuvent faire beaucoup. »

propos recueillis par Ingrid Dutertre

Anne-Marie Filliozat et Gérard Guasch nous parlent ici du nouveau livre qu'ils viennent de publier chez Albin Michel: « Ces petits riens qui changent la vie ».



Credits photo: DLR

GTao: Anne-Marie, Gérard, vous avez publié il y a quelque temps déjà: « Aide-toi ton corps t'aidera » (Albin Michel, 2006), un livre qui présente l'approche originale que vous avez développée: « la psychosomatique en action ». Celle-ci nous invite à prendre en considération, de façon positive, nos pensées, nos émotions et nos images intérieures. Vous nous présentez maintenant un ouvrage pratique, riche d'un ensemble de petites choses à faire pour aller mieux chaque jour. Avant de nous en parler, dites-nous donc quelques mots de vous.

Anne-Marie Filliozat: psychologue psychanalyste, je me suis rendue très tôt compte de la nécessité de faire activement participer le corps dans le travail de développement personnel. La rencontre avec Gérard m'a ouverte

à une pratique thérapeutique qui met constamment en lien le corps et l'esprit, le mouvement et les images, la décharge émotionnelle et la verbalisation. Cette approche holistique potentialise les effets de chaque pas en avant vers le mieux-être.

Gérard Guasch: médecin psychothérapeute, passionné par l'approche psychosomatique et énergétique, j'utilise dans ma pratique quotidienne les ressources que nous offrent les thérapies corporelles énergétiques, l'acupuncture et les pratiques de santé taoïstes. Anne-Marie et moi avons en commun une formation psychanalytique; notre longue collaboration nous a amenés à créer un espace de pratique et d'enseignement, « Le Cercle psychosomatique », et à écrire ensemble.

GTao: Qu'est-ce qui vous a conduit à écrire ce nouveau livre?

A.-M. F. et G. G.: suite à notre précédent ouvrage, nous avons reçu un abondant courrier parmi lequel revenait fréquemment ce qu'exprime cette lectrice: « Les conseils donnés dans le livre ont résonné dans ma tête, et bien sûr dans mon corps... Dès que possible, j'essaie (parfois sans succès) de me libérer du temps pour faire une pause. Ce qui relève, chez moi, de l'exploit. » Il semble en effet que nous souffrions tous d'un « trop » et d'un « pas assez ». Trop de choses à faire, de messages à lire, d'images à voir, d'informations à assimiler; pas assez de temps pour prendre soin de soi. C'est ainsi que l'idée nous est venue de ne proposer que de petites choses simples et faciles à faire; de petits changements qui se révèlent efficaces pour réduire le stress, contrôler l'anxiété, lutter contre la fatigue, la déprime, le surpoids ou toute autre chose qui nous pèse au quotidien. Dans ce nouveau livre, que nous avons voulu très pratique, nous proposons juste ce qu'il faut pour bien comprendre et bien se comprendre; pour évoluer sans rien forcer,

afin d'aller de mieux en mieux chaque jour. C'est-à-dire peu de théorie et beaucoup d'idées pratiques.

GTao : alors, pas de grandes transformations ? Pas de grandes révolutions ?

A.-M. F. et G. G. : non, rien de fond en comble, que des objectifs précis, mesurés, accessibles. Une cigarette en moins, un pas en plus, deux frites en moins, trois respirations en plus... Un peu plus d'attention ici, un peu moins de distraction là... Un petit peu moins, un petit peu plus... juste ça !

GTao : Juste ça pour aller mieux ?

A.-M. F. et G. G. : oui, juste ça ! Les tremblements de terre, les déménagements, sont source de stress. Alors évitons de nous bousculer, de créer de l'angoisse, de la frustration. Avançons à petits pas ! Lao-tseu ne disait-il pas : « Le voyage de mille lieues commence par le premier pas que tu fais » ? Pour favoriser la formation d'une habitude nouvelle et favorable, il convient qu'un comportement soit facile à réaliser afin qu'il puisse être répété sans peine.

GTao : Mais, ces petits pas, ces « petits riens », vous proposez de les organiser.

A.-M. F. et G. G. : en effet, nous proposons au lecteur de développer un réflexe qui va lui servir dans de nombreuses situations : Voir – Comprendre – Agir. C'est-à-dire d'abord s'interroger : que se passe au juste en moi ? Puis essayer de comprendre le comment et le pourquoi des faits. Dans l'actualité bien sûr, mais aussi en repérant les situations déjà connues, les répétitions. Agir enfin, en prenant une décision adaptée et en l'appliquant sans tarder.

GTao : Sans tarder ?

A.-M. F. et G. G. : si la décision est prise et que nous la sentons adaptée, pourquoi tarder à la mettre en pratique ? La remettre à plus tard nous retarde dans nos réalisations et nous englué dans l'insatisfaction. Pour chacun, la procrastination semble avoir ses domaines privilégiés : démarches administratives, comptabilité, exercice physique, courrier à répondre... Lorsque nous nous surprenons ainsi, il est bon d'appliquer sans tarder le Voir – Comprendre – Agir.

■ **VOIR** : je fais un bilan de la situation.

■ **COMPRENDRE** : je m'interroge sur ce qui se passe aujourd'hui, tout en regardant aussi dans le passé. Par exemple, je me souviens : quand il y avait un devoir scolaire à rendre ou une leçon à apprendre, je devais abandonner mes jeux ; quelle frustration !

■ **AGIR** : si aujourd'hui je revis plus ou moins consciemment ce même sentiment, comment y échapper ? Par le pouvoir de l'esprit, en m'imaginant ayant terminé ce travail,

UN PEU DE PRATIQUE... CARESSER LA SOIE

C'est là une pratique taoïste ancienne qui aide à équilibrer le Yin et le Yang. Douce, harmonieuse et puissante, elle dynamise l'énergie du corps tout en le détendant. On la pratique habituellement debout, les pieds bien parallèles, mais il est possible de la pratiquer assis sur une chaise ou un tabouret, pour autant que l'on ait assez d'espace pour bouger les bras en avant et en arrière du corps.

■ Mon corps ainsi positionné, je prends le temps de respirer librement, tranquillement, sans rien forcer, de la tête aux pieds et des pieds à la tête en ayant bien conscience de ma respiration. Ce faisant, je prends aussi conscience du contact avec le sol qui me porte et me soutient.

■ Le corps droit, les yeux légèrement entrouverts, mon regard descend vers le nombril sur lequel il se fixe. Je respire alors un moment par le nez en gonflant et dégonflant doucement le ventre.

■ Maintenant, je lève lentement les bras à l'horizontale. Les mains restent souples, en flexion, les poignets comme soulevés par un fil invisible qui les tire vers le ciel. En même temps que mes bras s'élèvent, j'inspire doucement par le nez.

■ Lorsque mes bras arrivent à la hauteur des épaules, je marque une courte pause puis les abaisse doucement tout en expirant par le nez, sans bruit. Mes mains caressent l'air comme elles caresseraient la soie.

■ Je pousse les bras un peu en arrière du corps jusqu'à ce que mes paumes « regardent vers le ciel » et je marque à nouveau une courte pause respiratoire. Puis les bras repartent vers l'avant en même temps que je recommence à inspirer. Doucement, très doucement.

Faites cet exercice dix fois, cent fois, mille fois, sans hâte ni précipitation. Dégustez-le, savourez-le. Une pratique régulière, même de quelques minutes par jour, vous montrera tout le profit que vous pouvez en tirer.



Illustration de Cécile Mazur, extraite de « Ces petits riens qui changent la vie », éd. Albin Michel



credit photo : D.R.

PORTRAITS



Anne-Marie FILLIOZAT est psychanalyste, cofondatrice en France de la formation de Conseil en Santé Holistique.

am.filliozat@wanadoo.fr



Gérard GUASCH est médecin psychosomatique, homéopathe et acupuncteur, ex-chargé de cours à l'Université, il a publié des articles dans des revues d'éducation, de médecine et de psychologie et a écrit plusieurs ouvrages avec Anne-Marie Filliozat.

gerard.guasch@gmail.com

Et sur Facebook :

<https://www.facebook.com/cespetitsriensquichangentlavie>



accompli cette action, et en anticipant déjà la satisfaction que cela me procure. Ressentir à l'intérieur de soi le soulagement et la fierté d'avoir réussi à faire ce qu'il y avait à faire est tonifiant. Tout devient alors plus facile et probablement même plaisant. C'est le plaisir qui nous fait avancer et non les reproches que l'on se fait à soi-même.

GTao : votre livre est riche en ressources et on y respire un certain parfum de Tao.

A.-M. F. et G. G. : oui, il est riche en ressources (qui s'adressent aussi bien au corps et au cœur qu'à l'esprit) et en pratiques efficaces : respiration consciente, relaxation, méditation, visualisation positive, pouvoir du pardon... Certaines de ces pratiques appartiennent à l'art de vivre taoïste qui nous invite à développer une vie longue et heureuse. Un art de vivre que, tant dans nos groupes que dans nos livres, nous invitons chacun à cultiver. Ainsi, Anne-Marie a collaboré en 2009 au « Jeu du Tao de la Santé et du Mieux-Être » (Albin Michel/Tao Village), et Gérard, qui est *daoshi*, lui a consacré un petit ouvrage : « Vivre l'énergie du Tao » (Presses du Châtelet, 2010).

GTao : Bien vivre, est-ce vraiment si important que ça ?

A.-M. F. et G. G. : oui ça l'est ou, tout au moins, vivre le mieux possible ; le plaisir est le moteur du développement ! Et cela passe par des choses toutes simples. Par exemple, la respiration consciente nous donne accès

à la merveilleuse sensation de nous sentir vivant dans un corps dont l'intelligence est stupéfiante, en connexion avec la nature et tous les autres êtres.

GTao : Dans votre livre vous proposez un certain nombre d'exercices comme « Se reposer les yeux ». Pourquoi est-ce important ?

A.-M. F. et G. G. : beaucoup d'entre nous passent des heures et des heures le regard rivé sur un écran et souffrent de fatigue visuelle. Pour y remédier, le plus simple est de détourner un moment les yeux de l'écran et de laisser le regard se perdre dans le vague, sans rien fixer de précis, le temps de quelques respirations. On peut aussi cligner plusieurs fois des paupières, les masser doucement et se masser aussi le front, les tempes, la racine du nez, le tour des orbites. Cela vide la tête et stimule le corps. C'est très reposant. A un autre moment, on pourra choisir de regarder le plus loin possible à gauche et à droite, sans tourner la tête. On mobilise et détend ainsi les grands muscles moteurs des yeux, ce qui débloque de l'énergie au bénéfice de tout le corps. Prendre bien soin de soi, voilà le but de « Ces petits riens... ». ■

PRATIQUES ET RENCONTRES



2^e YOGA FESTIVAL PARIS
11, 12 & 13 OCTOBRE 2013
au CENTQUATRE www.yogafestival.fr

WAGMÉ DE PARIS
CENTQUATRE

Rêve de femmes⁵

Revue participative de femmes et autres personnes intéressées
Une initiative de l'Association des Femmes Taoïstes
Pour les Femmes et les Amateurs des Chinois

Thèmes abordés :

- Le sang des Lunes
- L'IVG
- Contraception naturelle
- Pour une ménopause équilibrée
- Réinventons le couple
- Quand l'homme honore le Féminin
- L'accouchement orgasmique
- Histoires de seins
- Elever l'enfant dans une école alternative
- Mystère et puissance de la Matrice
- L'argent, une valeur féminine ?
- Tentes rouges, cercles de femmes
- La fidélité, à qui, à quoi ?
- Rites de purification
- Le polyamour
- Vivre en harmonie avec son cycle lunaire

www.revedefemmes.net
Revue et agendas participatifs

STAGES D'ETE

dans les Alpes à 2000m

Wutao

Pratiquez l'écologie corporelle

Avec Pol Charoy et Imarou Risselard



Essence du geste

Rythmes & chant du souffle

Ressourcement

Aux ARCS 1600

du 28 juil. au 02 août 2013

du 04 au 09 août 2013

STAGE + HOTEL + 1/2 PENSION

598 €* au lieu de 710 €

**Réservé aux Adh. du Centre et aux Abonnés du mag. Génération Tao*

Info + Réservation :

Tél. Port. : 06. 20. 89. 63. 32.

contact@wutao.fr

www.wutao.fr

Inscription en ligne :

www.centre-tao-paris.com

Cours & stages réguliers à Paris

Centre d'Arts et d'Ecologie

Corporelle Génération Tao

www.centre-tao-paris.com

Dossier Expérience de mort imminente



Sonia Barkallah



Dr Raymond Moody



Dr Eben Alexander



Rajaa Benamour



Expérience de Mort *Imminente*

Experts et « expérienceurs » lèvent le voile

Dossier réalisé par Martine et Bernard Deloupy
photographes Muriel Despiau, Dream Art's et G. Didier

En quoi l'Expérience de Mort Imminente (E.M.I) influe-t-elle sur la vie de ceux qui l'ont vécue? Expérienceurs et scientifiques lèvent le voile sur l'un des phénomènes les plus fascinants de l'époque.

Il y a près de 40 ans paraissait « La Vie après la vie » du Docteur Raymond Moody, devenu un best-seller qui s'est arraché à près de 20 millions d'exemplaires dans le monde. Ils seraient des millions à travers le monde à nous raconter la même histoire troublante, comme la sensation de se détacher de son corps, d'assister à sa propre réanimation, d'entendre les chirurgiens parler entre eux, de traverser un tunnel débouchant sur une lumière indicible baignée d'amour où viennent les accueillir leurs proches disparus... avant de réintégrer brutalement leur corps. Cette expérience a bouleversé leur vie, au point qu'ils ne craignent plus la mort.

Longtemps considéré comme obscur et sujet aux railleries, le phénomène a suscité une controverse au sein de la communauté scientifique. Depuis une dizaine d'années, il commence cependant à intéresser de nombreux praticiens (cardiologues, neurologues, anesthésistes-réanimateurs, médecins, psychologues) qui s'interrogent, témoignent sans complexe et ont commencé à mener des études aux protocoles éprouvés pour lever un tabou qui pourrait se révéler une mine d'or de connaissance pour la science et pour l'Homme : comment ces personnes ont-elles pu percevoir et mémoriser des scènes de leur réanimation alors qu'elles étaient inconscientes, dans le coma et parfois déclarées mortes cliniquement ?

Les thèses des contradicteurs attribuant les visions rapportées par ces expérienceurs à de simples hallucinations d'origine biologiques ou médicamenteuses essuient aujourd'hui un cinglant démenti avec la sortie de « La preuve du paradis, voyage d'un neurochirurgien dans l'après-vie ». Écoulé à 2 millions d'exemplaires en quelques semaines, en tête du box-office outre-Atlantique, l'ouvrage du Dr Eben Alexander, l'un des plus brillants neurochirurgiens de Harvard, qui a vécu une EMI, réfute point par point les arguments dont se contentaient jusqu'alors ses confrères et entrouvre le voile sur une nouvelle page de l'histoire des neurosciences, un paradigme révolutionnaire : la possible délocalisation de notre conscience.

A l'occasion des 2^{es} rencontres sur les EMI qui viennent de s'achever à Marseille, nous avons décidé de contribuer à ce débat qui fonde notre existence, et dont une meilleure compréhension est susceptible d'aider l'humanité, en posant la même question à une sélection d'expérienceurs et de scientifiques : en quoi l'expérience de mort imminente influe-t-elle sur la vie de ceux qui l'ont vécue ? ■

« La conscience ne disparaît pas quand cessent les fonctions du cerveau et du corps. Elle persiste, elle peut être rappelée, et du moins pour un temps, on peut communiquer avec elle. »

Dr Ervin Laszlo

2^{es} RENCONTRES INTERNATIONALES SUR L'EXPÉRIENCE DE MORT IMMINENTE

L'ensemble de ces rencontres ont été réalisées dans le cadre des 2^{es} Rencontres internationales sur l'Expérience de Mort Imminente, les 9 et 10 mars 2013, à Marseille.

Ces rencontres, initiées et organisées par Sonia Barkallah, furent cette fois encore un énorme succès.

Pour en savoir + sur les conséquences des EMI, voici un article remarquablement documenté sur la question :

http://www.psyvig.com/default_page.php?menu=1010&page=17

PARCOURS

Sonia BARKALLAH a été correspondante de presse avant d'entamer en 2002 une enquête autour du monde consacrée aux EMI. Elle y acquiert la certitude que les EMI sont une clé pour mieux comprendre le phénomène de la conscience. Elle organise alors à compte d'auteur les 1^{res} rencontres internationales sur les EMI, popularise le phénomène et sert de déclencheur à plusieurs projets de recherche scientifique dans le monde. Elle produit et réalise en 2010 le documentaire de référence sur la question, « Faux départ ». Elle est aussi cofondatrice du Centre national d'études, de recherches et d'information sur la conscience.

contact@s17production.com
www.s17production.com
www.conferences-emi.com

PARCOURS

Le Dr Raymond MOODY est médecin psychiatre, docteur en philosophie et en psychologie. Précurseur de l'étude du phénomène qu'il a nommé Near-Death Experience, il a recueilli pendant plus de vingt ans les témoignages de personnes ayant vécu des EMI. Il a lui-même vécu une expérience de mort partagée en famille et a publié quatre ouvrages sur le sujet : « La Vie après la vie » (J'ai lu, 1975), « Lumières nouvelles sur la vie après la vie » (1977), « La Lumière de l'au-delà » (1988) et « Témoins de la vie après la vie » (2010) co-écrit avec Paul Perry.

www.lifeafterlife.com

Sonia BARKALLAH

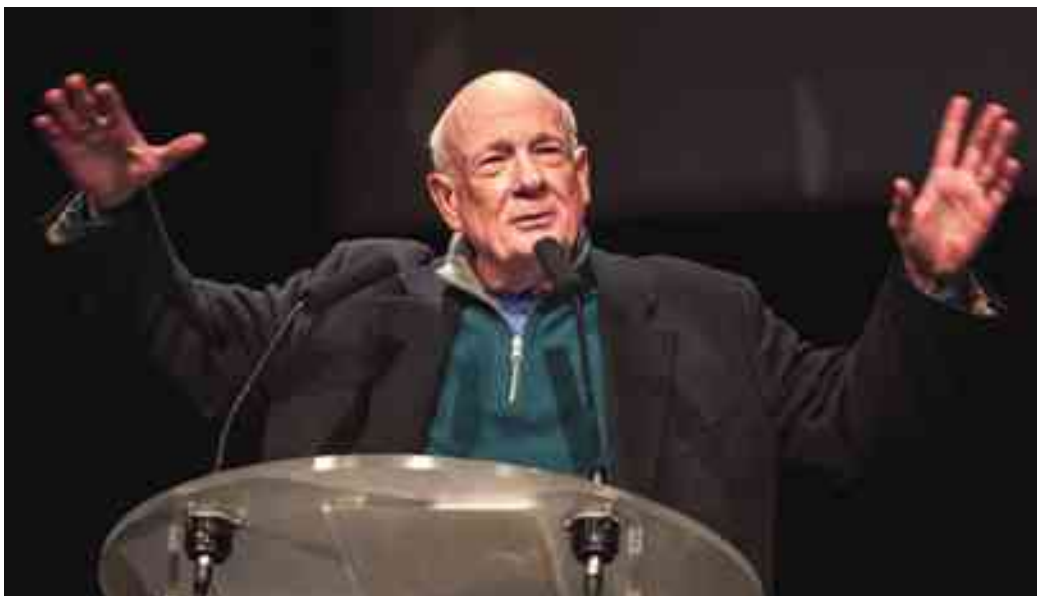
« Promouvoir dans le monde entier ce phénomène. »

C'est à 11 ans que j'ai découvert le livre de Raymond Moody, « La Vie après la Vie ». Il a changé ma vie lorsqu'à l'adolescence j'ai traversé une longue phase dépressive. Je nourrissais alors des idées suicidaires au cours desquelles j'ai vécu plusieurs états modifiés de conscience et des expériences de sortie du corps. J'ai surmonté cette période grâce au message essentiel des EMI, la sincérité des témoignages et ce bilan de vie qu'elles mettent en lumière. Ces expériences et ces témoignages m'ont réconciliée avec l'humanité. C'est comme si une flamme s'était allumée d'un seul coup en moi ; j'ai transmuté mon chagrin en énergie. Cela m'a donné une force incroyable pour remonter la pente, pardonner aux autres et innover. Je n'avais plus peur de rien, j'ai traversé l'Atlantique pour aller rencontrer Raymond Moody et j'ai créé ma société dans la foulée. Depuis, je suis portée par l'enthousiasme de la tâche que je me suis fixée : promouvoir dans le monde entier ce phénomène et aider mes contemporains à mieux vivre grâce au message d'espoir qu'il véhicule. ■



Dr Raymond MOODY

« L'hypothèse d'une vie après la vie est la plus naturelle et la plus plausible. »



Il me semblait jusqu'à une période récente totalement contre/intuitif qu'il y ait une vie après la mort. Et puis le scepticisme initial de scientifiques et de philosophes qui a présidé à mon travail, au cours de l'étude approfondie de milliers de témoignages recueillis au cours de ma carrière, s'est peu à peu mué, il y a quelques années seulement, en l'absolue conviction que l'hypothèse d'une vie après la vie est la plus naturelle et la plus plausible.

Dans leur immense majorité, les personnes qui l'ont vécue n'ont pas choisi de revenir pour eux-mêmes, mais pour d'autres. Ils ont pris conscience de l'amour inconditionnel qui les relie à leurs proches, de la profonde empathie qu'ils éprouvent vis-à-vis de leur entourage. Ils réalisent les répercussions que chacun de leurs actes a sur la vie des autres, à quel point ces derniers en sont affectés. Ils intègrent une profonde transformation des valeurs qui les avaient guidés auparavant : célébrité, richesse, pouvoir... Ce qu'ils considéraient jusqu'alors comme l'essentiel a disparu au profit d'un tissu de petits gestes altruistes, sans calcul, sans arrière-pensée, des petits détails empreints de bonté destinés à aider les autres et à profiter en retour de leur affection. ■

Dr Eben ALEXANDER

« J'ai l'intime conviction que le cerveau n'est pas le siège de la conscience. »



Je suis resté sept jours dans un coma profond, donné pour mort par mes confrères. Durant l'incroyable EMI que j'ai vécue, j'ai traversé de nombreuses phases. J'ai notamment baigné dans un amour inconditionnel, une puissance infiniment aimante pour toute la création, éternelle, omnisciente, omnisciatrice, impossible à décrire avec notre langage humain. Tout ce que je peux en dire est que l'amour était la structure même de cette dimension supérieure. Aussi a-t-elle totalement bouleversé ma vie, ma façon de percevoir le monde, ma relation aux autres et l'EMI a ouvert à ma spiritualité. J'ai senti que j'étais aimé, que nous étions aimés, bien plus que nous ne nous aimons nous-mêmes. Et j'ai réalisé que j'étais ici pour transmettre désormais ce même amour puissant. J'éprouve aujourd'hui une profonde compassion

pour mes proches, le sens du pardon envers tous les êtres vivants. Et je ressens aujourd'hui une totale gratitude pour mon existence. Mais le plus extraordinaire, c'est qu'en tant que neurochirurgien, j'ai acquis l'intime conviction que le cerveau n'était pas le siège de la conscience, qu'il n'était qu'un filtre qui accédait à la conscience universelle qui préexiste et la réduisait en fait à une vision très limitante. J'ai réalisé que la petite voix de la pensée rationnelle que j'entendais jusqu'alors n'était pas moi, n'était pas ma conscience. La conscience est cette étincelle, cette partie en nous, éveillée, vivante, qui entend cette petite voix de notre incarnation, qui s'interroge sur la pensée, qui observe notre existence. Et j'ai découvert qu'à un niveau plus profond, elle était reliée à toutes les autres consciences, jusqu'à ne faire qu'un entre elles et avec le divin. Désormais, je médite deux à trois heures par jour pour me connecter à ma conscience intérieure et j'y trouve désormais les réponses à mes questions. Pour me rapprocher de cette compréhension instantanée et universelle que j'ai ressentie durant mon expérience. Enfin, j'ai acquis l'intime conviction que la mort n'est pas la fin du lien avec les êtres que j'aime. Au-delà de la disparition de leur corps physique, ce n'est pas la fin de notre connexion avec elles. En fait, notre cerveau linguistique se met en travers, crée les illusions de la seule réalité du monde matérialiste. Personnellement, j'ai l'intention de passer le reste de ma vie à faire en sorte de démontrer à mes collègues scientifiques et au grand public que nous sommes bien davantage que notre cerveau physique. Et d'aider mes contemporains à renouer avec cette conscience et à trouver la vérité dans leur propre être. Libérés de notre corps et de notre cerveau, nous aurons la merveilleuse surprise de nous découvrir en êtres spirituels grandioses et éternels. Mais je vous rassure, il n'est pas nécessaire de vivre une EMI pour découvrir cela dans notre incarnation. La pratique d'une méditation consciente ou la prière sont autant de fenêtres qui permettent d'y arriver tout aussi bien. ■

Nicole DRON

« Cela m'a permis de rechercher en moi l'être profond que j'étais. »



L'EMI que j'ai vécue a tout changé dans ma vie. Pas du jour au lendemain, bien sûr, c'est un travail souterrain qui a duré des années. Il a d'abord fallu que je dépasse la peur d'en parler, puis que je me construisse, que je trouve une force intérieure en moi qui soit plus forte que le regard que les autres pouvaient porter sur moi. Cela m'a permis de me connaître, de rechercher en moi l'être profond que j'étais. Je me suis rendu compte que chacun d'entre nous était un être unique, magnifique, tout puissant et la première chose que j'ai voulu réaliser sur terre était de retrouver cet état de plénitude que j'avais connu de l'autre côté. Ça ne se fait

pas du jour au lendemain. Les seuls mots de notre langage qui s'en rapprochent seraient « une expérience spirituelle », « un travail initiatique ». Si je ne l'avais pas vécue, je serais peut-être demeurée superficielle, enfermée dans l'avoir, piégée par les richesses matérielles. Certes, je ne crache pas sur le confort, j'ai basculé dans le désir d'Être, tout simplement. Maintenant, je regarde les choses avec du recul, je ne me sens plus emportée par le courant de la vie. Je vois plus clair, je suis plus lucide, plus consciente. J'ai été élevée dans la religion catholique et je ne vais pas renier le berceau de ma tradition. Mais je ne me sens plus limitée par l'institution de l'Église car, pour moi, la seule religion, c'est l'Amour et le reste n'a pas d'importance. La seule voie au cœur de toutes les religions et philosophies, c'est la voie de la transformation, celle qui mène de la chenille au papillon. Ça m'a également ouvert sur la responsabilité envers les personnes en fin de vie. Je ne vois pas du tout l'intérêt de conserver de façon artificielle, enfermée dans un corps sans espoir de guérison, une âme qui ne demande qu'à en sortir. Je rêve que l'amour, la fraternité, la compassion, soient au cœur de l'économie, de l'éducation, de la politique. Ça changerait tout, vous ne croyez pas ? ■

PARCOURS

Le Dr Eben ALEXANDER est un neurochirurgien universitaire de Boston depuis 25 ans. Il a enseigné dans plusieurs universités américaines prestigieuses. Cartésien et sceptique, il considérait les récits d'EMI comme les manifestations délirantes de troubles physiologiques du cerveau. Jusqu'à ce jour de novembre 2008 où il est atteint d'une forme rare de méningite bactérienne qui le plonge dans le coma durant sept jours et détruit son néocortex. Il raconte son incroyable EMI dans un livre, « la preuve du paradis » (Guy Trédaniel) qui a été vendu aux USA à 2 millions d'exemplaires. Venant d'un spécialiste aussi incontesté du cerveau, son expérience opère un tournant considérable dans le paradigme qui faisait autorité jusqu'ici, celui d'une conscience localisée dans le cerveau.

www.institutdony.com

PARCOURS

Nicole DRON est née en 1941. A 26 ans, au cours d'une opération chirurgicale, son cœur s'arrête de battre ; ce qu'elle relatera dans un magnifique ouvrage : « 45 secondes d'éternité ». Elle a été l'un des premiers témoins à accepter d'en parler publiquement. Par le biais de conférences et d'émissions de radio et de télévision, elle a beaucoup contribué à la reconnaissance des EMI dans le grand public et la communauté scientifique. Depuis plus de 20 ans, elle sillonne inlassablement le monde afin de sensibiliser tous ceux que son récit peut aider.

micheldron@orange.fr
www.nicoledron.com

PARCOURS

Anesthésiste-réanimateur, le Dr Jean-Jacques CHARBONIER est médecin référent d'un service de réanimation depuis 25 ans, connu pour ses recensions de témoignages validant selon lui l'hypothèse de vie après la mort et de l'existence d'une conscience indépendante de l'activité neuronale. Membre d'honneur du Centre d'étude des Expériences de Mort Imminente avec lequel il poursuit ses recherches, il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet, dont « Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà » (2012) et « Les 3 clés pour vaincre les pires épreuves de la vie » (Guy Trédaniel, 2013).

<http://jean-jacques.charbonier.fr>

Dr Jean-Jacques CHARBONIER

« Nous avons tous accès à cette conscience intuitive. »



Sur les centaines de cas réels d'EMI que j'ai étudiés, je constate que tout a été bouleversé dans la vie des « expérienceurs ». A tel point d'ailleurs que, dans les 10 ans qui suivent leur expérience, 75 % d'entre eux divorcent car leur système de valeur a profondément changé. Ils abandonnent leur vie d'avant, se détachent des valeurs matérielles et en épousent d'autres. Ils comprennent que la clé du bonheur est de donner de l'amour aux autres, veulent aider les autres, partager. Ils deviennent des professeurs de vie pour les autres. Ils ont été directement connectés, l'espace d'un instant, à une conscience pure, intuitive, qui n'est d'ailleurs pas uniquement accessible en état de mort clinique, mais dans plusieurs autres états transcendants, comme la méditation, la prière, l'extase... De retour parmi nous, ils continuent à se relier à des perceptions extrasensorielles, celles qui manquent à la plupart d'entre nous car elles sont malheureusement occultées par le bruit assourdissant de notre mental analytique, relié à nos cinq sens, ici et maintenant. Eux qui étaient auparavant malheureux, angoissés par le futur, nostalgiques du passé, dominés par l'ego, se comparant avec les autres et en souffrant, sont par la suite rassérénés, comme s'ils avaient réussi à dompter leur mental. En fait, dès que notre conscience analytique s'éteint, nous avons tous accès à cette conscience intuitive et vivons l'émergence de capacités télépathiques, de prémonition, de précognition, voire de dons artistiques. J'ai d'ailleurs pu le constater en menant des expériences en blocs opératoires. Des médiums entrent en contact avec les opérés dont je mesure l'activité électro-encéphalographique sous anesthésie. Ceci permet de savoir ce qu'ils ressentent, ce qu'ils craignent, ce qu'ils veulent aussi. Vous imaginez les formidables débouchés que cela laisse envisager pour la gestion des personnes en fin de vie ? Et les répercussions pratiques sur la prise en charge des comateux et dans le débat sur l'euthanasie ? Il est grand temps que la médecine s'ouvre à d'autres réalités ! ■

Patrick LE BERRE

« Libérer les carapaces que nous construisons tous peu ou prou. »



PARCOURS

Ingénieur en physique nucléaire et physique des matériaux, Patrick LE BERRE fut, pendant 14 ans, chercheur au Commissariat à l'énergie atomique. Le physicien est devenu métaphysicien, « passeur d'âme » vers les états de sagesse, accompagnant dans la relation d'aide aux personnes en difficulté, dans la douleur ou le mal-être. Il est l'auteur de 4 ouvrages : « L'eau, matrice de la vie, miroir de la conscience », « Le fil de la vie », « Objectif bien-être » et « Passeur d'âme, l'heure d'un choix », éditions Exergue.

Les personnes qui viennent me voir n'ont pas vécu d'EMI mais traversent en partie à mes côtés les mêmes états modifiés de conscience : traversée du tunnel, accueil dans la lumière... En fait, ces deux expériences cheminent selon le même processus en s'approchant du plan de l'âme tel qu'il a été cartographié par l'Institut Monroe. J'ai en effet démontré que la physique de charge d'espace permet d'expliquer que les mécanismes de la douleur et de la souffrance correspondent à des quanta d'énergie piégés à l'intérieur du corps, qui agit en l'occurrence comme un isolant. Ceci ouvre une nouvelle compréhension du vivant. L'accompagnement que je réalise auprès de ces « amis », au sens pythagoricien du terme (celui avec lequel s'établit un lien d'âme à âme) leur permet, à l'issue de la traversée des différents plans de conscience qu'ils vivent au cours de ces expériences, de libérer les carapaces que nous construisons tous peu ou prou pour nous protéger :

- > Ceux qui ont vécu un traumatisme sévère par le passé, comme un inceste ou un viol, recréent le lien occulté jusqu'ici avec une partie d'eux-mêmes, en conscientisant leur polarité complémentaire, Yin ou Yang. On renoue d'ailleurs ici avec la Loi du Tao. Ils vivent la plupart du temps des retrouvailles avec leur enfant intérieur. Ils éprouvent un profond état de paix, de bien-être et de partage compassionnel.
- > Ceux qui étaient dans le jugement, étouffés par un environnement qui les dévalorisait et les dominait, retrouvent de la valeur à leurs propres yeux, se réapproprient leur lumière et s'épanouissent au quotidien.
- > Ceux qui vivaient sous le joug du modèle du monde formaté par d'autres, en reproduisant des schémas qui ne leur appartenaient pas, arrivent à retrouver leur capacité de discernement et sortent de l'enfermement. Ils déroulent enfin leur propre vie, comprenant alors ce qui leur est utile.
- > Ceux qui étaient façonnés et tétanisés par des peurs véhiculées par leur entourage, réapprennent la candeur de l'enfant qui vient de naître et se contentent en revanche de découvrir et d'affronter leurs propres peurs, ce qui est éminemment salutaire. ■

Rajaa BENAMOUR

« *Je me suis sentie incendiée d'amour.* »



Lors d'une exploration opératoire bénigne, l'effet sédatif de l'anesthésique n'a pas fonctionné et j'étais immobilisée dans mon corps en pleine conscience, alors que les chirurgiens me croyaient endormie. J'ai tout d'abord souffert atrocement, me sentant liquéfiée de l'intérieur. Puis j'ai vécu une expérience incroyable en vivant, au niveau cellulaire, l'entrée dans mon corps à l'envers, de l'agonie jusqu'à ma création embryonnaire. Puis j'en suis sortie, ai quitté la terre et suis montée dans le cosmos, en traversant des champs de connaissance universels jusqu'à la dernière station où je suis entrée en communion avec une lumière dans laquelle je me suis sentie incendiée d'amour. J'ignorais tout des EMI et j'ai cru devenir folle.

Je me suis murée dans le silence pendant un an. La première réaction de mon entourage a été difficile, chacun ayant peur de sa propre peur, ce qui est normal. Mais aujourd'hui, je suis appuyée par ma famille de façon magnifique et je souhaite à tous de connaître l'immunité d'une pareille fratrie. Je ne subis plus le temps, j'arrive à le suspendre, à le mettre à ma disposition, à glorifier l'instant présent. Dorénavant, je ne subis plus mon ego. Il m'aide à continuer à me construire, mais je ne suis plus sous sa domination, il est réellement à ma disposition. Au cours de cette expérience, j'ai fait ma plus belle rencontre, je la vis comme un cadeau. Je suis maman de trois enfants, mais avec tout l'amour que je peux leur porter, je sais qu'ils ne sont pas à moi. Avant, j'étais dans le devoir vis-à-vis d'eux, j'en faisais même trop, ne consacrais que trop peu de temps pour mon propre plaisir et cela me faisait culpabiliser. J'ai vécu, depuis, une régression dans mon enfant intérieur, cette petite fille dynamique, joyeuse, qui adorait faire des spectacles, chanter et ça a changé ma maternité et ça les a changés. Ils sont beaucoup dans le partage inconscient avec moi, on va faire les mêmes rêves, avoir les mêmes pensées au même moment. Je me sens en dépossession totale de toute chose et de toute personne. Enfin, pour pouvoir mettre des mots sur ce qui m'est arrivé, moi qui avais arrêté la physique en seconde et qui n'excelsais vraiment pas en cette matière, je prends depuis un an des cours de physique quantique auxquels je comprends tout, sans formation de base préalable. ■

Dr Bernard SAMSON

« *Il a fallu que je comprenne le sens de ce qui m'arrivait.* »



J'ai été victime d'un grave accident de la route et j'ai vécu deux EMI coup sur coup. Il a fallu que je comprenne le sens de ce qui m'arrivait, puis, que je me reconstruisse entièrement. Ça a changé un certain nombre de choses dans ma vie, certaines pouvant paraître minuscules. Comme ma passagère, j'ai entendu la musique des sphères durant l'accident et par la suite, écouter trois simples mesures d'un concerto de Vivaldi me permettait de tenir éveillé et efficient pendant

24 heures, comme un commando de marine après un long entraînement. J'étais entré dans une forme d'énergie-puissance incroyable. J'ai cherché comment auprès d'un moine *ninja* et trouvé ensuite la voie du *Sannin*. Même si j'aime ma femme et que je le lui prouve tous les jours, je ne peux attribuer désormais l'amour avec un grand A qu'à cette création primitive de la vibration divine que j'ai connue, celle que le Dr Eben Alexander nomme le Om, ce son que nous avons tous deux entendu, en association avec un aimant inconditionnel. Je ne cours plus après la vie, le plaisir, l'argent, je cherche désormais le vrai dans l'attitude de l'autre, sans être naïf pour autant. Le sens de ma vie est de trouver ce qui est beau. Par exemple, dans le vacarme d'une ville, j'ai la perception assez aiguisée pour pouvoir extraire le chant d'un oiseau. C'est une sorte de scorie de mon expérience. Je me contente de goûter ce plaisir. Je vis la synchronicité, je ne crois plus au hasard. Je trouve maintenant une place de parking sans le demander, détaché, simplement quand j'en ai besoin. Je suis beaucoup plus sensible à la nature, je vais trouver des trèfles à quatre feuilles, sans être dans la recherche ou pour vouloir prouver quoi que ce soit, juste pour faire plaisir. J'en trouve tant que maintenant j'en cherche à 5 feuilles. Je ne sais pas l'analyser, mais d'après le Président de l'Institut métapsychique, c'est en relation avec mon expérience. Quelque chose d'un peu similaire au principe de résonance du Tao ou aux théories quantiques. ■

PARCOURS

Rajaa BENAMOUR est marocaine, mère de 3 enfants. En novembre 2009, elle vit une EMI unique en son genre et en a rapporté une mémoire à la fois infinitésimale (de tout ce qui s'est passé au niveau cellulaire dans son corps au cours de cette expérience, de l'injection de l'anesthésique à son réveil) et cosmique, ayant traversé de nombreux champs de connaissances jusqu'au plus élevé. Elle suit depuis un an des cours de physique quantique pour « mettre des mots » sur ce qui lui est arrivé. Un livre est en préparation.

[http://www.yogamagazine.ma/rencontres/temoins/439-colloque-sur-les-exp % C3 % A9riences-de-mort-imminente](http://www.yogamagazine.ma/rencontres/temoins/439-colloque-sur-les-exp-%20C3%20A9riences-de-mort-imminente)

PARCOURS

Le Dr Bernard SAMSON a fait toute sa carrière en tant que médecin chef dans la marine nationale. A la suite d'un accident de la route en 1988, il vit une EMI qui change sa perception de la vie. Membre de plusieurs associations et groupes de rencontres sur le sujet, il a recueilli des centaines de témoignages en vingt ans. Aujourd'hui, médecin généraliste et conférencier, il témoigne et apporte sa contribution à la reconnaissance et à la prise en compte du phénomène.

Samson.ber@club-internet.fr

PARCOURS

Emmanuel RANSFORD est épistémologue, chercheur indépendant spécialiste de physique quantique, conférencier et écrivain. Il a contribué à l'ouvrage collectif: « Science and the Primacy of Consciousness ». Il est co-auteur de « Les Racines Physiques de l'Esprit » (éditions Quintessence, 2009) et auteur de « La Nouvelle Physique de l'Esprit » (Le Temps Présent, 2007), « Les Quanta, l'Invisible et l'au-delà » (Trédaniel, 2012) et « La conscience quantique et l'au-delà » (Trédaniel, 2013).
romainodrago@yahoo.fr

Emmanuel RANSFORD

« C'est comme si les expérienceurs avaient vécu une énorme psychanalyse. »



Ceux qui ont vécu une EMI rapportent principalement deux grandes leçons de leur expérience:

1. La plupart réalisent qu'ils n'avaient finalement pas eu de prise dans leur vie sur ce qu'ils croyaient être l'essentiel, leurs grandes fiertés et leurs grandes hontes. Alors qu'ils avaient négligé les petits détails de leur vie, sur lesquels ils pouvaient agir, comme par exemple la possibilité de sourire à quelqu'un ou non. Et que le micro avait finalement plus d'importance que le macro.

2. Beaucoup ont revécu leur vie comme leur entourage et leur environnement non humain l'ont ressenti. Ils ont réalisé que tout ce qu'ils ont dit ou fait a eu des répercussions, non seulement sur eux-mêmes, mais également sur leurs contemporains, et au-delà, sur une sphère beaucoup plus large à laquelle ils ont senti qu'ils appartenaient. Ainsi, à partir de ces deux changements opérés dans leur vie à leur retour, on peut considérer que les EMI bâtissent déjà une morale presque suffisante, une éthique. C'est comme s'ils avaient vécu une énorme psychanalyse.

Cela dit, ces expériences sont souvent des histoires difficiles à intégrer. Beaucoup deviennent carrément insupportables, éteignent la télévision au nez de leurs proches, les empêchent de fumer, de boire, développent parfois une attitude quasi-fanatique qui conduit bien souvent au divorce. Je pense d'ailleurs qu'il y en a un certain nombre, fragile, ignorant du phénomène, isolé, dont l'entourage n'est pas tendre, qui se retrouvent en hôpital psychiatrique. Et je ne parle pas des cas d'EMI dites « négatives » qu'il ne faut pas oublier.* ■

* NDLR: Parmi les expérienceurs, 5 à 15 %, selon les sources, décrivent des enfers ressemblant aux scènes décrites par les grandes traditions religieuses ou évoquent des ressentis tels que la solitude, le vide, le néant, le rien, la tristesse et la désolation. Si beaucoup ont des conséquences positives: prise de conscience, seconde chance correspondant à l'abandon de la violence et adoption de valeurs altruistes, nombreuses sont les EMI qui demeurent encore très perturbantes pour les expérienceurs dans leur rapport à la vie et à la mort.

Eric DUDOIT

« Tout n'est pas rose au début pour l'expérienceur. »



Tout n'est pas rose au début pour l'expérienceur. Il est d'abord souvent pénible pour son entourage, comme lorsqu'on est converti à une autre religion: il vit un changement de valeurs et ce décalage au niveau de l'identité l'oblige à faire du prosélytisme pour tenir. Il croit avoir découvert la vérité éternelle, connaît parfois une phase de dépression, de lutte active contre ces mouvements dépressifs. Quand on a découvert l'amour infini et qu'on n'a pas travaillé sur soi, on se leurre parfois et il peut y avoir une période de flottement avec ceux qu'on aime. L'EMI ne l'a pas fait changer de structure psychique pour autant. Il fait des ajustements permanents comme tous les névrosés de la terre; il est toujours aussi ambivalent. Je dis souvent à celui que je reçois: « L'expérience ne vous rend pas aussi sage qu'un grand maître. Vous vous êtes offert un cadeau, maintenant il faut travailler sur vous, s'occuper de votre âme comme disait Socrate. » Alors, quand il

est calé dans son nouveau système de valeurs, qu'il a retrouvé de nouveaux repères, une nouvelle assurance, il va changer, embarquer généralement avec lui quelques membres de sa famille. Avec le temps, il va éprouver un rapport modifié au monde, à la vie, à la société, à la nature, à lui-même, à l'autre et au Grand Autre, de manière durable et profonde. Le principal apport thérapeutique est de pouvoir se positionner face à la mort. Certes, il va toujours garder la crainte du comment, du processus, mais ne se souciera plus d'y aller. Il éprouve cette certitude rassurante pour lui et ses proches que le chemin ne s'arrête pas là, qu'il n'est plus cette castration que l'on enseignait au siècle dernier. Il devient cohérent avec lui-même, éprouve de l'empathie avec tous les règnes de vie, a un respect profond de l'amour, oriente souvent sa religion du côté de la mystique au sens noble du terme, de l'expérience de Dieu en soi. C'est une personne qui va trouver une harmonie qui lui est propre pour pouvoir devenir un joli témoin de ce que peut être l'humanité à venir. ■

PARCOURS

Eric DUDOIT est docteur en psychologie clinique et psychopathologie, responsable depuis 12 ans de l'unité de psycho-oncologie du service d'oncologie médicale et soins palliatifs adultes du CHU La Timone, à Marseille. Il y poursuit également ses recherches cliniques dans la première unité de soins et de recherche sur l'esprit qu'il a fondée en centre hospitalier. Chargé de cours à l'université de Provence en psychologie clinique et à l'université de médecine de la Méditerranée, il est co-coordonnateur du diplôme universitaire d'accompagnement et de soins palliatifs. Il vient de publier « Au cœur du cancer, le spirituel », éditions Glyphé.
www.cneric.fr

Xavier RODIER

« L'expérienceur doit se resituer dans la réalité. »



Du fait de perceptions indicibles jusqu'alors inconnues, l'expérienceur doit d'abord se resituer lui-même dans la réalité. Il a besoin d'ajuster sa nouvelle mesure d'échelle de valeurs. La peur des réactions du personnel médical, puis de son entourage, le plongent d'abord dans le mutisme et il tend à s'isoler. Ces problèmes d'intégration de l'expérience peuvent entraîner une difficulté de réadaptation à son existence quotidienne (relation au temps, intégration des règles sociales, difficulté à identifier « l'amour » à un objet véritable). Des troubles de l'ajuste-

ment se manifestent à la suite de ce repli sur soi, comme l'altération des occupations ou fonctions sociales. Si le blocage perdure, le témoin peut glisser vers la dépression. Autrement, ce trouble disparaît lorsque le stress cesse. Ensuite, les répercussions sur sa vie sont généralement de deux ordres :

1. Physiques et physiologiques : on constate une augmentation des phénomènes de sensibilité de type allergique, une amélioration de l'acuité auditive et de troubles de l'humeur et une augmentation des capacités paranormales et des dons de guérisseurs.

2. Psychologiques : il prend conscience du caractère sacré et unique de toute vie. Il apprécie le caractère temporaire de sa vie sur terre, exprime fréquemment le besoin de vivre plus intensément, au jour le jour. Il éprouve une sensation de renaissance, le sentiment d'avoir un nouveau destin, se sent parfois investi d'une mission. On note une amélioration de l'estime de soi. Il exprime un regain d'intérêt pour les valeurs telles que l'amour des autres, le respect de la nature, les valeurs spirituelles, la connaissance et l'étude, associé à un désinvestissement des valeurs matérielles telles que l'argent, la possession de biens, le pouvoir sur autrui. Enfin, on relève une transformation de la religiosité, une croyance en une vie après la mort, sans que cela n'enlève l'appréhension des circonstances de la sienne à venir. ■

Dr Olivier CHAMBON

« Les expérienceurs comprennent que tout a un sens. »



Il semble que, lors de leur EMI, les expérienceurs rapportent l'information qui sera utile à leur évolution. Le bilan de vie qui leur est proposé à cette occasion a une vertu psychothérapeutique. Ils voient ce qu'ils ont réussi et raté comme occasions d'aimer, l'actif et le passif, et essaient ensuite de réparer le mal qu'ils ont la conscience d'avoir fait. Ils comprennent que tout a un sens. Ils sont pénétrés du fait que, globalement, le monde est animé d'une conscience aimante, qu'aucun Dieu punitif ne s'acharne sur eux de manière injuste. Qu'il n'y a plus d'autre, d'ailleurs, d'autre temps, mais une seule conscience qui nous pénètre tous. Les valeurs qui se dégagent de leur expérience expriment une compréhension profonde que tout est à sa place, que tout est déjà là et que c'est bien comme ça. Cela les amène à une grande acceptation. Sans le savoir, ils reconstruisent tous ces fragments d'âme

qui avaient disparu avec le traumatisme de naissance ou celui de l'éducation et sur lesquels l'ego avait fait main basse. En fait, les EMI sont les plus rapides et instantanées parmi les nombreuses voies d'accès pour aller à la rencontre de l'au-delà.

On peut aussi découvrir son âme par les rêves, le Yoga, le chamanisme, les thérapies spirituelles, voire psycho-corporelles, l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), les contacts avec les défunts, spontanés ou induits par des médiums... Quand on travaille sur le monde de l'âme et son lien avec l'esprit, on se rend compte que toutes les expériences convergent. Ainsi, dans mon dernier ouvrage, je livre les données scientifiques sur ce sujet. Les EMI enfoncent le clou. L'hypothèse selon laquelle la conscience est indépendante du cerveau est davantage validée que l'hypothèse matérialiste, jamais prouvée, selon laquelle la conscience serait produite par le cerveau et s'éteindrait avec lui. C'est désormais une hypothèse spirituelle validée par la science. ■

PARCOURS

A l'âge de 24 ans, Xavier RODIER est un chef d'entreprise autodidacte. Il vit une EMI qui le transformera pour toujours. Il change de vie et reprend des études, devient aide-soignant, puis infirmier et obtient son Diplôme d'état de puériculteur. Il est à ce jour le seul infirmier en France à avoir validé son diplôme avec un travail sur les EMI : « L'infirmier face aux récits d'expérience de mort imminente », IFSI Emile Roux, AP-HP. Il a réintégré les bancs de la faculté à la poursuite d'un doctorat en psychologie.

xrodier@nde-emi.fr

PARCOURS

Le Dr Olivier CHAMBON est médecin psychiatre et psychothérapeute, cofondateur du diplôme universitaire de psychothérapie intégrative (Université Claude Bernard, Lyon 1). Formé entre autres au chamanisme, il s'intéresse depuis plusieurs années à l'utilisation des états modifiés de conscience (hypnose, EMDR, voyages chamaniques, etc.) en psychothérapie et psychothérapie corporelle. Il est l'auteur d'« Expériences extraordinaires autour de la mort » aux éditions Guy Trédaniel.

<https://www.facebook.com/olivier.chambon.9>

PARCOURS

Notaire québécoise, Sylvie OUELETT voit sa vie basculer à 35 ans en vivant deux sorties hors du corps. Elle est devenue médium, messagère de l'au-delà, éditrice adjointe, conférencière, chroniqueuse pour le magazine québécois « Vivre » et auteure à succès : « Ils nous parlent... entendons-nous? », « J'aimerais tant te parler », « Bienvenue sur terre », sont des best-sellers. « Après la mort, qu'est ce qui m'attend? » est sorti en février 2013, éditions Le Dauphin Blanc, Québec.

www.sylvieouellet.ca
info@sylvieouellet.ca

Sylvie OUELETT

« Cette expérience a totalement transformé ma vision de la vie. »



J'étais notaire au Québec, j'enseignais dans l'administration. J'avais une vision cartésienne et matérialiste de la vie, sans me poser de questions, convaincue que je n'avais aucune intuition. N'étant plus heureuse dans ma profession, j'ai commencé à méditer pour recouvrer un espace de paix. Au bout de deux mois, lors d'une séance, je suis sortie de mon corps et me suis retrouvée dans un espace hors du temps, où l'âme d'une proche, puis d'inconnus, se sont présentées à moi et m'ont demandé de les aider à quitter le plan terrestre définitivement. Cela m'a projeté dans un univers spirituel où j'ai commencé à entrer en communication avec des défunts, puis avec les guides que j'ai sollicités. Cette expérience a totalement transformé ma vision de la vie. J'étais constamment en action, en mode « faire ». Dorénavant, j'écoute et j'accueille les autres, ce qui exige d'être en mode « être » pour saisir les subtilités et les nuances de leur message. J'éprouve désormais un calme, une compassion, une solidité, une acceptation de la vie, un abandon en toute confiance à ce qui se présente, alors qu'auparavant j'étais en résistance, torturée. Maintenant je suis en paix avec moi-même. Professionnellement, j'ai réorienté ma vie vers une activité qui correspond davantage à ce que je suis : médium. J'offre des consultations pour aider les gens à développer leur capacité de communication subtile avec l'âme, la leur ou celle des autres. Auteure, j'ai écrit plusieurs ouvrages nés de mon expérience pour réconforter ceux qui ont peur de la mort, leur transmettre une vision plus apaisante, comprendre qu'elle n'est qu'une transition qui nous amène vers des plans de conscience différents. Conférencière sur l'accompagnement de l'âme dans les différents passages de la vie, j'essaie désormais de faire comprendre que la mort se vit en fonction de notre état de conscience. Ce qui nous attend de l'autre côté n'est ni plus ni moins que la récolte de l'amour, de la haine, de la joie, de la tristesse, de la paix, de la guerre, de la bonté, de l'égoïsme, de la compassion ou de la cupidité que nous avons semés durant notre incarnation. Nous pouvons dès maintenant savoir ce qui nous attend dans l'au-delà en regardant notre propre jardin intérieur et s'il ne nous plaît pas, il est toujours temps de l'embellir! ■

Dr Jean-Pierre POSTEL

« On accède alors à un niveau de conscience universel. »



Je suis anesthésiste-réanimateur. Lors du décès de mon père, j'ai vécu une EMI partagée avec lui, mon épouse médecin et mon fils qui finissait ses études d'infirmier. Chacun a accompagné mon père individuellement dans le tunnel jusqu'à la lumière. Nous n'avons confronté notre vécu que par la suite, après l'avoir couché par écrit et avons réalisé alors que nous avons vécu la même chose. J'étais un anesthésiste-réanimateur disons « normal », dans l'orthodoxie, plutôt sceptique parce que très cartésien. Il est toujours difficile d'en parler pour un membre du corps médical en France, d'autant que j'étais en poste dans un hôpital public, président de la commission médicale de l'établissement. Le frein majeur est la peur du discrédit de ses confrères, la crainte de se faire marginaliser, d'être jugé comme un rêveur peu rigoureux, de voir son avenir professionnel bloqué. Mais j'ai vécu une telle expérience, à la fois spirituelle et mentale, que je suis devenu un des chantres français de la question (tout en restant scientifique, je le précise) alors qu'avant 2007, je ne connaissais rien aux EMI. Ceci m'a amené à changer ma vision du patient, de la vie et même mes implications professionnelles. Ça m'a renforcé dans la conviction qu'il existe une conscience qui est très mal connue des neuro-scientifiques actuellement, probablement de l'ordre de l'universel et qui préexiste à la conscience cérébrale. Je n'ai pas peur de mourir (mais toujours en revanche de souffrir) car il existe une après-vie terrestre dont on n'a pas la moindre idée. Il faut d'ailleurs se garder de tout anthropomorphisme en l'occurrence, mais je suis maintenant convaincu qu'on accède alors à un niveau de conscience universel dont nous sommes tous partie intégrante. Je conserve de cette expérience un accès à une sensation de plénitude et d'amour hors du temps, sans temporalité, une immersion dans une autre dimension. Et en tant que praticien, j'éprouve davantage d'empathie pour mes patients. Je les considère plus dans leur globalité somato-psycho-spirituelle. ■

PARCOURS

Le Dr Jean-Pierre POSTEL est anesthésiste-réanimateur, actuellement chef de service à l'Hôpital public Jean Leclaire de Sarlat en Dordogne, où il a créé une consultation sur les NDE. Sa rencontre avec Sonia Barkallah, organisatrice du premier Colloque sur les EMI de Martigues l'a conduit à fonder avec elle le Centre National d'Etude, de Recherche et d'Information sur la Conscience. Il vient de publier « La mort a-t-elle un sens? Itinéraire d'un anesthésiste » chez AS Production.

www.cneric.fr

3^{ème} édition

FESTIVAL du Féminin



Vend. 11, Sam. 12 et dim. 13 octobre 2013

Le magazine Génération Tao et le Centre d'Arts et d'Ecologie Corporelle vous proposent un événement unique et exceptionnel.

Avec des intervenantes expérimentées : Paule Salomon, Véronique Sommer, Hélène von Burg, Barbara Schasseur, Geneviève Manent, Christine Marsan, Sylvie Bérubé...

Ateliers pratiques, table ronde, tentes rouges, stands partenaires, librairie, restauration bio, bijoux/lithothérapie.

Lieu : Centre d'arts et d'Ecologie Corporelle, 144, bd de la Villette 75019, M^o Colonel Fabien ou Jaurès.
contact@centre-tao-paris.com
Rens. : 06. 20. 89. 63. 32.

Inscription en ligne sur :
www.centre-tao-paris.com

WUTAO SCHOOL

Conçue par PV Charry et Ingrid Rivierant, la pratique du Wutao est basée sur la prise de conscience du mouvement ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. Libérés, ces mouvements amples et agrégés, enrichis calligraphiquement de gestes, laissent apparaître toute votre dimension énergétique et artistique, notre danse du Tao, notre shaman.

Le Wutao, un art à vivre, un art à transmettre.

www.wutao.fr

TOULOUSE

2013
2014

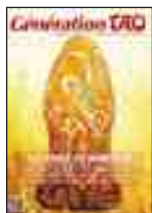
AIX EN
PROVENCE

PARIS



Retrouvez tous les articles, les anciens numéros et les numéros épuisés sur : www.generation-tao.com

Commandez les anciens numéros



68

Dossier « Les voies du masculin » : Cyrille J.-D. Javary, Andrew Cohen, Diane Bellego, Philippe Lenaïf, Patrick Ferrer, Dominique Vincent, Jacques Lucas, Jean-Michel Chomet, Mika de Brito, Christian Hiéronimus, Gérard Edde, Roger Itier, Marisa Ortolan, Marie-Agnès Chauvin, Maryvonne Pétri...



67

Dossier « L'énergie créatrice » : des artistes du mouvement, des philosophes, des créateurs, des personnalités engagées, partagent ce que représente pour eux l'énergie créatrice. **Dossier « Voyage au cœur du féminin »** : Marie Motais, Sylvie Bérubé, Hélène Cociovitch, Catherine Oberlé, Benj Drouet, Maïté Trélatin, Isabelle Patin...



66

Dossier « Etes-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 Risse-lard, Paule Salomon, Danièle Flaumenbaum, Mona Hébert, Laurence Cortadel-las, Marisa Ortolan, Brigitte Chavas, Diane Bellego, Monique Grande, Geneviève Manent, Christine Gatineau, Barbara Schasseur, Marie-Agnès Chauvin, Meyling Ho, Cécile Bercegeay, Marie Delaneau, Sandrine Tourard, Nawal, Sarina Stone...



64

Dossier « Acter le changement » : Cyrille Javary, Fritjof Capra, Marianne Costa, Cynthia Kneen, Karine, Maze-vet... • 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, Nimala 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 de Siam • Chi Nei Tsang pour les femmes • La voie du Reiki...



62

Dossier « Vive sa voie » : Dominique Banizette, Ke Wen, Anne Biadi, Fred Evrard & Lila Hui, Monto de 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...



61

Dossier « Les voies de la liberté » : Cyrille Javary, Jérôme Ravenet, Sarina Stone, les Yamakasi, Denis Marquet, Roger Itier... • 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 • Stanislav 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'orthobyonomie • Les 6 points majeurs de la MTC • Les pouls énergétiques...



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



Hors-série n°4

Massages énergétiques et thérapies manuelles

Massage chinois • Lympho-énergie • Nuad bo ram • Réflexologie plantaire • Shiatsu • Massage ayurvédique • Ostéopathie • Chiropratique • Roling...



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 ☐ 67 ☐ 68

Choisissez votre formule d'anciens numéros

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

☑ **Cochez les hors-série**

☐ HS 1 ☐ HS 3 ☐ HS 4 ☐ HS 5 ☐ HS 6

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

Nom : Prénom : Adresse :

Code Postal : Ville : Pays :

Né(e) le : Profession : Arts pratiqués :

Tél. : Mob. : E-mail :@

je souhaite recevoir une facture acquittée

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

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

ABONNEZ-VOUS

Abonnement papier

Le magazine papier dans votre boîte aux lettres à chaque parution



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

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

le magazine (4 numéros)
+ internet
pendant 1 an

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

Offre couplée
magazine
+
Internet



Abonnement internet

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

www.generation-tao.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

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

Dialogues en humanité

Sous l'arbre à palabres du Parc de la Tête d'Or et dans une ambiance décontractée et festive, une occasion inédite de s'interroger sur les liens entre l'humain, le bien vivre, l'écologie, une autre façon d'échanger, l'engagement des jeunes, ou encore l'art sous toutes ses formes...
Du 5 au 7 juillet à Lyon.
dialoguesenhumanite.org

Trans-analyse

Comment devenir des êtres épanouis et accomplis ? Pleinement créatifs ? Comment se libérer de notre construction caractérielle ? La Trans-analyse est une méthode innovante qui donne de nouveaux outils pour la connaissance de soi. Stages 2013-14 : Feu d'observation, Masque neutre, Relation initiatique, Danse des polarités et Roue des personnages, Tribal Tarot.
www.trans-analyse.com
contact@trans-analyse.com

Faites le plein de Qi !

L'IEQG vous propose plusieurs séminaires :
 > Du 21 au 25 juillet 2013 à Satillieu (07) : Wu Dang Yang Sheng Gong 1. Animé par Yves Réquena et équipe d'enseignants.
 > Du 29 au 31 juillet 2013 à Satillieu (07) : La Fille de Jade de Mme Liu He. Animé par Martine Depont-Gadet.
 > Du 21 au 25 juillet 2013 à Satillieu (07) : Yi Jin Jing. Animé par Jean-Luc Riehm.
 > Du 21 au 25 juillet 2013 à Satillieu (07) : massages

énergétiques chinois (Feu). Animé par Sylvie Chagnon.
 > Du 26 au 28 juillet 2013 à Satillieu (07) : massages énergétiques chinois (le Diagnostic). Animé par Sylvie Chagnon.
 > Du 26 au 28 juillet 2013 à Satillieu (07) : évaluations et certification. Animé par l'équipe pédagogique.
 > Du 29 au 31 juillet 2013 à Satillieu (07) : les Marches du cancer. Animé par Véronique Austruy, Dominique Bouât.
 > Du 29 au 31 juillet 2013 à Satillieu (07) : Qi Gong alchimie interne taoïste. Animé par Maître Xi.
 > Du 20 au 22 septembre 2013 à Satillieu (07) : Zhi Neng Qi Gong 1. Animé par Maître Zhou.
 > Du 21 au 25 juillet 2013 à Satillieu (07) : Qi Gong Tai Ji de l'Éternel Printemps. Animé par Hélène Zimmermann.
 > Du 25 au 27 octobre 2013 à Lyon : BaZi 2. Animé par Gérard Timon.
 > Du 25 au 27 octobre 2013 à Satillieu (07) : Tuina (Métal). Animé par Sylvie Chagnon.
tél. : 04 42 50 28 14 et 06 15 28 72 58
info@ieqq.com
www.ieqq.com

Chi Nei Tsang

Chi Nei Tsang signifie littéralement « travailler l'énergie des organes internes ». La pratique se concentre sur l'abdomen avec des touchers à la fois profonds et légers, afin d'habituer les organes internes et tous les systèmes vitaux du corps à travailler plus efficacement.
 > 9 & 10 novembre 2013 : détoxification de la peau.
 > 11 & 12 janvier 2014 : harmonisation des organes.
 > 29 & 30 mars 2014 : régulation des émotions.
 > 18 mai 2014 : le massage professionnel.
 Ce cursus est animé par un spécialiste : Eric Cohio Bah.
tél. : 01 42 40 48 30

contact@centre-tao-paris.com
www.centre-tao-paris.com

FémininBio dossier spécial « Sans Gluten »

FéminiBio lance son premier numéro « Hors-Série » entièrement consacré



à l'alimentation sans gluten. Ce numéro propose des conseils pratiques pour comprendre votre intolérance en vivant sans gluten et avec plaisir. Conseils, photos, témoignages, recommandations, liens, vidéos et recettes gourmandes pour mieux vivre une alimentation « glutenfree » au quotidien. Disponible sur Ipad au prix de 4,49 € sur l'Apple Store.
www.femininbio.com

Tao de la Femme Lune®

Un vendredi par mois, de 19h à 22h, Lila Verdi vous propose les Rendez-vous de la femme lune ! Ils s'adressent à toutes les femmes soucieuses de garder contact avec leur énergie vitale primordiale. En résonance avec la nature et les éléments, à l'aide des pratiques ancestrales taoïstes, explorez votre corps féminin et ses cycles pour mieux l'approprier. Atelier accessible à toutes. Ateliers animés par Lila VERDI, enseignante certifiée du Universal Healing Tao et du Tao de la Femme Lune®.
tél. : 01 42 40 48 30
contact@centre-tao-paris.com
www.centre-tao-paris.com

Tao de la femme, Chi Nei Tsang et Taiji

Du 8 au 13 octobre 2013, Jutta Kellenberger animera deux stages en France :

> les 8 et 9 octobre 2013 : Tao de la Femme
 > Du 10 au 13 octobre 2013 : Chi Nei Tsang niveau 2
 Lieu : Centre Védantique Ramakrishna / 77220 Gretz
 > Un stage de Taiji sera dirigé par Maurice Benhamou, instructeur certifié de l'École Mantak Chia, du vendredi 4 octobre au dimanche 6 octobre.
 Lieu : Centre Védantique Ramakrishna / 77220 Gretz
www.universaltaofrance.com

Médecine chinoise

Rentrée 2013-2014 à l'Institut Chuzhen : formations double et triple cursus ; stage d'été d'Acupuncture avancée avec le Pr Wang Liping de Pékin (praticiens et étudiants niveau 3e année d'acupuncture).
<http://www.chuzhen.com>

Voix nature

Lorsque les techniques de la pédagogie vocale et de la conscience corporelle se rencontrent, de nombreux outils sont à notre disposition pour trouver la joie d'être dans notre corps et libérer notre voix ; alors nous découvrons une réelle joie d'être au monde et de nous relier à notre spiritualité. C'est une invitation à révéler ou redécouvrir notre vraie nature, en lien avec la nature environnante et la beauté du lieu.
Du 3 au 7 août 2013.
Les Amanins
26400 La Roche-sur-Grâne.
www.lesamanins.com

La caravane du Souffle d'Or à Bruxelles

Ateliers pratiques, conférences, jeux de développement personnel, Tables rondes pour la caravane des 30 ans du Souffle d'Or les 7 et 8 septembre à Bruxelles.
www.centrelessources.be
tél. : 04 92 65 52 24
www.souffledor.fr

FORMATION YNERGY

www.Ynergy.fr

QIGONG

& MASSAGES
QINEIZANG

DIÉTÉTIQUE

FORMATION
2013/2014

150
heures/an

En Pays d'Aix-en-Provence

UNE FORMATION SUR MESURE

- UN SUIVI PERSONNALISÉ
- OPTION PRO : PRÉPARATION AUX EXAMENS NATIONAUX DE MTC & AU DIPLÔME D'ÉTAT DE QI GONG

*N'attendez pas d'être vieux
pour rester jeune !*

7 WEEK-ENDS EN RÉSIDENCE

+ 1 SEMAINE JEÛNE & MÉDITATION

1 Week-End : 240€ - 1 Semaine J&M : 600€ - Année : 1700€
* Pension complète incluse (hébergement + repas bio)



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

06.14.59.66.85 - 06.64.18.01.29

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 connectées aux réseaux câblés (110m² et 80m²)
- 1 salle de pratique connectée aux réseaux câblés externes (100m²)
- 1 salle de soins dédiée aux soins et aux massages (20m²)

ÉQUIPEMENTS :

matras - chaises - tapis de sol
brosse - papier hygiène

LES SERVICES + :

accueil - vidéo-projecteur

L'ESPACE MIEUX ÊTRE

Cet espace est dédié au Maou Zhi
sous toutes ses formes. Vous pouvez
accéder à la location de cette salle,
particulièrement conçu spécialement
pour donner vos soins : massages,
acupuncture, sophrologie, méditation,
Hik, naturopathie, etc.

Centre d'Aix et d'Ecologie Corporelle

144, bd de la Villette - 75019 Paris

01 42 40 48 30

ced@generation-tao.com

www.centre-tao-paris.com

Du 16 au 20 juillet 2013
STAGE
QIGONG - TAIJQUAN
Méditation - Massage
TUINA

Art (ouïe) des Lignes

200 €

Formation Qi Gong **Formation Massage Tuina**

FORMATIONS 2013 / 2014

Formations diplômées
sur 1 an (Massage Tuina) ou 3 ans (Qi Gong)

Retour : ...
Qi Gong : début novembre 2013
Massage Tuina : Janvier 2014

Détails sur notre site internet www.tao2tao.com

TERRE D'ASIE

Tour d'Aix - 25 av. du Sillon - 40100 Dax
06 11 85 18 26

REGIE PUBLICITE

Génération Tao

144, bd de la Villette - 75019 Paris

contact: 06 20 89 63 32

pub@generation-tao.com

Renseignements techniques

magazine Papier + Web : 68 pages

Remise des ordres de typons :

3 semaines avant date de parution.

PROCHAINE PARUTION : 27 septembre 2013

En ligne : www.generation-tao.com





crédit photo : D.R.

Incarnons *nos rêves*

par Marie Delaneau

Période estivale. Envies d'espace, de temps pour soi, l'idée de vivre enfin à un autre rythme. Et puis, faire tout ce que nous n'avons pas eu le temps de faire le reste de l'année : profiter des enfants, des amis, de la famille, lire enfin ce livre en attente, ou refaire un peu de sport, ou bien encore, *farniente* !

Alors, au moment de savourer ces moments de vacances, je n'oublie pas ces travailleurs d'une autre époque qui ont lutté pour que soient octroyés ces fameux congés payés. Acquis social âprement défendu, puis joyeusement savouré. Espace privilégié que j'ai apprécié pendant de nombreuses années. J'ai donc une profonde reconnaissance pour tous ces travailleurs courageux, traversés et portés par un souffle de liberté. Un espace s'ouvrirait à la personne qui sommeille en chaque travailleur. Mais qu'en est-il maintenant ?

Passé le temps de la revendication, nous nous sommes installés dans l'affirmation de ce qui nous semble être un dû : ce temps de repos bien mérité après des semaines de travail. Travail dans lequel et pour lequel, trop souvent, pour bon nombre d'entre nous, nous nous perdons de vue. Alors, il me semble que le temps est venu de faire un pas de plus. Il me semble que le temps est venu de sortir de cette dichotomie : espace du travail souvent contraint, puis espace des loisirs dans lequel je m'épanouis. Quelles sont mes aspirations ? Comment être au plus près de celles-ci tout en m'inscrivant dans le social ?

Impossible clame mon « mental » qui raisonne et « déraisonne ». Inconcevable en effet dans ce

modèle de vie qui nous est proposé et que j'ai si bien « engrammé ».

Alors, le temps est venu de faire un pas de plus. Le temps est venu d'écouter les aspirations de nos âmes et d'y répondre. Il nous incombe de réaliser ce saut quantique. Osons rêver un nouveau mode de vie. Un espace qui ne serait plus « schizophrénique », où nous pourrions investir chaque instant avec tout notre être. Sans sacrifier une partie de nous-mêmes pour être adaptés, conformes, semblables, interchangeables. Profitons de la crise actuelle pour oser envisager un autre mode de vie, un autre rapport au monde, au travail, aux autres. Traversons nos doutes, nos peurs, sachons mourir à ce monde ancien et nous rendre disponibles à de nouvelles formes de pensées, d'organisations sociales, de rapport au temps. Accompagnons la fin de ce monde au lieu de résister. Prenons les rênes. Ne laissons pas échapper cette formidable opportunité d'être les créateurs de notre destin.

En cette période estivale, je vous souhaite de trouver le temps d'écouter votre cœur battre, vos cellules pétiller et d'entendre leur message de vie : quelles sont mes aspirations profondes ? Quelle transformation (si minime soit-elle) puis-je insuffler, dès la rentrée, pour marcher vers la globalité de mon être ? Pour marcher vers ce nouveau monde. Sachez qu'il n'y a pas d'idée saugrenue, il n'y a que des rêves non incarnés. Je vous souhaite aussi tout le plaisir de cette rencontre avec vous-mêmes. Et le bonheur de vous laisser emporter par ce vent de liberté ! Je vous donne rendez-vous, bientôt, dans ce nouveau monde. ■

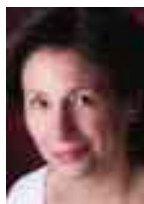


photo : François Lottillon

PORTRAIT

Enseignante puis directrice auprès d'adolescents en grande difficulté scolaire, Marie DELANEAU, formée par Imanou Risselard, Pol Charoy et Giovanni Fusetti, est accompagnatrice en Trans-analyse®. Professeure certifiée et formatrice en Wutao®, elle fait aussi partie de l'équipe du Centre d'arts et d'écologie corporelle à Paris. marie@generation-tao.com | centre-tao-paris.com |

**apprendre
la médecine chinoise**



La médecine chinoise
une autre réalité de la santé
et de la maladie

Phytothérapie
Acupuncture
Massage

cursus doubles et cursus triples
stages cliniques en Chine

formation en stages & week ends

1^{er} cycle en 2 ou 3 ans / 2^e cycle / formation continue
cours de chinois & cours complémentaires sur Paris

■ plus de 20 ans d'expérience

INSTITUT CHUZHEN
de médecine
Chinoise



10, bd Bonne-Nouvelle
75010 Paris • France
tél. 01 48 00 94 18

www.chuzhen.com

Le VITALISEUR de marion

Retrouvez dès le 28 juin votre émission

"CUISIN'EZ VAPEUR" ▶

Marion Kaplan et Jean Bretagne vous diront tout sur cette Bio gastronomie Gourmande sur le site www.vitaliseurdemarion.fr



Sublimez votre cuisine, et votre repas. Devenez vous aussi un acteur de la "Bio Gastronomie" avec le Vitaliseur de Marion et préservez une agriculture locale et consciente! Partagez vos recettes sur notre site, et profitez de 20% en tant qu' "Eco acteur" avec le code "bloacteur"

RETROUVEZ VOTRE ÉMISSION
DÈS LE 28 JUIN



www.vitaliseurdemarion.fr



Photo non retouchée, sortie du vitaliseur

www.vitaliseurdemarion.fr

07 78 12 61 27

