

Génération

**TAO**

*Votre magazine  
d'Art Énergétique*

**CAPOEIRA**



**DANSE  
MARTIALE**

**QI GONG**



**LE CHEMIN VERS  
L'INTERIEUR**



**CASTANEDA**  
LE GUERRIER SORCIER  
SUR INTERNET

**ACUPUNCTURE**

N° 6  
MARS / AVRIL  
1998

Capoeira : Danses martiales - Qi Gong - Le chemin vers l'intérieur - Castaneda sur internet - acupuncteur



# Edi TAO

**L'intégrisme n'est pas seulement religieux.** Il est tout autant intellectuel, corporel ou bien de consommation, et cela même au sein de notre communauté de pratiquants. Nous retrouvons aujourd'hui les apôtres de la bonne parole qui se présentent sous l'habit masqué, soit de responsables fédéraux, soit de dirigeants d'écoles, ou soit encore de représentants d'un style ou d'un courant des arts chinois...

La dérive pour nous tous, vient de la croyance dans la supériorité de notre pratique au point de vouloir persuader l'autre du bien-fondé de notre système de techniques corporelles... jusqu'à le convertir. **La richesse et la variété des arts énergétiques chinois ont beaucoup à perdre dans ces querelles.** En effet, la situation fédérale française est à l'image de notre système politique avec un hémicycle séparé en deux partis (Yin/Yang), convaincus tous deux d'être sur la bonne voie pour le devenir officiel des arts énergétiques chinois en France, en oubliant peut-être la complémentarité... La représentation démocratique demeure donc prisonnière de cette incertitude des pouvoirs publics et fédéraux à réussir l'union, le consensus pour l'intérêt général de la majorité, **à savoir nous les pratiquants !** Le compromis entre les partis semble actuellement se diriger vers un éclatement - peut-être judiciaire - de **notre pratique** en deux fédérations distinctes :

**L'une dite "d'arts internes" (Yin). L'autre dite "d'arts externes" (Yang)**

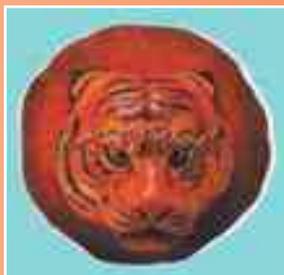
Je vous renvoie ici à nos pages consacrées à ces problèmes fédéraux dans notre rubrique **"Infos Tao"**. D'autre part, nous retrouvons aussi cet intégrisme dans la nécessité pour être "reconnu" de se référer à l'intelligence de la pensée et son corporatisme d'écoles intellectuelles qui règne en Maître sur l'intelligence du corps et son cortège de styles corporels. Chacun souhaitant intégrer l'autre dans sa logique, avec une intention souvent cachée de hiérarchisation. Au milieu de cette mise en scène, le nouveau-venu doit accepter si ce n'est se soumettre au système de valeurs qu'on lui impose.

À toutes ces situations polémiques (**du grec polemikos, relatif à la guerre**), **Génération TAO** se veut ouvert, avec toutes nos qualités et tous nos défauts, à tous les représentants d'écoles, de styles ou de fédérations. Nous sommes juste tenus à un nombre de pages limités et à des contraintes temporelles de parution qui nous obligent à une sélection. N'hésitez donc pas à nous contacter, à nous rencontrer. Nous sommes curieux de la différence et souhaitons la faire connaître à un plus large public comme l'illustre le sommaire du n°6.

Nous vous invitons à voir que l'interne et l'externe sont étroitement liés dans l'article de Qi Gong, **"le chemin vers l'intérieur"**. Vous aurez l'agréable surprise de lire qu'un de nos meilleurs batteurs de rock français s'inspirent du Qi Gong pour enseigner son art. Le rythme et l'énergie des terres américaines résonnent aussi dans nos pages à travers **"Castaneda, le Guerrier-sorcier"** et un passionnant regard sur la **Capoeira**. Vous pouvez aussi écouter des animaux vous expliquer les principes de l'acupuncture ou jeter un coup d'œil sur l'art des coups de pied en passant par le **Tai Ji Quan Yang, Sun ou Chen**, sans oublier la philosophie et la calligraphie. Amusez-vous et faites danser votre curiosité parmi toutes ces diversités énergétiques. **Bonne danse du Tao !**

*Pol Charoy, Directeur de la rédaction  
Champion du monde  
de Kung Fu Wushu à Taïwan en 1983*

# Sommaire



## LE RETOUR DU GUERRIER-SORCIER SUR INTERNET

Soyez sur vos gardes ! Le nom de Carlos Castaneda circule à présent sur le réseau Internet. Que nous réserve cet éternel dissident de la rationalité occidentale ?

Par Ezéchiel Saad, un internaute ensorcelé  
P. 22



photo de couverture : Frédéric SERRALTA

Silhouettes de Bouddha au Laos



## QI GONG LE CHEMIN VERS L'INTÉRIEUR

Véritable mémoire vivante des arts chinois, Maître SUN Gen Fa vous divulgue les principes qu'il a découverts après une quarantaine d'années d'expérimentations. Un exemple d'unification entre l'interne et l'externe.

Par Ke Wen & Chen Qiao Si, princesses du Tao  
P. 26

## QU'EST-CE QUE L'ACUPUNCTURE ?

Laissez-vous guider par les animaux doués de parole qui sommeillent en chacun de vous pour pénétrer dans le secret des méridiens.

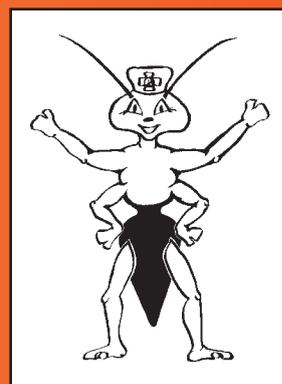
Par Jean Motte, porte-parole des animaux  
P. 32

## LA CAPOIERA



L'art des esclaves noirs enchante de plus en plus de publics. Mais derrière les exploits physiques des capoeiristes, se dissimulent un univers, des règles de vie et une sagesse qui sont encore trop peu connus. Une voie rythmée à découvrir !

Par Sophie Chancogne, apprentie capoeiriste en verve  
P. 74



Le conte de l'année du Tigre	p.5	L'Art de la calligraphie : Le travail des bases	p.53
Infos Tao	p.11	Wushu interne Le Tai Ji Quan de la famille SUN	p.56
Tao santé	p.32	Portrait : ZHANG Dongwu, 20e héritier de la famille CHEN	p.61
L'acupuncture	p.37	Point de vue sur les 4es championnats du monde	p.64
Diététique : Les variétés de thé	p.40	Wushu externe La queue du dragon	p.66
Artao : Rhythm and Qi	p.44	La boxe du tigre	p.71
Sciences Philo et Tao	p.48	Carnet d'adresses	p.78
La voie du cœur et de l'esprit			
Shifu : Qu'est-ce qu'un maître ?			
Expotao : Les sculptures Tai Ji de Ju Ming			

**Directeur de publication**  
Garry TREIL  
**Directeur de rédaction**  
Pol CHAROY  
**Directrice de la création**  
Imanou RISSELARD  
**Secrétaire général de rédaction**  
Manikoth VONGMANY

**LES RESPONSABLES DE RUBRIQUES**

**Qi Gong**  
Mme KE Wen  
**Wushu interne**  
Philippe RAFFORT  
**Wushu externe**  
Roger ITIER  
**Philosophie, Sciences et Tao**  
Manikoth VONGMANY  
**Calligraphie**  
Najib BOUCHIBA  
**Tao Internet**  
Ezéchiél SAAD  
**Artao**  
Nadia HAMAM  
**Culture Martiale d'Aïlleurs**  
Delphine L'HUILLIER

**LES RÉDACTEURS**

**Philosophie, Sciences et Tao**  
Cyrille JAVARY, Abel SEGRÉTIN  
Jacques-Émile DESCHAMPS  
**Santé & massages**  
Lao DO, Pierre LAGORCE,  
Jean MOTTE, Denis LAMBOLEY  
**Culture Martiale d'Aïlleurs**  
Sophie CHANCOGNE

**Wushu**

F.X. TRAN, M<sup>re</sup> YUAN Zumou

**Infos**

Delphine L'HUILLIER, Nadia HAMAM

**PHOTOGRAPHIES**

Fred SERRALTA, André DUCLOS,  
Jean-Marc LEFÈVRE, DANG Chau

**CORRESPONDANTS DOM-TOM**

ANTILLES : Daniel LOSIO

**CORRESPONDANTS ÉTRANGERS**

BELG. : F.X. TRAN & Paul MAES

CHINE : Najib BOUCHIBA

MAROC : Najib BOUCHIBA

**CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES**

Éd. You Feng, Ezéchiél SAAD, Guillaume HEBERT,

**CALLIGRAPHIE**

M. KE, Abel SEGRÉTIN

**NOS CONSEILLERS CHINOIS**

Mme KE Wen, Mme ZHANG Xiao Yen,  
Le Docteur JIAN

**Nos remerciements à :**

Thomas GANGNET et Audrey RAFFORT  
**pour leur soutien.**

**RÉGIE PUBLICITAIRE**



51 bd Rodin, 92137 Issy les Moulineaux cedex  
Tél : 01 41 08 01 01 Fax : 01 41 08 88 77

Imprimé en France ISBN N° 1278-3803  
Commission paritaire n° 0 502 K 77577  
Distribution NMPP.



**Génération TAO**  
**Les Éditions du TAO**  
3, rue Vulpian, 75013 Paris  
Tél. : 01 45 35 24 64, Fax : 01 45 35 24 66  
Numéris : 01 45 35 24 67

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 non insérés 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.

# COURRIER

**Chers toutes et tous,**

Cette lettre vient en réponse à votre lettre et après la parution (et l'achat bien entendu) du numéro 5 de Génération Tao. Un sommaire bien pensé : équilibre entre interne et externe, tradition de l'ancien temps et modernisme (Shaolin sur internet incroyable !) et même du Pencak silat que j'apprécie beaucoup. Mon maître m'a dit que l'année du tigre est une bonne année, alors je vous souhaite une bonne année du tigre, fêtez bien le Têt vietnamien et le printemps chinois, ressourcez-vous... Si j'ai mon bac cette année, je serai l'année prochaine sur Paris en faculté de philosophie. J'aimerais profiter des connaissances de certains maîtres dont le club, l'école serait à Paris, tout en continuant à pratiquer à Rambouillet avec mon maître.

J'ai choisi de pratiquer avec un maître vietnamien pour plusieurs raisons : la qualité de l'entraînement et la relation entre Maître et "disciples"(...). Voyez-vous, je ne suis pas taoïste proprement dit, mais je crois avoir trouvé ma voie, ou du moins un commencement de voie et ceci grâce aux arts martiaux sino-vietnamiens et aussi grâce à vous qui guidez vos lecteurs vers leurs voies et non UNE voie imposée comme on peut le ressentir à travers certains autres magazines d'arts martiaux dont il n'est pas nécessaire de citer le nom tant on le voit partout (affiches de films, manifestations ...).

Je suis bien conscient de mon appartenance au monde "occidental" culturellement judéo-chrétien, mais cela ne m'empêche pas par ma volonté de comprendre d'autres traditions et d'y appartenir dans un certain sens. Il est intéressant d'apprécier le travail de certaines personnes (surtout dans le monde des arts martiaux) qui se détachent par leur volonté de leur monde culturel et immobile pour souvrir et intégrer d'autres cultures. C'est ce qu'incarne également votre magazine : la volonté de puissance du sens où vous vous détachez de l'immobilité et du médiocre pour créer, changer ... En fin de compte d'exister réellement et de retrouver le sens de l'Humanité, de l'Homme et de la Terre et de leurs interrelations qui font partie de "l'équilibre universel" (expression qui vaut ce qu'elle vaut).

Génération Tao se détache en cela du médiocre et de l'immobilité décadente et tend à se surpasser : vous vous surpassez et nous lecteurs si nous comprenons ce que vous dites, nous nous surpassons également.

Je vous fais part de mon sentiment d'espoir, de sincérité et d'admiration, amicalement,

**Xavier, Rambouillet.**

**Cher Xavier,**

Tout d'abord, nous vous remercions pour votre enthousiasme et la qualité de vos lettres qui sont si belles que nous ne pouvons nous empêcher de les partager une seconde fois aux autres lecteurs. Ce sont des bouquets de compliments que vous nous envoyez et nous les accueillons avec plaisir et frissons intérieures.

Il nous semble que la pratique des arts martiaux représente pour vous une voie parmi d'autres qui vous aide en fait à cultiver quotidiennement des valeurs nobles telles que l'Humanité, l'Homme, la Terre ou l'Équilibre universel. A votre âge (17 ans), vous êtes très précoce ! De plus, vous allez entreprendre des études de philosophie, direction qui va encore renforcer votre aspiration vers la sagesse universelle. Mais nous aimerions vous aider à percevoir les pièges que recèle le fait de "devenir trop sage avant l'âge". Les valeurs morales et spirituelles peuvent aussi bloquer l'écoulement naturel de la sève de vie quand elles ne résultent pas d'une vie pleine d'expériences enrichissantes qui ne sont pas forcément "roses" : l'amour et la haine, la violence et la non-violence, la sagesse et la folie, l'harmonie et le désordre (...) sont des bipolarités qui proviennent de la même énergie mais orientées dans des directions différentes. Le Yin/Yang... Ainsi le fondateur de l'Aïkido, Morihei Ueshiba atteignit l'éveil et l'accomplissement d'une philosophie de la non-violence après avoir expérimenté des techniques martiales et vécu des événements plus ou moins violents et douloureux. Sa sagesse fut l'aboutissement d'une vie pleinement vécue. De même le Bouddha a goûté à une vie abondante et luxuriante puis s'est engagé dans une voie ascétique avant de trouver sa voie, le Juste Milieu, Comme le proclame un célèbre film américain, "Carpe Diem" (Cueillez les fleurs du présent"). Vous êtes dans le printemps de la vie !

**La rédaction**

*le Conte de l'année du tigre*

**DOMPTER**

**la FORCE du TIGRE**

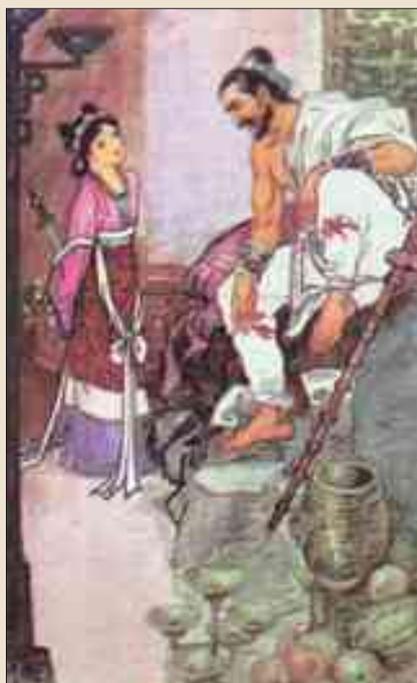
*En des temps  
immémoriaux, des tigres  
vivaient dans cette région  
marécageuse au pied  
de la montagne de Wu Mei.  
C'était une région baignant  
dans une végétation  
luxuriante mais qui  
effrayait les autochtones  
et les voyageurs même  
les plus intrépides, à cause  
essentiellement de la  
présence d'un tigre réputé  
très féroce et terrifiant.  
Aucun temple, aucune  
construction humaine  
ne pouvaient y être édifiés.  
Ce magnifique cadre  
naturel était comme délaissé !*





*Tout en haut, sur le sommet de la montagne, vivaient trois fées qui avaient trouvé refuge dans une magnifique grotte. Nuage d'Or, Nuage d'Argent et Nuage de Jade avaient bien sûr entendu parler de ce fameux tigre qui terrassait tous les passants, à tel point que les voyageurs paralysés par la peur, n'osaient même plus venir brûler de l'encens au temple de Wu Mei et manifester ainsi leur adoration à l'égard des divinités. Les trois sœurs décidèrent alors d'un commun accord d'éliminer ce danger pour le peuple. Mais comme Nuage d'Argent et Nuage de*

*Jade n'étaient pas encore prêtes, l'aînée, Nuage d'Or, se prépara alors à affronter le tigre seule !*

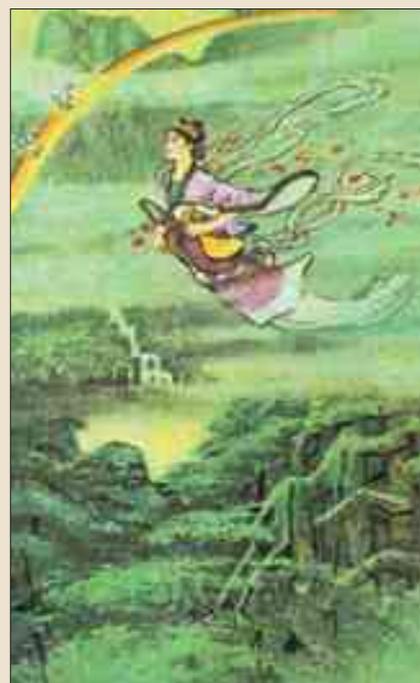


*Nuage d'Or alla informer son grand-frère, Tiau Gau Ming, de sa décision. Celui-ci ne l'approuva pas mais sa sœur s'obstina :*

*“Je vais éliminer ce danger pour le peuple !!! Je me suis suffisamment entraînée depuis des années pour pouvoir me mesurer à lui !*

*Qu'est-ce que je pourrais craindre !?”*

*Tiau Gau Ming se laissa convaincre et accorda à*



*sa sœur le droit de partir. Nuage d'Or emporta avec elle ses objets magiques, son sac en étoffe, son écharpe, et un panier en bambou.*

*Inquiet, Gau Ming, armé de son fouet métallique aux neuf segments, suivit sa sœur discrètement.*





*A mi-chemin, Nuage d'Or rencontra un vieil homme qui essaya de la convaincre de rebrousser chemin :*

*“Dans la forêt, les tigres sont très féroces !*

*N’y allez pas !”*

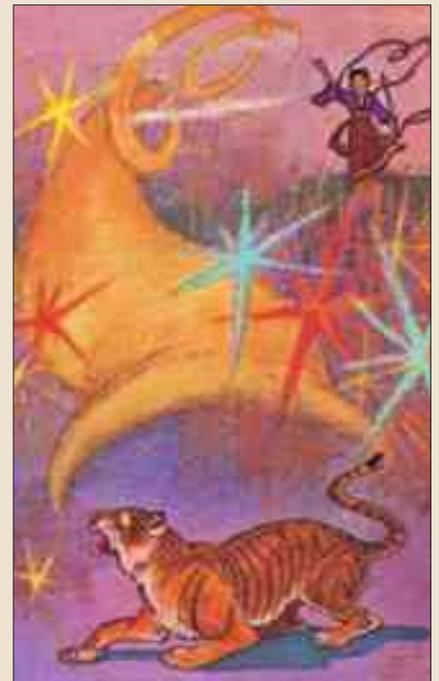
*Elle lui répondit avec fermeté :*

*“Je n’ai pas peur. Je viens justement pour le trouver et l’affronter !”*



*Avançant et continuant fermement vers son but, un colossal tigre allongé sur un petit pont apparut soudain devant ses yeux. La voyant, l’animal commença à rugir violemment !!!*

*Soudain le tigre bondit vers Nuage d’Or comme*



*Piégé, le tigre mordait et sautait dans tous les sens jusqu’à déchirer le sac et en sortir !*

*Il était bien trop puissant !*

*s’il voulait l’avalier d’une seule bouchée.*

*Nuage d’Or lança sereinement le sac en étoffe sur la tête du tigre pour l’emprisonner à l’intérieur.*

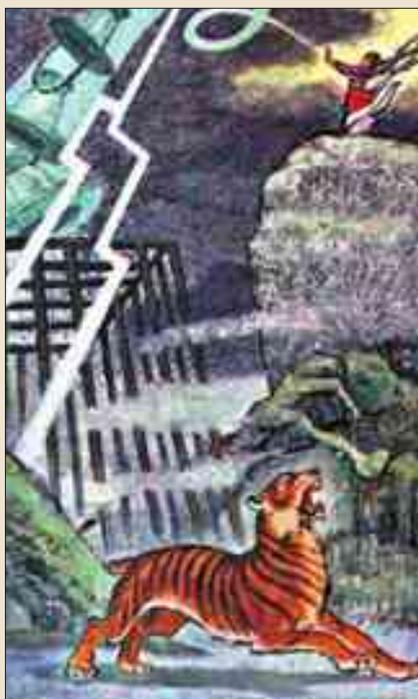




*Elle jeta alors son écharpe magique qui se transforma en une énorme cloche. Mais le tigre se révéla très habile et évita l'instrument grâce à un prodigieux bond pour atteindre la petite colline d'en face. La cloche s'écroura sur le pont...*



*Elle continua immédiatement à harceler le tigre en lançant son panier*



*de bambou vers sa tête. Mais le gros félin se rua instinctivement vers les bois pour s'abriter sous les arbres, annihilant encore une fois l'attaque de la fée.*



*Épuisée, ses pouvoirs de fée n'ayant pu dompter la force du tigre devenue colérique, Nuage d'Or sauta courageusement sur son dos pour se battre à mains nues avec lui.*

*Mais le tigre se révéla bien trop féroce et bien trop puissant pour la malheureuse fée qui*



*se retrouva jetée au sol par une ruade énergique.*

*Elle pensa instantanément à sa mort :*

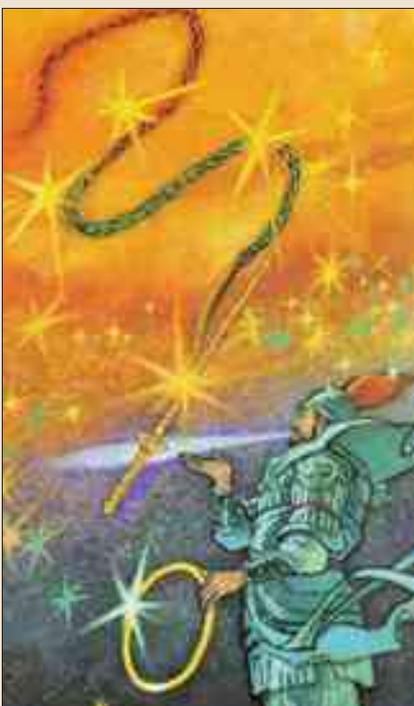
*“Cette fois, je suis finie ! Je vais être mangée par cet animal !”*



*“Nuage d’Or ! N’aie crainte ! J’arrive !”*

*Gau Ming jaillit soudain des bois pour secourir sa sœur et fonça directement vers le monstre.*

*Il lança son fouet en acier et, d’un souffle magique, l’instrument se métamorphosa en une grosse chaîne.*



*Obnubilé par son triomphe, l’animal ne vit pas la chaîne de fer arrivée du ciel pour l’attrapper et s’enlacer autour de son cou.*

*Etranglé par la chaîne, le tigre se débattait encore. Mais plus il se débattait, plus la chaîne serrait son cou.*



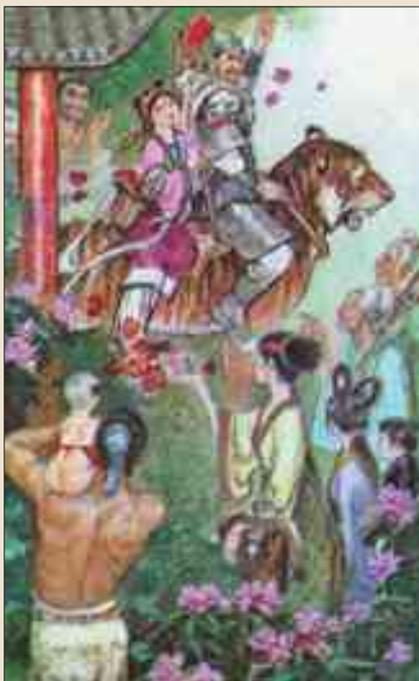
*Il ne pouvait alors plus bouger. Il était enfin vaincu.*

*Gau Ming sortit de sa manche un anneau jaune doré et le mit autour du cou du félin qui se soumit docilement à ce geste.*



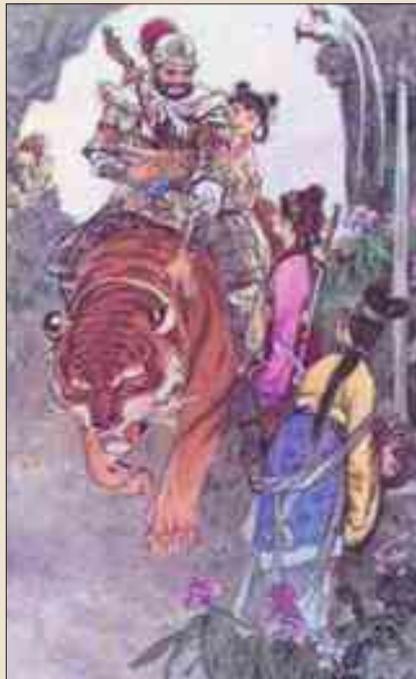
*En interrogeant les vies antérieures de l’animal, ils apprirent que ce tigre féroce était auparavant un gros chat noir qui avait fui le temple du “Son de Tonnerre” et s’était réfugié dans une grotte divine.*

*Cette grotte divine, pour l'être s'abritant en son sein était imprégnée d'une ambiance spirituelle favorable à la purification du karma. Grâce à ce travail de purification, il avait pu évoluer d'un état de chat noir à celui d'un magnifique tigre. Malgré cette évolution, sa mémoire restait encore marquée par sa frayeur du tonnerre. À chaque orage il était effrayé par le son du tonnerre, il sortait alors de sa grotte et hantait les montagnes en exprimant par peur, sa nature féroce.*



*Informé de l'exploit, le peuple se rua vers les deux héros chevauchant le tigre vaincu pour les applaudir et les remercier au pied de la montagne.*

*Nuage d'Argent et Nuage de Jade vinrent aussi les accueillir.*



*Tiau Gau Ming dit alors à ses sœurs :*

*“Avoir seulement la bonne volonté de faire un acte bon ne suffit pas. Sans la compétence, vous ne pouvez pas vaincre le tigre. Vous devez d'abord vous entraîner sérieusement.”*



*A partir de ce jour, les environs de la montagne de Wu Mei ne connurent plus d'histoires de tigres pourchassant et blessant les hommes. Par la suite, en souvenir de cette histoire, les gens de la région construisirent le “Temple du Tigre vaincu” et appelèrent le petit pont où le félin se reposait “le Pont du ruisseau du tigre”. Jusqu'à aujourd'hui, voyageurs et touristes peuvent encore venir le visiter.*

**Traduction :**  
**Audrey RAFFORT**  
**Mise en forme :**  
**Manikoth VONGMANY**



# LE SIFOU FOVINEUR

## Le nouvel an de la "Petite Asie" parisienne.

**F**in janvier 1998 :  
Quoi de neuf au  
courrier aujour-  
d'hui ? Voyons,  
une lettre de mon  
ami Guillaume, une carte de  
ma petite nièce "Nouvelle  
Rosée du matin", de  
Toulouse, et encore toutes ces  
publicités tapageuses que je  
consulterai plus tard.  
Procédons dans l'ordre :  
Que me veut donc ce cher  
Guillaume !... **Par les mille  
paumes divines !!!**

Je me serais donc trompé  
dans l'orthographe de son  
nom dans le n°5 de  
Génération Tao... Oui, c'est  
bien cela, il s'agit de  
**Guillaume Hébert**. Ah !  
Par les huit trésors, son  
adresse, j'ai également fait  
une erreur. Je vais l'appeler  
de suite, pour présenter mes

*Un BCS-MA de Guillaume*



excuses à ce sacré garçon.  
Si mes oreilles fatiguées ont  
bien entendu le timbre de sa  
voix, vous pouvez donc  
le contacter au :

**19, rue St Martin 14000  
Caen Tel: 02 31 85 93 39.**

Dans le dernier numéro,  
vous avez pu admirer ses  
"mandalas" (B.C.S-M.A.)  
créés en osmose avec  
les outils modernes de  
l'informatique. Guillaume  
aime écouter l'avis des autres  
pour évoluer dans son art.  
Bien, passons à ma nièce ;  
tiens, elle m'invite à venir la  
rejoindre pour la semaine de  
festivités du Nouvel an asia-  
tique à Toulouse. Mais je ne  
peux décommander les ren-  
dez-vous que j'ai pris avec  
mes amis français pour le  
week-end du 31/01 au 01/02  
dans la "Petite Asie" pari-  
sienne. Je leur ai promis  
d'être leur guide lors du  
carnaval.

**Malheureusement, mes  
grands maîtres taoïstes ne  
m'ont pas encore divulgué  
les secrets de l'ubiquité.**

Comment être à plusieurs  
endroits à la fois ? Après  
le quartier asiatique de

Belleville la veille, les autori-  
tés ont carrément bloqué une  
partie du 13ème arrondisse-  
ment pour le défilé du  
Nouvel An. Tout est là : sur  
un fond de musique chinoise  
et indochinoise, les Grands  
Tambours de l'ARFOI  
(Association des Résidents  
en France d'Origine  
Indo-chinoise) annoncent les  
invités d'honneur et  
les divers participants. La  
procession suit un itinéraire  
triangulaire Ivry-Choisy  
Masséna qui permet au  
public de ne pas se tasser et  
de bouger comme il le sent.

Ah le carnaval... Entre  
les drapeaux colorés, les che-  
vaux en papier, les  
lanternes rouges de la paix,  
les drapeaux longs et les  
lanternes fleuries, ont défilé  
les rois, reines et leur suite,  
des dynasties Tang, Ming et  
Qing ; les trois divinités :  
Bonheur, Réussite et  
Longévité, les héros des  
Royaumes Combattants, les  
personnages de la légende  
du Juge Bao Gong (symbole  
de la justice). J'ai dévoré des  
yeux la danse des lions  
et la danse du dragon. J'ai  
admiré, profondément ému,

*D'énormes pétards  
explosent telles  
des mitraillettes afin  
de chasser les mauvais  
esprits pour toute  
l'année et de gigantesques  
gongs retentissent  
des kilomètres alentour,  
par leurs vibrations  
posées et harmonieuses.*

les héros du roman classique  
*Pèlerinage vers l'Ouest* :  
le maître bouddhiste Tang  
San-Zang et ses quatre  
disciples : le Roi des Singes,  
le Cochon Divin, le Cheval  
Blanc et le moine Sha  
He-Shang, voyageant vers  
l'Ouest pour chercher les  
canons bouddhiques. Nous  
avons vu l'accueil de la  
mariée selon la tradition chi-  
noise, des danses folklo-  
riques de plusieurs pays, etc.  
Les fées qui nous lançaient  
des fleurs m'ont achevé.



*Sourire et charme de l'Asie*

Heureusement, j'ai pu recouvrer mes esprits quand nous sommes allés manger au restaurant et, pendant le repas, les propriétaires nous ont offert un cadeau à chacun ..

*Mes amis français étaient un peu destabilisés par ce geste de don (l'un d'entre eux a d'ailleurs demandé combien il devait...).*

En Chine, cet "acte de don" fait aux clients est un échange avec le Dieu de la prospérité qui, en retour, est censé apporter ses énergies positives au commerce. Comme vous le savez, la culture chinoise est aussi influencée par la croyance bouddhiste du karma : un acte bon entraîne de bonnes conséquences, et inversement pour un acte mauvais. On récolte ce que l'on sème... Vous voyez, même là, la philosophie du prince indien s'intègre naturellement dans l'esprit mercantile de mes frères.

### Le Salon des médecine douces

Je n'ai pas regretté mon pas-

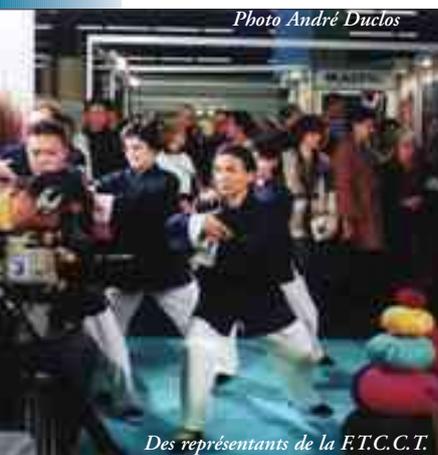


Photo André Duclos

Des représentants de la F.T.C.C.T.

sage au traditionnel salon de "Médecine Douce et Thalasso" au Parc des



Photo André Duclos

Le Qi Gong de Peng Zu au salon des médecines douces

Expositions (Porte de Versailles) du 5 au 9 février 1998. Moi qui étais si réticent à tout bain de foule après ces nombreuses festivités. Comme tout Sifou, j'ai un petit côté ours, quand je vois trop de monde, il me faut ma caverne. Mais toutes ces organisations qui œuvrent pour le mieux-être ne peuvent que me ravir (même si certaines n'ont pas toujours les pieds sur terre... ou la main sur le coeur).

*Je ne vous cache pas que mon chauvinisme a été caressé dans le sens du poil car nombreux étaient les stands de Qi Gong et de médecine chinoise.*

J'ai pu admirer des formes de Tai Ji effectuées par des mordus de l'art chinois : Anya Meot, Antoine Ly et Yves Blanc ont orchestré la danse cosmique. Une méditation en mouvement dans ce va-et-vient de milliers de personnes en quête de santé et de bien-être. Boules Bao Ding, démonstrations de maîtres, diagnostic par la prise des différents pouls, décidément, la Chine en particulier et l'Asie en général est partout en France.

Tous ces clins d'œil à ma culture me donnent soudain la nostalgie, le mal du pays. J'aspire à sentir les odeurs de mon enfance,

à déambuler dans les petites rues escarpées de Chine, à entendre les différents patois chantants des cantons de ma nation. Je comprends Yoda qui disait "Fatigué je suis, de repos j'ai besoin". Ou, ceci est un signe, Je dois retourner au pays.

*Quelle merveilleuse invention que la tontine chinoise, le Hui, ce système de prêts et de crédits géré par la communauté chinoise qui permet d'aider et de soutenir un membre de celle-ci lorsqu'il a besoin de yuan, oh ! pardon de francs.*

Figurez-vous que, grâce au Hui, mes compatriotes m'ont aidé à payer le billet d'avion pour aller me ressourcer, retrouver mes racines. Quelle délectation... Comment ai-je pu rester si longtemps sans respirer cet air, palper cette terre, goûter

Les coulisses de la Chine moderne



ces saveurs, sentir ces odeurs...bon j'arrête, mon maître de poésie m'a toujours dit que j'étais fait pour l'aquarelle. Durant mon retour aux sources, devinez ce que je vois, assis à côté de moi dans un centre de Wushu à Beijing : M. Hu Ting Ming, l'entraîneur officiel de l'équipe de Chine en train de lire un magazine. Jusque là, rien de parti-



Photo J.B. Xavier

culier. Non, je ne me suis pas trompé, c'est bien Génération Tao ! La vie est pleine d'humour, n'est-ce pas ? Quand je suis en France, je vois la Chine partout, et maintenant que je suis en Chine, je me souviens de la France. Comment guérir cette blessure quand on ne se sent jamais complètement chez soi ? La seule issue réside dans le fait d'accueillir la totalité de l'être dans l'instant présent... Car "la vie est comme une goutte de rosée posée sur la feuille de lotus" (de mon maître de poésie R. Tagore).

### Le Sifou

# 1<sup>er</sup> tournoi international de Shuai Jiao en Chine

Du 22/12/97 au 29/12/97 se déroulait le 1<sup>er</sup> Tournoi International de Shuai Jiao organisé par la Chine à Beijing sous le regard attentif de tous les anciens champions nationaux et d'un large public enthousiaste.

**A**près son développement spectaculaire en France et en Europe (grâce à Maître YUAN Zumou qui a organisé de nombreux festivals d'arts martiaux) ainsi qu'à travers le monde, tous les pratiquants de Shuai Jiao attendaient cet événement qui allait donner un nouvel élan à cet art.

Rassemblant une centaine de participants venus des quatre continents (Algérie, Chine, Espagne, France, Italie, Maroc, Pologne, Taïwan, U.S.A), on assistait à une exhibition de très grande qualité où se confrontaient à la fois la haute technicité des combattants chinois et taïwanais (pour la plupart des professionnels) et la ténacité et l'enthousiasme de leurs adversaires, amateurs talentueux. Dans cette configuration, l'issue des combats ne donnait pas toujours l'avantage à l'expérience ; la combativité alliée à la souplesse, la fluidité, l'intelligence tactique donnaient au combat cette finesse et cette beauté technique, caractéristiques intrinsèques de la pratique du Shuai Jiao.

Au classement final et par équipe, sont arrivées en tête les deux équipes chinoises, qui confirment leur avance incontestable au niveau mondial dans cette discipline, suivies des U.S.A et de la France qui démontrèrent leur volonté d'être de plus en plus compétitifs au niveau international.



La Chine a remarquablement préparé ce tournoi international de Shuai-Jiao tant sur le plan de l'organisation que par les moyens médiatiques mis en oeuvre. Elle a ainsi su redonner vie à un art profondément attaché à ses racines et à sa tradition depuis plus de 5000 ans.

Ce tournoi fut accompagné de démonstrations de diverses pratiques martiales traditionnelles. Les spectateurs furent tout par-



ticulièrement éblouis par des démonstrations faites par des enfants, dont les plus eunes avaient environ 8 ans et qui faisaient preuve de toute la maîtrise, la grâce et l'élégance du Shuai-Jiao.

Un autre point fort de ces journées fut la *Bok* (lutte mongole traditionnelle) qui se substitua à l'épreuve "toutes catégories confondues" et nous permit de découvrir un aspect extraordinaire des richesses culturelles de cette région.

C'est dans cette diversité culturelle et cette chaleur d'accueil que se déroula le 1<sup>er</sup> Tournoi International de Shuai Jiao de Chine 1997. Les échanges tant sportifs qu'humains ont fait grandir et mûrir les liens d'amitié et d'ouverture entre tous les pays participants pour rejoindre l'esprit des lutteurs chinois dans cette maxime :

José LUKUNGA LUMBALA



*“Autour des quatre océans, tous les hommes sont frères.”*

Les médailles remportées par l'équipe représentant la France, entraînée par Maître YUAN Zumou.

**Chez les hommes :**  
en catégorie -68 kg,  
Dominique Gentille  
Médaille de bronze

**Chez les femmes :**  
en -68 kg, Julie Boettcher  
Médaille d'argent

en -58 kg, Hild Herteleer  
Médaille d'argent

en -50 kg, Adja Ould-Chich  
Médaille d'or

La France organisera le 4<sup>ème</sup> Tournoi International de SHUAIJIAO, Coupe du Maire de Paris, les 18-19 et 20 décembre 1998, à Paris



## COUP DE CŒUR DU MOIS

### Vivre en Cinq Mouvements.

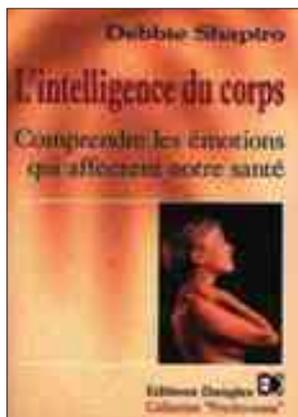


Entre Orient et Occident, tradition et modernité de J.F. Barrey et P. Deporte. La vie est mouvement. La tradition chinoise traite des 5 manifestations de l'univers. Le chiffre 5 ondule au cœur de la Création. L'adéquation entre microcosme et macrocosme anime le cours de toutes les civilisations, parfois enfouie, parfois révélée, au gré du temps et des prises de conscience. Les alchimistes écrivaient : "Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas et ce qui est en bas est comme ce qui est en haut", enseignements ancestraux qui s'appliquent aux pratiques holistiques contemporaines. Cet ouvrage au demeurant inégalé "présente une structure dynamique capable d'unir le psychisme subjectif au monde extérieur de la matière". Il s'adresse à un large public soucieux de comprendre un monde et un être en devenir.

Ed. du Prieuré, 4 rue Cocherel, le Prieuré, 27150 Rouvray.

### L'intelligence du corps.

Comprendre les émotions qui affectent notre santé par Debbie Shapiro. Le corps sait. Le corps a sa propre intelligence. Le corps possède une mémoire infailible. Pour y accéder, seules les émotions nous



ouvrent la voie. Debbie Shapiro, en analysant toutes les parties du corps, nous explique les "clés de la psychomaturation" et nous aide à retrouver nos émotions enfouies. Ce livre éveille le lecteur à une nouvelle écoute du corps et lui fournit les moyens de la libération.

Ed. Dangles, 125 FF

### La porte des bienséances.

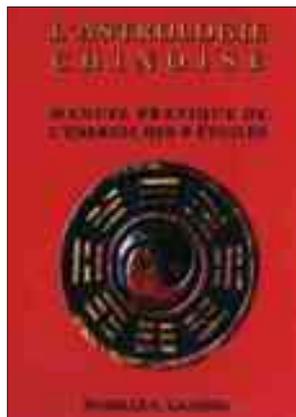


Guide des usages dans la Chine d'aujourd'hui de Laurent Long. "Qui passe une frontière doit s'enquérir des interdits ; qui arrive dans un pays doit s'informer des coutumes" cite Laurent Long. Le meilleur moyen d'apprécier un pays et son peuple est d'en respecter les usages en évitant les maladroites du voyageur non averti. Grâce au travail de ce sinologue qui a longtemps vécu en Chine et à Taïwan, la

culture lointaine de l'Empire du Milieu devient plus familière. Y sont abordés les principes et les règles gouvernant chaque aspect de la vie courante. Laurent Long mêle dans son ouvrage l'intime connaissance de la civilisation à l'expérience de la vie quotidienne.

Ed. You Feng.

### L'astrologie chinoise.



Manuel pratique de l'énergie des 9 étoiles par Isabelle G. Laading

Ce livre s'adresse à tous ceux qui souhaitent entreprendre une approche globale du cycle de transformation des 5 éléments en élargissant leurs connaissances à "l'énergie des 9 étoiles", issue de la tradition chinoise, qui permet d'accorder notre énergie à celle de l'instant présent (grâce à la date anniversaire notamment). Il se présente comme un véritable manuel pratique "qui vous révèle vos possibilités, vous aide à comprendre toutes les situations de vie, pour un mieux-être profond, ouvert à soi-même et aux autres".

### Du Yi-King au Tarot des Hérétiques.

Le traité de l'Etoile par William Arnaud "L'Etoile est la voie, elle nous guide comme les mages, par les l-mages, vers un renouveau qui nous sauvera de nous-mêmes" écrit William Arnaud. Il nous invite à



découvrir la structure intime de notre imaginaire et le chemin qui mène à la connaissance de soi par une profonde intuition. Il s'inspire du Yi-King de Hsi d'avant le ciel avec celui d'après le ciel qu'il met en relation avec la tradition ésotérique du Tarot de Marseille et nous éclaire ainsi sur le message intime des arcanes majeurs.

Ed. Trismégiste.

### Les 214 clés de l'écriture chinoise.



Par Paul Morel et Xu Guang Cun

La beauté formelle des caractères chinois, qui frappe tout un chacun, a captivé de nombreux artistes modernes et contemporains. A partir des 214 clés de l'écriture chinoise, qui sont, pour les chinois, ce que sont pour nous les 26 lettres de l'alphabet, les auteurs présentent une sorte de "généalogie" des caractères chinois. A travers quelques 2000 graphies, dont les plus anciennes remon-

tent à plus de 3000 ans, le lecteur peut embrasser l'évolution d'une des plus anciennes écritures encore employée aujourd'hui.

Ed. You Feng

## L'essence des arts martiaux internes.



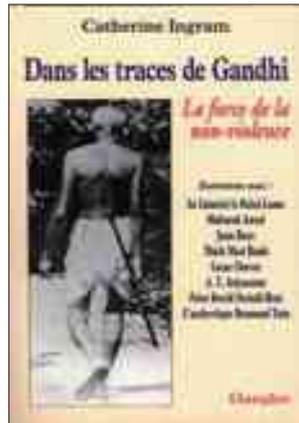
Qi Gong, Yoga sexuel, capacités psychiques par Jerry Alan Johnson

Ecrit par un maître praticien, cet ouvrage complet et très instructif offre un large éventail des techniques de base et de guérison des arts martiaux internes d'inspiration taoïste. Il offre au lecteur/praticien la possibilité de développer son système énergétique interne, de découvrir ou d'approfondir de nouveaux enchaînements, mouvements et exercices respiratoires en le conviant à une pratique régulière et intensive. J.A. Johnson lève le voile sur l'attitude suspicieuse de certains maîtres qui préfèrent garder le secret de leurs méthodes.

Ed. Chariot d'or. 240FF

## Dans les traces de Gandhi.

La force de la non-violence de Catherine Ingram  
Après une préface de Ramchandra Gandhi (petit-fils du Mahatma), l'auteur nous rappelle le parcours admirable et troublant de cet homme, échappant à toute norme, défenseur de la non-violence, "humaniste" en marche

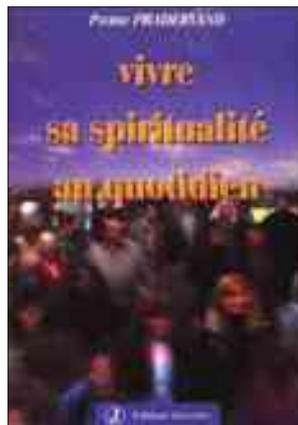


sur la Voie de la Vérité. Suivent les entretiens de personnalités importantes comme Sa Sainteté le Dalaï Lama, Joan Baez, Thich Nhat Hanh ou l'archevêque Desmond Tutu entre autres. Chacun témoigne de l'impact du Mahatma sur leur pensée et leur action.

Ed. Dangles. 120 FF

## Vivre sa spiritualité au quotidien.

De Pierre Pradervand



Né d'une expérience spirituelle personnelle, ce livre met en valeur la portée fondamentale et œcuménique de la "bénédiction" ; la "bénédiction" reconnue comme acte d'amour qu'il importe de pratiquer à l'égard de soi autant que des autres ; nécessité également d'une spiritualité quotidienne, de tous les instants, pour une expérience authentique.

Ed. Jouvence, coll. Feu.

## La lumière en l'obscur.

Poésie à chanter de Jacques E. Deschamps



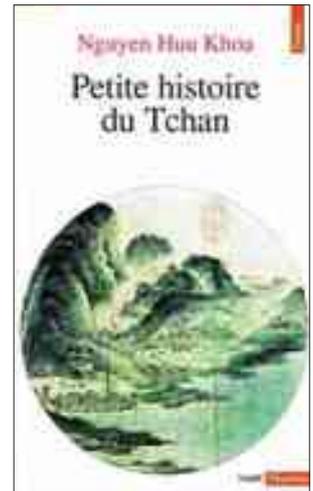
Et si la vie n'était qu'un chant ! Et si elle était toujours plus forte que les mots mais sans pouvoir s'en passer, pour mieux se révéler ! " La lumière en l'obscur " nous invite justement à chanter la vie, avec un lyrisme limpide et des mots vibrants, fusionnant en un long poème. C'est une prophétie pleine de révolte et d'espoir, de sagesse et d'ouverture sur notre monde. Un livre qu'on lit d'une traite, et dont on ressort comme d'un voyage où l'on a croisé les dieux de l'Amour. A recommander à tous les amoureux, et à tous ceux pour qui la spiritualité est avant tout une sensation...

Ed. Le bruit des autres, 5 rue du Pont, 87110 Solignac,

## Petite Histoire du Tchan

par Nguyen Huu Khoa.

Qu'est-ce que l'illumination subite ou le grand éveil ? Le Tchan fondé par Bodhidharma à Shaolin a une histoire et ce livre en résume les grands traits. Pour Khoa, érudit et pratiquant, le Tchan et le zen ne sont pas en déclin. L'expérience de cette illumination est renouvelable et actuelle, à condition de trouver le bon maître au bon moment. La lignée des grands maîtres se perpétue par des gens qui osent encore aller au-delà d'eux-mêmes. Lisez ces

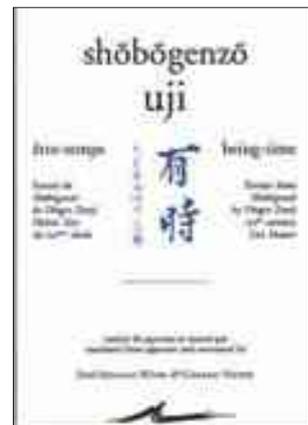


histoires et suivez l'exemple. On ne peut savoir ce qu'est la Voie, qu'après l'avoir éprouvée par le corps et le mental. C'est la leçon de Bodhidharma.

Ed. Le Seuil.

## Etre-Temps, Shobogenzo-Uji.

Par Dogen Zenji, traduit du japonais par Eido Shimano Roshi et Charles Vacher,

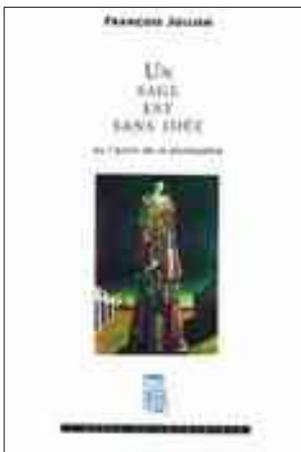


Etudier les douze signes zodiacaux, les vingt-quatre heures d'une journée et finalement être dans l'instant comme dans une semence pleine de vie et d'espoir, voici le défi que ce grand maître du Zen du XIIIème siècle met en œuvre par un des textes les plus significatifs et étonnamment contemporains de la littérature mondiale. Une édition portant les idéogrammes du texte en japonais, la version française et une traduction anglaise.

Bravo !

Ed. Encre Marine, Fougères,  
42220 - La Versanne, 1998.

## Un sage est sans idée.



par François Jullien.

Le philosophe s'attache à une idée, le sage est sans idée (privilegiée) ; le philosophe tient compte de l'histoire, le sage

n'écrit pas une histoire de la sagesse ; le philosophe est général, le sage est global ; le philosophe a un discours, le sage a des remarques, des incitations, de l'influence ; le philosophe a un sens, le sage a l'évidence ; le philosophe connaît, le sage prend conscience de ce qu'on voit ; le philosophe est épris par la révélation, le sage par la régulation ; le philosophe dit, le sage n'a rien à dire ; le philosophe cherche la vérité, le sage, la congruence ; le philosophe est pour la liberté, le sage, pour la spontanéité ; etc. F. Jullien retrace les anciens rapports entre philosophie et sagesse pour mener une bien indispensable comparaison entre les penseurs et sages chinois (Confucius, Lao Tseu, etc.) et les philosophes grecs (Socrate, Platon, Aristote, etc.). Une démarche passionnante. Ed. Le Seuil.

## Nouveauté vidéo-cassette



Série de mouvements de Qi Gong méditatif et énergétiques renforçant le corps et purifiant le Chi.

Prix de vente 235 F + 16 F de frais de port, joindre un chèque à la commande à l'ordre de Song Arun,  
18, rue Daniel Blumenthal 68000 Colmar.

Renseignements : 03 89 79 06 64



EDITIONS  
CHARIOT D'OR



萬國氣功學院

The International  
Qi Gong Institute

Présentent le Dr Jerry Alan Johnson Ph.D., D.M.Q. (China)

Auteur de :

**L'ESSENCE DES ARTS MARTIAUX INTERNES  
VOL. 1 & 2**

### DECouvrez LES SECRETS DES ARTS INTERNES CHINOIS

- Les 8 paumes du Yi King.
- Etendre la conscience et les perceptions.
- Comment percevoir la bulle d'énergie.
- Méditations.
- Massage et acupression.
- Formules et plantes.
- Utilisation des points vitaux.
- La circulation de l'énergie sexuelle.
- L'ouverture des articulations.
- La respiration des os.
- Kung Fu séminal.
- Déplacement dans le temps.
- Le pouvoir explosif.
- La main de fer interne.
- La chemise de fer.
- Comment faire l'amour.

**OFFRE SPECIALE AUX LECTEURS DE GENERATION TAO :  
POUR TOUTE COMMANDE DU VOL1 & VOL2 LE PORT EST OFFERT !!**



Ces 2 ouvrages reliés de 349 et 320 pages sont au prix unitaire de 240 FF (plus 30 F de port pour la France).  
Commandes et règlements à retourner à :

Editions Chariot D'Or  
B.P. 16  
38330 Saint Ismier

Diffusion Librairies  
D. G. DIFFUSIONS  
Tél. : 05 61 62 70 62

# Communiqués Fédéraux

## FUFAMCE



Fédération de l'Union Française  
des Arts Martiaux Chinois et Energétiques

Le Comité Directeur de la Fédération de l'Union Française des Arts Martiaux Chinois et Energétiques a décidé de dissiper toutes polémiques avec les groupes non représentatifs des Arts Martiaux Chinois internes et externes, qui n'ont qu'une envie c'est d'obtenir le pouvoir.

La seule réussite à ce jour pour ces soi-disant responsables, c'est d'avoir bloqué le développement des Arts Martiaux Chinois en France :

- délégation de pouvoir en attente, depuis une année et ce pour tous.

- de nombreux professeurs en attente pour le passage de leur B.E.E.S. 1<sup>er</sup> degré (90 personnes).

Pour reprendre le langage bien à l'image de ces responsables : ils ne veulent plus être "maqués" par le karaté mais le souhaitent par le taekwondo.

Expliquez-moi le rapport entre la Corée et la Chine, sinon obtenir le pouvoir... Vous me direz et quel rapport entre Japon (karaté) et Chine ! La réponse est très simple : c'est le Ministère de la Jeunesse et des Sports qui en son temps nous a rattachés à cette Fédération.

Bien sûr je vous parle d'une époque où ces responsables ne s'occupaient pas du développement des Arts Martiaux Chinois internes et externes (grades - diplômes officiels, etc.)

A ce jour au sein de la Fédération Française de Karaté, nous avons notre entière indépendance (financièrement - école des cadres - passages de grades - locaux).

Pour information, nous ne sommes pas obligés de pratiquer le karaté pour passer nos grades et nos diplômes.

Nous tenons au-dessus de tout à ce que nos grades et nos diplômes soient officiels.

Notre seul souci est bien les licenciés de notre Fédération.

Chez nous, nous ne sommes pas obligés pour obtenir grades et diplômes d'aller en stage en Angleterre moyennant finances avec un soi-disant "grand maître".

Toutes les personnes qui se sont faites avoir comprendront.

Vous qui lisez ces quelques lignes, ne perdez pas votre temps avec ces gens peu responsables qui n'ont qu'une envie : bloquer la situation par des pétitions. Aidez-nous à développer les Arts Martiaux Chinois dans la tradition et de se regrouper afin de devenir une seule grande famille d'Arts Martiaux Chinois internes et externes.

Jacques CHENAL  
président de la FUFAMCE,  
fédération rattachée à la FFKAMA  
32, rue Saint-Yves, 75014 Paris  
Tél : 01 43 27 05 85 / Fax : 01 43 27 03 44

## Le parcours de la FTCCG



(1989-1997)

(Fédération des Taï Chi Chuan Traditionnels,  
Qi Gong et des Arts Internes Énergétiques et Martiaux).

Le Taï Chi Chuan, comme le Hsing I, et le Pa Kua est à la fois l'un des plus anciens des arts martiaux extrême-orientaux et une pratique de santé. L'aspect santé-vitalité est fondamental, pour le grand public. Et même pour les jeunes qui s'intéressent à l'aspect martial, le développement et l'amélioration physiques sont d'abord nécessaires. En outre, dans les Arts Martiaux Internes, il ne faut pas aller trop vite vers une efficacité externe, sous peine de passer à côté de l'aspect subtil qui ne se découvre qu'avec temps et patience, et de perdre les bénéfices de l'aspect santé. De nombreux livres parlent des origines des Arts internes, de leurs spécificités.

Semblant un peu caricaturale, peut-être, au premier abord, car binaire, la comparaison faite et publiée dans notre bulletin fédéral, "TAI CHI Magazine" n°2 paru en 1990 p. 6, 7, 8, d'après les livres de Taï Chi Chūan et les livres sur les Arts Martiaux en général, est significative de la différence entre un art martial externe et notre pratique. Mais significative aussi du fait que les associations consacrées aux Arts Internes Chinois, la plupart exclusivement, auraient du mal à trouver un espace de respiration au sein d'une grande fédération d'Externe d'origine nipponne, telle Judo ou Karaté.

Enfin, liés aux trois Arts Martiaux Internes, on retrouve les Arts Energétiques que sont Qi Gong, Tao Yin et Gymnastiques Taoïstes, pratiques non martiales ayant trait à l'énergie, à la santé et la vitalité et qui, intégrées au fil du temps dans des formes martiales, peuvent être effectuées isolément, selon les cas et les besoins. Parfois les enseignants de Taï Chi, Hsing I ou Pa Kua les transmettent en parallèle, ou les soulignent dans leurs formes diverses. Il y a des professeurs qui se spécialisent dans ces aspects énergie-santé. De même, certains enseignants se spécialisent dans le Taï Chi pour personnes âgées. Des médecins, des acupuncteurs, des kinésithérapeutes étudient ou utilisent ces arts pour eux mêmes, pour mieux comprendre, ou pour accompagner et renforcer les traitements classiques ...

Une fédération des Taï Chi Chūan, Qi Gong et Arts Internes était donc une nécessité, une urgence, lorsque elle a été créée en 1989. Il est indispensable maintenant qu'elle puisse conserver sa liberté et son indépendance.

### Résumé, historique, effectifs

18 Novembre 1989 : création, après deux ans de préparation et de réflexion, à partir des groupes de Taï Chi Chuan que nous avions répertoriés en France, de la Fédération Française des Taï Chi Chuan Traditionnels, dans le but de réunir et d'offrir une structure à tous les styles et les écoles de Tai Chi Chuan et d'Arts Internes, énergétiques et martiaux, de les

réunir, de les faire connaître, et les représenter auprès des autorités administratives.

Dès sa création, la FTCCT regroupait plus de 3000 licenciés, 32 associations (enseignant des formes différentes) regroupant souvent elles-mêmes plusieurs associations locales. Sur un plan plus général, lorsque nous avons appris, le 18 Novembre 1989, lors de notre fondation décidée depuis quelques mois, que, selon le JO paru la veille, la délégation était donnée à la FFKAMA, nous avons décidé de lancer un recours gracieux. Mais pour éviter toute objection et montrer notre bonne volonté, nous avons rencontré cette Fédération.

**Dès le 21 Décembre 1989** : prise de contact avec la FFKAMA pour trouver un terrain d'entente, mais celle-ci ne donne aucune suite à ces démarches ; notre lettre du 15 Mars 90 à ce sujet reste sans réponse

**16 Janvier 1990** : sans réponse de la FFKAMA, demande de Recours Gracieux déposée au Ministère.

**16 Juillet 1990** : sans réponse du Ministère, nous déposons un Recours au Conseil d'Etat.

Basés sur la même argumentation, sont établis un Tableau Comparatif Art Interne/Art Externe et un Argumentaire Complémentaire mettant en cause le contenu du Brevet d'Etat option Tai Chi Chuan (le Tai Chi Chuan devient "discipline assimilée" au Karaté !). Malgré les relances du Conseil d'Etat et de notre avocate, le dossier est immobilisé, le Ministère n'ayant pas répondu

**En 1990**, création du diplôme fédéral ou CFAETCC (Certificat d'aptitude à l'enseignement du Taï Chi Chuan), revalidable tous les quatre ans. Trente membres du Collège technique le passent eux-mêmes après l'avoir élaboré.

Première fête annuelle du Taï Chi Chuan, non médiatisée, qui permettra de réussir les suivantes annoncées et ouvertes au public. Les écoles se connaissent mieux et coopèrent en saine émulation.

**22 Février 1992** : Demande d'Agrément. Le dossier est complété le 22 Mai 1992. Cela pour prendre date, car l'on nous a dit qu'à cette époque, on ne délivre plus d'agrément à des fédérations.

**Juillet et Octobre 92**, la fin des quatre ans de délégation approche, nous faisons des démarches auprès du Ministère en prévision du renouvellement et confirmons notre position. Le Ministère nous prie de rencontrer Monsieur Delcourt.

**Le 9 février 1993**, sur demande du Ministère, donc, nous rencontrons Monsieur Delcourt et Monsieur Chenal (Ce dernier est responsable de la section Kung Fu Wushu). Monsieur Prieto, responsable administratif du Taï Chi Chuan à la FFKAMA, n'est pas prévenu, encore moins convié (il a démissionné de ce poste peu après pour ce genre de raisons). La FFKAMA, en la personne de Monsieur Delcourt son président, refuse catégoriquement toute solution laissant subsister l'existence de notre Fédération et lui conférant les moindres droits et attributions, tels par exemple, qu'une Convention entre nos deux Fédérations qui nous permettrait une Sous-Délégation. D'autre part, notre Fédération ne peut être affiliée à la FFKAMA dont les statuts ne permettent d'accepter que des clubs.

Ces statuts, très loin des statuts type, ne donnent aucune possibilité d'expression. Nos membres (Associations, Groupements) sont invités à s'affilier individuellement, ce qui correspond à une perte totale d'identité pour notre Fédération et

pour le Taï Chi Chuan. Par ailleurs, chaque club affilié individuellement se retrouve fondu dans l'ensemble des Arts Martiaux Chinois (dont le Tai Chi Chuan est 1/10ème), le groupe des Arts Martiaux Chinois ne disposant que d'une seule voix sur 32 au Comité Directeur soit 1/320ème pour le TCC ! **Ce serait un écrasement total...**

**En 1993 et 1994**, premier bilan : la Fédération regroupe plus de 5000 licenciés, et 70 associations membres. Nous établissons des contacts avec la FSCF, reconnue d'utilité publique et bientôt centenaire, et nos associations membres peuvent y adhérer par notre intermédiaire à des conditions négociées.

Nous poursuivons nos demandes et avons aussi obtenu divers rendez vous au ministère (Législation, Vie Fédérale, Chef de Cabinet). A travers ces démarches, nous avons rendu compte. Nous avons eu l'impression d'avoir été écoutés. On nous a laissé entendre que les Arts Martiaux posaient un problème, qu'on procédait à une remise en ordre et que nous serions tenus au courant. Nous avons su en effet que des consultations avaient eu lieu avec le CNOSF concernant les Arts Martiaux et l'on a constaté que l'attribution des Délégations aux Arts Martiaux traînait, ne sortait que plusieurs mois après les autres (JO du 8 Mars 94).

**Nouveau recours au Conseil d'Etat le 8 Mai 94**. Il a été décidé en effet par le Bureau et après rencontre avec notre avocate, de le déposer dans les délais, puisque la délégation a été renouvelée à la FFKAMA. Nous avions d'abord pensé, en Janvier 94, que cette relance était inutile puisque le 1er recours n'avait pas encore abouti, un délai de quatre ans étant un délai normal pour un recours en Conseil d'Etat. Mais l'absence d'un nouveau recours aurait pu signifier une renonciation et une acceptation tacite. Alors qu'un nouveau recours soulignait notre conviction et notre détermination.

Une ouverture semble se faire sur le plan de l'enseignement grâce à une nouvelle réglementation qui permet l'homologation de certains diplômes. Depuis ces textes, nous avons travaillé en vue de déposer le nôtre. Demande d'homologation du CFAETCC. Refus, malgré un excellent et gros travail, nous dit-on : il ne peut être attribué d'homologation pour un sport dépendant d'une fédération délégataire.

**En 1995**, actions communes avec la Fédération de Kung Fu Wushu. Cette fédération était dans la même situation que nous par rapport à la Délégation donnée à la FFKAMA pour les arts martiaux chinois.

**27 Octobre**, jugement du Conseil d'Etat, après hésitations du Commissaire du Gouvernement. La raison principale est à l'époque le manque d'antériorité de notre fédération par rapport à la décision ministérielle. S'ajoute le fait que l'on nous trouve suffisamment connexes au karaté (conception "large" de la connexité) pour nous y laisser.

Monsieur J.F. Lachaume, professeur de Droit du Sport, écrit au sujet de ce jugement : *"Il reste que le droit n'est pas figé et que le ministre doit adapter ses décisions à l'évolution des circonstances de fait et qu'il ne pourrait pas ignorer systématiquement, par exemple du point de vue de l'agrément et d'une éventuelle délégation, le regroupement en une seule fédération de la très grande majorité des enseignants et des pratiquants du Taï Chi Chuan"*. ( in *Revue Juridique et économique du Sport*, éd Lamy) Nous arrivons à 5800 licenciés et 70 associations

**En 1996**, achat des murs du siège fédéral, 274 rue Saint Honoré PARIS. 6200 licenciés, 105 associations membres.

Le frère de notre secrétaire général, Ernest Chenière, député de l'Oise, au courant de nos déboires, interpelle Guy Drut, ministre des sports, à notre sujet. Nous apprenons à cette occasion que le ministère, conscient de certains problèmes, cherche une solution visant à un regroupement et à une autonomie des arts martiaux chinois par le biais d'un rattachement provisoire au Karaté.

**Juillet 1996** la FTCCT organise le premier Congrès européen à Strasbourg et décision est prise avec la fédération suisse de Taiji Quan et la Tai Chi Union for Great Britain, de fonder la première fédération européenne de Tai Chi Chuan, Qigong et arts internes.

**Novembre 1996** à Hilversum en Hollande : Assemblée Générale fondatrice de la TCFE Tai Chi Chuan & Qigong Federation for Europe. Nous rejoignent notamment de nouvelles fédérations d'Europe, le Taiji Netwerk d'Allemagne, le Stichting Taich Neederland. Siège social Hilversum, président Epi Van de Pol.

**Septembre et Octobre 1996**, rencontre de monsieur Chenal qui vient de fonder l'Union Française des Arts Martiaux Chinois, en tant qu'organisme national issu de la FFKAMA, sans nous demander notre participation. Il nous présente ses statuts en nous enjoignant de le rejoindre. Lors de cette discussion, nous constatons qu'ils sont totalement inacceptables et nous remettent exactement dans la situation précédemment proposée par la FFKAMA.

Nous suggérons que s'il s'agit bien d'une Union d'AMC, toutes les fédés extérieures doivent être invitées, notamment la FKWS, qui a 25 ans d'âge et 4800 licenciés et les deux fédérations de Qi Gong, la Fédération des Associations de Qi Gong (FAQG 3500 licenciés), fondée en Juin 1995 à Paris et organisatrice des premières Journées du Qi Gong, et la Fédération des Associations de Qi Gong et Disciplines Associées (FQGDA 1500 licenciés), fondée en avril 1996 à Marseille.

En 1997, nous sommes tous convoqués à des négociations, organisées par le ministère des sports, pour étudier les obstacles à l'unification des Arts Chinois du Mouvement. Deux négociateurs sont désignés par les fédérations dites "extérieures", Dan Schwarz et Roger Mastini. Nous acceptons d'abord de participer à l'UFAMC mais nos demandes "légitimes" sont souvent refusées par monsieur Delcourt.

Une nouvelle fédération réunissant tous les groupes se met alors en route et nos négociateurs plus quelques autres personnes rencontrent régulièrement les représentants de l'UFAMC dont messieurs Dimur, Fauvergue, etc., pour rédiger les nouveaux statuts. Monsieur Delcourt écrit au Ministère qu'il refuse d'intégrer en son sein un groupement qui souhaite rapidement "prendre son envol".

Le Ministère ne peut donner délégation directement à cette nouvelle entité. En effet, la loi précise qu'il faut d'abord avoir un agrément et donc passer une convention avec une fédération délégataire pour l'obtenir. Il est convenu qu'un rattachement latéral des 25 000 licenciés AMC se ferait avec le Taekwondo, fédération de 25 000 licenciés elle aussi. D'ailleurs, cette fédération a reçu depuis les félicitations ministérielles pour sa gestion et dispose du droit de vote au Comité Olympique.

Ce rattachement nous laisse donc toute latitude pour notre organisation et notre financement : perception directe par nous des licences, gestion totalement indépendante, aucun versement ni ristourne au Taekwondo, remise des comptes du budget prévisionnel et du rapport moral en fin d'année.... Les statuts incluent dans leurs buts une future délégation directe et ne comportent aucune référence au Taekwondo.

**12 Juin 1997**, toutes les fédérations signent comme convenu,

devant monsieur le Directeur des Sports, sauf le groupe UFAMC qui improvise à 10h du matin, sur proposition de monsieur Delcourt, une nouvelle "solution FFKAMA". Les quatre fédérations dites extérieures signent quand même le projet concocté à cinq avec le Ministère, et auraient ainsi, ensemble en une seule fédé, la délégation via le Taekwondo.

En **Juillet 97**, le décret est signé et prêt à partir à la promulgation, mais monsieur Delcourt rencontre monsieur Poczobut (ancien président de la Fédération d'athlétisme), Conseiller Technique du nouveau Ministère, et réussit à faire attribuer le Kung Fu au Karaté pour raison de "championnats urgents". L'octroi des délégations reste suspendu pour les autres arts chinois pour tout 1997.

**Juillet 97** : 2e congrès européen en Hongrie, vingt pays d'Europe représentés dans la TCFE. La FAQG et la FQGDA deviennent aussi membres de la TCFE.

**Septembre 1997**, les fédérations de Qi Gong entrent dans la FTCCT qui devient FTCCG. Outre le Collège Technique de Tai Chi Chuan, s'organise un Collège Technique de Qi Gong réunissant les représentants des enseignants de Qi Gong des trois structures.

Nous obtenons communication de la convention passée entre l'UFAMC et la FFKAMA : elle est plus désavantageuse que celle que nous comptions tous passer avec le Taekwondo et serait pour nous désastreuse si nous les rejoignons car elle nous met sous la coupe totale de la fédération de Karaté. En cette fin 1997, la FUAMCE dirigée par monsieur Chenal, n'a pas obtenu de la FFKAMA, qui perçoit les licences et ristournes à la FUAMCE une partie de ce qui a été prélevé, de véritable indépendance financière et rien ne mentionne que la FUAMCE est en situation provisoire.

**1er Octobre 1997**, nous écrivons à Madame la Ministre pour préciser notre position à savoir que nous n'acceptons aucun assujettissement au Karaté et nous sollicitons notre reconnaissance par l'attribution de la délégation ou au moins l'agrément ministériel dans un premier temps.

En date du **15 Octobre 1997** Monsieur Pierre Viaux, Directeur des Sports écrit aux présidents de la FFKAMA, de la FUAMCE et de la FTCCG pour préciser que le Kung Fu sera bien rattaché au Karaté, mais que rien n'est fait encore pour nos disciplines, que ce dossier est à l'étude et qu'il ne sera pas attribué de réponse avant début 1998.

#### Maintenant, la FTCCG

Ainsi la FTCCG représente 10 000 licenciés, toutes les pratiques chinoises internes ou énergétiques, pratiquant 12 styles répertoriés de l'Ecole Yang, quelques styles des école Hao, école Wu, des écoles Chen et Sun, différents styles libres et styles de synthèse, du Hsing I, des Pa Kua, quelques fédérations de styles antérieurement créées, ou fédérations autour d'un enseignant, environ 400 Associations dans toute la France, tous les enseignants de Qi Gong et gymnastiques taoïstes en leurs fédérations. Rien qu'en Ile de France, nous proposons une centaine de points d'enseignement, et toutes les régions de France ont des associations fédérées.

La plupart des enseignants de Tai Chi connus, transmettant leur art depuis fort longtemps, et les auteurs des meilleurs livres connus sur le Tai Chi sont fédérés FTCCG (cf listes d'associations et listes de livres). Ces enseignants se sont engagés de longue date, avec leurs 15-25 ans d'expériences de cette pratique en Tai Chi Chuan, dans un enseignement organisé et officiel, locations de salles, assurances, etc...

Comme ces arts ne nécessitent aucun matériel, ne présentent aucun danger, il existe des Tai Chi Chuan ou des Qi Gong moins approfondis et précis qui peuvent s'apprendre dans un parc et se pratiquer seul dans son salon, comme une gymnastique que l'on estime efficace en tant que relaxation. Il existe donc des groupes qui considèrent qu'adhérer à une fédération est aussi inutile pour le Tai Chi Chuan et le Qi Gong que pour la marche à pied, que les structures ne conviennent pas aux arts de la souplesse. Ils sont actuellement indépendants, soit opposés à toute structure, soit dans l'expectative, ayant entendu parler sans autres précisions de DIF et BE de Tai Chi Chuan, de Délégation... Ils nous rejoindront quand la situation sera clarifiée.

Notre but est que chacun puisse découvrir ce que les Arts Internes sont vraiment, ce qu'ils apportent non seulement à court terme mais surtout à long terme.

## Défense de nos adhérents

Nous avons eu à résoudre quelques cas particuliers. Nous avons conseillé quelques associations dans leur fonctionnement législatif et financier. En cas de problème législatif, social, juridique, etc., il est possible de nous consulter.

## Actions et démarches auprès des pouvoirs publics

Nos objectifs essentiels dans ces rapports avec les pouvoirs publics :

- La Reconnaissance de notre Fédération par l'attribution d'un Agrément éventuel ou toute autre solution permettant le maintien de notre identité pour préserver la richesse et la diversité des Styles et Ecoles d'Arts Internes.

### • L'Enseignement

- donner la possibilité d'organiser et de développer l'enseignement des Tai Chi Chuan, des Qi Gong, à des pratiquants amateurs ou futurs enseignants en France.

- favoriser la reconnaissance du Certificat Fédéral d'Aptitude à l'Enseignement du Tai Chi Chuan que nous délivrons depuis 1990 ou du Diplôme Fédéral que nous avons mis en place (homologation par exemple) et des diplômes de Qi Gong.

### • Le Brevet d'Etat

S'il doit être obligatoire, nous demandons :

- qu'il soit spécifique au Tai Chi Chuan et au Qi Gong et accordé par un Jury comprenant outre les représentants de l'Etat, des représentants qualifiés du Tai Chi Chuan et non des professeurs de Karaté.

- qu'il soit accessible à nos membres sans qu'ils aient à être tributaires des "grades" de Karaté.

- qu'il ne confère pas d'emblée aux professeurs de Karaté le droit d'enseigner le Tai Chi Chuan

- que la formation ne soit pas la même que celle des professeurs de Karaté

En conclusion : Nous sommes ouverts à toute solution sauvegardant ces points essentiels. Nous croyons savoir qu'il existe des précédents de cas identiques, pour lesquels des formules satisfaisantes ont été mises en place.

FTCCG Fédération des Tai Chi Chuan & Qi Gong.  
274 rue Saint Honoré, 75001 Paris, Tél : 01 45 43 03 96  
Qi Gong : 01 47 25 02 86

Suite à notre réponse dans le n°5 aux questions de M. Beck sur la longévité, un lecteur attentif nous a communiqué des précisions sur le thème.

## Chers amis de la rédaction,

*je souhaiterais revenir sur la longévité... La recherche de la longévité est l'une des finalités du taoïsme. De tous temps, cette "vieille mystique" a été le laboratoire d'expérimentations variées pour prévenir ou combattre toutes adversités, sauvegarder le corps et obtenir également la "longue vie" physique. Or, pour le taoïste, la maladie, la vieillesse et la mort font partie de ces adversités, non pas parce qu'elles brisent le cercle du confort (sexuel, pour reprendre votre exemple) mais plutôt parce qu'elles repoussent toute chance de réalisation spirituelle en une seule vie. Ainsi, l'art de vivre longtemps a son importance et tout acte pour y arriver (arts martiaux, Qi Gong ...) est une façon de mener à bien sa spiritualité. Et pour revenir sur votre idée : "(...) la mort ne représente pas la fin de la vie, ce n'est que passage pour une autre vie", il me semble nécessaire de ne pas banaliser ces propos. En effet, la croyance taoïste de l'incarnation évoque le caractère précieux du corps humain, de ses potentialités spirituelles et insiste sur la difficulté d'en obtenir un autre après la mort. Longue vie à vous chers amis de la rédaction, ainsi qu'à votre magazine.*

**Fabrice, Montfavet.**

*Vous mentionnez la Revue française du Yoga, où pouvons-nous l'acheter ?*

**Jacqueline, Seichebrières**

Pour vous procurer cette revue, vous pouvez écrire aux Editions FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga), 3 rue Aubriot, 75004 Paris, Tél : 01 42 78 03 05. Nous espérons que la lecture de cette revue sera un complément enrichissant à celle de Génération Tao.

**La rédaction**

L'équipe de rédaction de Génération Tao vous fait part du décès de Maître TONG Juo Shiang survenu le 22 février 1998, à l'âge de 71 ans. M. TONG était un éminent spécialiste de Qi Gong, de Tai Ji et d'astrologie chinoise et avait écrit plusieurs ouvrages sur ces domaines. Nous souhaitons présenter toutes nos condoléances à sa famille et ses proches.

## Daoyin Qi Gong et Tai Ji Quan

Stages dirigés par Najib Bouchiba dans le Sud-ouest les 21-22 mars à Dax (rens : J.M. Bagieu tél : 05 58 74 51 77 / fax : 05 58 74 45 52) ; les 28-29 mars à Biarritz tél : 05 59 52 03 37).

**Séjour exceptionnel dans le désert marocain** (de Fes à Marrakech) du 11 au 19 avril avec révisions de Qi Gong et Tai Ji. Rens : Dr Alain Campan tél : 05 59 22 12 22

## Tai Ji Quan style Sun

Stage du 1er au 3 mai dirigé par Maître CHEN Xing Kun venu spécialement de Chine à Paris. Rens : A.F.S.J. tél/fax : 01 42 03 54 94

## Fête de printemps du Tai ji Quan

### à Paris le 26 avril !!!

Après les sculptures de Tai Ji exposées à la place Vendôme, la culture parisienne continue à manifester son intérêt pour la boxe énergétique chinoise. **Le dimanche 26 avril, le Jardin du Luxembourg** (M° Luxembourg) à Paris ouvre ses portes de 10h à 14h aux curieux, débutants et pratiquants de tous niveaux et de tous styles de Tai Ji : Yang, Chen, Sun, Wu, etc. Des maîtres, des champions et des experts de Chine et de Navarre seront présents et vous pourrez pratiquer avec et auprès d'eux sans oublier la musique orientale qui accompagnera vos mouvements.

**Une fête de rassemblement et de rencontres pour les amoureux du**

Tai ji. Entrée et participation libre, la seule condition étant de s'habiller avec un haut blanc et un pantalon noir (ou de couleur sombre). **Venez nombreux participer à cet événement exceptionnel !** Rens : Association Française de Shuai Jiao, 6 rue Civiale, 75010 Paris, Tél : 01 42 03 54 94.

## Tai Ji Quan et Qi Gong

Stages en Auvergne avec Melle LIU He les 21-22-23 mai (week-end de l'Ascension) à Brioude. Rens : J. Ferré tél/fax : 05 61 72 26 70

## Tournoi d'arts internes

Le Dimanche 24 mai 1998, au Gymnase Elizabeth 75014, aura lieu un tournoi d'arts internes, en particulier de Tai Chi Chuan, organisé par la FTCCC (jury, participants) : enchaînements en groupe, ou/et en solo, groupes seniors, armes en groupe et/ou en solo, autres arts internes si une diversité d'écoles est présente, par exemple en Pakua. Ce sont des tournois de démonstrations, dans lesquelles le jury se garde de ne tenir compte que des apparences. La FTCCC a été invitée à organiser ce tournoi (jurys et participants, par la FKWS de Dan Schwarz). En même temps aura lieu en effet la coupe de France technique & le critérium armes de Wushu.

## Echos de Grande-Bretagne

Le 5 avril à Oxford, tournois de Formes Internes et

de Tuishou de Grande Bretagne. Le Samedi 4 Avril, dîner des enseignants. Rens : tél/Fax 00 44 181 368 6815. Dan Docherty 9 Ashfield rd Southgate London N A 47 L A - UK.

## "Tai Chi Caledonia"

En Ecosse du 12 au 19 Juin, une douzaine d'enseignants européens se réunissent et proposent des ateliers : armes diverses, placement, tuishou etc ... à d'autres enseignants, pratiquants ou débutants. Anya Méot et Claudy Jeanmougin sont les professeurs français invités au pays de Braveheart. C'est un bon moyen de faire connaissance avec des façons différentes de voir nos arts, les formes de Tai Chi Chuan pratiquées, les enseignants qui parlent toutes les langues, les différents points de vue... et l'Ecosse centrale médiévale et folklorique. Rens : Caledonia, 45 Eider av. Greenhills East Kilbridge G 75 8 UA Scotland UK Tél 00 44 / 13552 35722 ou 00 44 / 141 638 2946 Fax 141 621 1220 .

## Bioénergétique Taoïste

Séminaire de Mantak Chia sur le thème "Qi Gong de la sagesse cosmique" le 2 avril (18h30 à 22h30) à L.S.C., 69ter rue de la Chapelle, 75018 Paris . Rens : M. Benhamou tél/fax : 03 86 91 97 02

## Qi Gong

Cours et stages en Bourgogne-Dijon-Vezelay animés par Ghislaine d'Ozenay membre de l'I.T.E.Q. Rens :

Eau de Yang Tél : 03 80 64 67 70

## Tai Ji Quan style Chen

Stages animés par Maître Zhang Dongwu du 20 au 24 avril et du 28/04 au 3/05 à Paris au Quimetao (tél : 01 43 20 70 66). Deux autres stages sont programmés au pays basque. (Ass. Kien Li / tél : 05 59 28 32 81) et à Charleville (I.D.C.T. / tél : 03 24 57 20 08).

## Yi King

Un cours de Yi King, le Livre des Mutations, premier niveau de la méthode de l'Ecole de Yi King Internationale, sera donné par Ezéchiel Saad, dans le cadre de l'Association Marelles. (Marelles, Le Four - 07440 Boffres près de Valence) les 9 et 10 mai. Rens : 04 75 58 24 32

## Qi Gong / Wushu

M. SUN Gen Fa, en vedette dans l'article de Qi Gong du mois, rappelle ses coordonnées personnelles à Lyon (tél/fax : 04 72 07 63 82) et à Paris (tél : 01 47 08 45 85) pour pouvoir le joindre plus facilement.

## Petite annonce

Collaborateur de la revue, recherche maison ou appartement au calme à la campagne pour écrire ouvrages sur le pensée chinoise. Etudie toutes propositions, participation aux frais, etc. Tél : 01 44 24 85 39

T  
A  
O  
I  
n  
t  
e  
r  
n  
e  
t

# CARLOS CASTANEDA, Le Guerrier-Sorcier

Adresse Électronique : [HTTP://WWW.CASTANEDA.ORG/](http://WWW.CASTANEDA.ORG/)

## Comment ne pas marcher sur la queue du tigre ?

Amis explorateurs des sagesses, Jules Verne de la sagesse, poursuivons notre promenade virtuelle sur les multiples sentiers des croyances. Dans le numéro précédent nous étions à Shaolin. Nos investigations nous ont conduits cette fois sur une Voie des Guerriers située aux antipodes de la Chine. La quête a été fructueuse ; l'exotisme est garanti.

De part en part du continent américain, que ce soit au nord, au centre ou au sud, se sont développées des écoles et des techniques surprenantes. Dans une région qui va du sud des États-Unis jusqu'au sud du Mexique, ce sont les guerriers-sorciers de Carlos Castaneda qui portent le flambeau de la tradition.

Castaneda, rappelons-le est avec Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau et Carol Tiggs l'un des derniers sorciers de la lignée de Don Juan Matus, l'indien Yaqui, chaman à Sonora (Mexique) par qui ils ont été initiés. Ils sont les seuls disciples à revendiquer la succession de cette tradition et leur mouvement a commencé en 1995.

Carlos Castaneda, quant à lui, s'est fait connaître dès 1968 par des livres qui ont suscité l'étonnement et l'engouement : L'Herbe et la petite fumée, La Voie du Guerrier, Histoires de Pouvoir. Tombé sous le charme de la nouveauté et de l'étrangeté, Federico Fellini avait songé faire un film du style de Rencontres avec des hommes remarquables, réalisé par Peter Brook et inspiré d'un maître aussi polémique que Castaneda, nommé Gurdjieff.

La dernière publication de Castaneda, L'art de rêver, date de 1993. Néanmoins, et malgré ses nombreux ouvrages de divulgation, il demeure une figure emblématique très mystérieuse. Les considérations de notre époque au sujet de la sorcellerie paraissent lui convenir peu ; apparemment, ce qui avait été bien accueilli il y a 20 ou 25 ans ne suscite plus d'intérêt aujourd'hui. On le donnait pour

mort et, en tant que phénomène inclassable, sa disparition, pour certains, était rassurante. Ils y avaient trouvé une solution à l'insoluble... C'était sans compter sur sa réapparition par le biais d'Internet, ce qui ouvre un nouveau débat.

Depuis que Carlos Castaneda a fondé son école et plus récemment créé son propre site Internet, il fait figure de grand transgresseur. Les méfiances qu'il semble susciter expliqueraient l'absence d'une école en France et son peu d'écho dans les médias. A notre connaissance, on n'a pas parlé de lui depuis l'article très critique à son égard de la très talentueuse Marie-Thérèse de Brosses, dans Paris Match, il y a un peu plus de deux ans.

## La peur du Guerrier

Castaneda suscite la crainte ; normal pour un Guerrier, penserez-vous ! Ce qui paraît moins normal, ce sont les accusations à tort et à travers dont il est l'objet. Il aurait créé une secte ; extrêmement difficile à vérifier en l'état présent de notre enquête, à moins de jouer "les taupes" dans ses cours. Ce que nous savons c'est que sa discipline est probablement apparentée à une hiérarchie mystico-militaire héritée du Mexique du XVIème siècle. On lui

reproche également d'avoir changé la nature de l'enseignement en s'accordant davantage de pouvoirs que ce que Don Juan lui avait donné et en volant la vedette aux autres disciples. Il est accusé de vouloir s'enrichir avec les nouveaux mouvements qu'il a mis au point pour manipuler l'énergie et les cours qu'il dispense depuis peu à l'Institut Omega (U.S.A.). Or ses séminaires ne coûtent pas une énormité, pas plus qu'un week-end de formation très conventionnel (et souvent conventionné) en France, c'est-à-dire dans les alentours de 1200 Francs... Ceci dit, il n'en demeure pas moins un auteur à succès, mis à l'abri du besoin par des droits d'auteur substantiels (il a vendu plus de 8 500 000 d'exemplaires de ses différents livres, traduits en dix-sept langues).



Tigre ou Jaguar héroïque, «un combattant est aussi brave, farouche et féroce qu'un tigre». Par Han, Hsu-tung, Taiwan, 1997.D.R.



par **Ezéchiel Saad**

E - Mail :  
[ezechiel.saad.eyki@hol.fr](mailto:ezechiel.saad.eyki@hol.fr)

Bref, son émergence produit un grand désenchantement. A quoi tiennent les jugements négatifs dont il est la cible ? Tout d'abord, il sait communiquer avec les esprits invisibles et il est difficile de cerner un personnage dont le travail a trait au mystère et s'appuie sur des pratiques extrêmement complexes. Ensuite la nature de ses activités est en soi sujette à des appréciations contradictoires. La Voie du Guerrier des Indiens américains est une confrontation : c'est la lutte d'un pouvoir physique et mental jusqu'à l'obtention d'une sagesse, celle des hommes-médecine. On comprend alors que la plupart de ses détracteurs se range dans la classe possédante tant économique que culturelle de la région ; qu'il s'attire la vindicte de ceux dont le modèle médical de "l'homme-machine" est opposé à la notion d'un "homme total". Le pouvoir d'un groupe d'Indiens, sans autre culture que celle des chamans, constituerait-il une véritable menace pour les "hommes-machine", ces "animaux économiques" qui maintiennent ces mêmes Indiens dans une situation injuste et imméritée depuis si longtemps ? Apparemment oui, car Castaneda est le symbole d'une certaine révolte.

Il y a environ deux ans, un site Internet annonçait la création de Cleargreen Incorporated, une infrastructure de diffusion de l'enseignement de Castaneda. Celle-ci centralise la publication de ses écrits ainsi que l'organisation d'ateliers et de séminaires sur le thème de la Tensegrité, un mot-valise combinant tension et intégrité. Autrefois, Castaneda assimilait les enseignements chamaniques toltèques à d'autres pratiques spirituelles. Par ailleurs, il suggérait l'idée d'une chaîne de transmission ancienne et ininterrompue de maître à disciple. C'est en partie grâce à de ces quelques synthèses qu'il connut le succès immense et immédiat que l'on sait. Le public fut conquis par empathie et contagion. Aujourd'hui, sous le concept de Tensegrité, Castaneda offre un enseignement original, qu'il présente à l'aide du vocabulaire sorcier spécifique, dont il a le secret.

Nous apprenons que "les nouveaux sorciers" qui ont trouvé un public aux U.S.A., en Argentine, en Angleterre, en Allemagne, en Italie et en Espagne, enseignent lors de courtes apparitions et dans une atmosphère décontractée, au travers de narrations, de contes imagés et d'anecdotes cocasses. La plupart des partici-

pants sont satisfaits, sinon enthousiastes, tout en sachant qu'une telle aubaine est éphémère, compte tenu des risques encourus par ces chamans au cours de leurs pratiques.

Castaneda le dit : «Le travail du chaman consiste à s'informer lui-même profondément sur tout ce qui touche à son centre d'intérêt. Puis, il se doit d'abandonner ces informations à leur propre destinée. Pour le chaman, découvrir l'Intention qui est à la base de l'univers et la suivre ne font qu'un. Don Juan disait : «Ce n'est pas le chaman qui ordonnance les informations jaillissantes du puits de l'univers, c'est l'Intention.» L'Intention, quitte à enfreindre une règle de Castaneda de ne pas recourir aux comparaisons, s'apparente à la Voie dans la pensée chinoise. L'Intention, pour Don Juan et Carlos Castaneda, est celle du Vivant.

Comme la Voie, elle s'écoute, se repère intuitivement, dans l'instant, dans les rêves, par des visions non moins impressionnantes et par la création d'un pouvoir mental qui protège magiquement l'individu dans sa mutation énergétique. La Voie dont il s'agit, vous l'aurez deviné, est celle du Guerrier, comparable au code éthique de la Voie du guerrier au Japon, le Traité des Cinq Roues, de Musashi. Or donc, la Tensegrité se rallie à l'impeccabilité du guerrier, à cette quête de perfection martiale que l'on trouve aussi en Extrême-Orient, dans la pratique du zen de Dogen ou dans les arts énergétiques et alchimiques. L'impeccabilité tient d'abord du rite, mais surtout du pouvoir de concentration par lequel un individu ou un petit groupe d'individus parvient à contacter une dimension essentielle du temps. L'adepte est un conquérant énergétique qui chevauche une réalité séparée et enfourche le rêve pour accéder à d'autres mondes.

“ Il se rapproche, (je traduis de l'anglais), de la source de l'énergie et le jour où il pourra voir directement la merveille de l'ordre et du chaos de l'univers, ce jour-là sera, comme le disait Don Juan, extraordinaire.”

### [On tire à boulet rouge sur le guerrier](#)

Les premières salves de critiques semblaient provenir des "matérialistes". Les deuxièmes, non moins puissantes, s'ouvrent sur un conflit idéologico-mystico-religieux entre sorciers et exorcistes qui n'a jamais dépassé son origine manichéiste. Ce très vieux débat qui tient plus de la météorologie, cyclone contre anticyclone, touche en réalité aux privautés des religions dominantes et à l'organisation des états pour endiguer les échappées paranormales du citoyen.

Castaneda crée une école de sorcellerie au seuil du XXIème siècle, scandale ou paradoxe ? Si commotion il y a, c'est probablement du fait que nous ayons oublié



L'arbre zodiacal, les douze animaux du bestiaire calendaire chinois, herbes et paille tressées avec un air mexicain, par Lin, Huang-chao, Taiwan 1997. D.R.

le véritable rôle de la sorcellerie dans notre propre culture. Avons-nous voulu la gommer ? Elle resurgit. Pensons nous être quittes de son influence funeste ? Ce n'est qu'une trêve et pour peu de temps. Anti-église, anti-bourse, mais aussi anti-mal, la sorcellerie fait parler d'elle à nouveau. Si elle est toujours d'actualité, c'est que sa lutte contre le mal prend la forme d'un combat contre la misère, la pauvreté et l'injustice. N'oublions pas que depuis son origine le chamanisme a été considéré comme une pratique néfaste pouvant servir à des causes justifiées. Le chaman sait nommer la maladie et l'extirper du corps du malade. Il joue les ogres et c'est ainsi qu'il ouvre un champ aux forces bénéfiques et guérisseuses. Regardez comment le chamanisme survit en parallèle avec le shintoïsme au Japon. Voyez comment le Dalai-Lama au cours de ces cinq dernières années s'est entouré des sorciers (en leur qualité d'hommes-médecine), conciliant ce qui auparavant avait été exclu et combattu. Et pas plus tard que l'année dernière, dans nos très belles montagnes des Alpes où se sont pressés autour de sa Sainteté les chamans du monde entier. Si le Dalai-Lama arrive à rassembler, c'est que le Tibet possède une très grande expérience en exorcisme et en sorcellerie. Le bouddhisme tibétain exorcise le mal situé à la racine de l'ego ; par l'œil du mandala, il sait ensorceler la raison labile.

Avec un discours rebelle et encore lucide, Castaneda s'exprime de la manière suivante : "Pour Don Juan Matus, un chaman se doit d'être pragmatique et extrêmement sobre ; le mot "spiritualité" est un idéal vide, une assertion sans base, qui séduit par sa beauté parce qu'elle est incrustée de concepts littéraires et d'expressions poétiques, mais qui ne va jamais plus loin, ni au-delà. Les chamans comme Don Juan, sont essentiellement concrets. Pour eux n'existe qu'un univers prédateur où l'intelligence et l'attention sont le produit des rapports de forces entre la vie et la mort. Don Juan croit que le terme "spiritualité" est tout simplement quelque chose d'impossible à parachever dans les normes de la vie quotidienne, et que ce n'est pas une véritable voie d'action. Lui-même se considère comme un navigateur de l'infini. Pour ce faire, il a besoin d'un pragmatisme illimité, d'une sobriété sans bornes et d'un cran d'acier" (1). Ni plus ni moins. Pourtant, une déclaration comme celle-ci tombe dans le no man's land de ce qui est parfaitement inclassable en France.

### Aux frontières du surnaturel et de la radioactivité

Toutes les cultures ont leur cadre et leurs particularités. Le cadre délimite les contours de la rationalité. Dans l'Occident chrétien on analyse et approfondit tout (ou presque) ce qui existe et ce qui n'existe pas (théologies, métaphysique et mystique) excepté... l'incontournable présence du surnaturel. L'environnement rationnel de notre culture substitue, évite, contourne le surnaturel. L'on peut dire sans trop exagérer, qu'un peu comme la radioactivité de Tchernobyl, le surnaturel s'arrête aux frontières de notre rationalité. Notre tête bien faite et surtout bien pleine, fuit sa présence et agence, aménage ses connaissances à la façon dont l'ethnologue, après avoir surpris les indigènes autour de leur calumet, rapporte le chalumeau éculé dans l'un de nos musées. Tout cela est parfaitement repéré, répertorié et puis... placé dans cette véritable boîte de Pandore ou coffre-fort que gère notre rationalité. L'ethnologue, à sa manière, est aussi un exorciste. L'ethnologue et l'anthropologue sont des exorcistes transhumants.

Le prêtre et le psychanalyste, des exorcistes sédentaires.

L'événement surnaturel n'est pas à séparer du domaine littéraire et de l'objet-livre. Leur voie commune est celle de l'évasion. Nous avons à profusion des récits judéo-chrétiens, grecs et égyptiens, africains et indiens où les prodiges font partie du dénouement de leur histoire. Nous possédons une abondante littérature de miracles, d'initiations, de catharsis, d'oracles delphiques et chaldaïques, où il y a un ou plusieurs dépassements des limites humaines mais cela arrive presque toujours dans certaines circonstances et bien évidemment sous d'autres températures ou latitudes. Les récits magiques authentiques, tels "Les Sept Visions de Bull Lodge" (2) ou "Maria Sabina, La sage aux champignons" (3) et bientôt de Taisha Abelar (4) côtoient les fictions et la littérature fantastique de Borges, Cortazar et Garcia Marquez. Curieusement, les best-sellers d'aujourd'hui sont davantage nourris de thèmes spirituels que de littératures romanesques ou engagées. "L'Alchimiste" de Paulo Coelho comblerait-il un appétit pour une sorcellerie light ? En tout cas, Paulo Coelho, comparé à Castaneda, est certainement ligh. C'est vrai qu'il y a ces sempiternels trouble-fête... Castaneda en est un, qui en connaisseur du fonctionnement des universités, des religions, des armées, des états patrimoniaux et anciennement coloniaux, ne songe qu'à creuser le sujet de l'irrationnel pour en donner mille facettes lumineuses et néanmoins abhorrées par une société qui se veut libérée de ses ombres. En bon chaman il est poète, guérisseur, expert en plantes curatives et hallucinogènes, prestidigitateur et comique né. Mais son écriture est sans complaisance, plus dure d'accès que la musique, la peinture ou la danse qui s'inspirent des mêmes thèmes. D'un point de vue strictement littéraire, le verbe de Castaneda n'a rien perdu de sa clarté. Son écriture dégage une certaine lumière qui emporte le lecteur vers son intimité et, dans les mystères innombrables de sa propre existence.

### Pouvoirs sans histoire

De la vision d'Ezéchiel dans l'Ancien Testament aux prodiges de Milarepa, ermite poète tibétain du XIIème siècle, des mystères égyptiens à la transe brahmanique, soufie ou vaudoue, le pouvoir magique, le miracle, les épreuves mystiques accompagnées de prouesses corporelles (sous ou sans hypnose), font partie de ces événements qui se dérouleront bien avant dans l'histoire ou loin dans la géographie. Nous savons déjà que nombre d'individus se déplacent pour tester leur endurance et rencontrer une dimension qui soit hors de leur champ rationnel. Ils partent à la rencontre d'un œil. Le troisième. Au début ils étaient explorateurs, archéologues, poètes. Puis vint la vague des adeptes du yoga, du zen japonais et aujourd'hui celle des arts énergétiques taoïstes s'envolant vers Shaolin ou ailleurs. Il n'est cependant nul besoin de voyager en Extrême-Orient ou en Amérique pour ressentir les fluides et inhaler le souffle du Qi par une initiation... au Tai Ji ou au Qi Gong à deux pas de chez soi.

Revenons aux Indiens, ceux d'Amérique du Nord cette fois. Nous apprenons avec stupéfaction les sacrifices corporels et spirituels qu'ils subissent pour atteindre l'état de rêve prophétique au travers duquel ils obtiennent le pouvoir de faire la guerre sans y être tués, le pouvoir de guérir avec des substances à la fois savantes et anodines, le pouvoir de communiquer avec les animaux, etc. Nous sommes portés par leur inspiration, tout en étant parfaitement attachés à notre cadre rationnel et pratiquement

toujours lestés pour éviter le dérapage : jeter les sorts et faire des miracles. Ces pratiques extrêmes paraissent exagérées et pourtant, pour l'essentiel, j'insiste, nous percevons une continuité très «logique» entre les expériences traditionnelles des Indiens d'Amérique du Nord et celles des Toltèques. Cette façon de se réaliser touche au noyau même de leur âme. La sorcellerie et la magie, les rites indiens du calumet, venant d'un passé que l'on croyait oublié à force de coups traîtres et mortels, sont sans doute de cet acabit. Carlos Castaneda, anthropologue de son état, répudié des universités américaines depuis belle lurette, en réapparaissant provoque tant de révulsion qu'il risque d'allonger la liste de la gent maudite des siècles précédents. Le procès qu'on lui fait, est le procès à la sensibilité indienne d'Amérique, comme si elle était incompatible avec la lutte pour les Droits de l'Homme, Droits devenus le traditionnel flambeau des exorcistes.

### Le surnaturel et le virtuel

Dans l'enquête que j'ai entreprise à ce sujet à Paris, j'ai appris par un élève de Castaneda, que les participants aux ateliers et séminaires de Tensegrité, font «naviguer l'énergie par des exercices très ponctuels». Ils traversent toutes les formes revêtues par les ascendants d'une espèce et migrent du phylum des mammifères (origine généalogique) à celui des végétaux, ou du phylum des végétaux à celui des insectes. En somme, ils se déplacent énergiquement d'une forme de vie à l'autre. A condition d'être orientés par l'Intention, nos tâches et travaux conventionnels sont transformés et aucune occupation n'est exclue de son contenu chamanique. Prenons l'exemple de l'existence même de ce site Internet. Castaneda l'a conçu pour transmettre avec détails le déroulement des séminaires, pour communiquer des bulletins et le contenu des interviews qu'il accorde, dans le but d'instruire toujours davantage. Mais c'est aussi un site qui donne la possibilité d'un échange épistolaire direct. Grâce au site, on pratique une forme de Transegrité, on peut «naviguer» à la rencontre de ce repère des anciens navigateurs toltèques. Tel un phylum, Internet est une voie fréquentée par des âmes criant leur désespoir et leur lutte, et pour Castaneda c'est un filon dans lequel il peut puiser également l'énergie des sources électriques et renvoyer leur propre influence. Il perçoit un monde élastique et l'interactivité d'Internet lui va à merveille La Tensegrité (qui n'est pas, d'après ce qui est écrit dans le site, une étude, une technique et encore

moins une secte), est composée exclusivement des termes et de la parole des Sorciers. Ils sont regroupés en catégories. La Série pour Préparer l'Intention. La Série pour la Matrice (généralement dédiées aux femmes bien que les hommes puissent également y participer de manière plus légère). La Série Westwood avec quatre groupes de mouvements : Le Centre des Décisions, La récapitulation, Le rêve et Le Silence Intérieur. La Série Chaude : la séparation des corps gauche et droit. La Série de la Masculinité (pratiquée pour hommes et femmes).

Les Dispositifs Employés avec des Passes Magiques Spécifiques. Néanmoins, pour les internautes, il est impossible de connaître l'essence de ces passes magiques sans avoir au préalable pratiqué la Tensegrité. Cleargreen Incorporated, a en outre publié trois cassettes vidéo, présentées par des instructeurs de la Tensegrité formés par l'ancien anthropologue devenu sorcier, ainsi qu'une revue : Reader's of Infinity (Lecteurs d'Infini), inspirée du fameux organe de presse grand public Selection's du Reader's Digest.

En somme, au-delà de toutes ces informations, je crois qu'un véritable jugement sur Castaneda

mérite encore plus de recul. Vous voyez, chers lecteurs, l'auteur de ces lignes n'est pas un sorcier, pas plus qu'un chasseur de sorciers, qui emploierait les mêmes armes qu'eux. Tout au plus un exorciste au stylet, un ensorcelé des abîmes de l'âme et du phylum du Tao. Si vous rencontrez le Tigre sur votre chemin, sachez que ce n'est pas moi. Sur ce, à bientôt et que l'année vous soit favorable.

**Ezéchiél Saad © Paris 1998.**

1. Navigating into the Unknown, an interview with Carlos Castaneda by Daniel Trujillo Rivas, extrait de Lapis, New York Open Center, 1997, (traduction E. Saad).
2. Les sept Visions de Bull Lodge, Préface de George Horse Capture, Le Mail, Editions du Rocher, Paris 1997.
3. Sabina Maria, La Sage aux champignons sacrés, Le Seuil, Paris 1974.
4. Abelar Taisha, Le passage des Sorciers, (Voyage initiatique d'une femme vers l'autre réalité), Préface de Carlos Castaneda, Le Seuil, Hors-Collection, (à paraître en juin 1998).

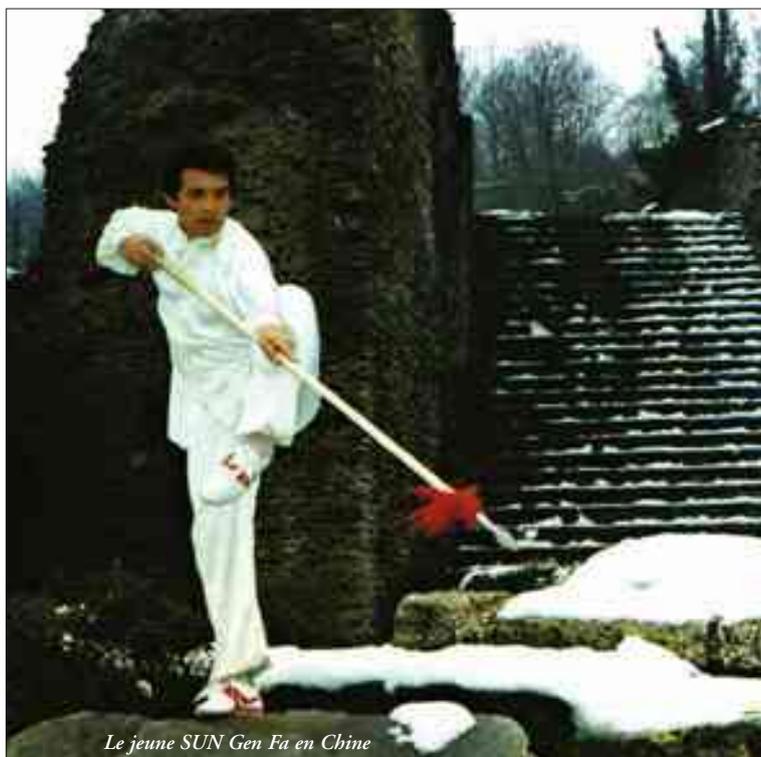
**Les illustrations de cet article sont publiées grâce à l'aimable autorisation du Centre Culturel et d'Information de Taïwan à Paris.**



A la fois tigre, puma et jaguar... J'ai connu ce regard avec le Maître Zen Taisen Deshimaru. L'œuvre, en cuir, est de Tuan, An-kuo, Taiwan 1997.

# LE CHEMIN

# VERS



*Le jeune SUN Gen Fa en Chine*

A l'âge de 18 ans, il se rappelle la phrase de son père :

*“ Il faut connaître la vraie voie de l'énergie pour bien exercer l'art martial chinois.*

*C'est la médecine chinoise qui permet de connaître tous les secrets du corps ”.*  
Il a ainsi complété sa pratique du Wushu par la connaissance de la physiologie énergétique transmise par la médecine chinoise.



*Maître SUN Gen Fa, aujourd'hui dans une posture de Qi Gong*

Photos de Frédéric SERRALTA

# L'INTERIEUR



*Une posture en style externe du nord de la Chine, le Chang Quan*

J'ai rencontré Maître SUN Gen Fa pour la première fois lors des "Journées Nationales du Qi Gong" en juin 1997 à la Grande Pagode du bois de Vincennes. On peut difficilement l'oublier lorsque l'on a assisté à l'une de ses démonstrations : quand il a commencé à bouger, l'ambiance a brusquement changé. On voyait un corps plein de souplesse, de vitalité et de force intérieure ; à travers son regard brillant, rempli de volonté et de fermeté, s'exprimait l'harmonie des trois trésors :

**JING, QI, SHEN** (l'essence, l'énergie et l'esprit).

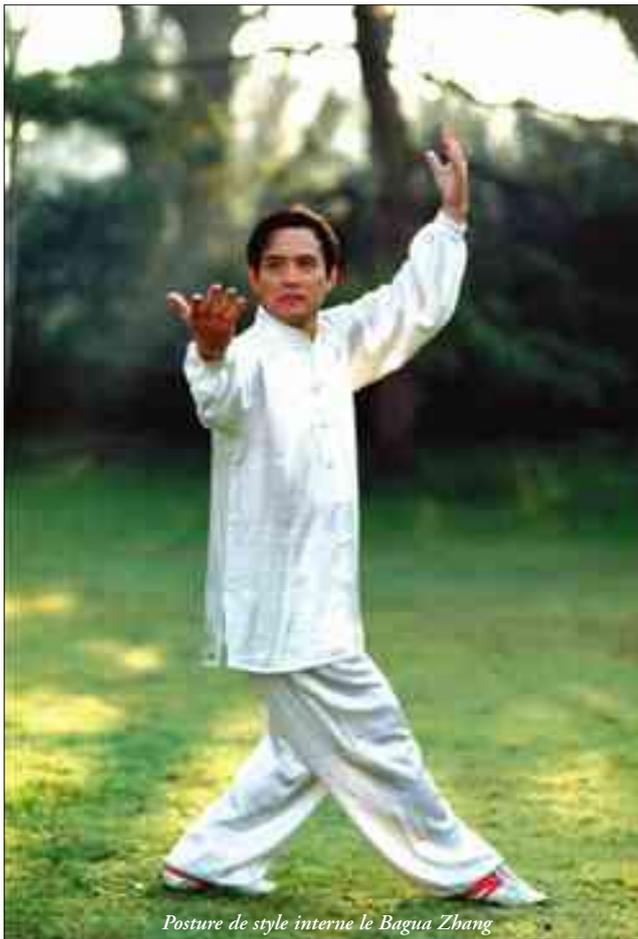
M. SUN Gen Fa est issu d'une famille de médecins traditionnels chinois. Son père aurait aimé qu'il poursuive la même voie, mais à sept ans, le jeune SUN Gen Fa aime passionnément le Wushu et se lance dans ce chemin de l'énergie. A l'âge de 10 ans, il est sélectionné dans l'équipe professionnelle de Wushu de Shanghai.

Il étudie profondément l'art martial traditionnel, aussi bien dans les styles externes (Chang Quan, Nan Quan et les armes) que dans les styles internes (Xing Yi Quan, Bagua Zhang et Tai Ji Quan). Son corps harmonise et reflète d'une manière impressionnante la vitalité et la force, alliées à la souplesse et à la finesse. Il a joué des rôles principaux dans une dizaine de films d'arts martiaux dans lesquels il a montré son talent exceptionnel. Mais la force extérieure n'est pas essentielle pour lui, elle n'est que l'expression de la richesse intérieure, cette richesse qu'il cultive par l'étude des classiques de la philosophie chinoise, par sa connaissance de toute la culture des arts martiaux chinois. Il devient maître de conférence à l'université d'éducation physique de Shanghai et entraîneur de l'équipe professionnelle de Wushu de Shanghai. Pour mieux comprendre la subtilité et la profondeur de l'énergétique chinoise, il se passionne pour la calligraphie chinoise



*Une autre posture*

*typique du Chang Quan.*



Posture de style interne le Bagua Zhang

dans laquelle il trouve un complément au travail de l'énergie. A ce sujet, il me dit :

*“ L'art martial traditionnel et la calligraphie sont un même chemin qui exige une harmonie entre le corps et l'esprit, pour exprimer l'unité de l'être, de la pensée et de l'énergie ”.*

De cette rencontre avec M.SUN Fa, se dévoile une voie authentique qui nous amène à la source de la tradition chinoise :

*“L'unité est à la racine de l'esprit”.*

### Interview de Maître SUN Gen Fa

-Nous nous sommes déjà rencontrés en juin 1997 à l'occasion de la Journée nationale de Qi Gong où nous vous avons remarqué, vous et votre fille Wendi. Au cours de vos démonstrations, chacun a pour ainsi dire pu « palper » l'Énergie et en ressentir la puissance.

### A ce propos quelle est votre conception du Qi ?

S.F. : Il existe, vous le savez, une multitude de Qi. On peut toutefois distinguer le Qi inné du Qi acquis, le Qi interne du Qi externe. Nous allons nous intéresser plus spécialement au Qi interne utilisé dans les arts martiaux, si vous le voulez bien. Le Qi interne est un Qi qui existe chez chacun d'entre nous à la naissance. Il s'appelle Nei Qi et provient de 2 sources :

le Qi inné, transmis par le père et la mère :  
il est produit par les reins et s'appelle Shen Qi.

le Qi acquis, issu de l'air et des aliments :  
il vient de la rate et s'appelle Pi Qi.

*Petit à petit au cours de la vie,  
on dépense le Qi inné.  
Pour le récupérer en abondance,  
il est nécessaire de développer  
le Qi acquis.*

### Comment travailler le Qi acquis ?

On peut distinguer 4 niveaux qui commencent par une action plutôt centrée sur le corps-matière pour aboutir au corps subtil en accord parfait avec l'Univers. A ce niveau, tout devient naturel. Tout pratiquant d'arts martiaux doit s'attacher dans un premier temps à acquérir le 1er niveau, qui lui-même se subdivise en 6 étapes :

1/ La première étape consiste à pratiquer les exercices de base : travail des positions, des postures, de la détente physique et mentale : être calme, ne pas se laisser envahir par des idées parasites.

2/ La suivante se définit comme une opération chimique. C'est la réalisation du mélange homogène entre l'Énergie du Ciel et l'Énergie de l'Homme.



Un autre style caractéristique de l'interne le Xing Yi Quan.



Pour cela, il faut maîtriser les idées, centrer l'intention sur le Tan Tien, contrôler la respiration : plus fine, plus longue, plus rythmée, plus profonde. Cette énergie chimique permet la naissance du Qi qui agit comme un " médicament humain " dit **Shing Qi**. Il peut tonifier le corps et soigner les maladies.

3/ La troisième étape est le ressenti de cette énergie, qui se manifeste au niveau du Tan Tien par une chaleur qui roule. Au début on hésite, puis la sensation se fait de plus en plus nette, de plus en plus forte. C'est le signe de la production du « médicament ».

4/ A ce moment il faut cueillir, saisir le médicament pour ne pas le laisser s'échapper. C'est par l'intention que s'effectue cette opération.

5/ Ensuite, il faut entretenir cette activité. D'abord, comme en cuisine, il est nécessaire d'avoir un feu vif, et ensuite le feu baisse pour pouvoir durer longtemps. C'est l'expérience qui détermine les besoins.

Il faut alors " fermer le chaudron taoïste ". A ce niveau, le Qi interne circule de lui-même. On ferme les 3 portes : nez, bouche, oreilles, pour obtenir le calme.

La respiration utilise le moins d'énergie possible. Le rectum est toujours en position levée, la langue touche le palais pour permettre la communication entre les méridiens Du et Ren, les yeux sont fixes. Concentration mais sans crispation, c'est là la clé de cette étape. En Chine on dit « *baisser les 6 émotions, ignorer les 6 vices* ». Ainsi la racine de la vitalité est fixée, fermée, saisie.

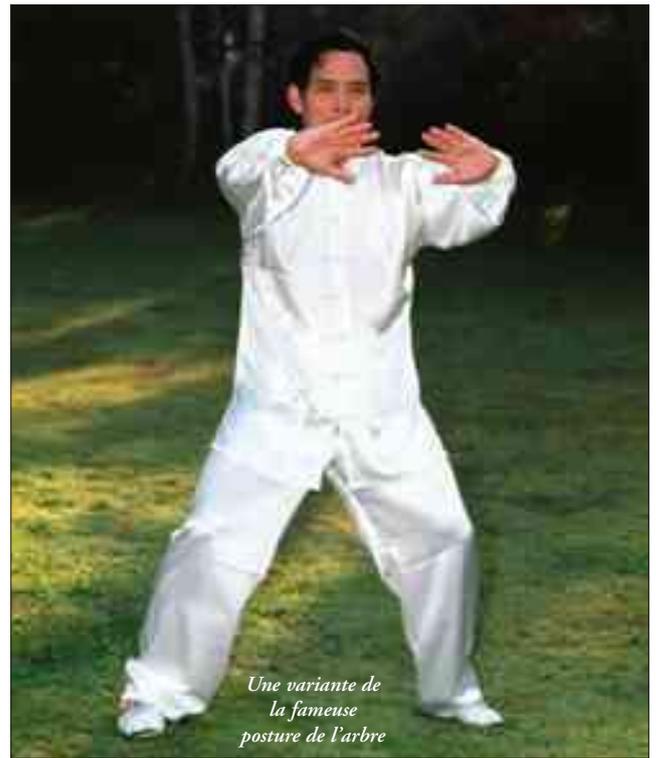
6/ L'ultime étape consiste à purifier, raffiner le médicament. Pour cela on utilise l'inspiration pour ramasser et l'expiration pour épurer. Le Qi inné qui vient de la Terre par le Tan Tien monte à contre-courant jusqu'au Ciel symbolisé par la tête. Il devient la rosée sucrée, bienfaisante, suave, qui retombe dans la bouche. En mouillant avec la salive, cette substance est déglutée pour retourner au Tan Tien qu'on appelle aussi le Palais du Milieu.

**Ces 6 exercices constituent le petit cycle du Tour du Ciel correspondant symboliquement à un jour.**

### **De quelle manière travaillez-vous le développement de l'énergie dans les arts martiaux ?**

Quelle que soit la discipline, Kung Fu Wushu, Tai Ji Quan, Qi Gong, ainsi que dans les arts comme la calligraphie, la peinture, le massage qui nécessitent un travail sur l'énergie, il est essentiel de connaître les techniques de base. C'est la condition sine qua non sur laquelle j'insiste énormément auprès de mes élèves. Il ne faut pas brûler les étapes. Chaque niveau doit être assimilé, imprégné dans le corps et non pas se limiter à la seule connaissance intellectuelle. Cela nécessite du temps, du courage, de la persévérance et la répétition des exercices de base est le seul moyen d'atteindre le but.

Dans mes cours, qu'ils soient collectifs ou individuels, je m'attache à équilibrer deux domaines : **Bo Qi** et **Hun Qi**.



Pour chacun ou à chaque cours le contenu est différent. Cela relève de ma compétence et de ma sensibilité d'adapter mon enseignement aux besoins du moment.

1/ **Bo Qi** vise à développer les qualités physiques : une bonne circulation des systèmes cardio-vasculaire et cardio-respiratoire, ainsi qu'une tonicité musculaire suffisante.

Dans les arts internes -Bagua, Taiji, Qi Gong, Kung Fu Shaolin- l'harmonie entre le microcosme et le macrocosme se réalise au travers des 3 niveaux du Triple Réchauffeur :

**le plateau du Ciel**

(tête, thorax supérieur, membres supérieurs)

**le plateau du Centre (thorax inférieur, taille abdomen)**

**le plateau de la Terre (bassin , membres inférieurs)**

*J'ai constaté qu'en Occident, on travaille surtout au niveau du plateau du Ciel, alors que pour développer l'énergie à ce niveau, il faut avant tout acquérir un bon enracinement.*

Dans les arts martiaux, l'énergie au niveau des jambes est primordiale pour obtenir une maîtrise suffisante. Dans un livre de médecine traditionnelle chinoise intitulé "Nei Jing", il est dit également que le Qi de l'enfant est dans les pieds.

Cette importance du plateau inférieur se retrouve chez la personne âgée qui a besoin de reposer ses pieds pour recouvrer son énergie.

### *En effet, le corps commence à s'affaiblir par les membres inférieurs.*

C'est pourquoi le massage des pieds est préconisé pour détendre, ré-énergétiser et ralentir le processus de vieillissement. Il est connu que la carte des organes est inscrite sur la plante des pieds. Donc, toute action à ce niveau retentit sur le corps tout entier. C'est par une véritable prise à la Terre que l'énergie peut monter jusqu'au Ciel au travers des différents plateaux.

2/ Hun Qi vise plutôt à développer les qualités plus subtiles: sensibilité, vigueur, rapidité, clairvoyance, intention.

Dans les arts martiaux, l'enseignant s'attache à développer ces 2 Qi différents mais complémentaires.

#### **On retrouve souvent le mot "intention" dans vos propos. Quelles sont ses fonctions ?**

L'intention ou Yi est la conscience qui guide et qui produit réellement de l'énergie. Ce n'est pas une vue de l'esprit. Je raconte souvent à mes élèves des histoires qui illustrent cette vérité, comme celle-ci :

*"Une armée se déplace pour se rendre jusqu'au terrain de bataille. Assoiffés, certains hommes commencent à faiblir. Le général apercevant de la verdure au loin a soudain l'idée d'annoncer que des pruniers poussent à proximité. En entendant cela, les soldats voient déjà les prunes à leur portée et commencent à saliver. La soif disparaît et ils arrivent ainsi aisément à leur but."*

**Un proverbe résume cette histoire :**

*« Quand on pense à une prune, on n'a plus soif ».*

A l'inverse, si l'intention (Yi) est mal guidée, des effets négatifs peuvent en résulter. Écoutez cette autre histoire : *"Une personne ayant la phobie des serpents voyait partout ces animaux, en particulier dans sa tasse de thé. Il en était perpétuellement malade, jusqu'à ce qu'il se rende compte que le serpent était le reflet de l'arc pendu au mur de sa maison".*

J'insiste toujours sur le fait qu'il faut être bien guidé dans les pratiques énergétiques pour que l'effet soit bénéfique.

Dans le Qi Gong, l'intention (Yi) vise l'effet thérapeutique. Mais veillez à ce qu'elle soit bien dirigée sinon elle peut s'avérer négative.

En voici l'illustration : *"un patient, atteint d'un cancer avancé, se rend à Shanghai pour se faire soigner. Mais le chirurgien, devant la gravité du cas, décide en cours d'opération de ne pas intervenir, sans rien en dire au patient. Celui-ci repart dans sa province, persuadé que l'opération est réussie et qu'il est guéri. Il est en parfaite santé pendant 2 ans et décide de faire un grand banquet pour remercier son médecin. Celui-ci, alors, par honnêteté, lui dévoile la vérité. En prenant connaissance de la situation, notre homme retombe malade et décède en 3 semaines."*

Dans le Qi Gong, la personne doit se mettre dans un état positif par rapport à elle-même et à l'Univers. L'intention (Yi) est sans forme, sans son, sans odeur. Elle se cache dans l'esprit. On ne peut pas la toucher mais on peut le guider à l'intérieur de soi. Elle n'a pas de forme mais toutes les formes naissent du Yi. L'intention prenant la décision du comportement est obligatoirement présente dans la forme du mouvement extérieur. Yi commence par le coeur et finit par le mouvement.

Par exemple dans le Tāi Ji Quan, l'intention amène le Qi dans le Tan Tien puis dans les pieds par les méridiens Yin, remonte ensuite dans les méridiens Yang jusqu'au dos entre les omoplates pour se transmettre jusqu'aux mains ou aux autres parties du corps selon le but désiré. Cela aboutit à un mouvement plus subtil, car il ne s'agit pas que d'un déplacement physique, mais énergétique qui se traduit



M. SOIN - Guo - Guo - massage chinois



par une sensation d'harmonie intense. On sent que le mouvement peut aller toujours plus en profondeur jusqu'au centre « exquis » d'une spirale qui se redéploie en sens inverse. Il témoigne ainsi d'une communication entre le macrocosme et le microcosme.

Pratiquer dans cet esprit facilite la coordination du corps et la coordination entre l'interne et l'externe. Le mouvement est alors ressenti comme juste et beau.

C'est ce qui m'a amené personnellement à travailler l'esthétique du geste par le biais d'un autre art : la calligraphie. L'intention est également présente chez le calligraphe. Celui-ci visualise son oeuvre avant de la réaliser afin que l'énergie se perçoive dans les caractères et les associe en une expression vivante.

### **Comment se réalise le travail du Qi dans la calligraphie, ainsi que dans d'autres techniques énergétiques comme le massage ?**

Pour transmettre le Qi, le calligraphe doit aussi porter attention à son attitude, pour amener l'énergie de son enracinement jusqu'à la pointe du pinceau. Le Qi est transmis sans relâchement depuis le début jusqu'au dernier trait. L'oeuvre est ainsi réalisée en un seul souffle : "Yi Qi he cheng". Une oeuvre de haut niveau révèle un coeur sincère, pénétré par ce travail du Qi.

Tout comme lors d'un exercice de Qi Gong, le calligraphe ressent les bienfaits de son travail par la chaleur qui circule dans son corps. En plein hiver, sans chauffage, comme en plein été, il peut réguler sa température interne, en équilibrant les fonctions du Yin/Yang. Grâce à cela il conserve un bon mental, une bonne santé menant à la longévité.

En ce qui concerne la médecine chinoise, le massage et l'acupuncture, le soin se pratique sur les méridiens énergétiques. Le soignant doit adopter également une position juste pour transmettre l'énergie de la Terre jusqu'au patient. Il doit se charger lui-même en énergie, se centrer et se concentrer avant de commencer le soin, puis se recharger éventuellement après celui-ci.

Le soin a pour but de débloquer le Qi du patient et ainsi de rétablir le circuit énergétique. Le patient ressent souvent une sensation de décharge électrique et de chaleur.

Issu d'un père médecin, j'ai pu me rendre compte très jeune de l'application de ces principes et voir la permanence de l'action du Qi dans des domaines en apparence très différents. C'est pourquoi j'ai voulu en plus parfaire mes connaissances dans ces techniques de soin.

### **Au travers de tout ce que vous nous avez dit, nous avons l'impression qu'un même principe sous-tend ces différents pratiques. Pouvez-vous nous en parler ?**

En effet, pour bien maîtriser le Qi, il faut avoir la connaissance philosophique du Yuan Tao, qui représente le principe du cercle. A l'origine l'Univers n'est constitué que de



*Au revoir M. SUN Gen Fa et merci pour ce magnifique salut Taoïste*

particules en mouvements anarchiques. Petit à petit, une organisation cosmique se met en place. Ainsi naît le Taiji ou principe premier. Il comprend les 2 composants Yin/Yang qui alternent sans arrêt. Pour illustrer ce phénomène, les Chinois disent qu'il n'y a pas de positif sans négatif, pas de pente sans terrain plat, pas d'aller sans retour, quand le soleil se couche la lune se lève, le printemps chasse l'hiver, etc..

### *Tout tourne éternellement selon le principe de ce cercle (Yuan Tao) qui se manifeste également dans le corps.*

Cette connaissance permet de mieux guider le Qi et de réaliser le lien entre le microcosme et le macrocosme. Ainsi les méridiens sont comme des anneaux reliés longitudinalement et transversalement. Ceux-ci communiquent étroitement avec les organes et les viscères, réalisant une unité organique qui elle-même obéit à la loi des 5 éléments. Cette loi met en évidence le lien des organes entre eux, sans prédominance de l'un sur l'autre, dans un mouvement perpétuel d'engendrement et d'extinction.

Les exercices doivent tenir compte du temps, de l'heure, des saisons, et de tout ce qui touche les sens : couleurs, sons, etc., reliant le corps de l'homme à l'Univers afin de puiser l'élément Yin ou l'élément Yang qui lui manque.

En conclusion, j'insiste sur le fait qu'il faut une pratique régulière et persévérante, pour arriver au but, quelle que soit la technique énergétique pratiquée.

J'encourage tous mes élèves à suivre cette voie. J'ai reçu l'enseignement de grands maîtres et je m'applique à mon tour à transmettre ces connaissances précieuses le plus fidèlement possible. ■ **K. W. & C.Q.S.**

\* Rens : M. SUN Gen Fa, Académie Tian Long, 42 rue Masséna, 69006 Lyon. Tél : 04 78 52 03 32



# QU'EST-CE QUE L'ACUPUNCTURE?

**Nous allons faire travailler notre inconscient, en nous transportant dans un monde imaginaire. Prenons le monde fabuleux d'Alice, et passons de l'autre côté du miroir !**

**I**ci les règles sont simples. A l'instar du chat bariolé du comte de Chester ou de la dame de trèfle despote, rien ne peut vous étonner, mais vous souhaitez ardemment comprendre. Vous commencez donc à avancer sur un chemin sinueux qui mène à l'orée d'une forêt sombre et dense. Y entrer, c'est accepter tacitement de perdre vos repères habituels et d'ouvrir son esprit à des dimensions jusqu'alors inconnues. Mais plein de courage et n'oubliant pas le postulat de départ, qui est de comprendre, vous pénétrez dans la forêt et avancez prudemment. Votre première rencontre se trouve être un caméléon. Comme vous savez que de ce côté du miroir, les animaux parlent, vous posez votre première question :





### Qu'est-ce que l'acupuncture ?

*Le caméléon ne vous répond pas immédiatement, mais se déplace sur un tronc marron puis sur une feuille verte pour finir sur une mousse jaune, à chaque fois changeant de couleur.*



**Le caméléon :** "tu vois, je me fonde dans mon environnement, je m'y adapte. L'Homme fait de même. A chaque changement de saison, de climat, il doit s'adapter. Quand il fait chaud, il recherche l'ombre, il mange des aliments rafraîchissants, il ralentit ses activités, il transpire. A l'inverse, si le froid arrive, il se réfugie près du feu, il mange chaud, il marche vite, il urine plus. Ainsi le corps passe son temps à réguler sa température, ses liquides, ses solides (aliments) pour que son usine énergétique fonctionne correctement et qu'aucun grain de sable ne puisse l'enrayer.

La sagesse des anciens a déterminé plusieurs facteurs auxquels l'Homme doit s'adapter.

Ce sont des paramètres externes (les climats) et internes (les sentiments). Tant que l'être humain est capable de se fondre harmonieusement dans son paysage sentimental et atmosphérique, aucun miasme ne peut l'attaquer. Mais une mauvaise thermorégulation ou un sentiment exacerbé, déséquilibrera la "machine humaine" laissant place à l'invasion de la maladie.

L'acupuncture traditionnelle issue d'une très ancienne civilisation, est la méthode, la technique permettant de remplir les vides ou de vider les pleins pour rester toujours en équilibre dans son environnement. Elle est donc une thérapeutique de prévention. Avant 1664, date d'une profonde modification du concept de l'acupuncture, les patients consultaient leur thérapeute alors qu'ils n'étaient pas malades. Et ils payaient ! Mais si le patient tombait malade, le thérapeute devait tout mettre en oeuvre pour le soigner, et ce, sans compensation. En effet, la maladie était apparue parce que l'acupuncteur n'avait pas décelé à temps les prémisses des déséquilibres. Difficile pour l'Occident d'accepter cette forme de soin. Mais tout aussi difficile, voire plus, pour le thérapeute qui doit être un grand ouvrier. Ce titre étant donné à celui qui connaît l'astronomie, ou plus précisément "l'astrochronopuncture".

*Mille et une questions vous viennent à l'esprit. Une seule pour le moment a de l'importance :*

### Comment ça marche ?

*Le caméléon vous tire la langue et vous conseille d'aller trouver le chat de gouttière. Marchant entre des grands arbres, vous rencontrez un groupe de chats qui font une sieste. Vous hésitez par peur d'interrompre leur repos mais vous entendez un bruit étrange derrière un gros chêne. Prenant votre courage à deux mains, vous vous dirigez vers l'endroit et vous arrivez devant un chat en salopette et clef à molette à la patte. Vous vous assurez que c'est le bon chat et vous réitérez votre question.*

**Le chat :** La question est pertinente. Les anciens ont identifié et nommé un système de trajets complexes (les méridiens). Ceux-ci s'imbriquent, communiquent entre superficie et profondeur, gauche-droite, haut-bas. C'est un vaste réseau de canaux reliant les organes profonds avec les tissus correspondants à la superficie. Par exemple le système vasculaire est relié avec le coeur, le système musculaire relié avec le foie, etc.



Tous ces méridiens ont des points à la superficie de la peau, que l'acupuncteur connaît parfaitement, et qui lui permettent de traiter les vides et les pleins. Soyons plus clair ; les méridiens peuvent être assimilés à un vaste réseau de canalisations. Les points quant à eux, correspondent à des robinets. Ainsi l'acupuncteur est un "plombier du corps humain". Là où une conduite est vide, il la remplira. Là où elle est pleine il va la vider en ouvrant ou en fermant les robinets. Vous comprenez pourquoi je suis habillé en plombier.



## Mais qu'est-ce qu'un méridien ?

**Le chat :** C'est un canal virtuel. Il ne repose sur aucune structure connue comme les nerfs, les veines ou les muscles. Un méridien, c'est tous ces fils à la fois. Là aussi, prenons une image ; un méridien a un point de départ que nous appellerons émetteur, et un point d'arrivée nommé le récepteur. Entre ces deux extrémités, les autres points sont des antennes relais. Ces relais électromagnétiques transmettent, véhiculent une énergie qui doit accomplir un trajet déterminé dans un temps précis. Tout retard engendrera une perturbation du message, qui se traduira par la maladie.

## Comment ont ils été découverts ?

**Le chat :** La légende raconte qu'un roi lors des grandes invasions, reçut une flèche dans la talon. Ce monarque souffrait d'atroces migraines. La blessure infligée par la flèche était douloureuse mais il fut surpris de constater qu'il n'avait plus de mal de tête. Curieux, il fit des expériences sur ses prisonniers et élaborer les trajets des méridiens. La réalité est plus complexe. Elle est loin d'être totalement démontrée car c'est un énorme travail de

recherche. Il y a un rapport étroit entre le nombre de points d'un méridien et le nombre d'étoiles d'un secteur spatial déterminé. L'Homme est à l'image de l'univers. Ainsi les énergies véhiculées dans les méridiens (je ne parlerai que des deux principales), sont appelées énergie nourricière et défensive. Elles sont sous la dépendance de la lune et du soleil. Ce que l'homme voit de la terre, c'est la lune et le soleil se déplaçant à des vitesses différentes (donc soumis à des lois distinctes) sur le drap étoilé de la nuit. L'analogie permet de dire que

deux énergies circulent dans les méridiens à des vitesses différentes pour nourrir et défendre l'organisme contre les agressions.

## Comment savoir si les énergies sont en avance ou en retard, sur quel méridien ou organe il faut travailler ?

**Le chat :** Je ne peux vous répondre, seul le singe musicien le fera.

*Vous continuez à vous enfoncer dans la forêt de la connaissance, lorsqu'un son mélodieux interpelle votre attention. Curieux, vous vous approchez de la source sonore et découvrez un singe jouant avec deux guitares en même temps. Il vous aperçoit et vous invite à venir partager sa musique avec lui.*



*Vous lui posez votre question mais celui-ci continue jovialement à jouer. D'abord déconcerté, vous commencez à rire et à vous détendre au rythme de la musique, il profite alors de ce moment de lâcher-prise de votre mental pour vous répondre harmonieusement.*

**Le singe :** C'est là le point éditant de l'acupuncture traditionnelle. En fait il n'y a que les personnes ayant approfondi leur savoir-faire qui peuvent en comprendre les fondements. Il s'agit de la prise des pouls. Cette tech-

nique étant fort délicate, je ne vais pas m'étendre. Mais moi, le singe musicien, je ne peux m'empêcher de vous parler de musique.

Les pouls se prennent sur les deux poignets et particulièrement sur l'artère radiale. Cette dernière est divisée en trois zones et celles-ci en superficie et profondeur. En tout, nous avons donc six secteurs à droite et six à gauche.

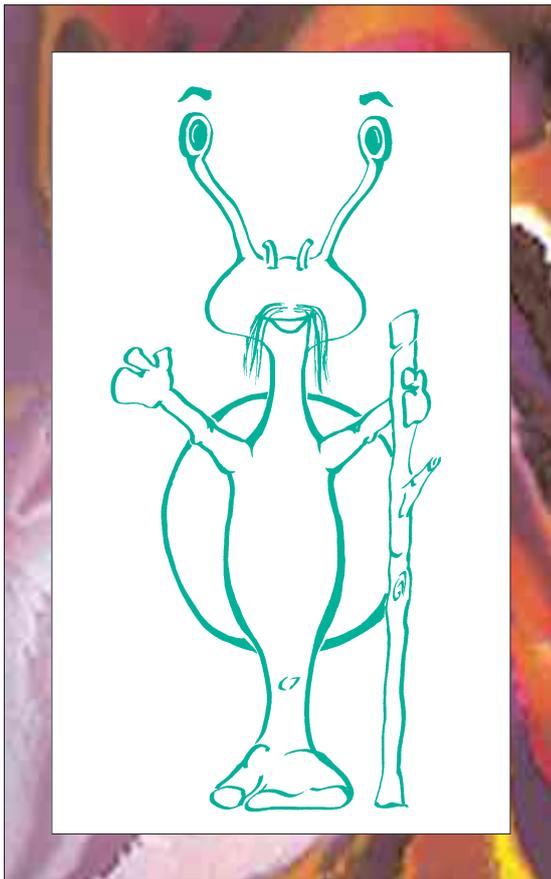
Remarquez que mes deux guitares ont six cordes chacune. Nous aurons alors une guitare pour la droite et une pour la gauche. L'homme doit s'adapter à la journée, à la saison, à l'année. Elles impriment un rythme à chaque corde, modifiant le timbre (la hauteur du son grave ou aigu). Quand l'être humain est équilibré, bien que les timbres puissent être différents, l'ensemble forme un accord harmonieux. La note est juste. Si une énergie sur une corde particulière est en retard ou en avance, elle modifie la fréquence de la corde et donc la note sera faussée. Il suffit d'avoir "une bonne oreille" au travers de la palpation des pouls, pour connaître le lieu de la dissonance et accorder de nouveau la structure pour que la maladie ne puisse apparaître.

Attention ! le bilan énergétique ne se réduit pas uniquement à la prise des pouls. Il y a le questionnaire en rapport avec la physiologie chinoise, les 5 éléments, la palpation, l'audition. Bref, tous les moyens d'investigations de nos cinq sens pour aller au plus juste traitement.

## Quelles sont les limites de l'acupuncture ?

*La question dépasse ici les talents musicaux du singe qui vous prie de l'excuser car il a un concert à donner près du ruisseau. Un escargot voyageur passant par là, après un périple de quelques mètres, s'empresse d'y répondre.*

**L'escargot :** Lorsqu'on regarde l'horizon, on a l'impression de finitude. Pourtant chaque "pas" dans sa direction, recule de tout autant cette limite virtuelle et nous fait découvrir de nouveaux paysages. Cette allégorie représente l'acupuncture.



même un large spectre d'application, dans des domaines aussi variés que les déséquilibres psychiques ou organiques.

### **Vous avez dit psychique ?**

**L'escargot** : Tout à fait, c'est sûrement la prochaine révolution du début du XXI<sup>e</sup> siècle. Le thème est très complexe et ne peut être développé ici. Il faut seulement savoir que l'acupuncture traditionnelle travaille sur la somatopsychique et non sur le psychosomatique. Peut être reviendrez-vous me revoir une prochaine fois, juste pour ce sujet.

### **Quels pièges éviter pour parler d'acupuncture ?**

Elle a certainement ses limites, mais à l'instar de l'horizon, personne n'a pu les définir, faute de les approcher. Cependant, on peut donner quelques cas classiques pour un meilleur discernement. Ainsi dans les fractures, il faut naturellement un spécialiste ; l'acupuncture accélère l'ossification. Dans tout ce qui touche la structure des tissus comme les ulcères, les nécroses, certaines maladies de peau etc., l'acupuncture donne un résultat médiocre. Il faut rester humble devant cette théorie énergétique, car j'ai entendu dire que les limites de l'acupuncture, sont souvent celles de l'acupuncteur. Cette thérapeutique vise à équilibrer, dans le temps et dans l'espace, les énergies nourricières et défensives.

Le but du thérapeute est de stimuler l'organisme humain afin qu'il se défende lui-même. Mais il arrive parfois que le terrain de l'homme soit tellement affaibli qu'il n'est pas possible de lui demander de puiser encore dans ses réserves. Cette notion comprise et admise, l'acupuncture possède tout de

**L'escargot** : Sur ce sujet, il vaut mieux vous adresser à la fourmi de Monsieur de La Fontaine. C'est tout droit à une semaine en rampant 50 mètres par jour.

*La forêt est moins dense et vous avancez à grands pas. Soudain ! vous butez dans un monticule de terre et vous vous affalez de tout votre long dans la mousse épaisse. La frayeur passée et le corps intact, vous espérez que personne n'a assisté à la scène de peur de perdre la face. Relevant la tête, vous êtes nez à nez avec une fourmi à lunettes, avec des tas de dossiers d'inscription.*

**La fourmi** : Je vous attendais. Il est inutile de répéter votre question, car ceux qui arrivent ici, posent inévitablement la même. Alors, écoutez et soyez attentif.

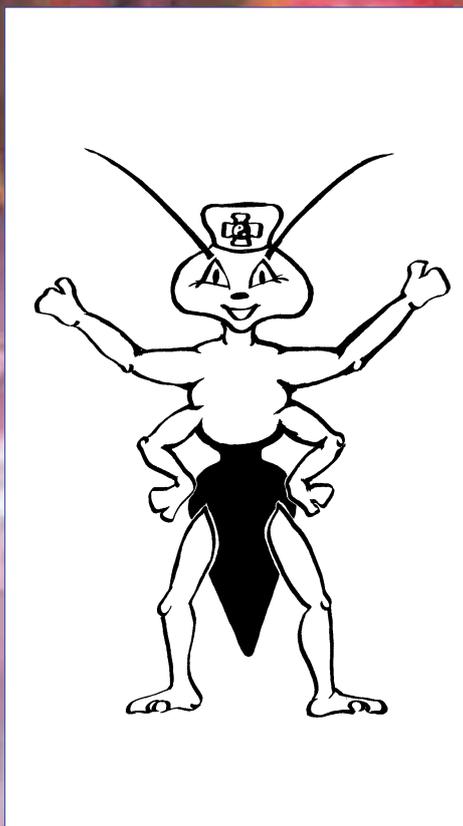
Il y a trois pièges à éviter, le premier : Ce n'est pas l'ethnie à laquelle on appartient qui fait la valeur et la connaissance dans un domaine, mais bien le travail, les études dans des écoles ou des centres de formation sérieux. Dire ainsi qu'un acupuncteur

est plus "valable" s'il a la typologie extrême orientale, est aujourd'hui un non sens. **La Chine a perdu l'acupuncture traditionnelle en l'année 1664.** Cette date correspond à l'introduction de la pensée chrétienne par les jésuites dans la culture orientale. Il ne nous appartient pas de juger, mais d'être conscient que nous n'avons rien à leur envier en matière d'acupuncture traditionnelle car des travaux de sinologues passionnés nous ont permis de posséder des textes comportant toute la sagesse et la connaissance des anciens.

Le deuxième piège est un abus de langage. Nous entendons parler de médecine traditionnelle chinoise (M.T.C.). Aujourd'hui, la M.T.C. correspond à l'enseignement de la phytothérapie. Le peu d'acupuncture enseignée, l'est pour son côté "exotique". Il ne s'agit pas de remettre en cause l'enseignement de la phytothérapie, mais de bien faire le distinguo pour éviter l'amalgame. Ces dernières années, de nombreux ouvrages sont sortis sur le sujet de l'acupuncture. Mais cela fait plus de mal que de bien, car ces livres ont une approche du patient au travers d'un questionnaire spécifiquement phytothérapique. Encore une fois, il faut rester vigilant.

*La médecine traditionnelle chinoise, aujourd'hui enseigné en europe, s'éloigne et n'a aucun point commun pour ainsi dire avec l'acupuncture traditionnelle.*

Enfin la troisième difficulté réside dans la polémique entre médecine classique et thérapies parallèles. N'alimentons pas cette querelle de pouvoir. Ce sont deux visions totalement différentes sur l'homme et son environnement. Plutôt que de chercher les différences, contentons nous de la ressemblance. Chacun œuvre pour soulager son prochain. C'est sur ce terrain que les hommes qui aiment réellement leur métier, se retrouveront peut être un jour.



### Qu'est-ce qui différencie l'acupuncture dite traditionnelle de la contemporaine ?

La fourmi : C'est le taoïsme. Non en tant que doctrine, mais son approche philosophique. Elle doit guider les pas de celui qui cherche. Comprendre les principes de la nature pour y obéir, et les expliquer aux patients comme règles de vie. C'est une alchimie interne. Monsieur Laville Méry avait pour habitude de dire : "l'acupuncture est la partie émergée de l'iceberg, elle s'occupe du visible mais il existe aussi une partie invisible".

### Qu'est-ce que la partie invisible ?

La fourmi : C'est avoir une vision holistique de l'homme et de l'univers.

Au delà de la théorie acupuncturale, il y a des concepts, des lois qui amènent des questions et des réponses, je dirai d'ordre supérieur. Ces réflexions génèrent une plus grande profondeur d'analyse et d'écoute quant au traitement symptomatique.

La fourmi disparaît, et vous restez seul avec le désir d'en connaître un peu plus. Vous sortez de la forêt où un panneau vous invite à ne pas oublier les points suivants :

- 1)- L'acupuncture traditionnelle est une science rigoureuse
- 2)- Les études doivent être lentes pour intégrer le taoïsme non en tant que doctrine mais philosophie
- 3)- L'acupuncture traditionnelle n'est pas la médecine chinoise actuelle.

4)- L'homme est une entité qui doit s'adapter à son environnement, en respectant des règles de conduites de vie.

Derrière ce panneau se trouve un miroir. Vous le passez pour revenir dans le monde du conscient, en vous promettant de ne pas oublier le caméléon, le chat, le singe, l'escargot et la fourmi 5 animaux comme nos 5 sens ! ■

J. M.

Pour contacter l'auteur de l'article :  
Jean Motte, 72 bd Jean Jaurès, 94260 Fresnes. Tél : 01 46 68 03 17

**Un cours de Taiji près de chez-vous ?  
Un praticien de médecine chinoise ?  
Une formation de Qi Gong ?  
Un soin, un massage ?**

**A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?**

**La réponse sur Internet !**

**ANNUAIRE  
FRANCOPHONE  
des Arts  
Energétiques**

**www.generation-tao.com/annuaire**

**inscription et consultation gratuites !!**



Pierre LAGORCE, Énergéticien,  
Professeur de Qi Gong

**O**n le trouve présent partout, dans la famille, à l'école, sur les lieux de travail, dans la rue, à l'hôtel. La première chose qui frappe lorsque vous prenez le train en Chine, c'est de voir les gens déambuler dans les couloirs avec un pot de confiture rempli d'un liquide jaune sur un lit de feuilles. C'est évidemment du thé. Boisson courante, on pourrait même dire ordinaire, le thé peut devenir extraordinaire. Car comme pour les vins, il existe des crus particuliers qui sont fonction de l'ensoleillement de l'altitude du terroir et je me souviens d'avoir dégusté près de Hangzhou un thé vert d'un arôme exceptionnel. Ce thé était le préféré de DENG Xiao Ping à tel point qu'on l'appelle le "thé du président". Il pousse sur une minuscule parcelle de 3 ares, c'est un plaisir extrême pour l'amateur, le prix étant à la hauteur de la qualité : 3000 F le kilo chez le producteur. Boisson nationale, le thé se confond avec l'histoire de la Chine. En voici un petit historique.

### L'historique du thé

Selon la légende bouddhiste, le patriarche Bodhidharma, célèbre fondateur de l'école de Shaolin, médita 7 ans jour et nuit devant un mur. Pour éviter de s'endormir, il coupa ses paupières et les jeta au sol. De ces deux précieuses reliques naquit le premier buisson de thé. C'est pourquoi le thé est resté dans l'âme populaire le breuvage de l'éveil. Le conte est fort joli mais Bodhidharma vécut au 4<sup>e</sup> siècle après J.C.

Hors, une autre légende nous apprend qu'il y a 5000 ans, l'empereur SHENG Nong, père de la médecine, goûtait toutes sortes de plantes pour en déterminer les propriétés médicinales. Un jour, il s'empoisonna et ne recouvra la santé que grâce au thé.

Par ailleurs, on trouve le thé signalé pour la première fois dans un ouvrage classique paru à l'époque des HAN

orientaux, environ au 1<sup>er</sup> siècle après J.C. Ce livre s'appelle "Les herbes médicinales de SHENG Nong". Il nous dit :

*"Le thé au goût amer  
réconforte l'esprit, chasse la  
paresse, rend le corps allègre  
et fait briller les yeux. "*

La première œuvre didactique sur le thé intitulée « Le classique du thé » fut rédigée à l'époque des TANG (618 - 907). Sous cette dynastie, 14 provinces étaient déjà productrices.

Introduit au Japon au IX<sup>e</sup> siècle, le thé y connut un essor remarquable grâce à la parution d'un ouvrage du bonze japonais YOSAÏ "Prendre du thé pour être en bonne santé".

Au XVIII<sup>e</sup> siècle enfin, ce breuvage nous parvint en Europe où il fit les délices des cours royales. L'histoire suivante témoigne de l'extrême faveur dont a joui le thé dans la civilisation chinoise.

L'empereur QIAN LONG des QING, devenu trop âgé, décida de céder la place à son successeur. Un vieux ministre lui dit non sans regret : "Notre pays ne peut exister un jour sans empereur". Ce à quoi l'empereur répliqua avec philosophie : "l'empereur ne peut vivre un jour sans prendre de thé".

### Reconnaître un thé

Tout amateur averti se doit de savoir distinguer les différentes catégories de thé. Je suppose, chers lecteurs, que vous faites déjà partie de l'élite des buveurs de thé. Mais pour ceux d'entre vous qui voudraient éclairer leurs amis, voici quelques précisions.

Il existe de nos jours 6 catégories de thé : thé verts, thé noirs, thé oolong, thé blancs, thé jaunes et thé noirs foncés. Tous proviennent de la même plante mais différent par la préparation.

**On ne peut  
parler de  
diététique  
chinoise sans  
parler de thé.  
Le thé est  
étroitement  
mêlé à la vie  
quotidienne  
du peuple,  
et tout bon  
chinois  
"est infusé dans  
le thé depuis  
sa naissance".**



# Tao santé La Diététique Chinoise

## 1. Les thés verts

Pour obtenir le thé vert, on fait passer les feuilles de thé après cueillette à la vapeur ou sur des plaques chauffantes pour éliminer les oxydases contenues dans les feuilles. Ce traitement permet de garder leur couleur verte intacte. Après quoi on les dessèche puis les enroule tout de suite pour éviter qu'elles ne fermentent. Ces thés sont donc non fermentés. Selon la méthode de traitement, ils sont dit "thés verts à la vapeur" ou "thés verts torréfiés". L'utilisation de la vapeur remonte à la dynastie TANG (618 - 907). Le thé vert en poudre utilisé au Japon pour la cérémonie du thé fait partie de cette catégorie.

Quant aux thés verts torréfiés, leur production est la plus importante. Ils se divisent en trois catégories. Le thé vert torréfié long appelé thé "sourcil" à cause de sa forme. C'est le plus exporté en Europe.

Le thé vert torréfié rond, nommé thé "perle" à cause de sa ressemblance à la perle, est produit dans la province du ZHEJIANG.

Le thé vert plat est celui qui incarne le mieux l'énergie du printemps car c'est un thé de bourgeon, riche en théine. Il possède toutes les caractéristiques printanières. Il maintient éveillé, il est vert, il purifie le sang et le foie. Il est la première manifestation de renouveau de la végétation. Aussi, c'est un thé très recherché et très cher. Le plus connu est celui de "puits au dragon" de HANGZHOU et tout au cœur du dragon, le thé du président que j'ai cité en début d'article.

## 2. Les thés noirs

Nous appelons en France les thés noirs par référence à leur couleur. Les chinois les appellent thé rouge par référence à leur infusion qui est plutôt rougeâtre. Pour obtenir le thé noir, après la cueillette, les feuilles sont flétries, froissées puis enroulées et mises à fermenter dans un local humide jusqu'à ce qu'elles deviennent rouges, puis on les sèche au feu. Les thés noirs comportent trois variétés :

- thés à odeur de pin qui sont obtenus par séchage au feu de bois de pin,

- thés en forme de petits rouleaux compactes,

- thés poudre à canon coupés en tout petits morceaux et consommés en petits sachets.

## 3. Les thés oolong

Ce sont des thés demi-fermentés de couleur verte et brune. On agite les feuilles vertes dans des corbeilles pour que leurs bords soient abîmés par le choc et rentre en fermentation tandis que le centre reste intact. Les oolong ont un parfum pénétrant. Ils sont recherchés pour leurs propriétés médicinales. Ils stimulent fortement les défenses de l'organisme et sont donc des alliés précieux contre le cancer. Les plus connus sont le WUYI et le TIKUANYIN. Ils sont produits dans les provinces du FUJIAN et du GUANGDONG.

## 4. Les thés blancs

Ce sont des thés très légèrement fermentés obtenus par flétrissage et séchage au soleil ou par torréfaction. Ils sont de deux sortes :

- le premier, "le sourcil du Dieu de la longévité", provient des jeunes feuilles,

- le deuxième, "l'aiguille blanche", provient des bourgeons à villosité blanche.

Le mélange des deux se nomme "pivoine blanche". Ces thés donnent une infusion claire au goût léger mais au parfum très subtil.

## 5. Les thés jaunes

Après cueillette, les feuilles sont entassées et fermentent jusqu'à devenir jaunes. Leur infusion est de la même couleur. Le plus connu est le bourgeon jaune de MENG DING du SICHUAN.

## 6. Les thés noirs foncés

Il faut quatre opérations pour les obtenir : traitement des feuilles à haute température, froissement, entassement et dessiccation (élimination de l'humidité). Les feuilles de deuxième ou troisième cueillette sont beaucoup moins riches en théine que celles des autres thés.

Elles deviennent noires car leur fermentation dure longtemps. Ils sont produits dans les provinces du HUBEI, HENAN, SICHUAN, YUNNAN et GUANGXI. On les trouve souvent sous forme de thés pressés en briques. Ils sont très appréciés des tibétains.

## Les thés manufacturés

A côté, l'on pourrait dire de ces purs thés, existent également des thés dits manufacturés.

## 1. Les thés fleuris

Ce sont traditionnellement des thés de goûter, appréciés surtout pour leur arôme. Ce sont des thés verts que l'on laisse au contact de plantes aromatiques avant emballage. Dans certains cas, on mélange aussi une certaine quantité de fleurs au thé. Le plus célèbre d'entre eux chez nous est le thé au jasmin que l'on trouve en France sur la table de tous les restaurants chinois mais jamais en Chine !

## 2. Les thés pressés

On presse à la vapeur les feuilles pour leur donner la forme voulue, en briques, en gâteau ou en bol comme le Tuo cha.

## 3. Les thés aromatisés et thés aux jus de fruits

On mélange le thé aux aromates. C'est le cas du fameux thé à la menthe apprécié dans le Maghreb ou du thé au citron.

## 4. Les thés médicinaux

Ils sont réservés aux soins. Mélangé à diverses plantes médicinales, le thé ainsi obtenu a des propriétés thérapeutiques. Ainsi le très tonique thé au ginseng que l'on trouve dans toutes les épiceries chinoises.

Avant de m'asseoir devant une tasse de thé et de le savourer à petites gorgées en méditant sur l'impermanence, je tiens à rendre hommage à un fin connaisseur, M. QIN YOUPENG dont l'ouvrage\* "Le thé et la santé" a inspiré l'essentiel de cet article. ■ P.L.

\* Vous trouverez ce livre qui est un trésor d'érudition indispensable aux fans de thé, aux éditions du QUIMETAO, 57 Avenue du Maine, 75014 PARIS

De la tradition à la modernité



Visitez le site WEB

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

Le magazine en version numérique

**Écologique**

Les articles à la carte

**Personnalisé**

Des dossiers par thèmes

**Encyclopédique**

Des leçons d'experts en ligne

**Vidéos**

Un forum et un blog

**Interactif**

L'agenda

**Stages, Cours et Formations**

Toutes nos pratiques

**Qi Gong, Wushu, Wutao...**

Une boutique spécialisée

**Pratique**

Abonnements et paiements

**Sécurisés**

Un espace privilège, des services en plus

**Le "Club Tao"**

Entrez dans l'ère de la communauté Tao

## RHYTHM



Photo 1 : Didier à son instrument

### Didier Dagostino un batteur de rock dans une quête initiatique

Il commence à jouer de la batterie à 14 ans avec l'intensité et la volonté qui forge les musiciens. Son meilleur ami est un fervent pratiquant d'arts martiaux et passionné d'ésotérisme. Didier commence alors à graviter autour du yoga, et s'investit de plus en plus dans une recherche initiatique qui le mène à une expérimentation systématique : croire ne lui suffit pas ; il a besoin d'aller jusqu'au bout des choses. Il entreprend progressivement une recherche sur la relation corps-esprit par le biais du Yoga. Il rencontre et suit les enseignements de

François Brousse («Yoga Solaire») et Vishnu Devananda ; il fait un passage à l'école Eva Ruch Paul. Puis son chemin lui fait croiser Catherine et Kunlin ZHANG, ses premiers professeurs de Qi Gong, avec qui il découvre par les exercices de «la balle» (ou le «ballon» pour certains) des sensations qu'il applique directement à la batterie, pour obtenir des coups «circulaires», moins agressifs. Il se frotte à des arts martiaux : le Wing Chun, un style de Kung Fu Wushu, et le Karaté Do, ou le Xing Yi Quan pour les styles internes.

# and Qi

Par  
Nadia  
HAMAM  
Chanteuse

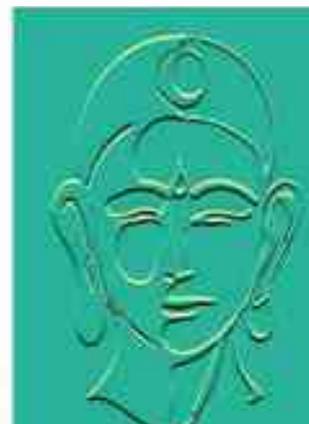


Photo 2 : Dr JIAN, Maître HE et Didier

«à la batterie, il faut être en équilibre comme un funambule»

Didier continue d'expérimenter le Qi Gong avec M. ZHOU, puis avec le Docteur JIAN, à l'Institut du Q u i m e t a o (photo 2). La pratique l'entraîne progressivement vers une transformation de la qualité de son jeu musical.

Ce qui attire l'attention quand on regarde Didier Dagostino jouer de la batterie, c'est la qualité de son placement et de sa posture (contrairement à beaucoup de musiciens qui adaptent sans s'en soucier leur corps à leur instrument au point de le déformer en l'ancrant dans des postures désaxées). Il insiste

beaucoup sur le développement de l'équilibre des axes que lui a offert sa pratique du Qi Gong. Cette qualité recherchée l'a guidé pour créer sa propre batterie, totalement symétrique, contrairement aux instruments couramment utilisés par les batteurs. Didier a également intégré dans son jeu le travail du cercle en Qi Gong : il ne fait pas de mouvement direct, raide ; il assimile la spirale dans chacun de ses coups. Ainsi, il ramène l'énergie circulairement, et limite les projections agressives sur le public. La disponibilité de corps que libère sa pratique de Qi Gong lui offre une réceptivité directe du rythme, et inversement. Pour illustrer cette communion, Didier aime à citer le maître de chant grégorien Dom ÇAJARD (Disque de Solesme) «Le rythme est mouvement»

Photo 3,4 et 5 : Simon et Didier travaillant la frappe par des exercices de Qi Gong





Photos 6, 7 et 8 : deux jeunes batteurs en pleine pratique



### De la pratique à la transmission : une technique d'enseignement est née.

Didier présente les principes du Qi Gong à ses élèves. Concrètement, il leur fait effectuer des exercices physiques avant la pratique de l'instrument : assouplissement des articulations (poignets, coudes, épaules, chevilles, genoux) pour éviter les tendinites si classiques chez les batteurs, étirements de la nuque ; posture de l'arbre pour sentir la connexion à l'énergie du sol, détente du dos, etc. La fluidité de l'attitude dans le

travail est également importante dans son enseignement : il leur enseigne la persévérance, le calme, la « négociation avec soi-même », c'est-à-dire ne pas forcer, comme dans le jeu de la batterie :

*« ça bouge, ça roule, ça négocie », exprime-t-il les yeux brillants de plaisir.*

Il leur fait visualiser, chanter, danser le rythme. La sensation est reine. Enfin, il essaye de les rapprocher de leur propre vibration, de leur propre jeu. Ses élèves sont calmes et acquièrent une attention nette, claire.

### la musique de demain selon Didier

Didier nourrit une qualité d'être. Il aime et cultive un contact permanent avec la nature. Il s'offre régulièrement des retraites dans des monastères pour se ressourcer.

Aussi, il est important que les vibrations musicales émises soit harmonisantes, moins agressives et névrosées. D'ailleurs, le studio de musique où il répète est particulièrement agréable et accueillant. On ne fume pas dans les salles de travail ; Lashmi et Richard, les deux frères qui dirigent le studio, sont des êtres de cœur et de sagesse. Richard débute d'ailleurs une pratique de Tai Ji Quan. L'équipe de Génération Tao a senti spontanément une communion et un partage dans le respect de chacun. Didier se prépare à commencer un nouveau cycle dans sa pratique : le docteur JIAN lui conseille



Photo 9 : Richard, Didier, son frère, Jimmy et une amie

d'intégrer les principes du Qi Gong inné et spontané, ce qui lui permettrait de jouer de la batterie avec beaucoup moins de travail, et qui sait, de canaliser les nouvelles énergies qui lui permettront de concrétiser sa vision de la musique de demain ! ■

N.H.

*Il cherche à induire la transformation et la paix grâce à la musique : « le public reçoit ce qui est émis »*

**CONTACTS :**  
Vous pouvez joindre  
Didier Dagostino et l'équipe  
du studio (Lashmi et Richard) au :  
01 46 82 20 62 ou  
au 01 42 11 91 91



Tout le groupe en stage avec Maître HE Zhenwei

# Centre d'Arts Corporels **Génération TAO**



## Wutao

Pol Charoy & Imanou

Libérez le mouvement par ce Qi Gong contemporain fondé sur l'ondulation de la colonne vertébrale et la fluidification des énergies.



## Yoga du son

Patrick Torre

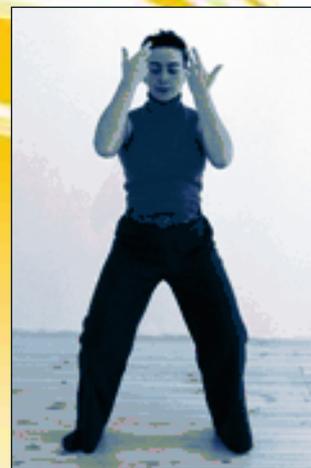
Développez votre voix et votre conscience en chantant les sons sacrés des traditions spirituelles.



## Danse de l'éventail

Chrystel Del Pino

Entre danse et combat, la danse de l'éventail allie puissance et grâce.



## Qi Gong

Anna Miassedova

Harmonisez vos énergies par une pratique issue de l'enseignement de Mantak Chia.



## Tai Ji Quan

style Yang

Jean-Michel Chomet

Le Taiji, art millénaire, permet l'étude de la fluidité et des transformations du mouvement et du contact.

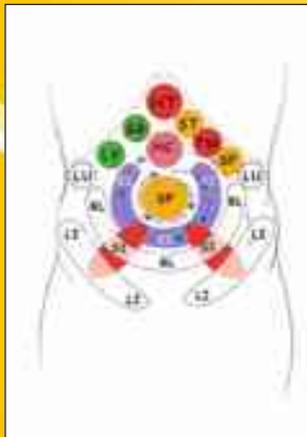


## Tai Ji Quan

style Chen

Arnaud Mattlinger

Le style Chen de Taiji est le style originel. Souple et rythmé, il est l'alliance idéale de la philosophie martiale et de l'harmonie.



## Chi Nei Tsang

Martine Scrive

Un cours unique qui mêle harmonieusement le Qi Gong des émotions et le massage des organes internes.

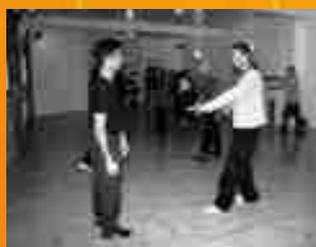


## Mouvement sensoriel

Martha Rodezno

Apprendre à écouter et à improviser en laissant la part de poésie entrer et sortir de notre champ imaginaire.

**Et aussi : LOCATION DE 3 SALLES** *semaine & week-end*



**1 salle de 115 m<sup>2</sup>**

Lumineuse, au calme, spacieuse, parquet naturel non vitrifié, chaleureuse. Rare.



**1 salle de 80 m<sup>2</sup>**

Lumineuse, silencieuse, parquet en chêne massif, poutres apparentes, encore plus zen !

**1 salle de 100 m<sup>2</sup>**

Salle avec tatamis entièrement consacrée à la voie de l'art dans le martial : Nan Quan, Chang Quan...

**Cours et stages Paris & Province toute l'année. Demandez notre documentation.**

**144 Bd de la Villette • 75019 Paris (m<sup>o</sup> Colonel Fabien ou Jaurès)**

**tél. 01 42 40 48 30 • [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com) • [centre@generation-tao.com](mailto:centre@generation-tao.com)**

# LA VOIE DU CŒUR ET DE L'ESPRIT

**L'éveil spirituel est un élan naturel qui fait partie de l'évolution de l'être humain. Parler de cette expérience vécue et guider le chercheur sans tomber dans un bavardage stérile et absurde n'est pas chose facile.**

**L**es Anciens étaient dans une sorte d'état de confusion qui faisait partager avec toute leur époque la paix et le détachement. En ce temps-là, l'Obscurité et la Lumière s'équilibraient harmonieusement, les êtres ne cherchaient pas à se nuire, personne ne mourait prématurément. Bien que doués d'intelligence, les hommes ne s'en servaient pas. C'était l'époque de l'unité parfaite. Personne n'agissait, tout se déroulait toujours naturellement.

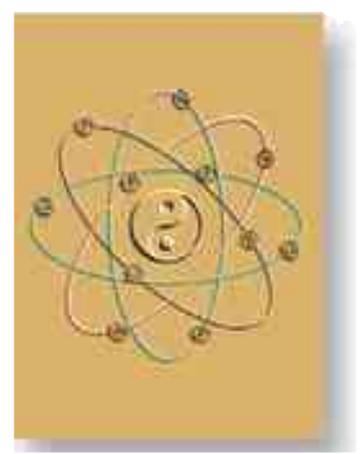
*Zhuangzi*

Dans ces lignes de Zhuangzi se trouvent la plupart des thèmes inévitablement abordés lors d'une quête spirituelle : confusion, partage, paix, détachement, obscurité, lumière, équilibre, harmonie, intelligence, unité, perfection, non-agir, nature. On pourrait certes allonger cette liste mais il existe un mot qui la résume parfaitement, un mot sans cesse purifié par les larmes et régénéré par le rire, un mot sans commencement et sans fin, un mot simple, un mot d'amour : Vie.

A ce stade, un familier du Tao affirmerait que tout est dit et, sans plus se soucier de philosophie, irait paresser au soleil ou vider un pichet de vin en chantant sous la lune. Nous, habitués que nous sommes à ne nous conformer



Par Jacques E.  
Deschamps,  
Ecrivain, compositeur,  
enseignant l'éveil spirituel  
à Paris et à Toulouse.



qu'à ce que nous comprenons, avons besoin de plus que cela pour nourrir notre intellect, cette fameuse boîte à comprenette qui mobilise environ trois pour cent du dixième de notre cerveau et à laquelle, cependant, nous accordons tant d'importance!

Parler d'éveil spirituel est comme dissérer sur le Tao, un vain bavardage. Parler de ceci ou de cela est considérer que ceci et cela ont des natures différentes alors que s'éveiller spirituellement permet de saisir la nature commune à tout être et toute chose. C'est ce que signifie Zhuangzi quand il emploie le terme de confusion dans son acception originelle, à savoir *cum* (avec) *fundere* (fondre). Les Anciens, nous dit-il, étaient fondus avec.

Avec quoi? Avec le Ciel et la Terre, avec les autres êtres humains, les animaux, le minéral, le végétal, tous les éléments de la Création et la Création elle-même. Ils ne distinguaient pas le chêne du roseau ni le lièvre de la tortue, ils ne se distinguaient pas les uns des autres et, bien que vivant sur Terre, ils n'avaient pas coupé leurs racines célestes. L'état de confusion dans lequel ils évoluaient faisait-il d'eux des crétins qui mangeaient des cailloux,



*Mon ego crée des murs qui me séparent de la conscience universelle.*

buvaient du sable et forniquaient avec des cactus ? Zhuangzi n'a pas l'air de le croire. La confusion à laquelle il se réfère est celle d'un Jésus, d'un Bouddha, de tout être qui, s'éveillant à sa propre conscience, réalise qu'elle est fondue à cette conscience unique qu'est l'univers, Dieu, la vie, autant de mots qui, encore une fois, expriment cette même et unique chose décidément trop vaste et trop simple pour être emprisonnée dans cette prison

compliquée qu'est notre intellect. Eh bien, l'éveil spirituel, c'est cela : admettre que la conscience que j'ai de moi-même - mon ego - crée des murs qui me séparent de la conscience universelle. Séparé de cette conscience universelle, j'oublie ma nature réelle, le monde me semble hostile, je prends peur et, de ce fait, j'ai besoin de me rassurer. Comment faire ? La compréhension des choses ouvre la porte à leur domination. Ainsi, comprendre le principe du courant permet de détourner la rivière pour faire tourner la roue du moulin. Ce que je comprends, comme ce que je domine, ne me fait plus peur. La conscience que nous avons de nous-mêmes ayant entraîné la perte de notre unité avec la conscience universelle, la perte de l'unité ayant provoqué la peur, nous nous sommes enfermés tous seuls dans le baignoire de l'intellect et, tels des bagnards, nous passons notre vie à casser des cailloux pour faire des routes qui ne mènent jamais ailleurs qu'à nous-mêmes, sans voir que nous-mêmes, nous y sommes déjà !

Photo Frédéric SERRALIA

*S'éveiller  
spirituellement,  
c'est quitter la route  
de la compréhension  
pour voler librement  
dans le ciel de la  
Connaissance.*



**L**a mère comprend-elle pourquoi elle aime son enfant ? L'enfant comprend-il pourquoi il aime sa mère ? L'amoureux comprend-il pourquoi il aime l'amoureuse ? La mère, l'enfant et l'amoureux n'ont cure de comprendre pourquoi ils aiment : ils savent qu'ils aiment et ce savoir est

de naître ! Il ne s'agit pas de comprendre en gavant notre mental avec des concepts métaphysiques complexes mais, au contraire, de désapprendre, de se défaire de toutes ces couches de vêtements synthétiques - âge, sexe, statut social, culture, peurs, ambitions, etc. - qui privent la peau de notre âme des rayons émis par le soleil de notre cœur.

quand je tiens un objet dans la main, j'écarte les doigts et il tombe. Un enfant de deux ans sait faire ça. On n'a même pas besoin d'y penser, il n'y a rien à comprendre, aucun effort à faire... A condition d'être conscient que cet objet n'est pas nous-mêmes, que nous resterons entiers en ne le tenant plus et que, mieux encore, la main qui



*“ Tout se meut, vibre et se transforme perpétuellement selon un principe qui, lui, est immuable. ”*

*Photo Frédéric SERRALTA*

d'ailleurs sans importance. Ce qui compte, c'est l'amour qu'ils éprouvent et tout ce qui en découle naturellement sans qu'ils n'aient besoin de travailler ou d'agir pour que leur amour exulte. Aimer sincèrement un être permet de le comprendre sans effort alors que comprendre quelqu'un n'implique pas qu'on en tombe amoureux, n'est-ce pas ?

***Nous sommes si naturellement compliqués que, lorsqu'un maître nous introduit à la nature de notre esprit, nous la trouvons parfois trop simple pour y croire.***

***Sogyal Rinpoché***

L'éveil spirituel n'a pas de but autre qu'être soi-même, ce que nous sommes déjà en naissant, voire longtemps avant

Tout cela est très simple. Dans le bouddhisme par exemple, il est souvent question de lâcher-prise. De quoi s'agit-il ? Deux amis sont en désaccord, chacun étant persuadé d'avoir raison, et les voici qui se perdent dans d'interminables disputes qui les affligent l'un et l'autre. Le bon sens serait de lâcher prise, c'est-à-dire de ne plus s'investir émotionnellement dans ce jeu de " qui a raison - qui a tort ? ", en clair, de faire taire son ego pour laisser parler l'amitié. Certes... Mais plus facile à dire qu'à faire ! Comment lâcher prise ? Quel est le mystérieux secret qui nous donne accès à cet art réservé aux grands sages ? Y a-t-il une recette ? Une technique de yoga ? Une magie shamanique ? Bien sûr ! Et moi qui suis un grand sage (!), je vais vous livrer la solution finale :

le tenait se retrouve libre, donc prête à recevoir ! L'important n'est pas de savoir qui a raison ou tort, l'important est d'aimer sans mesurer l'amour.

*Avec le temps, l'herbe devient du lait.*

*Proverbe chinois*

Tout se meut, vibre et se transforme perpétuellement selon un principe qui, lui, est immuable. Les astrophysiciens, dont le problème (et c'en est un vaste !) est d'expliquer l'univers, avancent que ce dernier n'est rien d'autre qu'un présent immobile. L'idée n'est pas si mauvaise, surtout émise par des gens qui s'intitulent eux-mêmes des savants !

*Un présent immobile, ce n'est pas une mince affaire à comprendre !*



Alors, à défaut de comprendre, essayons d'imaginer... Nous avons des mains. Nous avons aussi, par exemple, une chemise.

Il est facile d'admettre que l'on peut quitter sa chemise et que l'on ne peut pas quitter ses mains. Nos mains ne sont pas un objet que l'on possède mais une partie de nous-mêmes. Nos mains sont nous et nous sommes nos mains. Mais nous ne sommes pas que nos mains. Nous sommes aussi nos pieds, nos estomacs et tout le reste, sentiments compris. Ainsi, nous pouvons dire que nous avons une conscience (extrêmement difficile à localiser !) mais il n'est pas si sot de dire que nous sommes une conscience. Cette conscience que nous sommes traverse divers états, revêt des formes variées, s'exprime de multiples façons. Pour évoluer aisément dans notre petit jeu, appelons-la : l'esprit. Les astrophysiciens affirment que la matière (donc, entre autres, le corps humain) est de l'énergie en refroidissement ou encore, pour les amateurs de Tao, de l'énergie qui se yinise.

**De quoi l'énergie est-elle la yinisation ? Qu'est-ce qui se " refroidit " pour devenir de l'énergie ?**

*Et si c'était l'esprit,  
cette chose très yang,  
totalement impalpable  
et, par définition,  
non-manifestée ?*

Nous avons fait un pas. Les astrophysiciens s'accordent sur le fait qu'il n'y a qu'un seul modèle dans l'univers, les textes sacrés (tels que la Bible) nous apprennent que Dieu a fait l'homme à Son image. Dieu, entre nous, est un mot d'origine indo-européenne et qui signifie : " Ce qui est lumineux ". Quelle peut donc être l'image de Dieu ? On n'en sait rien ! Si nous sommes à Son image, alors c'est un petit bonhomme avec des poils aux jambes ou une petite dame à la forte poitrine ! Si tel n'est pas le cas, l'image de Dieu est une conscience née d'elle-même et qui, juste

pour voir la tête qu'elle avait, a d'abord inventé un principe en béton, principe selon lequel elle s'est manifestée par un savant mélange de lumière et d'obscurité, la matière naissant de ces complémentaires. La matière, ce furent des étoiles, des planètes qui tournaient autour et tout ce qu'on trouve sur ces dernières, dont les êtres humains, c'était fatal !

Dieu, c'est du vide qui s'est pensé lui-même et s'est lui-même donné un corps : l'univers. Si nous sommes à Son image, alors nous aussi, nous sommes du vide qui, pensé par le *Vide qui s'est pensé lui même*, devient une conscience et se donne un corps, le nôtre. Nous voici donc tels que nous sommes vraiment : une conscience immobile fondue dans la conscience universelle, conscience qui se manifeste de temps en temps par un corps et de temps en temps sans ce corps. Lorsqu'elle prend un corps, assez bizarrement, elle oublie qu'elle est naturellement fondue à la conscience universelle. Elle se met à appréhender l'univers et s'appréhender elle-même à l'aide de ses sens physiques et de son intellect étriqué. Tout se passe comme si elle dormait tout au long d'une existence humaine ou comme si, sachant d'instinct que son corps est périssable et qu'il va mourir un jour, elle s'anesthésiait elle-même pour ne pas avoir peur ou mal, exactement comme ces personnes déprimées qui se réfugient dans le sommeil pour oublier le monde extérieur, croyant que, lorsqu'elles se réveilleront, tous leurs problèmes auront disparu.

Voici une autre définition de l'éveil spirituel : éveiller son esprit ! Cet esprit que nous sommes, qui dort, et dont le sommeil engendre parfois des rêves agréables et souvent des cauchemars. Cet esprit qui, vêtu d'un corps impermanent, mobile et sexué, oublie qu'il est, par nature, dans la permanence de la conscience universelle, immobile et neutre.

**Quand le Ciel veut sauver un homme, il lui envoie l'amour.**

*Lao Zi*

L'attitude spirituelle est celle du quêteur d'amour. Il cherche celui qui est en lui et, de ce fait, perçoit celui qui est en ses semblables. Réalisant qu'il s'agit du même amour, il s'aperçoit que la rupture entre lui et les autres, entre lui et lui-même, entre le Ciel et la Terre, entre le spirituel et le matériel n'existait que dans son seul regard. Pour lui qui a uni la Cime et l'Abîme ( son esprit et son cœur ) il n'y a plus qu'un monde et il est lui-même ce monde !

Dès lors, ses lunettes tombent toutes seules, il balaie les frontières d'un revers de la main, cesse de philosopher et, comme il fut dit plus haut, va paresser au soleil ou vider un pichet de vin en chantant sous la lune. ■

*J.E.D.*



*Pour tous renseignements sur les cycles d'éveil spirituel de Jacques E. Deschamps, reportez-vous au carnet d'adresses*



# SHIFU

## QU'EST-CE QU'UN MAÎTRE ?

*J'aime mais aujourd'hui vous parler du "shifu" ("Sifu" en cantonnais), ce "vénérable maître" qui est un personnage-clé dans le monde des arts énergétiques. Dès qu'on se lance dans l'apprentissage d'un art, que ce soit la peinture, le qi gong ou le wushu, on commence par aller voir une personne plus expérimentée que soi pour qu'elle nous transmette son savoir-faire et nous aide à progresser. Et c'est bien naturel ! Car un art ne s'apprend pas seulement dans les livres, il se vit, il s'expérimente et se renouvelle chaque jour, en perpétuant la tradition.*

Le maître est là pour nous insuffler les règles et les lois qui sont propres à cet art, en encourageant ce qu'il y a de meilleur en nous. Il est plus qu'un simple professeur, car à travers ses techniques, il nous enseigne un art de vivre.

On le connaît bien sous les traits d'un vieux sage rusé à la longue barbe, expert en arts martiaux et ne parlant que par aphorismes, enseignant son art à ses disciples dans les montagnes sacrées...

Cette image, très populaire en extrême-orient, est un peu mythique, mais comme toutes les images elle a un fond de vérité. Autrefois, chaque ville, chaque village avait son "shifu" (ce qui peut expliquer l'infinie variété des styles) enseignant son art, tel qu'il l'avait appris de ses propres maîtres, aux élèves qui venaient le prier d'être formés selon tout un rituel. Ces maîtres souvent âgés pouvaient avoir un métier annexe tel que médecin, forgeron ou écrivain... Ils jouaient un rôle très important dans la communauté et on venait les consulter en raison d'un différend à régler ou d'une grande décision à prendre, les maîtres étant les seuls garants de la transmission d'un savoir-faire ancestral.

Aujourd'hui, à l'heure de l'écran plat et de "Shaolin sur internet", les maîtres sont reconnus et rémunérés par le gouvernement, et enseignent dans des instituts spécialisés ouverts à tous. La tendance est à la fédération, même en France où des pétitions circulent... Est-ce un bien ? Est-ce un mal ? En tous les cas, c'est un fait, et même si les formes changent, les valeurs de fond de l'apprentissage restent les mêmes.

En Chine on dit "shifu", ce qu'on traduira par "maître".

C'est un terme de politesse employé, en-dehors des maîtres de Kung Fu, pour désigner tous ceux qui sont passés maîtres dans leur discipline, au sens de "maître-artisan". Ainsi on pourra appeler "shifu" un chauffeur de limousine ou un bon électricien ! Le sens originel des sinogrammes se révèle donc beaucoup plus riche que leur simple traduction "maître", et comme toujours en chinois, chaque mot induit tout un faisceau de sens voisins : le mot "shi" (qu'on prononce "che") signifie à la fois "maître", "expert", "professeur", "enseignant", mais aussi "guide", "exemple", "leçon". Et à l'origine c'est un terme militaire, la "première bannière", symbole de commandement dans les troupes impériales.



**"Le maître est à l'élève ce que l'eau est à la graine".**

**Zhuangzi**



*C'est le même mot "jia" qui désigne une école, un style d'arts martiaux et une famille.*



On retrouve aussi le "shi" dans le *Yi Jing*, le Livre des Mutations : c'est le septième hexagramme qui évoque l'idée de discipline, de focalisation autour d'un objectif prioritaire. Quant à "fu", il y a deux manières de l'écrire : c'est soit le verbe "ajouter", "apprendre à", "guider", soit le mot "père", "chef de clan". En forme ancienne, on reconnaît une main tenant une baguette symbolisant l'autorité du chef de famille.

Traditionnellement en effet, le maître était considéré comme un membre de la famille à qui on devait le même respect qu'à son propre père : suivre l'enseignement d'un maître c'était comme intégrer un nouveau foyer. La femme du maître était appelée la "shimu" ("mu" signifiant "mère"), et les autres élèves deviennent les "shixiongdi", des "frères de maître" : ici la filiation n'est pas sanguine, mais pédagogique. D'ailleurs c'est le même mot "jia" qui désigne une école, un style d'arts martiaux, et une famille. C'est tout dire ! Cet esprit de clan, notre "esprit d'équipe" occidental, est très important pour le progrès de chacun.

Le maître est le chef d'orchestre de la pratique en groupe, il harmonise les relations entre les membres. Il arrive qu'il corrige un seul élève juste pour faire ressortir un défaut commun, en l'incarnant sur un modèle. Parfois, à l'inverse, il fait des remarques à tout le groupe mais, en fait, ne s'adresse qu'à un ou deux élèves, pour qu'ils puissent se

corriger... sans perdre la face. C'est une manière d'enseigner qui demande beaucoup de délicatesse, mais qui renforce l'unité de l'appartenance à une même école. L'unité c'est primordial !

Ainsi lorsqu'un élève rencontre une difficulté, il peut compter sur le soutien de ses "frères de kungfu". Et si l'un remporte de grands succès, c'est l'ensemble de l'école de l'enseignant qui est honorée.

On doit le plus grand respect à son maître. Le respect, c'est l'ouverture, c'est accepter d'être corrigé même quand on ne voit pas ses fautes. Et c'est aller de l'avant, avec confiance et volonté. *"La plus grande des fautes est de ne pas corriger ses fautes"* (Confucius). On dit aussi *"Si l'on fait semblant de comprendre alors qu'on n'a rien compris, on reste un abruti"*. Faire des erreurs c'est naturel, et c'est ce qui permet de progresser, non pas linéairement mais en "loopings", avec des haut et des bas. Le Shifu, grâce à son expérience, peut ainsi percevoir nos erreurs et nous encourager sur la bonne voie.

Mais comme il représente un modèle, une voie à suivre, et qu'il a une influence charismatique sur ses élèves, sa conduite doit être irréprochable. Il doit sans cesse faire preuve de bienveillance, d'ouverture et d'attention, en un mot de Vertu. Car à travers leur discipline, les Shifu nous enseignent des préceptes de vie. Et l'élève, tout en progressant dans sa technique, va aussi

s'élever moralement. La qualité d'un bon maître est de faire germer ce qui existe déjà en nous, sans s'imposer. Le sage Zhuangzi disait : *"Le maître est à l'élève ce que l'eau est à la graine"*. Autrement dit, tout le potentiel est déjà dans l'élève, et le Shifu agit comme un révélateur de ce potentiel. Mais le guide ne peut faire les efforts à la place de l'élève. Et même si vous avez parfaitement compris un mouvement en observant votre Shifu, vous ne le maîtriserez qu'avec la pratique, par l'assimilation physique, sensorielle et émotionnelle. Pour connaître le goût d'un fruit, il faut croquer dedans !

Je pense que la tradition n'est utile que comme un moyen de s'épanouir : c'est un instrument qu'il faut savoir utiliser sans s'asservir, pour se réaliser pleinement. A ce sujet, le grand maître de peinture Shi Tao\* écrivait :

*"Certains bonhommes me disent : 'Je me suis ouvert l'esprit au contact de tel ou tel maître, j'ai acquis ma discipline au contact de tel autre, maintenant quelle école vais-je suivre ? Dans quelle catégorie vais-je me ranger ? A qui vais-je emprunter mes critères ? Qui vais-je imiter ? A qui vaut-il mieux que j'emprunte sa technique... Et ses formes de manière à ce que mon œuvre puisse se confondre avec celle des Anciens ?*

*"Mais ainsi vous en arrivez à ne plus connaître que les Anciens, en oubliant votre propre existence ! Quant à moi j'existe par moi-même et pour moi-même. La barbe*

*et les sourcils des Anciens ne peuvent pas pousser sur mon visage, ni leurs entrailles s'installer dans mon ventre. J'ai mes propres entrailles et ma barbe à moi. Et s'il arrive que mon œuvre se rencontre avec celle de tel maître, c'est lui qui me cherche et non moi qui l'ai cherché."*

Cet avis étonnamment avant-gardiste pour l'époque montre bien qu'au contact du maître, l'élève est avant tout l'artisan de sa propre transformation, avec son rythme et ses qualités, sa sève originale. A chaque fois que vous pratiquez, vous



créez un peu. Vous donnez le maximum de vous-mêmes. La copie conforme ça n'existe pas. Pas plus que la perfection absolue...■

A.S & C.J.

\* Shi Tao, propos sur la peinture du moine Citrouille-Amère traduction et commentaire de Pierre Ryckmans. Edit Hermann

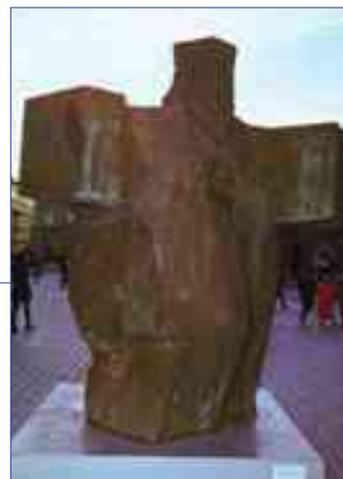
# Expo Tao

Baignées par la lumière rasante de cette belle matinée du premier jour de l'année, place Vendôme à Paris, apparurent alors que je m'approchais, quelques formes massives de pierre... Elles s'étaient déployées tout autour de la place, captant ici le regard, qui intrigué, qui fasciné, de promeneurs, de touristes, adultes ou enfants. Indistinctes et anguleuses, ces insolites sculptures de l'artiste taïwanais Ju Ming prenaient, alors que je me rapprochais d'elles, un étonnant dynamisme, à la mesure de l'énergie, qu'à l'évidence elles irradiaient... sur cette vaste place, un peu austère. Dynamisme de la pierre transmuée en bronze. Elle laissait peu à peu apparaître au regard contemplatif toute une profusion de mouvements... Tai Ji Quan... Voilà donc que ces formes monolithiques révélaient la subtilité de mouvements, d'attitudes que le pratiquant avait tôt fait d'identifier... Le Tai Ji s'était glissé dans ces monumentales sculptures, leur conférant son esprit, son énergie, son autonomie. En les contournant lentement, leur dos manifestait le délicat et précis travail de vrilles, de spirales, que leur cristallisation dans le lourd métal aux volumes rudes rendait quasi-miraculeuse... Travail de poussées, coups de pieds circulaires, formes ramassées ou en expansion, sorties de force... Un festival d'énergie sous toutes ses formes, révélant la glabre beauté du métal gris-vert. Un régal.

F. S.



Frédéric SERRAULTIA





# Estampes du Grand Air



Les estampes du Grand Air (Qi) sont des supports de méditation chinois recueillis lors de voyages d'études. Ces documents sont aujourd'hui disponibles sous forme d'estampes en couleurs à tirage artisanal, très soigné et limité à 50 exemplaires sur papier Schoeller de 170 gr., portant le sceau de l'imprimeur et un certificat d'authenticité.



1



4



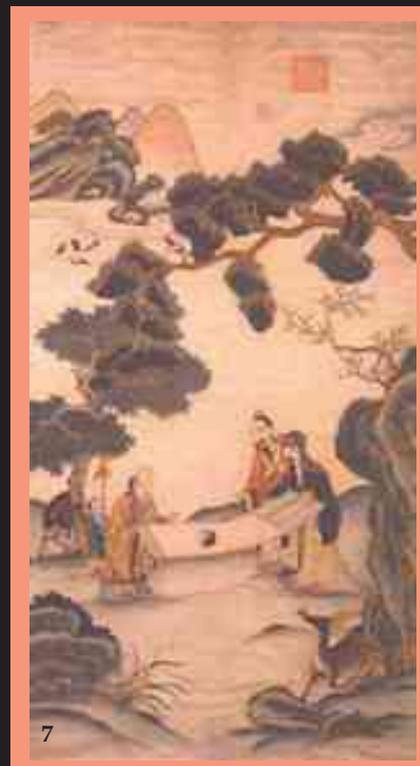
6



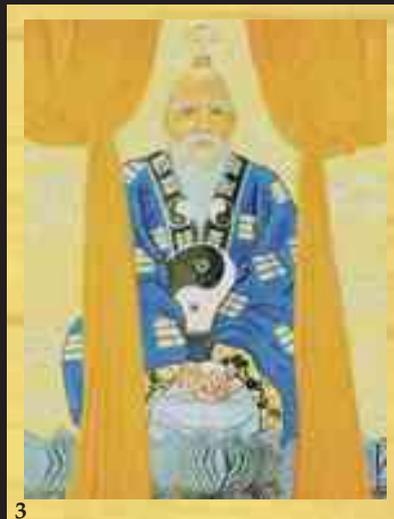
2



5



7



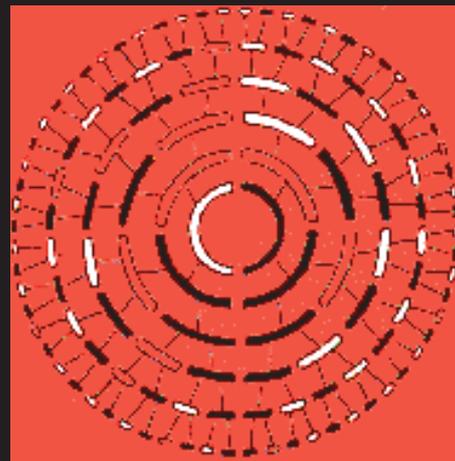
3

1. Sage pilotant un héron cendré, dynastie Song, 31 x 43 cm. Prix : 300 fr. 2. Lao Zi, dynastie Song, 30 x 44 cm. Prix : 300 fr. 3. Lao Zi, peinture de l'autel de Maoshan, XIXème siècle. Prix : 250 fr. 4. L'alchimiste aux trigrammes, Chine XVIIIème siècle. Prix 250 fr. 5. Peinture chamanique de Mawangdui, Dynastie Han, Prix : 300 fr. 6. Ba-Gua Chan, arts mart., 43 x 31 cm. Prix : 250 fr. 7. La leçon de Tai Ki, dynastie Qing, 22 x 44 cm. Prix : 350 fr.

Promotion : 750 fr. par trois, port compris. Offre limitée jusqu'au 3. 04. 1998.

Règlement par chèque à la commande à l'ordre de Mme. Elisabeth Werlen-Saad. Certaines des estampes publiées dans les numéros 2, 3, 4 et 5 de Génération Tao sont encore disponibles. Veuillez nous contacter pour les commander.

Mme. Elisabeth Werlen-Saad  
Adresse : 69, rue Dunois,  
75013 - Paris



# Calligraphie

*Troisième leçon*



Par Najib BOUCHIBA

## LE TRAVAIL DES BASES

**La calligraphie est  
une des merveilles  
de la culture chinoise.  
Comme les autres arts,  
elle obéit aux lois  
du Tai Ji, à savoir  
l'union harmonieuse  
du Yin/Yang.**

**S**a pratique vise également à cultiver un meilleur Qi (énergie) en développant plus de calme, de sérénité, de sagesse... tout en acquérant une certaine maîtrise de la technique. Ainsi le caractère dessiné devient l'expression de l'état intérieur du calligraphe, le reflet de la qualité de son Qi. Nous arrivons à la troisième leçon et nous sommes encore en train d'étudier les bases techniques du style "régulier". C'est normal ! Même après

quatre-vingts années de pratique, les bases seront toujours nécessaires comme les Ji Ben Gong (exercices de base) du Wushu. J'espère que vous êtes déjà sur les rails de la voie ou bien que vous êtes allés chercher l'aide précieuse d'un bon professeur !

Si c'est la première fois que vous lisez Génération Tao, je vous invite à jeter un petit (ou grand !) coup d'oeil sur les leçons des numéros 4 et 5. La présente leçon portera essentiellement sur les six traits fondamentaux.



## Nouveau matériel:

Vous aurez besoin d'une rame de papier pelure à 30 grammes de couleur blanche. Le papier pelure est relativement moins cher que le beau papier de calligraphie. En plus l'encre ne passe pas à travers, ce qui protégera d'autant plus vos modèles. Nous allons donc copier les caractères par transparence. Mais tout d'abord un rappel général :

## Positions du corps

- Pieds parallèles de la largeur des épaules ;
- Genou dessinant un angle de 90° entre la cuisse et la jambe ;
- Dos droit, détendu, sans toucher le dossier de la chaise ;
- Tête droite, détendue et comme suspendue au ciel par un fil ;
- Épaules relâchées ;
- Coudes ouverts ;
- Poignet posé pour écrire des petits caractères et levé pour des plus grands.

## Tenue du pinceau :

- D'un côté : le pouce, l'annulaire et l'auriculaire. L'auriculaire ne touche pas la hampe du pinceau et reste collé à l'annulaire. C'est ce dernier qui touche la hampe du pinceau.
- De l'autre côté : l'index et le majeur.
- La paume forme un angle de 45° avec le plan de la feuille.
- Le pinceau, en position verticale, forme un angle droit avec la feuille.

### Préparation du pinceau

- Si le pinceau est neuf, trempez la moitié des poils dans de l'eau pour dissoudre la colle qui les protège.
- Si le pinceau a déjà été utilisé, trempez-le dans l'eau pour que les poils soient uniformément imbibés.
- Puis trempez le pinceau dans l'encre obtenue à l'aide d'un bâtonnet d'encre, ou alors de l'encre liquide chinoise.
- Lissez le pinceau pour que les poils soient allongés et bien ordonnés.

## Méthode :

Les exercices de cette leçon consistent à recopier les modèles proposés.

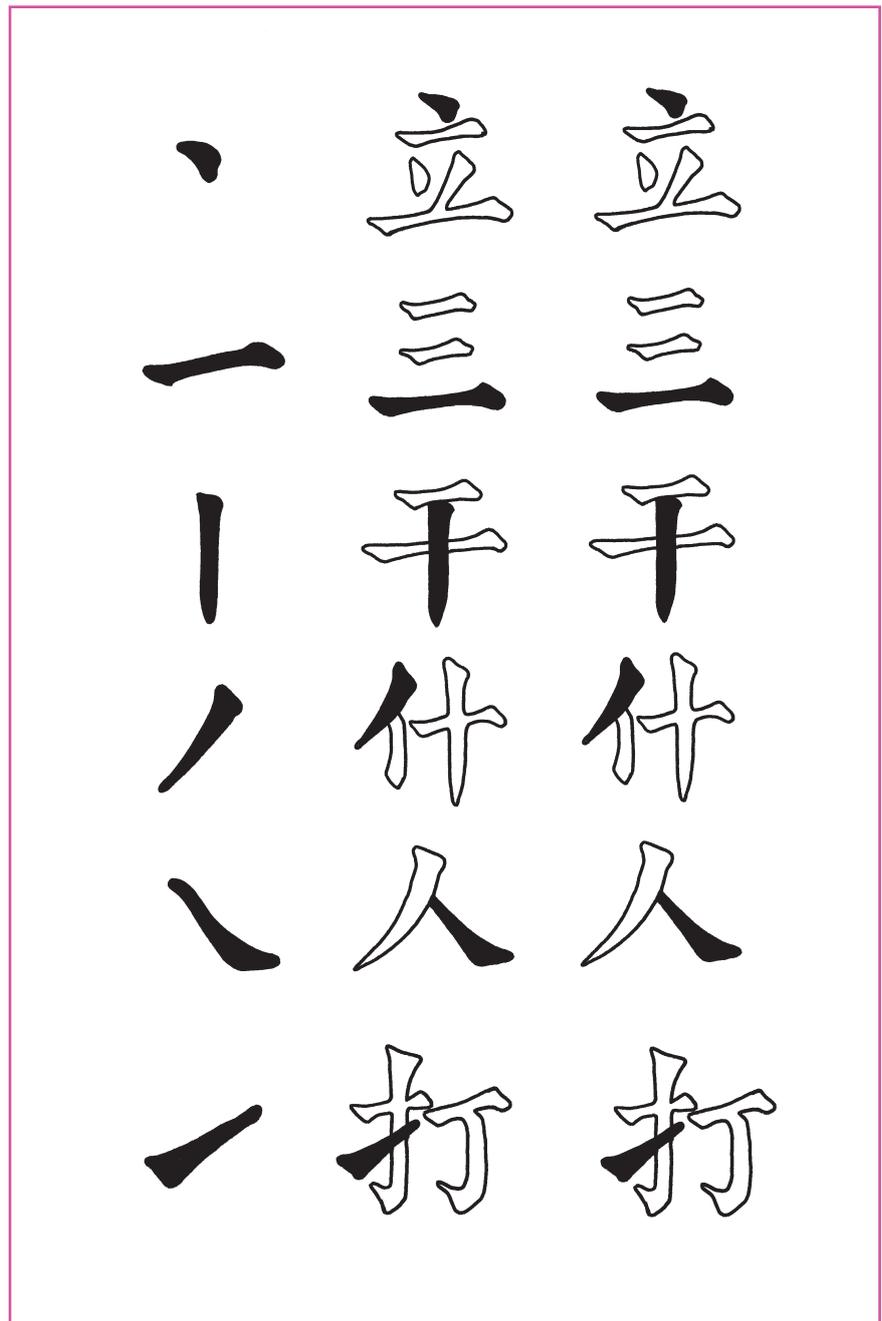
- Posez la feuille de pelure sur chaque

modèle proposé et le calligraphier plusieurs fois comme si vous appreniez et répétiez un mouvement de wushu. Il s'agit de faire du "remplissage" des caractères par calque. La maîtrise viendra progressivement avec le temps :

*"Entre la branche  
et la racine,  
il y a eu le temps".*

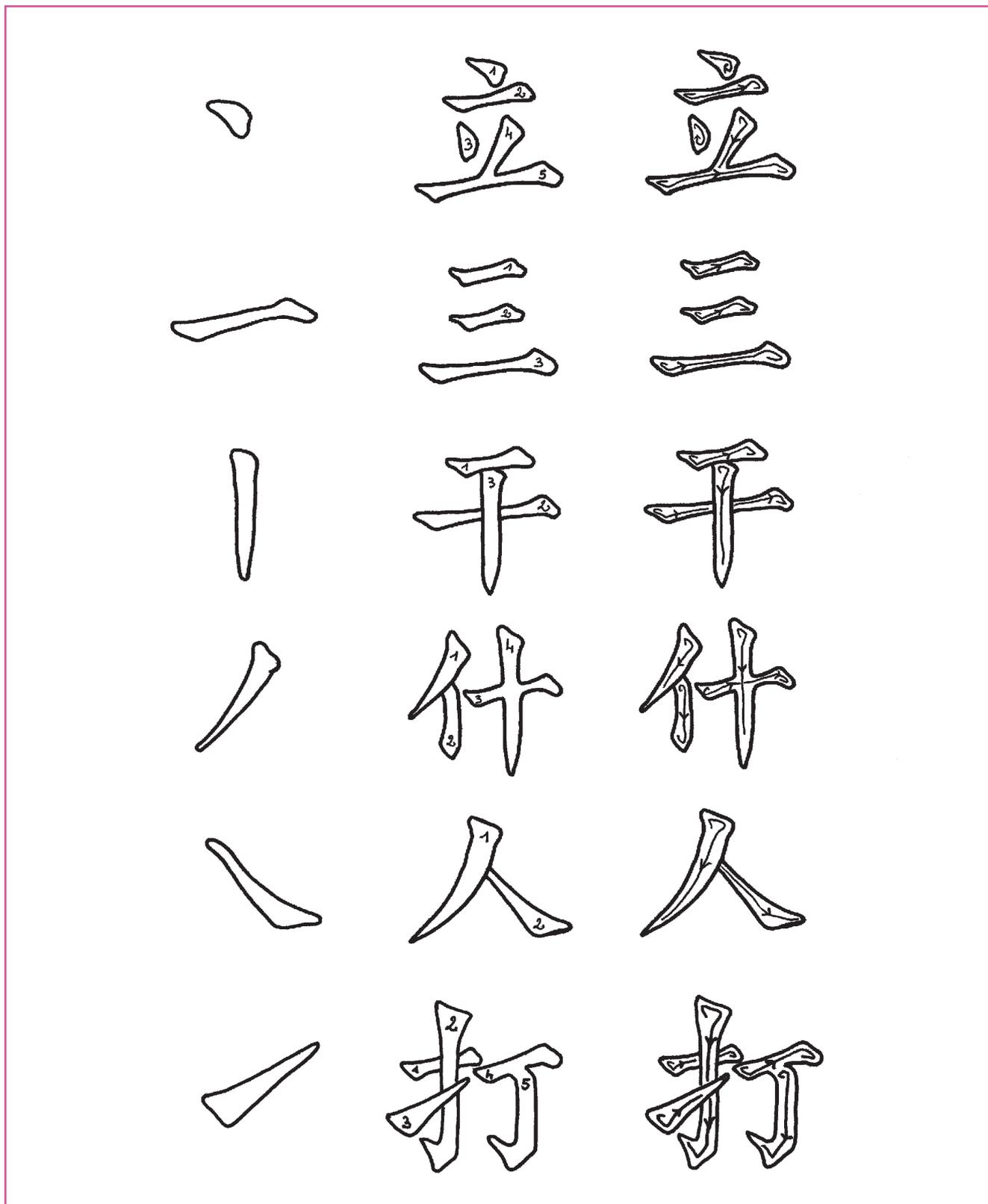
Pour la prochaine leçon, nous poursuivrons l'étude des bases avec les combinaisons des traits fondamentaux et écrirons par la suite des caractères souvent rencontrés dans la pratique du Wushu ou dans d'autres circonstances : mariage, bonheur, prospérité, amitié, longévité, succès, humilité, non-attachement, non-agir, paix, amour... ■

N.B





**"Honorables citoyens et citoyennes",  
je vous souhaite un bon kung Fu !**



Wu Shu l'art du combat chinois

# Le TAIJI QUAN de la Famille SUN

Parmi les cinq grands styles de Tai Ji Quan, le style SUN se définit comme une "forme mobile de pas dynamiques" où chaque changement de directions comprend une ouverture pour rassembler l'énergie, suivie d'une fermeture pour la concentrer dans la technique avant d'enchaîner le mouvement suivant.



**P**our montrer les spécificités du style Sun, j'ai choisi de vous raconter quelques moments importants de la vie de son fondateur pour y relever les diverses

influences qui ont imprégné cette "forme mobile" de Tāi Ji. Vous découvrirez ainsi que le Sun est un métissage de plusieurs arts comme le Xing Yi Quan, le Bagua Quan, des techniques taoïstes de santé (Daoyin) et le Tāi Ji Quan de style Wu !

### L'apprentissage du Xing Yi Quan

SUN Lu Tang (1863-1933) est originaire de Wang Dou dans la province de Hebei. Orphelin de père à l'âge de 9 ans et issu d'un milieu très pauvre, il s'initie d'abord seul à des techniques de Wushu de Shaolin avant de suivre l'enseignement d'un professeur se nommant Wu. En 1880, à 17 ans, dans la boutique artisanale de calligraphie où il travaille, il rencontre un Maître de Xing Yi Quan, LI Cui Yuan, également passionné de calligraphie. Ce dernier lui propose alors de l'initier à son art. Après deux ans d'apprentissage, impressionné par les qualités et les aptitudes de SUN Lu Tang, son maître le dirige vers celui qui lui a transmis cet enseignement, le Maître GUO Yun Shen de l'Ecole de Xing Yi Quan dans la province de Hebei.

### Caractéristiques du Xing Yi Quan

Le Xing Yi Quan, dénommé "Boxe du Corps et de l'Esprit" est un art dans lequel l'exécution des techniques martiales est habitée par l'intention (Yi). La technique de base est simple : pas de saut ni d'acrobatie, les déplacements se font en conservant un équilibre naturel du corps.

### Les principes techniques se développent de la manière suivante :

1/ Posture de garde "San Ti Shi"

2/ 5 techniques de frappe liées aux 5 éléments

- Fendre (métal) - Percer (bois)
- "Porter un coup étincelle" (eau)
- Exploder (feu) - Rebondir (terre)

3/ Les déplacements et les esquives s'inspirent du comportement de plusieurs animaux :

dragon, tigre, singe, cheval, aigle...

Après avoir suivi pendant 8 ans l'enseignement de GUO Yun Shen et s'être entraîné de façon intense, il acquiert une excellente maîtrise du Xing Yi Quan. Devant ses combats couronnés de succès, GUO Yun Shen, admirant ses qualités, lui conseille de se perfectionner et d'évoluer en approchant de nouvelles disciplines.



Maître SUN Lu-Tang, fondateur du style SUN.



Les ouvrages écrits par Mtre SUN.



Posture de garde ("San Ti Shi") du Xing Yi Quan.



## L'initiation au Bagua Quan et au Tai Ji Quan de style Wu

En 1889, il décide de s'initier au Bagua Quan avec le Maître CHENG Yan Ha. Le Bagua est une philosophie chinoise basée sur un système composé de huit trigrammes (Yi-King) dont la combinaison permet d'appréhender les principes régissant l'univers. C'est la théorie de l'opposé et du complémentaire.

La technique du Bagua Quan se caractérise par un déplacement circulaire qui permet de sentir le partenaire, de suivre ses mouvements, d'attaquer ou de se protéger. Le naturel et la souplesse sont en outre recherchés dans les mouvements.

CHENG Yan Ha lui conseille de se rendre dans la province de Sichuan pour y trouver un enseignement sur la théorie du Yi. En 1894, il entreprend des études sur les techniques taoïstes de santé au temple de Wudang. En 1896, il enseigne son art et ses conceptions de la technique de combat avec beaucoup de succès dans le centre qu'il a créé dans la province de Hebei. Mais il a d'autres motivations et au cours de l'été 1914, l'occasion de les mettre en œuvre va lui être donnée. En effet, à Pékin, par l'intermédiaire d'un ami, SUN Lu-Tang fait la connaissance d'un Maître de Tai Ji Quan de style WU, nommé HAO Wei Zhen.

Maître HAO est seul à Pékin et gravement malade. SUN Lu Tang lui vient en aide, l'invite chez lui et trouve un médecin qui peut lui prodiguer des soins contre la dysenterie. Il s'en occupe quotidiennement jusqu'à sa guérison. M. HAO est très touché par l'aide et la générosité que M. Sun Lu Tang lui a manifesté et ne possédant rien, il ne sait comment lui manifester sa reconnaissance. Il ne possède que la longue expérience qu'il a acquise au cours de sa vie sur les techniques du Tai Ji Quan de style WU et se propose de lui transmettre cet enseignement. Sun Lu-Tang, alors déjà âgé de 51 ans et Grand Maître de Xing Yi Quan et de Bagua Quan mais toujours en quête d'évolution, accepte cette proposition. Après avoir mûrement réfléchi sur leurs connaissances communes, ils décident de les associer dans une nouvelle forme issue des 3 disciplines : le Xing Yi, le Bagua Quan, le Tai Ji et les techniques de santé (Dao Yin), ce qui va engendrer un nouveau style, le style SUN, du nom de son fondateur.

**Maître SUN Lu-Tang a consacré sa vie au développement du Wushu. Il a ainsi édité plusieurs ouvrages : Xing Yi Quan (1915), Bagua Quan (1916), Tai Ji Quan (1921), Quan Shu, Shu Zhen (véritable boxe chinoise) en 1923 et le Bagua à l'Épée (1927).**

Dans l'histoire des arts chinois, SUN Lu-Tang représente une figure de proue. Son niveau de combat était exceptionnel, sa noblesse d'esprit, sa modestie et son courage forcaient l'admiration. Il a su conjuguer les Arts Martiaux avec la philosophie chinoise.



*Le jeune  
CHEN Xing Kun  
en compagnie de  
Mtre SUN Jian Yun,  
(fille du fondateur).*



*Tui Shou (poussées de mains) entre deux maîtres,  
YUAN Zumou et CHEN Xing Kun.*

*Selon lui, ce n'est pas la force  
qui est la plus importante dans  
la Voie des Arts Martiaux mais  
le développement des vertus en soi :  
l'acte bienfaisant, l'honnêteté,  
la maîtrise, l'humanité et la solidarité.*

M. SUN Lu-Tang a regroupé dans sa pratique la quintessence des 3 formes du Xing Yi Quan, Bagua Quan, et Tai Ji Quan ainsi que des pratiques taoïstes de santé. Les déplacements représentent la plus grande particularité du Style Sun. Si l'on fait un pas en avant, l'autre pied doit suivre. Si l'on fait un pas en arrière, il en est de même. Les mouvements sont à la fois souples, détendus, tout en étant rapides. Avec le poids du corps passant du vide au plein, l'enchaînement des mouvements doit être rigoureux. Chaque changement de direction est accompagné d'une ouverture pour rassembler l'énergie, puis d'une fermeture pour la concentrer dans la technique avant d'enchaîner la suivante.

A l'heure actuelle, la forme longue du Tai Ji Quan créée par SUN Lu-Tang est de 77 mouvements. La forme de compétition adoptée par la Fédération de WU SHU Chinoise est de 73 mouvements. La forme simplifiée pour la pratique et l'initiation enseignée par Maître CHEN Xing Kun de la 3<sup>e</sup> génération du Style SUN, ancien élève de SUN Juan Yun (fille du fondateur), est de 28 mouvements. ■

Y.Z.



La bonne exécution de l'enchaînement nécessite l'observation des principes suivants :

- La tête est toujours droite et le corps relâché tout en restant tonique
- l'utilisation de la force musculaire est exclue et la force de la pensée est privilégiée
- La bouche est fermée sans crispations et la langue adhère au palais
- La respiration se fait par le nez
- La poitrine est légèrement rentrée et le dos légèrement arrondi pour mieux se placer dans le centre de gravité
- Le relâchement des épaules vers le bas , les bras en position naturelle et les coudes dirigés vers le bas, les mains toujours ouvertes avec les poignets légèrement pliés ; il faut imaginer que l'on tient un ballon pour obtenir une position correcte des paumes
- Le bassin est délicatement cambré et les jambes légèrement fléchies
- L'inspiration se fait lentement en rentrant le ventre mais sans forcer.

Les déplacements sont particuliers dans ce style. Les pas se poursuivent sans cesse : quand une jambe avance, la jambe arrière la rejoint talon levé à la fin de la technique ; quand une jambe recule, la jambe avant se rapproche d'elle sur la pointe des pieds. C'est une forme de déplacement appelée *Huo bu*, les "pas dynamiques", étape importante du travail des déplacements dans les styles de Tai Ji, et sur lequel le Sun met l'accent dès le début de l'apprentissage, car cela permet de ne pas rompre l'harmonie recherchée entre le haut et le bas du corps et de conserver les six alignements chers au Xing Yi, les "Liu he". Chaque technique de mains est alors appuyée par un déplacement, ce qui évite toute dispersion. Le souffle interne suit les changements incessants du centre de gravité. On retrouve les principes de la posture de base du Xing Yi, "san ti", en effet le style Sun privilégie les positions avec le poids sur la jambe arrière.

Chaque changement d'orientation du corps est accompagné d'un mouvement d'ouverture et de fermeture des bras, appelé simplement "kai he shou". Ce mouvement est répété 12 fois dans la forme traditionnelle et permet de structurer l'enchaînement en 13 sections. Quand les mains s'ouvrent et se referment devant la poitrine, le Qi monte et descend suivant les méridiens Dumai et Renmai. A l'ouverture il monte dans le dos et à la fermeture, il redescend dans le Dantian (ou Tan Tien) et l'estomac. Le méridien du poumon est le premier des douze méridiens et son ouverture est favorable à celles des autres méridiens.

Dans ce style, l'esprit est très nettement dirigé vers le travail interne. L'attention est portée aux différents aspects mus par les jeux du Yin/Yang, qui se génèrent et s'appuient mutuellement. Ainsi, quand vous manifestez une action avec la main, c'est une énergie globale qui appuie dans les six directions et la soutient. Au début, il faut se concentrer sur le Dantian, sur ses mouvements d'ouverture et de fermeture quand le souffle y parvient puis sur les montées et descentes du souffle interne, en synchronisation avec les passages du vide au plein. La respiration sera régulière, ténue, et devra être oubliée plus tard.

Les 3 étapes de la pratique sont résumées dans la métaphore laissée par le maître Sun et raconté par sa fille :

*“ Au début vous êtes comme immergé dans l'eau ; vos pieds sont lourds et vous éprouvez la résistance de l'eau. Puis, c'est comme si vous nagez, vous vous déplacez alors librement dans l'eau ; enfin à un haut niveau, vous êtes très léger, vous pouvez marcher à la surface de l'eau, alors l'art de la boxe interne est achevé ! ”*

Quand le souffle s'accumule dans le Dantian de manière régulière, il convient, pour éviter les blocages du Qi, de le conduire vers les pieds le long de la face interne des jambes, puis de le diriger dans tout le corps. En effet, la présence du Qi dans le Dantian peut vous faire appréhender la "respiration embryonnaire" et procurer la première qualité de l'énergie interne, appelée comme en Xing Yi : **Ming jing**, "l'énergie lumineuse", dans le sens où elle est puissante et explosive mais nécessite une préparation et peut ressembler à une forme externe. L'acquisition de cette première forme d'énergie correspond globalement à la première étape de transformation de l'essence en souffle et à la réalisation de "la petite révolution céleste". C'est la base sur laquelle le pratiquant doit s'appuyer pour obtenir une réelle force interne, non visible mais présente dans tout le corps. Cette énergie disponible est nommée **An jing**, "l'énergie obscure" dans le sens de quelque chose de caché et d'insoupçonnable, typique des grands maîtres des arts internes. Elle est la preuve de la réalisation effective de "la grande révolution céleste", le souffle circulant librement dans les 8 "méridiens curieux". ■

Philippe RAFFORT

Maître CHEN Xing Kun sera présent en France pour animer des stages de Tai Ji Quan de style SUN du 1er au 3 mai. Pour tous renseignements, contactez : A.F.S.J., 6 rue Civiale, 75010 Paris, Tél : 01 42 03 54 94.

# ABONNEZ VOUS !



**JE M'ABONNE POUR 6 NUMÉROS POUR UN MONTANT DE 180 F AU LIEU DE 210 F (à partir du n°7)**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Né(e) le : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
 Tél. : \_\_\_\_\_ Sexe :  M  F  
 Profession \_\_\_\_\_

**Styles pratiqués :**  
 Interne     Externe     Qi Gong     Autres

**Complétez votre collection Génération TAO**

le numéro 1 au prix de 25 F + 12 F de fr/port  
 le numéro 2 est épuisé...  
 le numéro 3 au prix de 30 F + 12 F de fr/port  
 le numéro 4 au prix de 30 F + 12 F de fr/port  
 le numéro 5 au prix de 35 F + 12 F de fr/port  
 le numéro 6 au prix de 35 F vendu chez votre libraire

**Tout règlement à l'ordre de : Les Editions du TAO  
 3, rue Vulpian 75013 Paris**

Conformément à la loi "informatique et liberté", vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant.

Portrait

Propos recueillis par Pierre  
LAGORCE



# Maître ZHANG Dongwu, 20<sup>ème</sup> héritier de la famille CHEN



Tous nos amis lecteurs qui ont assisté au dernier festival des arts martiaux de Bercy ont pu y admirer le jeune maître chinois de Taï Ji, ZHANG Dongwu champion de Chine

de Tui Shou ( technique de la main collante).

**L'**excellente qualité de son enseignement m'avait précédemment conquis lors des stages donnés à Paris. Par la suite, j'ai eu le plaisir de le retrouver l'été passé en Chine au centre international de Taï Ji Quan de style Chen à Chenjiagou où il forme à l'heure actuellement les meilleurs compétiteurs chinois. Lors d'un entretien que je vous présente ici, il m'a raconté sa passion pour le Wushu, son parcours, les relations entre maître et disciple et son regard sur la diffusion de son art.

**Maître ZHANG,**  
**de quelle province êtes-vous originaire ?**

Je suis né dans le centre de la Chine, plus exactement à

CHENJIAGOU dans la province du HENAN, berceau du Taï Ji Quan, puisque c'est précisément là qu'il fut créé par la famille CHEN. C'est une grande chance pour moi d'être né à cet endroit.

**Comment êtes-vous venu aux arts martiaux ?**

J'ai commencé à pratiquer à l'âge de 10 ans et de façon tout à fait secrète. Comme beaucoup de jeunes chinois, j'étais passionné par les films historiques où sont décrits les hauts faits des héros de l'ancien temps. Le film « Le temple de Shaolin » a agi sur moi comme un détonateur. J'ai alors décidé de consacrer ma vie au wushu, mais mon père s'est opposé à ce projet car j'étais le seul fils de la famille et il craignait qu'il ne m'arrive un accident.



M. ZHANG Dongwu à l'épée

La suite est comme un roman. Après avoir réfléchi, je décidai de braver l'interdiction paternelle. Un vieux cousin pratiquant le Tāi ji accepta de m'apprendre son art. Et tous les soirs, profitant du sommeil de mes parents, je sautais de ma fenêtre dans un arbre tout proche et descendais de branche en branche pour me rendre à mon cours. Imaginez l'état de peur et d'excitation dans lequel je me trouvais la première fois. C'était à la fois terrible et délicieux.

Je me rappelle de cet instant chaque fois que j'ai quelque chose de difficile à entreprendre dans ma vie. Je me suis entraîné avec acharnement et lorsque ma pratique a été suffisamment avancée, mon cousin a défendu ma cause auprès de mes parents et lorsqu'ils ont vu les résultats que j'avais obtenus, ils ont décidé de me soutenir.

### **Je suppose que vous alliez à l'école. Comment se sont passées ces journées à partir de cet instant ?**

Je me levais très tôt de façon à commencer l'entraînement à 6 heures du matin et je continuais tard après la classe. Plus de bandes dessinées, plus de télévision, tous mes temps de loisirs étaient consacrés au Tāi Ji Quan. C'était très dur à cette époque mais j'avais beaucoup d'enthousiasme.

### **Pourquoi dites vous « à cette époque », les choses ont-elles changé depuis ?**

Oui, et je crois que c'est un bien pour les jeunes car à présent, le sport est inclus dans la scolarité. A l'école de Chenjiagou, l'emploi du temps se répartit de la manière suivante : 2/3 sont consacrés à l'étude et 1/3 au Wushu avec en premier lieu le Tāi Ji Quan qui est la fierté de notre province.

### **Est-ce une école spéciale ?**

#### **Et y a-t-il une sélection pour y entrer ?**

Il n'y a aucune sélection. L'école est ouverte à tous et ce système est appliqué à toutes les écoles primaires et secondaires dans tous le district de Wenxian qui comprend 380.000 habitants. Cependant, il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus à la sortie car parvenir à un haut niveau demande beaucoup de volonté et de persévérance.

La place réservée au sport est bien plus grande en Chine qu'en France et nous aimerions, en tant que pratiquants, bien évidemment qu'il en soit ainsi chez nous. Mais revenons à votre histoire.

Eh bien, pendant ma scolarité, j'ai eu la grande chance d'être

remarqué par le grand maître CHEN Zhenglei, un des meilleurs experts de Chine, 19e héritier de la famille CHEN, dont je suis devenu le disciple.

### **Qu'est-ce que vous entendez par "grand maître" ?**

"Grand maître" est un titre officiel attribué par le gouvernement chinois aux experts d'arts martiaux les plus valeureux et les plus méritants. Il n'y a que 10 grands maîtres en Chine qui ont conquis ce titre de haute lutte, toutes écoles et toutes disciplines confondues.

En Chine, la hiérarchie est établie comme suit : au sommet grand maître, puis maître, puis professeur 1er degré, professeur 2e degré et enfin professeur 3e degré qui est le titre le moins élevé. J'ai donc progressé sous la direction du grand maître CHEN Zhenglei.



L'enracinement nécessaire aux sorties de force typiques du Chen.

### **Comment devient-on professeur ?**

Il faut d'abord gagner des compétitions nationales et internationales, puis réussir un examen qui comporte 5 épreuves : une épreuve de théorie, une de compétition, une d'enchaînement, une d'arme courte, une d'arme longue.

### **A quel âge êtes-vous devenu professeur ?**

A l'âge de 19 ans et ma carrière a commencé au temple de Shaolin, car je ne vous l'ai pas dit mais parallèlement au Tāi Ji Quan, je me suis adonné au Wushu de Shaolin. En 1993, j'ai réussi l'examen du 1er degré. Puis maître CHEN Zhenglei m'a fait l'honneur de me nommer professeur principal au centre national de Tāi Ji Quan de style Chen. Je dirige également le département des stagiaires et suis devenu maître à mon tour.



*Technique d'épée en posture Pu Bu.*

**Le lien qui vous unit à votre maître a l'air très fort. Quelle est en Chine la relation de maître à élève ?**

On considère qu'il y a quatre sortes d'élèves : tout d'abord, l'élève ordinaire. A ce stade, tout le monde reçoit le même enseignement puis si le professeur vous remarque, il désire vous former plus spécialement et vous devenez disciple. Au 3e niveau, on ouvre symboliquement la porte du jardin à l'élève qui devient, à ce moment-là, disciple avancé. Il est considéré comme un fils et le maître le forme pour qu'il devienne son descendant. Enfin, au dernier niveau, le disciple peut représenter son maître dans certaines circonstances. Chacun des 3 derniers niveaux donne lieu à une cérémonie d'initiation pour marquer l'événement. L'enseignement est donc très personnel et l'on peut vraiment parler d'une transmission.

**Est-ce que le centre de Chenjiagou où vous exercez accueille en séjour des étudiants étrangers ?**

Le centre est très bien équipé. Il peut recevoir 150 stagiaires à la fois et des élèves du monde entier y viennent.

**Maître ZHANG, qu'est-ce que le Tai Ji Quan vous a apporté de plus précieux ?**

En premier lieu, le Tai Ji m'a amené une ouverture sur le monde. Moi qui suis né dans un petit village de la Chine profonde, j'ai pu découvrir d'autres modes de pensée, d'autres cultures, et rencontrer les gens les plus divers.

*Et je sais à présent que, tout comme moi, le Tai Ji est né à Chenjiagou, mais qu'il appartient à tout le monde et pas seulement aux Chinois. Il fait partie du patrimoine universel.*

Notre tâche est de le faire connaître partout afin que les hommes de tous les pays puissent en profiter. En second lieu, je dirai que le Tai Ji est un merveilleux outil pour entraîner le corps et l'esprit et qu'il permet d'adoucir le caractère, de maîtriser les émotions et enfin, de cultiver la vertu, ce qui est l'essentiel.

A la fin de cet entretien, le Docteur JIAN Liujun, directeur de



*Le Maître de ZHANG Dongwu, CHEN Zhenglei.*

l'institut du QUIMETAO, qui nous a fait découvrir Maître ZHANG, m'a confié : Maître ZHANG est un homme très modeste. Aussi je tiens à préciser certains points.

Remarquablement doué, Maître ZHANG, à 27 ans, est le 20e maître héritier de la famille Chen. Plusieurs fois champion national et international, il est considéré comme un des dix meilleurs experts actuels. Très fort techniquement, il est aussi un bon théoricien. Il est l'auteur de plusieurs articles et d'un livre sur le Tai Ji.

Dans le cadre de notre institut, il a mis au point les 23 formes du Quimetao. Ce Tai Ji n'est pas une simplification de la forme traditionnelle mais un modèle plus compact qui en conserve la quintessence. Plus court, il est mieux adapté au monde moderne où l'on dispose de moins de temps qu'aparavant.

Présenté en 1996 au congrès national chinois de Tai Ji Quan, il a été accueilli favorablement par le jury. D'autre part, plusieurs prix ont déjà été gagnés grâce à cette forme nouvelle en compétition. ■

P. L.

L'institut du Quimetao qui est l'un des représentants officiels du centre de Chenjiagou en Europe, recevra pour la 4e fois en France, Maître ZHANG Dongwu qui donnera deux stages à Paris du 20 au 24 avril, « Les enchaînements du Tai Ji et leurs applications » et du 28 avril au 3 mai « Les Tui shou et leurs applications ».

Deux autres stages auront lieu, l'un au pays basque et l'autre à Charleville. Renseignez-vous auprès du docteur JIAN : Institut du QUIMETAO 57 avenue du Maine 75014 Paris. Tél : 01 43 20 70 66

*Une posture de Chen très proche du Xing Yi Quan.*



# Les 4<sup>ème</sup> Championnats de KUNG FU

Les premiers championnats du monde organisés par la R.P.C.\* ont eu lieu à Beijing (Pékin) en 1991, les seconds à Kuala Lumpur en 1993, les troisièmes à Baltimore (U.S.A.) et les quatrièmes à Rome (Italie) du 3 au 8 Novembre 1997. Ainsi le Wushu (vrai nom de "Kungfu") suit son chemin paisiblement au rythme "Taiji" !

Le wushu présente plusieurs aspects : un côté artistique, la préservation de la santé et une tendance sportive c'est à dire "olympiabile" ! Je vous rappelle que le Wushu a été "sport de démonstration" en 1936 aux 11e Jeux Olympiques à Berlin. Mon maître Zhang Wenguang fit partie de cette équipe qui impressionna le monde entier !

Nous vivons dans un monde qui ne jure que par la performance, le "tape à l'oeil", la compétition... C'est pour cela que l'aspect sportif du Wushu est nécessaire pour faire connaître ses autres visages... Ô combien plus intéressants, plus profonds, plus subtils, plus passionnants et loin de toute recherche effrénée de performances !

Personnellement, je n'aime pas la compétition sous toutes ses formes. Pourtant je participe encore aux compétitions internationales : c'est une excellente occasion de rencontrer plus de quatre-vingt pays, de cultures, de races et de religions " multicolores ", et de partager les mêmes taolu ("enchaînements"), la même passion, le même langage universel : le Wushu !

Certes on entend par-ci et par-là : "Ce n'est pas traditionnel" ! Mais, au fait: c'est quoi la tradition ? Le Wushu date de 3000 ans avant J.C. et "mabu" ("pas cavalier") c'est "mabu", la seule différence c'est que, grâce à la science, le "mabu" a été biomécaniquement amélioré ! Et n'oublions pas qu'un Institut de Recherche de Wushu existe et travaille à Beijing (Pékin).

Ou encore "ce n'est pas efficace en combat de rue !" Le Wushu est l'équilibre et non la paranoïa bien que toutes les techniques de combat étaient efficaces avant la création des armes à feu... au Moyen-âge par exemple ! Le but de ces arts n'est-il pas de cultiver l'équilibre, le bonheur et la santé de l'humanité entière !!! En Taijiquan (style interne du Wushu), pour qu'il y ait "compétition", des paramètres physiques ont ainsi été rajoutés. Par exemple, les mouvements sont " trop " bas, les levées de jambes sont très hautes,

il faut terminer le taolu en 6 minutes maximum... A propos de chrono, au début je trouvais ça ridicule " le Taijiquan avec chrono... n'importe quoi ! " Mais un jour j'ai essayé ! Résultat : incapable de "gérer le temps" et de terminer le Taolu en moins de six minutes ! Je me suis souvenu alors du dicton de mon grand-père Allal, qu'Allah ait son âme, qui disait :

*"lorsque le chat  
n'arrive pas à atteindre  
le morceau de viande,  
il dit qu'il est pourri".*

Et ce n'est qu'après un long entraînement que je suis arrivé à installer confortablement mes 42 mouvements

dans les six minutes, sans stress et dans le respect des règles de l'Art ! J'ai alors compris qu'avant de critiquer, il faut ouvrir les yeux de son coeur pour réellement voir !

Revenons à Rome, quatre-vingt pays ont répondu présents. Le bal a été ouvert par de magnifiques démonstrations de Wushu, merci à l'équipe de Shanghai ! Sept épreuves internationales ont été présentées. Les Taolu codifiés sont le Fruit de l'union de plusieurs grands maîtres des différentes provinces de Chine qui, en 1989, conscients de l'immensité des styles et écoles de Wushu (plusieurs centaines !)



# du Monde WUSHU

se sont mis d'accord pour offrir à la Chine et au monde entier un programme unifié assez bien garni avec sept épreuves internationales, une sorte de point départ d'un certain "Espéranto"... et ça marche !

Le point fort : Yuan Wenqin, créateur de l'épreuve "Changquan", du haut de ses trente et un ans, a donné des frissons dans le dos de toute l'assistance, génial !

Le niveau général a connu une hausse notable.

## Les sept Taolu sont:

1. **Taijiquan** : forme combinée de quatre styles de Taijiquan, pure chef d'oeuvre plein de vie et de "métissage"!
2. **Changquan** : synthèse des styles du Nord de la Chine, tonicité et grâce,
3. **Nanquan** : synthèse des styles du Sud, puissance du Tigre et légèreté de la Grue,
4. **Épée Changquan** : Jianshu, reine des armes alliant beauté et précision,
5. **Sabre Changquan** : Daoshu, telle un tigre souple et fort,
6. **Lance Changquan** : Qiangshu, roi des armes, vivacité et amplitude,
7. **Bâton Changquan** : Gunshu, ancêtre des armes, souplesse et tonicité,

## En plus, trois épreuves étaient à l'essai cette année:

1. **Taijijian** : Épée Taiji, mélange merveilleux de quatre styles à 42 mouvements,
2. **Nandao** : sabre du Sud,
3. **Nangun** : bâton du Sud,

**Beau programme n'est ce pas ?**

Cependant, la suprématie reste entre les mains de l'Extrême-Orient : Chine, Japon, Corée, Macau, Hongkong (Chine), Chinese Taipei, Vietnam, Chinois de Malaisie, Chinois de Philippines, Chinois de Singapour, Chinois de... Notons que dans ces États, les ministères du sport s'intéressent directement au Wushu car ils sont conscients de son "utilité publique" ! En fait, le Wushu est un sport à part entière aux Jeux d'Asie. Les Athlètes de ces pays sont donc habitués



au haut niveau. Ainsi les dix premières places, en Italie, ont été occupées par les "professionnels extrême-orientaux" avec quelques exceptions :

Une troisième place en Changquan pour un Hollandais qui s'appelle "Fei Baoxian", un pro! Une huitième place en Épée Changquan pour l'Italie, un pro ! Une septième place en Taijiquan pour le Maroc, un pro aussi ! L'essentiel est de participer et Laozi serait certainement d'accord ! Notons également qu'il y avait hélas plus de garçons que de filles. Autrement dit, à part en Chine, il y a plus de garçons qui pratiquent le Wushu que de filles ! Souhaitons alors "man man lai"("ça viendra doucement").

L'arbitrage était présidé par trois grands maîtres de la R.P. C.\* dont Wu Bin, maître du célèbre Li Lianjie, acteur vedette du Temple de Shaolin ! Côté organisation... pas terrible... bref c'est du passé, je préfère "no comment" et il y aurait trop à dire, et j'ai coutume de ne garder que les bons moments d'un événement, et, de prendre de bonnes leçons pour l'avenir... si un jour je suis amené à "organiser"... Les meilleurs organisateurs restent pour le moment les chinois, les autres pays devraient apprendre auprès d'eux avant de se lancer dans des organisations de manifestations qu'ils ont du mal à assumer !

En ce qui concerne le "Sanshou", il y a eu des combats sur un ring... mais, vraiment désolé, j'étais assis de l'autre côté du Gymnase, où se déroulaient les Taolu (c'est-à-dire la "Technique"), je n'ai donc rien vu en Sanshou... Ce sera peut être le point de vue de quelqu'un d'autre ! En plus, ce n'est vraiment pas ma tasse de Thé !

**N.B.**

\*R.P.C.(République Populaire de Chine )

# La Queue du DRAGON

“Le dragon approche  
sa proie et de sa  
queue, il frappe !”  
(Bruce Lee)



**L**e coup de pied circulaire retourné sauté consiste à frapper l'adversaire du talon ou du plat du pied dans un large mouvement circulaire retourné.

Par Roger ITIER,  
multiple champion de France  
et d'Europe de Kung Fu Wushu



# Fei Xuan Tui

## Coup de pied circulaire retourné sauté



Après avoir tourné le dos à l'adversaire dans un mouvement d'extension, on détend la jambe d'un mouvement circulaire en effectuant une forte rotation du corps en l'air. La technique finie, la jambe se place derrière et on revient en garde.



## Sauté retourné avec rotation complète ( Fei Xuan Tui)

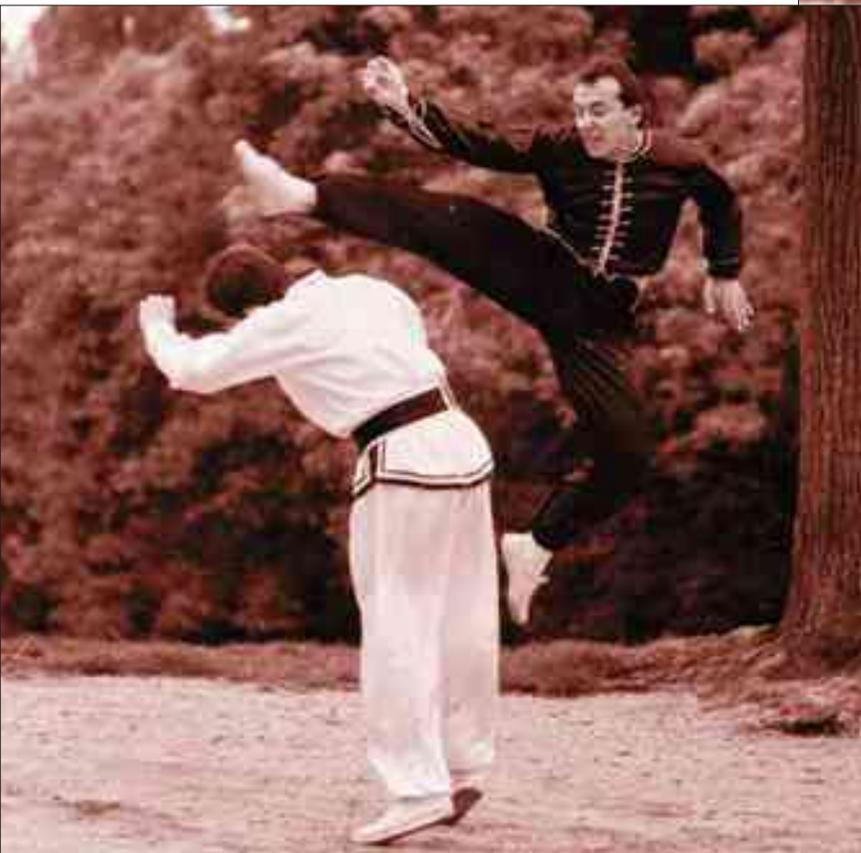
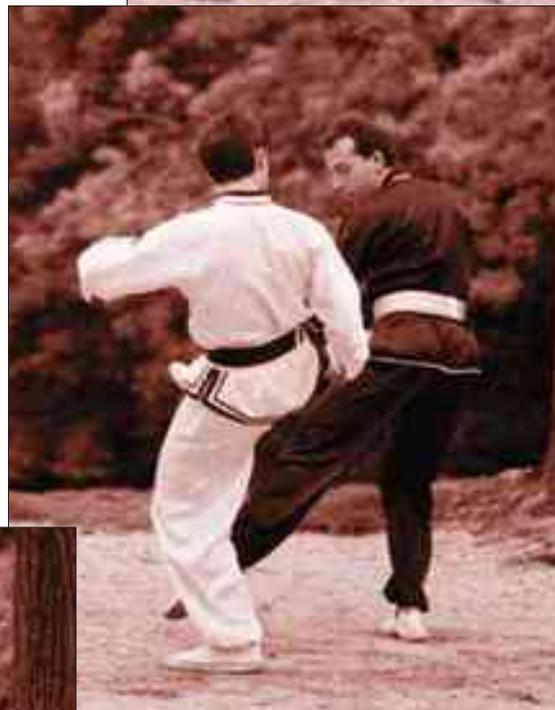
Je suis en garde poings fermés vers mon adversaire (ou mon partenaire).

Je masque la préparation du saut et de sa rotation par un crochetage de la jambe avant de l'adversaire.

Après ce crochetage, je prends appui sur la jambe gauche, puis avec cet élan, j'engage la rotation en l'air.

A l'impact, la jambe est complètement tendue et la jambe gauche est bien repliée sous le corps. Il doit y avoir une forte poussée des hanches pour accompagner ce mouvement. Finition de la technique : la jambe décrit un arc de cercle complet avant de se reposer.

**A**près mes trois articles sur l'art des coups de pied, j'aimerais revenir sur mon approche qui a pu paraître "physique" pour certains d'entre vous.



Dans notre culture très cartésienne, nous avons tous une tendance plus ou moins inconsciente à séparer les activités de l'esprit de celles du corps. Or le Wushu, à l'image de Bruce Lee qui était diplômé en philosophie, offre un espace de pratique pour réconcilier ces deux pôles de notre être, le corps et l'esprit. L'efficacité dans la situation de combat, l'esthétisme et les sensations dans les Tao lu (formes) et la quête philosophique coexistent et peuvent s'enrichir mutuellement sans discrimination.

Au-delà de son aspect spectaculaire, l'art des coups de pied développe une intelligence du corps qui m'aide à mieux me comprendre. Sentir ses pieds et ses jambes, c'est aussi sentir sa posture (position) dans le monde... Sensation d'insécurité ou de confiance, d'enracinement ou de déséquilibre, de vivacité ou de lourdeur...

R.I.

De la tradition à la modernité



Visitez le site WEB

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

Le magazine en version numérique

**Écologique**

Les articles à la carte

**Personnalisé**

Des dossiers par thèmes

**Encyclopédique**

Des leçons d'experts en ligne

**Vidéos**

Un forum et un blog

**Interactif**

L'agenda

**Stages, Cours et Formations**

Toutes nos pratiques

**Qi Gong, Wushu, Wutao...**

Une boutique spécialisée

**Pratique**

Abonnements et paiements

**Sécurisés**

Un espace privilège, des services en plus

**Le "Club Tao"**

Entrez dans l'ère de la communauté Tao

# Ecole de QI GONG

## de l'Ouest

### Formation en Qi Gong

*moniteur en trois ans  
apprendre à apprendre  
apprendre à enseigner  
comprendre la philosophie  
la psychologie taoïste et savoir  
l'appliquer au quotidien.*

### Formation en Energétique

■ Bases Fondamentales de la Tradition :  
la connaissance de l'énergétique chinoise  
traditionnelle et des moyens  
d'intervention en projection d'énergie.

Pour soi et pour les autres.

■ Bilan énergétique Chinois :

La connaissance du calendrier chinois  
BAZI, troncs célestes, branches terrestres pour  
définir les typologies énergétiques.

**3615 FRANCEDOC  
code EQG Ouest**

Ecole de Qi Gong et de  
l'Energétique du cercle  
sinologique de l'ouest.  
17, rue de la Motte Picquet  
35 000 RENNES

Tél : 02 99 31 97 97  
Fax : 02 99 31 84 65

## Journées Nationales du 29 GONG

*Samedi, dimanche  
13 et 14 juin 1998,  
de 10 h à 18 h.*

Cette année, les journées nationales  
du Qi Gong essaieront, au travers  
de débats, d'exemples pratiques,  
de démonstrations et d'ateliers,  
de montrer comment la pratique  
du Qi Gong est un outil riche  
et efficace pour relier  
les domaines de l'éducation physique  
et le sport de compétition avec ceux de la santé  
qui représentent pour nous, la pleine jouissance  
de nos facultés corporelles et psychiques.

De plus en plus de pratiquants recherchent à travers  
les gymnastiques chinoises, comme le Qi Gong ou  
le Tai Ji Quan, l'épanouissement du corps et de l'esprit,  
par une approche simple et naturelle, favorisant les relations  
que nous entretenons avec le monde qui nous entoure.

### Thème général : Qi Gong, Sport et Santé

#### Tables rondes :

- Le développement des techniques énergétiques  
et l'évolution du concept de sport.
- L'apport des techniques énergétiques chinoises  
dans le domaine du sport de compétition

Au programme également :

- Démonstrations et ateliers sur des thèmes précis  
par des experts chinois et français.
- Participation de représentants d'autres fédérations  
sportives, des écoles et associations de Qi Gong.

Le regroupement des fédérations des arts chinois internes  
(Tai Ji Quan et Qi Gong) en une seule fédération  
nous permet aujourd'hui d'organiser les Journées Nationales  
du Qi Gong sous l'égide de la " Fédération  
des Tai Chi Chuan Traditionnels et des Qi Gong "  
(plus de 10 000 licenciés)  
et d'accueillir des représentants des différents arts chinois.

**Lieu : Pagode du Bois de Vincennes  
Paris, Renseignements et organisation :  
Fédération des Qi Gong  
23, rue Clapeyron 75008 PARIS  
Tel : 01 47 25 02 86 / Fax : 01 47 21 44 24**

Wu Shu  
l'art du combat chinois



# LES GRIFFES DU TIGRE

Par François-Xavier  
TRAN  
Professeur en  
Ecologie Humaine,  
expert en Wu Shu  
de Shaolin

Classé troisième  
dans la série  
des douze  
animaux du  
zodiaque chinois,  
le tigre est parmi  
les cinq animaux  
les plus imités  
dans les arts  
martiaux chinois  
avec le dragon,  
la grue, le serpent  
et le singe.





*Le tigre se distingue d'autant plus que ce déplacement entrecroisé s'effectue avec beaucoup plus de poids et d'enracinement au sol que chez les chats.*



*Le tigre sort de son ancre.*

**D**'autres félins comme le léopard, la panthère et le lion, reviennent souvent dans le répertoire des noms de formes de plusieurs écoles, dont celle du temple de Shaolin.

Les qualités qui démarquent le tigre de ses congénères félins sont son poids et sa taille. Ces traits physiques ne l'empêchent nullement d'être agile et souple dans ses sauts et mouvements qui s'apparentent à ceux de nos félins les plus connus, les chats. L'observation d'un chat jouant avec sa proie avant de l'achever d'un coup de griffe à la carotide fournit les caractéristiques essentielles de la boxe du tigre : le jeu des griffes et la démarche spécifique des jambes avant s'apparentent justement aux "entrecats" de la danse.

Cette danse quasi-ésotérique peut créer un effet de surprise qui dérouté complètement un adversaire non prévenu. Avant même qu'aucun contact ne se fasse, le fait d'arborer les deux avant-bras en position de défense de boxeur, mais avec les doigts en forme de griffes, et d'entreprendre le jeu de pas de tigre devant un protagoniste médusé par l'étrangeté et l'absurdité de ces "simagrés", donnent un avantage psychologique à l'exécutant.

En prenant pour illustration la pose du tigre en défense, les avant-bras en position de garde, les jambes en "quatre-six" ou de "chat" (nom utilisé dans certaines écoles de Wushu), l'œil initié perçoit bien que cette garde demande une tension des jambes qui sont prêtes à décoller du sol, soit vers l'arrière pour éviter une éventuelle attaque, soit vers l'avant pour amorcer une attaque avec un coup de griffe-éclair. Si nous comparons l'efficacité de frappe de la main en forme de griffes avec celle des coups de poing et en lame de couteau, l'adepte de la boxe du tigre bénéficie de l'effort-ressort des mains et des avant-bras ainsi que de la large surface de frappe qu'offrent les paumes ouvertes, tout en ciblant seulement sur des points de "touche" des bouts des doigts.

Les poings volent vers l'avant, les griffes peuvent se déplacer latéralement en essuie-glaces, ou en combinant les deux techniques. Tandis que les poings fermés perdent leur potentiel d'agrippement et de saisie, les griffes du tigre constituent un atout considérable pour

parer un coup de pied, tout en profitant de l'occasion pour saisir la jambe avec un minimum de risque et le maximum de protection. Ainsi la position des griffes en "8" près des hanches se révèle particulièrement efficace, en combinaison avec une position en garde de "quatre-six". La coordination gauche-droite peut se transformer en haut-bas, alternant attaque et défense. Ainsi un coup de griffe peut viser le visage tandis que l'autre sert à arrêter un coup de poing vers le bas, tout en cherchant à "retenir" par les griffes.

*L'un des atouts de l'utilisation des griffes réside dans le mouvement ou la prise agrippante en défensive. Cette prise est aussi très souvent utilisée en Aikido et en Ju-Jitsu : elle s'enracine probablement dans la tradition "Qinna" de Shaolin.*

*Parade double Yin-Yang se soutenant.*





**L**a forme des griffes recourbées permet de saisir et d'emprisonner les mains ou les pieds de l'opposant. Même si la cible réussit à se dégager, elle aura malgré tout reçu l'impact des griffes. Il arrive souvent que la cible soit retenue ou retardée : la griffe non agrippante peut frayer son chemin par l'ouverture ainsi créée et atteindre l'adversaire à un endroit stratégique comme la gorge ou les parties génitales.

Avec les jambes en position de retrait défensive, l'un des avant-bras avec la main en griffes peut aussi se transformer en "tongfa" renversé pendant que l'autre main cherche à attaquer. La prise de griffes des deux mains en double-tandem peut s'avérer d'une rapidité foudroyante, aveuglant l'adversaire des traits fulgurants, virevoltant devant ses yeux, pour aboutir dans la partie inférieure, tout en maintenant l'une des griffes au niveau des yeux. Il faut mentionner enfin la prise célèbre en ciseaux ou en parallèle : les mains, croisées au niveau des poignets ou des avant-bras, emprisonnent la main offensive avec effet de ciseaux. L'une d'elles boucle

*Pas de tigre avec griffes agrippant en parade.*



en griffe le poignet pris, pendant que l'autre appuie avec effet de torsion au niveau des bras vers les aisselles. Un autre mouvement de torsion est alors exercé en sens opposé sur la main emprisonnée. L'imitation du tigre se complète par le passage de l'une des jambes par-dessus ou sur l'épaule abaissée pour renforcer la prise de soumission.

Les pas de jambes caractéristiques de la boxe du tigre forment le diagramme "huit". En fait, traditionnellement, il reproduit le sigle des huit directions du Ba Gua Zhang inspirées du Yi Jing, le Livre des Mutations. Pour simplifier la présentation, la seule variante de base est reproduite.

*Ce 8 peut soudainement s'inverser avec un tour complet des hanches, imitant à la perfection l'attaque du tigre vers l'arrière.*

Ce pas peut aussi se combiner avec un saut de "panthère doré". Celle-ci, plus légère que le tigre, peut faire un demi-tour en l'air avant d'atterrir sur l'adversaire griffes dehors.

L'art des griffes du tigre ne peut s'apprendre que directement de maître à élève parce qu'il sous-tend des subtilités qui vont au-delà de ses formes visibles. Pour atteindre toute son efficacité, les prises exigent une coordination parfaite, et font appel à des connaissances de plusieurs branches du Kung Fu Wushu : Ba Gua, Qinna, etc. En espérant que ces griffes de tigre constitueront le défi de la nouvelle année qui commence sous ce signe du zodiaque chinois, je vous souhaite toutes les chances de réussite et de persévérance dans la voie du Tigre. ■



*Défense et garde toutes griffes dehors.*

Texte  
F.X. TRAN  
Photos  
DANG Chau

*Parade et agrippage de la patte du tigre.*



Culture Martiale D'ailleurs

# LA CAPOEIRA, DANSE MARTIALE

**Entre lutte, danse et art martial, il est bien difficile de définir le jeu de capoeira. La capoeira est mystérieuse, hypnotisante comme le son de l'instrument qui la caractérise, le "berimbau". La capoeira forme un ensemble complexe, un monde, un univers, qu'il faut des années à appréhender, en se plongeant dans la foisonnante culture brésilienne.**

## Une histoire tourmentée

Malgré le peu d'informations que l'on possède sur ses origines, tout le monde s'accorde à dire que la *capoeira* est née sur le sol brésilien. C'est une création des esclaves, synthèse de danses, luttes et rituels africains. Les "maîtres" portugais voyaient dans cette activité une innocente *brincadeira de angola* (amusement, plaisanterie), l'Angola étant la principale région d'origine des esclaves. Bien au contraire, le *jôgo* (le jeu) était pour les esclaves une lutte masquée sous une forme dansée, une arme tant physique que culturelle.

Dès le XVII<sup>e</sup> siècle, de nombreux esclaves africains se rebellent contre le Brésil colonial et fondent les *Quilombos*, sortes de communautés autonomes qui résistent face au colonisateur. La légende de la *capoeira* commence dans le plus fameux d'entre eux, le Quilombo dos Palmares, avec son chef charismatique Zumbi, première figure mythique de l'univers de la *capoeira*. Palmares résiste longtemps mais finit par être vaincu et Zumbi, victime d'une trahison, meurt en 1695. La déportation de nombreux capoeiristes marque le début de la répression pratiquée à l'encontre des adeptes de la *capoeira*.

Par Sophie CHANCOGNE,  
"APPRENTIE CAPOEIRISTE"  
ET ÉTUDIANTE EN ETHNOLOGIE,  
SPÉCIALISTE DE LA CAPOEIRA



Les femmes sont très nombreuses dans la capoeira.

Vue de Teresopolis, ville de l'académie de Maître ELLAS

*Le jôgo (le jeu) était  
pour les esclaves  
une lutte masquée sous  
une forme dansée,  
une arme tant  
physique que culturelle.*

Malgré cela, cet art persiste, et au XIX<sup>ème</sup> siècle, la capoeira se joue dans les centres urbains, Rio de Janeiro, Recife, et Salvador. C'est une lutte violente, d'où ne sont pas exclus rasoirs, couteaux et couteaux de *ticum* (bois de palmier très dur doté de propriétés magiques). Les capoeiristes sont organisés en bandes (*maltas*) et prennent une part active dans les "jeux de pouvoir politiques". En marge de la société, il trouvent néanmoins des compromis avec les autorités en agissant en hommes de main, et s'engagent même politiquement.

L'esclavage est aboli en 1888, et la République proclamée en 1890. La répression se durcit contre les capoeiristes, mais aussi à l'encontre de toutes les autres traditions afro-brésiliennes.

Après trois siècles d'oppression, la lutte des esclaves sort de la marginalité avec Mestre Bimba qui ouvre la première académie à Salvador, en 1937. Bimba crée un nouveau style, la *Regional*, plus aérienne, plus athlétique, influencée par les arts martiaux asiatiques, voire même la boxe. Il élabore une pédagogie basée sur des "séquences", des enchaînements, encore d'actualité. Mestre Pastinha se pose, lui, en gardien de la traditionnelle *Angola*.

A partir des années soixante, le groupe *Senzala* se forme à Rio et redonne à la vieille lutte bahianaise un formi-

dable coup de fouet. La capoeira va attirer la jeunesse brésilienne de tout le pays et de toutes les classes sociales, aussi bien sous sa forme *Angola* que *Regional*. Le groupe *Senzala* est notamment à l'origine de la création des ceintures désignant les grades, à l'instar des autres arts martiaux. On lui doit aussi, dans une large mesure, l'implantation durable de la *capoeira* aux Etats-Unis et en Europe.

Comme la capoeira, le maculéllê danse martiale, se joue au centre d'une ronde.



Dessin de Damascano



### Le jeu de la capoeira

Le jeu, *jôgo*, consiste en un échange de coups auxquels répondent esquives, contre-attaques, et déplacements. Tous ces éléments partent du pas de base, la *ginga*, à la fois garde très mobile et pas de danse, dans laquelle chacun exprime sa personnalité. Le *jôgo* se pratique au sein de la *roda*, espace circulaire délimité par les participants et la *bateria* (l'orchestre).

tion. Le *pandeiro* (petit tambourin), et *l'atabaque* (sorte de *conga*) composent les autres éléments de la *bateria*.

*Pour que la roda existe,  
il faut que ses partici-  
pants échangent "l'axe",  
l'énergie positive  
nécessaire pour  
faire vivre  
le jeu.*

Dans sa formation, l'élève apprend à effectuer les mouvements, mais aussi à chanter et à jouer des instruments. Il ne sera considéré comme un véritable capoeiriste, un initié, qu'à partir du moment où il sera à la fois athlète, danseur, musicien et chanteur.

La *capoeira* est avant tout un art de l'esquive. Les coups sont rarement portés et il n'y a ni gagnant, ni perdant. Plus encore que l'exécution

*Mestre Beija-Flor  
tend son berimbau*

technique des mouvements, l'élément le plus important à cultiver pour espérer maîtriser cet art est la *malandragem*, concept typiquement brésilien que l'on pourrait qualifier de ruse mêlée de filouterie. Cet aspect du jeu ne s'enseigne pas mais s'apprend grâce à l'observation.

Le jeu est un dialogue entre les deux capoeiristes, constamment en mouvement ; une conversation précise, qui ne laisse pas de place à l'hésitation, mais est totalement improvisée,



*Mestres Marrom,  
Paulo Siqueira et Nestor  
conduisent la Roda  
au rythme de leur Berimbau  
(arc musical).*

L'importance de la musique et des chants est une des particularités de la capoeira qui en fait son originalité. Loin de se contenter d'accompagner le jeu, le *berimbau*, l'arc musical, instrument roi, dirige la *roda* tandis que les chants ponctuent l'ac-



*Mestre Cobra Mansa  
appelle son partenaire dans une Chamada,  
une des composantes du rituel de l'Angola*

à l'image des influences africaines dans la musique (jazz, samba, etc). Cette façon de "vivre l'art" par l'improvisation se différencie de la codification extrême des arts martiaux asiatiques. Malgré son aspect ludique, le *jôgo* peut être redoutable, et loin d'être devenue



*la capoeira se pratique beaucoup dans la rue le jeu de mouvements alors s'enrichit. Ici au premier plan Le professeur Nô et Break dans un jeu de floreios.*

une danse folklorique, la *capoeira* reste une lutte efficace. Contrairement à la plupart des arts martiaux asiatiques, il n'y a pas de règles, ou plutôt, les règles sont subtiles, fluctuantes, et varient d'une académie à l'autre, d'une situation à l'autre. Je pense la *roda* davantage régie par des rites que par des règlements ; rites et même rituels en ce qui concerne la *capoeira Angola*.

#### La capoeira : une école de vie

Bien que nécessitant des qualités physiques telles que la souplesse, la rapidité, l'agilité, tout le monde peut apprendre la *capoeira*. Pendant les entraînements et dans la *roda*, tous les niveaux travaillent ensemble. Chacun doit s'adapter au jeu de l'autre, sans mépriser le débutant qui peut, au contraire, beaucoup lui apprendre.

La maîtrise d'une situation au sein de la *roda*, face à l'agressivité par exemple, peut tout aussi bien s'appliquer à la vie quotidienne. L'intégration dans un groupe aide l'individu à se remettre en question, à dépasser sa timidité, à se socialiser. Le jeu lui-même fait appel à l'écoute de l'autre. L'idée du "groupe", notion fondamentale dans le monde de la *capoeira*, et la figure du maître, restent essentielles ; l'appartenance au groupe

maintient la filiation avec le maître. Le capoeiriste se définit comme élève d'untel, lui-même "fils" d'untel.

Le maître de *capoeira* est celui qui a intégré la *malandragem*. Il connaît tous les sentiments, les nuances de la nature humaine. A ce titre, il transmet à son élève sa technique, son savoir, les fondements de son art, mais surtout, son expérience vécue dans la *roda* aussi bien que dans la vie.

La *malícia*, plus qu'une façon de jouer la *capoeira*, est une façon d'être, une règle de vie. Le capoeiriste reste capoeiriste même lorsqu'il sort de l'académie. Pour Mestre Pastinha, poète et philosophe de l'*Angola*,

*“la capoeira est tout ce que la bouche mange, c'est-à-dire, tout ce qui nous arrive, le haut et le bas, le bien et le mal, la joie, la souffrance... La vie”.*

Echappant à tout essai de standardisation (ce qui fait sans nul doute sa richesse), les capoeiristes ne se sont jamais regroupés au sein d'une unique fédération, malgré de nombreuses tentatives. La *capoeira*, loin de se pratiquer uniquement au sein des académies, se joue fréquemment dans la rue. A Paris, chaque printemps, des *rodas* se forment sur le quai Saint-Bernard et au Parc de la Villette. Pour la province, renseignez-vous auprès des organismes municipaux. La *capoeira* est aussi présente dans quarante-huit pays en-dehors du Brésil, et en particulier les Etats-Unis, la France, la Suisse, l'Allemagne et les Pays-Bas. ■

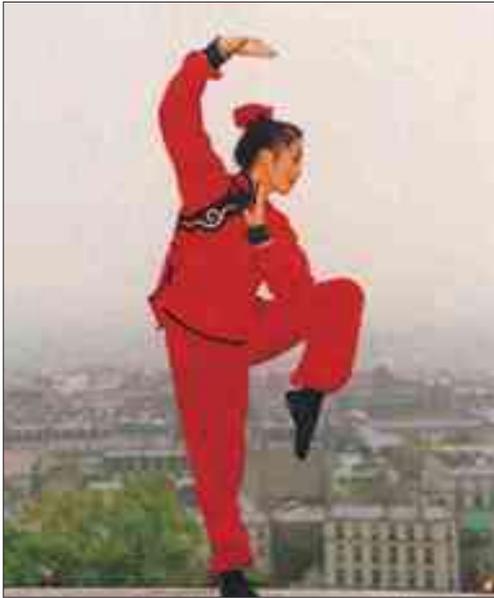
S.C.

*\* Pour les passionnés de cette danse martiale, un portrait sera consacré à Mestre Elias dans un prochain numéro.*



*Le Maculé en démonstration lors d'un baptême de capoeira.*

LES TEMPS DU CORPS  
QI GONG



Cours & Stages à Paris, Nanterre et Province  
Formation professionnelle diplômée (durée 3 ans)  
Voyage culturel & pratique du Qi Gong en Chine

Renseignements

Association Les Temps Du Corps  
36, rue du Docteur Foucault 92000 Nanterre  
Tél : 01 47 25 79 14 Fax : 01 47 21 44 24

陳氏太極拳  
陈氏太极式



Tai Ji Quan  
de  
Tradition Chen

renseignements :

116, Avenue Paul Vaillant Couturier 94407 Vitry  
Tél : 01 46 82 94 31

**1 LIVRE**  
Taijiquan Yang

**VIDEOS**  
Taijiquan  
4 Styles, Santé,  
Lent, Explosif,  
Combat, Armes  
Tui-shou : 30K7  
Qigong 9K7  
Do-in 2K7  
Shiatsu 6K7  
Pakua 10K7

**STAGES**

**Georges Saby**  
EXPERT  
35 r. Claire Fontaine  
44830 BRAINS  
02 40 65 55 01

STRATEGIE DE L'ACTION  
&  
DYNAMIQUE DES CHANGEMENTS

**YI KING**  
LE LIVRE DES MUTATIONS

**CENTRE DJOHI**  
ASSOCIATION POUR L'ETUDE ET L'USAGE DU YI KING

Téléphone : 01 43 31 08 18  
B.P. 322 - 75229 Paris cedex 05

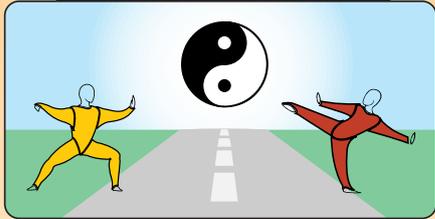
Tous les chemins



ne mènent pas



à la maîtrise



**DRAGON**  
l'autre voie des arts martiaux chinois  
01 43 81 42 05  
liste des écoles sur appel téléphonique

## Ecole de Yi king internationale



Se sentir seul. Comment nourrir l'attente de son propre destin. Comment préparer un avenir meilleur. Comment surmonter la morosité de la vie quotidienne.

Le Yi king, Livre des Mutations, situe l'être humain dans le vaste procès des mutations universelles. La méthode d'étude de l'Ecole de Yi king Internationale (EYKI) permet à la fois d'embrasser cette vision *holistique* et d'accéder à une autre, axée sur le moment singulier de l'histoire qu'est notre propre vie. Chaque participant élabore un plan de conscience avec sa biographie, pour l'insérer dans le cadre global. Ainsi, le Yi king permet d'approfondir l'interprétation des hexagrammes, les décisions du présent et de poser les jalons concrets des perspectives futures.

De graine en graine, l'être humain se perpétue. Né d'un germe, il aspire sans cesse à produire sa propre semence.

Cours d'introduction les 9 et 10 mai 1998 à Marelles  
Le Four - 07440 - Boffres - à 25 Km de Valence.

Réservations : Tel. 04 75 58 24 32

*L'EYKI est une Association Loi 1901.*

Contact : **EYKI, Ezéchiel Saad**  
69, rue Dunois - Bte. 11 535 - Paris - 75013

Tél : 01 44 24 85 39

E-Mail : ezechiel.saad.eyki@hol.fr

## Institut du Quimétao



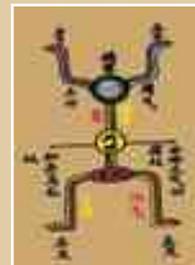
Représentant unique du Centre de Tai Ji Quan style Chen à Chenjiagou (Chine).

" La Voie de l'énergie "  
Source de santé et de longévité

Qi Gong Quimétao  
Tai Ji Quan style Chen  
Da Cheng Quan  
M.T.C.

57, avenue du Maine 75014 Paris  
Tél : 01 43 20 70 66  
Fax : 01 43 20 56 21

Formation Continue N° 11752570975  
Association loi 1901 J.O. N° 1883



## LE TAO VOIE DU CŒUR ET DE L'ESPRIT

CYCLE D'ÉVEIL SPIRITUEL  
& DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Animé par Jacques E. Deschamps  
Cours à Paris et Toulouse un week-end par mois

Exercices sur le corps (respiration, yoga)  
Exercices sur l'énergie (Tai Ji Quan, Chakras)  
Exercices sur le mental (visualisations)  
Expériences initiatiques (tradition orientale)  
Expériences spirituelles  
Techniques énergétiques (magnétisme, reiki)  
Développement personnel

Pour tous renseignements, contactez :  
**Jacques E. Deschamps**  
26 place de la Motte - 87000 - Limoges  
Tél : 05 55 32 37 99



**Association La Main d'Or**  
Représente pour la Normandie l'Institut Quimétao

**Stages d'été**  
au Parc des Volcans d'Auvergne  
Massage chinois du 1er au 7 août  
Qi Gong du 9 au 15 août

**La Main  
d'Or**  
53, rue Cauchoise  
76000 ROUEN  
Tél : 02 35 07 30 48  
Fax : 02 35 23 70 12

# kung fu wushu

**Zhang Xiao Yan**  
Championne de Chine  
Entraîneur de l'Équipe de France  
F. F. K. A. M. A.



**Gymnase Dunois (piscine)**  
rue Dunois métro nationale Paris 13ème  
TÉL : 01 45 88 61 83 / 01 40 51 71 56

## Tai Chi Chuan

Ecole "Fa Tai Chi"



Style Wang

Tang Shu Tao

Renseignements & cours Arts Martiaux Bio Contacts  
94, rue Boderasse 31700 **BLAGNAC**  
Tél : 05 61 71 24 87 - 05 61 59 23 01



## CENTRE TAO

représentant le Quimétao en Touraine  
**Qi Gong de Shaolin et Qi Gong médical**  
Méditation Bouddhiste  
**Formation au Qi Gong médical à Tours et Bordeaux**  
125 rue Georges SAND 37000 TOURS  
Tél, Fax : 02 47 20 41 50

Dans votre région,  
stages d'initiation et de perfectionnement  
en Tai Ji Quan, Qi Gong et Kung-fu Wushu avec

**Najib Bouchiba**



Professeur Diplômé d'État de France  
et de l'Université d'Éducation Physique de Pékin,  
Diplômé de Chine de Qi Gong  
(style Dao Yin Yang Sheng Gong)

Renseignements : 18, av. Parmentier 75011 Paris France  
Tél : 01 48 05 32 95 / Fax : 01 39 56 82 83  
(Chine) e-mail:astgria public.bta.net.cn



**Qi Gong Inné**  
**Mouvements Taoïstes**  
**Tai Ji Quan Bagua Zhang**  
**Danse Martiale**

Cours animés par  
**POL CHAROY & IMANOU RISSELARD**

Mardi, Mercredi et Samedi  
 de 9 h 30 à 10 h 30 (techniques de bases)  
 de 10 h 30 à 11 h 30 (techniques avancées)

Jardin René Legall,  
 rue Corvisart 75013 PARIS

le souffle du dragon  
 3, rue Vulpian 75013 paris  
 Tél : 01 45 35 49 58

**LE JARDIN DU DAO**



**NEI JIA QUAN**

Xing Yi - Ba Gua - Tai Ji

**QI GONG**

COURS - STAGES

par Jean-Michel CHOMET & Martine MONTAGNE  
 à Valence et Grenoble

**Formation KYRON**

approche globale de l'énergétique  
 par J.M. CHOMET et Bruno REPETTO  
 Formation pratique et théorique destinée à l'usage  
 de ceux qui souhaitent associer  
 la pensée énergétique au senti énergétique.

**Renseignements :**

2 rue des Chalets, 26500 Bourg Lès Valence  
 Tél : 04 75 43 44 24

**Tai Chi Chuan** Art de santé  
 Art martial

COURS  
 TOUTE L'ANNÉE

Paris-Opéra 6, rue de Harcourt

• Mardi 15 h / 16 h  
 • Vendredi 15 h / 16 h et 16 h 30 / 17 h 30

Paris 11ème 25, rue Pastan

• Samedi 14 h / 15 h (seulement)

Eragry/Oise (95) Compt. La Savée

• Mercredi 18 h / 19 h

• Vendredi 8 h 30 / 15 h 30

• Samedi 18 h / 19 h



Téléphone

01 34 64 40 70

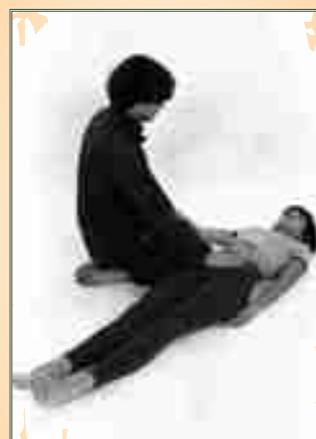
**THAI MASSAGE**

Nuad Thai Bo Lam

RÉFLEXOLOGIE

VIPASSANA

Méditation



Cours - Stages - Séminaires

Renseignements

Tél : 01 45 82 67 21

66, avenue d' Ivry

75013 PARIS

DEPUIS 1976 L'ENSEIGNEMENT DE MAÎTRE  
 TUNG JICHANG KAO YING TRANSMIS PAR JINFA HONG  
 ET LIU LIU ENSEIGNANTS EXPÉRIMENTÉS

**TAI CHI CHUAN**

FORMES YANG AJOURD'HUI LEVÉE  
 AJOURD'HUI ENSEIGNÉE



LES CHANG

**TOUM & AMIS**

PARIS RUE DE FRANCE 1001 PARIS  
 14-CAPITALE DES BOURGEOIS EUROPEENES CHER 1000  
 NORD TOUTON-CHANGEMENTS. BRESTAGE ET...  
 1902 74 RUE JEAN-BAPTISTE-BOISSONNAT 17001 PARIS  
 TEL. 33 4012 42 60 21 01

**NLP** sans frontières  
 Institut de Recherche et de Formation  
 en Programmation neuro-linguistique  
 Fondée en 1987

**Apprendre la PNL dans des groupes de taille humaine  
 avec des Enseignants Certifiés**

**Cycles Praticiens/Masters**

**Apprendre la PNL avec une pratique intégrale  
 qui engage corps et esprit**

**Apprendre la PNL avec SHINTAIDO**  
 \*Saint-Germain en Laye

Jennifer de Gandt, Julie Davis  
 Enseignantes Certifiées en PNL  
 et Alain Chevet enseignant certifié en Shintaido

**Tél : 01 30 82 20 36**



**Un cours de Taiji près de chez-vous ?  
 Un praticien de médecine chinoise ?  
 Une formation de Qi Gong ?  
 Un soin, un massage ?**

**A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?**

**La réponse sur Internet !**

**ANNUAIRE  
 FRANCOPHONE  
 des Arts  
 Energétiques**

**www.generation-tao.com/annuaire**

*inscription et consultation gratuites !!*

**ECOLE TANG LANG**  
 Tai Ji & 7 étoiles réunies



**Avec José Magnée & François-Xavier Tran**

- Formes Tao de base Tang Lang & Shaolin
- Applications au combat
- Apprentissage des armes de Wushu
- Danse du lion et du dragon
- Le Tai Ji de l'éventail, à l'épée, au sabre,

Possibilité d'initiation au Li Gong et méditation taoïste

Rens : Association de "La Mante Belge" A.S.B.L.  
 368, rue Vaux, B-4870 Trooz, Belgique  
 Tél/fax : 00 (32) - 87 268012

**RÉSERVÉ AUX CLUBS  
 & ASSOCIATIONS**

**CARNET D'ADRESSES**

1/8 page  
 NOIR & BLANC  
 84 X 64,5  
 600 F HT  
 2 COULEURS  
 1000 F HT  
 prix unitaire  
 par parution

1/4 page  
 NOIR & BLANC  
 84 x 133  
 1000 F HT  
 2 COULEURS  
 1500 F HT  
 prix unitaire par parution

**DEGRESSIFS**

de 2 à 3 insertions : -10 %  
 de 4 à 6 insertions : -15 %

Trichromie : + 10% du tarif de base couleur  
 Quadrichromie : + 20% du tarif de base couleur



**RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES**

**Prix de Vente : 35 F / Bimestriel**  
**Tirage : 50 000 exemplaires**  
**Format : 210 x 297 / impression offset /  
 dos carré collé / 84 pages**  
**Remise des ordres de typons : 3 semaines  
 avant la date de parution. Trame 150.**  
**Date de parution : Tous les 2 mois  
 (Date de parution du N°7 Mai/Juin)**  
**Annulation des ordres : 4 semaines avant la  
 date de parution (N&B et quadri).**  
 Les frais techniques éventuels sont à la  
 charge de l'annonceur dans leur totalité.  
**Emplacement de rigueur : + 20 %.**



54, Bd Rodin 92137 Issy Les Moulineaux  
 Tél : 01 41 08 01 01 Fax : 01 41 08 88 77

# Portez votre TEE-SHIRT Génération TAO



**Tee-shirts** 1 tee-shirt 100 F (L, XL) 2 tee-shirts 150 F (L, XL)

**Abonnés** 1 tee-shirt 90 F (L, XL) 2 tee-shirts 130 F (L, XL)

**Votre commande. Précisez les motifs et la taille**

A. Tee-shirt temple B. Tee-shirt du peintre IBARA . Casquettes logo Génération TAO` épuisées.

**Réglement par chèque à la commande (+ Frais de port 30 F) :**

à l'ordre de : Les Editions du TAO, 3 rue Vulpian 75013 PARIS

## Bon de commande à photocopier

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal  Ville : .....

Désignation	Quantité	Prix
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

<p><b>Date et signature</b></p>
---------------------------------

*Tous nos articles bénéficient de la garantie Génération TAO "satisfait ou remboursé". Si à réception de l'article, vous estimez qu'il ne correspond pas complètement à votre attente, vous conservez la possibilité de le retourner, dans son emballage d'origine à : Les Editions du TAO 3 rue Vulpian 75013 PARIS et être alors remboursé dans les plus brefs délais. Cette possibilité vous est garantie pour un délai de quinze jours à partir de la réception de votre article.*

# VOYAGES EN CHINE

3 semaines culturelles et de pratique du Qi Gong  
dans des lieux magnifiques, pleins de forces naturelles  
avec Maître Wu et Mme Ke Wen

*Du 9 au 28 Août 1998*



● Découverte de la diversité culturelle et ancestrale du Yunnan, province située au sud-ouest de la Chine, entre la Birmanie, le Laos, le Vietnam, et le Tibet. Rencontre des minorités ethniques gardiennes des savoirs traditionnels.

Ce voyage unique vous permettra d'éveiller vos sens aux merveilles et aux saveurs de cette région : Kunming (ville du Printemps Eternel), Dali, Lijiang, Zhong Jian (ville du Tibet), la Forêt de Pierre et la verte Thaïlande.

Pratiques et études avec Maître WU ●  
héritier du Qi Gong du Yunnan  
accompagné de Mme KE Wen.



● Renseignements & Organisation  
"Les Temps du Corps"

36, rue du Docteur Foucault 92000 Nanterre. Tel : 01 47 25 79 14 - Fax : 01 47 21 44 24