



NEW GÉNÉRATION TAO

Votre magazine
d'Art Énergétique

LES JAMBES D'OR



BOUDDHA REBELLE...



...ZEN !

DA CHENG QUAN



N° 7
JUIN / JUILLET
1998

© 1998
© La Cosmogonie Taoiste
© Le Da Cheng Quan
© Zen & art Martial
© Le Bouddha Rebelle
© Les Jambes d'Or au Wusiu
© New Generation LAO N° 7 - Juin / Juillet



Edi TAO

***E**n ces temps de construction et d'énergie fondatrice, je profite d'une demande de notre partenaire et ami Najib Bouchiba pour apporter ma réflexion comme pierre de soutien à l'œuvre fédérale. Je tiens tout d'abord à apporter une précision concernant son article "Point de vue" dans le précédent numéro. Nous avions écrit : "Le 1er Championnat du Monde organisé par la République Populaire de Chine (R.P.C.) ". Or il fallait lire :*

"Le 1er Championnat du Monde organisé par La Fédération Internationale de Wushu" eut lieu à Beijing en 1991... La rédaction avait jugé pertinent de préciser pour ses lecteurs que ce championnat était le 1er organisé par une Fédération Internationale créée à l'initiative de la R.P.C. la "International Wushu Federation" (I.W.F.) Aujourd'hui, cette instance fédérale porte la responsabilité du devenir international des arts martiaux chinois. Mais nous ne devons pas pour autant oublier l'histoire et rejeter le rôle de la Chine Nationaliste (Taïwan) qui, à une époque encore récente, bénéficiait de nos faveurs diplomatiques et... était considérée comme la gardienne de l'authenticité de la culture chinoise : la faucille des communistes chinois ayant sabré leur propre patrimoine, notamment durant la Révolution Culturelle.

A une certaine époque, les pionniers des arts chinois se rendaient en Chine... Nationaliste pour apprendre le Wushu, le Tai Ji Quan, la Médecine Traditionnelle ou les idéogrammes. Cette île représentait une véritable source d'échanges culturels permettant à des Occidentaux initiés de revenir dans leur pays avec les graines du Tao. D'ailleurs, beaucoup d'aventuriers de cette époque considèrent toujours Taïwan comme la gardienne des vraies racines chinoises et ne voient dans la République Populaire de Chine qu'un faux-semblant de "culture ancestrale" à l'instar des idéogrammes simplifiés, et poussent la provocation à comparer ce que nous propose "l'establishment" culturel chinois à des "produits culturels" n'ayant que l'apparence esthétique mais restant des boîtes vides sans rien à manger dedans : "C'est attrayant mais sans réel goût, à l'image des fast-foods ça nous laisse toujours sur notre faim".

Génération TAO ne peut oublier le rôle majeur de la Fédération Internationale appuyée par Taïwan (la Kuoshu Fédération), dans le développement de la culture énergétique en France. Oublier Taïwan correspond, pour nous Occidentaux, à nous couper de la sève pleine d'espoir des Chinois de la diaspora, éloignés de leurs terres ancestrales. Le courage et les efforts de ces derniers permettent aujourd'hui à la R.P.C. de retrouver son patrimoine énergétique et de revaloriser les hommes qui, à l'intérieur de leurs propres terres ont su protéger et conserver leurs traditions et leurs savoirs pour les Générations Futures. Ces hommes et femmes, véritables gardiens, ont donné leur accord et ont participé avec l'aide de l'administration actuelle du Wushu en R.P.C., à la réorganisation de leur patrimoine pour diffuser universellement ce savoir traditionnel désormais restructuré sous des formes contemporaines, à l'exemple des formes sportives de Tai Ji Quan.

On entend parler de "traditionnel", d'authenticité", de "retour aux sources", de "grands maîtres et sages chinois", de "disciples non chinois reconnus par ces grands maîtres"...

Mais toutes ces recherches de légitimation sur des critères spécifiquement chinois négligent le fait que celui qui a impulsé cet élan des Occidentaux pour le Kung Fu Wushu reste un Américain d'origine chinoise, fougueux, emporté, novateur, en quête d'une synthèse entre les techniques occidentales et orientales : Bruce Lee ! Aujourd'hui pour les arts internes, nous assistons au même phénomène : C'est par la voie des Etats-Unis que le savoir secret des Taoïstes est démocratisé par Mantak Chia grâce à une diffusion accessible à tous, de tous les secrets et techniques. Est-ce pour autant sans danger pour l'authenticité et la qualité de la pratique ? L'avenir nous le dira....Restons prudents. Bonnes vacances et rendez-vous pour votre prochain numéro de Génération TAO à la rentrée de septembre.

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

Sommaire



LES ARTS ET LE TAO

Deux artistes en quête d'évolution s'imprègnent des mouvements taoïstes. L'un, acteur de théâtre d'origine corse, fait des parallèles entre son art et d'autres techniques énergétiques. L'autre, sculpteur africain, ne sait pas encore qu'il exprime le Tao dans ses œuvres.

Le théâtre énergétique p. 36
Entre Afrique & Asie p. 52



œuvre d'Ezéchiel Saad

YI QUAN, XING YI QUAN & DA CHENG QUAN

Ces trois styles de Wushu ont la particularité de se situer à la frontière de l'interne et de l'externe. La vie du Grand Maître WANG Xiangzhai, le travail sur l'intention (Yi) et les postures sont ici présentés.

Aux sources du Yi Quan p. 55
Le Da Cheng Quan p. 60



L'UNITÉ DU CORPS ET DE L'ESPRIT



Mme LIU Ya Fei nous parle de la relation dynamique du corps-esprit. Elle pose aussi un regard critique sur la prolifération des soi-disant "grands maîtres" de Qi Gong en Chine. Sans oublier des exercices d'automassage pour se protéger des cervicalgies.

p. 6



LE BOUDDHA REBELLE... et le ZEN

La sagesse bouddhiste est célébrée par deux regards mettant en lumière la dimension guerrière qui soutient la sérénité de tout éveillé.

Le Rebelle Eveillé p. 41
Zen & Art martial p. 72

Qi Gong : L'unité du corps et de l'esprit

Infos Tao

Tao Internet : Sagesses, subtiles révoltes

Tao santé

Le massage des pieds

La cosmogonie taoïste

Projo centre santé : S.F.E.R.E.

Artao : Le théâtre énergétique

Science Philo Tao : Le Bouddha rebelle

Calligraphie : Le "bonheur" d'écrire

| | | |
|------|---|------|
| p. 6 | Expotao : Les sculptures de Kaboré Moussa | p.52 |
| p.12 | Wushu interne | |
| p.24 | Aux sources du Xing Yi | p.55 |
| | Le Da Cheng Quan | p.60 |
| p.28 | Wushu externe | |
| p.30 | Le Tao des Jambes d'Or | p.64 |
| p.33 | Projo club : Arts et Harmonie de Colmar | p.69 |
| p.36 | Culture méditative d'ailleurs : Zen & Art martial | p.72 |
| p.41 | Carnet d'adresses | p.78 |
| p.48 | | |

Directeur de publication et de rédaction

Pol CHAROY

Directrice Artistique

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, SUN Gen Fa

Philosophie, Sciences et Tao

Manikoth VONGMANY

Calligraphie

Najib BOUCHIBA

Tao Internet

Ezéchiel SAAD

Culture Martiale d'Ailleurs

Delphine L'HUILLIER

LES RÉDACTEURS**Philosophie, Sciences et Tao**

Cyrille JAVARY

Santé & massages

Lao DO, Pierre LAGORCE,

Jean MOTTE, Denis LAMBOLEY

Artao

François MERINIS

Wushu

F.X. TRAN

Infos

Delphine L'HUILLIER

PHOTOGRAPHIES

Fred SERRALTA, André DUCLOS,

Jean-Marc LEFÈVRE

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, Ezéchiel SAAD, Guillaume HEBERT,

CALLIGRAPHIE

M. KE, Abel SEGRÉTIN

NOS CONSEILLERS CHINOIS

Mme KE Wen, Mme ZHANG Xiao Yen,

Le Docteur JIAN

RÉGIE PUBLICITAIRE

51 bd Rodin, 92137 Issy les Moulineaux cedex

Tél : 01 41 08 01 01 Fax : 01 41 08 88 77

Suivi de fabrication B.E.R.G. Christian FERRET
Imprimerie Mazzucchelli Roto Offset Bergame Italie

ISBN N° 1278-3803

Commission paritaire n° 0 502 K 77577

Distribution NMPP.

**La prochaine parution du n° 8
est prévue pour la rentrée début septembre 1998****Les Éditions du TAO**

3, rue Vulpian, 75013 Paris

Tél. : 01 45 35 24 64

Fax : 01 45 35 24 66

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

Courrier

Chers amis de la rédaction

J'ai un peu honte de l'écrire, j'ai découvert votre magazine qu'à partir du n°5. C'est pour cela que je m'empresse de vous écrire afin de vous féliciter pour votre travail. Il n'est pas seulement excellent, mais d'un intérêt culturel très impressionnant. Cela me fait très plaisir de savoir enfin qu'une revue sur les styles internes a vu le jour. J'espère de tout cœur qu'elle sera appréciée à sa juste valeur et qu'elle connaîtra une longue vie. Ce n'est pas à titre publicitaire que je vous informe de l'existence de mon club qui n'est pas seulement un fan club à la mémoire de Bruce Lee, mais qui comporte aussi une section de pratiquants à qui j'enseigne un style de Kung fu externe qui m'a été inculqué par une lignée familiale. Tout ceci pour vous écrire que dans la région du Nord, nous ne sommes pas favorisés. L'enseignement des styles ne peut se faire que par le biais de stages. Pour preuve, l'année dernière, notre club a eu la chance de recevoir dans notre dojo la venue d'un maître de Shangai qui est plutôt spécialisé dans le Kung Fu Chan Quan, mais qui nous a donné la possibilité de découvrir toute l'étendue de sa culture, tels que les exercices de Qi Gong. J'espère que cette année, nous aurons encore la chance de travailler sous la direction du M. Yan Xiao Kang. Il m'arrive d'organiser d'autres stages qui comprennent l'étude soit des styles internes ou externes, c'est pour cette raison que je reste à la disposition de chacun pour toutes informations. Je vous remercie par avance de bien vouloir inscrire mes coordonnées dans votre magazine et peut-être mon courrier. Une petite question avant de refermer mon courrier : Aurais-je la chance de rencontrer les responsables de la rédaction de Génération Tao au prochain salon des Arts Martiaux prévu en octobre au parc floral de Vincennes ?

Martialement vôtre

**M. Declercq Christian, Club Bruce Lee
Shaolin Tao, 23 rue du docteur Schweizer,
59930 La Chapelle d'Armentières**

Cher Christian,

Nous espérons tout comme vous que les arts énergétiques se développeront davantage dans le Nord de la France. Nous invitons toutes personnes désireuses de participer à leur développement à vous contacter. D'autre part, il nous paraît important de souligner que la classification entre arts internes et externes date du siècle dernier : Ce n'est pas une différence de nature mais plutôt de degré dans les mouvements comme nous avons

tenté de le montrer dans le n°6 (cf l'article "Le chemin vers l'intérieur"). Enfin, si vous relisez le **Tao Jeet Kune Do** de Bruce Lee et que vous le comparez aux principes de Wushu, peut-être que vous réaliserez avec étonnement que la "forme sans forme" est plus proche des arts dits internes qu'externes. La frontière n'est pas si nette que cela. Enfin, nous ne savons pas encore si nous serons au Salon des Arts Martiaux, mais nous serons bel et bien présents aux journées du Qi Gong les 13-14 juin à la Pagode de Vincennes à Paris.

La rédaction**Chers amis,**

Je vous ai écrit le 19 mars. Suite à ce courrier, vous m'avez fait parvenir la revue de mars-avril, mais il me manque toujours celle de janvier-février. C'est vraiment dommage, car tous vos articles m'intéressent et me donnent envie d'en savoir plus. C'est le seul numéro qui me manque depuis le début. Il est bien entendu que je continuerai l'abonnement. A cette occasion, Bernadette M. qui m'avait parrainé n'a pas non plus reçu sa revue de janvier. Je pratique un peu de Yoga et depuis 2 ans le Qi Gong avec lequel je me sens en harmonie et, les mois passant, je ressens la nécessité de pratiquer tous les jours même si ce n'est qu'une quinzaine de minutes en plus de mon cours hebdomadaire d'une heure et demi avec mon professeur. Votre revue oblige à se poser des questions, à comprendre cette énergie qui nous habite. Bien sûr je sais que je serai limitée dans ma pratique ayant 58 ans. Déjà apparaît un véritable sentiment de bien-être. moi, nerveuse, dispersée, je ressens un enracinement que je n'avais jamais connu auparavant. Une meilleure maîtrise des situations que nous rencontrons tous dans notre travail ou notre vie de tous les jours. La gymnastique traditionnelle, je l'ai pratiquée mécaniquement, l'esprit ailleurs. Je pense que ce n'est pas toujours la durée de la pratique (quelque soit la méthode, gym footing ou autre) mais plutôt être entièrement dedans, à l'écoute et ressentir les choses qui arrivent, sans que ce soit un but, simplement laisser venir. Les lecteurs qui vous écrivent, s'expriment tellement mieux que moi, je voulais simplement vous dire merci pour votre revue et j'espère vous lire pendant encore de nombreuses années. Bonne continuation et à bientôt de lire vos prochaines revues.

Josyane G., Le Perreux (94)**Chère Josyane,**

Merci de vous être livrée à cœur ouvert. L'acte

d'écrire est aussi une magnifique technique de méditation quand les mots s'accordent avec le ressenti profond du moment présent. Il n'est pas nécessaire de bien écrire mais plutôt d'écrire juste, d'être juste dans sa manière de s'exprimer comme dans le mouvement. D'autre part, ne vous sous-estimez pas. La qualité de votre pratique ne dépend pas de critères comme l'âge ou l'aptitude physique, mais de l'état dans lequel vous exécutez les mouvements. Evitez de correspondre à un modèle extérieur qui vous sera éternellement inaccessible, faites davantage confiance à vos sensations de bien-être... tout en restant enracinée dans le Dan Tian inférieur. Par ailleurs, nous sommes surpris d'apprendre qu'un certain nombre de nos abonnés et lecteurs n'ont pas réussi à se procurer le n°5 de janvier/février. Il y a en effet des paramètres comme le réseau de distribution que nous ne pouvons pas contrôler ; ce sont en fait vos réclamations et remarques qui nous servent de retour d'informations pour savoir si le magazine est convenablement distribué. Comme nous attendons le retour des invendus, dès que les exemplaires du n°5 seront à notre disposition, nous vous les enverrons de suite. Bonne continuation dans votre pratique quotidienne.

La rédaction

*Bonjour Pol Charoy
& Imanou Risselard,*

J'ai vu dans le superbe magazine "génération Tao" que vous donniez un cours avec Qi Gong, mouvements taoïstes, Tai ji et danse. Je ne puis assister au cours mais peut-être avez-vous l'intention de faire un stage d'été. Pouvez-vous m'indiquer, si c'est le cas, les dates et lieux de stage. Merci de me répondre. Que la joie et la vitalité accompagnent vos journées.

Joel J., Guadeloupe

Cher Joel,

Nous avons eu plusieurs courriers et coups de fil comme vous, concernant nos stages et cours. Nous aimerions tant vous répondre avec un programme bien défini, mais créer un magazine

demande un fort investissement énergétique qui nous empêche à long terme de prévoir des stages. Nous vous invitons à consulter nos pages de carnet d'adresses et de brèves afin de trouver les stages qui vous conviennent. Bon choix.

P. Charoy & I. Risselard

Cher magazine du tao,

mes compliments pour la qualité et la diversité abordée dans votre revue... Cette petite missive m'a semblé nécessaire afin d'éclaircir un point non mentionné dans votre magazine à propos de la pétition adressée au ministre de la Jeunesse et des Sports. Je pratique les arts martiaux (Kung Fu et Tai Ji) depuis 6 ans dans un club affilié à la FFKAMA, plus précisément à l'UNAMC (Union Nationale des Arts Martiaux Chinois), cette dernière association regroupant à l'heure actuelle environ 9000 licenciés, et vous n'en parlez pas malgré son poids. Puis-je vous demander pourquoi ? En attendant un élément de réponse de votre part, je vous souhaite de poursuivre votre publication dans la même voie saine jusqu'à présent. Merci d'avance.

Laurent N.

Cher Laurent,

Merci pour vos compliments et vos remarques. Nous aimerions préciser par notre réponse que nos espaces rédactionnels sont ouverts à toutes les institutions qui veulent s'exprimer et transmettre des informations aux lecteurs. En ce qui concerne la pétition du n°5, il faut savoir que c'est un communiqué fédéral **publicitaire** ! En outre, la F.U.F.A.M.C.E. (Fédération de l'Union Française des Arts Martiaux Chinois et Energétiques) anciennement l'UNAMC affiliée à la F.F.K.A.M.A s'est exprimée et continue à s'exprimer dans nos colonnes d'informations (cf. Infos Tao).

La rédaction

Pour les lecteurs désireux de se procurer le livre épuisé et présenté dans le dernier n° dont l'auteur est William Arnaud "Du Yi King au Tarot des hérétiques" aux éditions Trismégiste, vous pouvez contacter ses proches amis,

Jean-Jacques Galinier & Katy Barcelo à Arts Martiaux Bio Contacts, 94 rue Borderasse, 31700 Blagnac, tél: 05 61 71 24 87 ou 05 61 59 23 01.

Ce petit mot pour remercier la rédaction de Génération Tao pour le travail réalisé avec ce magazine. Il est vraiment de qualité et grâce à lui, toute l'approche des arts martiaux internes a pris une toute autre dimension pour moi. Cela m'a permis de rentrer en contact avec des gens de qualité en France et de pouvoir m'initier à de nouvelles pratiques internes.

Continuez, cela vaut la peine !!!

Alexandre Q., Suisse.

Cher Alexandre,

Votre enthousiasme et votre acte de reconnaissance sur l'apport de Génération Tao dans votre pratique quotidienne, nous font profondément plaisir à entendre et à ressentir au niveau du Dan Tian moyen, le foyer des émotions.

La rédaction

L'équipe de rédaction tient à rendre hommage à une figure, aujourd'hui disparue, des arts martiaux chinois en France. M. Marc DEROCHE a en effet œuvré dans l'ombre pendant de longues années pour le développement et la reconnaissance du Wushu en tant que président de la plus ancienne fédération d'arts martiaux chinois, la Fédération Française de Boxe Chinoise, devenue ensuite Fédération de Kung Fu Wu Shu qui est présidée actuellement par M. Dan Scharwz. Nous adressons toutes nos condoléances à toute sa famille et ses proches, et encore merci Marc d'avoir frayé et éclairé la voie...



Qi Gong

Par KE Wen, diplômée de l'Institut de médecine traditionnelle chinoise du YUNNAN.

L'UNITÉ DU CORPS ET DE L'ESPRIT

C'est la troisième fois que Madame LIU Ya Fei vient en France afin d'enseigner le « Qi Gong pour nourrir l'intérieur » et le « Qi Gong pour les cervicalgies ». Elle n'a pas changé : son sourire est serein et épanoui, son corps est puissant, souple et dynamique, sa voix vibrante et pleine d'énergie remplit l'espace. Sa présence est un jaillissement de sa personne entière...



Madame LIU Ya Fei est actuellement directrice du département de la recherche sur le Qi Gong du centre national de Beidaihe. Fille de Maître LIU Gun Zhen, elle a été influencée dès l'enfance par la culture énergétique et a commencé à pratiquer les arts martiaux à l'âge de 5 ans. Elle s'est formée à la médecine chinoise et pratique depuis 15 ans en tant que médecin de Qi Gong. Elle a une expérience très riche dans le Qi Gong médical. Elle a aussi continué à développer le Qi Gong pour nourrir l'intérieur (Nei Yang Gong), méthode créée par son père, qui est devenue essentielle dans le Qi Gong médical.

Entretien avec Madame LIU YA FEI

KE Wen : Chère Madame LIU, après chaque stage, nous sentons chez les pratiquants une ambiance extraordinaire : l'épanouissement, la détente profonde, l'ouverture du cœur représentent les premières manifestations du travail énergétique accompli. Les gens communiquent plus facilement. En plus de la pédagogie et de la méthode, nous constatons que la qualité et la façon d'être d'un professeur de Qi Gong sont essentielles pour l'enseignement. Quelles peuvent être, d'après vous, les qualités premières d'un professeur de Qi Gong ?

Mme LIU : Un professeur de Qi Gong maîtrise parfaitement ses méthodes par des années de pratique. Il connaît la quintessence de la culture chinoise, son sens profond de la vie et sa voie spirituelle. La vertu est essentielle pour un professeur : noblesse de caractère, forte personnalité et honnêteté absolue. Pour moi, les qualités morales sont plus importantes que la technique ou la performance du corps. Une sentence chinoise dit : *" Il faut se cultiver avant la pratique du Qi Gong "*. Les techniques s'améliorent peu si l'on n'éduque pas son esprit.

KE Wen : Quelles sont les manifestations concrètes de la vertu ?

Mme LIU : La vertu se manifeste de multiples façons. Dans l'enseignement, il faut parler avec honnêteté, sans exagération. Il faut montrer les caractéristiques de sa méthode sans y ajouter de qualités imaginaires ou exagérées.



En Chine, il est apparu beaucoup de faux « Maîtres de Qi Gong », désirant gagner de l'argent. Ils se vantent de résultats qui ne correspondent plus à la réalité.

La pratique du Qi Gong est un long chemin qui demande un travail persévérant. Ce n'est pas une technique miraculeuse où des phénomènes spectaculaires viennent satisfaire la curiosité. Certains professeurs de Qi Gong déforment une phrase en l'isolant de son contexte et ne donnent pas la vraie valeur de la pratique. Le résultat peut alors être négatif jusqu'à même égarer le pratiquant. Pour moi, la malhonnêteté est toxique dans le domaine du Qi Gong. L'esprit mercantile peut détruire sa

qualité. Si les élèves suivent bien les conseils et le processus de pratique en conformité avec la tradition, l'énergie s'équilibre et se renforce. Alors, il ne peut se produire aucun mal.

Un professeur de Qi Gong ne doit pas attaquer les autres pour se faire valoir. Les chinois disent : « *L'or véritable est à l'épreuve du feu* ». A l'épreuve du temps, on distingue facilement la vérité et la qualité de l'enseignement.

En outre, un vrai professeur de Qi Gong ne doit pas considérer sa qualité et sa connaissance comme sa propriété privée.



Nous sommes là pour transmettre une culture millénaire et apprendre aux gens à renforcer leur santé et à maîtriser leur équilibre entre corps et esprit. En enseignant une méthode, un professeur doit connaître parfaitement son originalité, sa théorie, son processus de pratique et les précautions à respecter. Il ne faut jamais enseigner les choses qu'on ne connaît qu'à moitié. L'enseignement du Qi Gong va au-delà de la technique : avec elle se transmet un esprit qui ouvre une voie dans la vie.

KE Wen : Je vous remercie beaucoup Mme LIU, vous nous parlez de choses très importantes pour la pratique du Qi Gong. Pouvez-vous également nous donner des conseils pour distinguer un bon professeur ? Comment trouver la méthode qui correspond à chacun ?

Mme LIU : Toutes les méthodes de Qi Gong relient les trois facteurs importants :

1/ Régulariser le corps par les mouvements corporels

2/ Régulariser la respiration par le travail du souffle.

3/ Régulariser l'esprit par le travail de l'intention et de la concentration.

Selon les méthodes différentes, on développe plus ou moins un aspect que l'autre. Cela dépend aussi de notre avancement dans la pratique. En général, on commence d'abord par le travail corporel : régulariser le corps qui est le soutien de l'esprit. Il faut d'abord assouplir le corps, chasser les tensions, nettoyer et purifier notre terrain pour que l'énergie et le sang circulent pleinement sans barrières. Puis, le travail de la respiration renforce et oriente le mouvement de l'énergie, avant de passer au travail le plus profond : régulariser l'esprit (Tiao Shen). Les chinois disent : "*Quand l'énergie circule, le sang s'active, alors les douleurs et les maladies disparaissent*".

Mais avant que l'esprit ne dirige l'énergie, il faut travailler la base, la structure corporelle, et la libérer par le mouvement souple et fluide, grâce au Qi Gong dynamique.

Pour quelqu'un qui a des années de pratique énergétique, chaque position, chaque geste, chaque mouvement est précis et justifié. Il dégage plein de vigueur et de présence.

La vraie qualité du Qi Gong est d'abord dans le corps : le corps nourrit l'esprit, l'esprit communique avec le corps. Puis, petit à petit, l'esprit (Shen) joue un rôle de plus en plus important. J'insiste ici sur le fait qu'il ne faut pas attacher trop d'importance au travail du Shen ("esprit") au début de la pratique du Qi Gong. Le contraire reviendrait à construire directement un bâtiment sans assurer ses fondations.

KE Wen : Ce que vous venez de dire est très important, surtout pour les occidentaux qui ont plutôt tendance à intellectualiser. Le travail du corps libère la pensée. Cela donne beaucoup d'inspiration pour l'esprit ! La démonstration d'un professeur dégage au-delà du corps une force et une harmonie entre l'énergie interne et l'esprit.

Mme LIU : Oui, tout à fait, sans la présence du Shen (esprit), les gestes sont vides. D'un autre côté, on ne peut développer le Shen sans le tissu corporel. Sans matière (le corps), où peut s'ancrer l'esprit ? Le travail vers la perfection du corps constitue un réceptacle pour l'esprit. Ainsi, le corps et l'esprit s'harmonisent dans l'unité. Le microcosme (l'homme) et le macrocosme (l'univers) se correspondent et s'unissent.



*Mouvement d'ouverture
pour se nourrir de l'énergie du ciel.*

Le Centre national de Qi Gong de Beidaihe

Le Docteur LIU Qui Zhen a, dès 1954, utilisé des méthodes curatives issues de diverses techniques énergétiques pour traiter des maladies internes :

- les *Dao Yin* ("conduire l'énergie"),
- le *Tuna* (respiration),
- le *Anqiao* (automassage),
- ainsi que des méthodes issues du Bouddhisme et du Taoïsme.

Les résultats positifs des recherches sur le traitement de l'ulcère gastrique grâce à ces techniques énergétiques, ont conduit le Ministère de la Santé de Chine à répandre leur utilisation au niveau national. Ainsi, en 1985, avec l'aval du Ministère de la santé et de la province du Hubei, on construisit un centre d'enseignement du Qi Gong qui devint le Centre National d'Enseignement du Qi Gong en Chine. Des milliers de patients furent traités dans ce centre, des centaines de médecins y furent formés aux techniques énergétiques curatives.

C'est le Docteur LIU Qui Zhen qui regroupa l'ensemble de ces techniques énergétiques sous le terme générique de Qi Gong. Le centre se compose d'un hôpital de traitement par la médecine chinoise (principalement par le Qi Gong) ainsi que d'un centre de recherche et de formation du Qi Gong.

Au Centre, le traitement par le Qi Gong est associé à l'acupuncture, aux massages, aux percussions, à la "prise des points d'énergie" et à la médication par les plantes (phytothérapie). Ici on traite des maladies chroniques comme les gastrites, les ulcéro-gastrites, les hernies hiatales, les entérites, les constipations chroniques, les hyper et hypotensions, les rhumatismes articulaires aigus, les cervicalgies, les diabètes, l'obésité.

L'hôpital a une capacité de 1000 lits dont 300 de traitement par le Qi Gong ainsi que 700 lits de convalescence. Le centre édite aussi la revue *Zhonghua Qi Gong* (Qi Gong de Chine), principal organe d'information du Qi Gong en Chine lui permettant de mieux jouer son rôle de propagateur.



Le groupe d'élèves de Mme LIU pratique aussi le Tai Ji Quan

Des médecins et professeurs (de Qi Gong) des Etats Unis, de Grande-Bretagne, d'Allemagne, de Suède, d'Australie, des Indes, du Japon, de Corée, de Singapour sont venus pour parfaire leur savoir-faire et échanger leurs connaissances. L'activité du Centre fut totalement interrompue

lors de la Révolution culturelle, de 1966 à 1977. Le Docteur LIU est décédé peu de temps après la réouverture du Centre et aujourd'hui, c'est sa fille, Madame LIU Ya Fei, qui y dirige l'enseignement du Qi Gong, aidée de plusieurs médecins spécialistes du Qi Gong. Des difficultés économiques, l'introduction des procédés de la médecine occidentale en Chine, ont réduit le développement et le rayonnement du Centre, qui reste néanmoins le principal centre d'enseignement du Qi Gong médical en Chine.

AUTOMASSAGES

pour détendre le cou et se protéger des cervicalgies

Dans le centre de Beidaihe, Madame LIU Ya Fei, en collaboration avec le docteur JIAO, a mis au point une méthode complète pour traiter les problèmes de cervicalgies et les douleurs de la nuque. Cette méthode comprend des exercices statiques, des mouvements, des automassages et s'adresse à différentes pathologies de cette région cervicale. Pour vous, Madame LIU a sélectionné quatre automassages destinés à entretenir la souplesse et la circulation de l'énergie dans le cou. Ces exercices, particulièrement faciles à effectuer, doivent être pratiqués régulièrement pour délivrer leur efficacité !

1

Réchauffer le cou



Placez les mains derrière la nuque et massez-la horizontalement en la réchauffant. Une sensation de détente du cou apparaît. Ce mouvement facilite la circulation du sang et l'énergie dans la tête et la nuque.

2

Pincer le cou



Placez la main droite derrière la nuque. En inspirant, pincez le cou. En expirant, relâchez doucement la main.

3

Renforcer la nuque et le cou

*Croisez les deux mains derrière la tête
En inspirant, ouvrez la poitrine et les bras,
levez légèrement la tête vers le haut.*



*En expirant, baissez la tête, rapprochez les coudes devant
la poitrine, et massez en appuyant sur la nuque.*

4

Masser le FENG SHI (20 VB)



*Placez les pouces au Feng Shi (Dans le creux sous l'occipital).
Le point Feng Shi est aussi appelé "point vert". Son massage permet
de faire circuler l'énergie dans la région du cou et de la nuque.*

Placez les autres doigts vers le haut du crâne.

*Massez le Feng Shi avec les pouces, de l'intérieur vers l'extérieur,
en petits mouvements circulaires. Augmentez la force du massage
progressivement, sans provoquer de douleur.*

K.W.

la porte ouverte sur la Connaissance



Médecine Traditionnelle Chinoise

- Acupuncture et moxibustion
- Pharmacopée • Diététique
- Tui Na (massages et mobilisations) • Qi Gong
- Techniques de prévention et de longévité.

■
• Enseignement sur Paris, Marseille,
réparti en week-ends de septembre à Juin

- • Un cycle fondamental pour acquérir
les notions essentielles
- Une formation avancée réservée aux praticiens

■
A retourner à l'école LÜ MEN
67 Cours Mirabeau 13100 Aix en Provence

| | |
|--|--------------|
| Nom _____ | Prénom _____ |
| Adresse _____ | |
| Code postal _____ | Ville _____ |
| Téléphone _____ | |
| Désire recevoir une documentation gratuite | |



LE SIFOU FOUINEUR

L'été
(saison du
cœur)
promet
d'être
chaud, et
quand il
fait chaud,
je me sens
poussé
des ailes !
Et si j'allais
pratiquer
un peu
d'externe à
la source ?



Gong aux armes, en passant par la Boxe de l'homme ivre, les massages et... la cuisine chinoise. C'est leur papa, un de mes proches disciples, qui leur a tout appris dès la plus tendre enfance. Et puis ils sont partis faire le tour de la Chine des maîtres pour se perfectionner, ont étudié deux ans à Shaolin et créé un club en Australie ! Après toute cette quête initiatique vers l'extérieur, ils sont revenus s'installer dans leur petite ville féérique au bord de la rivière Li pour y enseigner selon la tradition ancestrale. Il faut savoir qu'ils reçoivent régulièrement des Occidentaux pour des stages ! Si vous voulez entrer en contact avec ces acrobatiques frères jumeaux, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de leur représentant en France : **Abel Segrélin**, 5 rue Bezout 75014 Paris (tél: 01 43 22 95 66). En attendant de les revoir, pour apaiser mon appétit de mouvements spectaculaires,

Malgré mon âge, j'ai besoin de temps en temps de sortir ma force pour sentir mon côté Yang ! C'est vrai mes coups de pied ne sont plus aussi spectaculaires qu'à l'époque où j'étais champion de Wushu du quartier nord-est de mon village, mais j'aime lever mes jambes pour sentir la caresse de l'air "Qi-ifié" sur ma peau ridée. Je n'enseigne plus l'externe mais je vous conseille, si vous allez en Chine, d'aller faire un tour à Yangshuo, dans la province du Guangxi dans le Sud. Vous trouverez les frères GAO qui tiennent une école internationale de

Kung Fu Wushu. Sacrée paire de jumeaux ces deux-là ! Ils maîtrisent toutes sortes de techniques, du Qi





Photos A. DUCLOS

chorégraphié : combats, acrobaties, armes, force intérieure, vivacité, etc. On en a eu pour ses yeux ! Moi qui ai connu la

(aux Editions Budostore) : "Une simple répétition de mouvements rythmés, calculés, vole au mouvement du combat de sa substance, de son essence - de sa réalité". A méditer...

Depuis, mon appétit de spectaculaires s'est rassasié. J'ai alors ressenti en moi le besoin de me recueillir. Sur la suggestion d'un ami français à moi, je suis allé à une exposition de 170 calligraphes japonais à Paris à l'adresse suivante : Espace des Arts Mitsukoshi-Etoile (vers la place Etoile) du 19 mai au 11 juillet. J'ai dû faire un effort sur moi-même pour suspendre le sentiment d'animosité que je ressens en tant que chinois à l'égard des japonais...

Je vous l'avoue, mon chauvinisme s'est retrouvé ébranlé par l'esthétique épurée de ces calligraphes du Soleil Levant. Bravo !

je me suis fait invité dans la tribune d'honneur pour assister au traditionnel Festival des Arts Martiaux à Bercy (Paris). J'ai eu des frissons quand mes compatriotes moines de Shaolin ont montré au public médusé, tous leurs talents dans un spectacle très bien



pratique du Wushu avant l'arrivée de la télévision, je réalise comment cet objet technique a pu influencer l'évolution des techniques martiales. La prédominance de la vue sur les autres sens dans les sociétés modernes, a accentué le côté spectaculaire des arts martiaux qui peut se révéler en contradiction avec la sobriété de l'efficacité martiale que prônait le Petit Dragon, Bruce Lee, dans sa philosophie du Tao Jeet Kune Do



ZEN SOU TAO



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**



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

DECOUVREZ LES SECRETS DES ARTS INTERNES CHINOIS

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

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

La fête du Taï Ji Quan aux Jardins du Luxembourg à Paris



Le Tai Ji Quan a été introduit en France depuis une trentaine d'années par quelques pionniers passionnés. Mais ce

globalement des arts chinois. A côté des tennismen, des joueurs de pétanque et des joggers, les adeptes du Wushu se sont

pelouses soient interdites au public, le lieu offre une multitude d'arbres et d'espaces terriens qui favorisent la pratique du Taï Ji Quan dans un échange avec des éléments naturels en plein cœur de la capitale. L'idée d'une fête du Taï Ji Quan a émergé progressivement au sein de l'Association Sportive et Culturelle du Personnel du Sénat grâce à l'initiative de M. Yuan Zumou, professeur de Taï Ji Quan et de lutte chinoise, qui transmet depuis plusieurs années sa passion du Taï Ji à un nombre croissant de sénateurs. La visée de cette fête était le rassemblement et la rencontre des pratiquants de toutes écoles et tous styles.



n'est vraiment qu'à partir de la fin des années 80 que l'art chinois a percé dans les mœurs françaises. Aujourd'hui, les parcs, les jardins, les bois ou les salles accueillent les pratiquants de tous styles qui ont besoin d'espace pour s'ex-



primer dans les mouvements du Taï Ji. Le Jardin du Luxembourg symbolise plus que tout autre lieu cette percée du Taï Ji Quan et plus

progressivement intégrés dans le paysage quotidien des promeneurs jusqu'à faire partie de l'histoire du Jardin du Sénat. Bien que les

Il faut savoir que les arts chinois souffrent actuellement d'un manque de communication entre ses différentes parties alors qu'à l'origine, la culture énergétique chinoise est basée sur une philosophie de l'unité. Le Tao...

Manifestations



Ass. Kien Li (Alain Caudine & Geneviève Gancet), Ass. Traditionnelle Tai Chi Chuan (Yuan Honghai), ACCES-Tai Ji & Compagnie (Raymonde Hélias &



Soutenue par *Génération Tao* (Roger Itier & Manikoth Vongmany étant les animateurs), la fête a permis à diverses écoles, styles et associations de se rencontrer et de se montrer mutuellement leurs particularités. FTCCG, FUFAMCE ou indépendant, formes contemporaines de Pékin ou formes traditionnelles liées à un héritage familial, le Tai Ji Quan s'est révélé au fil des démonstrations comme une manière d'écrire corporellement son être dans l'espace. Un fonds commun, le Tai Ji, qui s'exprime dans des écritures corporelles différentes : Yang, Chen, Sun, Wu, Guang Ping, Daoyin, etc. Alors que le région parisienne était inondée par la pluie durant tout le mois d'avril, les protagonistes ont



réussi à "balayer les nuages" pour protéger le bon déroulement de la fête. Une preuve parmi d'autres de la force du Tai Ji quand son unité est glorifiée. Un grand merci à tous ceux et celles qui sont venus* participer à cet espace de convivialité :

Catherine Fiscus), L'Eau et la Roue (Yves Blanc), Ass. Tian Long (Sun Gen Fa), Le Coq et le Dragon (Philippe Gouedard), Ass. Tai Chi Chuan des Couronnes (Marilyne Chanaud), Ass. Tai Chi Chuan de Paris (Sabine Mezlè), Ass. Eveil (Fu Yuan), Quimétao (Zhang Dongwu), Ass. Française de style Chen (Jacques Nguyen), Ass. Trois Montagnes (M. Wang), Ass. Taom (Eric Lelaquais), Ass. de Tai Ji Quan de tradition Chen (Philippe Raffort et Fujiko Lin), Ass. Toum et amis (Anya Méot), ASCPS & AFSJ (Yuan Zumou & Cheng Xing Kun), AAMYTF (Antoine Ly & Marianne Plouvier), Les Temps du corps (Ke Wen).

... Sans oublier le Sénat et ses questeurs qui ont fait confiance à l'organisation de la fête.

M. VONGMANY
Photos A. DUCLOS
& F. SERRALTA.

* Les noms des enseignants sont entre parenthèses



1



Agrément ministériel à la Fédération des Taï Chi Chuan & Qi Gong (FTCCG) pour Taï Chi Chuan, Qi Gong, Arts Martiaux internes & arts énergétiques chinois *Par Mikael Astamor*

Non, ce n'était pas un poisson d'avril : même si les membres de la FTCCG l'ont appris par les "Nouvelles aux associations" du 1er avril. Après parution à la page 4547 du J.O. n°72 du 26 mars 12e année de la décision qui avait été signée le 27 février 1998.

Ce fut une joyeuse fête de printemps, leur patience déterminée a vu ainsi sa récompense. Grâce à leurs actions, aux discussions avec les pouvoirs publics, depuis janvier 97, et même depuis 1989, année de la fondation de la Fédération des Taï Chi Chuan Traditionnels... Grâce à l'action de son Bureau, de son Conseil d'administration, de son Collège Technique, de ses bénévoles, grâce au sens de la solidarité de ses enseignants, de ses licenciés, à leur courage et leur patience, grâce à ses alliés comme la Fédération de Kung Fu Wu Shu, grâce à la fusion, en la FTCCT, devenue pour la circonstance FTCCG, des Qigongs de la Fédération des Associations de Qigong et de la Fédération des Qigong et, grâce enfin à l'effort de compréhension de la spécificité de nos arts énergétiques et arts martiaux internes accompli par les services du Ministère de la Jeunesse et des Sports, grâce à l'aide du Ciel (ou à celle du Tao)... la FTCCG a obtenu que les "arts martiaux internes et les arts énergétiques chinois se gèrent eux-mêmes dans le respect des lois !"

Les fédérations sportives agréées par le Ministre chargé des Sports participent à l'exécution d'une mission de service public. A ce titre, elles sont chargées notamment de promouvoir l'éducation par les activités physiques et sportives, de développer et d'organiser la pratique des activités physiques et sportives... (art. 16 loi 84 610)

LE TRAVAIL CONTINUE DONC. Puisque "seule la FTCCG mettra en place les diplômes permettant l'enseignement contre rémunération des disciplines relevant des arts martiaux chinois internes et énergétiques". La commission d'homologation du diplôme fédéral se prononcera en Novembre. Les dates des formations seront publiées et adressées aux associations car les responsables fédéraux doivent étudier avec le Ministère une mise en conformité des programmes. Les calendriers des fêtes, tournois et compétitions suivront. IL FAUT LE TEMPS QUE TOUT CELA S'ORGANISE AVEC LES POUVOIRS PUBLICS.

Notamment au niveau des équivalences de diplômes. Chi va piano va sano, "chi va sano va lontano"... C'est l'une des devises fédérales, pas en Chinois, celle-là, mais en Italien.

2



Fin du Taï Chi traditionnel

Par Jacques Chenal,

Président de la F.U.F.A.M.C.E.,
fédération rattachée à la FFKAMA
Rien de mieux que de vous faire lire l'article 1.2 de l'agrément accordé à la F.T.C.C.G. :

1.2. Les pratiques internes et énergétiques : TAI CHI CHUAN et QI GONG. Description : La plus importante des pratiques internes est le Taï Chi Chuan (ou Tai ji Quan). Sous ce vocable, on désigne un ensemble de pratiques qui, d'arts martiaux à l'origine, sont devenues

principalement des activités physiques basées sur des enchaînements lents de mouvements et sur le travail de la respiration. La forme de pratique à deux dénommée Tui Shou ("poussée des mains") fait partie intégrante du Taï Chi Chuan. D'autres formes dérivées comme le Ba Gua (ou Pakua) et le Xing Yi (Hsing i) sont des formes de Taï Chi Chuan. Traditionnellement, il n'est pas délivré de grade (dan) dans cette discipline, COMME IL N'EST PAS ORGANISÉ DE COMPÉTITION. On assiste néanmoins à l'émergence de formes d'expression technique (démonstration d'enchaînements de mouvements), mais on ne peut parler actuellement de véritable forme de compétition.

Nous avions la danse du lion, cet été nous avons la danse du Taï Chi.

Comme vous le constatez, le Taï Chi n'est plus un art martial (mais une discipline de salon). Nous savions déjà que cette association ne pratiquait pas le même Taï Chi que nous, maintenant nous en avons la confirmation. Ces responsables voulaient vendre le Taï Chi au Taekwondo mais je ne savais pas qu'ils iraient jusqu'à sacrifier cette discipline pour obtenir un diplôme fédéral. La F.T.C.C.G. a obtenu l'agrément pour un diplôme fédéral, comme vous le savez, l'agrément n'est pas la délégation de pouvoir. Jusqu'à ce jour, nous avions en France un diplôme d'Etat, même si celui-ci comportait le mot "karaté". Et bien maintenant grâce à ces responsables

"plus de délégation plus de diplôme d'Etat- juste un diplôme fédéral qui, sans tronc commun, ne donne pas le droit d'enseigner contre rémunération. Que de pas en arrière !"

Qu'est-ce que le Taï Chi vous a fait pour vouloir le détruire à ce point !

Vous ne pourrez jamais réunir tous les pratiquants de cette discipline dans votre association, si vous continuez à rejeter la tradition.

Communiqués fédéraux

Le Tai Chi est un art martial et a été affiné depuis des siècles comme tel. Les pratiquants voulant continuer dans cette voie peuvent nous rejoindre au : Comité de défense du Tai Chi traditionnel à la Fédération de l'Union Française des Arts Martiaux Chinois et Energétiques 32, rue Saint Yves, 75014 Paris **Passage de grade Kung Fu Wu Shu** Les prochains passages de grade 1er 2ème et 3ème degrés pour la F.U.F.A.M.C.E., (fédération rattachée à la FFKAMA) en région Ile de France, se dérouleront le samedi 20 juin au Gymnase Elisabeth, Porte d'Orléans, 14 avenue Paul Appel, 75014 Paris à partir de 9h. Tél: 01 43 20 42 65

3 Fédération des Qi Gong

par Dominique CASAYS

L'agrément ministériel accordé au Tai Ji Quan et au Qi Gong offre un certain nombre d'avantages.

- Tout d'abord, nos disciplines sont maintenant reconnues, ce qui leur accorde un crédit certain auprès des institutions, mairies, organismes et collectivités locales.

- D'autre part, sur le plan de la qualité de l'enseignement, c'est la possibilité d'avoir un diplôme reconnu, permettant un critère de l'enseignant, ainsi qu'un contrôle sur l'éthique et l'honnêteté des cours dispensés.

- C'est également la possibilité de faire des choses intéressantes, comme organiser des formations fédérales, des fêtes, des rencontres, diffuser des tas d'informations sur ce qui se fait ici et là, et d'aider au développement et à la communication sur nos pratiques.

- Enfin, c'est un soutien financier, par l'exonération de la TVA (obligatoire pour les disciplines non reconnues par le Ministère de la Jeunesse et des Sports) et éventuellement des subventions nationales, mais aussi régionales ou locales, et des facilités

accordées aux disciplines reconnues.

Cette liste des points positifs ne doit pas nous faire oublier quelques éléments nécessaires à notre réussite, ainsi que les limites de l'action fédérale :

- Pour que cela marche bien au niveau fédéral, il reste un gros travail pour faire une structure ouverte à tous et réellement fonctionnelle. Cela nécessite des personnes motivées.

Une fédération, ce n'est pas deux ou trois personnes qui font tout, mais des groupes qui se réunissent et font avancer ensemble les choses. Plus nous serons nombreux, plus ce sera intéressant et constructif.

- Les fédérations dégagent des objectifs et des moyens pour développer telle ou telle discipline. Il faut donc que chacune de nos disciplines y trouve sa place, dans le respect de la pluralité des styles et des écoles. Ce n'est pas toujours facile de penser aux autres, à tous les autres. En fait, la fédération ne se substitue pas à la pratique elle-même, mais elle lui offre un soutien.

- A vous, pratiquants, enseignants, associations, de continuer à nous faire évoluer, de nous montrer la diversité et la profondeur sans limite des pratiques que nous aimons, de contribuer dans votre démarche individuelle et consciente à faire avancer les choses dans notre société en pleine transformation, où l'on a de plus en plus besoin de l'expression naturelle et spontanée de la vie.



Vous voulez
UNE QUALIFICATION DE VÉRITABLE PRATICIEN EN MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE IMMÉDIATEMENT APPLICABLE

Réalisez-la avec :
L'ACADEMIE WANG de MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Agréée par les Universités de Médecine (PEKIN - ANHUI - TIANJING)

UNE FORMATION BASÉE SUR L'AUTHENTICITÉ, LA TRADITION ET INTÉGRANT LES RECHERCHES DE POINTE EN MTC, AVEC CERTIFICATION DE NIVEAU :

- COURS DE BASE : 2 ANS (WEEK-END). AIGUILLURE - PHARMACOPÉE - THÉRAPIE MANUELLE - QI GONG
- COURS DE PERFECTIONNEMENT : 2 ANS (WEEK-END). APPROFONDISSEMENT DANS DIFFÉRENTES SPÉCIALITÉS
- STAGE CLINIQUE POSSIBLE DANS LES HÔPITAUX CHINOIS SANCTIONNÉ PAR UN CERTIFICAT DÉLIVRÉ PAR L'UNIVERSITÉ D'ACCUEIL.

Renseignements :
19, rue Bayard - Bât. C - 31000 Toulouse
Tel : 05 61 99 88 21 ou 06 80 47 32 23

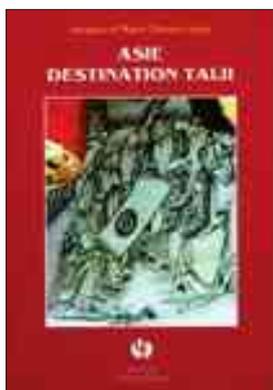
Afin de répondre à toutes les questions et demandes d'informations de la part des professeurs de Qi Gong.

Le collège des enseignants et le conseil technique du Qi Gong est à votre disposition pour vous renseigner :

- Présentation des diplômes (théorie et technique).
- Statuts et formes d'exercice de l'enseignant de Qi Gong.
- Perspectives de la fédération concernant la fusion avec le Tai Chi Chuan

Collège des Enseignants : M. Charles FABREGA Le Miramar, 9 rue des Orangers 06800 Cagnes/Mer

Tel : 04 93 31 35 16



Asie, destination Taiji

Par Jacques et Marie-Thérèse Liron

Considérant la pratique du Taiji comme un moyen de transformations profondes du corps et de l'esprit, ces deux passionnés de Taiji ont entamé leur quête initiatique à travers toute l'Asie, en passant par Bali, la Malaisie, Hong Kong, Taïwan, Singapour, Bangkok et Pékin. Ils nous racontent en des termes simples et familiers leur amour pour le Taiji et leurs liens avec la famille Dong. Le lecteur peut ainsi flâner entre les pages à la découverte de visages, de techniques et de renseignements précieux glanés sur le terrain. L'art du Taiji ou la persévérance, l'humilité et un sens profond de l'amitié.

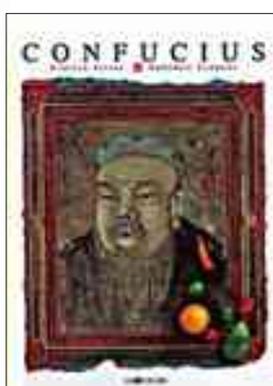
Editions You Feng

Communication et culture en chinois moderne

Par Yang Dan

Outil précieux à l'usage des étudiants et des professionnels, ce manuel a été conçu en tenant compte de la dimension culturelle de la Chine, si différente de l'Occident. Il s'agit d'un savoir-dire qui apprend à la fois à parler comme les chinois, à les comprendre, et à découvrir le code culturel et social qu'il y a derrière chacun des dialogues présentés. Ces dialogues ont été empruntés à diverses circonstances de la vie quotidienne comme demander un service à quelqu'un ou simplement lui adresser un compliment.

Editions You-Feng



Confucius

Par Cyrille Javary et Frédéric Clément

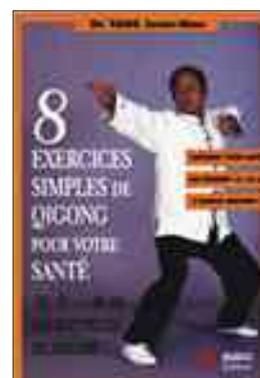
Confucius peut se réjouir ... Et les enfants itou également. De superbes illustrations, une écriture délicate, un travail humaniste, une idée originale. "La Chine a ses maîtres. Confucius fut l'un d'eux. Cyrille Javary fait entendre sa voix. Confucius était un homme bienveillant. Même les défauts de son corps témoignaient de sa générosité. Comme une poussée vers les autres, ses deux dents en avant : deux notes blanches qui éclairent son visage, avec lesquelles Frédéric Clément a rythmé ses illustrations" ... Voilà l'idée originale.

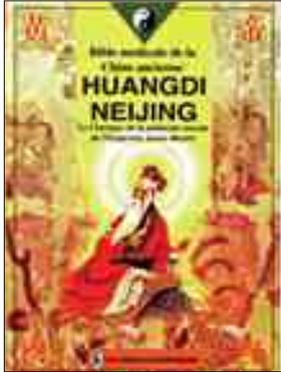
Editions La joie de lire

8 exercices simples de Qi Gong pour votre santé

Par le Docteur Yang Jwing-Ming. "Améliorez votre santé, augmentez votre énergie, et accélérez la régénération de votre corps avec les huit pièces de brocart, l'exercice le plus populaire de la médecine ancestrale chinoise". Le docteur Yang Jwing-Ming propose dans ce petit livre pratique, concis et sans artifices, illustré par quelques photos, de vous exercer à la pratique du Qi Gong. Il recommande pour votre bien-être 10 à 20 minutes d'exercice quotidien. En route !

Editions Budo





Huangdi Neijing,

bible médicale de la Chine ancienne

Le classique de la médecine interne de l'Empereur Jaune illustré. Les dessins sont simples et chaleureux, la présentation sobre, le ton souvent humoristique. Cette bande-dessinée en noir et blanc au "format confortable" s'adresse tant au profane qu'à l'amateur éclairé. Il permet de prendre connaissance ou de retrouver, tout en se distrayant, les principes fondamentaux de la médecine chinoise. Plus qu'un divertissement, le choix de raconter une "histoire à bulles" se transforme en pari pédagogique réussi.

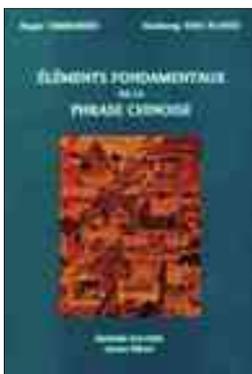
Editions Les livres du dauphin Beijing

Dynamique interne du Tāi Chi

Par Mantak Chia & Juan Li

Mantak Chia, associé à l'un de ses meilleurs disciples Juan Li, continue ici son œuvre de diffusion des techniques énergétiques taoïstes. Les deux auteurs abordent les principes des mouvements et des postures du Tāi Chi : enracinement, spirale, placement du bassin, tui shou, etc. Cet ouvrage simple et remarquablement illustré par Juan Li est un bel outil d'aide pour tout pratiquant.

Guy Trédaniel Editeur



Éléments fondamentaux de la phrase chinoise

Par Roger Darrobers et Xiaohong Xiao Planes

Le titre joue la transparence. Cet ouvrage reste "réservé" aux "courageux sinologues". Sous une forme claire, ils y retrouveront noms, pronoms, numéraux, spécificatifs, adjectifs, verbes, adverbes, prépositions, conjonctions et particules, le tout étayé par de nombreux exemples.

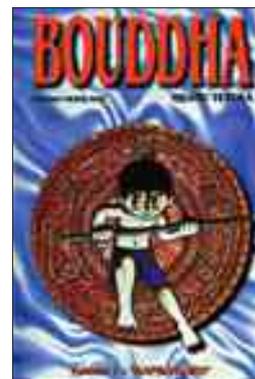
Editions You-Feng

Bouddha tome 1

Par Osamu Tezuka

Façon "manga", l'auteur, en racontant "librement" la vie de Shakyamuni, donne sa propre vision du bouddhisme. Les images s'enchaînent : guerriers aux mines patibulaires, visions sacrées éléphantiques, cercles magiques, éclairs vrombissants, magie des Cieux et combats féroces. Autrement dit, une manière sympa et surprenante d'aborder la vie du Prince Siddharta.

Editions Tonka





L'esprit de l'Aïkido, le véritable sens de la pratique

Par Kisshōmaru Ueshiba

Kisshōmaru Ueshiba est le Dōshu (maître de la voie) de l'aïkido. Il est l'unique descendant encore de ce monde du fondateur Morihei Ueshiba. Ici l'auteur ne cherche pas à explorer les techniques de l'aïkido mais à en dégager le sens, l'esprit et le cœur. "L'aïkido est une voie spirituelle et son idéal est l'avènement de l'harmonie et de l'amour. En disciplinant l'esprit et le corps, et plus particulièrement l'esprit, il tend vers la perfection de la personnalité et de l'humanité".

Editions Budo

Le message des prophètes

De Jean-Paul Bourre

"Faut-il lire les prophéties à la lettre ? Ne sont-elles pas plutôt des allégories de notre inconscient collectif ?" : c'est là tout le sujet de ce livre. L'auteur répertorie, résume et analyse un échantillon des prophéties d'antan, venues d'ici et d'ailleurs (Nostradamus, Fatima, Hildegarde de Bingen, les indiens Hopi, etc) et parvient à ce constat qu'il n'y a pas de prophétie sans l'idée d'une humanité à venir transformée ... transfigurée.

Editions Dangles



Le temple de l'âme, la parole divine du corps humain

Par Roland Arnold (ostéopathe)

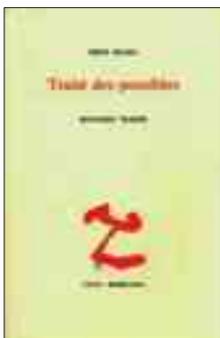
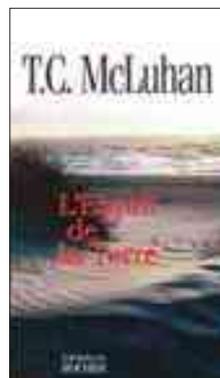
"Soigner le corps humain qui souffre pour toucher et guérir l'âme", prendre conscience de son corps pour parvenir à une meilleure écoute ... Toucher le divin en soi. Roland Arnold lève le voile sur le sens caché de notre être. La symbolique du corps humain est passée en revue et devient un des moyens d'accès à une plus intime connaissance de soi-même.

Edition Dangles

L'Esprit de la Terre

Par T.C. McLuhan. Issus d'une tradition archaïque orale -proverbes, contes, légendes...- ou ancrées dans l'actualité d'un pays, les écrits rapportés par T.C. McLuhan décrivent une identification, celles des peuples et de leur environnement. Il nous fait parcourir trois continents, l'Afrique, l'Australie et l'Amérique, et deux pays, le Japon et la Grèce, à travers lesquels l'on peut constater que «l'esprit de la terre», universel par excellence, accompagne, telle une ombre et une ivresse, la création humaine toute entière. Ce livre, d'une très grande richesse, à la fois pragmatique, philosophique et profond (ne se limitant pas exclusivement aux tendances chamaniques), est une réussite et nous le recommandons vivement.

Editions du Rocher



Traité des possibles

Par Zéno Bianu, illust. de Richard Texier, Fata Morgana, 1998. «Soixante-quatre pistes pour déchiffrer l'instant. Ou réenchanter les choses. Voies, chemins, tracés à l'écoute des nécessités du hasard. Dépôts de voyance. Outils d'un renouvellement émerveillé. Soixante-quatre variations, où poème et dessin œuvrent de concert afin d'interroger une structure parfaite, celle du Yi king, le classique chinois des changements.» Ce livre est un concept plus qu'un véritable Yi king, bien que le principe et le contenu des hexagrammes soit respecté et même subtilement renouvelé. L'auteur, traducteur de deux versions du livre des transformations, en est imprégné.

Tai Ji Quan style Chen



Stage d'été du 4 au 10 juillet au Pays Basque organisé par l'ass. Kien Li (A. Caudine & G. Gancet). Au programme : formes, tuishou, applications martiales. tél: 05 59 28 32 81

Yi Quan & calligraphie

Stages d'été avec M. Li Jian Yu disciple intime de M. Wang Xian Zhai,



fondateur du Yi Quan, et la collaboration de M. Yan Kallenbach et de Jean-Claude Lesueur, dans différentes régions de France et Suisse : Courbevoie 92, Caen 14, Orgeval 78, Henanbilhen 22, région Jura Neuchâtelois tél: 02 37 64 57 66 (J.C. Lesueur)

Wushu & calligraphie

Stages animés par Najib Bouchiba, expert de wushu de niveau international du 27 Juin au 2 Juillet à Guyancourt (Paris) et du 19 au 25 juillet en Jura

(Est) (I.K.W.I. C. Apfelbaum tél: 01 39 56 36 39

Wushu Shaolin

Le moine du temple de Shaolin, Shi De Cheng,



viendra exceptionnellement animer un stage d'été du 20 au 26 juillet à Montpellier. Au programme: tao à main nue et bâton, Qi Gong, Qinna et Tai Ji. Pour tous niveaux. Tél: 04 74 29 54 72 ou 04 67 45 66 74

Qi Gong de la Grue

Pour la 1ère fois en France,



M. Zhao Jin Xiang, fondateur du Qi Gong chinois de l'envol de la Grue animera un stage en Sologne au château de Fondjoan du 11 au 18 juillet. tél: 03 44 72 19 49

Arts martiaux internes

Stage animé à Paris les 27 & 28 juin par Nicolas Ivanovitch & Jean-Michel Chomet. Présentation de Xing Yi, Ba Gua et Tai Ji selon la vision de l'école Essence of Change de M. Su Dong Chen

Tél: 04 75 56 05 17 ou 04 75 44 56 79

Win Chun

Stage d'été du 26/07 au 1er août au château d'Ancerville (près de Caen) animé par Benjamin de Lajarte, élève direct de M. Liu Fong. Tél: 02 31 95 73 33

Qi Gong



Stage animé par Benny Cassuto du 10 au 15 août en Ardèche près de Valence. Tél: 04 75 58 24 32

Tai Ji Quan style Yang ancien

Deux stages nationaux du 18 au 22 août et du 23 au 28 août organisés par l'Union Art Tai Ji Quan sous la direction de Georges Saby assisté par cinq enseignants sur l'île d'Oléron tél: 02 40 65 55 01

Annonce

Aix-en-Provence : Château de Galice". Location superbe salle de 160m2 pour stages et séminaires (I.E.Q.G.) tél: 04 42 20 40 86

Ba Gua Zhang & Tai Ji Quan

Stages animés par Hervé Marigliano & l'école Wu Tao du 6 au 12 juillet à Valloire en Savoie (1500m. d'altitude). tél/fax: 03 44 48 47 65

Petite annonce

Collaborateur de la revue, recherche maison ou appartement au calme à la campagne pour écrire ouvrages sur la pensée chinoise, 3 ou 4 mois par an. Etudie toutes propositions, participation aux frais. tél: 01 44 24 85 39

Tai Ji Quan & Qi Gong

L'école de Tai Chi Chuan Kuo Chi et Louis Van Der Heyoten organisent 3 stages du 27/07 au 2 août (en Ardèche), du 3 au 7 août (dans le Var), et du 8 au 9 août (abbaye de la Sainte-Barne) tél/fax : 04 94 74 78 69

Daoyin Qi Gong, Tai Ji Quan style Yang & Waijia Wushu

Stages animés par Najib Bouchiba les 20 et 21 Juin à Grenoble par l'Asso. T.D.G (Dominique Fel tel: 04 76 75 30 13 Les 4 et 5 Juillet, 7-8 Juillet et les 11-12 juillet à Anglet (Sud-Ouest) avec aussi le Shaolin Quan (Marie Josée Justin tél: 05 59 52 01 25) Du 3 au 14 Août stage exceptionnel en Chine de Taijiquan et de waijia wushu. (N. Bouchiba tél: 01 48 05 32 95)

Stage d'été

sur la Côte d'Azur à Sophia Antipolis du 2 au 8 août 98 Wushu et art des coups de pieds dirigé par Roger Itier & Alain Saadoun Tél : 01 42 09 96 67

Voyage en Chine

Du 14 au 29 septembre

98, voyage aux 3 cœurs de la Chine (Nature, culture, futur) proposé par Monique Drapier et accompagné par Cyrille Javary. Tél: 01 40 51 95 00

Tai Ji Quan

de Cheng Man Ching

Stage pour tous niveaux animé par le professeur William Nelson du 4 au 9 juillet dans le Périgord forme (24) "37 pas", épée, tui shou. tél: 05 53 547634

Qi Gong, Tai Ji & Tuina

Stages d'été en Ardèche de Tai ji Quan du 25 au 30 juillet et de Qi Gong & Tuina du 1er au 5 août. I.T.E.Q.C.
Tél: 03 24 40 30 52

Qi Gong santé

Stages d'été les 22-26 juin, 13-17 juillet, et les 31/07 au 4 août en Bretagne organisés par l'école de Qi Gong de l'Ouest.
Tél: 02 99 31 97 97

Wushu & Arts du pinceau

Stages en juillet animés à Lyon et Paris par M. SUN Fa & Wendi.

Pratiques et principes du wushu, Wing Chun, poussées des mains, calligraphie, peinture, gravure de sceaux
tél: 04 72 07 63 82
ou 01 47 08 45 85

Qi Gong

L'Institut Européen de Qi Gong organise 3 stages d'été au choix. Du 31/07 au 2 août au Château de

Theyrargue (Card) animé par Alain Baudet, Yves Réquena et Hua Zhang et du 3 au 5 août animé par Mme Tollemer-Xié. Et du 28 au 30 août en Bretagne à Sarzeau animé par Nicole Lenzini. tél: 04 42 204086

Tai Ji & arts martialux en montagne

Stage multidisciplinaire en montagne à Valloire du 9 au 16 août et en Tunisie fin juin sous la direction de M. Baegert expert en arts internes et externes, méditation et sophro-relaxation (etc.) pour tous niveaux.
école Tao-académie
tél: 03 87 32 18 98



Qi Gong

Par KE Wen, diplômée de l'Institut de médecine traditionnelle chinoise du YUNNAN.

L'UNITÉ DU CORPS ET DE L'ESPRIT

C'est la troisième fois que Madame LIU Ya Fei vient en France afin d'enseigner le « Qi Gong pour nourrir l'intérieur » et le « Qi Gong pour les cervicalgies ». Elle n'a pas changé : son sourire est serein et épanoui, son corps est puissant, souple et dynamique, sa voix vibrante et pleine d'énergie remplit l'espace. Sa présence est un jaillissement de sa personne entière...

T
A
O
Y
I
n
t
e
r
n
e
t

S A G E S S E S

LES SUBTILES RÉVOLTES

Première partie

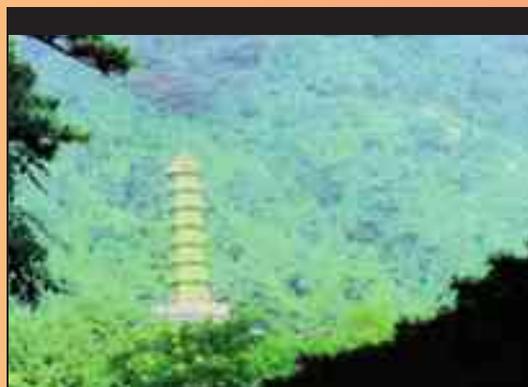
Cherchez Sagesse en Internet, vous verrez ! Je veux dire : vous ne verrez pas grand chose, car la sagesse souvent impalpable, sous-jacente et précaire, laisse la place au paradigme. Une sagesse... mille sagesse. Mille sagesse... une seule et unique sagesse. Pour s'épanouir, les sagesse ont dans le passé thésaurisé la vie des gens anonymes, puis leur savoir a quitté le temps de l'histoire, devenant esquifs des traditions perdues.

**En ces temps là
la sagesse d'un individu était
un accomplissement collectif.**

C'est un savoir qu'on essaie d'imaginer par des traces infimes et des excavations archéologiques laborieuses. La sagesse ancienne est en reconstruction et la pensée moderne en déconstruction. Entre les deux, il existe une sagesse qui perdure en dépit de tout et partout : formes orales et ascèse du silence, arts et rites, techniques, religions et philosophie ; mais aussi folklore, musique, poésie, chant et danse ; car auparavant, tous mettaient la sagesse dans leur savoir-faire, les femmes dans l'élevage et la poterie, les hommes dans la chasse et la forge. La sagesse est l'évidence même.

En elle, il y a les mythes, les enseignements spirituels, les œuvres d'art, la vie courante et concourante. Tel le sacré, elle se trouve en tout, depuis la forme la plus rudimentaire à la plus épurée.

En fait, c'est à travers les récits des grandes



Stupas, stèles, pagodes, souvent érigés à la mémoire d'un grand maître, d'un sage (ici au Temple Dazhao de la colline de Xiang-shan, Chine). D.R.

conquêtes que nous sont parvenus des vestiges de ces savoirs, des échos de ce qu'était l'homme à son apogée. Vis-à-vis de la sagesse, l'homme est à lui-même son propre inventeur. Une volonté de recréer l'alliage de sensibilité et de pensée, des paradis perdus, au moment

de la vieillesse ceux de l'enfance, en temps de guerre ceux de la paix. Mais elle a subi les assauts des colonisateurs et le dogmatisme des missionnaires. Plus ils s'éloignaient de leurs racines, de leurs propres cycles agraires, mythes et rites, moins ces barbares, ces étrangers et voyageurs aventureux hésitaient à pratiquer la politique de la terre brûlée. Puis, colonisateurs et autochtones, jeunes et vieux, sensés et fous, se sont affrontés sans jamais savoir qui de Dieu

ou de l'homme était le coupable de leur malheureuse rencontre. De cette sagesse battue en brèche, ignorée, écrasée, ignorée et corrompue, il nous reste cependant de remarquables fossiles.

Mais, en dépit des oppresseurs qui ont presque tout effacé sur leur



Licorne chinoise (Kin lin). Son apparition signale un événement lié au bonheur et à la sagesse, (ici Première Porte du Ciel, à Tian Yi Men, Chine). D.R.

passage, nos maîtres sont des initiés (1), héritiers et survivants des lignées les plus anciennes.

Ces maîtres persistent à parler de la Voie, du Tao, du Do, du Chemin, du Sentier, avec l'évidence de ce qui coule de source. Ils transmettent bien une sagesse, non pas une philosophie. La philosophie se veut être l'aventure de la pensée. La sagesse celle de l'union du corps et de l'esprit, l'appropriation et l'application intuitive des règles naturelles, évidentes ou plus secrètes. Être soi-même est la principale sagesse.

par Ezéchiél Saad

E-Mail :

ezechiel.saad.eyki@hol.fr



C'est une affaire de cœur et comme

le dit un proverbe africain azania :

“Le cœur ne se prête pas”.

Nul ne sait d'avance où

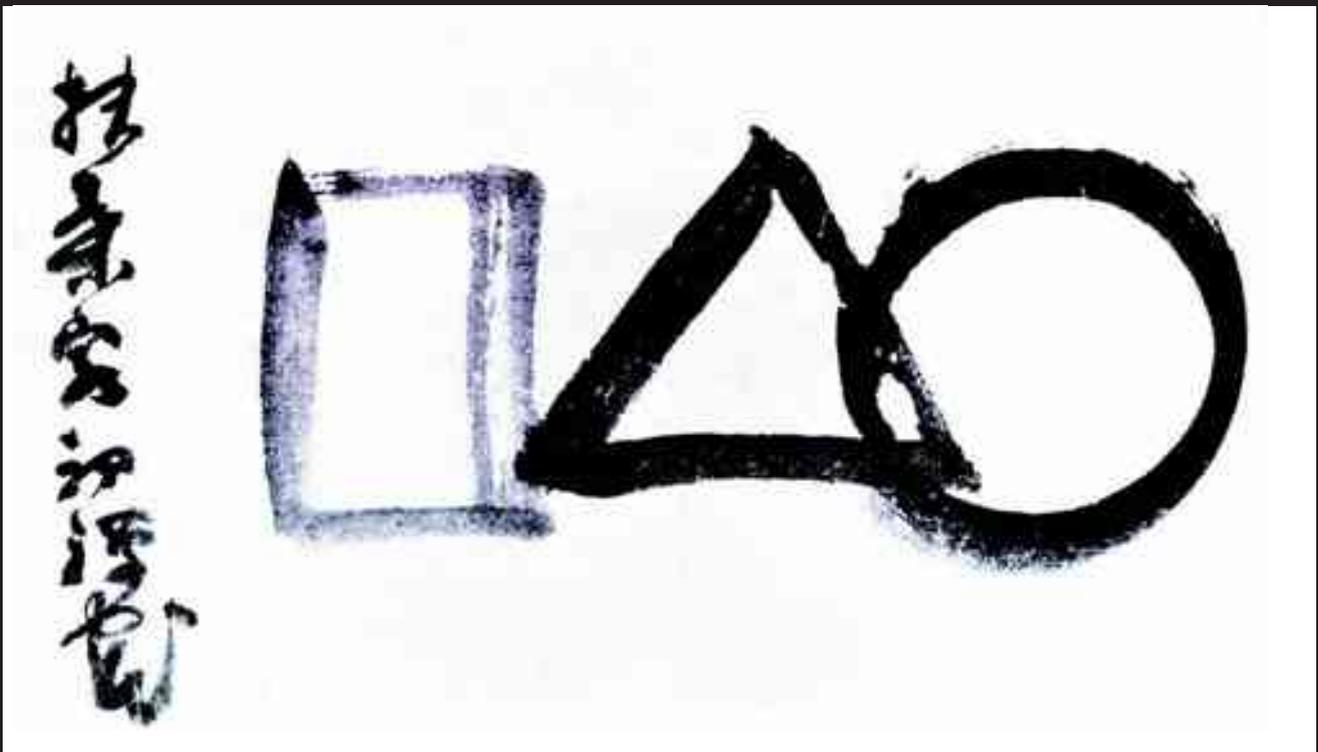
le conduira son expédition

vers le profond de son être.

Sagesse interne

Le paysage, pays du sage

Le chemin est immuable. La principale source de sagesse pour l'homme est l'énorme réservoir d'énergies de la Nature. Le sage aspire à ce que les organes de son corps terrestre soient régénérés par l'univers le plus longtemps possible. Catapulté au milieu d'une nature à la fois dévorante et nourricière, l'homme, depuis la nuit des temps, observe son environnement (2). Il le scrute et s'évertue à le saisir. Il puise dans les sagesse de la forêt, des animaux,



*Lorsque sagesse et géométrie ne font qu'un : «Univers», par Gibon Sengai.
Un logo aussi épuré et puissant que le Tai Ji composé du Yin et du Yang. D.R.*

L'ascension peut aboutir à la sainteté ou à la prophétie. Cependant, dans la Voie, un prophète vaut un saint, un saint vaut un sage, un sage vaut ce qu'il vaut... Tous trois doivent réconcilier leur parcours terrestre avec leur mission personnelle et être à l'écoute du cosmos. Tous trois portent leurs ancêtres sur le dos et sont l'ancienne et unique réponse à trois formes différentes d'accomplissement ; un accomplissement toujours d'actualité dans les arts énergétiques taoïstes et bouddhistes, thème de notre passion commune. La sagesse, programme porteur de mille graines, tient à deux polarités essentielles, l'une interne et cosmologique, l'autre externe et politique.

des couleurs, des éléments et du paysage. Il s'identifie à leur mutation pour parvenir à une seconde naissance.

Cherchez ! En chaque sage ou philosophe, on peut reconnaître l'énergie mobilisatrice qui a soutenu son éveil.

Héraclite, la foudre ; Lao Tseu, le Ciel ; Socrate, le vent ; Confucius, la terre ; Platon, la montagne ; Bouddha, le bois ; Aristote, le lac ; Cioran, la cendre, etc...

Comme le dit M. Yourcenar, «La sagesse est la forme la plus dure et la plus condensée de l'ardeur, la parcelle d'or née du feu, non de la cendre».

Nous devrions pouvoir les évoquer et les lire comme si l'on visitait un paysage... un Pays-sage... Le pays, la nation du sage. Le paysage du sage est davantage de l'ordre de la perception de l'écoulement du temps que d'une configuration figée dans la nature. Le sage visite l'âme comme une contrée. Le moine zen est nuages dit-on. Le sage s'inspire de la nature, de sa Force-Source, de son Intention. Il est à l'élément naturel ce que l'élément naturel est à la sagesse. Un érudit est à la sagesse ce qu'un paysan est au paysage, leur point commun est la culture, qu'elle soit agraire ou intellectuelle. Le langage porte les signes des mêmes corrélations. C'est clair.

Un être instable est un pays en voie de développement, un paysage à minuit. Un individu accompli est un État à la première personne : patrie, gouvernement,

A défaut de la lévitation, le sage pratique ...

**la respiration. Son influence
tient à la maîtrise du souffle.**

Un peu comme un arbre.

l'écrivain congolais K. Kia Bunseki Fu-Kiau (3). La graine, les racines, le tronc, les branches, les feuilles, les fleurs et les fruits déterminent l'espèce, mais son processus vital est commun au genre. Les végétaux communiquent entre eux grâce à l'éthylène ; grâce à la photosynthèse il produit la chlorophylle. L'arbre connaît une sorte d'illumination (celle de l'énergie solaire), tout en continuant ses ébats avec la terre, l'air et son environnement. Nous pouvons alors distinguer parfaitement ce qui est propre à sa spécificité et à son développement et ce qui est de l'ordre de



Des moulins aux éoliennes, les «pièges à vent», un traitement nouveau des brises et des souffles (voir altern.org/ghanima/etonnant.htm) D.R.

armée. Tous les organes exécutifs sont représentés dans son corps et son esprit.

Abordons notre thème par un autre angle, plus près encore des arts énergétiques. La sagesse se rattache à l'eau dans la dimension verticale du puits et la dimension horizontale propre aux nappes phréatiques, qui s'étalent dans des galeries souterraines, parallèlement à la flèche du temps. Elle maintient en équilibre à la fois la profondeur et la multiplicité, la diversité et l'universel. Traitant les choses les plus lourdes : vie et mort, santé et longévité, avec dextérité et légèreté, avec le défi de la danseuse en balade sur la pointe des pieds.

Voyons Lao Tseu, né vieillard, il regarde vers l'enfance. A califourchon sur son buffle, face tournée vers la terre des signes... Il se sent l'âme d'un débutant ; il commence son chemin sous la pâleur prometteuse de l'aube ; ses compagnons sont les innocents qui, une fois encore, recommencent ce tour de manège circadien de l'existence. Le sage regarde en l'enfance un nouveau jour, un nouveau sommet à conquérir. "L'homme est un autre soleil qui se lève et se couche sur la terre. Il doit se lever comme le soleil pour être, devenir, se consumer" dit

l'interdépendance et de l'universel : le souffle. C'est ainsi que le sage devient celui qui, respirant, transmet le souffle et parvient à l'universel. Sage aussi est celui qui a foi dans le souffle et qui, en inspirant et expirant, dessine les pleins et les déliés d'une écriture de l'invisible.

De grands artistes parviennent à la sagesse, mais les sages qui ont tout donné au Qi, à l'air, au souffle, ne font pas d'autre œuvre que cette calligraphie ineffable dans l'éther. L'essentiel se trouve là, dans cette respiration haletante, compassée comme le battant d'une pendule, perçante comme le premier rayon de lumière de l'aurore, aiguë comme un faisceau laser. Le sage pense qu'il se fera mieux comprendre en disant la sagesse par le souffle, de son âme à l'âme du destinataire de son message. Quel renoncement ! Il se dépossède et se dissout dans le néant ample et vaste, à la mesure, disons-le, de son combat contre l'ego. Et pourtant, l'évocation de Bouddha résumant sa sagesse en souriant devant une fleur tournée entre deux doigts, devant cette image-là, pas un être humain n'échappe à un frémissement d'admiration. Car la non-peur est le plus grand exploit de l'esprit.

SAGESSES



Sage est celui qui sait déployer les ailes de ses alvéoles pulmonaires et s'élève tel l'aigle sur sa propre lourdeur et au-dessus de la pesanteur gravitationnelle des phénomènes.

Il pratique la régulation de l'effort par une relation élastique avec le Yin et le Yang. Sage est celui qui en élargissant la perception de l'humain reconnaît les limites en lui-même et dans le monde, qui entre en osmose avec l'élément liquide pour mieux se solidifier, qui examine les fissures entre la raison et le réel, et unifie points et méridiens pour enraciner l'humain dans son cadre de vie et le faire perdurer. Enfin, sage est le père spirituel de la gent égarée, l'accoucheur de son être enfoui.
(A suivre)

Sites dédiés aux sages

Attention ! Il y a pléthore de sites (en français !) concernant les Sages sur Internet. Le plus souvent ils sont dédiés à la Bible, à la Grèce antique, etc. Lorsqu'il s'agit d'une sagesse de l'immanence (c'est le cas de la pensée chinoise !), une sagesse inscrite dans les paramètres de la nature et de ses cycles, des mutations et de leurs dynamiques, il faut surtout contacter les sites en anglais. Nos recommandations, pour l'instant, vont donc à une approche, qui va de l'écologie au civisme, en passant par la création littéraire.

http://www.bctf.bc.ca/PSAs/appipc/inform/vol10_6/proverbe...

La sagesse des nations et ses

proverbes. Il est une discipline scientifique peu connue qui a pour objet l'étude du proverbe. Elle se nomme la parémiologie. Le proverbe fascine par sa singularité, sa forme elliptique, son contenu, sa pertinence. Y sont répertoriés de très anciens, provenant du Yi king : «On ne peut pas perdre ce qui nous appartient vraiment, même si on le rejette.» Et aussi : «Ce qu'on porte haut tourne au néant» ; mais aussi des plus modernes : «Dans l'action, un mouvement pensé est un mouvement raté», de Luigi Ziliotti.

<http://www.altern.org/ghanima/etonnant.htm>

Il existe une technologie s'inspirant du souffle et de la sagesse. Des chercheurs Chiliens et Canadiens ont créé les «pièges à vents», terme emprunté au roman de Science Fiction de Frank Herbert «Dune». Les instruments en question font référence à cet outil imaginaire utilisé par les Fremen de Dune pour récolter l'humidité sur leur planète désertique. Herbert n'en détaille pas la technologie, mais le principe est similaire... Dans les régions les plus arides de la Terre, il est maintenant possible de «récolter» l'eau de l'atmosphère à l'aide de simples filets en polypropylène qui capturent entre 20 et 65% de l'humidité de l'air. L'eau ainsi récupérée serait naturellement potable et le prix de revient de l'installation peu important (par rapport aux autres méthodes). Chaque filet mesure dans les 50 m² et coûte dans les 2000 FF, tout compris. La production d'eau est de 3 à 4 litres/m². Après la réussite de l'expérience qui s'est déroulée au Chili (village de Chungungo), de nouveaux pays (dont le Kenya et l'Inde) s'équipent... (La photo qui illustre ce sujet est de Gilles Saussier/Gamma).

<http://xinfo.ic.gc.ca/NABST/fra/srs-f.html>

De nos jours, un seul pays, en l'occurrence le Canada, affiche dans son cadre de stratégie fédérale la devise «Santé, Richesse et Sagesse» .

Un exemple à suivre pour les nombreux autres états qui n'ont pas encore trouvé un but ou ont oublié la raison de leur existence ancestrale.

<http://www.poetrystore.com/seng1.html>

Dans cette Boutique de Poésie on trouve des poèmes et des peintures Zenga de Gibon Sengai, (1750-1837), moine zen, peintre et poète, dans le cadre. L'on y lit aussi Li-Po, Bassho et des poètes occidentaux qui ont vécu comme de vrais taoïstes et assumé la contradiction propre à la vie.

Soyez sages... en attendant la suite au prochain numéro !

Ezéchiél Saad, © Paris 1998.

Notes.

1. Biès Jean, «Les Grands Initiés du XXème siècle», Philippe Lebaud, Paris 1998.
2. McLuhan T.C., «L'esprit de la Terre», Editions du Rocher, Paris 1998.
3. *ibid.*



LE MASSAGE DES MAINS

Le massage des mains est fondamental dans toutes les pratiques traditionnelles tant sur le plan énergétique que sur le plan rituel.

En médecine traditionnelle chinoise, les doigts - des mains et des pieds - sont les lieux terminaux et de départ des principaux méridiens d'acupuncture. On y retrouve effectivement les points thérapeutiques parmi les plus importants qui agissent à distance sur l'ensemble des fonctions organiques. Par ailleurs, les mains correspondent au plan neurophysiologique à une aire corticale du cerveau très importante, le massage des mains sera donc très largement ressenti pour son action bienfaisante. Enfin ce type de massage est très facile à mettre en oeuvre car il peut se faire n'importe où, sans besoin de se déshabiller. Sa technique est simple et facile : il procure en quelques minutes un profond état de détente et de bien-être.

Manoeuvre préparatoire

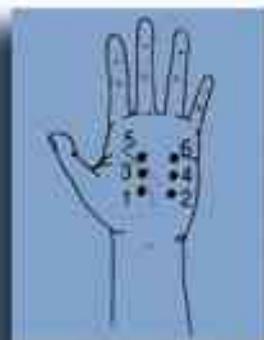
Secouez le poignet de votre partenaire une dizaine de fois de suite en lui demandant de bien relâcher la main et d'éviter toute contraction des doigts.

Technique n°1



Prenez la main de votre partenaire en entrecroisant l'annulaire et le petit doigt. Massez ensuite la paume avec vos deux pouces en décrivant un mouvement de vague continue, depuis la base du poignet jusqu'aux doigts. Faire ce mouvement trois fois de suite.

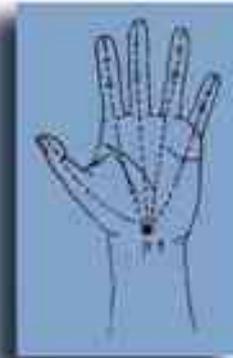
Technique n°2



Massez simultanément avec votre pouce les points suivants en exerçant une pression maintenue d'une dizaine de secondes sur chaque point.

Points 1 & 2 ensemble puis 3 & 4, 5 & 6 et retour 3 & 4, 1 & 2.

Technique n°3

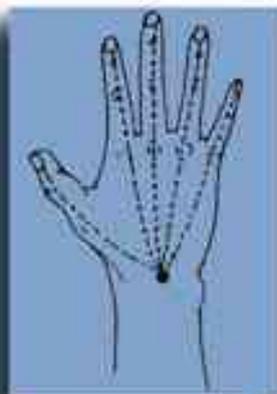


En partant du point central, face ventrale, situé au milieu de la plèvre du poignet, massez par pressions, avec le pouce, en suivant le trajet de lignes qui partent de ce point jusqu'à l'extrémité de chaque doigt. A la fin de chaque ligne, faites une légère extension du doigt.

PAR DENIS LAMBOLEY
Docteur en médecine, enseignant du Nuad Thai
(Traditionnel Thai massage) et de Shiatsu



Technique n°4



En maintenant le poignet d'une main, faites craquer les 5 doigts à la suite en les maintenant serrés entre l'index et le majeur, puis en étirant d'un coup sec et bref. Ne forcez pas, le craquement n'est nullement obligatoire, c'est l'effet d'extension qui compte.

Même massage sur la dorsale en partant du point central de l'autre côté et en suivant les 5 lignes jusqu'à l'extrémité de chaque doigt. Les massages avec le pouce s'effectuent ici par des cerclages et non avec des pressions.

Technique n°5



Entrecroisez vos mains avec celles de votre partenaire et pratiquez 5 rotations du poignet dans un sens puis dans l'autre.

Technique n°6



Technique n°7



Technique n°8



Secouez doucement le bras en le soutenant sous le coude et en saisissant la main de votre partenaire.

Méditation au point Lao Gong

Au centre de la paume de la main se situe le point Lao Gong, très important sur le plan énergétique. Asseyez-vous en tailleur au sol, en demi-lotus, ou lotus complet ou encore sur une chaise le dos bien droit, les épaules relâchées, un demi-sourire sur le visage. Laissez vos deux mains reposées naturellement sur les genoux, paumes vers le ciel.

Concentrez-vous à ce niveau, sentez le point respirer, vibrer et émettre une douce chaleur qui se propage ensuite dans le corps.

Il est recommandé de pratiquer cette méditation en fin de massage des mains pendant une dizaine de minutes pour en accroître les effets.

En auto-massage

Il est possible d'effectuer sur soi-même le massage des mains, une main appliquant les différentes techniques sur l'autre qui est passive, le schéma de base restant le même.

- Préparation et acupression de la paume. - 5 lignes internes et externes.
- Cracs et étirements des doigts. - Extension des doigts.
- Relaxation du bras et de la main.

Pratiquez ensuite l'ensemble des techniques sur l'autre main.

LA COSMOGONIE TAOÏSTE

**Comprendre
l'acupuncture
nécessite un détour
par les arcanes de
la pensée chinoise.
Celles-ci sont
composées d'un
savant mélange
de mythologies
et de légendes
pour former
la cosmogonie ⁽¹⁾.**

Pour intégrer l'acupuncture, il faut en comprendre l'essence. L'histoire de la création de l'univers et des hommes est propre à chaque peuple, et influe sur ses schémas et ses concepts. Même si, quand on les étudie avec attention et dans leur ensemble, on remarque de nombreux points communs, il n'en demeure pas moins que les détails les différenciant, caractérisent une civilisation. On ne peut être réceptif à une théorie si on n'en cerne l'esprit. Il nous faut ainsi remonter dans le temps, bien avant que la Chine rencontre le christianisme et notamment par les jésuites, bien avant qu'un ersatz de taoïsme vît le jour suite à l'invasion de Gengis Khan ; bien avant encore que l'an 0 existe dans notre comput calendérique ; bien avant les écrits trouvés sur des omoplates de cervidés et datées à -3000 ans. En fait, nous sommes dans la proto-histoire d'où émerge un proto-taoïsme, doctrine sortie de la pensée humaine qui a observé et compris l'univers au travers de la nature. L'histoire commence par un mythe, celui de PAN GU² que je vous présente sous forme de vers car, à cette époque tout était rythme et musique pour pénétrer la conscience de celui qui cherche.

*Autrefois, il n'y avait rien.
Si ! le géant Pan Gu qui se
contentait de peu de biens.
Il vivait seul, avec ses poux
Tendant l'oreille au son cosmique
Ecarquillant ses grands yeux
Dans le noir fécond et mystérieux.
Rien, si ce n'est Pan Gu hiératique.
10000 ans passèrent et Pan Gu mourut.
Son corps explosa en une multitude
de morceaux créant avec fracas le ciel
et la terre dans un tohu-bobu.
De sa tête sortirent quatre colonnes
surmontées de chapiteaux
De ses yeux naquirent la lune et le soleil
De ses cheveux poussèrent les arbres,
les fleurs et les plantes
De sa sève les fleuves et les mers
s'écoulèrent comme du miel
De ses poux, les hommes se dressèrent
sous les étoiles filantes
De sa voix céleste et profonde,
le tonnerre gronda
Son dernier souffle se mélangea
avec l'Ether
De ce Qi universel le vent
s'en nourrit et s'enfla
Sifflant et tempêtant la terre
fut entourée d'eau.
De cette légende issue du fond des âges,
plusieurs points sont à relever.*

Par Jean MOTTE,
Directeur de l'école
IMHOTEP
Formation en Énergétique
Traditionnelle



1) Le mythe du Géant

Il se retrouve dans toutes les traditions. Pour citer les plus connues : la race des Titans dans la cosmogonie grecque, Ulysse et son combat contre le cyclope, Atlas soutenant la voûte céleste, etc. Mythe ou réalité ? Il y a quelques centaines de milliers d'années, la lune était plus proche de la terre. Notre satellite s'éloigne de nous régulièrement, et ce phénomène est dû au ralentissement de la rotation de la terre. Ceci a été calculé en mesurant les différentes stratifications de la croûte terrestre. Imaginez la lune moins distante de nous et vous comprendrez l'augmentation considérable de la gravitation. Cette théorie pourrait expliquer que la nature a commencé par créer des êtres ou des végétaux gigantesques. Il n'y a pas de fumée sans feu, il n'y a pas non plus de légendes sans réalité.

La mythologie chinoise considère le géant Pan *Çu* comme une structure où tout est potentiellement existant mais non encore manifesté. Lui donner l'image d'un être humain, c'est rappeler le lien indéfectible de l'Homme et de l'Univers. Ce géant est l'expression imagée du caractère "WU" que l'on traduit par *Innommable*. Le point important c'est que Pan *Çu* préexiste. Il EST en potentialité tout ce qui SERA. *Orbo ab Chaos*. L'ordre issu du Chaos. Non un chaos dans le sens anarchique, mais bien quelque chose de non défini.

2) La mort de Pan Çu

L'opération qui doit s'accomplir est une mutation. Pan *Çu* doit mourir. Mourir pour renaître dans une multitude de formes. D'autres civilisations nous

rappellent cette histoire : le grain de blé donna l'épi, le sphinx qui renaît de ses cendres, Osiris coupé en treize morceaux...

Pan *Çu*, accréation d'énergie potentiel, le subit la loi générale de l'entropie. Ce géant est une métaphore qui représente un espace clos sur lui-même s'auto-produisant. Ce souffle originel nommé Taï Ji, s'accumulant, modifie l'espace-temps jusqu'au moment où il implose. De cette destructuration, chaque partie de ce contenant mute en une autre forme. Cette transformation ne peut s'opérer qu'en classifiant du plus dense au moins dense et ce, grâce au Taï Ji (symbole composé de deux virgules, tête bêche, une rouge avec un point noir en son centre et l'autre noire avec un point rouge³). Ainsi la terre dense se retrouve en bas et le ciel, énergie subtile, se place sur le dessus. Nous verrons ultérieurement l'importance de la densification. L'univers n'est pas homogène. Il est un assemblage de tranches différenciées permettant ou non les concrétions de matière telles que les galaxies.

3) Les différentes transformations

Le ciel et la terre créés n'en sont pas moins unis. Pour les séparer sans les opposer, quatre colonnes vont supporter la voûte céleste. Ces colonnes seront très importantes dans l'histoire de la terre. Entre ces deux pôles qui n'arrêtent pas d'échanger leurs énergies, l'air, le vent et le tonnerre vont apparaître. Le soleil et la lune achèvent le travail. La végétation apparaît sur la terre. A ce niveau de l'exposé de la création, arrêtons-nous sur la naissance des fleuves et des mers. Le mot-clé étant la sève, origine des liquides.

4) La sève

Le proto-chinois considérait la nature comme la possibilité de comprendre le "XUAN" (mystère). Observer, observer, et... observer. Son attention fut attirée par l'arbre. Pas n'importe lequel. Un arbre fruitier. Celui qui veut comprendre l'acupuncture doit regarder un arbre. Toute la circulation énergétique dans les méridiens est strictement identique à la transformation de la sève brute en sève élaborée. Ce qui différencie l'homme de l'arbre c'est le mouvement. C'est parce que l'homme est vertical, qu'il est appelé à rechercher le XUAN.

C'est parce que l'homme est mobile qu'il peut penser et s'exprimer.

La correspondance de l'homme et de l'arbre fruitier est tellement fantastique qu'elle demande tout un cours. Mais nous la retrouvons aussi dans l'écriture chinoise. Ces caractères hiéroglyphiques issus des pictogrammes, sont chargés de toute l'image que l'on désire exprimer.

Ainsi le caractère bois 木 est composé de l'homme 人 planté d'une barre verticale 卜 indiquant son immobilité, ses racines, et d'une barre horizontale 一 formant une croix 十 représentant les 4 saisons.

Je donne aussi le caractère détresse 困 qui exprime bien l'idée d'enfermement et d'immobilisme



Nous finirons notre tour de magie par l'homme. Comme vous le lisez, il n'a pas une place de roi. Il était un pou, un parasite. Point de gloriole dans cette description, mais beaucoup d'humilité. Là se trouve toute la différence des cultures. La religion catholique étaye sa croyance sur le postulat suivant : Dieu fit l'homme à son image. Idée séduisante car *ipso facto* nous sommes tous des éphèbes buvant de l'hydromel au calice sacré. D'autres traditions se sont construites en modifiant légèrement le postulat de départ. Dieu se fit homme. Petite cause, grands effets. Je viens de dire que les asiatiques dans leur tradition originelle ne concevaient pas de dieu. Mais si nous décidons d'approcher leur sensibilité, c'est uniquement en adoptant la seconde proposition. Ainsi, chaque être humain possède une parcelle de la vérité, le XIEN. Ô fou, tu cherches la vérité au loin alors qu'elle est à l'intérieur de Toi. Le mythe du géant Pan Çu n'est pas sans nous rappeler certains passages de la genèse occidentale.

Aujourd'hui, l'enseignement de la cosmogonie est très simplifié. Des schémas très cartésiens essaient de "coller" le plus possible l'essence de cette légende à notre culture européenne. L'intérêt d'un mythe est de parler à un autre système que celui de la rationalité. On ne peut pas entreprendre d'études d'acupuncture sans d'abord avoir ouvert sa conscience à un autre champ de réflexion. Chaque individu construit au fil de son expérience sa vérité... et elle est juste. Mais elle ne doit pas être inclusive et nous enfermer. L'acupuncture est une science à ce titre, possède une philosophie, une théorie. Aucune de ces deux parties ne peut être négligée. Trouver un point d'acupuncture n'est rien. Conduire l'énergie est tout. Pour y accéder, il faut percevoir l'invisible (l'énergie) grâce au visible (posture, voix, symptômes). Ce mouvement invisible, le plus important, demande un travail de tous les instants tout en acceptant pleinement de faire reculer chaque jour les limites de nos croyances.

J.M.

*“Quand on verse de l'eau
dans une bouteille,
il faut dans le même temps
prendre conscience
de l'air qui en sort”.*

¹ La cosmogonie est le récit mythique de la formation de l'Univers.

² Je renvoie à l'article de C. Javary dans le n°4 de Génération Tao traitant du mythe d'un point de vue plus philosophique.

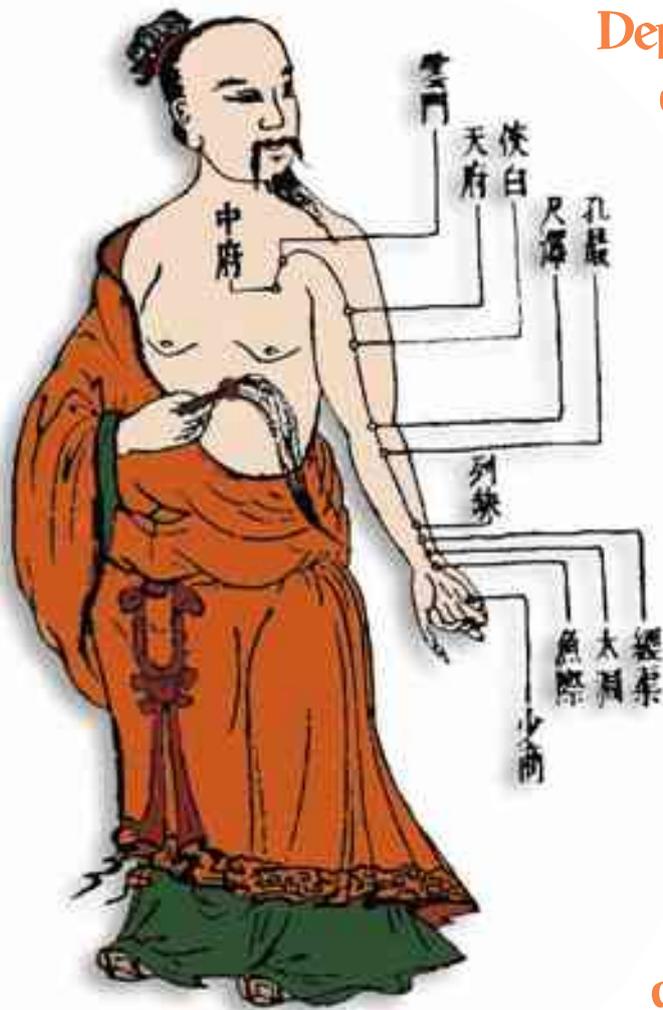
³ C'est sous l'influence des Jésuites, notamment depuis 1664, que ce symbole a pris les couleurs noir/blanc que l'on connaît. Dans ce changement, la correspondance avec les notions de Bien/Mal est ici à souligner.

Projecteur Centre de Santé

S.F.E.R.E. 醫



LA SYNERGIE THÉRAPEUTIQUE DE DEMAIN



Depuis 1975, ce centre de santé conjugue formation professionnelle et évolution personnelle. C'est ainsi que l'alliance des connaissances ancestrales traditionnelles et de la recherche actuelle en Occident et dans les universités chinoises, conduit à l'évolution personnelle permettant de dépasser le stade de technicien afin d'arriver à celui de Thérapeute.



Le centre est un lieu d'échanges entre praticiens français et chinois

La S.F.E.R.E. (Société Française d'Etudes et de Recherche en Energétique) est un Collège de Médecine Energétique Traditionnelle Chinoise. Le collège comprend des praticiens expérimentés aussi bien français, Régis Blin et Jean Pierre Guiliani, que chinois : Pr. Gan Yi Jun, Dr Yang Sian Yi et Dr Zhang Shao Hua. Cette synergie entre des connaissances actuelles et traditionnelles permet aux praticiens d'échapper à une vision fragmentée de la médecine pour embrasser une approche globale et métissée, où l'Humain est en relation avec son environnement.

De l'unité au tout

Depuis que l'Humain se reproduit, tout ce qu'il est, s'inscrit dans ses chromosomes, dans son A.D.N., dont les lois sont analogues à celles du Yi King : le livre et le tableau des transformations contenant la connaissance ancestrale. Ce code général de la vie fait de l'humain une horloge biologique soumise à des cycles énergétiques journaliers, lunaires, saisonniers, annuels, auxquels il doit être harmonieusement adapté, chacun des rouages de cette horloge influençant les autres rouages.

Tout cela dépend des quantités et des qualités de ses énergies : Yin-Yang, défensive, nutritionnelle, génétique, etc., lesquelles dépendent elles-mêmes de son mode de vie et de ce qu'il subit dans son environnement.

Il est un. C'est elle ou lui qui demande d'être harmonisé au tout dans lequel il vit, sans souffrance, grâce à une thérapie adaptée à sa culture et à sa sensibilité.

Comprendre pour soigner

Cet homme cosmique entre Ciel et Terre (voir le dessin), de l'infiniment petit à l'infiniment grand, répond à ces mêmes lois et pourtant, chaque individu est unique et justiciable d'une thérapie adaptée. La compréhension des relations de l'unité de l'homme au tout de son environnement permet de le maintenir en état d'harmonie, en état de santé ou de le soigner autrement si des agressions l'ont déséquilibré : stress émotionnels, chocs émotionnels, chocs traumatiques (depuis la naissance et même la conception), erreurs alimentaires ou nutrition polluée, intoxication, cicatrices, maladies, habitat, géobiologie, longs voyages, climats excessifs, pollution, troubles de l'occlusion dentaire, etc.

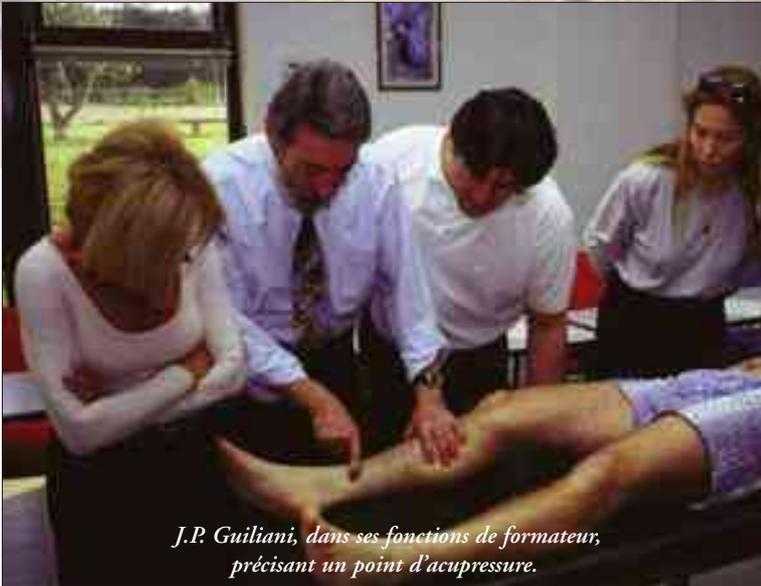
*Dans ses souffrances,
le corps nous parle.
A nous de connaître
le codage des symptômes :
le langage du corps.*

Pour cela, les traditions énergétiques de Chine, d'Inde, du Tibet et de l'Occident disposent de l'examen des pouls (12 aux poignets, 11 sur le corps), de la langue, du teint, de l'abdomen, des yeux, des ongles, de la peau, ainsi que des trajets douloureux. Tout ceci permet un bilan énergétique, clé de la correction des troubles présentés.

AIX-EN-PROVENCE, BORDEAUX, MULHOUSE

Le cursus de formation de base se fait en 3 ans avec passage d'un Certificat de Médecine Traditionnelle Chinoise, suivi d'une formation supérieure de 2 ans pour l'obtention d'un Diplôme en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Possibilité de stages à Shanghaï ou Pékin en fin d'études.
Examen du collège et examen de la fédération nationale de M.T.C.
Membre de la W.A.C.M. (Association Mondiale de Médecine chinoise)
Collège de M.T.C.
S.F.E.R.E
41, rue des Jardins
84240 la tour d'Aigues
Tél : 04 90 07 45 37
Email : sfere@colorweb.net



J.P. Guiliani, dans ses fonctions de formateur, précisant un point d'acupression.

La thérapie énergétique

De ce bilan énergétique, le praticien en déduit une régulation qu'il va opérer en jouant par des stimulations énergétiques sur le clavier de "l'ordinateur humain". Les touches de ce clavier sont constituées par des points répartis sur tout le corps et qui ont chacun leur spécificité. La combinaison de ces points permet de normaliser l'émotionnel, le sommeil, les douleurs, les troubles digestifs et bien d'autres encore, ou d'améliorer les performances physiques ou intellectuelles.

"Tout symptôme n'est que la partie visible de l'iceberg".

En plus de l'écoute, des techniques manuelles, articulaires, tissulaires, respiratoires, sont utilisées pour parfaire la correction, ainsi qu'une adaptation alimentaire si nécessaire. Cette vision énergétique du tout et de l'unité de l'être est aussi le langage commun permettant non seulement de communiquer avec les autres praticiens dans leur domaine, mais aussi de soigner autrement.

J.P.G. & R.B.

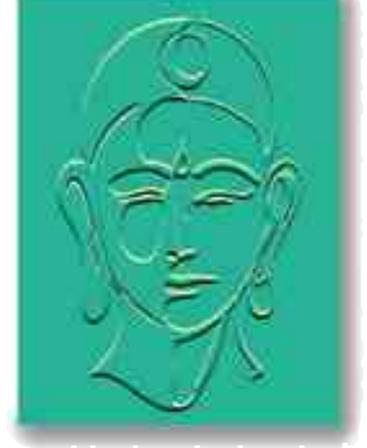


Le collège organise une journée portes ouvertes le dimanche 6 septembre 1998 à l'Espace D'Echanges méditerranéens (E.D.E.M.).
190, rue Pierre Duhem, Parc d'Activités, AIX-EN-PROVENCE.
9h30 J-Pierre Guiliani :
-Les Grandes Lois de la Tradition Chinoise
11h Régis Blin :
-Les Mouvements de l'Energie
14h30 Yves Giarmon :
-La Nutrition selon la Tradition
15h30 Hervé de Coux :
-La Pensée Chinoise
16h M^{me} Zhang Shao Hua :
-La Thérapeutique en Chine
16h30 Michel Peckstadt :
-Le Qi Gong Taoïste
17h Jean-Pierre Guiliani :
-Les Post-Gradués

Artao



**POINT
DE VUE SUR
UN THEATRE
ENERGETIQUE**



Par François MERINIS

Au-delà du clivage Orient-Occident, il existe une complémentarité à l'image du Yin-Yang. Notre manque artistique reste toujours ce véritable fond que détient l'Orient, le sens spirituel de l'œuvre. En échange, l'art oriental a certainement beaucoup à apprendre de notre « force créatrice ». J'ai pratiqué le théâtre, et par la suite me suis formé en art-thérapie (1), dans l'esprit noble de l'art comme chemin d'éveil. Si je vous fais part ici du témoignage de mon parcours artistique, c'est non seulement parce que je pratique les arts martiaux et les arts énergétiques taoïstes, mais aussi parce que ceux-ci nourrissent ma pratique théâtrale.

Réunir théâtre et Tao n'est pas simple, il faut voir au-delà des incompatibilités entre les deux systèmes de pensée. Dans la majorité des théâtres d'Occident, on parle d'énergie en tant qu'intensité dramatique émotionnelle : l'émotion est réellement vécue par l'acteur, qui s'identifie à elle et au personnage qu'il joue. À l'inverse, l'acteur d'opéra chinois est détaché de l'émotion dans son jeu, il la symbolise par une gestuelle, des artifices et codes, mais ne la vit pas et ne s'identifie pas au personnage. D'un point de vue taoïste qui prend en compte les trois foyers alchimiques du corps, l'énergie artistique occidentale est vécue dans le foyer émotionnel, alors que celle de l'Orient se vit dans un équilibre des trois dont le centre est le Dan Tian situé dans le 1^{er} foyer. Je me suis moi-même très souvent laissé prendre au piège de l'identification avec les personnages que je jouais : l'orgueil artistique et la performance théâtrale, ont créé en moi des désordres émotionnels.

Mes enseignants taoïstes, Pol Charoy et Imanou Risselard, ont cette qualité

d'être des artistes du Tao, pratiquant l'Art martial et l'Art énergétique avec un grand A. Leur sensibilité m'a inspiré les ponts que je construis entre ces deux mondes. Dans la pratique de la respiration alchimique et de la bio-énergie taoïste, je retrouve la globalité de mon être, la rondeur des gestes, l'aspect yin-yang des mouvements, le placement juste du corps, la circulation de l'énergie... En parallèle et avec l'aide de François Guillier, mon professeur de théâtre, j'ai travaillé l'Arlequin de la Comedia dell'Arte (2). J'ai retrouvé avec stupéfaction dans ce personnage les mêmes positions, déplacements et mouvements de base que ceux du Wushu ou du Taijiquan.

*Le théâtre est
mouvement, mais ce
qui le différencie
de l'art martial ou
de la danse, c'est qu'il
est en premier lieu l'art
de la personification.*

Ainsi dans ma quête artistique, plusieurs expériences m'ont fait prendre conscience que les rôles très différents j'avais été amené à jouer, étaient des personnages que je portais en moi. Nicole Charpail, du Théâtre de l'Opprimé, travaille directement sur le rapport Acteur-Personne-Personnage, en éveillant la conscience à nos personnages

**Là où l'Occident
recherche
un " art glorieux "
qui offre succès
et reconnaissance,
l'Orient lui
s'efface derrière
un " art d'humilité "
afin d'atteindre
l'essence du Tao :
le vide parfait.**



intérieurs au sein du jeu d'acteur. Avec elle, j'ai pu identifier mes personnages au niveau de mes schémas corporels. Une autre approche m'a particulièrement séduite : celle de Laura Sheleen, chorégraphe d'inspiration jungienne. Elle enseigne par le mouvement théâtralisé les huit archétypes fondamentaux du cycle d'évolution cosmique, en établissant des parallèles avec les huit trigrammes du Yi Jing. Depuis trois ans, j'étudie également le Clown, avec Michel Dahan et Franck Dinet.

Le Clown a été une révélation. C'est une expérience d'humilité face aux facettes de notre Ego. Enfin, la vision de Pol et Imanou en ce domaine a été pour moi un déclic puissant. Pour eux, l'Ego se comporte comme une « Roue des personnages », symbolisant les multiples facettes de notre personnalité, tournant sans cesse autour d'un centre immobile, le témoin qui observe.

Lorsque j'ai commencé à animer des groupes de travail sur le mouvement théâtral, j'ai pu observer à travers des publics très différents, des stéréotypes de personnages constants avec les mêmes schémas corporels, énergétiques, gestuels, ainsi que certaines pathologies qui leur étaient propres. Dans la Comedia dell'arte, on retrouve une même classification : il existe une attitude et une gestuelle appropriée correspondant à chaque masque, souvent basée sur le mimétisme d'un animal correspondant. D'ailleurs, aussi étrange que cela paraisse, on peut être surpris de voir la similitude entre le jeu très simiesque de l'Arlequin en Italie et celui du Roi-Singe en Chine qui s'inspire directement du Houquan ou boxe du singe. D'autres style martiaux sont basés sur l'imitation de mouvements d'animaux :

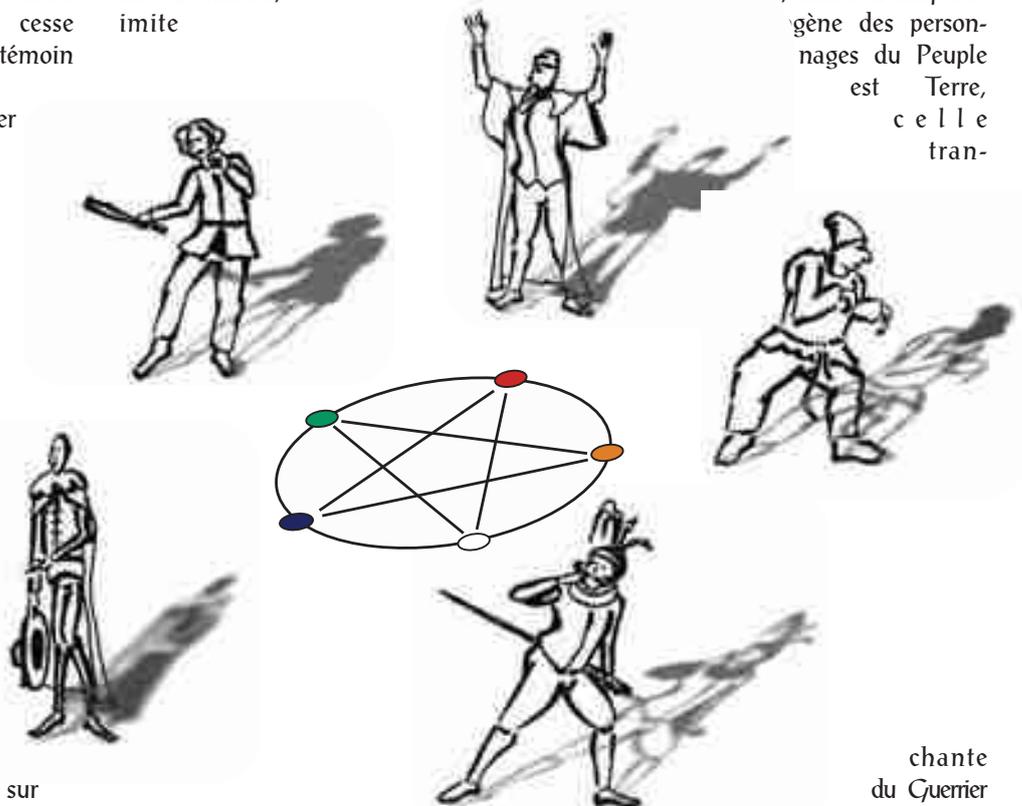
le She Quan (boxe du serpent), le Tang Lang Quan (boxe de la mante religieuse), boxe de l'aigle...

*L'originalité
« théâtrale » de ces styles
représente d'ailleurs
une des bases du jeu
des « clowns guerriers »
de l'opéra chinois.*

Dans le même esprit, un Qi Gong développé au II^{ème} siècle par le médecin Hua To grâce à l'observation de la nature, imite

manifestations de l'énergie en termes de qualités d'éléments : Bois (énergie en expansion), Feu (énergie ascendante), Terre (énergie équilibrante), Métal (énergie qui se solidifie), Eau (énergie descendante). Ces différents mouvements sont liés à des organes et des méridiens du corps et sont représentés en une roue qui détermine comment ces éléments interagissent les uns sur les autres. Le dérèglement de ce cycle est signe de déséquilibres énergétiques dans le corps donnant ensuite lieu à des maladies. Au cours de ma recherche théâtrale, je suis arrivé, souvent par hasard, à des relations très précises entre les énergies des cinq éléments chinois et les mouvements caractéristiques de personnages de masque : l'énergie du Serviteur très palpitante est Bois, celle très forte du

Maître est Feu, celle très simple et
gène des person-
nages du Peuple
est Terre,
c e l l e
tran-



chante
du Guerrier
est Métal, celle
très introvertie de l'Erudit
est Eau. Ces cinq person-

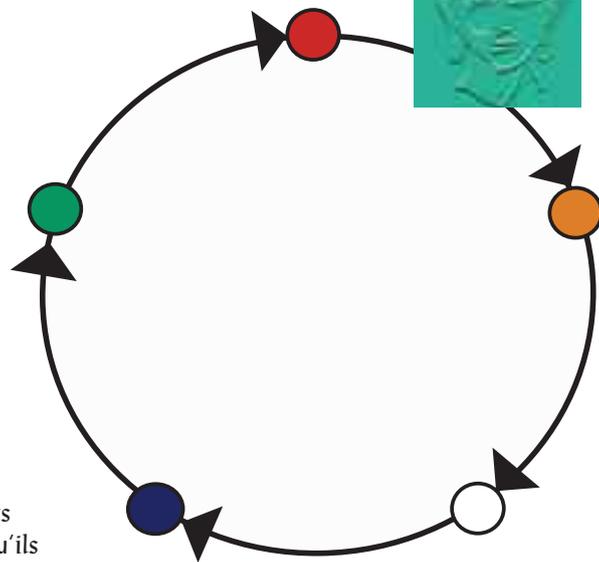
les mou-
vements de cinq animaux :
la grue, l'ours, le singe, le cerf et
le tigre.
Ce Qi Gong aurait donné lieu par la
suite dans l'approche taoïste au cycle
des cinq mouvements, qui mesure les

nages composent une roue structurelle,
qui est le reflet de la « persona » humaine.
D'ailleurs, leur principale fonction
dans le théâtre italien est celle du miroir
dans lequel se mettent en lumière nos
faiblesses et nos schémas inconscients.



Chaque être comprend en lui ces cinq personnages et passe par chacun d'eux dans les différentes étapes de sa vie. Un personnage peut prendre la couleur interne d'un autre personnage : ainsi, un Serviteur peut avoir une tendance (âme) de Guerrier, etc... Lorsque toute l'énergie du jeu de l'être stagne et tourne en rond dans le schéma d'un personnage dominant, il y a alors blocage de Qi. Ce processus entraîne à la longue des dérèglements physiologiques et des pathologies liées précisément à l'organe en relation avec l'élément du personnage.

pas de vue qu'il s'agit d'un processus de guérison et d'éveil, et non d'une obscure voie vers la folie de nos personnages. Plusieurs étapes graduelles balisent le chemin : mettre en évidence nos personnages dominants et le type de relations qu'ils induisent au cours d'improvisations, refaire circuler l'énergie stagnante dans le jeu, transformer et purifier l'énergie viciée de chaque personnage

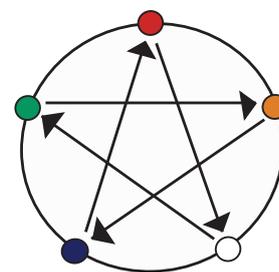


Engendrement

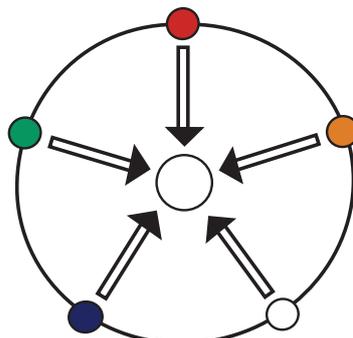
| MOUVEMENT | BOIS | FEU | TERRE | MÉTAL | EAU |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
| type d'énergie | énergie en expansion | énergie en expansion | énergie équilibrante | énergie qui se solidifie | énergie descendante |
| personnage archétype | serviteur servante | maître-seigneur gouvernante | peuple | guerrier guerrière | érudit femme-savante |
| schéma de pensée croyance | La vie est contradictoire, il faut ruser | Il n'y a pas assez d'amour pour tous, il faut régner sur l'univers | La vie est difficile, il faut travailler dur pour survivre | La vie est une lutte continue, il faut se battre | L'univers est un chaos, il faut le contrôler par la raison |
| schéma corporel | élongation déséquilibre droite/gauche | buste massif, poitrine gonflée | voûté, bossu | lourd tête en avant | pelvis rentré, dos raide |
| émotion | yang gentillesse yin colère | amour haine | ouverture inquiétude | courage tristesse | bonté peur |
| organe animal | foie singe | coeur cerf | rate ours | poumon tigre | reins grue |

Lors d'improvisations en « jeu de rôle » avec d'autres personnes, je ressens des liens énergétiques entre eux et moi. L'ensemble de nos personnages intérieurs interagissent, et les relations que nous jouons sur un plateau de jeu ne sont en fait que les projections de ces liens internes. Il existe trois types principaux de relations que l'on retrouve entre les éléments et entre les personnages. L'engendrement, relation maternelle (géniteur-enfant), est l'ordre naturel de transformation et de circulation de l'énergie à travers les éléments. La domination, relation de contrôle et de service (dominant-dominé), existe lorsqu'un élément prend le dessus sur l'autre. La révolte, relation ennemie (destructive), entraîne de grands désordres énergétiques. Elle apparaît lorsque le cycle de domination se renverse et que le dominé prend le contrôle. L'alchimie interne taoïste, pratiquée depuis plusieurs millénaires en Chine, offre un grand champ d'expériences pour notre art théâtral, si on ne perd

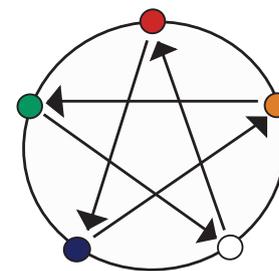
en son aspect positif. On arrive alors à la dernière étape, ce que Mantak Chia appelle la fusion des cinq éléments. Il s'agit de réunir ces cinq « morceaux » d'un être fractionné en une seule énergie homogène. En théâtre, on parlera du Neutre qui n'est pas un personnage, (même si on le voit souvent avec un masque), mais la représentation parfaite de l'homme réalisé en tous points et libéré de ses personnages illusoire. Les énergies circulent en lui de manière fluide, ses gestes et actions sont en équilibre parfait entre Yin et Yang.



Domination



Fusion



Révolte



Le problème vient de ce que l'on s'identifie à nos personnages, dans le mouvement incessant de la roue qui tourne. En nous éloignant ainsi du centre, nous touchons la folie.



Dans ma pratique et ma recherche personnelle, je rends hommage à ces approches culturellement différentes en les fondant ensemble, car je crois qu'être à la rencontre de l'Orient et de l'Occident, c'est marier le monde en nous, le Yin-Yang. L'apport du Tao dans ma pratique du théâtre, n'est pas seulement la recherche d'une meilleure écoute de moi-même, de ma santé et de mon bien-être. C'est aussi me reconnaître dans une filiation d'enseignements de maîtres, issus de deux traditions séculaires. Entre les cultures, il existe des ponts énergétiques qui les relient, aussi différentes qu'elles puissent l'être. Mais au-delà de leurs différences, elles reposent sur une racine commune : le Wu Ji, le non-manifesté.

F.M.

(1) Art-thérapie : technique apparue dans les années 70 et située à la frontière de l'art et de la thérapie, dans laquelle le thérapeute expressif met en place des situations, des rites de passages par lesquels le sujet va renaitre à lui-même en tant que créateur de sa propre transformation.

(2) Comedia dell'Arte : forme du théâtre italien du XVIème siècle se jouant masqué et qui improvise sur des canevas ou scénarios à partir de techniques apprises.

La seule issue pour ne plus s'y identifier est de s'installer en tant que centre observateur, immobile témoin de ce qui se passe. Cet élément central s'appelle aussi le Feu d'observance.



Science Philo Tao

Par Manikoth VONGMANY
Chercheur en sociologie
et anthropologie des
techniques énergétiques et
de développement personnel.

BOUDDHA LE REBELLE ÉVEILLÉ

Dans l'imaginaire collectif, le **Bouddha** incarne la sagesse, la sérénité, la complétude...

De cette image pacifique, beaucoup de gens y puisent une source de bien-être et de recueillement dans leur vie quotidienne.



Mon propos consistera ici à extraire les couches profondes cachées qui sous-tendent l'image pacifique de l'Éveillé : Comment un jeune garçon est-il devenu une des grandes figures spirituelles de l'histoire de l'Humanité ? Pour comprendre ce phénomène mondial, j'ai choisi de pointer le doigt sur quelques événements de la vie du prince indien. Ma visée est ici de montrer l'évolution du Bouddha en train de se faire avant de parvenir à cette complétude sereine qui caractérise la plupart des représentations artistiques et religieuses. L'erreur qui menace tout enseignement sur le bouddhisme réside dans la tendance à se référer à un être accompli, en mettant en arrière-plan tout le chemin qu'il a parcouru pour arriver à cet état d'éveil. Le Bouddha n'impose pas la Voie comme modèle unique à suivre, il montre sa voie du juste milieu comme un exemple de travail de purification. La justesse de sa posture dans le monde s'enracine dans des expériences et des épreuves mouvementées que le jeune prince Siddhartha ("qui obtient la réussite et la prospérité") a traversées avec clairvoyance, persévérance, enthousiasme et vigilance.

Siddhartha fut annoncée par un être sacré, en l'occurrence un éléphant blanc, qui pénétra dans le flanc droit de la reine Maya durant un songe. Ce songe fut ensuite interprété par les devins comme la promesse de naissance d'un être d'exception pouvant se réaliser suivant deux destinées : soit il succédait à son père Suddhodana en tant que roi-guerrier, soit il suivait un autre chemin l'amenant à devenir un éveillé spirituel. Or le père souhaitait fortement que son fils prenne sa succession, ce qui l'amena à le préserver au maximum de la vie extérieure au palais. Le jeune Siddhartha vécut donc à la fois une enfance dorée matériellement à l'abri du besoin mais... douloureuse psychologiquement et affectivement en raison de son isolement.

Cette double-orientation dans la destinée du prince semble souligner que c'est la même énergie qui anime un Chef de Guerre et un Pacificateur.



La naissance du prince Siddhartha fut annoncée par un être sacré, l'éléphant blanc, qui pénétra dans le flanc droit de la reine Maya durant un songe.

Une enfance protégée et isolée

Les circonstances qui entourent sa naissance sont colorées de touches légendaires et merveilleuses. Comme celle du Christ, la naissance du prince

L'orientation décisive de cette énergie débordante se dévoile au fond dans l'intention que l'individu donne à ses actes : la destruction ou la création de vies ? Mais alors quelles sont les raisons qui ont fait que les graines de la quête spirituelle ont davantage germé en lui que celles de la conquête guerrière ? Nous pouvons supposer que l'expérience de cette souffrance psychologique et affective de l'enfance lui ait donné la sensation de l'insatisfaction existentielle. C'est dans ce manque, dans cette incomplétude de l'être que le désir de la quête spirituelle puise ses racines émotionnelles. Qui plus est, la première cause de souffrance survint très tôt dans la vie du prince : sa mère, en effet, mourut sept jours après sa naissance. C'est alors sa tante, Mahaprajapati, qui assumait le rôle maternel vacant durant sept ans. Malgré cette substitution, avec les connaissances actuelles des sciences humaines, il nous paraît évident que l'enfant devait sentir plus ou moins inconsciemment la mort de celle qui l'avait mis au monde. Cette confusion entre deux mères, naturelle et adoptive, crée intérieurement une coupure, un décalage avec le monde extérieur, l'enfant sent que le corps maternel sur lequel il se repose n'est pas celui de sa vraie mère et découvre qu'il a vécu dans l'illusion. A-t-il senti de la colère, de la rancune, de la gratitude ou de l'indifférence à



l'égard de la vie quand il a appris la vérité ? Comment sa vie aurait-elle tournée si sa tante ne l'avait pas élevé comme son fils ? Quoiqu'il en soit, il semble que l'amour de sa mère adoptive lui porta, exerce probablement une influence considérable dans l'amour qu'il donnera aux autres êtres vivants.

Dans son magnifique essai "l'enfant Bouddha", Jacques Salomé imagine les événements de la petite enfance qui auraient pu déterminer quelques principes de l'enseignement de l'Éveillé. Il propose ainsi un regard original sur la philosophie du détachement. En effet, le père de Siddhartha aurait tellement voulu préserver son fils des souffrances et tourments de la vie qu'il aurait remplacé tous les serviteurs malades, en mauvaise santé ou âgés. Malheureusement, cette précaution aurait suscité des troubles psycho-affectifs chez l'enfant qui devait à chaque fois se séparer de personnes auxquelles il s'était attaché. C'était pour ne plus dépendre de ces changements émotifs qu'il aurait développé plus tard une attitude de détachement face aux personnes et aux choses.

Malgré toutes ces précautions paternelles, le jeune prince développa en lui une intériorité et une soif de compréhension qui seront caractéristiques de sa personnalité adulte. Plongé dans les chaînes d'un monde arrangé, il cultiva une intériorité qui lui permit d'avoir une distance salvatrice et de se libérer des illusions qui l'entouraient quotidiennement. Ce décalage avec la réalité environnante le poussera à chercher une réalité plus juste et correspondant à son ressenti. Entre le ressenti de l'enfant et les contradictions du monde qu'on lui présentait, il s'était donc forgé un tempérament plein de persévérance et de perspicacité : ce monde sonne faux ! Allons chercher ce qui est authentique et vrai ! C'est en soi que la vérité et le salut reposent : il faut davantage se fier à son ressenti et ses intuitions plutôt qu'aux apparences et idées que l'on nous présente comme bonnes et justes. Il est donc donné à l'individu la possibilité de se libérer des illusions et des souffrances de la vie par la pratique de la Voie du Juste Milieu. Alors que les Brahmanes sont censés détenir le savoir des textes sacrés (*Veda*), le jeune prince apprend d'abord à se fier à lui-même. Il deviendra celui qui menacera les fondements de la société brahmanique.

La remise en cause de la société brahmanique

Le Bouddha fut un pionnier. A son époque, l'Inde était fortement imprégnée des systèmes de valeurs de la religion dominante, l'hindouisme. La société indienne était fondée sur une hiérarchie socio-religieuse répartie en quatre *varna* ("classe") où les prêtres, les brahmanes, se retrouvaient au premier rang en raison de leur fonction médiatrice entre le monde sacré et le monde profane. La "classe" des brahmanes détenait le monopole de la connaissance des textes révélés, les *Veda* ("Savoir"), et suivait une quête de pureté. En-dessous des brahmanes, nous trouvons les princes et les guerriers, les *Ksatriya*, qui disposaient des fonctions politique et militaire. Au troisième niveau, nous trouvons la couche sociale des commerçants et des agriculteurs, les *Vaisya*, c'est-à-dire ceux qui assuraient la production et la circulation des biens de subsistance. Enfin, nous avons les *Sudra* qui étaient en quelque sorte les serviteurs des trois autres *varna*. Ces derniers étaient considérés comme des *arya* ("noble") dans la mesure où ils avaient accès aux rituels védiques, mais seuls les brahmanes étaient susceptibles d'exécuter des rites pour eux-mêmes et les autres. Tout en bas de la hiérarchie se situaient les castes les plus impures que nous regroupons sous le terme générique d'"Intouchables".



Il deviendra celui qui menacera les fondements de la société brahmanique.

La pureté des brahmanes était induite par la fonction des autres *varna* et castes qui se consacraient aux activités dites impures. En ce sens, nous pouvons voir cette organisation sociale comme une hiérarchie complémentaire si toutes les couches sociales remplissent idéalement leurs fonctions. Mais la réalité sociale et historique est tout autre et révèle souvent des abus de pouvoir d'une partie de la couche des prêtres. Dans l'enfance du Bouddha, on relève des événements qui suscitérent un sentiment d'injustice vis-à-vis de l'autorité des brahmanes. Siddhartha appartenait à la couche sociale des rois-guerriers mais aimait côtoyer aussi bien les gens de son rang que les Intouchables. Le Karma, sorte de causalité vitale et énergétique consistant à comprendre les événements présents et futurs par la référence à des actes antérieurs liés au passé et à des vies antérieures,



est en fait un principe d'origine hindouiste mais qui s'est intégré dans les fondements du bouddhisme. La rupture du Bouddha vis-à-vis du Karma hindou réside dans le fait qu'il introduit la possibilité pour chaque individu de tout horizon social d'évoluer et de se libérer des déterminismes socio-religieux. Dans la doctrine hindoue, celui qui est né dans une famille de

brahmanes est récompensé des actes qu'il a pu accomplir antérieurement ; de même un enfant issu d'une famille d'intouchables récolte les fruits de ses actions passées. Cette manière de penser la destinée humaine peut amener à une vision fataliste qui justifie ainsi les inégalités sociales. Je mérite ma condition d'intouchable parce que j'ai commis des actes disharmonieux dans une vie antérieure. Or, le Bouddha va ébranler cet édifice de valeurs en proposant une voie dans laquelle chaque individu est capable de se libérer de sa condition initiale et de se développer ici et maintenant pour pouvoir aussi se réaliser en tant qu'éveillé spirituel. Le domaine sacré n'est donc plus réservé exclusivement aux seuls brahmanes, il s'ouvre aussi aux autres couches socio-religieuses. Il ose enseigner aussi bien aux intouchables qu'aux princes ou aux serviteurs,

il démocratise en ce sens le savoir sacré et le divulgue au peuple. A la lumière de cette explication, on comprend mieux pourquoi le bouddhisme fut chassé par les adeptes de l'hindouisme, tendance qui l'amena à devenir une philosophie ou une religion de missionnaires. Le bouddhisme connaît une grande prospérité en dehors de son pays d'origine mais doit se confronter encore à de fortes résistances en Inde. De la personne de Bouddha se dégage donc une figure rebelle qui s'est opposée à l'autorité de son père et aux excès du pouvoir des brahmanes. Il s'est rebellé, s'est risqué dans la quête initiatique, a fait des choix, et changé les liens sociaux autour de lui. L'alchimie

intérieure s'est prolongée par une transformation extérieure où l'Eveillé enseigna ses découvertes au plus grand nombre de personnes. Il comprit donc qu'il fallait que son enseignement soit diffusé avant de quitter le monde. C'est de là qu'on tient la distinction entre un Bodhisattva et un Bouddha : le Bodhisattva ("être sur la voie de l'Eveil") reste dans le monde et travaille pour que les êtres vivants puissent s'éveiller avec lui ; le Bouddha ("éveillé"), au contraire, suit une discipline de vie afin de quitter le monde en atteignant le Nirvana, l'extinction. On a donc d'un côté un individu-dans-le-monde et de l'autre, un individu-hors-du-monde. Ceci nous amène aussi à nous interroger sur la place du développement spirituel dans la société. Peut-on se développer à l'écart de la société, des autres ? L'enseignement du Bouddha se cantonne-t-il à un espace sacré comme une pagode ou doit-il s'adapter à toute activité sociale ? On serait tenter de pencher pour la seconde proposition mais on constate, dans la vie quotidienne, que nous sommes plus à l'écoute devant les paroles d'un bonze en habit safran. Il suffit qu'un individu appose le titre de Lama ou de Vénérable devant son nom pour qu'on le perçoive comme un détenteur de la sagesse bouddhiste. La percée actuelle du bouddhisme est étonnante dans une société culturellement riche comme la France dont l'esprit critique est une caractéristique.

*Qu'est-ce qui fait
que le bouddhisme échappe
aux critiques des Français ?
Comment le rationalisme
français, si effrayé
par les sectes, a-t-il pu
intégrer et accepter
la spiritualité du Bouddha ?*

Pour moi, le Bouddha est avant tout un rebelle, un innovateur avant de se découvrir et goûter en lui une sérénité de la vie. La sérénité bouddhiste est un accomplissement qui véhicule en lui la force et le courage de celui ou celle qui s'est remis en cause, a osé défier l'ordre social dominant de son époque. Etant profondément imprégné de valeurs bouddhistes par mes origines laotiennes et chinoises, je regrette l'occultation de cette puissance rebelle ou révolutionnaire du Bouddha par une présentation davantage axée vers une philosophie ou une pratique qui apaise et rend non-violent. Ceci est malheureusement une interprétation conservatrice du bouddhisme qui ne fait que renforcer la hiérarchie de l'ordre établi.



*Avant de devenir un
Bouddha ("éveillé"),
l'individu s'incarne dans
une vie antérieure
comme Bodhisattva
("être sur la voie de l'Eveil")*



La conversion d'Angulimala

Un des événements majeurs qui semble illustrer cette puissance du Bouddha est sa rencontre épique avec le terrible Angulimala, "guirlande de doigts coupés". Fils de brahmane, Angulimala s'était senti lésé par la société et pour se venger, s'était juré de tuer 1000 individus. Des doigts de ses victimes, il fit un collier. Or le Bouddha de passage se trouva être le millième humain. Malgré les avertissements des villageois et de ses disciples, le Bouddha décida de se confronter à la force destructrice d'Angulimala. Il partit donc sereinement à la rencontre du bandit qui l'aperçut de loin. Ce dernier l'observa et fut touché par la grâce du moine. Alors que le moine marchait, Angulimala lui cria :

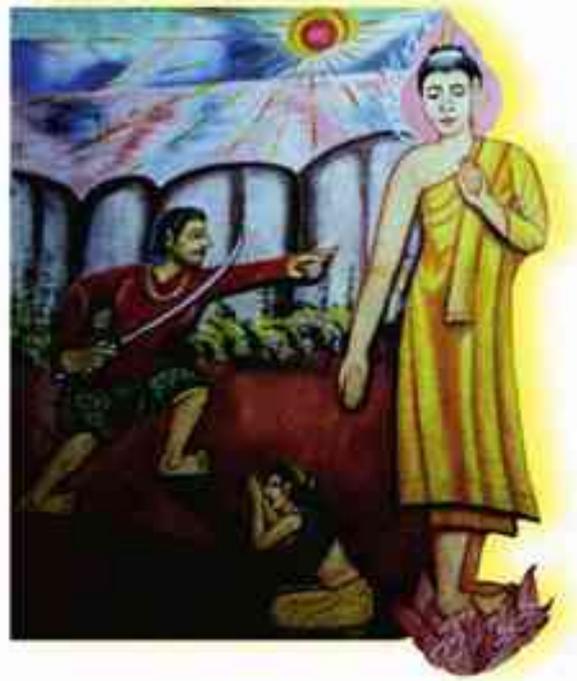
"Eh le moine, arrête-toi !", mais le Bouddha continua à marcher et contraignit son interlocuteur à le rattrapper pour lui lancer : "Moine, je t'ai dit de t'arrêter. Pourquoi n'as-tu pas obéi ?". En continuant à marcher, le Bouddha lui répondit : "Angulimala, je me suis arrêté il y a déjà longtemps de cela. C'est vous qui ne vous êtes pas arrêté." Intrigué et démuni devant la douceur fraternelle du moine, le bandit l'interrogea : "Moine, tu as prétendu que tu t'étais arrêté il y a déjà longtemps mais tu étais alors en train de marcher, et que c'était moi qui ne m'étais pas arrêté. Que veux-tu dire par là ?". Le Bouddha lui répondit alors : "Angulimala, j'ai cessé de commettre des actes pouvant causer un préjudice à d'autres êtres vivants depuis des années. J'ai appris à protéger la vie de tous les êtres, et non pas seulement celle des humains. Toutes les formes d'existence veulent vivre. Toutes ont peur de la mort. Nous devons développer un cœur de compassion et toutes les protéger".

Dans un dialogue émouvant, le Bouddha réussit finalement à convaincre le Bandit de renoncer au chemin de la destruction pour embrasser l'enseignement du Dharma. Il se convertit ainsi et fut baptisé Ahimsaka, le "non-violent" en raison de sa douceur et de sa bonté; Ahimsaka atteignit l'éveil très rapidement contrairement à Ananda, le fidèle disciple qui avait pourtant accompagné le Bouddha durant 25 ans tout en témoignant d'une générosité inépuisable. Ce n'est qu'à la mort de son Maître qu'Ananda tomba finalement dans l'état d'arhant ("celui qui atteint l'état de délivrance") après une nuit de sanglots. De même, on retrouve une femme, Uppalavana, qui eut une vie tourmentée : son mari eut un rapport incestueux avec sa

belle-mère, elle s'enfuit de la maison familiale abandonnant sa fille, se remarria mais son nouvel époux eut une maîtresse qui ne fut autre que sa propre fille. Déçue par l'existence, Uppalavana se mit à suivre une vie de débauche et de luxure. Sa rencontre avec un disciple du Bouddha, Mogallana, la persuada d'embrasser le Dharma. Après quatre années de pratique, elle fut rapidement considérée comme un exemple exceptionnel.

Les observations que nous pouvons tirer des exemples de conversion d'Angulimala et d'Uppalavana sont de plusieurs ordres. D'une part, ces deux personnages portaient une charge karmique extrêmement lourde et ont donc commis des actes négatifs et destructeurs pour se venger du destin. Mais dès qu'ils ont décidé de se convertir, leur progrès fut fulgurant et plus rapide que chez les autres disciples qui avaient vécu une vie plus modérée. En fait, l'énergie déployée pour détruire est la même que celle qui anime

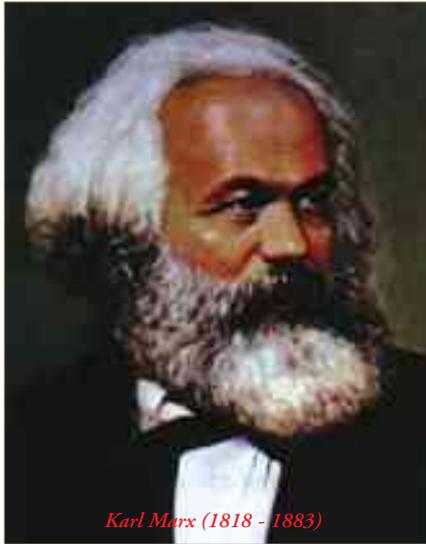
la création : c'est juste l'intention de l'acte qui change sa qualité. D'autre part, ces personnages accomplis illustrent encore une fois la puissance qui sous-tend la pratique de la Voie du juste milieu. C'est parce qu'ils avaient une base puissante et authentique malgré leur esprit de destruction qu'ils ont pu aussi rapidement se transformer jusqu'à devenir méconnaissables comme Ahimsaka, qui fut battu sans y répondre par une foule déchaînée ayant reconnu en lui l'ex-meurtrier Angulimala.



*Sa violence s'était
transmuée en une
force non-violente.*

**Bouddha et Marx,
des révolutionnaires
à la recherche du juste**

23 ans après les événements de 1975 qui ont bouleversé la vie socio-politique du Sud-Est asiatique, j'ai commencé à m'intéresser à la pensée marxiste. Traumatisé plus ou moins inconsciemment par cet exil forcé loin de mes terres natales, je commence seulement à apprécier la pertinence des analyses de Marx sur le capitalisme. Il est important de voir que les pays asiatiques bouleversés par la révolution communiste ont le point commun suivant : une minorité élitiste vivait dans l'abondance et la richesse tandis que la majorité du peuple subsistait dans la pauvreté. En esquissant une comparaison entre le Vietnam, le Cambodge, le Laos voire la Chine, j'ai été étonné d'observer que ces pays étaient fortement imprégnés par une culture bouddhiste.



Karl Marx (1818 - 1883)

*Comment
le bouddhisme,
réputé non-violent,
peut-il se trouver
lié à une doctrine
aussi violente que
le marxisme dans
sa version asiatique ?*

L'erreur de nombre d'adeptes réside dans un enseignement basé sur la dernière partie de la vie du Bouddha, de son éveil jusqu'à la totale extinction (le Nirvana). Or le Bouddha a eu une enfance, une adolescence, une jeunesse. Il a connu le luxe du palais, a goûté au plaisir charnel puisqu'il a eu une femme et un enfant. Bien sûr, il a ensuite renoncé à cette vie de famille pour se consacrer à une quête spirituelle, mais il a vécu en lui ces expériences et ce dégoût du monde matériel avant de découvrir ses lois, ses limites. Les lois qu'il préconise sont des aboutissements et non des règles morales préexistantes qu'on doit suivre stricto sensu depuis sa naissance pour réaliser l'éveil ! Dans certaines écoles bouddhistes, il est ainsi interdit de pratiquer des activités physiques et sportives alors que le Bouddha fut un grand athlète. Au lieu de se focaliser sur l'image d'un Bouddha accompli, il vaudrait mieux, pour une approche pédagogique pertinente, s'attacher au "Siddhartha ou Gautama en train de s'accomplir". Enfin, pour finir, je dirais que la distinction entre ces deux grands révolutionnaires est peut-être la suivante : Marx était en quête de justice sociale, Bouddha d'une justesse de son être. Quête extérieure et conquête intérieure...

*Marx était
en quête
de justice
sociale,
Bouddha
d'une justesse
de son être.*

Au-delà de l'apparente opposition entre violence et non-violence, le Bouddha et Karl Marx se révèlent profondément révolutionnaires : ils destituent le pouvoir politique et le savoir sacré d'une élite (les brahmanes et les bourgeois) pour le donner en partage au peuple (les intouchables et les prolétaires). Le Bouddha n'a apparemment pas utilisé la violence physique mais sa révolution spirituelle demandait une puissance remarquable afin d'affronter les divers obstacles qui obstruaient son évolution. Cette puissance créative de l'éveillé spirituel aurait pu se traduire dans des actions destructrices. Il faut ici se rappeler qu'on avait prédit à la naissance du prince indien deux destinées possibles : soit il succédait à son père Suddhodana comme monarque universel, soit il s'accomplissait en tant qu'éveillé spirituel. Sachant que sa famille appartenait à la couche socio-religieuse des **Ksatria** (les rois-guerriers), Siddhartha avait reçu une éducation de guerrier : n'avait-il pas remporté un concours d'arts martiaux pour rencontrer sa future épouse, Yasodhara ? Aussi, avant de devenir un sage au visage serein, apprit-il à cultiver les qualités d'un combattant. La sérénité manifeste s'appuie subrepticement sur une grande puissance guerrière. Sans ce potentiel, l'apparente douceur du visage d'un pratiquant n'a aucune consistance et se révèle d'une extrême mollesse !



M.V.

Bibliographie sommaire :
Madeleine Biarreau, *L'hindouisme : Anthropologie d'une civilisation*, Champs Flammarion.
Jean Boisselier, *La sagesse du Bouddha*, Gallimard.
Jacques Salomé, *L'enfant Bouddha*, Albin Michel.
Thich Nhat Han, *Sur les traces de Siddhartha*, Ed. JC Lattès.

Soutenez la mutation ...

Abonnez vous au changement !



*Votre magazine
Culturel
d'Art Énergétique*

AIKIDO



TAO ou DO ?



**MEDITATION
SUR LE WEB**

**DOSSIER
LE TAO MÉTISSÉ**



**UN MAÎTRE À
HONG KONG**

3,40 Euro - Suisse 11,80 FS - Belgique 256 FB - Canada 10,95 SC - USA 6,50\$



- JE M'ABONNE POUR 6 NUMEROS POUR UN MONTANT DE 180 F AU LIEU DE 210 F
 OU DE 320 F AU LIEU DE 420 F POUR 12 NUMEROS (à partir du n°9).

Nom : Prénom : Né(e) le :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. : Fax : Sexe : (M) (F)

Profession :

Arts pratiqués :

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.

LE "BONHEUR" D'ÉCRIRE

La calligraphie est une branche importante de la culture chinoise. Sa pratique ne concerne pas uniquement les personnes qui maîtrisent cette langue. Elle permet de développer, comme le Daoyin Qi Gong ou encore le Wushu, le calme, l'unité et l'équilibre intérieurs.

La maîtrise technique et la concentration permettent au calligraphe d'exprimer l'harmonie des forces Yin et Yang (composantes de la loi Taiji), c'est à dire force et douceur, rapidité et lenteur, amorce et terminaison...

Nous voilà ensemble pour une 4^{ème} leçon et j'espère que vous pratiquez régulièrement ! Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave ! L'essentiel est d'apprécier ce que vous faites lorsque vous le faites. Et pratiquer de temps en temps, vaut mieux que de ne jamais pratiquer. Cependant sachez que la régularité dans la pratique est le secret de la maîtrise de tout art.

Si c'est la première fois que vous lisez cette rubrique et que vous avez envie de toucher à la calligraphie, vous pouvez demander les numéros précédents afin de commencer par les bases. Je poursuis ainsi l'étude des bases du style régulier, puis je vous présenterai le caractère "Bonheur" qui se dit en chinois "fu" au 4^{ème} ton.

Dans la langue chinoise (mandarin), il existe quatre tons et un ton dit "neutre" :

Le premier est haut, le second monte, le troisième descend puis monte, le quatrième descend et le neutre ne monte pas et ne descend pas !

Ainsi chaque mot, selon son ton, a un sens différent. Par exemple :

- ma (1^{er} ton) : maman
- ma (2^{ème} ton) : chanvre
- ma (3^{ème} ton) : cheval
- ma (4^{ème} ton) : dire de gros mots !

- ma (ton neutre) : équivalent du point d'interrogation.

En langue parlée, il faut donc "chanter" juste !

RAPPEL GENERAL:

Position du corps :

- Pieds : parallèles largeur d'épaules
- Genou : un angle de 90° entre la cuisse et la jambe
- Dos : droit, détendu et ne touche pas le dossier de la chaise
- Tête : droite, détendue et comme suspendue au ciel par un fil
- Épaules : détendues
- 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 tout en étant collé à l'annulaire. C'est ce dernier qui touche la hampe du pinceau)
- De l'autre côté : l'index et le majeur,
- Paume : forme un angle de 45° avec le plan de la feuille
- Pinceau : vertical et forme un angle droit avec la feuille

Préparation du pinceau :

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



Par Najib BOUCHIBA

Méthode :

1^{er} exercice : remplissage des caractères en suivant les flèches.

2^{ème} exercice : les calquer, par transparence, en utilisant du papier pelure 30 grammes.

3^{ème} exercice : si vous sentez que vous êtes de plus en plus à l'aise, vous pouvez poser le modèle à côté de votre feuille et le recopier.

Tout d'abord, la suite des bases :
Il s'agit de combinaisons simples des six traits fondamentaux qui composent tous les caractères chinois.

BONHEUR :

Si on regarde le caractère "Bonheur" (voir p.50) de très près, on distingue :

- La partie droite

Elle signifie un grenier dans lequel on conservait les grains après la moisson. A l'origine cette partie voulait dire "plein".

- La partie gauche

Depuis les temps anciens, les Chinois croient que les morts deviennent des Esprits.

Ce pictogramme symbolise le rituel pour se connecter avec les ancêtres, afin de leur témoigner notre attachement tout en leur demandant de protéger notre famille. En outre, dans le système de valeurs chinois, avoir suffisamment à manger est très important. Et la nourriture représente ici tout ce dont un être humain a besoin dans sa vie.



Mai : acheter



Xiao : petit



Ge : hallebarde



Kou : bouche



Shan : montagne



Me : pronom relatif



*“Bonheur”
veut donc dire
que le Ciel
te donne tous
les “ingrédients”
pour être heureux*

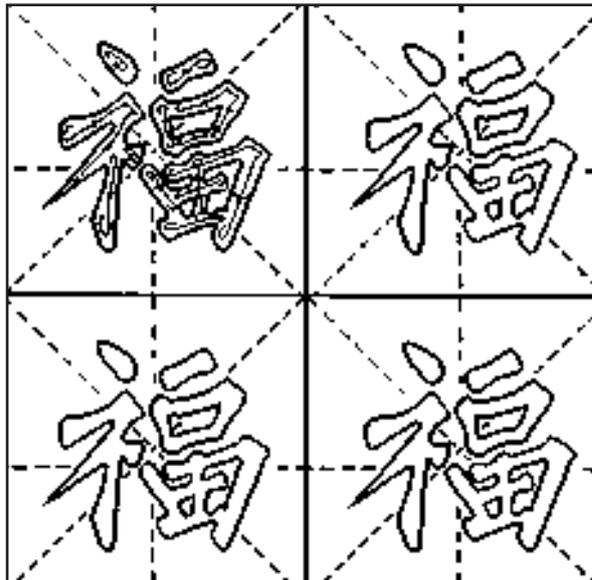
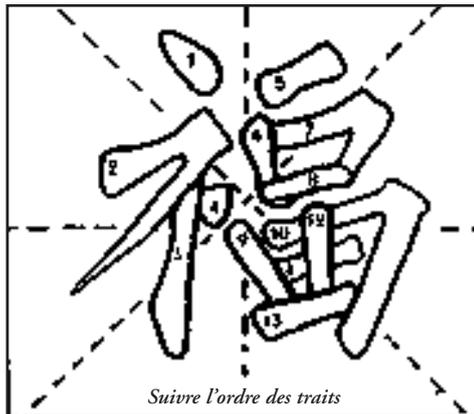
Lors du Nouvel An, beaucoup de familles chinoises collent une calligraphie du caractère “Bonheur” à l’envers, en tant que sentence parallèle, sur la porte d’entrée de la maison. En fait, il s’agit d’un jeu de mots : en chinois les verbes “inverser” ou “renverser” comprennent le mot “dao” au 3^{ème} ton, et le verbe “arriver” est constitué de “dao” au 4^{ème} ton... C’est donc un vœu... “que le Bonheur arrive dans la maison !”



Un souhait qu’on dit aux personnes âgées lors de leur anniversaire, ou au Nouvel An... “fu shou shuang quan” fu (bonheur) shou (longue vie) shuang (paire) quan (ensemble, unité)... Autrement dit “Longue vie heureuse à deux !”
Enfin, une des clés du Bonheur :

*“une journée
sans gaieté
est comme un puits
sans eau”* **N.B.**

Fu : bonheur



au “Jardin des plantes de Pékin” Avril 1998 (année du Tigre): sur ce gonflable est écrit le caractère “Bonheur”

**Bon
Kung
Fu!**

Expo Tao

*Il existe
des artistes
du monde entier
qui, par leurs œuvres,
se sont imprégnés
des mouvements
du Tao sans
en connaître
le nom.*





À la lumière de la culture énergétique, entre l'Afrique et l'Asie se dévoilent progressivement des parallèles qui ne demandent qu'à être explorés. Alors que la plupart des ethnologues continuent d'appliquer des concepts intellectuels pour interpréter ce qu'ils voient des diverses cultures, la sensation du Tao aide à pénétrer les subtilités énergétiques qui imprègnent les arts et coutumes africains de tradition orale. Une manière plus charnelle de ressentir les échanges rythmés entre le son des terres, la danse des corps humains et le fluide des ancêtres.

KABORE Moussa, élève sorti du Centre National d'Art de Ouagadougou (Burkina-Faso), s'affirme à 33 ans comme un des grands sculpteurs de l'Afrique moderne. Artiste novateur, il revisite et libère les traditions africaines par de nouvelles techniques. C'est ainsi qu'il utilise une fonte de qualité, qu'il patine ses sculptures avec des moyens modernes, obtenant des verts transparents, des bruns translucides, des bronzes aux reflets anciens, parfois rugueux, que viennent contraster des éclats brillants.

Dans sa quête de métissage entre les traditions africaines et les goûts esthétiques européens, Kabore Moussa a donné forme à des sculptures en bronze qui dégagent une grande expressivité, et dont les mouvements rappellent la géométrie du Tai Ji : spirale, ondulation, sphère, jeu entre vide et plein, mouvements et gestes continus, serpentement...

Kabore Moussa serait-il devenu taoïste sans le savoir ?

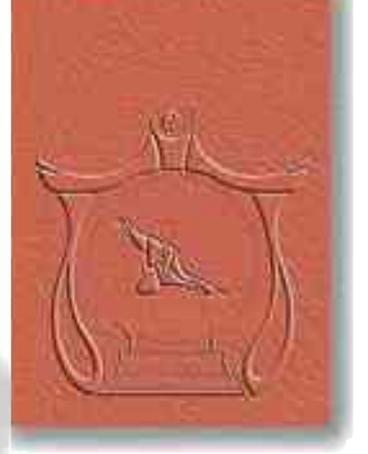


Expo permanente :
Galerie Jupiter,
16 rue des Lingots,
14600 Honfleur
Tél : 02 31 89 95 11

Rens : Jean-Pierre FOURNIER
Atelier Jupiter,
2, rue des Sœurs,
77760 La Chapelle-La-Reine
Tél : 01 64 24 38 04

Wu Shu l'art du combat chinois

Philippe RAFFORT,
enseignant de Tai Ji Quan style Chen
et spécialiste de l'histoire du Wushu.



Aux sources du YI QUAN

氏二十四格功
Les 24 postures dans l'école Liang

De nos jours, le Yi Quan* ("Boxe de l'intention") et le Da Cheng Quan ("Boxe du grand accomplissement")

rencontrent un développement important en Asie comme en Europe. Ce succès vient d'une part, de l'absence de longs enchaînements qu'on retrouve dans la plupart des styles de Wushu et, d'autre part, du fait que ces arts vont à l'essentiel en mettant en avant le travail de l'énergie par la pratique du maintien des postures, associées à un travail précis de la pensée. Ces exercices confèrent une efficacité rapide aux pratiquants qui acceptent de se soumettre à des heures de postures plutôt que de s'adonner à la répétition des *Taolu* (enchaînements).

*En fait, le Yi Quan
suit les mêmes principes*

*que le Xing Yi Quan
mais sans le travail des
enchaînements codifiés.*

Le Yi Quan est souvent présenté comme la quintessence des arts internes majeurs. Cet art est teinté dans ses applications de quelques techniques de boxes occidentales qui retrouvent ici leurs lettres de noblesse, mais sa principale source d'inspiration reste le **XingYi Quan** ("Boxe de la forme et de l'intention").

Le Yi Quan travaille sur le jaillissement spontané des mouvements par l'intention (Yi). Dans le travail de fond sur les postures du XingYi, nous retrouvons surtout celui de la posture **San Ti**, prédominance qui contraste avec la richesse des postures du Yi Quan dans sa version actuelle. Cependant, dans certains styles de XingYi, nous retrouvons une grande variété de postures et d'exercices en mouvement qui peuvent rappeler directement les positions et les exercices "d'essayer la force" du Yi Quan actuel. Le lien est alors plus

évident entre la tradition et le renouveau apporté par Maître Wang Xiangzhai (le fondateur du Yi Quan et du Da Cheng Quan !). C'est l'école Liang du Xing Yi, pratiquée plus soigneusement que les styles courants, qui a retenu mon attention par la richesse de ses exercices de base. Ceux-ci sont formés de deux séries d'exercices : les "24 postures" et les "12 formes en mouvement", dites "caresser l'air". Ces techniques constituent la base indispensable pour obtenir le Gongfu, ou plus précisément le **Wugong** (littéralement "l'habileté spéciale appliquée au domaine martial"). Les sorties de forces sont abordées ensuite avec le travail à la perche. Dans ce numéro, je vous présenterai les 24 postures : elles peuvent être exécutées isolément, à condition de vous être imprégnés des 4 premières ; ou également de manière liée mais en terminant toujours par la dernière. Il faudrait les maintenir progressivement assez longtemps comme dans la pratique du Yi Quan.



- " **jing zhong jiu dong** " : Rechercher un mouvement subtil au sein de l'immobilité. Il s'agit de mobiliser le Yuan Qi (le souffle originel) dans la posture, en cultivant la tranquillité d'esprit et en favorisant l'accumulation du Qi. C'est le travail des 24 postures présenté maintenant.

- " **dong zhong jiu jing** " : Conserver le calme de l'esprit et un souffle régulier au sein d'un mouvement lent et régulier d'abord, plus explosif ensuite, c'est le travail proposé dans les 12 techniques de "caresser l'air". Le Yuan Qi peut alors se lier avec une idée et produire l'énergie interne. On peut en fait distinguer 3 groupes de postures que je vais vous présenter.

Le travail des 24 postures dans l'école Liang du XingYi Quan

La préparation

Elle est constituée par les quatre premières postures :

Illustrations 1 à 4

La position du **Wuji** ("état d'attente avant la création de l'univers") est primordiale. Le pratiquant doit ressentir ici en tant que microcosme cette unité primordiale qui existait avant la création orgasmique de l'univers, c'est-à-dire la mise en mouvement des énergies Yin -Yang. Cette version orgasmique de la création cosmique contraste avec celle de l'Occident qui voit davantage un Big Bang, une explosion très Yang !

Il est dit par les maîtres de cette école que la pratique assidue de cette position produit à elle seule la moitié du résultat. La fermeture des poings de la position 2 doit être légère, surveillez la détente des épaules. La troisième position est importante pour le relâchement de la partie inférieure du corps, elle assure la descente du Qi ; placez votre intention (Yi) dans les paumes et les plantes de pieds et fléchissez les jambes. Revenez au Wuji pour terminer la série de préparation.





沏木

Les postures avec répartition égale du poids

Illustrations 5 à 11

La position 5 est l'équivalent de la posture de l'arbre, si ce n'est que dans ce travail les talons sont joints et les pieds ouverts avec un angle de 90°, les jambes sont aussi plus ou moins fléchies selon le niveau. Les yeux mi-clos, portez votre regard vers le milieu des mains, et votre attention est dirigée dans le Dan Tian (centre énergétique situé sous le nombril). Cette posture est très bénéfique pour les poumons, régularise la respiration et permet au Qi de descendre dans le ventre.

Les positions 6 et 7 sont identiques mis à part qu'une main se place sur le côté du ventre. Elles favorisent en outre l'ouverture du méridien conception (Ren Mai) qui circule dans la face interne (Yin) du buste entre le point périnée et le point de contact de la langue et du palais supérieure de la bouche.

A partir de la position précédente, passez par la position du ballon comme transition, puis prenez la posture 8 en montant les mains au-dessus de la tête et en



largeur des épaules et en fléchissant davantage les jambes, accélère la circulation du Qi dans tout le corps. Remontez les mains en vis à vis au dessus de la tête, comme englobant un gros ballon au-dessus de la tête, portez plus votre intention sur les



redescendant sur les côtés à hauteur des épaules, les paumes vers le bas. Cette posture travaille la taille, le dos, optimise la circulation du Qi dans les mains. La position 9, obtenue en écartant les pieds à la

paumes, le regard est à l'horizontal. La posture 11 rassemble le souffle interne dans le Dan Tian le long du méridien conception, puis jusque dans les plantes de pieds.

木



Les postures avec répartition de poids

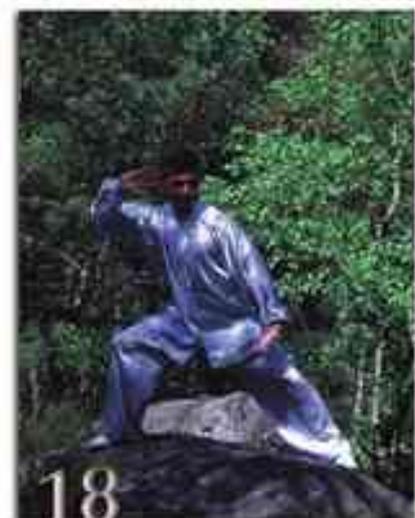
Illustrations 12 à 24

Les postures **12** et **13** permettent de travailler le méridien de la ceinture dit **Dai Mai** (anneau circulant au niveau du nombril), la rate et l'estomac, le poids est à 60 % sur la jambe arrière et 40 % sur celle de devant. Les postures **14** et **15** font travailler le méridien de conception, abaisse le feu du cœur et humidifie les reins ; les mains sont en griffe détendues un peu comme dans la position de "maintien du tigre" du Yi Quan, le poids toujours réparti à 60/40 sur la jambe



arrière. Les positions sur une jambe **16** et **17** sont favorables pour les méridiens de la rate, de l'estomac, le relâchement de la taille et des reins.

Les postures basses en Pu Bu ("Pas tombant") **18** et **19**, permettent d'intensifier le travail conjoint du haut et du bas du corps, la synchronisation mains-pieds, les méridiens rate et estomac, tout en renforçant les reins et la taille.



Les postures d'appui haut du tigre 20 et 21, font travailler la montée de l'énergie du sol jusque



dans les mains. Les positions de tenue d'un ballon sur les côtés 22 et 23, Hunyuan Zhaung, sont une base excellente pour le combat.



Retour à la position du Wuji, 24



Prendre la position après avoir rassemblé les mains, formées en poings, devant le ventre.

P.R.

* J'ai préféré traduire le "Yi" plutôt par le terme d'"intention" que par celui de "pensée" qui est fortement liée dans notre culture avec la pensée intellectuelle. Le Yi est davantage de l'ordre de la sensation, du ressenti.

STAGES YI QUAN SANTE, YI QUAN MARTIAL ET CALLIGRAPHIE AVEC LE GRAND MAITRE LI JIANYU EN FRANCE ET EN SUISSE

(Gourbevoie 92, Caen 14, Orgeval 78, Henanpinan 22, Suisse, région Jura Neuchâtelois)

Avec la collaboration de MAITRE YAN KALLEBACH, RESPONSABLE EUROPEEN TAI KI KEN (forme japonaise du YI QUAN) et de Jean-Luc Lesueur, enseignant YI QUAN (élève direct de M^r LI JIANYU) et TAI KI KEN (représentant national)



LI JIANYU, disciple intime du grand Maître WANG XIAN ZHAI, fondateur du YI QUAN. Son but est de développer le YI QUAN à travers le monde. Il est aussi maître de QI GONG de l'académie de médecine chinoise traditionnelle. Maître de calligraphie. Chef du département international de l'éducation de PEKIN de WUSHU.

Compléments d'informations dans les nouvelles BRÈVES et pour tous renseignements supplémentaires et dossier d'inscription, contacter :
M. Jean-Luc Lesueur
25, rue des Cailles - 28260 La Chaussée d'Ivry
Tél / fax : 02 37 64 57 66



QI GONG SANTE

BRETAGNE

STAGES D'ETE 1998

22 - 26 juin / 13 - 17 juillet / 31 juillet - 04 août

5 jours à la campagne, 3 jours de jeune proposés, une remise en forme, une découverte de la méthode avec bilan énergétique chinois personnalisé et conseils spécifiques pour chacun (1 930 F).

FORMATION DE MONTEUR en 3 ans

Formation pour soi et pour les autres
Comprendre la méthode dans le détail, profiter d'un suivi et d'une mise en place progressive des bienfaits d'une pratique régulière et formation professionnelle.

ENERGETIQUE CHINOISE

Etude du bilan énergétique chinois
Etude de l'énergétique traditionnelle
Etude du Feng Shui chinois

ECOLE DE QI GONG DE L'OUEST

créée en 1982, animée par Gérard TISSON
Acupuncteur traditionnel et formateur en Qi Gong
17 rue Marie Picquet 35 000 RENNES

TEL : 02 98 31 97 97 / FAX : 02 98 31 64 63

Wu Shu l'art du combat chinois

DA CHENG QUAN

La quintessence des arts martiaux

Le Da Cheng Quan est un art martial à la frontière de l'interne et de l'externe. Il a été mis au point par le grand maître Wang Xiangzhai qui a fusionné en une seule technique les avantages de différentes écoles.



*Le Maître-fondateur du Da Cheng Quan,
WANG Xiangzhai (1885-1963).*

Par Pierre LAGORCE



L'histoire et la légende de Wang Xiangzhai naquirent en 1885 dans la province de Hebei.

Comme beaucoup de grands maîtres d'arts martiaux, il était un enfant fragile. A 14 ans, pour renforcer sa santé, il devint le disciple de GUO Yun Shen, boxeur d'une maîtrise exceptionnelle que l'on surnommait « la paume divine ». Il apprit auprès de lui le Xing Yi Quan, la boxe de la forme et de l'intention. A la mort de son maître qui lui avait transmis tous ses secrets, il quitta son village et parcourut la Chine du Nord au Sud pour rencontrer les maîtres les plus remarquables de son époque et devint ainsi un spécialiste des grandes écoles de Wushu.

Il étudia les techniques du monastère de Shaolin avec le moine Xinglin et le vieux maître de ce dernier, Benkong. Après quoi, il se familiarisa avec les cinq jeux de mains

du Wujiliaoshou sous la direction de FANG Shizhuang. Puis il aborda la boxe taoïste de l'école de Wudang et la boxe de la grue, le Hequan avec XIE Tiefu, surnommé "le Barbu". Il affronta ce maître, considéré comme le virtuose de la Chine du Sud. Leur combat épique est resté dans les annales. M. XIE attaquait à la vitesse de l'éclair. Mais M. WANG était capable de répondre à n'importe quelle situation. Une admiration et



M. WANG jeune.



Maître HE dans un déplacement spontané et martial

un respect réciproque les unirent. Lorsqu'ils se quittèrent, M. XIE déclara :

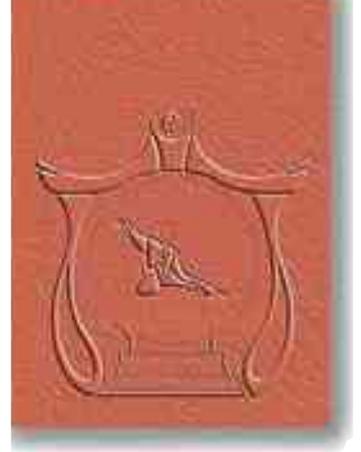
« WANG Xiangzhai est le seul homme au Nord du Chong Jiang qui ait compris la vraie nature des arts martiaux ».

Toujours animé par sa passion du Wushu, Wang aborda ensuite le Bagua Zhang, "boxe des huit trigrammes" et enfin le Taiji Quan, la "boxe du faite suprême". Fort de ses connaissances, Wang Xiangzhai fonda une école à Shanghai et entreprit de réformer le Xing Yi Quan. Afin de rappeler à ses élèves la prééminence de l'intention sur la forme il rebaptisa le Xing Yi et lui donna le nom de Yi Quan la "boxe de l'intention". Après quelques

années, il retourna à Pékin.

Au sommet de son art, il créa le Da Cheng Quan ("Boxe de la Grande Réalisation"), fruit de sa longue expérience. La dernière partie de sa vie fut consacrée au développement de techniques de santé particulièrement efficaces et d'une grande simplicité d'application. Suivant la tradition, il transmet l'essence de son enseignement à WANG Xuanjie qui devint un des grands maîtres contemporains et à sa fille madame WANG Yu Fang. C'est à présent Maître HE Zhen Wei qui poursuit leur œuvre. Pour notre grand bonheur, M. HE est venu dispenser son enseignement en France invité par le docteur JIAN Liujun, grand expert de Qi Gong dur qui dirige à Paris l'Institut du Quimetao.

J'ai eu la chance de travailler avec M. HE dans le cadre de l'Institut, puis de suivre son enseignement l'été dernier à Pékin. Nous nous sommes entretenus longuement du Da Cheng.





“ Le Da Cheng Quan est une synthèse des meilleurs éléments de toutes les boxes. Ce qui le différencie des autres arts martiaux, c’est qu’il n’utilise ni enchaînement ni mouvement imposé pour la démonstration. Sa finalité n’est pas le sport mais le combat réel ; dans ce cas l’adversaire ne porte pas les coups selon un mode convenu, il faut donc être apte à répondre à n’importe quelle attaque.”

La grande idée du Da Cheng est de réveiller les automatismes instinctifs et de libérer les fonctions d’auto-défense de l’homme.

On entend par là, la faculté de combattre dont on dispose en situation de survie. Par exemple : une femme se trouve devant un voyou armé, elle prend peur, s’affole et devient une proie facile. Mais si le voyou s’en prend à son enfant, la même femme qui tremblait tout à l’heure, devient une furie et poussée par une force surhumaine se jette sur l’agresseur et le met en pièces. Que s’est-il passé ?

L’instinct maternel a court-circuité la pensée et l’action est devenue

Mais avant de vous confier ses propos, voyons qui est Maître HE.

Son père était un ami intime de M. WANG, fondateur du Da Cheng. Mais avant de l’amener au Da Cheng, il préféra l’orienter d’abord, à l’âge de 8 ans, vers le Tantui. A 10 ans il pratiqua le Qi Gong de Shaolin, puis à 14 ans le Tongbei Quan (“boxe du dos traversé”), à 16 ans le Shuai Jiao (lutte chinoise), à 18 ans la boxe anglaise, à 19 ans le Taiji et le Xing Yi, à ce moment là il passa tout naturellement au Da Cheng Quan. Depuis 35 ans il enseigne cette discipline. Il est le professeur principal au Palais du

travail, où il a pris la suite de la fille du fondateur, Mme WANG Yu Fang. Il est également professeur principal au centre de rééducation



fonctionnelle de la province de Liaoning. Professeur invité de plusieurs universités, il est aussi le vice-président de l’Association de Recherches de Da Cheng de Chine. Il a formé personnellement plus de 6000 élèves. Laissons-lui la parole :

spontanée. Dans cette optique, le Da Cheng propose des exercices qui amènent l’esprit au “lâcher prise”, ce qui permet d’exécuter d’un seul coup, sans réfléchir, des gestes qui sauvent.



拳

Pour obtenir cet état, on se sert de l'imagination. Les moyens employés sont de deux types. Premièrement, détendre l'esprit. Par exemple imaginer que l'on est plongé dans un bon bain chaud ou bien regarder au loin comme si l'on contemplait des nuages.

Deuxièmement, exécuter des mouvements virtuels. Par exemple imaginer que l'on porte, sans la faire tomber, une plume sur la tête ; cet exercice renforce le sens de l'équilibre.

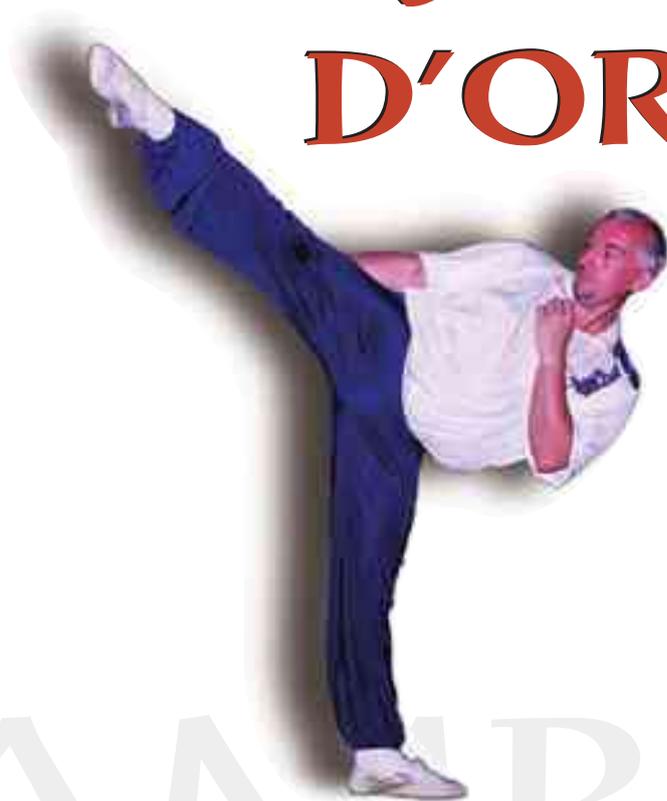
On peut aussi imaginer que l'on encaisse des coups de toutes parts, cela renforce la résistance physique. Après avoir entraîné l'intention, on s'occupe de la forme.

Lorsque les deux sont associés de façon harmonieuse, les techniques apprises peuvent ressurgir spontanément lors d'un combat. L'entraînement de l'esprit est la caractéristique principale du Da Cheng. Il permet d'atteindre ce que nous appelons "l'esprit véritable" (force de caractère, audace, absence de peur). Pour arriver à ce résultat, du temps, de la patience et de la persévérance sont nécessaires ". P.L.

Maître HE Zhenwei, professeur principal de l'école de Da Cheng Quan de Pékin donnera des stages à Paris du 11 au 15 Juillet (niveau I) et du 24 au 29 Juillet (niveau II), à Nice du 17 au 22 Juillet. Rens : Institut du Quimetao, 57 avenue du Maine, Paris 14^{ème} Tel.: 01.43.20.70.66. Fax : 01.43.20.56.21.

Wu Shu l'art du combat chinois

LE TAO DES JAMBES D'OR



Surnommé " Jambes d'Or " pour son art des coups de pied, Roger Itier fait partie de nos champions de Kung Fu Wushu les plus titrés. A 38 ans, les graines de la maturité ayant germé, il nous parle de l'importance des jambes pour à la fois combattre et s'enraciner dans l'existence.
Un art accessible à tous et plus spécialement...
aux femmes !

Entretien avec Roger ITIER
Propos recueillis par Delphine L'HUILLIER
Photos Frédéric SERRALTA.



Roger, peux-tu nous parler de ton évolution, de ta pratique des arts martiaux chinois et de ton intérêt particulier pour les techniques de jambes ?

Je ne me suis pas spécialisé mais j'ai été attiré dans le wushu par l'efficacité et l'esthétique souvent exprimées par des techniques aériennes plutôt que par des techniques de bras. User de

Les jambes seraient-elles plus efficaces que les bras ?

Non. Qu'entendons-nous par efficacité ? L'efficacité d'un art martial est permanente. Pas seulement contre un adversaire qui s'est échauffé et préparé à une compétition, mais contre plusieurs personnes, quand, après un bon repas, on a le ventre plein, quand on est dans un pantalon serré, quand on est dans une surface qui ne permet pas le libre déploiement

j'ai eu la chance de rencontrer un grand champion américain, Bill Wallace, surnommé "la jambe gauche la plus rapide du monde". Sa jambe droite blessée, il ne pouvait utiliser qu'une jambe gauche devenue foudroyante. Tous les trois m'ont fait persister dans ma démarche et dans mon amour des techniques de jambes.

Peut-être une influence plus intime?

Ma mère a une double luxation congénitale des hanches et elle boite. Elle est née par un siège, la grossesse pouvait se révéler dangereuse. Je suis d'ailleurs fils unique et je suis également né par un siège.



Roger ITIER prodiguant ses conseils pour projeter l'intention dans le même temps que le coup de pied.

ses jambes était peu apprécié dans la culture française, comme en témoigne la mauvaise réputation de la "savate". On appelait "le noble art" la boxe anglaise qui n'utilisait que les poings. Or je trouvais les poings violents et agressifs. L'emploi des jambes, souvent spectaculaire, prônait la compréhension d'une certaine technicité et la puissance. Il suffit de regarder la grosseur d'une cuisse et d'un bras pour comprendre tout de suite l'effet dévastateur d'un coup de pied, indépendamment de l'allonge et du symbole martial qu'il évoque.

de certaines techniques. Aujourd'hui on est vainqueur, demain on est perdant. Dans ce genre d'affrontement, il n'y a pas de champion. Lorsque l'on en arrive à utiliser des techniques martiales pour sauver son intégrité, c'est un constat d'échec. On n'a pas pu faire autre chose. C'est toujours dommage.

Tu as eu des modèles ?

Naturellement. Trois personnes m'ont influencé, Bruce Lee, un autre acteur chinois peu connu des profanes, Tan Tao Liang dit "flash fleg", aux coups de pieds percutants et, plus tard,

M'a-t-elle communiqué inconsciemment sa hantise de me voir atteint ? J'ai peut-être voulu exorciser l'infirmité de ma mère qui, pour moi, n'en était pas une, en accomplissant un certain travail au niveau des jambes.

Ma fascination appartient à mon inconscient et débute avant tout par une fascination pour les arts martiaux, chinois en particulier. Rien d'autre ne m'intéressait à part ça. Adolescents, on constituait un groupe d'amis, un "laboratoire d'idées"



où l'on échangeait des vues sur la pratique des arts martiaux et sur ce que nous avaient montré nos profs respectifs. Chacun travaillait des styles différents... Hasard de rencontres, de morphologies, et d'attirances. Pendant deux ans je me suis entraîné sans avoir intégré une école.

actions de la taille. Les coups de pieds se décochent dans n'importe quelle position, sans faire d'appel, et sans transformer sa posture à chaque fois. Des positions sont plus favorables que d'autres selon la situation et le potentiel de la personne. Si pour donner un coup de pied direct, on doit

très solide mais très vulnérable parce qu'on ne peut pas beaucoup bouger. Si l'on est très fluide et mobile, on est difficilement atteignable, mais il y a insuffisance parce qu'on ne peut pas générer de force. On doit à chaque fois équilibrer cet aspect yin / yang. Et c'est vrai dans la vie en général.



L'efficacité des conseils de Roger... bien appliqués par Fawzia.



Clefs et techniques de jambes font partie du patrimoine traditionnel.

Avant d'intégrer l'école, te souviens-tu t'être servi naturellement des jambes ?

Avant même de pratiquer, les coups de pied représentaient ma défense instinctive. Ils me sécurisaient. Ils créent une distance et à l'époque, j'étais réfractaire au contact rapproché. Les jambes devenaient un moyen de mettre hors de combat quelqu'un, à distance et sans prendre de risques.

Quelle utilisation peut être faite des jambes ?

Leurs rôles sont multiples. Elles permettent toutes les positions du wushu et dans une situation de combat, de se déplacer, pour se défendre ou pour attaquer. C'est aussi l'art de fouetter, projeter, crocheter et balayer. Elles permettent le développement de la force qui prend racine au niveau des pieds et émerge du sol, se propage au niveau des jambes, et rayonne au niveau des bras, transmise et transformée par les

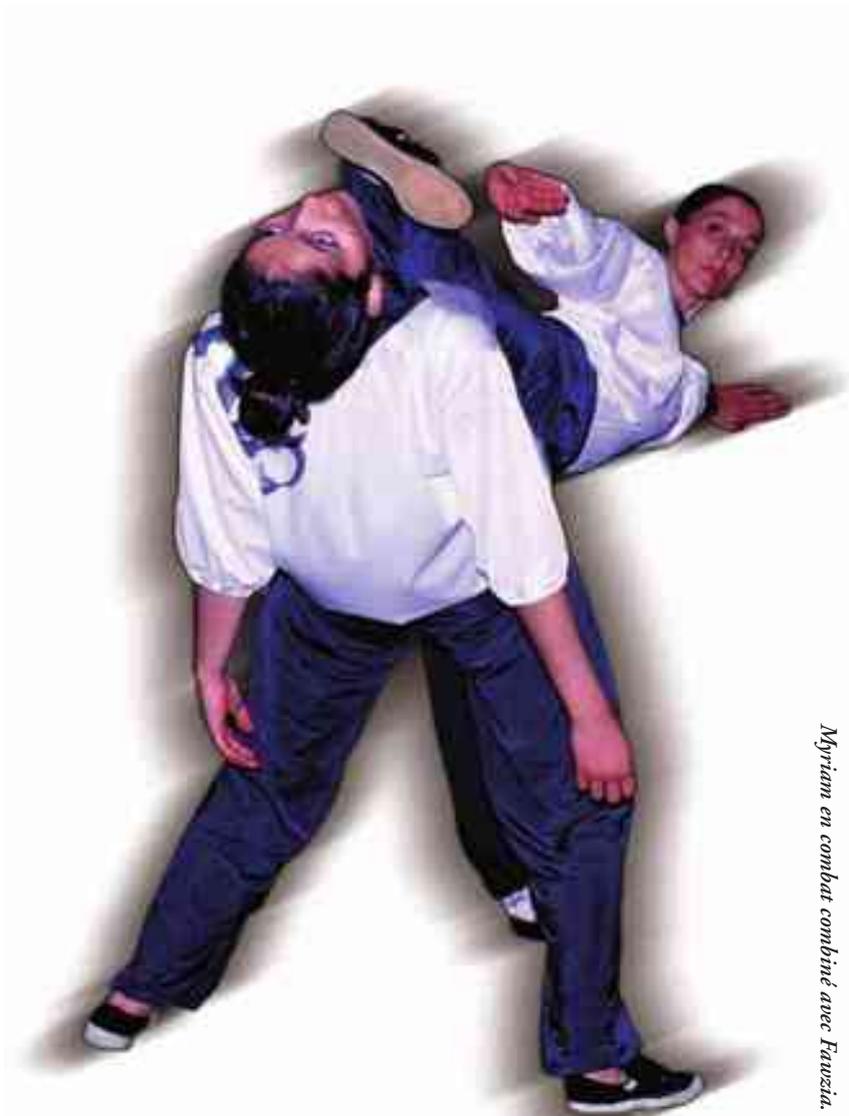
se mettre dans la posture X, si je me mets dans la posture X et que mon adversaire sait que de cette posture découle un coup de pied direct, il aura un avantage sur moi. A partir de l'écartement des pieds, on définit un axe de sustentation. Plus cet axe est grand, plus la stabilité et l'inertie sont grandes.

Le centre de gravité (le Dan Tian, trois doigts sous le nombril) doit être en permanence sur cet axe pour éviter tout déséquilibre. L'alchimie d'un combattant est d'équilibrer cette force : s'enraciner sans compromettre sa rapidité de déplacement, un équilibre entre l'excès et l'insuffisance. Il y a excès si on reste figé dans une posture. On est

L'Art du Wushu consiste à déplacer son centre de gravité, tout en respectant l'équilibre. L'art du déplacement, c'est l'art des techniques de jambes.



"Le placement" : la base essentielle pour projeter la force (Fa Jing). Roger en leçon avec Cécilia



Myriam en combat combiné avec Faouzia.

Les femmes ont-elles des facilités pour les coups de pied par rapport aux hommes ?

De manière instinctive, les femmes utiliseraient plus facilement les bras. Elles donnent une gifle plutôt qu'un coup de pied. En règle général, musculairement plus faibles que les hommes, avec les jambes, elles gagnent en puissance et déconcertent parce que l'on s'attend souvent aux mains. Les coups de pied sont perçus comme une véritable agression. Les femmes doivent cultiver l'effet de surprise. Elles sont aussi plus souples. Les hommes développent davantage l'aspect physique. Ils ont moins de blocages musculaires et articulaires. Mais en ce qui concerne la force proprement dite, elle se développe aussi

bien chez les hommes que chez les femmes. Les arts martiaux ne se limitent pas à une catégorie. C'est le patrimoine de l'humanité et plutôt une question de goût, de travail, de prédisposition innée, acquise, travaillée.

Pour les techniques de jambes, il vaut mieux soi disant être souple, efficace, puissant, rapide, intelligent. Mais j'ai rencontré des pratiquantes pas forcément très souples mais qui avaient de bonnes techniques de jambes, ou pas très rapides mais qui avaient des jambes très puissantes. La vérité est faite d'un tissu de mensonges, de promesses. Il faut être comme ci, comme ça. Dans les arts martiaux, tous les aspects coexistent. Et plutôt que de voir ce qui nous rassemble, voyons plutôt ce qui crée la différence entre

tous les styles martiaux. Cette vision enrichit le style et permet d'avancer.

Quelles sont les techniques ?

On peut les classer en différentes familles : les coups de pieds direct, latéraux, circulaires, croissants, arrières, circulaires retournés et les sauts. Dans ces familles existe une multitude de coups de pied. Se greffent aussi les combinaisons entre familles, les différentes trajectoires et les niveaux de frappe (bas, moyen et haut), les distances (longue, courte, moyenne). Les coups de pied peuvent s'utiliser à courte distance, voire en corps à corps parfois, surtout en ligne basse, rarement en ligne haute. Dans la classification des arts martiaux chinois modernes, il y a 4 familles de coups de pied : jambe tendue (extérieur, de face, etc), des coups de pied avec flexion et extension (un temps armé, un temps frappé), avec impact claqué. L'impact est souvent simulé en claquant sur le dessus du pied avec les mains. Et enfin les balayages. On utilise la pointe, le dessus, le tranchant, le talon et l'intérieur du pied, toute la surface du pied selon la technique employée, en utilisant de préférence les surfaces dures et percutantes.

Ces techniques réclament-elles un entraînement particulier ?

Bien sûr. Elles nécessitent plein de qualités.

Initiatiquement, le pratiquant est en train de se construire et quand on construit une maison, on fait d'abord les fondations : Les jambes sont les fondations du corps humain.

TUI FA

L'art du coup de pied chinois



武術

par Roger ITIER

un livre de 200 pages sur les secrets de cet art.

bon de souscription

Je souscris pour le livre de Roger ITIER
"TUI FA, l'art du coup de pied chinois"
pour un montant de 210 F au lieu de 250 F
et pour nos abonnés au prix exceptionnel
de 180 F (à paraître en octobre- novembre 1998).

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

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.

Elles nous permettent de tenir debout. Il faut travailler en pratiquant des exercices d'étirement, non pas des exercices de stretching où l'intention de détente prédomine mais des étirements martiaux où la jambe est souvent contractée. De la souplesse

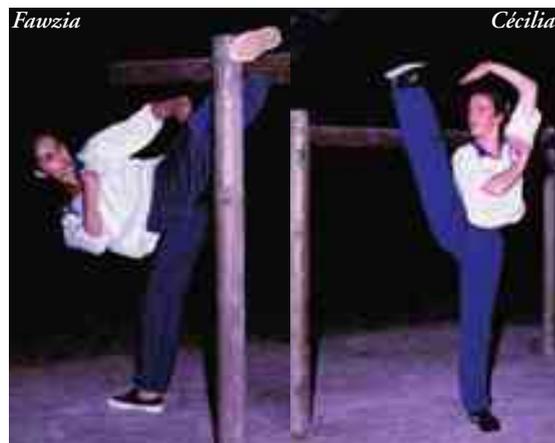
mais pas du relâchement. On peut travailler avec ou sans matériel, debout ou assis, pratiquer des levers de jambe, avec l'aide d'un partenaire, exécuter des séries de coups de pieds en cadence. La musculation et le renforcement physique, le travail de postures et l'impact explosif des coups de pied sont importants.

D'où émerge cette force ?

Elle provient de la souplesse. Dans le Tao Te King de Lao Tseu, il est écrit : "Si on



veut s'exercer à la force, il faut s'entraîner dans la faiblesse". Cherche la souplesse plutôt que la rigidité. Etirer les muscles mais aussi assouplir les tendons car c'est de là que vient la force. L'esprit mobilise le Qi (l'énergie) qui est orientée par l'intention du geste martial, alors il peut y avoir sortie de force. Elle fait appel à des éléments physiques, musculaires et psychiques. Par la musculation, je développe la force Gong Li (la puissance) qui s'étiole avec



le temps. Pour la longévité dans les arts martiaux, il faut cultiver la force psychique qui doit s'améliorer, se raffiner comme un élixir. Les techniques de jambes sont en général réservées aux plus jeunes mais j'ai vu des pratiquants âgés (styles du nord) utiliser des coups de pied sautés.

Chacun peut donc "prendre son pied" ?

Oui. L'apprentissage des arts martiaux se fait pas à pas, en fonction de notre culture, de notre vécu, de tout un tas de choses. Il y a une hiérarchie des tâches, il ne faut pas se tromper. Il faut s'adapter en fonction de la morphologie et du niveau physique de chacun. Les jambes forment avec les bras l'équilibre du schéma corporel. Le jeu des contraires permet d'harmoniser les techniques de bras en harmonisant les techniques de jambes. Travailler les techniques de bras, c'est forcément avoir de bonnes positions. A notre insu, en travaillant l'une, on développe l'autre. Les bras sont fluides et insaisissables comme l'esprit. Les jambes sont plus lourdes, plus difficiles

à mobiliser. C'est le reflet d'un individu, des pensées fluides ou pâteuses. En intégrant les techniques de jambes, j'ai peut-être essayé de structurer le côté "pataud" de mon esprit, pour le rendre plus fluide, plus dynamisant.

Quelle serait la qualité des femmes que tu retiendrais ?

Les femmes sont plus rigoureuses, plus constantes que les hommes. Elles sont plus déterminées et plus volontaires.

D.L.

Projecteur club

ARTS ET HARMONIE de COLMAR



Quelque part en Centre Alsace, au coeur de la forêt vosgienne... Le dojo de bois craque, l'encens se consume, tout est calme, le vent pur se lève... Des pratiquants de Tai Ji Quan dessinent des arabesques dans la lumière du soleil couchant. Comme mues par une force étrange, ces ombres de soie et de coton faseyent doucement dans la brise du soir.

Que ce soit en été sous les sapins centenaires, en automne dans le vignoble aux couleurs flamboyantes, en hiver dans la forêt rhénane sous les envols d'oies sauvages ou au printemps sous les cerisiers en fleurs, les membres de l'association Arts et Harmonie de Colmar s'adonnent à leur passion favorite et diffusent "la bonne parole du Tai Ji" de village en village, à l'occasion de démonstrations, de fêtes, de stages, de foires...





Song Arun dans la posture du serpent qui rampe.

Mais revenons un peu en arrière et faisons un peu d'histoire... Comment le Tai Ji Quan s'est diffusé dans le centre Alsace et plus particulièrement à Colmar....

“ Un grain, dix mille grains ”

Dans les années 70-80, seuls quelques “ huluberlus post-soixante-huitards ” pratiquaient une danse bizarre inconnue jusqu'alors, et réservée à de rares initiés assoiffés d'orientalisme. Parmi eux un petit homme jovial et rieur allait devenir le pionnier de la pratique du Tai Ji Quan à Colmar : il s'appelait Alphonse Stab. Avec Peter, Patrick, Annick et bien d'autres encore, il commençait à faire connaître le Tai Ji. De salles obscures en jardins clairs, de salles de sport austères en jolis dojos boisés, il allait en quelque sorte “ planter la première graine ”.

Sa rencontre avec Song Arun, au milieu des années 80 allait être prépondérante et déterminante pour la fondation de l'association Arts et Harmonie. Song fait partie de la diaspora chinoise qui a essaimé dans le monde entier. Son périple occidental passait par la France, Paris puis un beau jour par l'Alsace, ce sera le coup de foudre... réciproque et le début d'une longue et belle histoire entre les Colmariens et le Tai Ji Quan.

Doté d'une très grande compréhension et d'incroyables facultés d'adaptation, Song devenait très vite “ la pierre

angulaire ” de la pratique du Tai Ji Quan et fondait tout naturellement l'association Arts et Harmonie (1), association vouée à la pratique et à l'enseignement de toutes les techniques d'harmonisation de l'être et surtout à la diffusion de ces techniques au plus grand nombre. La première graine avait été plantée, il fallait continuer à semer, à faire germer, pour un jour peut-être récolter... Homme éclectique, travailleur infatigable, cuisinier (renommé dans le milieu de la cuisine saine et naturelle), musicien à ses heures, son charisme n'ayant d'égal que son talent, Song s'attelait à la tâche et allait donner en quelques années ses lettres de noblesse à la pratique du Tai Ji à Colmar.

“ La relation naturelle entre toutes les parties du corps à la totalité, de la terre est de se reposer sur elle.

Lorsqu'on commence le mouvement de la forme, nous laissons la plus grande proportion

*de notre énergie à la force de gravité.
D'une certaine manière, cela se passe déjà que nous le voulions ou non.
Pourquoi s'opposer à cette force de la terre ? ”*

Souriant, d'un calme olympien, parfois énigmatique, Song perpétue l'enseignement du maître Chen Liang Chao - maître très renommé pour la pratique du Tai Ji Quan (à mains nues et avec armes) dans la communauté chinoise. Il en est d'ailleurs l'un des derniers successeurs et enseigne maintenant depuis plus de 10 ans le Tai Ji Quan (Style Yang), le Tai Ji Jian (épée), le Tai Ji Tù (sabre), le Qi Gong et les méditations taoïstes (2), ainsi que des formes un peu plus externes pour ceux qui le demandent (bâton, Chan Quan, etc...) lors de cours réguliers durant la semaine et lors de stages (de week-ends, d'été ...).



Un enseignement global

L'enseignement général de Song Arun est principalement axé sur une pratique de bien-être et d'harmonisation qui prend en compte le pratiquant dans sa globalité à tous les niveaux : énergétique, émotionnel, mental et corporel. Song a structuré ses cours pour que l'apprentissage soit progressif, attrayant



et pas trop rébarbatif. Selon lui, les différentes qualités et étapes nécessaires à une bonne progression sont :

- la découverte du centre potentiel,
- la détente dans les postures et les mouvements,
- la maîtrise du souffle,
- la qualité de la coordination,
- la fluidité dans le mouvement,
- la qualité de la présence,
- l'application dans les enchaînements,
- la pratique du Tui Shou (poussée de mains) et du San Shou (combat libre), la maîtrise des enchaînements avec armes (sabre, épée, bâton),
- la qualité d'observation.



La pratique du Tai Ji Quan favorise des relations conviviales.

Il demande à ses élèves de bien respecter les étapes préparatoires et d'avoir une pratique régulière et assidue. Pour les élèves les plus aguerris, il n'hésite pas à approfondir le travail de recherche : applications martiales, tui shou, etc. Pour bien préparer les élèves qui se destinent à l'enseignement et qui auront à se présenter à d'éventuels examens fédéraux (!!!), il a également mis au point des tests de niveaux qui permettent au pratiquant de se positionner exactement dans leur pratique mais aussi de s'habituer au "stress de l'examen".

Dans tous les cas, la mayonnaise prend, la recette est au point si l'on en juge le nombre de pratiquants. Près de 300 pratiquants actuellement (disséminés dans toute l'Alsace), mais ils sont au moins plus du double à avoir goûté à la pratique de Song.

Des élèves ont ouvert des cours dans différents endroits (Maruschka, Patrick, Guy, Gilles et bien d'autres),

certains enseignent aussi d'autres styles (Le Chen par exemple), mais tous, sans exception, sont des "semeurs" et se donnent pour la Bonne Cause, c'est-à-dire la diffusion du Tai Ji.

Alphonse le précurseur nous a malheureusement quitté, il continue sa quête d'absolu là-haut dans les étoiles (sûr qu'il enseigne le Tai Ji aux anges !!!), ton rire communicatif nous manque beaucoup Alphonse et on pense souvent à toi et à tous les amis qui sont loin.

" YI : à chaque brin

d'herbe,

sa goutte

de rosée

HIAO :

Lorsque

tu bois

de l'eau,

souviens-toi de la source

LI : L'homme courtois

évite de poser le pied

même sur l'ombre

de son voisin "

Une autre facette des activités de l'association Arts et Harmonie est l'organisation de rencontres, de fêtes, de participations à des foires (Eco-bio de Rouffach par exemple) pour faire connaître le Tai Ji c'est sûr, mais surtout pour rencontrer d'autres pratiques et partager avec d'autres des moments d'amitié. Song a tout naturellement été, avec quelques autres mordus, l'instigateur des rencontres rhénanes (voir encart ci-joint).

Ainsi va la vie et l'enseignement du Tai Ji Quan en Centre Alsace. Les choses se font tout naturellement dans le calme et la sérénité. "Au fil de

8ème Fête du Tai Ji Rhénan

L'association Arts-Harmonie de Colmar est aussi à l'origine (avec l'aide des Arts et Traditions d'Asie de Mulhouse et Impact Strasbourg), de l'organisation des rencontres rhénanes de Tai Ji Quan. Bien soutenue par d'autres associations du bassin rhénan (notamment par les amis Suisses et Allemands), l'association organisera pour la 8e fois cette fête les 24 et 25 Octobre 1998 à LAPOUTROIE (Ht-Rhin).

Les maîtres-mots de ces rencontres de Tai Ji Quan et de Qi Gong, qui sont ouvertes à tous les pratiquants de tous les styles, sont partage, amitié, pratiques et démonstrations sans aucun but de compétition, échange par le Tui Shou, seulement et en toute simplicité pour le fun et le plaisir. C'est l'occasion rêvée de découvrir de nouvelles pratiques (démonstrations entrecoupées par des intermèdes artistiques le matin, exécutés par les participants qui le souhaitent en groupe ou en solo), de faire des rencontres insolites ou essentielles autour d'un excellent repas (oriental et naturel) préparé par Song et toute son équipe, de partager de vrais moments de bonheur dans les ateliers de Tui Shou l'après-midi, etc. Pour plus de renseignements sur l'organisation de la fête, les inscriptions et l'hébergement, vous pouvez d'ores et déjà vous adresser à : **Gilles Pettdemange, 08 Altenbach 68650 Lapoutroie tél : 03-89-47-57-61.**

l'eau", chacun avance à son rythme et même si le dicton dit "le doigt qui montre la Lune, n'est pas la Lune", Song et les autres enseignants d'Arts et Harmonie sont là pour montrer la voie, éclairer le chemin, éviter les embûches et préparer le campement.... Çageons et soyons sûrs que les graines semées, germeront et donneront un jour de magnifiques pousses, en attendant la récolte et les moissons, mais ceci est une autre histoire...

(1) Association ARTS & HARMONIE, 18 rue D.Blumenthal, 68000 - COLMAR tél : 03-89-79-06-64.

(2) SONG ARUN est l'auteur d'une vidéo K7 " Le souffle du vent ", pour tous renseignements : tél : 03-89-79-06-64.

Culture méditative d'ailleurs

ZEN & Art Martial



L'esthétisme élagué du Bouddhisme Tchan a essaimé dans le monde entier grâce à sa représentation japonaise, le Zen. Il reflète un des sommets de l'influence indienne et chinoise au sein de la culture de l'Empire du soleil levant. Le Zen puise en effet ses racines dans le Tchan, mélange de sève taoïste et de lumière bouddhiste.

Questions au Moine Kosen, héritier du Dharma de Maître Taisen Deshimaru.

*Soyez brefs et
immédiats ! Traversez
la vie dans la voie
et d'un seul pas*

L'esprit guerrier des Japonais s'est tellement épris de cette philosophie de l'instant qu'il en a développé un art de vie embrassant toutes sortes d'activités. En outre, la percée du bouddhisme en Occident doit énormément à la force guerrière d'un moine Zen, Maître Taisen Deshimaru, qui a facilité la voie à ceux et celles qui sont en quête d'une unification entre l'Orient et l'Occident. Afin de rendre hommage à ce grand pionnier décédé, il nous a semblé naturel de vous présenter un de ses proches disciples d'origine française, Stéphane Thibault, connu sous le nom de Moine Kosen.

Question : Dans les arts martiaux, le corps, la technique sont très importants mais l'attitude de l'esprit face à l'adversaire est également primordiale. Comment le Zen aborde-t-il cette question ?

M. Kosen : Pendant Zazen (posture de méditation), j'observe, je pratique avec ce qu'on appelle « le corps-esprit ». On dit « corps-esprit » parce qu'ils sont intimement mêlés : l'esprit observe le



*Maître Taisen Deshimaru
"La non peur"*



corps, le corps reflète l'esprit. Tout cela s'opère à travers la posture de Zazen, qui est la posture de libération, d'émancipation du corps-esprit. En approfondissant la pratique, je m'habitue, je deviens intime avec ce corps-esprit, j'observe son fonctionnement. Je m'aperçois alors qu'il n'y a rien de systématique dans le fonctionnement de mon être et qu'en même temps, il n'y a pas non plus de "non-système". Cela est très difficile à saisir. C'est en effet très difficile de participer, de collaborer à ce système non systématique à l'intérieur même de mon propre corps, de ma propre conscience et finalement de ma propre vie. Mon corps-esprit réagit toujours

lui-même 5ème dan de Judo et de Kendo et avait pour disciple un des plus grands maîtres du sabre japonais, huitième Dan, Inchi.

*Maître Kodo Sawaki
disait en parlant
du Zazen :
« Vous ne devez pas dire
méditation mais plutôt :
combat à mort ».*

non plus. Alors, que dois-je faire, quelle attitude avoir, comment vivre ma vie ? Même si je n'ai pas d'ennemis, n'importe quel moment est important. La vie est une suite d'ici et maintenant où tout se joue. Même dans les moments de détente, la mort peut apparaître ou tout du moins, on peut gâcher sa vie, perdre son honneur ou faire souffrir les autres, etc. Je ne dois donc rien laisser derrière moi qui ne soit résolu. C'est pourquoi Dogen disait : « Il n'y a pas de moment qui ne soit le bon moment. » Être "zen", c'est comprendre ce point. En Zazen, l'ennemi, c'est soi-même, et quand on pratique quotidiennement ce face à face, tricher nous devient impossible.

Ce n'est pas une histoire de morale. D'ailleurs, on ne sait pas ce que c'est la morale. Qui peut vraiment dire ce qui est bien et ce qui est mal ? Et pourtant, le Dharma impose sa morale, à coups de sabre : ne pensez jamais que vous êtes à l'abri du sabre du Dharma. Quand vous marchez dans la nature, regardez où vous marchez, où vous mettez les pieds. Ne marchez pas sur un serpent. Il y a des ennemis visibles, comme



Le coussin est un compagnon précieux pour placer correctement son dos.

de la même façon et pourtant il n'y a pas une fois où il réagisse pareil.

Comment suivre ce système vivant, imprévisible, là est la question... C'est ce qu'on découvre en Zazen. C'est pourquoi cette pratique a toujours été adoptée par les grands maîtres d'arts martiaux. D'ailleurs, Maître Kodo Sawaki comparait souvent le zazen à un combat à mort. Il y avait ainsi parmi ses disciples de nombreux grands maîtres d'arts martiaux. Mon maître, Taisen Deshimaru était

Effectivement, quelle attitude dois-je adopter quand ma vie est en danger, ou tout simplement dans les moments cruciaux de ma vie ? Il faut bien sûr rester calme. Il va de soi que si je suis trop nerveux, trop impulsif, je cours à la catastrophe, je vais alors agir au moment où il ne faudrait pas. Par contre, si je suis trop calme, j'oublierai l'importance de l'enjeu et je prendrai un coup sans m'en apercevoir. Si je fais trop de choses pour chercher le Dharma, celui-ci s'échappe. Si je ne fais rien, le Dharma ne viendra pas

les scorpions, les serpents, mais il y en a d'autres qui sont bien pires !

Question : Parlez nous de l'énergie interne...

M.S.T. : Sensei (Maître) Deshimaru nous a toujours dit et répété : « *La tension juste est importante !* », **Kaku Zoku** en japonais. Dans le corps, pendant la pratique de Zazen, peuvent s'exprimer deux énergies, l'une ascendante et l'autre descendante. Par l'énergie descendante, toutes les



tensions se relâchent au maximum, le corps s'affaisse, on a alors tendance à s'avachir et à la fin, on tombe, on s'endort. Grâce à l'énergie ascendante, le corps est maintenu droit, fort, mais si on tend au maximum, une crispation générale s'installe et empêche l'énergie de circuler normalement. En fait, cette tension correcte, Kaku Zoku, ne peut pas jaillir de la volonté humaine, elle émane du corps lui-même quand je le laisse tranquille, dans la bonne posture. Dans Kaku Zoku, j'ai la sensation que le corps est en apesanteur puisque les énergies ascendantes et descendantes s'annulent ou se marient. Une fois que Kaku Zoku s'installe, il ne faut absolument pas intervenir ni bouger.

Une autre des caractéristiques de cette tension juste est qu'elle génère de l'énergie, tout comme une dynamo qui, à partir d'échanges écologiques naturels génère de l'électricité. Quand, dans le corps humain, je laisse s'installer cet équilibre pendant Zazen, une énergie est générée à partir de rien. En fait, toute la philosophie du Zen émane de l'observation de choses tout à fait concrètes. A l'intérieur de nous-même, de nos cellules, de nos systèmes nerveux et musculaires, de notre circulation sanguine, enfin, de tout le processus physiologique humain, et aussi dans la nature qui nous entoure, s'exprime déjà la véritable philosophie.

Le Zen est vraiment trop mal connu : dans le Zen des vrais maîtres, les Satori, consciences transcendentes, Koans, silences intérieurs ou états de vide mental sont secondaires. Tout ce qu'on peut lire dans les mauvais livres nous induit plutôt en erreur. Il faut aller directement à l'essentiel, à la racine. C'est à partir d'elle et d'elle seulement que la conscience s'ajuste. Mon maître a toujours insisté sur la posture, la respiration et la tension justes. Et à partir de là, plus tard, on comprend réellement toute chose.

« Ne pas poursuivre, ne pas fuir.

Ne pas aimer, ne pas haïr. »

paraissent être des réflexions très philosophiques.

Mais ces vérités viennent directement de l'expérience de la posture, de la respiration et de la tension justes.

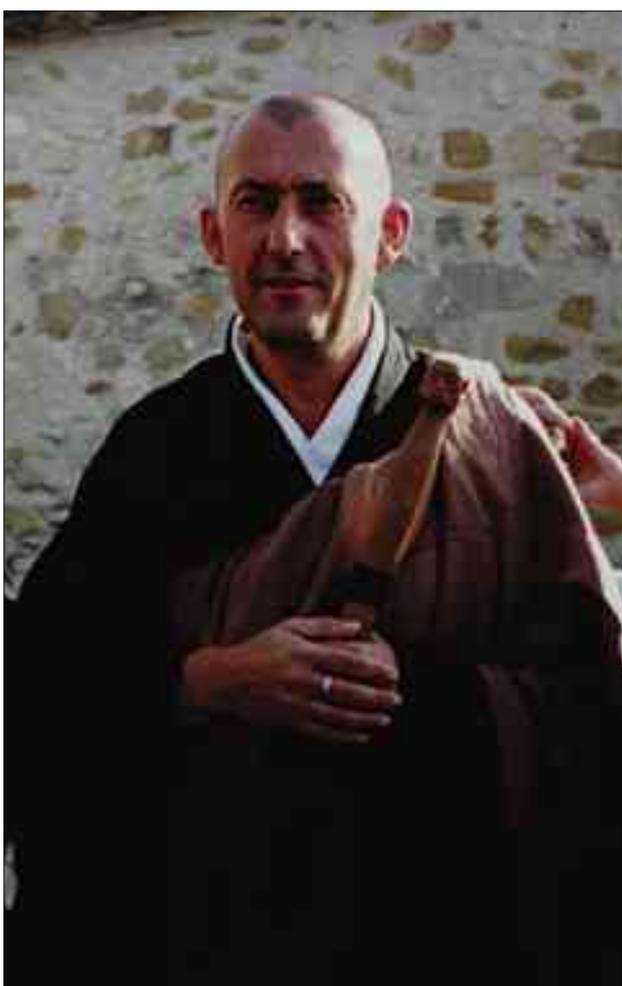


Marche méditative dans une lumière nourrissante.



Question : Croyez vous à la réincarnation ?

M.S.T. : Etre réaliste et dire : « *J'y crois* », être nihiliste et dire : « *Je n'y crois pas* », tout cela sort du contexte du bouddhisme. Embrassez les contradictions et la dimension spirituelle apparaîtra, votre conscience deviendra plus rapide que la lumière. Les contradictions ne peuvent exister que dans l'espace et dans le temps.



C'est un point très important de la pratique. **E s s a y e r** de devenir Bouddha pour améliorer son ego, ce n'est pas embrasser les contradictions. C'est la voie que tout le monde a tendance à vouloir prendre. S'accepter soi-même, accepter ce que l'on est avec ses contradictions, est le premier pas vers l'abandon de l'ego. Cela signifie comprendre les limites de cet ego et accepter sa mort en tant que disparition totale, disparition totale de sa propre conscience d'être, parce

que le lot de ce soi-même est cette disparition totale dans la mort. Le grand maître Nyojo, en Chine, frappait ses disciples avec sa chaussure en criant : « *Dépouillez-vous du corps et de l'esprit !* » Accepter le fait qu'on doive complètement disparaître nous soulage d'un grand poids. Les gens parlent de réincarnation, de l'esprit qui subsiste, qui va aller dans un autre corps. C'est totalement stupide. Ils n'ont pas compris la vraie dimension de l'esprit. La vraie dimension du non-né, non-mort. On comprend

cette vraie dimension seulement quand on accepte la disparition totale... A ce moment-là, on peut comprendre sa vraie nature. On peut comprendre que rien ne pourra jamais arrêter l'être, la vie et la conscience... C'est ça qui est important. Même si on disparaît soi-même totalement, même si notre conscience s'éteint pendant dix millions de milliards d'années ou pour l'éternité, la conscience, la force de vivre, de vouloir, de créer et d'être existera toujours. Cette conscience, cette vie éternelle est notre vraie nature.

*** Le Dharma**

(" ordre, règle, loi ")
englobe les lois sous-jacentes qui animent l'univers.
Le but du méditant est de se relier à cette énergie créative pour dépasser les contradictions de l'existence. En outre, le Dharma peut parfois désigner tantôt l'enseignement du Bouddha, tantôt toutes les existences, ou bien toutes les vérités, la vérité cosmique.

Vous pouvez suivre les enseignements du moine Kosen sur internet :

zen2000@xs4all.nl

et dans son livre "*Zen, la révolution intérieure*" récemment paru et disponible en librairie. Pour tous renseignements sur les activités du moine Kosen, et plus précisément sur le camp d'été qui se déroulera du 1er au 31 août en Espagne, contactez le site internet ou l'European Zen Center, Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, Pays-Bas.

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

taiji quan
CHEN
Stage
DU 4 AU 10 JUILLET
EN PAYS - BASQUE
ASSOCIATION K' IEN LI



4, Rue de la digue, Le Perlic 64140 Lons.
 Tel : 05 59 28 32 81 E Mail : KIENLI@AOL.COM

ASSOCIATION
STAGE DE
T'AI CHI CHUAN



LE MERIDIEN
 Style
ChengManChing
 en Périgord

Ce stage s'adresse à toute personne intéressée par la découverte ou le perfectionnement de la pratique du style Cheng Man Ching :

Ferme Courte "37 Pas", Epès, Tul Shou
 Il est animé par le Professeur William Nelson

Dates : du 4 au 9 juillet
 Renseignements Association Le Meridien
 Chemin du Rousseau
 24 000 Périgueux
 TEL : 05 53 54 76 34

Ecole de Yi king internationale

LE DÉCLIC DES COÏNCIDENCES

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 la dimension singulière de notre propre existence. Chaque participant élabore un plan de conscience fondé sur sa biographie, histoire familiale, lieu de vie, activités sociales, etc. C'est cette approche qui permet une investigation des forces en action, souligne le sens des choix possibles, aide à prendre des décisions pertinentes pour le présent et les perspectives futures.



L'INTUITION PERMET D'AVANCER DE DÉNOUEMENT EN DÉNOUEMENT. A CHAQUE PALIER LE DÉPLOIEMENT DE L'ÊTRE HUMAIN DEVIENT POSSIBLE.

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 Tāi Ji Quan style Chen à Chenjiagou (Chine).

Stage en Chine à la source du Tāi Ji Quan du 9 au 24 août

5 heures de pratique quotidienne sous la direction de Grands Maîtres dans le petit village de Chenjiagou
 Visite du temple de Shaolin

Participation au congrès international de Tāi Ji Quan. Groupe limité à 10 personnes

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 I.O. N° 1883

Pour la 1^{ère} fois en France,
Maître Zhao Jin Xiang,
 fondateur du Qi Gong Chinois de l'Évol de la Grue, vous propose un stage du 11 au 18 juillet 1998 au Domaine de Fondjouan en Sologne.



Nous vous invitons à découvrir et à partager cette pratique chinoise millénaire pour maîtriser le stress, vous maintenir en bonne santé, développer votre vitalité, ou tout simplement vous faire plaisir, dans un lieu calme et verdoyant, entouré de lacs. Ouvert aux débutants et aux initiés.

Renseignements et réservations à l'Académie Européenne de Qi Gong Chinois de l'Évol de la Grue - Florence Munch-
 8, rue de Vipalogo - 90 300 Vindesne- Tél/fax 01 84 26 31 06

KUNG FU
WUSHU

avec
Zhang Xiao Yan
 Championne de Chine
 et entraîneur de l'Équipe de France F. E. K. A. M. A.



Gymnase Dunois rue Dunois métro nationale Paris 13^{ème}
 TÉL : 01 45 88 61 83 TÉL : 01 40 51 71 56



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

Stage d'été 98

sur la Côte d'Azur
à Sophia Antipolis du 2 au 8 août



Wushu
et Art des coups de pied
dirigé par
Roger ITIER
& **Alain SAADOUN**
Rens : 9, Voie DP 19 - 75019 Paris
Tél : 01 42 09 96 67 ou 06 14 70 19 58

EXCEPTIONNEL :
LE TEMPLE DE SHADLIN A MONTPELLIER

Stage technique
du 6 au 12 juillet
entièrement dirigé
par le maître Shi De Cheng
du temple de Shadlin

AU PROGRAMME
Tan tsaï mou, 1 Tan ts'ouan,
travail de Qi Gong,
travail de Tai Chi et Ch'ien,
il y aura des cours par 500'

Stage ouvert à tous les niveaux et tous les styles
Attention : places limitées

Réservation et renseignements :
04 74 29 54 72 ou 04 87 45 86 74

**Institut Traditionnel
d'Enseignement du Qi Gong**
(Ecole de Formation Professionnelle)

- ◆ Préparation au professorat de Qi Gong
sur 2 ans à Paris 16^{ème}
- Etudes théoriques et pratiques en work-cards
- ◆ Stages été 1998 en Ardèche
Tai Ji Quan du 25 au 30 juillet
Qi Gong et Taijia du 1^{er} au 5 août
- ◆ Cours Trimestriels, livres
et vidéos de Qi Gong
- Documentation

ITEQG BP N°3 06504 Les Mazures
Tél : 03 24 40 34 51
Formation continue n° 1 IA 8062 1768

Qi Gong
Tai Ji Quan
Bagua Zhang
Tai Na et
An Mo

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)
1^{er} au championnat de Chine de Dao Yin à Cheng De en 1994
Champion du Monde de Tai Ji Zhang à Pékin en 1995
Arbitre international

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



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

Cours animés par
Pol CHAROY & Imanou RISSELDAR
Assistés par **Manikoth VONGMANY.**
Mardi, Mercredi et Samedi
de 10 h 00 à 12 h 00
Jardin René Legall,
rue Corvisart 75013 PARIS

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



Ecole de
Tai Chi Chuan
Kuo Chi

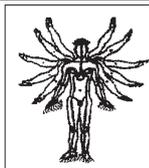
*Un ressourcement indispensable
dans la voie taoïste*

*Trois stages de Tai Chi Chuan
et Chi Kong en juillet et août 98 :*

*Tai Chi Chuan et Chi Kong (initiation)
en Ardèche du 27/07 au 02/08*

*Chi Kong dans le Var du 3 au 7 août
Tai Chi Chuan dans l'abbaye de la Sainte-Barthe
(Var) du 8 au 9 août.*

*Reus E.T.K.I. : Contre 2 timbres
Louis Van Der Heyden
villa "Nahiti" Lot des Corisiers Rue des Bardes
83500 La Seyne Mer*



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

TAO ACADEMIE METZ organise

STAGE MULTIDISCIPLINE EN MONTAGNE

À VALLOIRE DU 9 AU 16 AOÛT 98
ET EN TUNISIE FIN JUIN 98

Au programme
sous la direction de Mr BAEGERT,
expert en arts martiaux internes et externes :

- ▲ Tai Chi Chuan « Yang »
- ▲ Méditation zen
- ▲ Nihon Tai jutsu
- ▲ Ju-jutsu Japon
- ▲ Sophro-Relaxation
- ▲ Kobudo « 12 armes »
- ▲ Randonnées et travail au bord des lacs

Ouvert à tous débutants et confirmés de tous styles

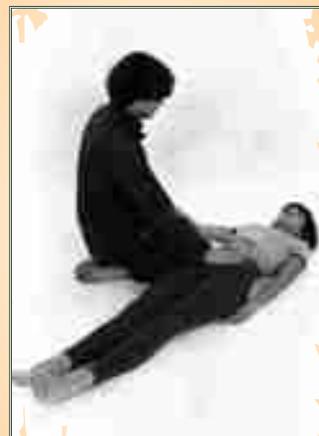
Formation d'enseignants

RENSEIGNEMENTS : ÉCOLE TAO-ACADÉMIE - 03 87 32 18 98



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

Stages Juillet
Paris-Lyon
Avec Maître
SUN Fa



- Poussée des mains
- Win Chun
- Pratiques
et principes
de Wushu

& **SUN Wendi**

- Arts du pinceau Calligraphie Peinture
Gravure de sceaux

Académie Tian Long

Tél : 04 72 07 63 82
ou 01 47 08 45 85



Formation sur 4 ans

Cours théoriques et pratiques

Les cours sont dispensés en fonction des demandes :
en week-end : 8 week-end + 4 jours en juillet
en 5 séminaires de 4 jours (Ven.Sam.Dim.Lun.) dans l'année.
Examen d'évaluation en fin de chaque année et certificat de fin
d'études. Possibilité de présenter le Diplôme National
d'Acupuncture Traditionnelle (C.R.E.A.T.)

Imhotep

Découvrir, Construire, Transmettre
Enseignement d'Energétique Traditionnelle
et d'Astronomie Chinoise d'après
les grands classiques

IMHOTEP 72, bld Jean Jaurès 94260 Fresnes
Tél. 01 46 68 03 17
Directeur de l'enseignement Jean MOTTE

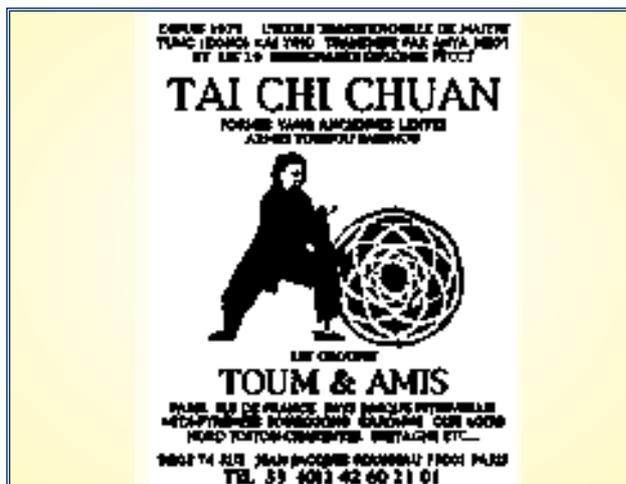
ÉCOLES TANG LANG
Tai Ji & 7 étoiles réunies



Avec José Maquée & 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 Zi 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



ARIANE

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°8 Septembre-Octobre 98)

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 %.

Contact Régie ARIANE

54, Bd Rodin 92137 Issy Les Moulineaux
Tél : 01 41 08 01 01 Fax : 01 41 08 88 77



Les Éditions du TAO
3 rue Vulpian 75013 PARIS
Tél : 01 45 35 24 64 Fax : 01 45 35 24 66