

© New Generation IAO N° 8 - 21 Sept / 21 NOV © L'AIKIDO : IAO ou DO ? - CHAN : méditation sur le web - DOSSIER : LE TAO MÉTISSÉ - On maître à Hong Kong - © 1998

# Génération TAO

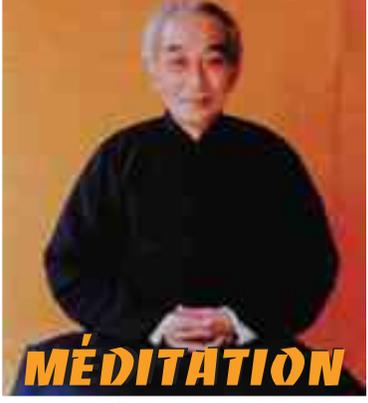
*Votre magazine  
Culturel  
d'Art Énergétique*

## AÏKIDŌ



**TAO ou DO ?**

## CHAN



**MÉDITATION  
SUR LE WEB  
L'OPÉRA CHINOIS**

**DOSSIER  
LE TAO MÉTISSÉ**



**UN MAÎTRE À  
HONG KONG**



**N° 8**  
21 SEPTEMBRE  
21 NOVEMBRE  
**1998**

5,40 Euro ,Suisse 11,80 FS - Belgique 256 FB - Canada 10,95 \$C - USA 6,50\$



# Edï TAO

*Quand un de nos rédacteurs a questionné Mantak Chia sur l'intention (YI) qui l'avait animé dans son travail de diffusion universelle des techniques énergétiques taoïstes, celui-ci lui a répondu simplement : "Pour partager".*

*C'est dans cette même intention de partage que nous avons lancé Génération TAO (aujourd'hui New Génération TAO) afin que le TAO ne soit plus seulement un vieux concept chinois exotique, mais une substance vivante en perpétuelle évolution.*

*Le TAO est universel mais son expression est métissée culturellement par l'essence du TAO qui vit aussi en nous.... Quelles que soient nos origines et nos cultures, chacun de nous peut donc entendre la voix du Tao, en ressentir les mouvements dans ses propres cellules.*

*L'originalité du taoïsme est la découverte de cette sphère animée par la complémentarité (et pas seulement par l'alternance établie par la civilisation Greque par exemple...) de deux énergies indissociables, yin/yang, figure immanente qui permet de sortir de la dépendance à l'idôlatry envers une figure divine, qu'elle soit masculine (yang) ou féminine (yin).*

*Nous croyons en effet à l'universalité du TAO et à sa mutation permanente, source d'évolution.*

*Dans ce numéro de rentrée, le dossier spécial "le TAO métissé" est une invitation à connaître des personnes qui sont tombées amoureuses du TAO ou que le TAO aime...*

*Nous espérons qu'à sa lecture, vous re-découvrirez en vous des facettes cachées qui s'harmonisent avec les vibrations énergétiques du TAO. C'est peut-être grâce au ressenti de ce "TAO métissé" que le "Connais-toi toi-même" socratique évoluera vers une relation plus équilibrée entre la connaissance intuitive et la connaissance rationnelle, "yin/yang"...*

*Bonne rentrée !*

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



## DOSSIER SPECIAL "LE TAO MÉTISSÉ"

Le TAO n'est plus seulement chinois, il a pris d'autres couleurs. Des chercheurs aux origines diverses nous présentent les trajectoires qui les ont amenés à mouvoir le TAO dans leurs propres cellules. Un message d'espoir pour une spiritualité métissée.

**Juan Li, le "Tao ressenti" p. 4**  
**Les Guerriers  
danseurs du Tao p. 10**



## L'AÏKIDO

Jean Motte, enseignant d'Aïkido et d'énergétique chinoise, nous dévoile un inédit chemin vers l'art créé par Morihei Ueshiba. Le summum de cette interprétation est la distinction entre la voie chinoise (TAO) et la voie japonaise (DO). Une réflexion à ne pas manquer.

**TAO ou DO ? p. 66**

# Sommaire



## L'OPÉRA DE PÉKIN

Vous désirez pénétrer dans le monde codé de l'opéra de Pékin. Sun Wendi, jeune chinoise lyonnaise, vous donnera les premières clés pour vous ouvrir à une écoute plus sensible à cet art musical et gestuel, aux résonances voluptueuses pour ceux qui oseront franchir cette porte culturelle.

**Les clés pour apprécier l'Opéra de Pékin p.50**

## "UN MAÎTRE DANS LA JUNGLE DE BÉTON HONG KONG"

**Une rencontre p. 64**



## MÉDITATION CHAN SUR INTERNET

L'internaute Ezéchiél Saad est parti surfer vers les plages du bouddhisme Chan. Il y a rencontré l'enseignement d'un des grands maîtres contemporains, Nan Huai-chin. Des vagues méditatives avec la fraîche participation de Catherine Despeux.

**Un Maître CHAN vivant communique sur internet p. 32**

Dossier spécial "le Tao métissé"

Juan Li : le Tao ressenti

Les Guerriers danseurs du Tao

p. 4

p. 10

Infos Tao

Le Sifou Fouineur

Courrier des lecteurs

Tao's Folies

Manifestations

p. 17

p. 18

p. 20

p. 22

p. 26

Tao Internet : Maître Nan Huai-chin

p. 32

Tao Santé

Acupuncture : La forteresse cachée

Mantak Chia : Le Qi Gong de la sagesse

Le Tao du thé

Projo centre : Art Culture San Bao

p. 40

p. 42

p. 45

p. 48

Artao : L'opéra de Pékin

p. 50

Expo Tao

p. 58

Sciences Philo Tao

Le Tai Ji de l'écologie

p. 60

Portrait : Maître Ho de Hong Kong

p. 64

Les secrets du Vieux Maître

Les cinq ponts de fer

p. 68

Culture Martiale d'Ailleurs

L'Aïkido : Amour et efficacité martiale

p. 72

Carnet d'adresses

p. 78

Page d'abonnement

p. 80

Directeur de publication  
et de rédaction

Pol CHAROY

Directrice Artistique

Imanou RISSELARD

Secrétaire général

de rédaction

Manikoth VONGMANY

Assistante de rédaction

Delphine L'HUILLIER

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**

Ezéchiél SAAD

**Culture Martiale d'Ailleurs**

Delphine L'HUILLIER

LES RÉDACTEURS

**Philosophie, Sciences et Tao**

Cyrille JAVARY, F.X. TRAN

**Santé & massages**

Pierre LAGORCE,

Jean MOTTE

**Artao**

SUN Wendi

**PHOTOGRAPHIES**

Fred SERRALTA,

André DUCLOS

CORRESPONDANTS ETRANGERS

BELG. : F.X. TRAN

& Paul MAES

CHINE : Najib BOUCHIBA

MAROC : Najib BOUCHIBA

CRÉDIT PHOTOS ET

ICONOGRAPHIES

Pierre KCENIG

Ézéchiél SAAD,

Michel BOULAY,

Véronique VUILLEMIN

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.



Les Editions du TAO

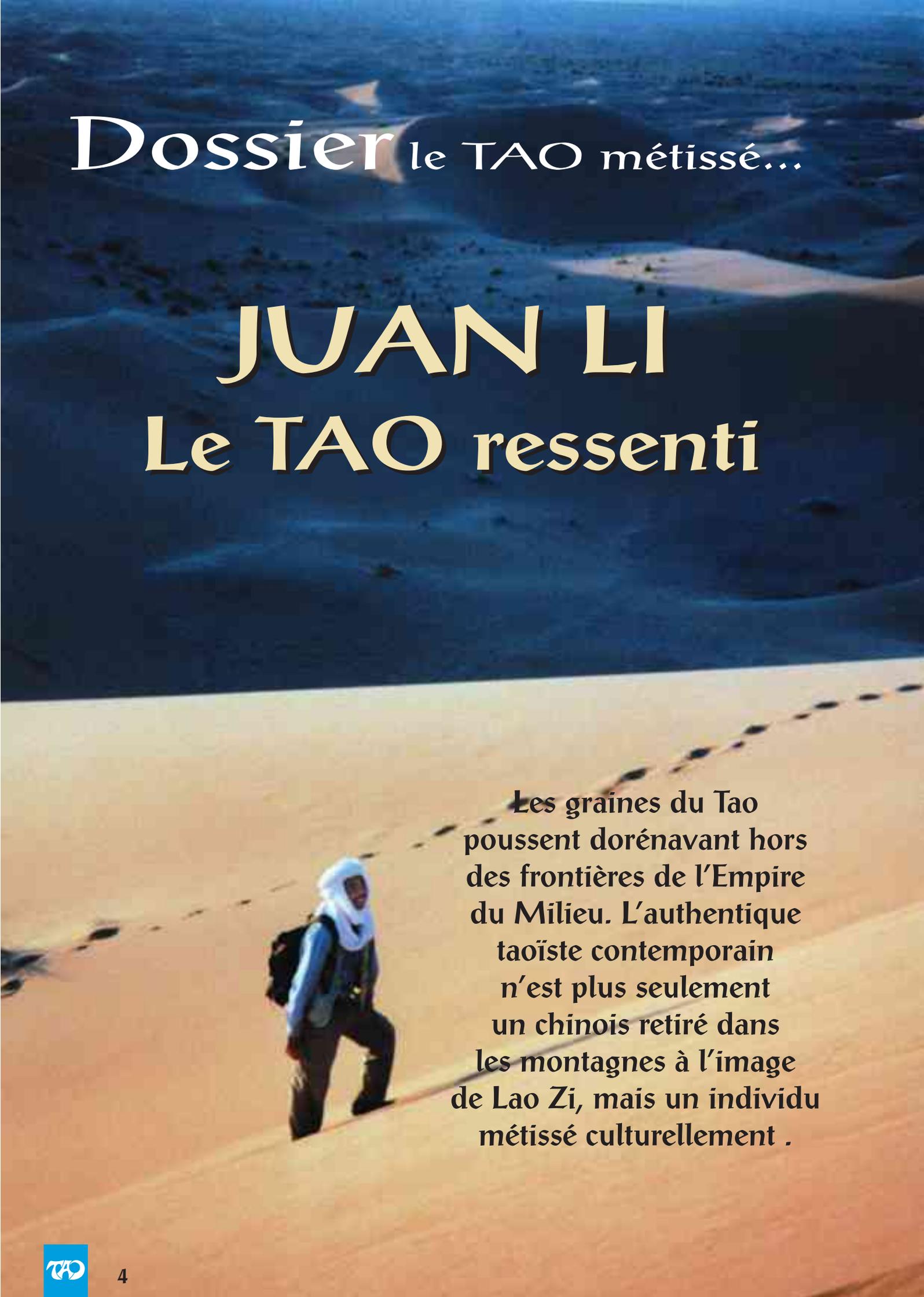
3, rue Vulpian, 75013 Paris

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 New 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.

La prochaine parution du n° 9  
est prévue pour le 21 novembre 1998

A person wearing a white hooded garment and a backpack is walking across a vast, golden sand dune. The background shows rolling sand dunes under a clear blue sky. The overall scene is serene and expansive.

**Dossier** le TAO métissé...

# JUAN LI

## Le TAO ressenti

Les graines du Tao poussent dorénavant hors des frontières de l'Empire du Milieu. L'authentique taoïste contemporain n'est plus seulement un chinois retiré dans les montagnes à l'image de Lao Zi, mais un individu métissé culturellement .

Par Manikoth VONGMANY, chercheur en anthropologie des techniques énergétiques et de développement personnel.



*Juan Li est l'un de ceux qui incarnent le mieux cette nouvelle vague de chercheurs taoïstes ayant su profiter des sciences, des techniques et des arts d'Occident pour faire évoluer le Tao et sa transmission dans un monde où l'information éphémère se confond avec la connaissance profonde.*

### Parcours...



C'est en 1946 que Juan Li a vu pour la première fois le jour sous le soleil des tropiques à La Havane (Cuba). De père chinois et de mère cubaine, il émigre aux Etats-Unis avec sa famille en 1962 pour fuir le régime de Fidel Castro. Il commence sa marche vers l'Orient par des études de Civilisation Chinoise au Brooklyn College (New York) mais cette première

approche est essentiellement intellectuelle. Dans les années 60, il touche d'abord aux arts japonais tels le Judo et la méditation Zen qui connaissent le début de leur essor à la suite de la Seconde Guerre Mondiale. Dans un climat social et politique dominé par la guerre du Vietnam, Juan Li décide à l'âge de 25 ans de voyager en Europe et en Asie jusqu'à rejoindre le Japon. Il séjourne donc quelques mois en Suisse où il côtoie l'enseignement de la psychologie des profondeurs jungienne, traverse par voie terrestre la Grèce, la Turquie, l'Afghanistan avant de s'installer en Inde et surtout au Népal, où il est initié à la méditation tibétaine par son premier maître Chakduk Tulku. De ces deux derniers pays, il découvre l'imprégnation de la spiritualité dans la globalité de la vie quotidienne et ce que représente un être spirituellement riche pour un peuple tels que Mère Térésa et Gandhi.

Installé au Népal de 1970 à 1978, il suit l'enseignement de différents Yogis et Lamas et approfondit notamment sa passion pour la peinture tibétaine et le Yoga des rêves. Durant ces huit années, il gagne de l'argent en vendant des objets d'antiquité par l'intermédiaire d'amis résidant en Amérique du Nord. En interrogeant le Yi Jing et les rêves, il prend conscience qu'il est temps de retourner aux Etats-Unis et parachève ainsi sa marche vers l'Orient au Japon, son but initial, où il ne restera que huit mois supportant difficilement

la rigidité et le contrôle social inhérent à la société nipponne. De retour au début des années 80, il rencontre son premier maître de Wushu et de Tai Ji Quan à San Francisco, Sik Ho Chu. Ce dernier avait la particularité d'être né avec un pied bot et d'en être guéri grâce à des exercices de coups de pied. L'un des moments importants de sa vie se situe en 1982 où il trouve par chance dans une librairie spécialisée, un petit livre écrit en américain sur la méditation taoïste. Deux semaines après, il rencontre l'auteur du livre : Mantak Chia.



*Alors qu'il est sur le point de retourner en Inde pour approfondir le Yoga des rêves, il est conquis par l'enseignement complet de Mantak Chia, le Healing Tao ("Bioénergétique Taoïste") qui englobe aussi bien les arts martiaux, la méditation que la sexualité ou la nutrition.*



## Le TAO métissé...

Depuis ce moment, il est devenu l'un des meilleurs ambassadeurs du Healing Tao et collabore régulièrement à la création de livres. Pour faire partager ses connaissances sur le Tao, Mantak Chia s'appuie en effet sur un groupe de personnes aux diverses compétences, au sein duquel Juan Li joue un rôle central : il en est le principal illustrateur par ses dessins. Sorti de l'ombre de son maître, ses gestes raffinés et sa douce couleur énergétique agissent de plus en plus dans le monde et pour le bien-être de l'humanité, en commençant par la France où il y vient régulièrement diriger des stages depuis 1991 grâce à l'Association Plein-Être.



*Son arbre généalogique étant coupé de ses ancêtres chinois depuis 1955, il nourrit ses racines asiatiques par la pratique de diverses techniques énergétiques. Malgré un voyage initiatique en Chine, il reste sans nouvelles de sa famille paternelle et apprend à élargir sa vision de la famille au-delà des liens de sang.*

Marié à une Allemande, Renu, également enseignante du Healing Tao, il continue à diffuser le ressenti du Tao en tissant des parallèles entre diverses traditions et techniques. Son travail actuel s'oriente principalement sur quatre axes : le Yoga des rêves, le Yi Jing, le T'ai Ji - Qi Gong et la voie du pèlerinage.

### De l'influence familiale et culturelle

- New Génération Tao : Juan Li, comment avez-vous été

amené à vous intéresser à l'énergétique taoïste ? Est-ce votre père chinois qui vous a transmis cette soif de spiritualité orientale ?

- **Juan Li** : Mon père était un chinois du sud faisant partie de la diaspora qui a essaimé dans le monde entier. Il s'est installé et a monté des affaires à Cuba. Il avait plutôt un sens pratique, commerçant voire très matérialiste comme beaucoup de chinois. Bien qu'il m'emmena voir de temps à autre des médecins chinois, c'est surtout ma mère cubaine qui m'a donné le goût pour les choses spirituelles. L'atmosphère cubaine baigne en effet dans un mélange de cultures : la culture des Amérindiens notamment les Arawak qui ont été exterminés, celle des colonisateurs espagnols, et celle des Africains issue de l'esclavage noir. Ces trois pôles culturels ont un contenu fortement spirituel.

- **N.G.T.** : Y aurait-il un lien entre cette spiritualité métissée cubaine et les spiritualités asiatiques ?



*Le métissage spirituel !!! La voie pour une spiritualité universelle ?*

- **J.L.** : Au Cuba, les Chinois représentent la seule immigration asiatique. Ils y sont beaucoup respectés par la culture et l'éthique qu'ils ont apportées : médecine, nourriture, efficacité dans le travail, honnêteté, discrétion, etc. On considère ainsi le chinois comme une personne qui détient la sagesse, pas seulement la spiritualité, alors que l'espagnol a la spiritualité mais manque de sagesse (Cf. la période de colonisation). Il y a certes une dimension shamanique très forte liée à la présence des Africains qui se manifeste dans la danse, la musique, les chants, la magie où la relation aux éléments naturels est très importante, mais on ne connaît pas la méditation ! La méditation, je l'ai découverte pour la première fois aux Etats-Unis avec des maîtres Zen (Chan en chinois)



## Le TAO métissé...

### L'intention dans la peinture tibétaine

- N.G.T. : Vous avez donc retrouvé vos origines chinoises à partir de la culture japonaise...

- J.L. : , Oui, oui . On doit garder présent à l'esprit que l'immigration chinoise est venue d'abord pour travailler et recommencer une nouvelle vie. On ne pense pas à la spiritualité mais au travail ! C'est davantage ma rencontre avec les cultures hindoue et tibétaine qui m'a fait vraiment plonger dans la sagesse méditative orientale. En Inde, j'ai découvert une grande ouverture d'esprit, une flexibilité, une forte spiritualité. On s'aperçoit que la spiritualité indienne est intégrale, qu'elle n'est pas fragmentée. On la vit au quotidien dans les façons de parler, de regarder et de faire les choses, même la personne ordinaire a une certaine dignité. Le modèle de la personne supérieure est celle qui témoigne d'une grande spiritualité comme Mère Térésa, tandis que c'est la personne riche matérieurement qui est valorisée en Occident.

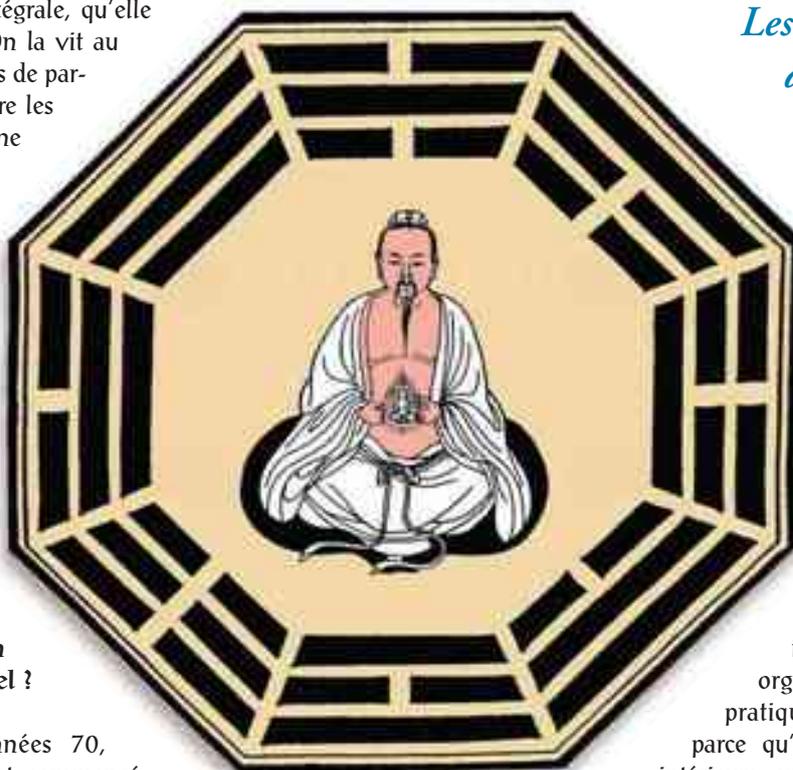
- N.G.T. : Quel est l'apport du bouddhisme tibétain dans votre travail actuel ?

- J.L. : Dans les années 70, les réfugiés tibétains ont commencé à s'établir dans la vallée du Katmandou (capitale du Népal) et sont entrés en Inde par l'Himalaya. J'ai ainsi pu suivre l'enseignement de plusieurs maîtres tibétains notamment dans la méditation et la peinture. La peinture tibétaine n'est pas isolée de la spiritualité comme en Occident. Au Tibet, avant de faire une peinture du Bouddha, on doit avoir la qualité du silence du Bouddha. On médite avant d'enseigner aux autres. La peinture est un processus de communication pour transmettre un enseignement oral : C'est une façon de continuer la méditation à travers un matériau physique. Par exemple, on peut faire une peinture dans l'intention de

gagner beaucoup d'argent, ou soit dans celle de partager un état de bien-être développé par la méditation. C'est pourquoi il est nécessaire de purifier son intention par la méditation. Ainsi une personne peut lire l'intention communiquée dans la peinture par le ressenti. Cela fait partie de ce que j'appelle l'aspect intérieur de la peinture (sensation, émotion) par distinction avec l'aspect extérieur (esthétisme, composition des couleurs, matière).

### Ressentir le Tao

- N.G.T. : Justement, pouvez-vous nous parler du ressenti dans les pratiques énergétiques ?



*Les anciens Taoïstes disent que le Tao commence par le ressenti et non par la lecture de livres anciens.*

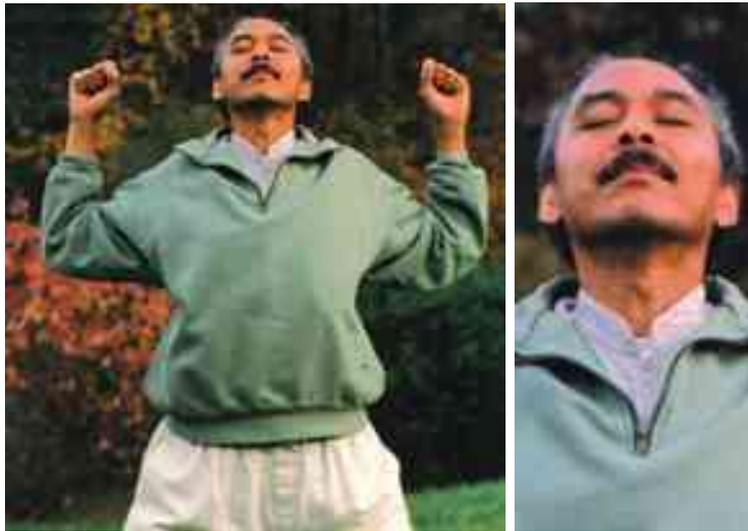
- J.L. : Le premier pas est d'apprendre à ressentir son corps afin de développer une communication interne avec ses propres organes. C'est donc une pratique de communication parce qu'il ouvre une connexion intérieure entre la conscience et les différentes parties de son corps.

L'apprentissage du ressenti commence par le Qi Gong du sourire intérieur : on prend le temps de sourire avec gratitude à ses organes qui nous renvoient leur état vibratoire. Par exemple, je peux sourire à mon cœur et le remercier pour le travail qu'il fait, je dis "merci cœur". A certain moment, je commence aussi à parler, à entretenir un dialogue intérieur avec les parties de mon corps, et surtout à écouter une voix intérieure. C'est ainsi que je commence à développer un maître intérieur à mesure que j'écoute de plus en plus cette voix qui vient non seulement de mes organes, mais aussi de mes cellules !

*En vivant quotidiennement avec mon maître de peinture, j'ai compris que l'essence de la peinture tibétaine est dans l'intention (le Yi en chinois). C'est cette intention de l'artiste qui va se communiquer à travers l'œuvre.*



## Le TAO métissé...



*La voix intérieure devient alors le maître intérieur. A certains moments, on a 300 techniques à faire mais c'est impossible de les faire toutes !*

C'est comme un grand menu de restaurant, impossible de manger tous les plats ! Il faut faire des choix ! Cette voix intérieure va ainsi me guider dans mes postures et mes mouvements, me dire et me faire ressentir ce qui est juste et ce qui ne l'est pas.

Cela donne une certaine façon de travailler avec le moment actuel, sinon les techniques apprises deviennent des choses mécaniques. En résumé, la voix intérieure est le moyen de développer le maître intérieur et de travailler avec le moment actuel et non avec le moment ancien. Quand un maître vous dit de faire ça et ça cinq fois par jour, c'est une chose qui n'est pas forcément en rapport avec le moment actuel.

Avec l'habileté à ressentir notre propre corps, commence l'habileté à ressentir le Qi (qualité énergétique) du monde entier, d'un lieu, d'une personne, d'une plante, d'une grotte, etc. Ça ouvre des possibilités infinies. Par exemple, quand un élève m'a montré "Génération Tao", j'ai ressenti un très bon Qi en touchant l'exemplaire. C'est étonnant pour un si jeune magazine car il faut parfois du temps pour développer un bon Qi. En fait, quand le ressenti est stabilisée en vous, la voie du Tao a commencé...

- N.G.T. : En développant le ressenti, le statut du maître change. Il ne doit donc pas chercher à imposer sa propre écriture corporelle à l'élève.

- J.L. : Oui en effet. Le ressenti est par exemple essentiel dans les arts martiaux car on détermine une posture par rapport à une anatomie, une structure personnelle : flexion des jambes, position des mains, des doigts pour que

le Qi passe, etc. Aucun maître ne peut l'étudier à votre place. C'est en fait le ressenti qui donne au pratiquant un certain centre car le système taoïste n'est pas centré sur un maître ou un gourou. Il y a certes un maître mais il existe dans son entourage beaucoup de liberté et d'individualité car le ressenti est le facteur de base.

### Le Tao aujourd'hui en Chine et en Occident

- N.G.T. : A ce propos, quel regard portez-vous sur l'enseignement "à la chinoise" ? Que vous a apporté la culture occidentale dans votre manière de voir les pratiques taoïstes aujourd'hui ?

- J.L. : Comme beaucoup d'Occidentaux qui sont allés en Chine, j'ai constaté que les Chinois n'expliquent rien des choses. Simplement ils vous disent : "Oh oui ! Répète, répète, c'est bon pour toi !". Puis vous demandez : "Pourquoi on fait cela ?". Et ils vous répondent sans rien expliquer : "Oui, oui. C'est bon de le faire !".

Mais l'enseignement occidental est différent : on commence à faire le mouvement par l'explication théorique. En Occident, le côté analytique incite à faire des explications pour ouvrir le mental afin que ce dernier ne pose pas de barrières empêchant l'information de rentrer dans le corps. On va par exemple dire que tel mouvement permet d'ouvrir le méridien gouverneur.

C'est en effet plus facile de commencer par le Dan Tian supérieur, le mental ou l'intellect. Si on regarde des livres anciens taoïstes, apprendre l'orbite microcosmique prend des dizaines et des dizaines d'années. Oui, ça c'est vrai si la personne n'a pas une bonne structure, s'il ne sait pas qu'il faut faire des exercices de respiration dans le ventre pour changer la qualité du sang.



*Ici en Occident, on a complété l'enseignement ancien avec de nombreuses techniques de préparation pour rendre l'apprentissage plus efficace, en faisant gagner à l'élève du temps.*



Le côté occidental a apporté une efficacité, une façon de rendre les techniques plus simples et plus efficaces, plus accessibles au public, alors que nombre de ces techniques continuent à être secrètes en Chine. Les Chinois sont plus fermés pour parler des choses que les Occidentaux qui n'hésitent pas à diffuser des livres et des cassettes vidéos. Il est aujourd'hui difficile de savoir le niveau qui reste en Chine : il y a beaucoup de maîtres de Taï Ji ou de Qi Gong, mais ils ne parlent pas. J'ai juste eu l'occasion de partager mes connaissances avec un moine taoïste dans la province de Jiangxi : il m'a montré une posture de méditation similaire au Zazen et connaissait l'orbite microcosmique. Par contre, il ne connaissait pas la fusion des cinq éléments car il n'avait pas trouvé de maître pour la lui enseigner.

*Avec l'ouverture du méridien de la communication (livre, vidéo, internet...), il est plus facile d'apprendre le Tao en Occident qu'en Chine en ce moment.*

- N.G.T. : Le paradoxe est donc que le Tao se diffuse plus facilement dans le monde occidental où le domaine spirituel est isolé des autres activités sociales. Mais alors quand une personne ressent le Tao, comment peut-il le transporter dans la vie sociale pour le faire partager aux autres?



faisant l'action la plus naturelle pour lui. Pour moi, c'est de donner des cours et des stages ou de créer des peintures. Pour vous, c'est d'écrire des articles pour mieux faire connaître les arts d'influence taoïste. Pour d'autres, cela sera tel ou tel travail. Et ensemble nous pouvons donner une nouvelle possibilité d'évolution pour quelques autres.



Propos recueillis par  
Manikoth VONGMANY  
Photos de Marc FRÉJACQUES,  
Frédéric SERRALTA & PLEIN-ÊTRE

Si cet article a suscité chez vous un désir de découvrir davantage Juan Li...

concernant ses stages en France, contactez l'Association Plein-Être dirigée par Matéo & Hélène Magarinos à l'adresse

suivante :

19, rue du Clapas

34820 TEYRAN

Tél : 04 67 87 11 39



... ou bien procurez-vous son premier livre co-signé avec Mantak Chia sur les principes fondamentaux du Taï Chi, "Dynamique interne du Taï Chi" édité chez Guy Trédaniel.



- J.L. : Si un seul être humain ouvre une nouvelle possibilité révolutionnaire, il l'ouvre pour tous les êtres humains. Ça rend le chemin plus facile pour ceux qui suivent ! C'est comme les chameaux dans le désert qui marchent devant afin d'ouvrir les méridiens pour les autres voyageurs. Un pionnier, comme Bouddha ou le Christ, a fait la majeure partie du travail, il a ouvert une possibilité d'évolution aux systèmes anciens. Chacun a son propre chemin et cheminement. Il participe à l'évolution de la conscience humaine en

Le TAO métissé, *les Guerriers...*

# ...Danseurs du TAO

Pol & Imanou ont insufflé un mouvement avec New Génération Tao. Ils œuvrent à l'alchimie des témoignages d'une équipe métissée et inventive qui vous partage son amour du Tao depuis plus d'un an. Vous lecteurs, vous nous avez à maintes reprises sollicités pour en savoir un peu plus ...

Par **Delphine L'HUILLIER**,  
étudiante en ethnologie  
spécialisée dans les arts orientaux

**- Comment vous-êtes vous rencontrés ?**

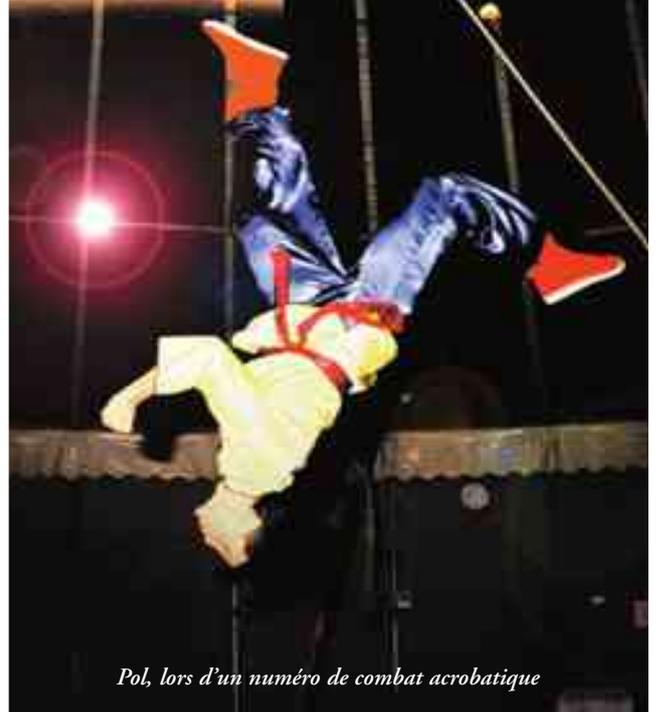
- **Imanou** : Grâce à une amie qui évoluait en théâtre de rue et sur les pistes de cirques. Elle m'a présenté Pol car nous voulions intégrer les arts martiaux dans un spectacle de rue.

- **Pol** : A l'époque, je vivais en caravane dans un lieu magnifique, appelé "la Ferme du buisson" en Seine et Marne à l'école de trapèze volant de **Jean Pallacy**. J'utilisais la gestuelle martiale comme chorégraphie dans des spectacles de danse, des numéros de cirque et d'autres activités. Pour moi, l'essence des arts martiaux se trouve aussi dans la mise en scène du geste martial théâtralisé et pas seulement dans l'efficacité d'une technique guerrière. Cette définition de l'art martial comme art de représentation se retrouve : en Inde avec la pratique du Kalaripayat liée au Katha Kali (le théâtre classique dansé du sud de l'Inde) ; en Chine avec le Kung Fu Wu Shu qui sert de base à l'interprétation des personnages de l'opéra chinois ; au Japon le No et le Kabuki se nourrissent du patrimoine martial ; et enfin dans notre théâtre classique français, nous retrouvons la présence des Maîtres d'armes d'escrime, à l'image d'un Cyrano de Bergerac maniant avec virtuosité l'épée et le verbe.

**- Imanou, comment se sont passés ta découverte et ton approfondissement des arts martiaux chinois ?**

Ma découverte des arts martiaux a été différente de celle de Pol. A l'âge de 9 ans, je sortais d'une longue maladie qui avait fragilisé mon cœur et mes os. Voilà que je me retrouvais promise à une croissance difficile qui me destinait à vivre dans un corps chétif. Malgré les avertissements des médecins, je n'avais rien trouvé de mieux dans ma petite tête d'enfant que de vouloir pratiquer le judo pour conjurer ce mauvais coup du sort. J'ai résisté longtemps mais j'ai dû finalement abandonner l'idée de pratiquer le judo. C'est donc tout naturellement que je me suis tournée vers le **yoga**, qui vivait au fond de moi comme une mémoire ancestrale. J'ai réexploré cette mémoire en m'amusant à me tordre dans tous les sens pour répondre à mon besoin d'expression corporelle. Les postures étaient naturellement là. Avec le soutien de ma mère, je me suis ensuite tournée vers les **sports collectifs**, avant de répondre définitivement à mon élan artistique dans le **théâtre** et la **danse**.

Huit ans de danse ont forgé en moi l'image d'un corps marionnette devant répondre à des exigences mentales, synonymes de maîtrise du mouvement.



*Pol, lors d'un numéro de combat acrobatique*

*En tant que femme-artiste, ma rencontre avec les arts martiaux a correspondu à un véritable choc ébranlant tout cet édifice psychosomatique si difficilement acquis.*

J'ai acceptée d'être désorganisée en abandonnant tous mes préceptes si durement appris dans la danse, qui avaient engendré en moi comme résultats des courbures vertébrales inversées, mon bassin rentré, etc... sans pour autant ressembler à Quasimodo (rire). Tout en pratiquant le Qi Gong et le Tai Ji Quan, je me suis aussi aidée de différentes techniques pour évoluer, en allant voir des chiropracteurs et des ostéopathes pour me redonner des axes corporels plus respectueux de ma nature et de mes origines africaines.





## Le TAO métissé...

- Pol : Sur ce point, on peut reprocher une dérive de la danse consistant à valoriser le corps plutôt que de s'effacer et de laisser vivre la trace du mouvement. On retrouve aussi souvent ce travers chez les pratiquants d'art martiaux de styles externes. Par contre, le danger dans les arts internes est de ne jamais "s'expanser" et de rester introverti. Je me permets de débusquer toutes ces ornières pour les avoir empruntées moi-même. Alors, si ces conseils peuvent éviter à certains de s'enliser, j'en serais très heureux.

Aujourd'hui, tout mon travail se porte sur la perception du mouvement intérieur avant de l'exprimer extérieurement jusqu'à dynamiser l'ensemble du corps. Ce cheminement pédagogique va rendre ainsi le mouvement intérieur apparent et manifesté parfois doux et lent jusqu'à des mouvements puissants et rapide dits externes.

**- Dans ce va-et-vient entre mouvements internes et externes, quelle part**

**accordez-vous à la discipline dans ces pratiques ?**

- Pol & Imanou :

La discipline est une nécessité pour répéter régulièrement et progresser surtout dans les espaces où nos talents nous



font défauts. Mais son excès de rigueur peut parfois, nous figer et nous bloquer dans une répétition mécanique et laborieuse de mouvements vides de sens et de Qi. Dans la pratique interne, il faut écouter et accompagner le mouvement et ensuite seulement le styliser dans une forme corporelle. La discipline ne doit pas empêcher mais plutôt servir le mouvement de vie. N'oublions pas que le mot "discipline" possède la même étymologie que celui de "disciple" et veut dire dans son sens originel, les règles et les obligations observées par le disciple.



**A ce propos, Pol, tes problèmes lombaires si importants dans tes choix de vie ont-ils été dûs à une discipline trop poussée ?**

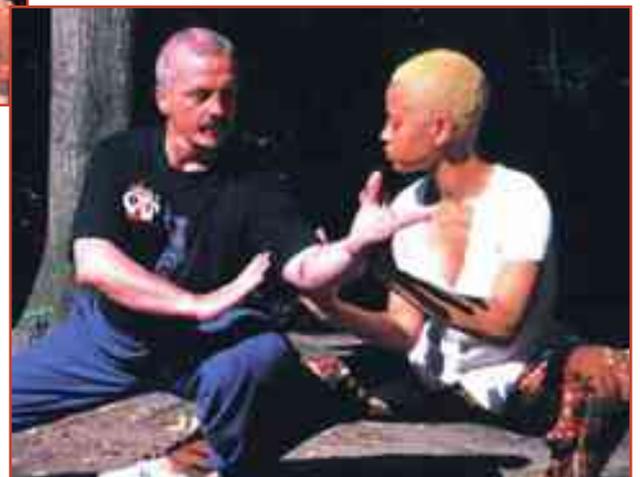
- Pol : J'avais une malformation lombaire de naissance responsable, selon les médecins, de mes douleurs dans le dos. Je fus donc déclaré inapte au sport. La vigueur de la sève de l'adolescent a crié non !!! Mon père avait eu un accident quand j'avais 5 mois et il est resté handicapé. L'amour que porte un enfant pour son père l'imprègne profondément de son image paternelle. Avec le temps, ce modèle prendra de plus en plus d'énergie (de Qi) et de force pour finir par se cristalliser dans la mémoire de nos cellules...

**Plus tard adolescent, j'ai choisi "inconsciemment" une pratique martiale, le Karaté-Do**

(il n'y avait pas de professeur de Kung Fu Wu Shu dans ma région) pour forger mon corps à l'image de la fameuse "chemise de fer des moines de Shaolin" et être ainsi en mesure de résister aux accidents de la vie...

Après les arts martiaux japonais, je cherchais désespérément un professeur d'arts chinois.

Il m'a fallu monter à la capitale pour satisfaire mon désir d'apprendre. Mon parcours avec



*Application très spiralée de tui shou (poussée de mains)*



les arts martiaux chinois en France s'est nourri de l'enseignement de nombreux maîtres venus de toute l'Asie. Cette caractéristique de l'histoire française des arts martiaux m'a d'abord gêné dans ma progression, mais ensuite, cet handicap d'apprentissage m'a permis de réaliser une synthèse du mouvement martial. Qualité que l'on retrouve d'ailleurs chez quelques pionniers du Kung Fu Wu Shu en France.

**J'ai obtenu le titre de champion du monde en 1983 à Taïwan, accompagné de tous mes copains de l'équipe de France et de mon professeur de l'époque : Tony Dehas.**

Après ce titre, et pour ne pas répéter 10 ans de combats "extrêmes" (les règles de combat se déroulant au K.O., sans protection), j'ai eu envie de changer en poursuivant ma réflexion sur le mouvement dans le concept de danse martiale et acrobatique.

Malgré tout cet entraînement, l'image inconsciente de l'handicap de mon père s'imposait (à mon insu) de plus en plus à moi...

**Jusqu'à "l'accident" avec pour résultat une hernie discale vers l'âge de 33 ans : crise, impasse ou virage "initiatique",** en tous cas, je ne pouvais plus ni exercer mon art, ni gagner ma vie. Mais j'ai refusé la table d'opération en connaissant les cas de récurrence chez des anciens sportifs.

**Il me fallait donc trouver le chemin de guérison à l'intérieur de moi. Je me suis alors souvenu de mes cours auprès d'élèves paralysés.**

Comment leur faire sentir la force du Dan Tian ? Comment les faire parler, presser, tirer...? Avec les personnes handicapées, j'ai dû trouver à l'époque des exercices spécifiques de mobilité du tronc, principalement les mouvements entre le bassin et le plexus, puisqu'elles ne pouvaient pas compter sur leurs jambes inertes.

Je compris alors que le secret du Dan Tian n'était pas seulement dans le bassin mais plutôt dans le mouvement entre la puissance des hanches et la mobilité de la colonne vertébrale, principalement dans la torsion et la compression-ressort de cette force (le Qi) que l'on peut accumuler dans cet

espace (comme un ballon sous pression) situé entre le pubis et le plexus.

**Il était devenu grand temps pour moi d'appliquer sérieusement ces exercices à mon propre cas.**

Ce cheminement m'amena tout naturellement vers l'**anti-gymnastique**, technique où l'on libère sans forcer les tensions. Dans la continuité du lâcher-prise, j'ai alors commencé le **rebirthing**.

*Cette technique de souffle re-découverte par un Américain, Léonard Orr, se fonde sur une respiration haute, comme les respirations rencontrées lors de trances ou celles de la respiration inversée des taoïstes.*



*Imanou se dégageant par un mouvement circulaire de tui shou (poussée de mains)*

Jusqu'alors, j'avais appris à maîtriser et à garder le **contrôle de mon souffle**. Je me suis alors demandé quelles étaient les **peurs** qui se cachaient derrière ce contrôle. Je ne pouvais plus passer ma vie à avoir peur d'une certaine façon de respirer. Ma première séance de rebirthing est apparue comme une révélation parce que mon corps tout à coup s'est mis à parler spontanément. Il a vibré, s'est tordu, a revécu des douleurs mais dans des mouvements à chaque fois libérateurs.

Par la suite, lassé de ces aller-retours "schizophréniques" entre régression, expansion ou focalisation de conscience et l'ici-et-maintenant cher aux taoïstes, je suis rentré dans un travail plus subtil, associé à des mouvements spontanés dans lesquels on ne fait ni revécu, ni régression.



*Imanou sur scène dans un rôle d'Africaine*

- Imanou, qu'est ce qui t'a plu dans la pratique des arts chinois ?

- Imanou : J'ai intégré dans ma pratique mon vécu et mon histoire. Il n'y a pas de hasard.

*En tant qu'antillaise, mes racines sont métissées de couleurs africaine, européenne et asiatique par les indiens caraïbes. Je garde le combat intérieur de tous ces peuples en moi.*

## Le TAO métissé...

Malgré le déracinement et les chaînes aux pieds, il est toujours resté une fierté chez le peuple noir, un esprit : "rester droit et debout". Chez l'Indien caraïbe, c'est sa profonde communion avec la Terre-Mère et son respect pour tout les êtres et espèces vivants à sa surface, qui me restent dans mon cœur aujourd'hui. Quand à ma racine blanche, il m'a fallu d'abord pour intégrer ses vertus, faire taire le bruit colonial qui résonnait en moi. J'ai osé affirmer grâce à Pol cette force guerrière puisée dans mes racines, l'accepter sans jugement de valeur, la mettre en forme et la transcender dans la voie martiale et enfin pouvoir vivre cette force. Je souhaite à tous les pratiquants de "taï chi" de découvrir le plaisir et la complétude de réaliser une forme de style externe afin de sentir l'externe dans l'interne (le yang dans le yin) dans le mouvement. Je souhaite bien sur l'inverse (le yin dans le yang) aux amateurs exclusifs de Shaolin. Nous sommes amoureux du "Wu Shu" et non d'un style. **Nous sommes des pratiquants sur la Voie des arts martiaux et non d'une simple technique guerrière aussi efficace soit-elle.**

D'ailleurs je crois que le terme de "voie" s'est tellement banalisé qu'il serait plus juste de dire "La Voie de l'art dans le martial" pour redonner toute sa signification à notre engagement sur la Voie.

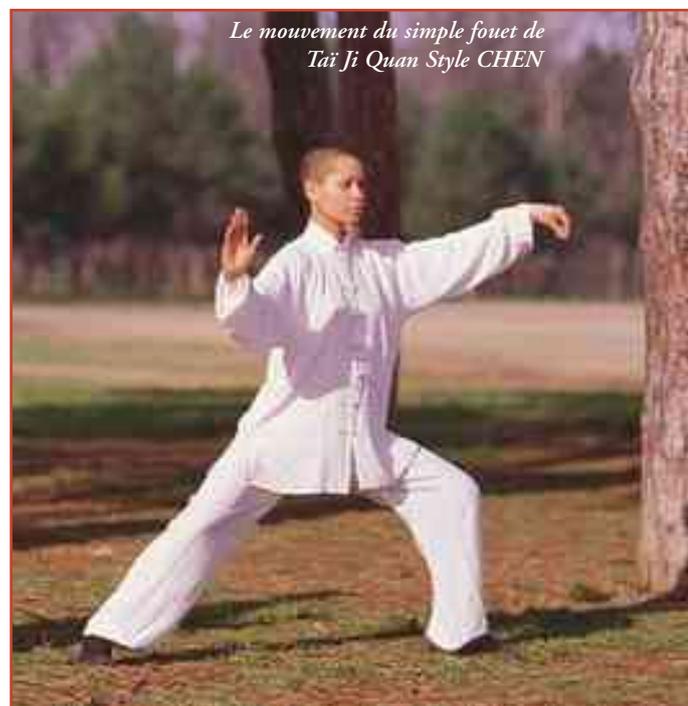
Etant donné mon caractère introverti, la scène fut pour moi un lieu d'alchimie pour exprimer toute cette gestuelle. Le théâtre était un endroit idéal pour manifester et explorer toutes ces énergies liées à des personnages dont j'avais la mémoire en moi. Maintenant je crois que le véritable artiste est celui

qui se met à créer son propre mouvement de vie.

**- Après votre rencontre, quelle tournure ont pris alors vos activités ?**

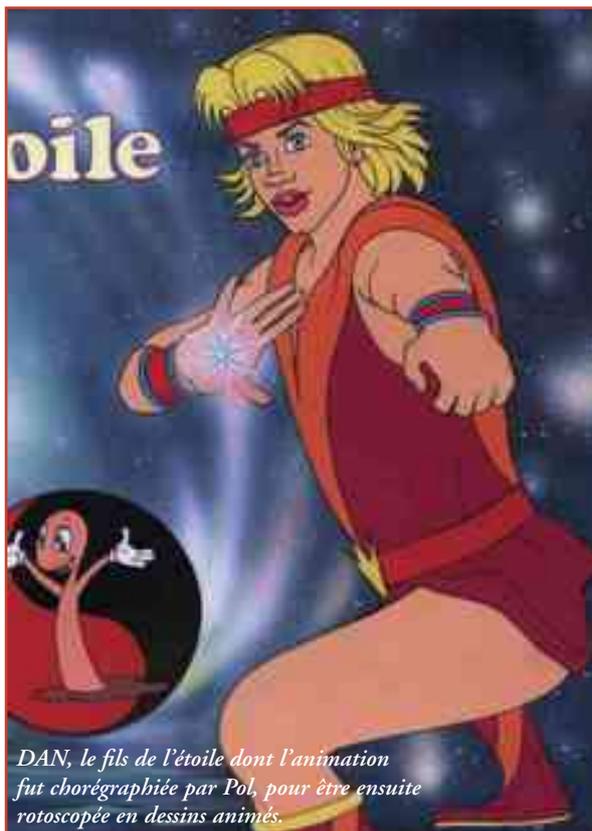
- Pol : Avec Imanou, le Tao m'a offert ma complétude. La quête artistique est souvent individualiste et dans ce sens, elle devient névrotique. J'ai pris conscience que la Voie pouvait se vivre à deux dans un **travail de couple initiatique** : j'ai appris à écouter la femme intérieure qui est en tout homme. J'ai "yinisé" ma vie qui était jusque là excessivement yang. Plusieurs actes ont confirmé mon intention de changement.

J'ai ainsi refusé la possibilité d'être dans la tournée de **Starmania**. L'âge commençait à se faire sentir pour continuer à jouer le personnage de l'acrobate martial solitaire... Je me suis ensuite engagé dans une recherche approfondie sur le **Qi Gong**. Nous avons entamé avec Imanou un travail sur le souffle beaucoup plus intense. J'ai accepté de prendre du poids et d'abandonner mon corps/cuirasse.



*Le mouvement du simple fouet de Tai Ji Quan Style CHEN*

## Le TAO métissé...



*Ma rencontre avec Imanou correspond aussi au passage de la danse martiale à la Danse du Tao, qui n'est plus forcément d'essence guerrière, mais d'essence taoïste, un mouvement de vie avant tout.*

Une autre partie de nos recherches consistait à rassembler des techniques pour créer une méthode transpersonnelle avec :

- Une technique de souffle accompagnée par des mouvements originels inspirés du Taï Ji (du cercle et de la spirale).
- Une analyse des schémas psychologiques avec l'étude de sa "roue des personnages".
- Un travail plus chamanique consistant à rentrer en relation avec un arbre, sentir son énergie, sa présence et son accompagnement.

**- Cette idée du travail sur le mouvement spontané s'est donc renforcée ?**

- Imanou : Tout naturellement avec ce travail sur le souffle, l'énergie refoulée et retenue dans les tissus (les fascias) s'est libérée et cela m'a donné plus de disponibilité pour le mouvement.

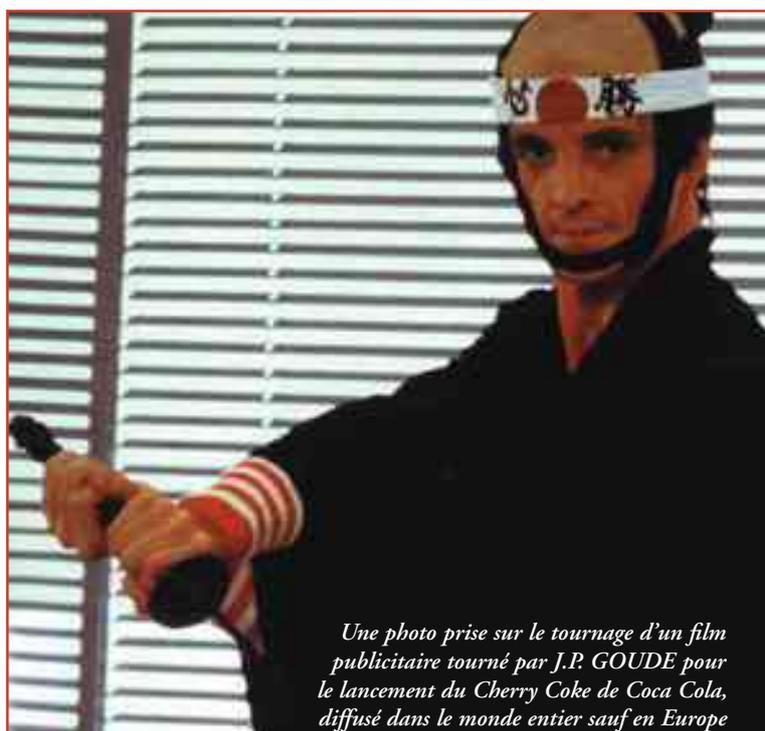
- Pol : Nous avons découvert dans des livres des choses que nous avons déjà explorées, senties et développées nous confirmant dans nos re-découvertes. Il était possible de retrouver et de réorganiser nos sensations dans un travail de souffle plus complet que le Rebirthing que nous nommons la respiration alchimique.

*Le Tao est un principe universel. Il est important que le mot "Qi" vibre à la française et de l'intégrer dans notre quotidien.*

Dans notre enseignement des arts internes, nous nous appuyons sur une structure d'exercices pédagogiques mais nous insistons sur la nécessité de **toucher "l'état"**. Sans cet "état", le pratiquant ne fait qu'imiter et répéter une forme vide.

**- C'est votre recherche depuis longtemps : une pratique martiale qui soit source de créativité. Cet état d'esprit et "énergétique" a donné naissance au magazine. Est-ce la continuité de votre travail d'accompagnateurs ?**

- Imanou : Il nous a semblé nécessaire, pour continuer le changement, de prolonger notre transformation par des actes comme par exemple la création d'un magazine.



*Une photo prise sur le tournage d'un film publicitaire tourné par J.P. GOUDE pour le lancement du Cherry Coke de Coca Cola, diffusé dans le monde entier sauf en Europe*



## La concrétisation du projet a été longue ?

- Pol : Avant "Génération TAO" nous avions le projet de création d'un premier magazine pluriculturel. "Génération Métisse", projet de notre ami Garry Treil, nous a tout naturellement rassemblé. Hélas le projet a avorté, la sensibilité française était bien trop frileuse à l'époque. La fête populaire qui a accompagné la victoire de la France à la coupe du monde de football grâce au talent d'une équipe "métisse" est peut-être le signe attendu pour relancer ce projet culturel. Quelques années plus tard nous avons rebondi avec **Génération TAO**, avec encore Garry Treil pour nous soutenir et concrétiser ce projet. L'intention de Génération TAO est de créer un lien entre les pratiquants. La Chine lègue avec le Wu Shu et le Qi Gong l'un des plus riches **patrimoines gestuels et énergétiques** pour la culture mondiale. Grâce à leur langue et leur écriture, qui est un véritable fossile vivant, les Chinois ont su archiver et conserver leurs découvertes au fil des siècles, en nous léguant quantité de connaissances et d'informations précieuses pour étudier à notre tour et baliser nos propres explorations.

Chaque découverte est une pierre ajoutée à leur édifice. C'est ce patrimoine, véritable trésor pour l'humanité et son devenir au sein de la culture française que nous souhaitons communiquer et développer pour vous dans **New Génération TAO\*** dans le respect des valeurs ancestrales.

## - Ce magazine est un élan ?

- Pol & Imanou : Une aventure ! Entrer dans le **Tao de l'Action**. La seule stabilité est dans le changement. Avant le rayonnement de notre travail était limité à notre personne. On s'est interrogés sur une transformation à plus grande échelle.

*Comment servir le TAO ?  
Pour pouvoir aider l'autre et  
participer au changement du monde,  
il faut être mis en relation  
avec le tissu social.*

Car ce fameux "**corps social**" répond lui aussi à une circulation du mouvement énergétique bien spécifique. Le bilan de santé de notre corps social nécessite à notre avis beaucoup d'amour et de soins pour rééquilibrer et harmoniser notre Qi social.

D.L.H.

\* Le changement du nom de "Génération TAO" à "New Génération TAO" marque une évolution importante dans la vie du magazine : il signifie la démarche d'intégration et de compréhension au sein d'une entreprise indépendante des lois socio-économiques du système existant, dans la voie du TAO.



Changement de direction typique du Bagua Zhang

## QUI EST QUI ?

**POL CHAROY** est né le 23 décembre 1956 à Choisy-le-roi. Adolescent, il se passionne pour les arts martiaux en empruntant la voie du Karaté-Do style Shotokan enseigné par Maître KASE. Il obtient dans cette tradition le grade de 2<sup>ème</sup> dan à moins de 20 ans. Puis changement, il devient éducateur dans des quartiers dits difficiles pour s'orienter ensuite vers l'action socio-culturelle d'une

M.J.C. (maison des jeunes et de la culture). Sa reconversion aux arts Chinois sera déterminante. En 1983, il devient le premier français champion du monde de Kung Fu Wu Shu à Taïwan, il a 28 ans. Nouvelle orientation. Il rejoint alors l'école du cirque d'Annie Fratellini et Pierre Etaix pour mettre au point un numéro de combat acrobatique. Ce parcours évoluera jusqu'à la création d'un numéro d'acrobatie et de danse martiale, "le Pierrot chinois" pour un acrobate d'exception Marco Batistel. Dès lors, son parcours sera jalonné de rencontres dans divers domaines artistiques. Il crée la compagnie de danse martiale "Satori" et devient conseiller chorégraphe sur des spectacles principalement avec la Cie de danse Zigote de Corinne Lancelle. Il participe à la réalisation d'un film publicitaire avec Jean-Paul Goude pour Coca Cola et s'associe à Kalki production pour la création d'un dessin animé : "Dan, le fils de l'Etoile" diffusé sur T.F.1. et Canal Plus. Il anime différents stages de formation professionnelle pour les danseurs et les comédiens en France et à l'étranger, sans oublier les invitations des clubs d'arts martiaux qui le font voyager de l'Afrique aux Etats Unis.

**IMANOU RISSELARD** est née le 25 avril 1965 à Djibouti (Ethiopie). Enfant, elle s'amuse à prendre différentes positions. Elle apprend plus tard que ces postures se retrouvaient dans le Hatha Yoga. Animée d'une véritable quête artistique, Imanou se forme auprès de différentes écoles et courants cherchant à unir son inspiration artistique et son aspiration spirituelle. A la recherche d'un théâtre initiatique, elle entre dans l'école du studio 34 et participe enfin à un atelier animé par Patricia Jais issue de l'École du Mouvement de Jacques Lecoq et représentant ce qu'elle recherchait. Après une formation professionnelle dans la mouvance de la psychologie transpersonnelle, du Qi Gong et des arts martiaux Chinois, elle développe ses propres techniques d'éveil métissés de souffle à l'occidental (rebirthing) et de souffle à l'oriental (Yoga, Qi Gong, Tai Ji et bio-énergie taoïste) et de son expérience théâtrale. Aujourd'hui son travail d'éveil s'appuie sur la prise de conscience et la purification par le souffle, de la roue des personnages que nous portons et jouons tous en nous.



Ensemble, **POL & IMANOU** créent les "Ateliers de l'Eveil" après avoir suivi une formation de rebirther professionnel avec l'association "Respire" animée par Mme Entielle. A leur programme, rebirth, yoga, méditation, hypno-pédagogie,

psychologie créatrice et danse martiale. Tous deux sont influencés par la psychologie transpersonnelle, la respiration holotropique, les recherches de Wilhelm Reich, Stanislas Gröff et Eric Barone, fondateur de l'hypnocybernétique. Depuis peu, Pol et Imanou ont créé un nouvel atelier : "**Le Souffle du Dragon**" qui combine respiration alchimique taoïste et danse martiale. Et bien sûr aujourd'hui, ils assument ensemble la direction de New Génération TAO avec la responsabilité artistique pour Imanou et rédactionnelle pour Pol, pour votre plus grand plaisir. Enfin c'est ce qu'il souhaitent...

Pour contacter Pol & Imanou téléphonez au magazine  
Tél : 01 45 35 24 64 Fax : 01 45 35 24 66.



## Moxibustion

Philippe Aspe animera plusieurs stages d'initiation à cette méthode douce de



moxibustion, accessible à tous, à Paris, Tours et Bordeaux, dans les mois à venir. Prochain stage, les 3 et 4 octobre à Paris. Rens : " Centre Tao " 02 47 20 41 50 ou 06 68 60 69 91.

## Taï Ji & Qi Gong

L'association Wu Tao organise des stages intensifs de Taï Ji Quan et Qi Gong à Paris sous la direction d'Hervé Marigliano dès la rentrée. Rens : 03 44 48 47 65 / E-mail : [Herve.MARIGLIANO@wanadoo.fr](mailto:Herve.MARIGLIANO@wanadoo.fr)

## Les rencontres de Qi Gong de l'Ouest

L'école de formation de Qi Gong de l'Ouest organise une journée d'étude et de partage sur le Qi Gong le dimanche 4 octobre de 10 h à 17 h. Quatre sujets seront abordés : le Qi Gong en milieu hospitalier (école d'infirmières) et scolaire (école Montessori), la consultation individuelle et la pratique professionnelle.



Rens : 02 99 31 97 97  
fax : 02 99 31 84 65

## Conférence Qi Gong

Gérard Timon, acupuncteur traditionnel et enseignant de Qi Gong, tiendra une conférence sur "Le Qi Gong: Thérapie silencieuse et Art de vivre taoïste" le 3/10/98 à partir de 20h à l'hôtel-restaurant Le Pacifique à Betton à 4 kms au Nord de Rennes. Rens : 02 99 31 97 97

## Site Internet & Taï Ji

L'association K'IENLI résidant au pays basque (tél : 05 59 28 32 81 ou [KIENLI@AOL.COM](mailto:KIENLI@AOL.COM)) vous informe la création d'un nouveau site internet [HTTP://MEMBERS.AOL.COM/KIENLI/TAICHI.HTM](http://members.aol.com/kienli/taichi.htm)

## Art japonais / Danse martiale

Kiryuho est le nom donné par son fondateur Kajo Tsuboi à une discipline personnelle, à la fois corporelle et mentale, artistique et martiale qui illustre les principes de l'énergie fondamentale... Stages les



25/26/27 septembre au Centre Source à Paris Rens : 01 43 49 18 90

## Arts sino-vietnamiens

Des lecteurs ont l'honneur de vous informer de l'existence de l'Académie d'Arts Martiaux Sino-vietnamiens (créée en

1995). Elle regroupe des écoles d'arts martiaux dont l'objet est la pratique et le développement du E Mei



Shaolin Kung Fu (branche du Sud. Rens : 02 43 02 76 88 ou 02 43 49 09 49

## Da Cheng Quan

Suite à la visite de Maître He, le Centre de Formation aux Disciplines Comportementales siégeant à Nice a ouvert un cours d'initiation au Da Cheng Quan. Rens : 04 93 84 49 30

## Taï Ji & Qi Gong

M. Sun Fa et sa fille Wendi (Académie Tian Long) organisent des journées portes ouvertes à Lyon et Paris (3 octobre) pour toutes personnes désireuses de découvrir leur travail. Rens : 04 72 07 63 82 ou 01 47 08 45 85

## Congrès Médecine Energétique

Comme chaque année, la SFERE (Société Française d'Etude et de Recherche Energétique) organise un congrès pour les professionnels et amateurs de médecine énergétique. Rens : 04 90 07 45 37

## Religion & philosophie

La Faculté Ouverte des Religions et des Humanismes Laïques (FOREL), résidant à Charleroi (Belgique) propose des cours d'introduction au taoïsme avec le Dr F.X. Tran durant l'année. Rens : Tél (00 32) 071 31 46 10 / fax (00 32) 071 32 86 76

## Calendrier saison 98/99 Fédération de Kung Fu Wu Shu

Octobre 98 : Coupe Internationale Kuoshu à Ulm (Allemagne)

15/11 Coupe Espoirs  
29/11 Coupe île de France Combats San Shou (ados & seniors)

24/01/99 : Coupe de France Combats San Shou (ados & seniors)

14/02/99 Eliminatoires coupe de France Sanda  
27/03 : Finale coupe de France Sanda (gymnase Japy 2, rue Japy 75011 Paris - Place Voltaire)

11/04 : Coupe d'île de France technique - Critérium des armes

- Taï Ji Quan  
7/8/9 mai : 2ème championnat du monde de Kung Fu Wu Shu en Italie

Toutes les manifestations de coupe se dérouleront au: Gymnase Elisabeth, 13/15 rue Paul Appel 75014 Paris (Porte d'Orléans)

Concernant les coupes des ligues, les stages fédéraux et les passages de grade finale, renseignez-vous à la FKWS : 01 42 49 85 85

## "La Grue Blanche"



M. Anglade anime des stages pour novembre-décembre de son style, synthèse entre techniques internes et externes. Rens: 04 93 87 85 48



# LE SIFOU FOUVINEUR

*Même un Sifou a ses états  
de tristesse : les inondations  
de mon pays ne me permet-  
tent pas de vous réjouir de  
ma désinvolture et de  
mon humour habituels...*

**D**epuis que j'ai émigré en France, je ne cesse de développer mon 3ème Dan Tian, le foyer du mental. Alors que pour moi, en tant que chinois, le centre se situe au ventre, pour les français c'est la tête ! Avec mes amis français passionnés d'orientalisme, je me fatigue à leur parler de la culture chinoise, mais moi je ne cesse de leur répéter qu'il faut vivre et ressentir le Qi avant d'en discuter. Mais à peine ai-je donné cette clef pour approcher ma culture qu'ils reprennent le flot de paroles en me parlant de Lao Zi ou de Confucius. Quelle gigotation mentale ! **Ca manque de silence tout ça!**

C'est pour échapper à ces interminables conversations logocentriques que j'ai usé de mon privilège de patriarche afin que ma famille me paie de petites vacances estivales en Chine. Se ressourcer, se revitaliser, refaire circuler dans les méridiens de mon corps l'air, l'odeur et la musique de mon pays... Visites familiales, échanges de cadeaux, recueillement dans les pagodes, repas dans des restaurants en plein air, manger en faisant du bruit, sans être accusé d'impolitesse... Enfin mon corps revit, ma tête lâche, le temps s'étire et la

simplicité me revient. Ouf !

Le summum de mon séjour de détente a été la pratique de la calligraphie éphémère au sol dans un parc. Quel silence intérieur j'ai ressenti en dessinant des caractères au pinceau à l'eau. A peine avais-je

achevé mon trait que mon œuvre disparaissait dans les poussières du cosmos...

**Que de communion avec les formes en mouvement du Tao.**

Ma sérénité retrouvée a été malheureusement entamée au

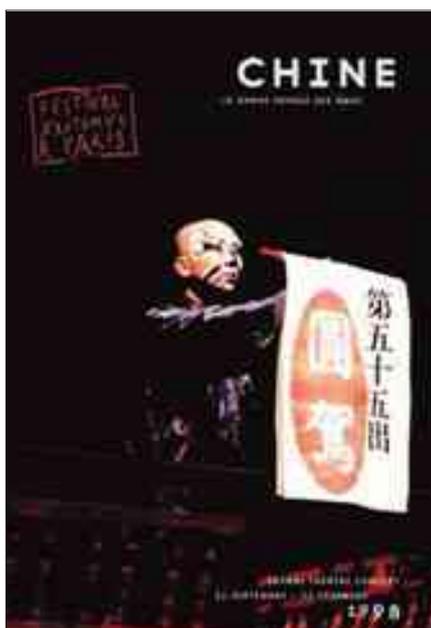


moment de mon retour en France avec la nouvelle de la catastrophe écologique et économique qui touche mes compatriotes : le Yangzi, le fleuve bleu long de 5 980 km n'arrête pas de déborder depuis des semaines. Des milliers de morts, des centaines de millions de personnes touchés par la catastrophe, l'économie d'un pays en danger... Il paraît que les hommes ont détruit trop d'arbres pour construire des habitats près du fleuve, d'où l'impossibilité d'endiguer les inondations. Encore un malheur qui s'abat sur mon peuple qui a déjà tant souffert dans le passé ! Tout événement a un sens : peut-être qu'il est temps pour moi et mes compatriotes de nous ouvrir à la sagesse écologique du taoïsme, à sa force Yin/Yang.

Avec le confucianisme et le communisme, nous avons perdu contact avec notre sagesse féminine...



Septembre, la culture française affiche encore son goût pour les arts orientaux avec deux événements culturels majeurs : D'une part, "La Chine au festival d'automne à Paris" du 26/09 au 22/12/98 ; d'autre part, l'exposition "Mémoires d'Empire" à la galerie nationale du Grand Palais (av. Winston Churchill, Paris tél: 01 44 13 17 17) à partir du 22/10. Le festival d'automne mettra en



vedette l'opéra chinois avec des œuvres mythiques comme "Le pavillon aux pivoines" ou "Mulian ou la descente aux enfers". Rens : 156, rue de Rivoli - 75001 Paris tél: 01 53 45 17 00 fax : 01 53 45 17 01.

<http://www.festival-automne.com>



Quant à "Mémoire d'Empire", des œuvres issues du Trésor du Musée national du Palais de Taïpei (Taïwan), seront exposées. Jade, bronze, céramique, peinture et calligraphie...



Ces œuvres rarement montrées au public ont la particularité d'avoir survécu à la *tabula rasa* de la Révolution Culturelle. Il faut en effet savoir qu'à côté des armées de Jiang Jieshi (Tchang Kaï-Chek), la France a beaucoup participé à la sauvegarde du patrimoine culturel chinois à tel point que des étudiants chinois viennent faire leur thèse en France pour avoir accès aux documents originaux ! Au nom de tous les chinois, je prends la parole pour remercier le pays de la culture intellectuelle, des droits de l'homme et... aussi champion du monde de football !

Pour vraiment vous imprégner de l'essence des arts chinois, un conseil : essayez de sentir le Qi (énergie) qui émane des œuvres avant de chercher à intellectualiser. Enfin, quelques nouveautés sympathiques à vous signaler : deux "canards" (des journaux pas laqués !) ont vu le jour cette année. L'association Bodaishin a publié 'un petit fascicule N&B intitulé "Sagesses d'Orient" (n°1 juin 1998 15 FF tél : 05 56 37 19 02 ). Une ligne rédactionnelle d'inspiration japonaise qui tente d'apporter des outils au développement quotidien. Et en Italie, notre ami Rudy Lanza, féru des arts énergétiques et

responsable de l'Istituto di Qi Gong à Luserna, a lancé son petit canard italien "Zhu Il Bambu". Pour le contacter, rassurez-vous il parle français : Istituto di Qi gong Rudy Lanza , via Fuhrmann 74 - 10062 Luserna S.G. TO (Italie). Tél/fax : (00 39) 30121-954452.



Bonne rentrée et à bientôt pour de prochaines sifouineries !

**A la suite de notre lettre aux abonnés leur demandant des conseils et des suggestions concernant l'évolution de New Génération Tao, plusieurs d'entre vous ont répondu avec enthousiasme et générosité. En espérant que ces divers points de vue en susciteront d'autres pour nous aider à mieux diffuser le ressenti du Tao. Nous ferons une synthèse de toutes ces idées pour les fusionner dans un horizon prometteur. Un grand merci taoïste à tous pour votre participation.**

LA RÉDACTION

**Bonjour,**

*La formule bimestrielle me convenait bien mais j'opterais volontiers pour une parution trimestrielle si cela permet d'approfondir les articles, sans en ajouter d'autres. Quant à l'augmentation du coût de la parution, elle peut être moins importante car moins nombreuse. Une diffusion en librairies spécialisées, ésotériques tel "L'or du temps" à Grenoble, ou la FNAC est-elle possible ? Dans tous les cas, merci de me permettre de lire de très beaux articles.*

**Denise Sotterborrel, Grenoble.**

**Chère Denise,**

Vos suggestions sont judicieuses concernant la diffusion dans les librairies spécialisées. Il nous faut pour cela prendre le temps de rencontrer les responsables de ces librairies, ce que nous comptons faire lorsque nous aurons stabilisé notre charge de travail. Si vous ou d'autres lecteurs connaissez des coordonnées pouvant nous aider pour la diffusion de NGT, n'hésitez pas à nous les communiquer. Merci. La parution trimestrielle était notre projet initial mais nous avons alors opté pour un magazine bimestriel afin de toucher un plus large public. Aujourd'hui, nous y pensons encore mais les délais de paiement des distributeurs liés à cette rythmicité engendreront des difficultés dans notre trésorerie. A voir pour plus tard.

**La rédaction**



**Méditation de l'attente de  
New Génération TAO**

*Il n'est pas dans mes habitudes de prendre la plume pour écrire à un journal. Si je le fais, c'est pour répondre à votre appel et vous encourager puisque la lecture de Génération Tao m'a aidée. Concernant le rythme des parutions, je choisirais de ne rien changer : un bimestriel. Mais un autre choix ne me contrarierait pas radicalement. Une seule observation : les exercices de Qi Gong selon les saisons devraient être proposés suffisamment à l'avance pour être assimilés au moment voulu. Dans ma pratique quotidienne, le rôle de Génération Tao a été surtout moral et salutaire. J'ai eu le bonheur de rencontrer le Tai Chi voilà maintenant 9 ans et je le vis comme un perpétuel commencement, dans l'approfondissement de ma pratique. Tout comme les saisons, le Tai Chi se déroule, identique à lui-même, et ne cesse de nous changer. Un tel pouvoir est sans doute lié à la personnalité*

*de l'enseignant et à la constance de la pratique. Je n'ai donc jamais été tenté par la diversité des expériences. Votre revue m'a apporté une fenêtre salutaire sur l'extérieur et une vue d'ensemble sur les pratiques énergétiques. Le regard évite l'enfermement toujours néfaste où l'autre est de plus en plus "imaginé" ou pire, totalement ignoré. Connaître ce qui se passe ailleurs, dans un climat de "bienveillante neutralité" et sans se départir d'un précieux discernement, à la fois renforce une certitude d'avoir bénéficié d'un bien beau cadeau et à la fois renforce l'humilité devant l'évidence que la beauté de cet art est vécue par d'autres, différents de nous. En outre, des témoignages extérieurs nous permettent parfois de nous remettre sur cette voie simple comme une fil ... de funambule. Merci donc pour vos efforts qui n'ont pas été inutiles. Restez simples et honnêtes, par pitié - ou plutôt par amour.*

**Marie-Noëlle Lambert,  
13420 Gemenos.**

**Chère Marie-Noëlle,**

Nous tenons compte de vos remarques sur les exercices de Qi Gong. Nous essayons d'être dans le "tempo des saisons" mais il est arrivé, du fait de difficultés de parution et d'imprimeurs, de nous retrouver en retard au moment où vous, lectrice, vous les lisez. Pour ce qui est de l'apport de NGT dans votre vie, nous dirions que vous avez su vous approprier son



contenu, en conjuguant les subtilités énergétiques et corporelles des arts chinois avec l'esprit à la fois ouvert et critique français. Selon nous, c'est le métissage de toutes ces qualités interculturelles qui vous procurent l'état de bien-être que vous jouissez au jour d'aujourd'hui.

#### La rédaction

Toutes mes félicitations pour l'excellente qualité de Génération Tao dont l'éclectisme et l'ouverture d'esprit sont un véritable régal. L'arrivée de votre revue dans ma boîte aux lettres est une visite amicale. Concernant l'évolution de Génération Tao, je pense qu'il serait judicieux de conserver la rythmicité bimestrielle. Les librairies ésotériques peuvent-elles être vos auxiliaires dans ce domaine ? Pour ma pratique quotidienne, la revue joue un rôle important d'information générale, surtout au niveau culturel, notamment l'approche philosophique et scientifique du Taoïsme, car je suis encore trop peu avancé en Qi Gong pour en analyser toutes les subtilités techniques exposées. Une suggestion : vous disiez très justement dans votre lettre-circulaire aux abonnés que ceux-ci ont le sentiment d'appartenir à ce que les chinois désignent par *Jia* ("famille"). Je partage ce point de vue. Une rubrique régulière "Contacts personnels" permettrait à des pratiquants isolés de communiquer entre eux. En souhaitant à toute l'équipe de Génération Tao un repos estival bien mérité, je vous adresse un très cordial salut collectif.

**Gérard Mantion,**  
37300 Joue-Les-Tours.

**Cher Gérard,**

notre repos estival fut bref mais agréable. Nous avons consacré notre été à préparer ce n° de rentrée qui, nous l'espérons, vous satisfait. Votre proposition d'une rubrique "contacts personnels" se concrétisera dans notre ligne rédactionnelle : il nous faut seulement réfléchir sur son fonctionnement "familial". n'oubliez pas que le Tao se ressent d'abord avant, peut-être d'être intellectualisé (!!). Bon feeling.

La rédaction

**Chers amis de la rédaction,**

Je préférerais que Génération Tao passe en mensuel plutôt qu'en trimestriel. La richesse et la variété de vos articles, leur profondeur aussi font que, personnellement, je m'en nourris mieux en lisant

### *Lacher-prise et intégration des cinq éléments*

souvent et en quantité correcte. Votre journal devient mon lien indispensable à la pratique du Tai Chi Quan et à celle du Shiatsu. Oui, le complément de la vie qu'il fournit, de la sagesse dont il nous imprègne petit à petit, de la connaissance qu'il nous transmet, devient indispensable. On attend le numéro suivant avec impatience, alors il serait dommage d'attendre davantage. Merci à vous et très bonne continuation.

**Monsieur Macolian, Strasbourg.**

**Cher Monsieur,**

Certains attendent Godot (le personnage du roman de Samuel Beckett, "En attendant Godot"), mais vous, vous attendez New Génération Tao. mais à la différence de Godot qui ne vient pas, NGT arrive avec, il est vrai, quelquefois du retard. Mais il arrive ! A partir de maintenant, NGT compte arriver à l'heure... Nous comptons aussi sur votre impatience à informer votre entourage de notre présence; Thank you.

Pour le passage en mensuel, c'est une très bonne solution financièrement, notamment pour notre trésorerie, mais cela exige sûrement un surcroît de travail. Notre équipe de rédaction serait-elle prête à suivre ce rythme sans nuire à la qualité des articles ? A voir...

La rédaction

**Mes chers amis de Génération Tao,**  
Il y a plusieurs mois de cela, je vous ai écrit et votre réponse me parut tellement chaleureuse qu'elle me donna une impression rare de nos jours : l'écoute. Vous m'avez écoutée en tant qu'abonnée, et cela fut fait de manière si fraternelle que je ne pus résister à répondre à votre appel. Je vous propose humblement quelques idées qui ont mûri en moi. Concernant la périodicité de parution, ma "gourmandise" d'articles énergisants me commanderait de le préférer mensuel mais en y réfléchissant de plus près, deux mois est un délai plus adapté pour mener à bien ma lente lecture du magazine. En outre, cette attente frénétique mène mon long languissement au paroxysme de la joie dès la réception du nouveau cru. En un mois,

je n'aurais certainement pas ce sentiment d'impatience qui me fait ressentir comme un moment précieux le contact tactile avec la couverture de ce cher magazine. J'exclus sans hésiter la trimestrialité, source de trop grandes souffrances pour un être encore peu habitué à la maîtrise interne de sentiments extrêmes. Génération Tao dans ma vie quotidienne? C'est le complément à ma pratique du Tai Chi : il m'apporte l'esprit alors que j'apprends la forme. Je deviens plus sereine par l'approche des thèmes développés d'une part, mais aussi par la lecture de ces textes savamment écrits, aux mots pesés et choisis pour réussir parfaitement la recette de l'harmonie. Voilà, ce magazine me réharmonise, me recentre. Lire G.TAO, c'est avoir pratiqué pendant une heure : on est bien. En outre, il m'aide à garder, ou retrouver une motivation parfois égarée dans l'abîme du doute face au caractère lent de la progression dans la recherche de soi. Aussi ouvre-t-il l'esprit sur les diverses pratiques existantes, me laissant songeuse sur la possibilité de les pratiquer un jour. Quant aux thèmes, il serait bon de garder des rubriques constantes. Merci de m'avoir écoutée.

**Delphine Lamotte, 59500 Douai.**

Merci, merci, et encore merci pour toutes vos propositions que nous n'avons pûes reproduire ici. Elles témoignent d'un intérêt réel pour le contenu de notre revue que dis je d'un amour du TAO! qui nous relie dans ce sentiment de participer à une oeuvre commune. Nous restons dans l'attente d'un prochain courrier...

La rédaction



*Méditation du sourire  
intérieur après avoir reçu  
New Génération TAO*



## Les mouvements du coeur, psychologie des Chinois

PAR CLAUDE LARRE ET ELISABETH ROCHAT DE LA VALLÉE

En s'appuyant sur les textes anciens, les auteurs nous montrent l'importance accordée au coeur dans la conception chinoise : "Le coeur est le centre vital ; il occupe la place du souverain. Vase sacré, terre sainte de chacun, il accueille les Esprits venus du Ciel ; il contient et contrôle l'échange Ciel-Terre, qui nous fait hommes et nous maintient vivants. La maîtrise de la vie, c'est l'art du coeur".

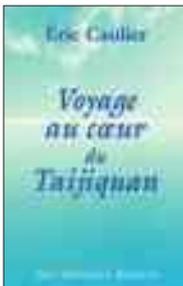
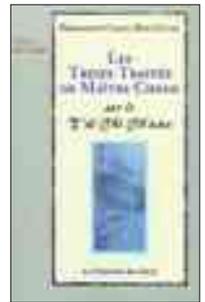
Ed. Desclée de Brouwer, 135 F.

## Les treize traités de Maître Cheng sur le T'ai Chi Ch'uan

PAR LE PROFESSEUR CHENG MAN CH'ING

Dans cet ouvrage érudit mais aussi pratique (schémas et photos ; chaque posture nous est décrite et expliquée), le Professeur Cheng révèle les secrets de sa lignée, et nous amène au coeur du T'ai Chi Ch'uan, nous le présentant comme un art martial, une thérapeutique, et un ensemble d'exercices pour le développement personnel.

Ed. Le courrier du Livre, Trésors des arts martiaux, 130 F.



## Voyage au coeur du Taijiquan

PAR ERIC CAULIER

Initié pendant plusieurs années au Taijiquan à l'Université d'Education Physique de Pékin auprès du Maître Men Hui Feng, Eric Caulier a pu s'imprégner en profondeur de cet art martial traditionnel chinois. Il nous en livre ici une vision globale à travers la découverte de différents styles.

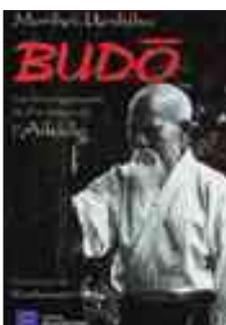
Ed. Guy Trédaniel, 90 F.

## Tai Ji Quan, les formes Yang

PAR R. HABERSETZER

On sent un véritable souci d'authenticité et de la sincérité dans cet ouvrage. Un bref rappel des principes essentiels du Tai Ji Quan nous éclaire sur les intentions de l'auteur : "le retour au naturel et à la spontanéité". Abondamment illustré, chaque mouvement est scrupuleusement et précisément décomposé ... Un livre pour pratiquants.

Encyclopédie des arts martiaux, éd. Amphora, 135 F.



## Budo, les enseignements du fondateur de l'Aïkido

PAR MORIHEI UESHIBA

En 1938, Morihei écrivit Budo (la Voie Martiale). Les instructeurs dirigeaient et accompagnaient oralement sa lecture. Aujourd'hui, bien après la disparition du Maître, avec la collaboration de son fils Kisshomaru Ueshiba, ce manuel d'enseignement (photos à l'appui) est enfin mis à la disposition d'un plus large public: "Un véritable Livre de Vie, une grande leçon d'Éveil".

Ed. Budostore 240 F.



## Aïkido, fragments de dialogue à deux inconnues

PAR FRANCK NOËL

Livre de collection par la qualité même de ses illustrations (les photos sont signées Linda Ferrer-Roca), l'auteur associe Aïkido et poésie. Plus d'une cinquantaine de thèmes sont ainsi brièvement développés dans le souci d'amener, sous un jour nouveau, à une nouvelle compréhension de l'Aïkido.

Ed. Franck Noël, 220 F.

## Ken Jitsu, une pratique de l'Aïkido

PAR JEAN MOTTE

Le combat au sabre est apparu en occident au côté de l'Aïkido mais sa pratique reste méconnue du large public. Jean Motte, qui se passionne pour les arts martiaux depuis son plus jeune âge, répare les erreurs du passé en nous proposant un livre de belle qualité. Les photos, d'une rare sobriété et très épurées, sont signées Robert Nègre. Un art à découvrir. Un manuel utile aux initiés.

Ed. Chiron, 1993. 250 F.



## Tao du Jeet Kune Do

PAR BRUCE LEE (EN PERSONNE !)

Esquisses, schémas et dessins de la main même du maître ... Mais aussi un texte, dense et riche. Bruce Lee nous fait pénétrer dans les "coulisses" de son art et nous abreuve de conseils, de petits trucs ... Bref, de choses indispensables. On oubliait parfois que Bruce Lee était un artiste et un créateur. Plus aujourd'hui. Le Jeet Kune Do est le fruit de plusieurs années de pratique. Son essence nous est révélée : "Ce livre est dédié à celui qui pratique les arts martiaux dans un esprit de liberté et de création. Prends ce qu'il y a de bon à prendre et construis sur cette base". Alléluia !

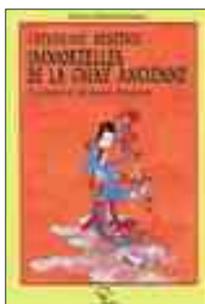
Ed. Budostore, 1995 198 F.

## Rêve et Chamanisme

PAR OLIVIER MOYANO

Tour d'horizon rapide des dernières recherches accomplies par les scientifiques dans le domaine du rêve ... Recherches dans les sociétés chamaniques amérindiennes et méso-américaines ... La place du rêve chez les sorciers toltèques à travers l'oeuvre de Castaneda... Et enfin le rêve lucide qui dénote d'un état particulier du cerveau pendant le sommeil paradoxal, celui des mystiques par exemple. Si le rêve est pour vous un messager universel, pour Olivier Moyano, il rapproche deux mondes : la civilisation amérindienne et la civilisation occidentale. Faites de beaux songes !

Ed. Accarias, L'Originel, 95 F.



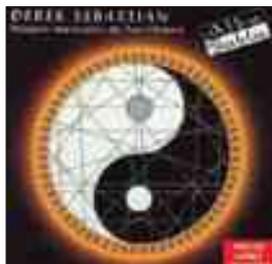
## Immortelles de la Chine ancienne, taoïsme et alchimie féminine

PAR CATHERINE DESPEUX

On peut parfois reprocher ou regretter le caractère élitiste de certains ouvrages universitaires. Ici le lecteur peut se réjouir. Il profitera d'un savoir riche d'une pléthore d'informations et découvrira les procédés de l'alchimie intérieure pratiquée par les Taoïstes. Mais chose assez rare pour être signalée, Catherine Despeux nous parle des femmes. Les écrits d'alchimie prétendaient que la femme pouvait réussir le Grand Oeuvre (l'obtention de l'immortalité) plus rapidement que l'homme car elle a l'immense privilège d'être mère. Profitez-en. Elargissez vos connaissances sur le Taoïsme.

Ed. Pardès, collection Destins de femmes, 1990.

## MUSIQUE



### Magie musicale du Tao chinois

DEREK SÉBASTIAN, ALBA SABLA

Par un mariage inédit des 64 hexagrammes du Tao avec les 64 palindromes musicaux, surprenant ensemble de gammes et d'accords mis à jour par l'auteur, cet enregistrement vient proposer une vision artistique audacieuse et presque magique du symbolisme traditionnel. Musiques New Age pour le troisième millénaire ! Un disque très planant malgré son architecture scientifique, le tout enveloppé dans un livret sur-intéressant de 24 pages en français et anglais. Durée 52'.

DIEM, "les Moulins" - 84400 Cargas - tél : 04 90 04 70 75

### Tai Chi, La Danse du Souffle de Vie

GIO ARI : ARIEL NIGGLI & GIOVANI SIMONA

"le tai ji n'est pas seulement un art du mouvement avec des finalités..."

Les auteurs nous font partager leur réceptivité à la présence de la vie traversé par les rythmes du changement et mieux que de le faire avec des mots...ils nous livrent ces sons,

où tout au long de ce parcours musical ils nous font plonger dans des paysages sonores de la nature de leur vision sonore du Tai Ji.

Volume 2, durée 58'. Distribution ORIGINS France



## VIDEOS



### Hsing Yi Chuan, la forme des 12 animaux et ses applications

M. LIANG, SHOU-YU & DR YANG, JWING-MING

Vous découvrirez ces étonnants mouvements qui combinent efficacité et élégance. Un moyen pratique pour renforcer votre corps et améliorer votre énergie vitale.

Collection Budo store, 199 F.

### Qi Gong des 5 éléments

GÉRARD EDDE

Cette cassette vidéo présente la pratique d'une méthode de santé Taoïste qui permet une amélioration du tonus des 5 organes principaux. Ce Qi Gong est une méthode exceptionnelle agissant tant sur l'énergie vitale que sur l'harmonie des émotions, transmise par l'école Taoïste Wudang (les Cinq Pics).

Collection Budo Store 149 F.



### Qi Gong, Tai Ji

TONG JUO SHIANG

Cette cassette vidéo débute par les exercices préparatoires du Qi Gong, tels qu'ils doivent se pratiquer dans la méthode, puis se poursuit avec le grand enchaînement des 108 mouvements, exécuté à gauche et à droite par le maître et deux de ses élèves. Enfin, elle se termine par deux exercices de rééquilibrage énergétique.

Ed. Quimétau, 150 F.

### Collection Behind the great wall

Les plus grands maîtres chinois de Kung Fu et leurs secrets révélés. Spectaculaire !

Distribuée par Panther productions. Rens : Budo store tél 01 55 42 61 10



# Taï Chi à Stirling dans les Highlands d'Ecosse "Caledonia"

## Forum annuel de Taï Chi Chuan & Qi Gong

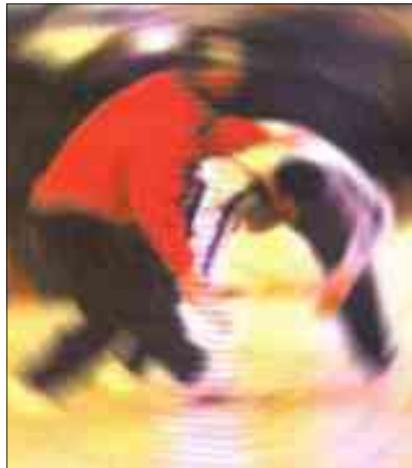
A Paris, le Mondial de Football bat son plein. les trains sont bondés. J'ai quitté mon Poitou Charentes la veille, direction Gare Montparnasse, pour embarquer à Roissy. Nous sommes quelques Français, un Basque, deux Belges, Néerlandais, Israéliens et Autrichiens, plus un Japonais et un Américain, à avoir pris la destination Glasgow, Ecosse, pour retrouver nos amis celtes, pictes, angles ou saxons, pratiquants de Taï Chi ou Qi Gong. Malheureusement, peu après notre arrivée, la nouvelle qu'au large des côtes écossaises, de Glasgow même où il se rendait à la voile, Tabarly, l'un de nos héros français, est perdu en mer... nous attriste bien.

Nous partons pour les Highlands, au campus universitaire de Stirling, chargé de l'histoire de ce pays qui a tant fait parler de lui (Mac Adam, Edison, etc.) Ici, c'est le lieu de la résistance de William Wallace (Braveheart) vers la fin du Moyen Age. Un décor de rêve, plein de soleil et parfois de brumes ou bruines, de fleurs de rocailles ou d'immenses rhododendrons. Lapins sur pelouses, écurieils dans les branches des grands arbres de toutes

espèces, foulques sur le Loch.... sans compter les 120 stagiaires du week end et les 70 de la semaine qui suit. L'organisation souple de Ronnie Robinson est impeccable. Quel travail !

L'ouverture se fait au son des Bag-Pipes. Toute la semaine, le soir, de la musique ici ou là : ce seront des stagiaires qui chanteront des ballades écossaises avec Bob Lowey à la guitare (il pratique et enseigne la Canne chinoise avec un grand "sense of humour" flegmatique et britannique) ou une petite troupe locale pour que nous dansions bourrées et rondes, ou moi-même avec mon saxo jouant "Summertime", improvisant en accompagnant les fameuses ballades. Au fil de la journée, Nick nous gratifie d'histoires hilarantes comme il le fait (lorsqu'il n'est pas en stage) pour la télé britannique sur l'actualité quotidienne. Il complète de cette façon le tableau que nous percevons de ce pays attachant, plein d'âme.

Côté Taï Chi et Qi Gong, qui m'intéresse le plus, il y a une grande variété d'ateliers qui sont proposés, en programme de week-end et en programme de semaine. Cela permet de faire une incursion en Pakua avec Aarvo Tucker, en Qi Gong avec Gordon Faulkner ou dans des styles de Taï Chi tout à fait inconnus pour



israélienne qui vit un tel "choc des cultures"? Les Français Anya Méot (cours de sabre Tung K Y) et Claudy Jeanmougin (les 13 postures Wang Y. N.), ne font pas d'exposé, en dehors des explications techniques, ni l'Autrichienne Ana Zweitler (éventail).

moi. Ceux-là, pourquoi font-ils cela de cette façon particulière ? etc...

*Les responsables discutent et réfléchissent aux critères minimum (européens) pour qu'un enseignant de Taï Chi ou d'autre art interne puisse être considéré comme un professionnel.*

Grand brassage de questionnements sur l'avenir, tout comme sur l'histoire et les légendes du Taï Chi.....dont parle Dan Docherty de façon très judicieuse. Arieh Breslow, lui, parle du présent : que représente le Taï Chi dans une société

lan Cameron et Dan Docherty, disciples tous deux de Cheng Tin Hung (style Wudang) ne restent que trois jours puis sont remplacés par Rob Morton qui propose les applications du Sabre Wudang. Bob Lowey et Ronnie Robinson proposent des ateliers plus "initiation aux formes et applications de base". Epi Van de Pol, président de la fédération européenne, et quelques autres profs européens connus sont là en visiteurs, en stagiaires, ils font un petit discours ou...une danse écossaise... Photos et vidéos sur pelouse, mouvements des Arts Chinois : la grue Blanche déploie ses Ailes, symbole d'éternité sur fond de tour Wallace, ou sur château de Stirling qui contient toutes sortes de manuscrits et souvenirs des alliances France-Ecosse de notre Histoire.

Rendez-vous est pris pour les 11 au 18 Juin 1999. R e n s e i g n e m e n t s "Taïchi Caledonia" : 00 44 141 638 19 46. Fax 00 44 141 621 12 20.

Mikael ASTAMOR

## 20 ans de Taï Chi Chuan à Pau

Implanté depuis 1978 dans la ville d'Henri IV, l'Association Taï Chi Chuan du Sud Ouest a fêté ses 20 ans de Taï Chi Chuan à Pau en organisant une grande manifestation au Gymnase Léo Lagrange.

La Présidente de l'Association a demandé une ovation pour remercier André Leray qui a su faire partager sa passion pour le Taï Chi Chuan à des milliers d'adeptes tant à Pau que dans les régions limitrophes et former ainsi de nombreux animateurs pour la propagation de cette "merveilleuse discipline" comme il se plaît à le répéter si souvent.

constante, en allant tous les ans en Chine et en Suède aux stages animés par M. Yang Zhenduo, André Leray et son épouse Nelly ont reçu l'accord pour devenir ses



De gauche à droite : Nelly & André Leray, Maître Yang Zhenduo et son petit-fils Jun

représentants en France, ainsi que l'autorisation pour la création d'une Association intitulée "Centre de Taï Chi Chuan en France de Maître Yang Chenfu".

Invité par M. Kou, Président de la Fédération Française de Taï Chi Chuan à Paris, pour animer des stages d'été, M. Yang Zhenduo a été autorisé par le gouvernement chinois à venir pour la première fois en 1985 et y continua jusqu'en 1993. Il anime également des séminaires aux Etats-Unis, au Canada, en Suède, en Allemagne et en Italie. Pour l'année 1999, il faut y ajouter

l'Angleterre et la France à Pau (!) où il viendra avec son petit-fils Yang Jun, âgé de 30 ans. Pour une nouvelle, c'est une bonne nouvelle !!!

N.L.



\* Pour des raisons de confort pour le lecteur vis-à-vis du nom de l'association, nous avons préféré ne pas utiliser la transcription Pinyin "Tai Ji Quan"

Pour tous renseignements :  
Taï Chi Chuan du  
Sud-Ouest 19, rue des  
Myosotis - 64000 Pau  
tél/fax: 05 59 02 21 86



Plus de 200 personnes ont assisté et pratiqué durant cette journée. Ainsi, on a pu voir successivement différentes formes de Taï Chi Chuan : le Taï Chi Chuan 103 séquences, le Taï Chi de compétition de 49 séquences, l'épée, le sabre, le bâton, l'éventail, le Tui Shou et la forme 24 de Pékin.

Gros plan. André Leray fut initié, tout d'abord par le M. Kou de la Fédération Française de Paris, puis par M. Yang Zhenduo, considéré comme le successeur de la famille Yang, fils de M. Yang Chenfu et arrière petit-fils du célèbre Yang Luchan, le fondateur de l'école Yang dans le Taï Chi Chuan. Grâce à une assiduité



Pour faciliter votre rentrée, nous vous donnons ici les coordonnées de plusieurs fédérations qui vous aideront à trouver votre voie. Vous pouvez également consulter notre carnet d'adresses et les diverses annonces qui jalonnent votre lecture. Bon choix !

## Pour les arts chinois dits internes

(Taï Ji Quan, Ba Gua Zhang, Xing Yi Quan, etc.) & Qi Gong :

*Adressez-vous dès maintenant à la dernière fédération ayant reçu l'agrément ministériel, qui a vu le jour grâce au regroupement de 3 fédérations :*

-La FTCCT, (Fédération de Taïchi Chuan Traditionnel) 274 rue Saint Honoré - 75001 Paris

-La FAQG (Fédération des Associations de Qi Gong) 23 rue Clapeyron - 75008 Paris

-La FQG (Fédération de Qi Gong du Sud) 109 rue Jean Mermoz - 13008 Marseille  
Le nouvel intitulé du regroupement fédéral au sein de l'ancienne FTCCT est :



-la FTCCG (Fédération de Taïchi Chuan & Chi Gong). Une

seule adresse, un seul numéro de téléphone au 274, rue Saint Honoré - 75001 Paris  
tél: 01 45 43 03 96

## Pour les arts chinois dits externes, regroupés sous l'appellation "Kung Fu" reprise officiellement par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

C'est par ce terme que les arts chinois ont été officiellement désignés auparavant sous la tutelle de la Fédération de karaté (FFKAMA).

*Il faut savoir que devant l'absence de décisions ministérielles, le "Kung Fu" (les arts martiaux chinois externes et... internes !) était une option du diplôme d'Etat de Karaté-Do.*

Cet arrangement avait pour avantage de permettre la régularisation du statut de nombreux professeurs, mais comportait l'absurdité d'autoriser un professeur de Karaté-Do à enseigner en toute légalité le Taï Ji Quan par exemple, sans en avoir pour autant la compétence ! Un

simple petit stage fédéral pouvait même leur apporter le cautionnement de leur fédération !

Néanmoins un travail considérable a été effectué par des individus de toute appartenance fédérale pour organiser et structurer les arts chinois dans ce flou institutionnel. Les récents événements semblent laisser la porte ouverte à l'espoir d'une fédération unifiée de "Wu Shu", terme officiel pour désigner l'ensemble des arts martiaux chinois.

*Au jour d'aujourd'hui, deux fédérations représentent les arts chinois externes en France :*



-La FKWS (Fédération de Kung Fu Wu Shu & arts affinitaires) qui est la plus ancienne fédération d'arts martiaux : 40, rue de Romainville 75019 Paris - tél: 01 42 49 85 85



- La FUFAMCE (Fédération de l'Union Française des Arts Martiaux Chinois et Energétiques), fédération rattachée à la FFKAMA (Fédération

Française de Karaté et d'Arts Martiaux Affinitaires) ;, qui conserve un agrément ministériel pour encore deux ans sous l'appellation "Kung Fu": 32, rue Saint Yves 75014 Paris - tél: 01 43 27 05 85 / fax: 01 43 27 03 44

Sur ce point, il serait bon de s'inspirer de la classification définie par la Fédération Internationale de Wu Shu (IWF, International Wushu Federation), qui s'occupe du développement à l'échelle mondiale de votre pratique.

**Pour ceux et celles qui seraient tenté(s) par l'Aïkido :**



La FFAAA (Fédération Française d'Aïkido Aïkido Budo & Affinitaires) 11, rue Jules Vallès - 75011 Paris  
tél: 01 43 48 22 22

**... ou le Yoga :**

La FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga) 3, rue Aubriot 75004 Paris  
tél: 01 42 78 03 05

**Si cela ne vous suffit pas, "sifouinez" sur votre minitel 3615 France Doc puis Qi Gong**

# Coupe de France de Taï Chi Chuan

Organisée le 24 mai par la FTCCG  
(en association avec la FKWS)

**A**u Gymnase Elizabeth, deux fédérations avaient réuni leurs pratiques chinoises, par ce beau week-end d'Ascension. Pour le Kung Fu Wu Shu, la FKWS (Fédération de Kung Fu Wu Shu) avait organisé la Coupe de France Technique. Le Taï Chi, que j'étais venu voir parce que je le pratique, c'était la fédé dont je fais partie, la FTCCG (Fédération de Taï Chi Chuan & Qi Gong) qui avait organisé la "Coupe de France de formes".

*En Taï Chi, on préfère souvent le mot Tournoi au mot coupe, compétition ou championnat, mais le fait est le même, il s'agit bien d'une compétition.*

Les candidats, vêtus de couleurs qui permettent de reconnaître leur association d'origine, ou vêtus aux couleurs de leur "gente dame" comme jadis les chevaliers dans les...tournois, s'échauffent avec chacun son enchaînement de base.

*Dong Yingjié disait, dans ses "Vingt propos tirés de l'expérience" : "L'exercice doit être répété trois fois au minimum. La première fois*

*pour assouplir tendons et vaisseaux.*

*La deuxième pour corriger les postures.*

*La troisième pour coordonner esprit et mouvement.*

Et il ajoute "une fois bien entraîné, dès qu'on se lance, esprit et mouvement se confondent..." Arrivent les éliminatoires, les voilà tous,



ils pratiquent chacun sa forme à nouveau, mais devant juges et public, en tâchant de ne pas se gêner les uns les autres. De surprenantes rencontres de gestes nous émerveillent parfois, véritable spectacle des mutations du Yin / Yang dans l'espace, chorégraphie organisée par le Tao. Pour le public, ce début matinal de compétitions est un régal qui met en appétit... Ne sont retenus qu'une vingtaine de participants. Même parmi les déjà-recalés, qui retournent à leur place, c'est la bonne humeur et la fraternité. Echanges de



propos, observations techniques, amour de l'art ou jeux de mots.

Les voisins Kung Fu commentent aussi, à l'occasion. Et le spectacle se trouve des deux côtés du Gymnase. Le gong chinois ponctue et vibre au début et à la fin de chaque démonstration.

Certains des candidats, venus de bien loin en France, ont vu leur courage récompensé. Très beau, tout cela ! Il est bien vrai que ces groupes ont su présenter des candidats dans presque tous les tournois et travaillent depuis de nombreuses années à valoriser et faire connaître les arts internes dans des démonstrations. Ils récoltent aujourd'hui les fruits de leur enthousiasme.

**Quant à moi, je fais hélas partie d'une école "très taoïste" : nous n'allons tout simplement pas à ce genre de rencontres, c'est clair et définitivement contraire, paraît-il, à une certaine idée que l'on se fait de la compétition : le diable, ou le vulgus pecum.**

Mon prof oublie je crois, que la tradition chinoise a véhiculé pendant plus de deux millénaires les discussions entre les maîtres Lao Tseu et Confucius, symbolisent le dialogue intérieur à chacun de nous, Chinois ou pas : être en soi ou être au monde. Ou plus

exactement comment être en soi tout en étant au monde ? Peut-on se trouver soi sans vivre l'expérience ? Peut-on, comment, rester taoïste dans les stress du monde et dans une adaptation à la société ?

Mikael ASTAMOR

## LES RESULTATS

La Coupe de France "Solo à main nue" : est ainsi remise à Fabrice Hohn (UART Nantes style Yang Chao Hu) Le 2nd est Frank Volang (Toum Paris style Tung) Le 3e Thierry Alibert (UART Béziers style Yang Chao Hu). Et le 4e Denis Marquès (style Chu, Union Yang Originel Paris). En tournoi "Solo armes" : la Coupe de France va à Frank Volang (Toum Paris). La 2e est à Thierry Alibert. La 3e à Marianne Plouvier (AAMTYF style Tang Zee Hoy Paris)

La Coupe de France "Duo" est remportée par Thierry Alibert et Jean Luc Chastanet (UART Béziers). La Coupe de France "Groupe Séniors" est remise aux couleurs de l'AAMTYF. Au tournoi "Groupe Forme à main nue", la Coupe est remise au groupe Toum, suivi par deux groupes UART. Lors du tournoi "Groupe Armes", la Coupe va à l'AAMTYF, qui travaille à l'épée, le 2nd groupe est Toum, au sabre.



## Collectif pour la Défense et l'évaluation des Médecines Alternatives et Complémentaires (C.O.D.E.M.A.)

La Belgique reconnaît les médecines alternatives. Il y a plus d'un an, le Parlement Européen se prononçait en faveur des médecines alternatives par un vote sur le statut des médecines non conventionnelles.

Suite au vote européen, le Ministre belge de la Santé Publique a organisé une consultation sur les médecines non conventionnelles. Un forum et six mois de discussion ont abouti à un projet de loi cadre qui devrait être voté.

Ce projet repose sur un quadruple constat :  
- "25 à 50 % de la population belge fait régulièrement appel à l'une ou l'autre forme de traitement non conventionnel"  
- "25 % des médecins généralistes formés selon la méthode classique les utilisent"

- l'absence de réglementation en Belgique laisse la place au "charlatanisme et à toutes sortes de traitements incontrôlés".

- 8 pays de l'Union européenne sur 15 ont déjà élaboré une réglementation, ainsi que des grands pays comme les Etats-Unis.

Dans ces conditions,

*le Ministre conclut :  
"à l'avenir une collaboration imposée (avec les médecines non conventionnelles) fera de plus en plus partie de la pratique*

*courante (de la médecine classique)".*

Il propose donc une loi-cadre qui définit les conditions dans lesquelles les médecines non conventionnelles seront reconnues.

Cette loi concerne en premier lieu : l'homéopathie, l'acupuncture, la chiropratique et l'ostéopathie. Mais elle prévoit un cadre général dans lequel l'ensemble des médecines alternatives pourra rentrer.

### *Une ouverture en France ?*

Deux représentants du CODEMA ont été reçus à la fin du mois de février par un conseiller technique chargé de ce dossier. Les services du Secrétaire d'Etat à la Santé connaissent parfaitement tout ce qui s'est passé au plan européen et suivent de très près les débats qui ont lieu dans les pays voisins et en particulier en Belgique.

Des consultations ont donc lieu en France. Différentes mesures sont envisagées pour préparer une évolution en France. Mais l'ouverture semble encore bien timide et rien de précis n'a encore été décidé. Visiblement tout dépendra de la pression des lobbies d'un côté et des usagers de l'autre.

Nous ne comprendrions pas que la France ne prenne pas des dispositions équivalant au moins à celles prises par la Belgique. Si rien ne se précise, le CODEMA décidera d'actions à l'automne et fera appel à ses adhérents à ce sujet.

**Rens : CODEMA, 18 rue de la Prévôté 79300 Beaulieu sous Bressuire tél/fax : 05 49 65 34 15**

## Médecine chinoise

Les usagers piqués au vif ! Constatant la grande

disparité des formations en médecine traditionnelle chinoise (MTC) en France, un groupe de professionnels venus de différentes écoles a créé l'Union française des professionnels de la médecine traditionnelle chinoise (UFPMTC). Cette association a pour but le développement de la MTC, sur des bases d'éthique et de rigueur dans la formation, afin de répondre aux perspectives ouvertes par le vote de la résolution européenne sur les médecines non conventionnelles.

*L'association regroupe des praticiens formés à plusieurs écoles, des fournisseurs de plantes chinoises, ainsi que des usagers.*

L'UFPMTC lance une enquête auprès des utilisateurs de l'acupuncture et de la médecine traditionnelle chinoise afin de rédiger un livre blanc.

**L'enquête porte sur les motivations qui poussent un patient à consulter en MTC, sur les résultats attendus et ceux observés, ainsi que sur l'opinion des patients quant à la reconnaissance de la MTC en France.**

**Le questionnaire peut être obtenu contre une enveloppe timbrée adressée à l'UFPMTC, 23, rue de la Balatière, 38100 Grenoble**

## Fête du Taï Ji rhénan

L'ass. Arts-Harmonie de Colmar organise pour la 8ème fois une fête du Taï ji les 24-25/10 à Lapoutroie (Haut-Rhin)  
Rens: 03 89 47 57 61



## Fête du Taï Ji FTCCG

Une fête exceptionnelle cette année !

*La FTCCG célèbre l'Agrément qui lui a été attribué par le Ministère de la Jeunesse et des Sports pour le Taichi Chuan, le Qi Gong et les arts martiaux internes et énergétiques.*

8ème Fête du Taichi Chuan... Le rendez-vous annuel des enseignants et pratiquants de tous les styles et les écoles de Taïchi Chuan et les arts martiaux internes en France, mais aussi : Une "Journée-Rencontre" exceptionnelle pour tous ceux qui viennent de plus en plus nombreux, chaque année se renseigner sur cet art martial millénaire, professeurs et pratiquants des différents styles et écoles de Taichi Chuan, Hsing I, Pakua Zhang...  
Dimanche 27 septembre de 10h30 à 17h au Gymnase Carpentier (annexe de la Halle Carpentier), 81 Bd Masséna - 75013 Paris.  
Métro: Porte de Choisy.  
Entrée public : 40 F  
Entrée gratuite avec la licence fédérale.

## Mutations en Mutation

Le déclin des coïncidences à travers le Yi king, Le Livre des Mutations, un cours et une conférence organisés à la rentrée 98-99, par Les Chemins de La Connaissance, à Paris et en province. Renseignements et inscriptions :  
Tél. 01 42 00 88 67

# Essai de sagesse d'un internaute en quête initiatique dans un monde virtuel.



Par Ezéchiel SAAD  
Docteur ès ignorance  
E-Mail : ezéchiel.saad.  
eyki@hol.fr

## La sagesse est maître en dialectique

Bien que traumatisantes, nos expériences les plus négatives ne sont pas les moins instructives. Les Anciens n'y allaient pas par quatre chemins pour démontrer les contradictions. Remémorons-nous le tableau du peintre Zen Sengai qui représente Lao Tseu, Confucius et Bouddha trinquant autour d'un tonneau de vinaigre, en prévision du probable retournement de situation, inhérent à la dynamique des transformations. Leur bonheur d'être ensemble ne pouvant engendrer qu'une série d'infortunes compensatoires de la



Les trois dignitaires de la sagesse :  
Lao Tseu, Bouddha et Confucius,  
par Gibon Sengai, D.R.

mutation en cours. Le vin capiteux finit toujours par tourner à l'aigre, les mets délicieux deviennent engrais et... assaisonnent la vie. Ainsi se succède le facile, le difficile, bien et mal-être. La roue du temps et des mutations tourne. Prévoyants mais non pas infaillibles, les sages véritables, devançant le circuit. L'hexagramme 11 (3ème ligne) du Yi king dit : «Pas de plaine qui ne soit suivie d'une côte. Pas d'aller qui ne soit suivi d'un retour» (1). Dialectique propre à la Chine qui a su la déceler si tôt, la paix est cette période d'entre-deux guerres. Le positionnement entre ciel et terre est juste, les antagonistes s'imposent comme un mouvement de balancier. Yin et Yang, joie et tristesse, fortune et infortune, causes et effets se suivent dans une alternance qui ne cesse jamais, oscillant entre grandeur

et misère. La leçon est simple, tenir compte du revirement : le printemps deviendra automne, après l'été s'ensuivra l'hiver, la jeunesse est promise à la vieillesse.

Un proverbe dahoméen dit :

*«La lumière sait que  
la Nature éteindra les lampes,  
tout comme l'obscurité sait  
qu'elle les allumera après» (2)*

## Jouissance de la sagesse

L'équilibre est difficile à maintenir. La nécessaire proximité au sein de notre Mère-Nature engendre le risque d'une vision passéiste en faisant prédominer les aspects immuables et éternels de la vie plutôt que de favoriser son renouveau cyclique. De la maturité à la sclérose, le glissement est fréquent. S'investir dans la sagesse peut souvent faire perdre le contact avec le présent et ses nécessités. Les mérites et vertus tournent alors au vinaigre. La sagesse serait-elle un frein à la jouissance ? L'opposition entre sages (généralement âgés) et les *apprentis-sages* (la jeunesse) se cristallise sur le thème de la jouissance des sens. La sagesse, impartie à ceux qui connaissent les ombres ou le clair-obscur de la vie et de leur propre vie, juge excessifs l'obstination des jeunes à vouloir atteindre sans concession une sagesse de plaisir (hédoniste). Dans la pratique bouddhique entre autres, les individus se placent dans la situation de l'éveil par un renoncement spécifique : ils croisent le fer avec leurs peurs. Ainsi, s'accommodent-ils de l'abnégation et du sacrifice qu'exige cette maîtrise pour atteindre la sagesse.

*Autrefois, nous vivions  
en observant le passé et aujourd'hui,  
nous nous  
dirigeons vers l'avenir*

## en regardant la sagesse comme dans le rétroviseur.

Apparemment, la sagesse du futur aura un visage multiple. Le sage est à même de s'ouvrir à d'autres sagesse. Il peut en épouser une deuxième ou une troisième et les faire siennes toutes. Surtout, si l'on part du principe que la sagesse éternelle consiste à unir le corps et l'esprit à la notion de méditation et d'action. Mener la sagesse occidentale classique jusqu'à la motion du temps des sages asiatiques. Pour eux, l'émotion c'est de l'ordre de la concentration et la passion de l'ordre de l'action.

**esprit**

**méditation                      action**

**corps**

J'avoue que ce thème est compliqué et inexorable : nous ne pouvons pas être sages avant que le temps ne soit venu. La simplicité à laquelle on aspire est de l'ordre de l'apparence, car dans la simplicité sommeille la perfection. C'est pourquoi les gens actifs vivent un déchirement. La sagesse leur paraît inatteignable ou incompatible avec leur emploi du temps, leurs contraintes sociales et les devoirs familiaux. Consolons-nous ! La méditation et l'action doivent nous transformer progressivement et de pair.

Or donc, inutile de courir au devant de la sagesse ! Entre le miel et le vinaigre, préférons, par exemple, l'aigre-doux !

E.S.

# Sagesses, les subtiles révoltes

# Le vrai CHAN, Méditation & Action



Action et méditation : Sur un fond de mer,  
le Maître pratique le Tai Chi

## Visage du sage qui vit

L'image du sage s'est transformée au cours de notre siècle, grâce à une meilleure approche de la pensée indienne, de la pensée asiatique en général, et grâce à l'exemple du sage bouddhiste. Le sage est un éveillé capable de connaître l'émotion, l'enthousiasme, l'amour, l'extase et l'engagement.

*Les sages chinois se sont occupés aussi bien de l'harmonie de l'univers que de cohésion sociale, de la cosmologie, que de la science et de la politique (ils y ont souvent échoué !).*

Toutefois, voyons à quoi ressemble un sage dans les temps modernes. Nous trouvons un exemple opportun dans le portrait fait par Catherine Despeux d'un maître Chan moderne (3) : «Nan Huai-chin est un des plus grands maîtres Chan (Zen) de notre époque. Né en 1918 dans la région de Wenzhou, il reçut une éducation traditionnelle de lettré. Son intérêt pour toutes sortes de joyaux de la culture chinoise, arts martiaux, arts divinatoires, taoïsme, médecine et bouddhisme, le mena de maître en maître et de région en région à travers toute la Chine.

*Il n'eut de cesse de résoudre «la grande affaire» comme disent les maîtres Chan, c'est-à-dire le sens de la vie et de la mort.*

En 1945, il rencontra Yuan Huanxian, maître laïc du bouddhisme Chan au surnom de Vieil Homme du Pavillon de Sel (Yanting laoren). A l'époque, Nan Huai-chin venait d'effectuer une retraite de trois ans au monastère Daping du mont Emei (province du Sichuan). Non loin de là, près du mont Qingcheng, le monastère Lingyan, dirigé alors par un disciple de Ouyang Jinwu, était fréquenté par nombre



Méditation et action :  
Le Maître Chan, Nan Huai-chin, époque actuelle.

d'hommes célèbres, tels le philosophe Feng Youlan, le spécialiste de logique bouddhique Xiong Shili, qui venaient y faire de courtes retraites. C'est là que Nan Huai-chin rencontra pour la première fois son maître le Vieil Homme du Pavillon de Sel, qu'il suivit jusqu'à son ermitage de Vimalakîrti (Weimo jingshe) à Chengdu, capitale de la province de Sichuan. C'est là qu'il connut l'éveil.

Quelque temps après, il retourna au mont Emei faire une autre retraite. Puis, il voyagea dans les régions du sud-ouest de la Chine à la recherche de maîtres de l'école tantrique. Il resta plusieurs années auprès du maître Gongkar du mont Minyak, qui appartenait à l'école tibétaine des Bonnets Rouges (Ningmapa), et enseigna à nombre de disciples chinois. A l'avènement de la Chine maoïste, Nan Huan-chin suivit le gouvernement du Guomindang à Taïwan où, inlassablement, il œuvra pour le rayonnement de la culture chinoise, mettant en pratique l'esprit bouddhique de la compassion, n'hésitant pas pour pouvoir réaliser cet idéal à pratiquer toutes sortes de métiers, faisant preuve pour ses proches et ses disciples d'une sollicitude exemplaire.

De 1984 à 1986, il séjourna aux Etats-Unis, avant de s'installer en 1987 à Hong Kong. En février 1994, il fut invité à organiser une retraite de sept jours de pratique intensive de la méditation au temple du mont Potalaka du Sud à Xiamen (Amoy), en Chine continentale.

*Plus de deux cents personnes, religieuses et laïques, venues de toutes les régions de Chine, participèrent à cet événement sans précédent depuis des décennies dans l'histoire du bouddhisme en Chine contemporaine.*

Lorsque Nan Huai-chin enseigne le bouddhisme, il se fonde à la fois sur son extraordinaire connaissance de la littérature bouddhique, de la culture chinoise, et sur sa propre expérience. Comme il le rappelle souvent, il parle en fonction de l'auditoire particulier, et, s'il semble faire des digressions, c'est pour mieux susciter des états de conscience au-delà du discursif, pour plonger au cœur de l'expérience même, conduire sur le chemin ceux qui, en fin de compte, devront le parcourir par eux-mêmes”.

*“Il répète constamment que le doute est salutaire, et que ce qu'il enseigne doit être soumis au feu de l'expérience personnelle de chacun et ne pas être pris pour une vérité absolue.”*



*L'Île des Bodhisattvas, Temple du Bouddha de Jade, Shanghai. D.R.*

## Le puits de sagesse

En effet, Nan Huai-chin ouvre sur une communication (4) dont la particularité est de déclencher, presque toujours, une étincelle dans laquelle l'on perçoit son intelligence, sa spontanéité, sa créativité dans l'approche d'une tradition.

*La méthode de « mise à feu » du brasier est dans la profondeur et dans les ramifications des connaissances.*

En effet, l'embrasement survient lorsque le lecteur réalise que le propos ne s'arrête pas aux limites convenues, aujourd'hui presque consensuelles, du Chan et du Zen et que ses commentaires du Sûramgama sùtra, du Sùtra du Lotus, des Agama sùtra et de l'Abhidharmakosa, sont amplifiés de résonances et de liens avec tout ce qu'il a exploré sa vie durant. Pour autant, notre appréciation ne doit pas être prise pour l'expression d'un militantisme en faveur de la religion ou de la philosophie bouddhique. Elle découle de la très forte impression que produit le discours de ce maître sur son interlocuteur.

Nan Huai-chin a côtoyé les hauts et les bas, l'ascension et la destruction de sa tradition. Mais sa vocation le porte à tout défendre dans le but de placer l'éveil et seulement l'éveil au cœur de la pratique. Cela donne au lecteur une dimension spatio-temporelle unique. Il trace et détermine son territoire ainsi, lorsqu'il dit : « Actuellement, les gens ne sont plus capables de faire la synthèse entre l'étude pour devenir Bouddha, les études bouddhiques académiques et la religion bouddhique ». Autrement dit, plus que le rattachement religieux, c'est l'expérience humaine qui compte. Celle-ci est l'expression d'un individu qui émerge de l'océan de l'esprit. Derrière sa voix d'éveillé, de maître, se prolonge le souffle d'un ancien patriarche.

*Le ton est aristocratique, solennel et détaché.  
A tous ceux qui veulent bien l'écouter, depuis la chaire  
des grands maîtres, il parle avec véhémence.*

Bouddhiste orthodoxe, il l'est, dans la mesure où il fait valoir la morale qui découle du karma et des réincarnations successives. Cependant, selon lui, il y a tant à enseigner et à apprendre dans cette voie ! Tant de considérations nécessaires ou importantes pour tous les êtres en train d'effectuer leur passage par la vie, que son discours est à la mesure du chantier ! Énumérons les thèmes. Ce successeur de la lignée des Bouddhas connaît et prône la connaissance du bouddhisme à sa source (indienne), le Petit et le Grand Véhicule, avec ses pratiques de posture (le dhyana assis appelé zazen) et de respiration ponctuelles afin d'équilibrer le mental et le non-mental, les pratiques internes du taoïsme (le yin-yang, les sons), du yoga (l'hygiène), du tantrisme (spirituel et sexuel). Il n'oublie point l'esprit des classiques, particulièrement ceux de l'école du Mystère fondée sur les trois écrits du Yi king, du Laozi et du Zhuangzi, il recommande : «d'étudier les nombres, car ils sont à la fois importants dans le Livre des Mutations et dans le bouddhisme». Il fait référence constamment à la poésie, à l'esprit poétique et au texte aussi : «Ne vous ai-je pas déjà dit de bien étudier la poésie ? Dans la poésie, il y a du Chan, du bouddhisme, elle peut vous donner un coup de fouet dans votre pratique». Pour lui, l'essentiel de sa pensée se trame dans Confucius, Mencius, Laozi et, bien entendu, le Bouddha et ses futurs patriarches, tel Bodhidharma. Aucun penseur, poète, maître spirituel ne semble exclu de ses propos ! Les traditions indienne, tibétaine, chinoise, coréenne et japonaise y sont représentées.

*Il y a bien trois doctrines : taoïsme,  
confucianisme et bouddhisme,  
et toutes les trois coexistent dans  
le Chan, tout comme dans la  
spiritualité et la sagesse asiatiques.*

Le Confucianisme s'attribue la confiance dans le monde réel. Le taoïsme, la confiance en soi. Quant au bouddhisme, il prouve que ce *soi* n'est que vacuité.

D'après Nan Huai-chin, même le disciple d'un tel chemin doit être un connaisseur ou un érudit, étant donné que le patrimoine spirituel, la sagesse (prajna), la médecine, la culture et la littérature sont partie constitutive du parcours des bodhisattvas. A ce sujet, soulignons l'une des ses préoccupations concernant le Chan. Il insiste pour que l'individu qui pratique la méditation, en cherchant le vide en soi, le non-mental, n'abîme pas son cerveau et en

particulier la précieuse fonction de la mémoire. Il a une immense foi en la capacité de chacun d'atteindre l'éveil et il s'applique à l'y conduire. Selon lui, perception et conscience s'amadouent dans un éveil graduel ; la voie du bouddhisme est **subitiste** par la manière dont l'esprit y accède et **graduella** par les étapes de son assimilation. En somme, celui qui s'exprime est un homme complet et le Chan n'est qu'une forme de dressage qui participe à l'accession à cette complétude.

La transmission est d'un niveau très élevé et produit une curieuse impression.

*Nous assistons à la leçon d'un personnage revenu  
des espaces spirituels de l'illumination et à la formulation  
des enseignements originaux du bouddhisme.*

Il se montre à la fois élitiste et hautain, pourfendeur des apparences, des honneurs et du pouvoir. Humblement noble, il ne manque pas de signaler la stupidité et la médiocrité de ceux qui ne font pas l'effort de s'arracher à l'obscurité de leur ego.

Le Chan, d'après Nan Huai-chin, est l'horizon infini, la montagne inaccessible, nous sommes avertis. Mais, ce qu'il veut dire c'est que tout progrès est à la fois impossible et la seule direction vers laquelle nous devons constamment



*Les trois singes*

*Ne rien vouloir entendre ni voir ni dire ou bien  
la sagesse serait de ne pas se fier à ces trois sens...*

nous diriger. Un but improbable que nous nous sommes précisément assignés ! Une gageure !

C'est la mort qui veut cela.

La crainte de la mort étant fondamentale et insoluble, l'être humain n'a d'autre issue que cette détermination à s'élever sur les remparts de la peur, faisant taire le plus tôt possible les idées erronées.

Comparées aux idées erronées, les doutes et les énigmes ne sont que de bons exercices de la pratique. Il nous invite à les méditer et à y répondre. Le bouddhisme des origines avait promis des supersavoirs et d'après Nan Huai-chin ils sont toujours à notre portée ! Il s'y connaît aussi en pouvoirs surnaturels. La pratique peut faire de nous des surhommes. Des éveillés toujours capables de transformer et d'activer les éléments par leurs supersavoirs utilisés surtout à des fins thérapeutiques.

## Qu'est-ce qu'un maître Chan sinon un individu qui obéit à une voix et suit la voie d'aucun autre ?

*Certes les éveillés ne gouvernent pas ce monde, néanmoins empereurs, princes, hommes politiques, aucun homme si puissant soit-il n'a le droit de parler de la vérité face à celui qui est affranchi par l'éveil !*

Voilà l'une des conclusions de l'enseignement de Nan Huai-chin et c'est surprenant. Lui-même, à certains moments reconnaît que les effets d'une telle pratique ne sont pas toujours couronnés par le succès : «Depuis le début de l'année dernière jusqu'à ce printemps, j'ai reçu plusieurs lettres de mes disciples résidant à l'étranger. Ils progressent dans leur pratique, chacune de leurs activités se déroule normalement, et pourtant partout règnent le chaos, le désordre, on vit vraiment dans un monde chaotique.» Plus loin, il ajoute : «Il ne faut donc pas vous imaginer que l'état de Bouddha supprime les soucis». Le chaos semble être le lot de la sagesse. Et cela, depuis bien longtemps. Nan Huai-chin est un maître que nous imaginerions facilement en train de participer aux activités de Nalanda, la fabuleuse cité monastique et métropole spirituelle du monde bouddhique médiéval (Vème siècle de l'ère chrétienne) habitée par 5000 moines, des maîtres d'une douzaine d'écoles pratiquant toutes la tolérance, et détruite en 1199 par l'irruption brutale d'assaillants turcs.

En le lisant, on comprend pourquoi ces hordes, les pouvoirs féodaux successifs, puis la politique contemporaine du maoïsme ont voulu à moult reprises faire taire et même anéantir le Chan. Autant d'agressions qui désorientèrent progressivement et durablement les écoles occupées à forger des êtres lucides et indomptables à l'intérieur de leurs salles de méditation (voir notre photo des moines en méditation au temple Chan de Xian, Chine en 1987). On comprend aussi la tournure qu'a pris le Zen



Huineng

au Japon. Cette aristocratie de l'esprit devenue également une élite sociale politiquement puissante et considérablement riche à laquelle le Maître Zen Taisen Deshimaru (à peine quatre ans plus vieux que Nan Huai-chin) tourna le dos pour venir pratiquer et enseigner en Europe dans les années soixante.

Enfin, nous apprenons l'existence d'un maître Chan chinois, survivant et victorieux des vicissitudes sociales et politiques, pratiquant la méditation et l'action. Ouvert à tous, tel un puits, il dispense par la discipline, le recueillement et la sagesse une tradition que l'histoire ne montrait que par bribes et qu'il unifie solidement, tout en la réactualisant.

\*

Dernière minute, Anthony Judge, philosophe de la perception du Yi king, m'écrit dans un courrier électronique cette phrase : «Ce que nous avons besoin de comprendre peut être seulement exprimé dans une langue que nous ne connaissons pas». C'est le chemin repris par la sagesse vivante lorsqu'elle veut passer son message de cœur à cœur, d'âme à âme.

E. S. ©

Notes.

1. Les signes et les Mutations, par Wang Dongliang, L'Asiathèque, Paris 1995.
2. L'esprit de la terre, par T.C. McLuhan, Éditions du Rocher, Paris 1998.
3. L'expérience de l'éveil, par Nan Huai-chin, traduit du chinois par S. Hureau-Denis, F. Toutain-Wang, C. Despeux, Shuhua Liang et G. Goldfuss. Coll. Points Sagesses, Le Seuil, Paris 1998.
4. *Idem.*

*La note biographique signée Catherine Despeux, ainsi que les citations de Nan Huai-chin sont publiés avec l'aimable autorisation des Éditions du Seuil.*



Moines en méditation, Temple Chan de Xian, Chine 1987.

© E. Saad

## Quand on pratique la méthode des dix concentrations, les pulsions sexuelles sont si vives qu'elles font obstacle à la pratique. Comment y remédier ?

La raison pour laquelle la plupart des gens ne réalisent pas le fruit bouddhique se résume en trois mots : sexe, boisson, nourriture. S'ils ne sont pas capables de transformer cela, ils n'ont aucune base pour survivre. Il ne sert à rien de tabler sur le travail du souffle si la semence précieuse s'écoule. Juste avant et après les règles, les relations entre le travail sur le souffle et la physiologie sont extrêmement étroites. Si une femme est capable de s'entraîner suffisamment, ses règles diminuent peu à peu et peuvent même disparaître complètement, de façon à ce qu'elle retrouve un corps d'adolescente. L'homme, lui, voit son sexe se rétracter dans son corps (comme celui d'un cheval), et le poids de ses désirs se réduit de 70% (il est très difficile de se débarrasser des 30% restants). A ce moment, ce n'est ni une volonté du psychisme, ni un mouvement de la sixième conscience, mais ce sont plutôt les graines de la conscience réceptacle qui sont susceptibles de se transformer et vont alors permettre de transcender le stade ordinaire pour accéder à la sainteté.

Les désirs masculins et féminins sont de "nature" sexuelle. Le même terme "nature" se retrouve quand on dit "éclairer son esprit pour voir sa nature intrinsèque". Ces deux termes dont le sens est à peu près le même sont indissociables. Les désirs sont la dernière parcelle d'ignorance, et il est impossible de s'échapper du monde du désir si l'on n'est pas capable de les résorber. Ceux qui se sont engagés dans le chemin de l'entretien du souffle s'élèveront facilement aux cieux du monde de la forme, qui sont au-dessus du monde du désir. Ceux qui ont pris le chemin de la non-pensée propre au Chan, accéderont au monde du sans-forme.

*Mais les trois mondes ont chacun leurs propres défauts et, en ne pratiquant que les méthodes pour accéder à un seul monde, il est impossible de réaliser les fruits du bouddhisme et de parfaire la voie de l'éveil.*

Si l'on s'applique à affiner son essence, on acquiert une jouissance et le corps se sent incomparablement bien. Cela s'appelle la merveilleuse joie interne du bodhisattva, car chaque cellule recèle une portion infime de cette joie comparable à un orgasme extrêmement subtil. S'il est nécessaire d'être dans cet état de joie avant d'entrer en samâdhi, il est aussi facile de glisser et de s'enfoncer dans un état où l'on aspire à cette jouissance. Cela fait partie des quatre pratiques intensives. On les dit intensives, car il faut des efforts constants si l'on veut prétendre étudier et pratiquer

le bouddhisme. Cette jouissance naît de l'essence, car si l'essence ne descend pas, la jouissance ne vient pas. Or, chez les êtres ordinaires, lorsque l'essence descend, le sperme s'écoule. S'ils ne souffrent pas de pollutions nocturnes, ils ont envie d'avoir des relations sexuelles et perdent ce "cinabre". Puis ils se remettent à pratiquer les exercices spirituels, ainsi de suite à plusieurs reprises. C'est la condition des hommes ordinaires, et voilà pourquoi, sur dix mille hommes qui pratiquent le bouddhisme avec assiduité, pas un n'arrive à réaliser le fruit.

La lumière ne brillera pas si votre souffle n'est pas plein et inversement, dès qu'il le sera vous vous trouverez tout naturellement au cœur d'un halo de lumière. Mais malgré cela, si vous vous contentez d'être dans un état de joie merveilleuse, vous risquez alors de retomber dans le monde du désir. En revanche, si vous restez dans un état de lumière, vous retombez dans le monde de la forme. Et si vous pratiquez les exercices de vide mental et de non-pensée (propres au Chan tardif), vous retombez dans le monde du sans-forme. Attention ! Une absence de pensée trop prolongée peut évoluer en une perte de mémoire, et provoquer une chute dans une condition animale. Tsongkhapa, dans son Traité sur la progression dans la voie de l'éveil, critiqua sévèrement la non-pensée à cause de cela, et il n'avait pas tort.

*"En tant que tel, le sexe n'est ni bon ni mauvais.  
A l'instar d'un couteau, il peut sauver,  
et peut aussi tuer.*

Je répète que si l'on n'acquiert pas la jouissance on ne peut obtenir le samâdhi ; si l'on n'acquiert pas la lumière on ne peut produire la sagesse ; si l'on ne se place pas dans un état de non-pensée on ne peut accéder à la vacuité. Mais si l'on veut accéder à la vacuité, il est absolument nécessaire de maîtriser pleinement la discipline, le dhyâna et la sagesse. Une défaillance dans un de ces trois domaines entraînerait une chute dans un des trois mondes et empêcherait de s'en échapper.

La première réaction qui se produit une fois que l'on est parvenu à une plénitude du souffle et de l'essence est le retour des désirs. Il y a quelques années de cela, un ami avait écrit un traité intitulé "Le sexe n'est pas mauvais" et m'avait demandé de le lui critiquer. Je lui dis : "En tant que tel, le sexe n'est ni bon ni mauvais. A l'instar d'un couteau, il peut sauver, et peut aussi tuer." Les gens ne comprennent pas cela. Leurs désirs sexuels sont une part d'ignorance, mais l'ignorance n'est vraiment pas un péché,

## Suite de l'entretien avec Maître NAN

c'est l'ignorance. L'ignorance a des répercussions sur un karma égaré, mais qu'un karma égaré soit bon ou mauvais, c'est une autre affaire. Un karma égaré équivaut à un ensemble de perturbations mentales, et celles-ci ont du bon et du mauvais. Cependant, on ne peut réaliser l'éveil sans la force de cette ignorance quand elle se présente. Voilà pourquoi les taoïstes appellent cette force "la passe entre deux mondes", car soit on l'élève et l'on accède au paradis, soit on l'abaisse et l'on se retrouve en enfer.

Le bouddhisme parle sans cesse de la discipline, du dhyâna et de la sagesse. Les écoles exotériques ne font que les men-

tionner, comptant que cela suffise pour chacun s'éveiller, mais l'école ésotérique en fait une véritable doctrine. En réalité, les écoles exotériques en ont parlé, mais nous n'y avons pas prêté attention. J'insiste donc particulièrement sur la quatrième partie du Sûramgama sûtra, qui traite de la transformation du monde physique, de l'origine unique de l'esprit et de la matière, et de l'enfer et du paradis. Le Bouddha y a caché des secrets, dont un sur la façon de sublimer les dharmas et un autre sur celle de pratiquer.

**Extrait in "L'expérience de l'éveil", par NAN Huai-chin aux éditions du Seuil**

## Les internautes du WEB pourront trouver asile et repos sur ces îlots de sagesse virtuelles.



### Net plus ultra

<http://www.oz.net/~davfilms/taichipage.html>

Maître Nan Huai-chin participe à tous les aspects de la vie moderne. Dans ce site, un film de 10 mm. sur sa pratique de Tai Chi sur le bord de mer.

### Nos autres trouvailles sur la Toile.

<http://www.School of Wisdom>

#### **Elle existe, l'école de la Sagesse!**

(en anglais). Fondée par le comte de Keyserling à Darmstadt, (fréquentée, entre autres, par R. Wilhelm et R. Tagore) elle est aujourd'hui dirigée par Arnold Keyserling, fils du fondateur, et par Ralph et Molly Losey, un philosophe (de la sagesse) et une avocate, établis aux Etats-Unis. Pour A. Keyserling la sagesse est :

**«l'habileté de vivre en cohérence dans un monde chaotique. Elle demande «la connaissance qui est derrière la connaissance»,** ce qui signifie un entendement du logiciel du mental, de sa structure, qui est opposée au logiciel -les langages particuliers, les sciences et religions créées par le mental. C'est la connaissance du Hasard et du Chaos, le monde réel dans lequel nous vivons, et la manière de trouver l'ordre caché derrière les apparences.

*L'Ordre se trouve dans la structure, le nombre et la musique qui sont l'accès au sens des significations. Ceci permet à l'individu de faire les choix appropriés dans le monde chaotique du hasard.»*

Grand passionné du Yi king qu'il a enseigné durant de longues années, A. Keyserling a pris également le chemin du chamanisme et bâti son propre enseignement basé sur la Roue du Temps.

### Le Théâtre du Soleil



*Le Théâtre du Soleil signe une nouvelle pièce sur la tolérance, l'urgence et le Tibet.*

*Photo : Martine Franck, Magnum.*

[thssoleil@worldnet.fr](mailto:thssoleil@worldnet.fr)

C'est une tradition pour Ariane Mnouchkine et le Théâtre du Soleil de défendre les causes où des hommes et des peuples de la tolérance et de la paix font face à la violence et la dictature. L'Inde de Mahatma Gandhi, le Cambodge de Norodom Sihanouk et maintenant, le Tibet du Dalaï Lama sont revus pour que le théâtre épouse un contenu, un engagement qui devrait changer le monde. Entre sagesse et dissidence, humour, drôlerie et gravité, à savourer cette fois-ci le formidable spectacle «Et soudain, des nuits d'éveil». La pièce est dédiée à l'angoisse des réfugiés tibétains très mêlée aux attentes créées par la politique du Dalaï Lama. Les comédiens et le public d'un théâtre se demandent comment faire quelque chose pour ces gens en détresse, sans y parvenir... Au Théâtre du Soleil, mise en scène d'Ariane Mnouchkine, sur une écriture d'Hélène Cixous, à la Cartoucherie de Vincennes. A disposition au théâtre, un dossier complet sur le Tibet, avec des documents remarquables comme ce traité conclu entre le Roi de Chine et celui du Tibet en 821-822. Et une chronologie des relations politiques et culturelles entre Chine et Tibet de 1949 à nos jours. Sans oublier (également sur place) les prodigieuses performances du Tибетain Institute of Performing Arts, ambassadeur des arts traditionnels et de l'opéra tibétain les plus authentiques. Soyez sages jusqu'au prochain numéro !

*E.S.*



## Tao santé

# LA FORTERESSE CACHÉE

L'esprit de synthèse des asiatiques est remarquable et je voudrais vous en faire goûter toute la saveur au travers de mon premier cours d'acupuncture que j'ai reçu au Japon. Le truisme que l'on m'a asséné, restera à jamais gravé dans ma mémoire...  
Ce fut une révélation !

**L**a salle était remplie, le professeur venait d'arriver, de monter sur l'estrade et de dessiner un morceau de tuyau. Il nous dit alors : "Vous avez devant vous la représentation d'un... homme ! Il y entre des aliments, des émotions, de l'air, des liquides, et tout cela subit une transformation pour ressortir de l'autre côté".

Cette puissante métaphore est très parlante pour tous ceux qui envisagent l'Homme dans un tout Holistique. **Assimilation, digestion et élimination** sont les piliers d'une trilogie indiscutable de la vision primitive (dans le sens étymologique) de l'être humain. En acupuncture, elle est directement rattachée à la notion du **Triple Réchauffeur** (T.R.). Cette fonction particulière représente la base de la vie. Celle-ci, au niveau microscopique, est liée à l'**A.D.N.** et, au niveau macroscopique, se trouve totalement subordonnée au **Triple Réchauffeur**.

Si nous allons plus loin dans la réflexion symbolique de ce tube, nous constatons qu'il délimite par ses parois, deux milieux : Un intérieur et un extérieur. C'est ici une distinction

fondamentale pour la connaissance de l'Homme. En transcription Pinyin, interne et externe sont appelées NEI et WEI.

En fait, la communication entre ces deux milieux s'effectue par deux voies principales :

- par nos cinq sens qui agissent comme des capteurs
- par tout le système digestif de la bouche à l'anus.

Une digression rapide nonobstant le manque de place, m'oblige à vous parler d'embryologie. Dans cette spécialisation, on parle d'un tube cardiaque primitif qui se différenciera en système digestif par la suite. Je voudrai que vous gardiez en mémoire une loi universelle de création. Il s'agit de l'invagination. Je le développerai ultérieurement, mais je vous propose d'ores et déjà d'imaginer le fœtus comme un gant à un seul doigt que l'on a retourné vers l'intérieur. L'implication de cette idée nous amène à comprendre que ce qui est à l'intérieur est composé du même tissu que l'extérieur, mais doit aussi être protégé comme une chose sacrée.

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



Revenons à NEI et WEI, pour pérenniser cet apophtegme, les chinois adoptèrent l'image du château fort.

*Quelle meilleure image  
que ce château représentant  
le milieu fermé, préservé où  
règnent concorde et harmonie  
avec un monde extérieur  
qui à tout moment  
peut devenir hostile.*

Cette structure intérieure, quand il y règne la paix, produit une énergie correcte (ZHONG QI) qui reste dans un équilibre précaire puisque son état est fonction de l'alimentation, de l'air, des émotions. Un dérèglement dans ces paramètres et l'énergie correcte est perturbée, entraînant ipso facto la maladie, ou plutôt l'attaque de la perversité (XIE). Remarquons, pour être complet, que le XIE peut aussi se développer directement à l'intérieur du corps humain par un déséquilibre organique. C'est pourquoi les Chinois ont toujours donné des règles d'hygiène de vie avant de prescrire des drogues.

Ainsi, tous les organes principaux composant le corps humain vont trouver place et fonction à l'intérieur de la forteresse. En premier, nous avons le personnage le plus préservé, enfermé dans son donjon, le roi. L'organe qui lui correspond est le cœur. Dans une dialectique platonicienne, je dirai qu'il est l'alchimiste qui mélange les trois B (le Bon, le Bien, le Beau). Celui-ci est complaisamment secondé par son conseiller à la cour, le maître du cœur. Il a pour fonction de filtrer les émotions car le roi ne doit pas être dérangé pour des "choses vulgaires".

Vient ensuite le premier ministre représenté par les poumons, interface entre le peuple et le roi. Il est le maître des énergies et travaille principalement pour que chacun soit à sa place à l'heure qui lui correspond. Il obéit aux ordres du roi. Nous trouvons ensuite la vésicule biliaire, l'organe de la décision. Dans notre château, elle sera représentée

par la salle du conseil.

Tout ce joli petit monde (roi, conseiller, premier ministre, salle de conseil), après avoir pris une orientation, donnera plein pouvoir au foie qui se trouve être le général des armées. C'est lui qui dresse les plans ! Cette première organisation pourrait s'apparenter au pouvoir législatif. Nous aurons donc en second lieu le pouvoir exécutif, à savoir tout ce qui va entretenir la forteresse. Le gros intestin a une double fonction : élimination des déchets solides de la forteresse et surtout logis des soldats (défense immunitaire) qui, sous les ordres du foie, défendront le château. L'estomac et la rate sont les greniers des liquides et des céréales. Si les greniers sont vides, le château est perdu. Nous aurons aussi le Triple Réchauffeur qui gèrera la voirie afin qu'il n'y ait pas de stagnation dans les ruelles empêchant la circulation des soldats comme celle du roi. L'organisation ne laissant rien au hasard, il y aura aussi un distributeur de rations, charge dont s'acquittera l'intestin grêle. Enfin et pour clore cette vie en autarcie, la vessie et les reins se chargeront de l'élimination des eaux sales ainsi que de la force du soutien moral.

*Pour conclure, remarquez comme  
le château est symbolique avec ses  
murs carrés et sa tour ronde à l'instar  
de la terre carrée et de ciel rond.*

Le XIE, l'énergie perverse, correspond dans cette métaphore aux assiégeants. L'énergie correcte, ZHONG, reflète l'harmonie qui règne à l'intérieur du château. Dès que l'énergie correcte s'affaiblit, une brèche est ouverte dans le mur et le XIE peut alors y pénétrer. Les thérapeutes, comme les responsables d'un système, grand ou petit, savent aussi que l'attaque peut se fomenter de l'intérieur. La "vie de château" n'est pas si rose que cela, car il suffit d'alliances sous table, de coalitions, de vindictes pour déstabiliser un royaume !

J.M.

Si vous désirez en savoir plus sur cette approche originale de l'acupuncture, renseignez-vous à : IMHOTEP,  
72 bd Jean Jaurès, 94260 Fresnes, tél : 01 46 68 03 17



LA FORTERESSE  
CACHEE

# Conférence de Mantak Chia le 2 avril à Paris



## LE QI GONG DE LA SAGESSE

Chaque homme possède un potentiel énergétique qui est limité par nature. Une façon de vivre non adaptée peut épuiser rapidement ce potentiel. Chez l'homme moderne, l'énergie est principalement dépensée par l'utilisation excessive de son cerveau dans un mode mental, l'utilisation excessive de ses sens vers des objets extérieurs qui dilapide l'énergie hors du corps et une sexualité non maîtrisée.

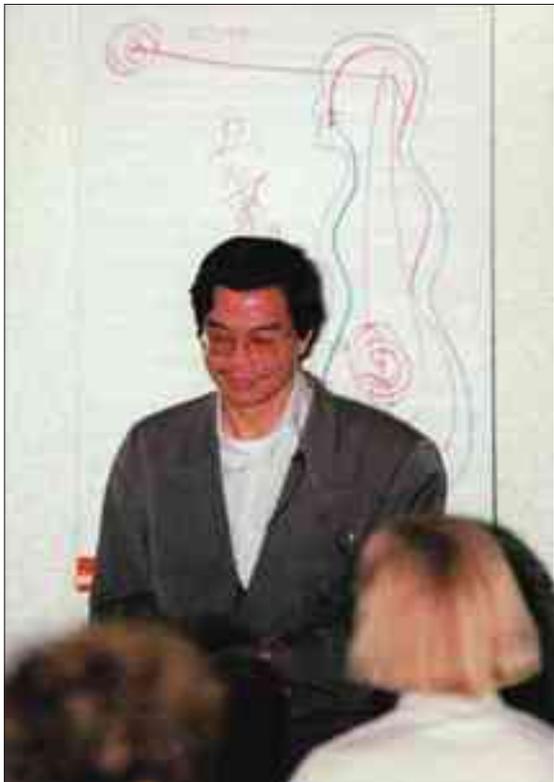
A ce propos, Mantak Chia pense que l'homme actuel dépense 80% de son énergie par l'activité constante de son cerveau. Il en résulte un sentiment fréquent de fatigue du fait que l'individu moderne a dissocié son esprit de son corps et s'est donc déconnecté des forces de l'univers. A cause d'un manque d'énergie, la vie devient alors un chariot lourd à tirer, l'harmonie et la joie de vivre se font

plus rares. Sur ce point, que nous disent les Taoïstes depuis des millénaires ?

*“Tourne ton attention  
vers l'intérieur,  
là se trouve la solution”.*

Fabienne PIGNARD-MARTHOD  
& Marc FRÉJACQUES,  
instructeurs au Healing Tao

Photos Fred SERRALTA



Mantak Chia est plus précis dans ses directives. Ses longues années de pratiques et d'observations lui ont fait comprendre deux principes fondamentaux :

**1/ Le cerveau génère et consomme aussi beaucoup d'énergie mais il ne peut pas la stocker.**

**2/ Les organes du corps ne génèrent pas d'énergie mais peuvent la stocker très facilement.**

Il existe aussi un troisième principe connu depuis longtemps par les Taoïstes : nos pensées et nos émotions dépendent de l'état énergétique de nos organes.

En suivant ces trois principes, il est possible de transférer l'énergie créée par le cerveau vers les

organes pour la stocker et, par le même processus, transformer la qualité de l'énergie de ces organes. C'est par la méditation du sourire intérieur que le pratiquant va pouvoir observer ses organes, la sensation générée par ces derniers tout en leur souriant avec douceur. Cet exercice très simple en apparence se révèle profondément puissant.

Mantak Chia a fait tester l'effet de cette pratique à Vienne. Les expérimentateurs présents ont constaté que les effets physiques mesurés intervenaient très rapidement : relaxation profonde du corps associée à une énergie puissante dans la tête. En outre, ces effets restaient stables dans le corps pendant plus de 8 heures après la pratique, alors qu'une "méditation classique" voyait ses effets décroître après 15 minutes. Selon lui, cette expérience montre clairement la faculté de stockage énergétique des organes et les possibilités qui en découlent.

Un autre point très important faisant suite à cette pratique, est l'utilisation du Dan Tian. Ce centre

énergétique situé au milieu du ventre à 3 doigts sous le nombril, est le siège de l'énergie transmise par nos parents et nos ancêtres. De plus, il est considéré par les Taoïstes comme un deuxième cerveau. Le fait de sourire et de respirer doucement dans cet espace amène, dans un premier temps, à ralentir les pensées et à diminuer l'activité du cerveau. A ce moment là, le cerveau rentre dans un mode de fonctionnement très différent et plus calme. Il consomme beaucoup moins d'énergie tout en gardant une grande capacité d'action sur un mode plus global. D'ailleurs le travail du cœur est soulagé par cette pratique régulière.

Si l'on arrivait à penser et sentir de façon permanente avec son ventre, il en résulterait de grands bienfaits. C'est pour cela que Mantak Chia répète inlassablement dans son enseignement l'adage suivant :

*"Souviens-toi  
constamment de ton  
Dan Tian, là  
se trouve le chemin".*



# NOUVEAUTES



CHING LUNG  
Dr Jerry alan  
Johnson



萬國氣功學院

The International  
Qi Gong Institute

## Cours par correspondance de : PA KUA CHANG QI GONG

Ce cours en 6 niveaux propose un programme d'entraînement de très haut niveau permettant d'atteindre des sommets dans la pratiques de l'énergétique. Beaucoup de cours proposent des méthodes pour améliorer la santé et gérer le stress, ce cours explique (en plus) les secrets pour utiliser l'énergie interne dans les applications martiales. Ce cours est le compagnon d'entraînement idéal à tous les pratiquants d'Arts Martiaux «Internes» comme :

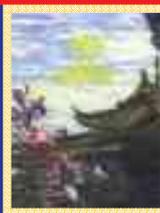
TAI CHI - PA KUA - HSING I - AÏKIDO

Le niveau 1 de ce cours unique en Europe est au prix exceptionnel de 250 FF (plus 30F de port\*\*) Cours vendu uniquement par correspondance.

## TAO et SANTE

Auteur : Gérard EDDE

- Principes de base
- Lecture énergétique de la main
- Les biorythmes de santé du Yi King
- Aliments et plantes de longue vie
- Visualisations de «guérison» du TAO
- Exercices énergétiques pour développer le Qi



Livre de plus de 220 pages avec de nombreuses illustrations  
.Prix : 138 FF (plus 30 F de port) (\*\* pour la France)

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



## Dr Jerry Alan Johnson

### Les secrets des arts internes chinois

- Les 8 paumes du Yi King.-Déplacement dans le temps.-Méditations.-Le pouvoir explosif
- Formules et plantes.-Kung Fu séminal.-La main de fer interne.-Utilisation des points vitaux.-La chemise de fer.-L'ouverture des articulations.-La respiration des os.

Ces 2  
ouvrages  
reliés de  
349 et 320  
pages sont  
au prix  
unitaire de  
240 FF (plus  
30 F de port\*\*)

Commandes et règlements à expédier à : EDITIONS CHARIOT D'OR  
B. P. 16 38330 SAINT ISMIER (FRANCE)

### OFFRE SPECIALE aux LECTEURS de New Génération TAO :

les frais de port\*\* sont offerts pour tout achat d'au minimum 2 livres ou cours.



Cette expérience est effectivement réelle et les tests énergétiques effectués à Vienne le confirment de nouveau. Un autre aspect de l'enseignement s'exprime dans l'économie de l'énergie sexuelle... Celle-ci, grâce aux techniques propres aux Taoïstes, est conservée au lieu d'être dilapidée durant l'acte sexuel. Transmutée, elle nourrit et élève

le potentiel énergétique des organes, préservant ainsi leur jeunesse et toutes leurs fonctions.

Le dernier point évoqué est que si le pratiquant parvient à limiter la fuite de l'énergie, il peut alors plus aisément se connecter à des sources externes d'énergie et recevoir en conséquence, un apport venant de l'extérieur. Ces sources viennent de l'univers lui-même, de la terre en premier lieu, mais aussi des autres éléments qui le constituent. Les Taoïstes travaillent ainsi de façon préférentielle avec la lune, le soleil, l'étoile polaire et la Grande Ourse. Toute cet ensemble d'énergies est canalisé dans le corps et se trouve stocké principalement dans le Dan Tian.

Le but de toutes ces pratiques consiste à économiser et à recevoir de l'énergie externe. Par voie de conséquence, le potentiel énergétique du Dan Tian et des organes s'élève. A ce niveau l'énergie se transmue si le pratiquant suit un certain chemin, c'est l'alchimie des énergies ! Le cerveau et les fonctions vitales fonctionnent alors sur un mode différent, ce qui va interférer en retour sur l'esprit du pratiquant.

C'est pour cette raison que l'on appelle toutes ces pratiques "Le Qi Gong de la sagesse" car elles peuvent transformer notre vie. **F.P.-M. & M. F.**

Dans la vaste collection éditée par Guy TREDANIEL des ouvrages de Mantak CHIA, nous vous conseillons l'un des plus complets "Eveillez l'énergie curative du TAO" 1994

#### Adresses utiles

- 1) Association Sourire Intérieur, Prades, 48160 Saint Martin de Boubaux
- 2) Création prochaine d'un Healing Tao Center à Paris : contacter Marc Fréjacques tél: 01 42 63 84 44
- 3) Groupe Bioénergétique Taoïste, Maurice Benhamou, 1 rue des Jardins 89400 Bussy en Othe Tél/fax : 03 86 91 97 02





**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



# Tao santé

Par Pierre LAGORCE,  
énergéticien, professeur  
de QI GONG

## LE TAO DU THÉ

Le thé est un des fondements de la civilisation chinoise. C'est à la fois un savoir-faire, un savoir-vivre, une convivialité, un mode de communication, un art... La vie des chinois se déroule autour d'une tasse de thé, c'est pourquoi ce précieux breuvage mérite qu'on lui accorde toute son attention.



### Comment choisir le thé ?

Le premier critère est la sécheresse : un thé bien conservé doit être sec. Pour le reconnaître, il suffit de froisser les feuilles entre les doigts. Elles doivent se réduire en poudre. Dans le cas contraire, il est déconseillé de l'acheter sous peine d'avoir un thé moisi. Le second critère est la fraîcheur. Le goût est plus parfumé et plus savoureux que celui d'un vieux thé. On reconnaît la fraîcheur au caractère brillant des feuilles. Le troisième critère est l'âge des feuilles. Plus elles sont cueillies jeunes, meilleur est le thé. Le quatrième critère est la finesse. Les thé fins et réguliers sont de meilleure qualité que les thé grossiers. Enfin il faut considérer le goût, le parfum et la qualité nutritive du produit.

### Comment le conserver ?

C'est un produit relativement fragile et à dénaturer. Il convient donc de le traiter avec respect pour en préserver toutes les qualités. Il faut le conserver à l'abri de l'humidité pour éviter la moisissure, et aussi à l'abri de la lumière qui altère sa couleur en dégradant la chlorophylle. Par ailleurs, le thé absorbe facilement les odeurs car il contient des gras non saturés et des terpènes. Il ne faut donc pas le placer près d'autres produits à odeur forte. Le mieux est de le conserver dans une boîte bien fermée.

### Comment le préparer ?

Chaque thé a son mode de préparation. Pour un thé vert de première qualité, verser à moitié une tasse d'eau bouillante. Attendre 2 minutes pour que l'eau refroidisse un peu. Mettez le thé dans l'eau et 30 secondes après, ajoutez-y encore de l'eau chaude. Vous pouvez le consommer au bout de 2 minutes. Il faut pas couvrir la tasse pour conserver la couleur verte. Soufflez délicatement afin d'écarter les feuilles avant de consommer. Pour un thé noir, vert ou un thé au jasmin ordinaires, placez le thé dans la tasse. Versez de l'eau bouillante pour recouvrir au quart. Attendez 30 secondes et couvrez avec de l'eau chaude. Consommez au bout de 2 minutes. Pour un thé Oolong, la préparation se fait dans une petite théière. Chauffez la théière à l'eau bouillante. Puis mettez-y le thé et versez l'eau bouillante. Cette première infusion sert à laver le thé, on la jette de

on remet de l'eau bouillante. Vous pouvez le consommer 2 minutes après dans des petites tasses. Pour le thé Pu'er et Tuo, il faut le laisser macérer dans une eau très chaude pour obtenir un thé velouté au goût pénétrant. Pour le thé en briques, on le fait bouillir et on le consomme salé avec du beurre ou du lait !

### Le service à thé

On a inventé des bols, des tasses et des théières de différentes matières en fonction du thé que l'on veut consommer. Pour un thé de grande qualité, je vous suggère un verre ou une tasse en porcelaine blanche pour allier la dégustation à la contemplation. Pour un thé vert, vous pouvez utiliser une tasse en porcelaine ou une théière.



LE TAO DU THÉ





## Rôle de l'eau

La qualité de l'eau est importante. Pour réussir un bon thé, il faut éviter les eaux traitées, chlorées, autrement dit l'eau du robinet. Elle dénature le goût du thé et détruit, en partie, ses qualités thérapeutiques. Dans l'antiquité, on vantait l'eau de neige ou l'eau de pluie mais à l'heure actuelle, la pollution atmosphérique les rend impropres à la consommation, de même pour la plupart des eaux de rivières. Reste l'eau de source, la moins minéralisée possible, c'est-à-dire : une eau douce. L'eau doit toujours être bouillie afin de détruire d'éventuels parasites et de permettre la déposition des sels minéraux lorsqu'ils sont en excès.

## Peut-on utiliser le même thé plusieurs fois ?

Cela va dépendre du thé. Les thés de bourgeons et de jeunes feuilles ne servent qu'une fois. Les substances actives sont presque toutes extraites à la première infusion. En ce qui concerne les autres thés, verts, noirs ou parfumés, les substances sont extraites à 50 % à la première infusion, 30 % à la deuxième et 10% à la troisième, si bien que l'on ne peut aller au-delà de la troisième infusion. Le Oolong constitue la seule exception : il peut être servi un plus grand nombre de fois.

## Savoir consommer le thé

1) Suivant la saison, le thé noir est réchauffant et le thé vert rafraîchissant, c'est pourquoi les montagnards comme les tibétains, consomment du thé noir, alors que les habitants des plaines chaudes du Sud boivent du thé vert. Il est donc conseillé de prendre :

- Au printemps et en automne, du thé au jasmin de nature douce et parfumée.
- En été du thé vert agrémenté de fleurs de chrysanthème ou de chèvrefeuille, ainsi que du thé à la menthe, combattent la chaleur.
- En hiver du thé noir avec du sucre et du lait et en haute montagne avec du sel et du beurre apportent une indispensable note de chaleur.

2) Selon l'heure de la journée

- Le matin au lever, un thé vert de qualité aide à se réveiller. Dans la matinée, une tasse de thé au jasmin donne du cœur à l'ouvrage.
- L'après-midi, un thé noir avec ou sans lait donne le tonus nécessaire pour achever une journée bien remplie.
- Le soir, un Oolong bu en famille ou avec les amis crée un climat de chaude convivialité.

3) Selon l'état de santé

Une personne fragile a intérêt à consommer du thé noir sucré qui va lui apporter de l'énergie. Pour une personne jeune et robuste, il est préférable de prendre du thé vert. Pour perdre du poids, le Oolong ainsi que le Tuo, mange-graisse, sont tout indiqués. Les gros consommateurs de viandes devraient utiliser le thé en brique qui favorise la digestion. Le thé au jasmin aide à combattre le syndrome prémenstruel. Par sa teneur en fluor, un thé léger protège les enfants de la carie dentaire. Je signale également le rôle de prévention du thé dans l'ulcère gastrique et dans le cancer. Il permet également de neutraliser les radiations, il est donc radioprotecteur. C'est pourquoi je vous invite à déguster amoureusement une bonne tasse de ce précieux breuvage devant votre émission de télévision préférée. Vous pouvez le faire en toute quiétude, protégés par le dieu Thé. ■ P.L.

Pour en savoir plus sur les activités de l'auteur, contactez l'Association "La Main d'Or", 53 rue Cauchoise, 76000 Rouen tél : 02 35 0 30 48 / fax : 02 35 23 0 12

L'ouvrage de M. QIN YOUPENQ a inspiré l'essentiel de cet article. Vous trouverez ce livre qui est un trésor d'érudition aux Éditions QUIMETAO, 57 Avenue du Maine 75014 Paris.



**UN GRAND METIER  
QUI PEUT CHANGER  
VOTRE VIE**

**ACUPUNCTURE - PHARMACOPEE  
MEDECINE MANUELLE**

QUELLE QUE SOIT VOTRE FORMATION INITIALE,  
QUELLE QUE SOIT VOTRE ACTIVITE ACTUELLE,  
QUEL QUE SOIT VOTRE AGE,

*Formation complète par Week-end*  
Possibilités de stages pratiques dans les Services Hospitaliers Chinois  
Accessibilité aux certifications du Centre National des Examens Chinois

**NOTRE ENSEIGNEMENT DIRECTEMENT ISSU DES UNIVERSITES D'ETAY ET  
HOPITAUX DE M.T.C. DE PEKIN ET SHANGHAI VOUS APPORTE UNE  
VERITABLE FORMATION PRATIQUE, SOLIDE ET COMPLETE**

**L'INSTITUT de MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE**

**NUMERO 1 EN EUROPE**

Cours à : **PARIS - TOULOUSE - AVIGNON**

Demandez notre documentation gratuite à :

**LM.T.C. - B.P. 116 - 84504 BOLLENE Cèdes - Téléphone au : (04 90 30 58 00)  
Minitel : 36 15 1377C**

**Organisme de formation n° 93 84 0057784**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Cat. Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_

Soixante recevoir la documentation gratuite, sans engagement.

GT 00008

# LES ARTISANS DE LA SANTÉ

ASSOCIATION ART CULTURE  
SAN BAO FÊTE SON 10<sup>ÈME</sup> ANNIVERSAIRE

...ET LA SANTÉ DUCENTRE!!!

“Eau et Feu  
ont les souffles  
mais pas la vie.  
Plantes et arbres  
ont la vie  
mais pas  
la connaissance.  
Oiseaux et  
quadrupèdes ont  
la connaissance  
mais pas  
la relation juste.  
L'Homme possède  
les souffles, la vie,  
la connaissance et  
la relation juste”.



*Charles pratiquant le Qi Gong  
face à l'horizon de la méditerranée...*

Un début de longévité pour le Centre des Trois Trésors (QI, JING, SHEN). Dans une ambiance de travail azurée, face à la mer, reposant sur la pensée chinoise et un esprit bien français (humour)... Un métissage inspiré par un homme qui en accepte et assimile les paradoxes - "La longévité oui, mais pas à n'importe quel prix".

Charles FABREGA, de formation "classique" en culture physique, s'intéresse à la psychologie et chemine vers la préparation psychologique et énergétique du sportif. Initié à l'art énergétique très tôt, il suit plusieurs formations en technique manuelle en M. T. C. , pratique depuis de nombreuses années le Qi Gong tout en croisant différents maîtres de pensées.



Il en lie les affinités et trie le clair du trouble, affinant ainsi sa pratique, simplifiant alors ses interventions, pour s'initier à l'expression du SHEN (l'esprit du cœur) dans un corps assoupli et non soumis.

### Une écoute ...

Dans une séance préliminaire, le visiteur décrit librement le sens de ses motivations profondes. Ce premier contact important, porte en lui toute la richesse et la matière du travail en devenir, permettant d'établir dès lors un cheminement réellement adapté à la personne. Une attention et une écoute particulières sont nécessaires, pour entendre et laisser "émerger" le dessin de la propre voie de chacun.

Dans ce lieu, vous pourrez établir grâce à la qualité de cet accompagnement votre plan d'évolution personnalisé devant bien sûr, dans le temps varier et évoluer...

### L'agenda

Matin et soir, sont proposées des séances collectives de Qi Gong de différents niveaux, jusqu'aux séances individuelles épisodiques ou bien régulières. Dans ces séances, Qi Gong, massages et psychothérapie peuvent, pareille à la tresse spiralée de l'ADN ou du serpent de notre Caducée se mêler avec subtilité et habileté dans le respect d'un cadre précis et mesuré.

- "L'imprégnation de la notion Yin/Yang peut être tardive chez nous (notre passif d'identification tient d'une autre "forme-pensée"). Cette intégration emprunte les voies de l'imaginaire, et du symbolique avant d'atteindre dans le meilleur des cas, la voie du Yi, celle de l'intention.

Le travail du Qi, sans nier l'inconscient, peut devenir une vertu du Qi Gong contemporain et ceci sans trahir la pensée traditionnelle chinoise et notre propre culture d'analyse.

### "Le Qi assure le rôle du verbe dans l'écriture"

- Cette citation nous ouvre également sur une représentation du Qi dans la parole comme dans le silence. Le TAO nous parle et le Qi circule.

### La relation "juste"

"La notion de Juste... exprime aussi : l'équilibre, l'adaptation"... Juste signifie : suivre la réalité ultime et faire ce qui est approprié...

### "Juste désigne ce qui convient"

Les lectures et les interprétations différentes de certaines citations tirées d'ouvrages traduits et très anciens, développent certaines formes de compréhension qui nourrissent et assurent la continuité de notre ouverture dans le concept taoïste du "Non-Agir".

Cet acte qui n'est pas la "non-action", se dit d'être dans le mouvement du monde, y appartenir sans chercher à se l'accaparer. Traversés par cette ligne invisible qui relie terre et ciel, dont nous sommes une des manifestations de cette union.

**"Eau et Feu ont les souffles mais pas la vie. Plantes et arbres ont la vie mais pas la connaissance.**

**Oiseaux et quadrupèdes ont la connaissance mais pas la relation juste. L'Homme possède les souffles, la vie, la connaissance et la relation juste".**

A chacun de cultiver la notion de sa propre version de la "relation juste" en espérant ne pas se tromper...

De toute cette recherche L'ASSOCIATION ART CULTURE SAN BAO à travers son travail n'en explore qu'un versant, néanmoins désireuse d'en partager les fruits en toute humilité

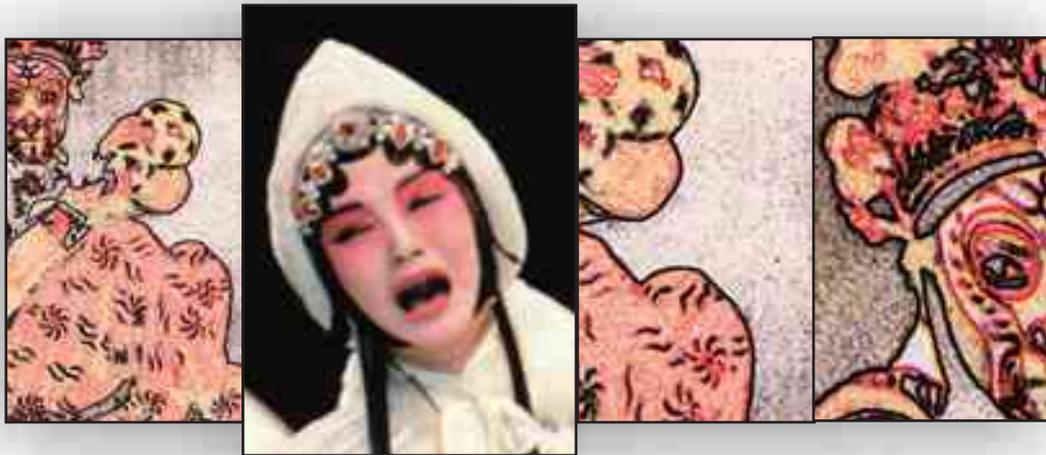
*Citations toutes reprises dans l'ouvrage du Docteur Denis COLLIN; "Médecin chinois, Médecine préventive" aux Éditions ELLEBORE -Santé - vérité.*

*Jumelé au Cabinet d'Acupuncture de sa femme, Charles FABREGA et l'asso "Art Culture San Bao", se trouve au : Cros de Cagnes "le Miramar" 9 Avenue des Orangers  
06800 Cagnes s/ Mer  
Tél : 04 93 31 35 16  
Fax : 04 93 07 54 19*



Photo Jean -Jacques LASRY.

# L'OPÉRA DE



# PÉKIN

**L'Opéra de Pékin est très célèbre en Chine et en Occident mais reste en même temps plein de mystère. Cet art très complexe réunit littérature, histoire, peinture, danse, chant, musique, comédie, acrobatie, arts martiaux...**

Par SUN Wendi, spécialiste de civilisation chinoise et enseignante des arts du pinceau à l'Académie Tian Long



## Peut-être avez vous été sensibilisé à l'Opéra de Pékin par le film "Adieu ma concubine"?

**P**eut-être avez vous été choqué par la dureté de l'apprentissage, ou hérissé par les chants suraigus, la musique percutante et la singularité du comportement des acteurs ?

Peut-être avez vous été intrigué par les visages peints, ébahi par les numéros d'acrobaties...mais aussi subjugué par la beauté et la richesse des costumes, et émerveillé par le raffinement et la complexité des gestes.

**Le terme "Opéra de Pékin" est souvent employé à tort pour désigner l'opéra chinois dans sa globalité.**

Or, chaque région de Chine a élaboré son propre opéra avec son dialecte et ses airs populaires. Le mode d'expression de l'Opéra de Pékin se caractérise par un style énergique, expansif, ouvert, comme le caractère des gens du Nord.

Ce sont en fait les Shanghaiëns qui ont nommé ainsi l'Opéra de Pékin et bâti sa réputation. En effet, ils étaient très friands de cet opéra, et ce sont eux qui consacraient les acteurs dans leur renommée.

*L'opéra de Tian Chan, à Shanghai, était la référence suprême, à l'équivalent de la Scala de Milan pour les Italiens.*

L'origine de l'Opéra de Pékin est la région de Kun, proche de Shanghai.



Il en a modifié néanmoins certains éléments qui lui sont devenus spécifiques : accent et dialecte Pékinois, visages peints, et surtout prédominance du chant sur la danse et le geste. Son apogée se situe au milieu du 19ème siècle jusqu'au début du 20ème siècle. Aujourd'hui en Chine, de même que le canard laqué est concurrencé par le fast-food, la nouvelle génération apprécie moins l'Opéra de Pékin que le cinéma ou la télévision : d'une part à cause de la lenteur du rythme qui ne correspond plus à la vie moderne, d'autre part à cause de la difficulté de compréhension de cet art complexe et abstrait : complexe, car il faut posséder un solide culture de l'histoire chinoise (en effet, la plupart des pièces relatent des événements réels du passé, souvent mouvementés), abstrait, du fait de son expression symbolique qui nécessite la

connaissance des codes employés.

Le chant, les gestes, les costumes, la mise en scène... sont stylisés : ce ne sont ni des copies ni des imitations de la réalité. Seule la quintessence du message est extraite puis réorganisée harmonieusement pour aboutir à une expression artistique codifiée.

**Nian, chang, zuo, da, c'est à dire la déclamation, le chant, le geste, et le combat constituent les 4 disciplines fondamentales que doit maîtriser l'artiste.**

La déclamation et le chant sont régis par un rythme et une musicalité codifiés. Chaque catégorie de personnages utilise un ton approprié : les vieillards une voix naturelle, les jeunes femmes une voix de fausset et les jeunes



hommes une voix intermédiaire.  
Les chants de femmes sont plus aigus et plus finement modulés. A l'origine, seuls les hommes avaient le droit de jouer. Maintenant, les femmes peuvent monter sur scène, mais le style du chant a toutefois été conservé. En effet cette exagération artistique symbolise la subtilité féminine.

*Au début, cette voix de fausset est difficilement supportable pour l'oreille occidentale, mais l'écoute approfondie et répétée permet de se familiariser avec ces sons, et ensuite d'en apprécier la beauté.*

Les paroles des chants sont construites comme des poèmes et jouent sur la musicalité des rimes. Un nombre d'airs limité et défini permet d'exprimer toute la palette des sentiments : la tristesse, l'amour, la colère..

Le geste aussi obéit à des règles établies. Par exemple, pour s'asseoir, l'acteur exécute un tour sur lui-même dans un sens donné, et pour se relever, en sens inverse.

*Car à l'origine de l'Opéra, les acteurs étaient des marionnettes. Leurs mouvements tenaient compte de l'agencement des fils qui ne devaient pas s'entrecroiser. Ces règles ont perduré.*

La scène paraît le plus souvent vide, avec peu d'accessoires (au maximum une table et deux chaises), sans décor. Cet espace permet de mieux percevoir la richesse de jeu des acteurs. C'est celui-ci qui donne la compréhension de l'histoire et rend les scènes vivantes. Ainsi, par le mime, un bon acteur sait restituer les mouvements de l'eau qui agite un bateau, et peut même communiquer le mal de mer aux spectateurs ! La mise en scène est elle-même épurée. Ainsi, faire quelques pas signifie parcourir une longue distance, quelques guerriers figurent une armée entière, réaliser un tour de scène indique un changement de temps ou de situation. Des objets simples peuvent symboliser soit des lieux : tables et chaises pour représenter des montagnes, un lit, soit un animal : comme le fouet pour figurer un cheval, soit encore une situation : comme la rame pour signifier un déplacement en barque.



Les gestes avec les manches, la barbe, les plumes des faisans ornant la coiffure du guerrier... sont nombreux, très variés et symboliques.

Ils servent à rendre les émotions des personnages. Ainsi le déroulement sec des manches signifie la colère, se peigner la moustache montre la réflexion, etc.

*Le combat s'inspire beaucoup des arts martiaux chinois mais en cultive là aussi l'esthétisme pour donner un spectacle moins violent, plus proche de la danse.*

Il est également stylisé car les mouvements sont limités par l'ampleur des costumes et par l'exiguïté de l'espace.

Le combat ne tient pas le spectateur en haleine car il s'agit plutôt d'une démonstration. Il témoigne parfois de beaucoup d'humour comme dans "le Roi singe". L'artiste exécute de nombreuses acrobaties : roulades, jeux d'armes, sauts divers. Régulièrement, il s'immobilise sur une posture qui met en valeur la beauté d'un mouvement. La qualité du geste montre là aussi la qualité de la personne : le geste maladroit personnifie le méchant, le geste précis, subtil, est preuve d'un caractère droit.



*Le combat se pratique  
en individuel,  
à deux ou en groupe;  
il est toujours rythmé  
par la musique.*

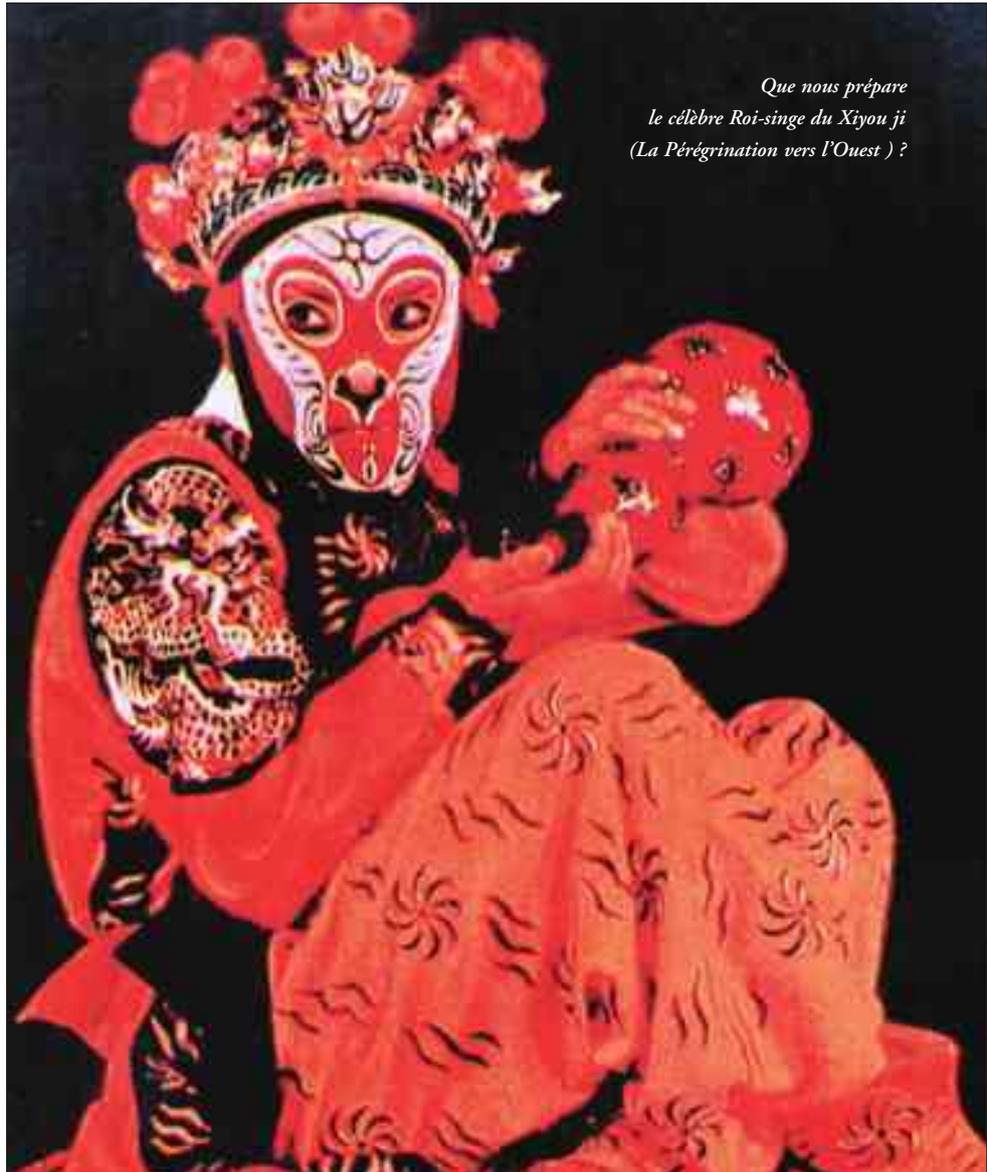
**Ces 4 disciplines exigent un entraînement très dur qui commence dès l'enfance.**

En effet, un des principes de l'art chinois dit : " la liberté naît de la précision". L'acteur doit donc maîtriser parfaitement les règles et s'y conformer. Il n'y a pas de place pour l'initiative, pas de latitude pour créer. Toutes les ressources dont dispose l'artiste sont de ce fait limitées dans la sphère de l'expression. Loin de constituer une restriction, c'est au contraire un moyen pour lui de se surpasser.

*En s'effaçant lui même,  
il se met entièrement au  
service de l'oeuvre qu'il  
interprète. Les Chinois  
parlent de "l'empreinte  
du coeur" pour désigner  
cette attitude.*

Cette notion se retrouve aussi dans les arts martiaux chinois, en particulier pour le taïchichuan. Depuis des générations, les enchaînements sont transmis fidèlement. Il n'est pas question de changer le moindre détail. C'est en répétant invariablement les postures que le pratiquant parvient à la pleine maîtrise, rendant ainsi le mouvement naturel et expressif.

De plus, un bon acteur, au-delà de la technique, exprime sa personnalité, de manière d'autant plus subtile qu'il cultive une âme d'artiste par l'étude de la calligraphie, de la peinture, de la littérature...



*Que nous prépare  
le célèbre Roi-singe du Xiyou ji  
(La Pérégrination vers l'Ouest) ?*

**Le répertoire de l'Opéra  
de Pékin comporte  
environ 5 000 pièces où  
figurent une multitude de  
personnages.**

On les classe en 4 catégories : shen, dan, jin, chou, qui sont les rôles masculins et féminins, les visages peints et les bouffons.

**Shen désigne  
les rôles masculins.**

Ceux-ci se divisent en 3 types : les vieillards, qui se reconnaissent à leur longue barbe et qui s'expriment principalement par le chant; ensuite les jeunes qui représentent des lettrés ou de jeunes chefs, et enfin les combattants qui se subdivisent eux-mêmes en 2 catégories. La première est celle des combattants manipulant l'arme

longue: lance, hallebarde... Ils portent des semelles hautes et des vêtements très chargés, avec des plumes de faisan ou des





fanions dans le dos. Cette tenue est le signe de leur rang élevé : chef militaire, général, héros...

La deuxième catégorie est celle des combattants manipulant l'arme courte : épée, sabre, et chaîne, ou à mains nues. Le plus célèbre est le "Roi des singes".

L'habillement, plus souple et plus proche du corps - poignets serrés, veste ceinturée- dénote la force, la vivacité. La couleur sombre des vêtements, les chaussures simples et légères manifestent la rapidité. L'habit des Ninjas vient de cette tradition.

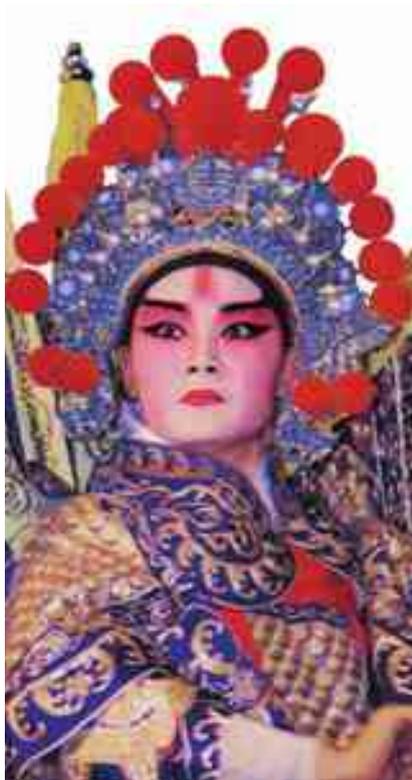
Ces rôles exigent à part égale des qualités artistiques et un physique d'acrobate, avec de bonnes bases de Kung Fu.

### Dan désigne les rôles féminins.

Autant les accessoires et le décor voisinent avec l'austérité, autant leurs costumes et leurs parures regorgent de faste. Dans un but purement artistique, même les personnages les plus modestes se présentent richement parés de bijoux. L'Opéra de Pékin s'attache particulièrement à rendre l'esthétique d'une oeuvre. Ainsi dans «Adieu ma concubine» une scène montre le comportement grotesque d'une impératrice ivre, sous un jour gracieux.

Aucune partie du corps n'est visible, les vêtements recouvrant l'intégralité du buste et des membres. C'est une survivance de l'époque féodale, où il était interdit de se dévoiler. Les actrices jouent avec les manches de leurs robes, démesurément longues, appelées "manches d'eau" en raison des mouvements fluides qui les animent. Le travail des membres supérieurs est très riche, contrairement à celui des membres inférieurs, quasi imperceptible.

Les femmes se déplacent à petits pas : le pied ne doit pas dépasser la robe. Cette évocation des pieds bandés appelés "lotus dorés" renforce l'idée de leur délicatesse. On a l'impression qu'elles glissent sur une surface lisse, mues par un souffle invisible.



Une femme combattante

*Les femmes jouent également des rôles de héros et combattent comme des hommes.*

### Les rôles des visages peints sont typiques de l'Opéra de Pékin.

Ils sont là pour marquer les rôles masculins qui ont un caractère fort et

typé. La voix est travaillée, que ce soit dans la déclamation ou le chant, pour vibrer comme une cloche.

Le visage est peint à même la peau. C'est la morphologie de l'acteur qui détermine son rôle. Les visages plats, sans relief, et ovales, comme un oeuf de cane, répondent aux principaux critères de choix.

### La couleur de base définit le caractère du personnage :

Le rouge montre la loyauté et la bravoure; le rose un caractère décidé; le noir la générosité, la lucidité et la justesse de vue. Le bleu et le vert sont deux couleurs négatives reflétant la méchanceté et la violence. Le blanc signifie "très Yin" c'est à dire pervers.



*Enfin, l'or et l'argent sont réservés aux personnages surnaturels : divinités et démons.*





Sur scène on ne voit jamais 2 personnages avec un visage de couleur identique, d'une part par souci esthétique, et d'autre part afin que le spectateur distingue toujours bien les rôles.

Les couleurs vives, les motifs symétriques, les lignes sinueuses et fluides sont caractéristiques des visages peints. Les dessins sont très élaborés et demandent beaucoup de temps et d'application pour leur réalisation.

Chaque rôle est représenté par un visage déterminé, dans sa composition de lignes et de tons.

La forme enrichit la couleur de base et par là même le caractère du personnage. Non seulement elle symbolise celui-ci, mais elle laisse aussi deviner l'évolution et l'issue de son histoire.

Ainsi dans "Adieu ma concubine" le rôle principal du roi est représenté par un visage peint en blanc, avec des bandes descendantes noires. Il suggère que ce personnage, malin et cruel, n'en fait qu'à sa tête et qu'il va subir un triste sort : perte de son pays, de la

femme qu'il aime ... et de sa vie. Le visage peint du roi des singes montre sa physionomie de singe, et révèle aussi son habileté et sa ruse. Un visage aux sourcils froncés démontre un personnage soucieux et réfléchi.

Le visage peint est en lui-même un art à part entière, distinct, mais néanmoins indissociable de l'Opéra de Pékin.

Il existe une dernière catégorie de personnages, qui n'est pas systématiquement présente mais dont le rôle est souvent très important : c'est le bouffon ou chou.

Son maquillage, avec une tache blanche sur le nez, l'enlaidit sciemment.

*On trouve des bouffons  
lettrés, dont le rôle  
consiste à faire rire,  
des bouffons pratiquants  
les arts martiaux,  
ainsi que des bouffons-  
femmes.*

C'est lui qui donne une ambiance particulière à la scène. En ajoutant un trait d'humour, il dédramatise la situation.

A la différence du théâtre, l'Opéra de Pékin ne comporte pas d'entracte. Le spectacle peut durer plusieurs heures. Il se crée entre les acteurs et le public une communion au service de l'art, pouvant aller jusqu'à l'extase.

Le spectateur cultivé et sensible ressent intensément l'âme de l'oeuvre, comme pour une peinture, une musique, ou un poème... Les artistes entraînent avec eux les spectateurs dans l'histoire. L'émotion qui se dégage de la scène se communique à la salle et transporte les uns et les autres en osmose dans une autre dimension.

Un proverbe chinois dit : "*celui qui joue est illuminé, celui qui regarde est béat*", illustrant ainsi cette relation privilégiée.

**On retrouve dans l'Opéra de Pékin la même démarche esthétique que dans tout autre art.**

Montrer un minimum d'éléments pour générer une impression et une émotion subjectives.

L'économie de moyens, poussée à l'extrême, laisser le champ libre à l'imagination et à la sensibilité de chacun. Ainsi en Chine, les poèmes utilisent seulement quelques mots sans



Ailleurs... dans  
le sud de  
la France

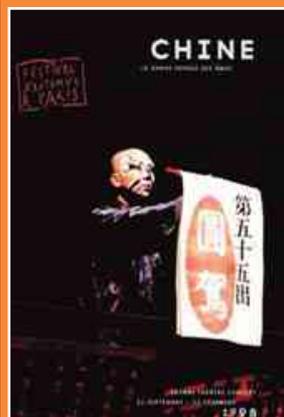


A l'initiative du conseil  
des Alpes -Maritimes :  
**Un musée des Arts  
Asiatiques va  
o u v r i r  
ses portes en  
O c t o b r e  
1998 à NICE.**

Conçu par le célèbre  
architecte **Kenzo  
TANGE** ce lieu est  
destiné à favoriser  
les échanges entre les  
arts asiatiques et la  
culture occidentale.

Renseignements :  
Musée des Arts  
Asiatiques ,  
405 promenade  
des Anglais-Arenas  
06200 Nice  
Tél: 04 93 18 62 06

**Et n'oubliez  
pas dans le  
nord de même  
la France**



**du 26/09 au  
22/12/98**  
Le festival d'automne  
mettra en vedette  
l'opéra chinois  
avec des œuvres  
mythiques comme  
"Le pavillon aux  
pivoines" ou  
"Mulian ou la  
descente aux enfers".

Renseignements :  
156, rue de Rivoli  
75001 Paris  
tél: 01 53 45 17 00  
fax : 01 53 45 17 01  
<http://www.festival-automne.com>

lien grammatical, la peinture quelques traits et de préférence le noir et le blanc, etc.

Ces procédés reposent sur les principes de la philosophie traditionnelle qui imprègnent la mentalité chinoise. Retenue, discrétion, régularité -correspondant à la notion d' "invariable milieu" développée par le néo-confucianisme - caractérisent le mode d'expression de cette culture.

L'Opéra de Pékin est un art qui touche à de nombreux domaines et qui concerne de ce fait un large public. Les amateurs assistent aux représentations, mais il leur arrive aussi souvent de chanter eux-mêmes.

*Ils sont regroupés en associations  
et organisent presque tous les jours  
des réunions pour chanter  
dans les parcs. Tout le monde  
peut y participer librement.*

Il existe également une fédération d'amateurs de l'Opéra de Pékin. Elle donne des représentations gratuites, par passion, et pour promouvoir cet art.

**La tradition se perpétue mais elle ne craint  
pas certaines évolutions.**

Dépassant les frontières de l'Empire du Milieu, les Chinois ont introduit la musique symphonique occidentale après les années 70 et également le chant en anglais, en japonais... Ils adaptent des pièces comme "Madame Butterfly", "la Dame aux Camélias", "Othello"...

L'an dernier à Florence a eu lieu une représentation de "Aïda" de Verdi, réalisée par Zhang Yi Mou (réalisateur du film "Épouses et concubines"), avec des costumes de l'Opéra de Pékin.

Ainsi cet art sait se renouveler pour ne pas paraître désuet. Il est toujours vivant et continue à inspirer non seulement les Orientaux mais aussi les Occidentaux.

*L'Opéra de Pékin nourrit l'esprit,  
tout comme le canard laqué  
nourrit le corps.*

Il fait partie intégrante du patrimoine culturel chinois. Malgré les vicissitudes, il continue à s'enrichir au fil du temps. Bâti sur des fondations inébranlables, l'Opéra de Pékin promet de grands moments de bonheur pour l'avenir, de part et d'autre de la Grande Muraille.

S.W.

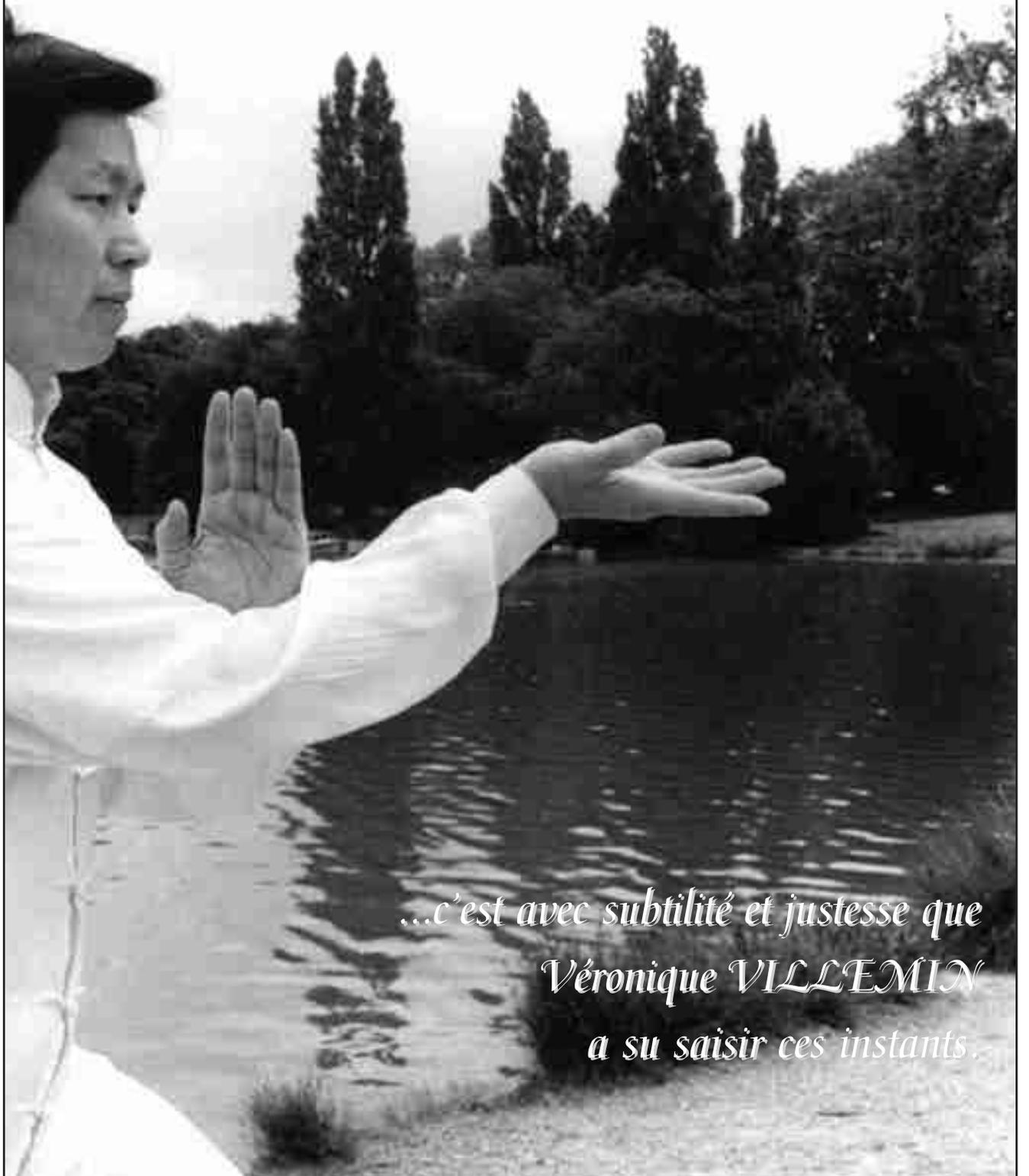
Cet article a pu être réalisé grâce à une iconographie aimablement fournie par l'auteur et le Festival d'Automne de Paris pour la communication de ses spectacles.

# *Expo Tao*



*L'art du Tai Ji ne s'exprime pas  
seulement dans l'efficacité  
de la boxe...*

*...mais aussi dans les traces d'énergie,  
lâissées par les mains devenues  
souples comme des pinceaux  
et capables d'impressionner  
la toile de vie...*



*...c'est avec subtilité et justesse que  
Véronique VILLEMEN  
a su saisir ces instants.*

# Sciences Philo Tao



*photo de Michel Boulay*

**La vision orientale du cosmos, le Tāi Ji, est par essence globale. Les vibrations de l'univers macrocosmique rejoignent en effet celles de l'univers de la Conscience du Soi (microcosme personnel) en expansion.**

Par François-Xavier TRAN, professeur en écologie humaine et expert en Wushu



## Unité et interdépendance dans la danse du Taï Ji

**D**ans son livre *“Le Tao de la physique”*, Fritjof Capra a bien identifié cette loi fondamentale d’interdépendance de la partie et du tout en symbiose harmonique : *“Dans la vision orientale, comme dans celle de la physique moderne, chaque phénomène dans l’univers est relié à tous les autres et aucun n’est fondamental. Les propriétés de chaque partie sont déterminées non par quelque loi fondamentale, mais par les propriétés de toutes les autres parties. La caractéristique majeure des parties est qu’elles doivent s’harmoniser avec les autres parties dans l’organisme qu’elles composent”*.

Je vous propose, chers lecteurs et lectrices, des variations sur le thème de la “génération du Tao” au sein des changements perpétuels du “Soi” en expansion. Je vous concède que ces termes peuvent vous apparaître ésotériques mais vous pourrez les comprendre au fil de votre lecture, ou même consulter certains termes dans le lexique situé à la fin. En outre, ce concept est le fondement du mouvement de l’Ecologie profonde initié par Arne Naess en 1974. Les deux concepts de ce mouvement rejoignent ceux de Capra cité plus haut :

- **Unité** de tous les phénomènes cosmiques et de ceux du microcosme humain par la “Réalisation du Soi” universel

- **Interdépendance** par la “maximisation” de la symbiose avec tous les êtres du cosmos ou... le Taï Ji.

Pour les pratiquants du Taï ji Quan, ces concepts d’unité et d’interdépendance se retrouvent dans les changements du Yin et du Yang et *vice versa* dans la sphère du Taï Ji et, la coordination symbiotique du Qi (souffle) avec l’esprit qui dirige ces transformations incessantes. De manière analogue, le Tao Te King\* de Lao Zi enseigne que le Tao éternel est le principe actif universel qui uni-

fie en symbiose les êtres dans un monde en devenir. Le Tao imprègne et submerge tout. Dans le chapitre 34, Lao Zi constata que:

*“La Grande Voie c’est l’inondation, droite ou gauche, peu lui importe ; les dix mille êtres en dépendent pour vivre, elle ne se refuse pas ; elle fait son œuvre sans y chercher sa gloire”*.

Après ces préliminaires, je vous propose donc de passer par les trois mouvements de cette symphonie universelle cosmique, afin de vous faire sentir le sens écologique du Taï Ji :

- L’éveil à la conscience universelle
- Symbiose des êtres avec le cosmos
- Une pratique profonde et écologique du Taï ji.

### Unité : L’éveil à la conscience universelle

Le visible et l’invisible, le connu et l’inconnu, tout prend sa source et retourne à la conscience universelle. Dans notre monde actuel de sollicitation à la satisfaction immédiate des désirs multiples, ce concept d’unité ou d’unification n’est pas toujours facile à percevoir. La société de consommation fait miroiter l’illusion que les biens proposés sont “réels et permanents”.

La libération de ce monde très matérialiste passe par une prise de conscience du “Réel”, grâce à une approche permettant une accession au “Soi” profond (Taï Ji, méditation, Yoga) et qui replace l’être humain dans la Conscience de l’Universel. Il prend alors conscience du flux et du reflux des changements incessants et “en devenir” de toutes choses et de toutes pensées. Il réalise alors que tout pointe vers une “Unité” fondamentale, et que les faits et les gestes du monde extérieur ne sont que les manifestations et le résultat des sens, évanescents et impermanents comme les mains qui balayent les nuages dans le Taï Ji Quan. L’éveil à la conscience universelle permet de détruire et de dépasser les fausses illusions de l’ego





qui garde l'homme prisonnier de ses soucis, de sa peur, de son anxiété et de son insécurité.

La compréhension, seule par l'intellect de l'urgence d'une unification ou d'une intégration, ne suffit pas à calmer les multiples velléités engendrées par les sens. L'intégration requiert une expérience pratique par le corps et les sens ainsi qu'une remontée à la conscience universelle. Parmi les techniques qui permettent la focalisation sur un point en évitant la dispersion et la tension de la concentration, les formes évanescences du Tai ji Quan favorisent une harmonie dans l'alternance des polarités Yin-Yang, et de rejoindre ainsi l'Unité dans le dynamisme des changements cosmiques.

### Symbiose avec le cosmos et les dix-mille êtres

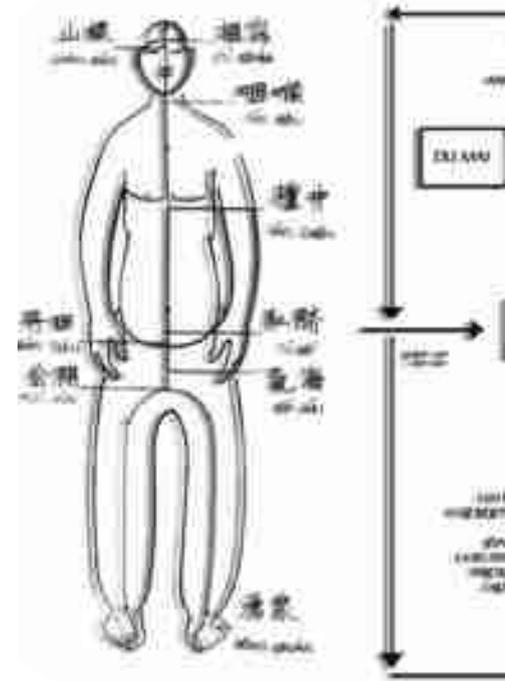
Le chapitre 51 du Tao Te King suggère que tous les phénomènes dans l'univers se tournent naturellement vers la Voie de l'évolution et de la transformation :

*"Ainsi, la Voie produit, la Vertu nourrit ; elle fait croître et elle nourrit. Elle abrite et elle soigne ; elle soutient et couvre des ailes. Laisser être et ne pas accaparer, entretenir et ne pas assujettir : Présider à la vie et ne pas en être le Boucher, voilà le Mystère de la Vertu".*

Sans perdre l'Unité, le chercheur du Tao se fait docile aux moindres pulsations du rythme cosmique. Les images naissent de la pensée. Pour n'obtenir que l'idée essentielle, il faut oublier l'image. C'est justement à ce moment-là que le Tao peut être perçu. Il rejoint du dedans le cœur de chacun des dix-mille êtres.

*De la même façon,  
le pratiquant de Tai Ji  
retrouve dans les formes  
évoquées par ses mains toute  
la pureté du cosmos extérieur,  
et la spontanéité des formes  
dynamise le monde dans leur  
élan fondamental.*

Le pratiquant se laisse emporter dans la "réalisation" de la conscience universelle, en symbiose de rythme de vie avec les dix-mille



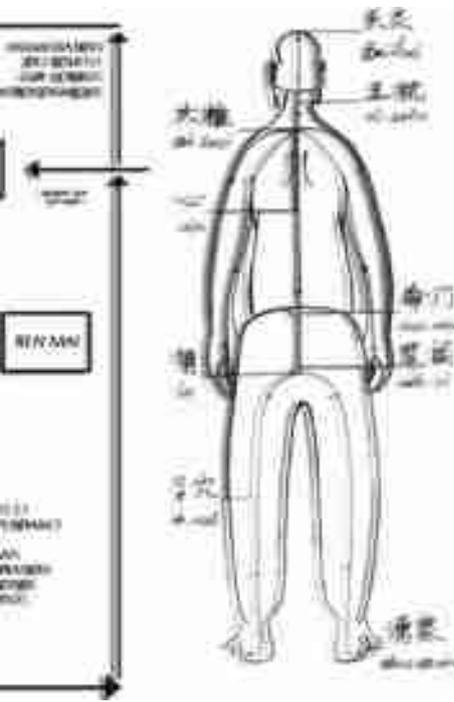
êtres. Il s'élargit dans cette expansion vers le sein de l'univers cosmique : les êtres viennent à lui. Il vit dans l'Unité. Il s'identifie entièrement avec les courbes vaporeuses de ses mouvements. Il intériorise et se fait miroir et reflet de l'invisible Tao.

### Le souffle profond et cosmique du Tai Ji

*"Le cœur est calme, l'esprit attentif, l'intention et le souffle s'unissent. L'essence et l'esprit ne font qu'un".*

Ce simple verset d'un des chants populaires pour l'apprentissage du Tai Ji Quan met l'accent sur le rôle primordial de l'esprit qui dirige les mouvements du corps. Pour atteindre une pratique en profondeur, l'utilisation de la visualisation de la respiration originelle permet de parvenir à une intégration complète avec le cosmos. L'utilisation du souffle taoïste sur le parcours de l'orbite macrocosmique permet de solliciter dans le cerveau l'émission des ondes delta, caractéristiques du phénomène de la relaxation au seuil sophro-liminal. Le tracé de l'orbite macrocosmique est représenté dans le diagramme ci-joint.

La visualisation commence par le point au milieu du palais supérieur de la bouche, avec la langue en position pour faire le pont entre les deux méridiens curieux de contrôle et de génération (Dumai et Renmai), pour descendre vers le centre d'énergie du Dan Tian, en continuant vers le bas jusqu'au Point de Réunion du yin (Huiyin), au périnée. Le parcours sépare en deux branches suivant les deux cuisses, jusqu'à la plante des pieds où se localise la "Source chaude" (Yongquan). La partie ascendante remonte par l'arrière des jambes pour rejoindre la "Porte de la Vie" (Mingmen), et continue vers l'"Autel des âmes" (Lingjai), pour arriver au sommet du crâne, au



point  
des Cent  
Réunions  
(Baihui). De là,  
le parcours redescend  
vers l'avant et rejoint  
le point de départ.

*La respiration profonde taoïste développe le "sentir profond" de l'ici-et-maintenant du corps, de la vie, en vibrations synchroniques avec le Yin de la terre et le Yang du cosmos.*

Instants éternels non mesurables, l'éternité d'un instant en devenir ! L'univers entier devient le "Je" : c'est l'heure où la conscience de l'unité contemple les formes évanescentes en perpétuel changement. Cette communication symbiotique intime entre le micro et le macrocosme dans l'instant de l'ici-et-maintenant a déjà été qualifié de mystérieuse "synchronicité" par Carl G. Jung :

*"La compréhension de la synchronicité est la clé qui nous permet d'ouvrir la porte de l'aperception orientale de la totalité que nous trouvons si mystérieuse".*

La synchronicité établit une relation entre l'individu et la totalité, nous nous sentons faire partie d'un univers divin d'interactions dynamiques. Grâce à ce concept jungien, le pratiquant du Tāi Ji se sent s'ouvrir au Tao,

le "Qi-pulsation" du microcosme de son corps : La synchronicité est le Tao de la psychologie ! Fixé sur sa propre conscience, il devient capable de percevoir la réalité spirituelle, de se percevoir comme appartenant à une totalité englobante. Lorsque toutes les composantes de l'univers tendent vers l'unité, "toutes choses ne font qu'avec moi" (Zhuang Zi). La compréhension qu'Unité et Interdépendance sont sources de création et de créativité permet de rester dans le non-agir comme le souligne Lao Zi :

*"Par l'unité, le Ciel devient clair.  
Par l'unité, la terre devient stable.  
Par l'unité, les esprits devinrent efficaces.  
Par l'unité, les vallées se remplissent.  
Par l'unité, toutes choses vécut et se perpétuèrent".*

**E.X.T.**

\* La transcription Pinyin est ici utilisée sauf pour Tao (Dao) et Tao Te King (Dao De Jing).

**LEXIQUE**

**Aperception** : Absence de perception par les sens à la suite d'une identification parfaite avec le Tāi ji.

**Ecologie** : Du grec Oikos ("la maison"). Science qui s'occupe de la gestion de l'habitat, de l'environnement.

**Ecologie profonde** : Mouvement écologique fondé par le professeur Arne Naess, basé sur une sagesse d'agir issue du bouddhisme, du taoïsme et de la religion Bah'ai : Ecosophie-T.

**Maximisation** : Action de mettre au plus haut niveau (la conscience du Soi).

**Le Soi** : Partie de l'homme reliée à la conscience universelle, et perceptible quand les fausses illusions de l'ego sont détruites.

**Réalisation du Soi** : L'action ou l'état de prise de conscience du Soi.

**Sophro-liminal** : Au seuil des phénomènes de la conscience.

**Etat en sophrologie**.

**Symbiose** : du grec *syn* ("mettre ensemble") et *bios* ("vie"). Support mutuel des êtres du cosmos pour se maintenir en vie.

**Synchronicité** : Concept issu du psychologue C.G. Jung qui sert de pont entre l'individu et le cosmos quand ceux-ci sont en accord de pulsation dans le temps.

**Tāi Ji** : L'univers, le cosmos. Egalement abrégé de Tāi ji Quan, la "boîte du faite Suprême".



**Editions Dangles**  
18, rue Lavoisier - B.P. 30 039 - 45801 SAINT-JEAN-DE-BRAVE Cedex  
☎ 02 38 56 41 80 - ☎ Fax 02 38 83 72 34

**L'énergie chinoise :**

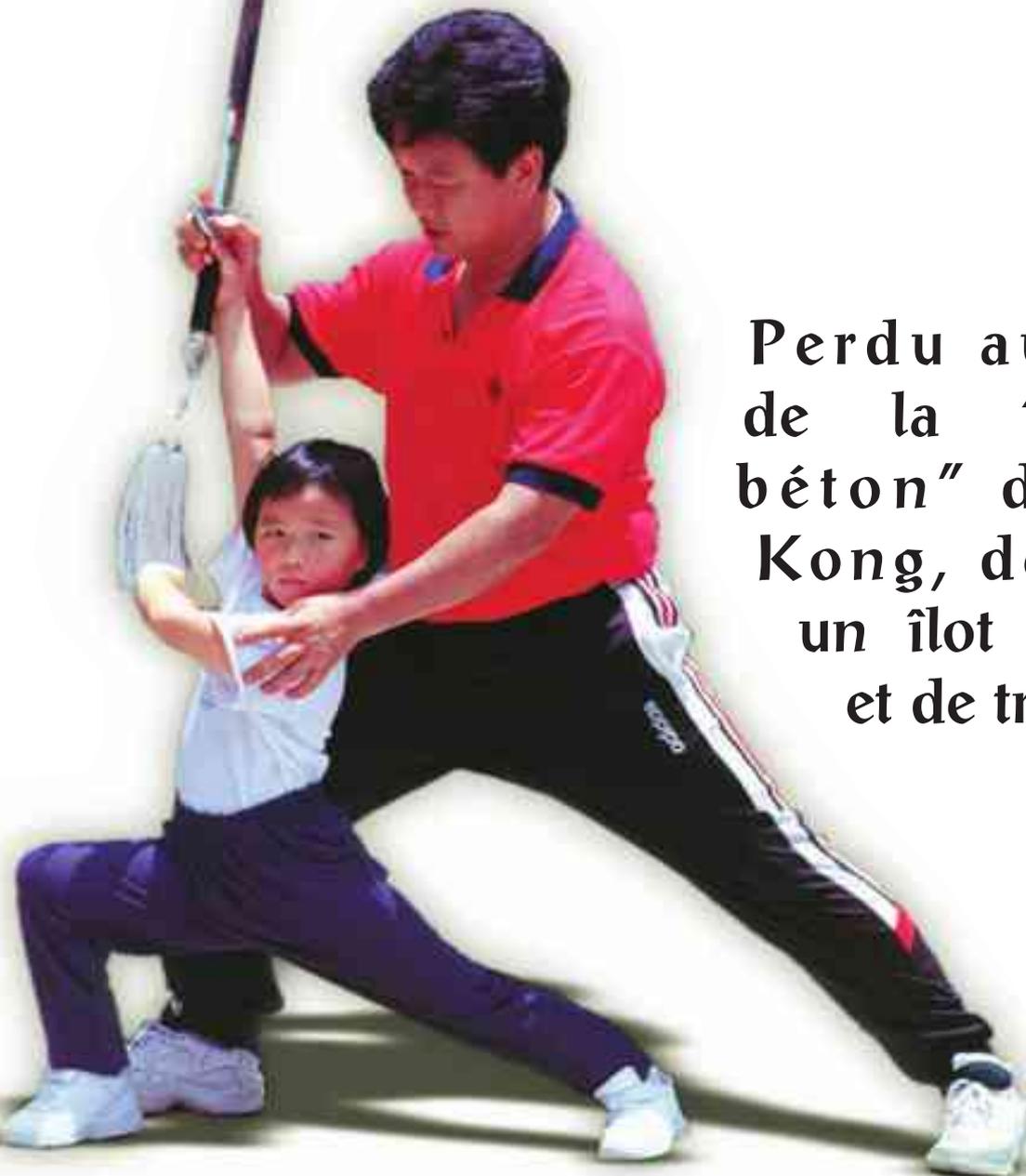
<p>Wu-Yi Sheng-wei-tchi</p> <p><b>La voie de l'énergie</b></p> <p>Essai sur le développement de l'énergie vitale</p> <p>氣</p> <p>Dangles</p> <p>Format 18,5 x 23,2 : 288 pages Prix : 170 F (192 F port compris)</p>	<p><b>Qi Gong :</b> exercices énergétiques de santé</p> <p>Dr. Laurent Collin</p> <p>Dangles</p> <p>Format 15 x 21 : 432 pages Prix : 170 F (192 F port compris)</p>	<p>Professeur Eric Meier</p> <p><b>Précis de médecine chinoise</b></p> <p>Pratiquants, étudiants, amateurs et profanes</p> <p>中醫</p> <p>Dangles</p> <p>Format 18,5 x 23,2 : 252 pages Prix : 190 F (172 F port compris)</p>
--	--	---

**CATALOGUE GÉNÉRAL**, gratuit sur simple demande | 128 pages | 200 titres  
Outrages en vente en librairie, F.N.A.C. ou par correspondance avec l'éditeur.

Portrait de voyage

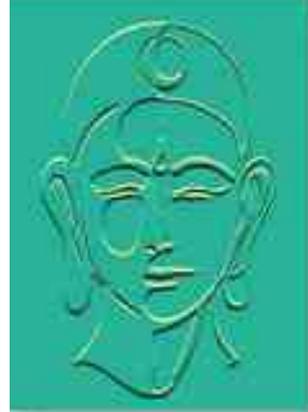
# Rencontre avec un Maître de HONG KONG

Perdu au milieu  
de la "jungle de  
béton" de Hong  
Kong, découvrez  
un îlot de pureté  
et de traditions...



---

Par Frédéric SERRALTA,  
photographe et reporter



**S**'il vous arrive un jour, en flânant dans Hong Kong, de traverser la Victoria Park ou les quelques squares que la "jungle de béton" ("concrete jungle", tel est le surnom de cette ville donné par ses propres habitants !) sait receler pour les amoureux de Wushu ou les promeneurs en quête de calme, vous aurez peut-être



la chance de découvrir des pratiquants de rouge & noir vêtus, s'entraînant sous les arbres ou sous quelque portique. Une panoplie complète de tous les styles de Wushu : Tai Ji Quan, Kung Fu, Ba Gua, Qi Gong, techniques de bâton, d'épée...

Ce qui m'a profondément touché c'est l'ambiance familiale qui règne dans ce cours où la bonne humeur semble indissociable de la motivation des enseignants et des élèves. Ici, pas d'enseignement "à la dure" (les mauvaises langues diraient "à la chinoise"...), les pratiques se font dans le calme, la relaxation, la douceur presque !!!

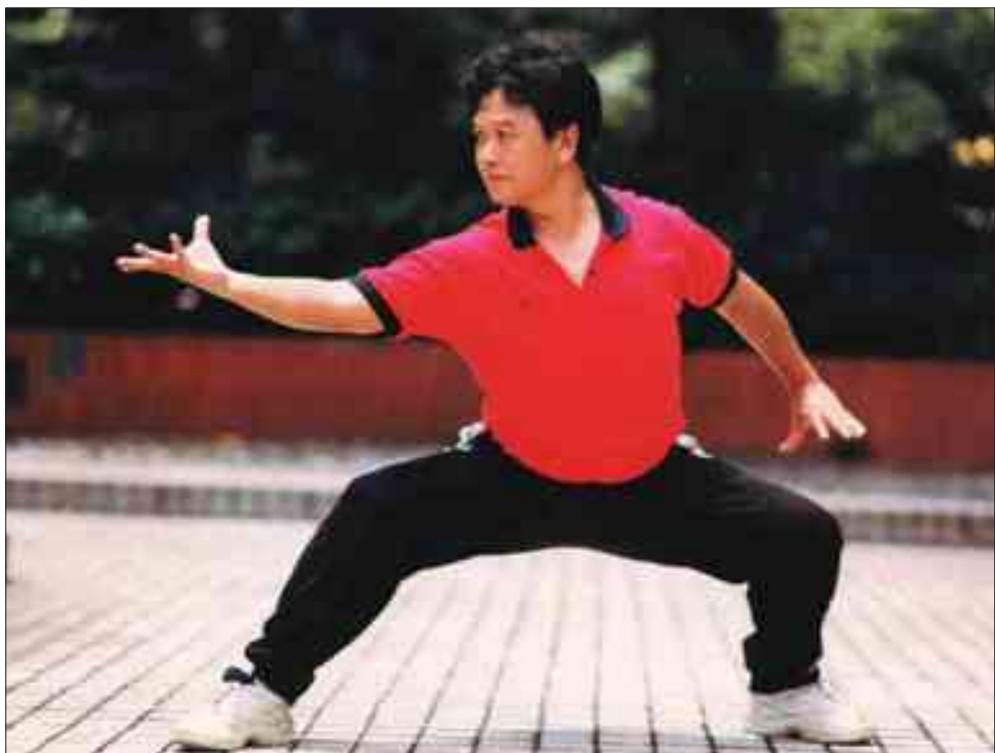
Pour avoir eu la chance par l'intermédiaire d'une amie de rencontrer l'an dernier Maître **HO Kwan Leung** et son épouse, j'ai pu prendre le temps d'apprécier la qualité de leur enseignement et le climat dans lequel il se fait. Cette osmose est cependant hélas assez rare pour un routard martial comme moi à la recherche de techniques et surtout d'esprit. M. HO Kwan Leung est un homme affable d'une grande simplicité qui manifeste

une disponibilité pour des voyageurs passant à l'improviste. Après avoir pris généreusement de son temps pour m'offrir certains principes de base, notamment relatifs au Tui Shou (poussée des mains), j'ai pu m'entretenir avec lui en toute simplicité.

Enseignant aussi bien les arts internes et externes, il répète sans répit à ses élèves : "Relaxez-vous". Il n'y a

pas d'enseignement correct sous stress (et à Hong Kong, on sait ce que le stress veut dire !). Une fois la personne

*M. HO dans une posture de  
Tai Ji Quan style HE, très proche du  
style CHEN Xiao Jia ("petite forme")*





relaxée, le Qi peut alors circuler à travers tout le corps ; lorsqu'il est devenu très puissant, il fortifie tous les organes grâce à l'énergie emmagasinée. Une bonne circulation du Qi est un garant d'une bonne santé. Mais pour cela, il faut d'abord se relaxer !

Lorsque les articulations sont dures, comme par exemple les épaules crispées, l'énergie et la respiration circulent mal à travers le corps. La circulation du sang en est elle-même affectée. Selon lui, c'est un syndrome typique du citadin. En outre, M. HO estime qu'en cultivant une bonne circulation énergétique, on fait face plus aisément aux difficultés qui se présentent dans la vie. Une respiration

conjuguant et en synchronisant le mental (généralisant l'intention et la concentration), la relaxation et le mouvement.

*En d'autres termes, le Yi consiste à conjuguer harmonieusement dans le mouvement "ce qu'on pense faire avec ce qu'on veut faire".*



*Dans l'atmosphère stressante de Hong Kong, les enfants se détendent dans la pratique du Wushu.*

adaptée découlera d'un tel état de relaxation, permettant notamment le découplage entre le rythme de cette respiration et le mouvement, principe cher au Tai Ji, au Qi Gong...

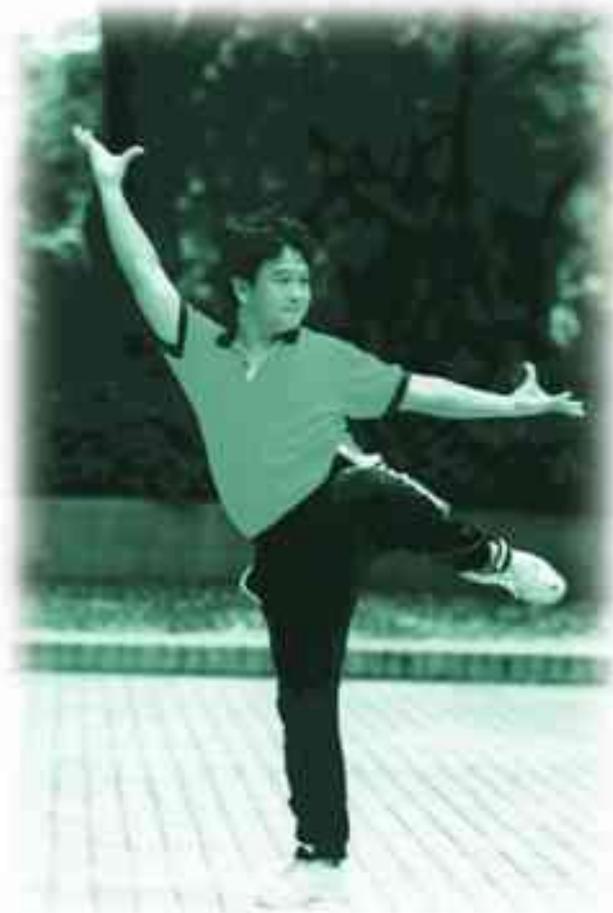
Un autre aspect qu'il essaie de développer dans son enseignement est le Yi, cette énergie que l'on obtient en

Au cours de l'exécution du mouvement, et ceci est particulièrement sensible dans les exercices de Tui Shou, "l'esprit (ce qu'il appelle "le cœur" qui génère la sensation juste) et l'action (donc le mouvement) doivent coopérer simultanément", sans décalage préjudiciable à l'efficacité.



Si les motivations menant à la pratique des arts martiaux en Occident semblent relever, vues des chinois de Hong Kong, d'intérêts variés et parfois subtils liés à une quête énergétique et spirituelle, en revanche, aux dires de M. HO, le principal et quasi-unique motif amenant ses compatriotes à une telle pratique est la recherche d'une bonne santé : problèmes d'estomac, de nervosité, d'insomnies voire de dépression sont en effet fréquents. Quant aux enfants, il semble que les parents souhaitent surtout, en les envoyant en cours, à développer leur persévérance et leur confiance en eux. Ils cherchent aussi à leur ménager une ouverture d'esprit, précieuse ici tant il est facile (et logique) de tomber dans un système stéréotypé de mode de vie et de valeurs.

Je tiens à mentionner que M. HO et son épouse font partie des principaux dépositaires de l'enseignement du style HE de Tai Ji Quan, très proche du style CHEN. Ils tiennent la connaissance de cette forme très élégante aux formes amples, de Ki Cheung Sau, une Chinoise venue à Hong Kong il y a une vingtaine d'années après avoir enseigné le Wushu à Xian, en Chine continentale. Elle fut d'ailleurs une garde du corps de Mao Zedong et de Deng Xiaoping. Lorsque les étudiants de cette femme se dispersèrent, le HE se répandit à l'étranger, principalement



*Jaillissement d'un mouvement qui s'apparente à une calligraphie gestuelle.*

en Australie, en Grèce, aux USA et, à un degré moindre en France.

Certains vinrent de loin pour apprendre auprès d'elle le style HE mais aussi le Ba Qua Zhang, tel un couple d'enseignants australiens. A la suite d'invitations réciproques, le HE se répandit donc efficacement en Australie.

M. HO fut donc son élève et enseigne à son tour ce style "ancien et classique". Un enseignant anglais vint apprendre auprès de lui et enseigne à son tour à présent à des milliers d'élèves. Mais il tient à préciser que lui-même apprend beaucoup

de cet anglais. Selon lui, le HE est une "pièce-maîtresse" du Tai Ji Quan. Demandant des mouvements plus larges, plus amples que d'autres styles aux gestes plus étriqués, le style HE est "le meilleur pour la santé".

Devant tant de disponibilité et de générosité, il ne me reste qu'à remercier M. HO, son épouse et ses élèves qui m'ont accueilli avec enthousiasme pour parler de sujets qui nous sont chers, à nous promoteurs du Tao. Et si vous passez par Hong Kong un jour, n'oubliez pas de traverser les parcs et de faire le plein d'énergie...

F.S.



# Les Secrets du Vieux Maître

## LES "PONTS DE FER"

Cette méthode de renforcement est l'un des entraînements dits internes des moines de Shaolin.

(Shaolin Bakua Wuxing Gong)

Cette méthode de Qi Gong traditionnel des cinq éléments se fait selon l'élément dominant de chaque saison. Exercice à haut pouvoir thérapeutique. Les exercices s'enchaînent donc au rythme des saisons. Il faut en effet éviter d'en pratiquer un

isolément au risque de provoquer un déséquilibre dans la circulation des cinq éléments. La méthode de base consiste à débiter le série (et d'insister davantage) par l'exercice correspondant à l'élément qui gouverne la saison.

Nous entrons en ce moment dans l'automne, saison qui correspond aux poumons et donc au métal. Il faut veiller à ne pas enchaîner les exercices dans l'ordre de destruction des cinq éléments comme par exemple pratiquer la forme des reins après celle du cœur (eau et feu !). Ces exercices sont d'abord pratiqués assis, puis allongés sur trois appuis (tabourets, chaises...) et finalement, avec un ou deux appuis, ce qui peut éventuellement donner une base importante pour certains Qi Gong durs. Dans tous les cas vous aurez une amélioration importante de l'état général, puis d'un renforcement du corps.

Chaque exercice se répète par séries de cinq selon le niveau de chacun et l'élément dominant. Après un temps de repos, vous pouvez refaire d'autres séries de Cinq.

Le cycle d'engendrement serait donc le suivant si l'on commence à l'automne : la forme des poumons, des reins, du foie, du cœur, et de la rate/estomac.

**Le métal des poumons sous l'action du feu nourrit l'eau des reins qui, absorbé par la terre, nourrit le bois du foie qui, tranché par le métal, nourrit le feu du cœur qui, éteint par l'eau, engendre la terre de la rate.**

### Métal

#### La forme pour les poumons

Elle se pratique de préférence pendant 72 jours après le début de l'automne.

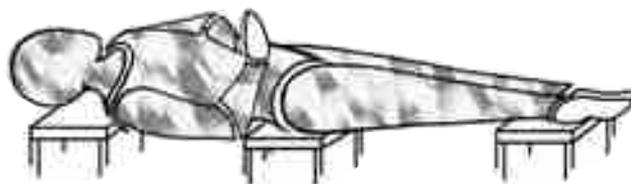
##### 1) Position assise

Asseyez-vous sur une chaise, relâchez la poitrine, écartez vos pieds de la largeur de vos épaules, les jambes pliées à 90°, les mains jointes appuyées sur le Dan Tian. Lentement rentrez votre ventre et gonflez vos poumons, puis bloquez votre respiration poumons pleins le plus longtemps possible, expirez alors en essayant de conduire le souffle dans le dos et de la faire redescendre dans les reins. Répétez cela cinq fois.



##### 2) Position couchée

Faites le même travail que précédemment avec trois appuis.

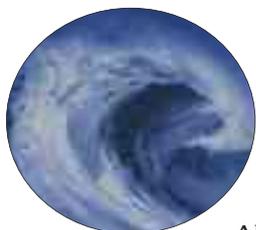


##### 3) Position en pont de fer

Idem avec deux appuis.



Par Philippe RAFFORT, professeur de Tai Ji Quan style CHEN et spécialiste du Wushu



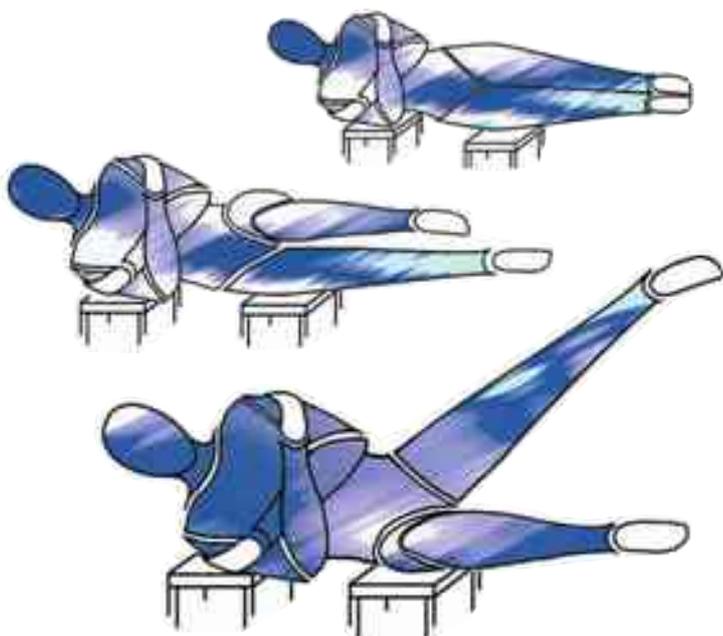
## Eau

### La forme des reins

Elle se pratique pendant 72 jours après le début de l'hiver.

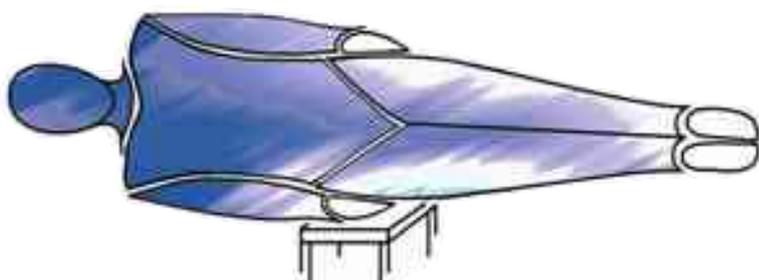
#### 1) En position allongée sur le côté

Allongez-vous sur deux tabourets de manière à avoir peu d'efforts à fournir pour tenir en équilibre, puis croisez vos bras avec une certaine force, les pointes de pieds sont dans l'alignement des jambes. Le mouvement proprement dit consiste à plier une jambe à 90° puis de donner un coup de pied avec une certaine force, alternez ainsi les coups de pied cinq fois de suite. Pratiquez ensuite le corps allongé de l'autre côté.



#### 2) En position de pont

Répétez le même exercice mais en équilibre sur un seul tabouret. Le haut et le bas du corps étant dans le vide, l'équilibre est donc plus difficile à trouver et à maintenir, l'exercice beaucoup plus intense.



## Bois

### La forme pour le foie

Cette forme doit être de préférence pratiquée au printemps, 72 jours après son début selon les régions.

« est possible de la pratiquer couché, assis et en forme de pont.

#### 1) Pratique assise

Asseyez-vous les jambes croisées naturellement, les plantes de pied vers l'arrière, le corps droit, le point Hui Yin ("porte périnéenne de la Mort et de la Vie") légèrement remonté. Placez les mains jointes, doigts vers l'avant du corps, les poignets en contact avec le Dan Tian. Levez l'avant-bras droit sur le côté droit de la poitrine, en même temps le Qi du Dan Tian remonte également dans la poitrine, à la hauteur des épaules. Poussez avec force la main droite horizontalement sur le côté droit et accompagnez le mouvement en expirant avec la bouche.

Ensuite ramenez la main dans la position précédente et recommencez cinq fois.

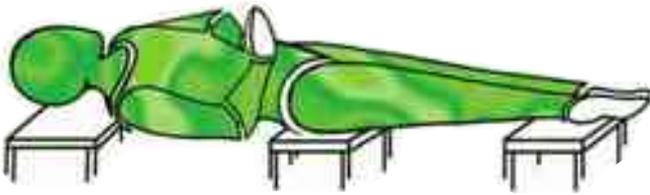




## Bois (suite)

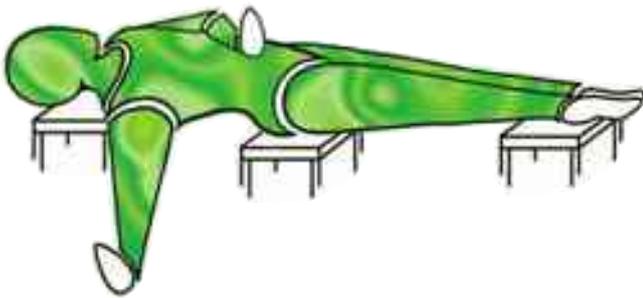
### 2) Pratique couchée sur trois supports

Allongez-vous sur les tabourets, les jambes jointes, talons en contact et orteils étirés vers l'avant formant une ligne avec la jambe. Prenez la position des mains comme dans la position assise et rentrez légèrement le point Hui Yin. Faites l'exercice de la même façon cinq fois au minimum.



### 3) Pratique en pont de fer

Prenez la même position mais cette fois, l'exercice est plus intense car le corps n'est tenu que par la nuque et les talons. Aussi, veillez bien à votre sécurité : prévoyez des coussins sous la nuque et au sol en cas de chute, faites bien attention que le support de la tête ne puisse pas reculer, par exemple en le plaçant contre le mur.



## Feu

### La forme pour le cœur

Cette forme est à pratiquer de préférence pendant 72 jours après le début de l'été. L'exercice est le même que celui du foie mis à part qu'il s'exécute en déplaçant la main gauche. En liant les deux exercices, vous pouvez en position de pont de fer sortir d'abord le droit et sortir ensuite le gauche, en maintenant le bras droit étiré : vous formez alors une croix.



## Terre Yang et Yin

### La forme pour l'estomac et la rate

Ces techniques sont à pratiquer 18 jours avant chaque début de saison.

#### 1) Position assise

Prenez la position assise comme dans la forme du foie, puis respirez profondément en emplissant le Dan Tian au maximum et bloquez votre respiration. Expirez alors lentement en laissant le bas-ventre reprendre sa position au repos. Faites cela cinq fois de suite.

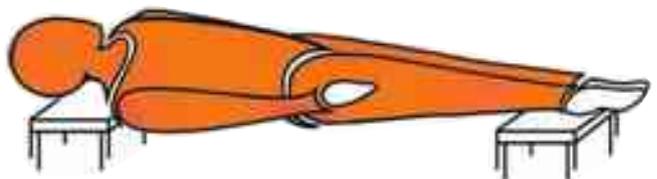
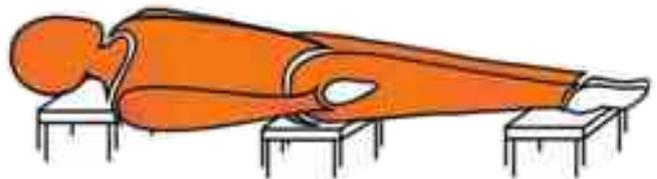


#### 2) En position couchée ou en pont de fer

Les techniques sont différentes selon que vous travailliez sur l'estomac, la rate ou les intestins :

- Entraînement de l'estomac:

Pratiquez l'exercice respiratoire ci-dessus en appui sur trois ou deux tabourets, les bras le long du corps. Les reins suivent le mouvement du ventre dans le même sens, s'élevant et s'abaissant en même temps, cela cinq fois de suite.



Posture de base à 2 tabourets servant à l'entraînement supérieur des exercices de Qi Gong de Shaolin qui vous sont présentés ici.

## YI QUAN

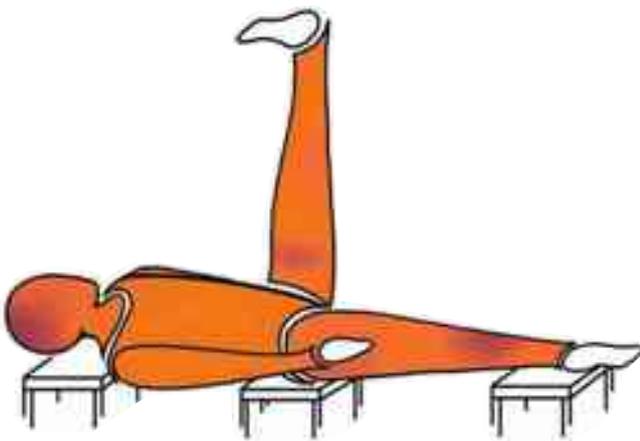
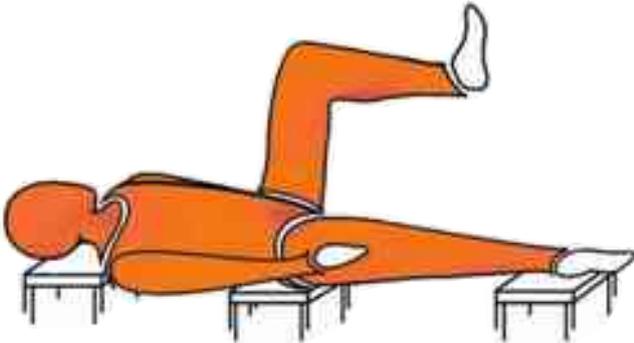
Art interne qui vise au développement de son potentiel à travers la pratique des postures, des gestes lents et de la force explosive issue du travail des principes fondamentaux.



### Terre (suite)

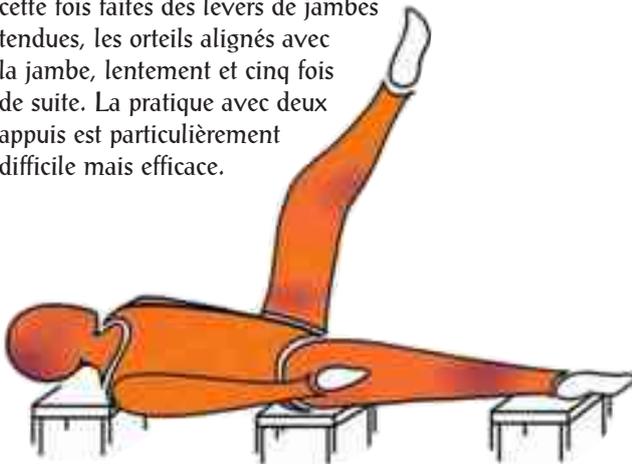
#### - Entraînement de la rate

Dans la même position que précédemment, sur trois puis deux appuis, les bras le long du corps, donnez alternativement des coups de talons vers le haut, assez lentement et par séries de cinq.



#### - Entraînement des intestins

Même position que ci-dessus, cette fois faites des levers de jambes tendues, les orteils alignés avec la jambe, lentement et cinq fois de suite. La pratique avec deux appuis est particulièrement difficile mais efficace.



Venez pratiquer cet art de santé et martial avec Jean Luc & Véronique LESUEUR, disciples de Maître LI JIAN YU (autorisation d'enseignement)



Maître LI JIAN YU (disciple très proche du fondateur du Yi Quan (WANG XIAN ZHAI))

Cours sur région parisienne et le 28  
Jean Luc & Véronique Lesueur  
25, rue des Cailles - 28260 La Chaussée d'Ivry  
Tél/fax : 02 37 64 57 66



N'oubliez pas de respecter le cycle naturel des saisons ! Ressentir le Tao n'est pas un acte mécanique induit par la répétition d'une quantité d'exercices physiques, il demande aussi une intelligence qui rend la pratique subtile et vivante. Apprenez à évaluer au fil des séances la dose d'entraînement qui vous correspond : Cela peut être 15 minutes un jour et une heure le lendemain. Privilégiez la qualité de l'entraînement à la quantité. Pour cela, écoutez davantage votre ressenti, votre maître intérieur... P.R.

Culture martiale d'ailleurs

# L'AIKIDO

Vivre la Voie de l'amour  
dans l'efficacité martiale

Réussir à exprimer  
l'amour dans des  
applications  
martialles.

Vivre  
l'amour  
dans le  
combat,  
tel est le  
message  
"christique"  
de l'Aïkido,  
le Yin/Yang.



Par Jean MOTTE, Professeur d'Aïkido et Directeur de l'école IMHOTEP, formation en Energétique Traditionnelle Chinoise. Auteur de KEN JITSU, une pratique de l'Aïkido aux éditions Chiron.



Maître Ueshiba (1883-1969).

**D**avantage que les arts chinois, les arts japonais ont réussi à transmettre au grand public la différence entre les techniques martiales (Bu-Jutsu) et la Voie des arts martiaux (Bu-Do). Effectué au XX<sup>ème</sup> siècle, ce subtil passage du Jutsu au Do a confirmé dans les techniques guerrières une dimension philosophique et spirituelle. Dans ce cadre, l'Aïkido représente plus que tout autre art, le chef d'œuvre issu de cette rencontre entre les arts de la guerre et la spiritualité car il demande aux pratiquants de réussir l'exploit de se protéger tout en préservant celui qui vous agresse.

### Quelques moments forts de la vie du Maître Ueshiba

Tracer l'historique de l'Aïkido sans parler de son fondateur, maître Morihei Ueshiba, est impossible. Conférer d'Aïkido en ne parlant que du fondateur est chose aisée. En effet, de nombreux ouvrages en font référence. Mon propos se situera donc entre ces deux extrêmes. Sans occulter la vie extraordinaire de Ueshiba, le Doshu (maître de la voie), nous tâcherons de comprendre le message caché sous ces techniques décrivant des arabesques gracieuses.

Avant d'être le fondateur d'une discipline martiale, Ueshiba pratiqua le **Ju- Jutsu** (technique de

self défense). Enfant malingre et chétif, ces pratiques l'aïdèrent à la fois à développer son corps et à forger son esprit. Il prit ainsi de l'assurance. Parallèlement il s'intéressa au sabre car il faut savoir que cette arme (un des trois joyaux du royaume) représente l'art guerrier, l'art du **Bushido**. Le sabre fut introduit au Japon par les chinois, au travers d'exercices rappelant le **Taï Ji**. Les japonais modifièrent la courbure et la longueur de la lame, ainsi que le maintien pour en faire une arme redoutable nommée **Katana**. Cette modification de la forme est totalement subordonnée à l'esprit, à la culture de ce pays. Lorsque Ueshiba découvrait le sabre et s'y exerçait avec zèle, il percevait l'esprit d'un peuple et naturellement ses propres origines. Dans ces années là, **1910-1915**, les conflits entre le Japon et les pays voisins forçaient les hommes et les femmes à pratiquer des techniques de défenses et à faire vibrer en eux l'âme patriotique.

Devenu un solide gaillard, Ueshiba va déjà montrer ses talents de synthèse en unifiant le sabre et le Ju-Jutsu pour fonder une école d'**Aïkijutsu**, un art de self-défense reposant sur des déplacements et des coupes de sabre. Les prémices de la "création" de l'Aïkido se font déjà sentir. Il faudra patienter encore quelques années, le temps que le destin (jamais anodin) permette la rencontre du Doshu avec la secte **Omoto**. Une petite mise en garde s'impose quant à ce mot secte. Dans l'esprit japonais, tout est secte. Dès que vous appartenez à un groupe, vous faites partie d'une secte. L'Occident a détourné le sens étymologique de ce mot pour en faire un groupement à but purement lucratif pour un groupe de personnes ! Bref, le terme de secte au Japon doit être compris et entendu comme une

école plus ou moins cachée. Celle-ci est philosophique -tendance shintoïste- ésotérique, voire occulte. Mais peu importe l'école car, ce qu'il faut retenir, c'est le profond bouleversement qui va s'opérer chez Ueshiba. Le monde s'ouvre à lui avec de nouveaux horizons. Cette empreinte philosophique va ainsi déclencher le passage et la naissance de l'Aïkido tout droit issu de l'Aïkijutsu.

*AI (union, amour), KI (énergie), DO (voie).  
La voie de l'énergie par l'amour.  
Vaste programme d'humanisme.  
Ne pas combattre un adversaire mais dissuader un partenaire.*

dans le "dojo de l'enfer". *Cabin-caha* l'Aïkido évoluera au Japon sans prendre une ampleur considérable, mais il rayonnera dans tous les pays grâce à des gens qui tomberont amoureux de cet art rigoureux et pacificateur.

### L'entrée de l'Aïkido en France

En France, monsieur **Noquet** sera l'un des premiers à importer la "Voie de l'énergie par l'amour". Puis un très grand personnage, **Tamura** senseï sera délégué par l'Aïkikaiï pour la France. Malheureusement de nombreux conflits de pouvoirs entre des personnes, gravitant autour de Tamura, empêcheront l'expression de la qualité technique et humaine de ce dernier. Quelques japonais viendront diriger des stages comme par exemple **Tsuda** ou **Kobayashi**.

Ainsi dans les années 70-75, qu'en est-il de l'Aïkido ? A vrai dire, pas grand chose. **Noquet** s'attache trop

cinématographique, médiatique qui montre un art martial efficace, violent et qui décrit parfois de jolies figures. Tout cela dans un climat post soixante-huitard. Panorama peu reluisant, surtout que le nombre d'adhérents est petit et se trouve même plutôt à la baisse. Tout dans la vie suit le cycle universel de contraction-dilatation. Tout peut être traduit par une sinusoïde. Ainsi l'Aïkido qui se trouve à ce moment là en bas de cette courbe, va-t-il trouver dans un ensemble de conjonctions, de quoi lui donner un nouvel essor. L'arrivée de monsieur **Tissier** en France représentera le premier temps. Le pionnier français avait passé huit années au Japon et eut comme premier professeur à l'Aïkikaiï, **Noro** senseï aujourd'hui installé en France. Sa technique carrée, efficace, son charisme sont des atouts indispensables pour une telle "mission". Mais seul, il ne pourra pas s'exprimer. Il trouvera sur sa route des jeunes Aïkidokas, dont je faisais partie, prêts à le suivre dans son ascension. Ce fut une riche expérience. **Christian Tissier** va donc apporter à l'Aïkido les moyens, les outils nécessaires pour que cet art soit reconnu tant par le Judo que par le Karaté. Vingt ans après, l'Aïkido a désormais sa place dans les arts martiaux, cependant il faut constater une certaine pauvreté dans le fond de l'enseignement. Certains cours figent en effet les élèves dans la technique. D'autres ont cérébralisé l'art martial par une incompréhension totale de l'effort physique. Afin de répondre à une demande particulière, des écoles vont s'ouvrir enseignant des techniques dérivées de l'Aïkido comme le Shintaïdo, l'Aïkibudo, etc... Il s'agit toujours de trouver une unification entre le corps et l'esprit. Hormis cette difficulté rarement surmontée, l'Aïkido évolue au travers de son enseignement en s'adressant aux enfants, terrain propice au développement de la spontanéité. Pour clore le présent chapitre, j'aimerais avoir une pensée pour **Yamagushi** senseï qui fut un maître



En 1969, Ueshiba senseï décédera à l'âge de 81 ans, laissant à son fils, **Kisshomaru Ueshiba**, le soin de continuer le travail et de propager l'Aïkido dans le monde. L'Aïkikaiï, centre mondial de l'Aïkido à Tokyo, accueille des êtres prestigieux comme **Jigoro Kano** (fondateur du judo) et **Funakoshi** (fondateur du Karaté) venant s'entraîner auprès d'Ueshiba

à enseigner ce qu'il a compris de l'esprit et délaisse la technique. **Tamura** est "coincé" par un groupe de français calculateurs, et tout cela dans un climat de... Kung Fu ! Il faut bien le reconnaître, la grande mode est à **Bruce Lee**. Il y a un gouffre entre cet Aïkido français qui ressemble à une danse et qui se veut martial, sans le démontrer, et le Kung Fu Wushu



pour tous. Décédé il y a deux ans, il nous faisait comprendre par la justesse et la maîtrise totale de sa technique, la subtilité que véhiculent les principes supérieurs de l'Aïkido.

(dos de la langue). Cette petite différence est fondamentale. Elle interfère sur tout un système, qu'il soit social ou culturel. Je ne dis pas qu'une transformation de la

que l'être humain a deux possibilités : soit regarder le ciel en levant la tête ou soit regarder la terre. En d'autres termes, tendre vers la spiritualité ou vers le matérialisme. Les chinois



*Technique de projection en extension "Kkokyu Nage" réalisé par le jeune Sensei Morihei UESHIBA en 1936*



### Du TAO au DO<sup>1</sup> : de la voie chinoise à la voie japonaise

Après cette chronique de l'Aïkido, revenons maintenant à l'esprit au travers de quelques réflexions. En "inventant" le terme d'Aïkido, Ueshiba voulait transmettre un message de paix universelle. Utopie, certes, mais il est fondamental que chaque homme ait un idéal pour lui permettre de se surpasser. Pour comprendre cette notion, je pourrais simplement écrire : "Tout se joue à une consonne près". Il n'y aurait pas besoin d'autres explications. Mais tout le monde n'est pas linguiste, aussi vais-je rentrer plus dans le détail.

Les chinois, il y a deux mille ans, prononçaient **Tao**. Entre le XV<sup>ème</sup> siècle et le milieu du XVI<sup>ème</sup>, le **T** va progressivement glisser vers le **D**. Les Japonais ne connaîtront les échanges sino-japonais que lorsque cette mutation aura été accomplie, et donc garderont le **D** dans leur langage. **T** est une occlusive sonore labiale (pointe de la langue).

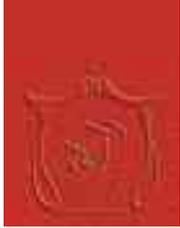
**D** est une occlusive grave dentale

prononciation modifie un système. En revanche, l'image de l'homme qu'il a de lui même dans une structure va changer sa façon d'articuler la voie (**Tao**, **Do**).

*Quelle différence y-a-t-il entre Tao et Do ? Aucune me direz-vous car la traduction est la même : la voie. Seulement cette petite différence entre le T et le D est primordiale pour la compréhension de tout ce système.*

Toutes les traditions reposent sur le postulat suivant : l'homme est couvert par le ciel et porté par la terre. Ce truisme est important car il signifie

disent du plus dense (la terre) au plus subtil ( le ciel). Les consonnes **T**, **D** suivent aussi cette loi. La consonne sonore est **Yang** (tend vers le ciel, le haut). La consonne grave est **Yin** (vers la terre, le bas). Cette constatation nous amène à conclure que nos ancêtres éloignés étaient attachés au spirituel. Au fil des siècles, cette vision s'est obscurcie pour devenir plus terrestre, plus matérialiste. L'Extrême-Orient l'exprime aisément au travers de son langage car l'écriture le permet. Les pictogrammes mutent avec le temps. Un linguiste répondrait qu'il en est de même avec les langues indo-européennes. Mais l'Asie imbrique tout dans tout. Je parle comme je vis, comme je pense, comme le temps, comme le ciel et la terre. L'Occident a en effet perdu cette conscience holistique. D'autres personnes célèbres ont marqué cette descente du ciel vers la terre. De grands peintres illustrant la descente de Jésus de la croix (Botticelli, Tintoret,...) ont signifié à leur époque cette perte de la spiritualité au travers du langage symbolique



Idéogramme DAO (TAO)

de la croix. Regardez, sur toutes ces iconographies, la représentation de celle-ci. La **barre verticale** représente la connexion entre le haut et le bas. La **barre horizontale**, représente la barrière intellectuelle, raisonnable que l'homme se met à la compréhension des mystères célestes. Une fois que vous avez la clé de ce symbole, il ne vous reste plus qu'à observer de vos propres yeux, la véracité de ce fait, à différents siècles. Vous en avez un bon échantillon au musée d'Orsay à Paris, au niveau 2. Ainsi, cette horizontale était placée au départ très haut, au point de faire pratiquement un T. Puis au fil du temps, cette barre est descendue pour former aujourd'hui, une croix presque centrée. Nous retrouvons cette codification dans l'Aïkido. En effet, après avoir pénétré dans le dojo rituellement, le cours commence par un exercice dont peu de professeurs connaissent la profonde signification. Il s'agit du **Torifune**. Placé en fente avant, on projette les deux mains sur l'avant en poussant un **Kiaï** grave. Le mouvement se continue en ramenant les

mains aux hanches. L'ensemble est lent et lourd. Il dure une minute. Puis on vient réunir les mains au-dessus de la tête pour les descendre jusqu'au nombril. Ce moment est une intériorisation. Le troisième temps reprend le premier, mais en poussant un **Kiaï** aigu. Le mouvement est rapide et léger. **Ueshiba senseï** avait percé la différence entre le **T** et le **D**, via la secte **Omoto**. Par cet exercice, il indiquait clairement à chacun la recherche qu'il devait accomplir, car le **Torifune** mime en fait le départ d'un homme qui prend une barque pour aller sur l'île de la connaissance (**premier temps**, il rame avec lenteur -la terre-). Arrivé sur cette terre isolée il va apprendre (Le **deuxième temps** de l'exercice -on intériorise -on apprend à se connaître). Enfin, il revient parmi les hommes mais lui même a changé et se trouve attiré vers le haut (**troisième temps** -le kiai est sonore, le mouvement rapide ).

### Un art philosophique et religieux

L'Aïkido est un art martial philosophique. Pour en comprendre l'essence, il nous faut remonter à l'origine des arts martiaux. Celle-ci prend de ce fait sa source dans les monastères. Les moines qui voyageaient au travers du pays, étaient très souvent agressés sur les routes par les brigands. Ils décidèrent de partager leur temps monastique entre la méditation et l'apprentissage de techniques de combat. Depuis que l'homme existe, il apprend à se battre. Je reprendrai ici, pour la profonde réflexion, la citation du philosophe allemand **Nietzsche** : " **On dirait que les hommes ont peur de ne pas mourir, à voir ce qu'ils inventent pour se tuer**".

Mais si l'homme se bat, les moines y donnent une autre dimension.



"Trimi Nage" intention et action de pénétrer droit vers le partenaire (Uka)...

La technique de combat n'a pas pour but le pouvoir, mais reste un outil permettant de ne pas se faire dévaliser. Il en est de même pour les armes. Les paysans dans les rizières, souvent malmenés et n'ayant pas le droit de porter d'armes blanches, celles-ci étant réservées aux nobles et samourais, trouvèrent dans leurs instruments de travail une utilisation détournée. Le fléau à battre le riz devint le **Nunchaku**, les faux des **Naginatas**, les fléaux simples pour casser le grain se transformèrent dans des mains en **Tonfas**. Il faut retenir de ce temps là, la place secondaire des arts martiaux comparée à la religion. Au fil du temps ils fusionnèrent pour devenir des voies de combat avec un code, le **Budo**. Ainsi, le **Kendo**, **Judo**, **Aïkido**, tout cela est le **Budo**. Le **Kanji** (l'écriture) **BU** de budo signifie "arrêter le sabre, arrêter le combat". L'Aïkido, nous l'avons vu, fut l'aboutissement de techniques martiales combinées à une "religion". Mais **Do** et **Tao** sont aussi éloignés l'un de l'autre que l'est le ciel et la terre. L'Aïkido est la voie de l'amour, amour universel mais passant par le stade de la terre. Le commencement est aux portes de la terre, de la matière. On commence par le carré pour finir par le rond. Il y a une notion de densité dans les arts martiaux. . Trouver dans le **Do**, les outils nécessaires à la transformation de son corps et de son esprit, pour



*...tout en esquivant l'attaque  
par Sensei UESHIBA en 1936*

appréhender le Tao. Quand, dans le Do, le Wasa ( la technique), le Ki (l'énergie) et le Shin (l'attitude de la conscience, le coeur) ne forment plus qu'un, alors et alors seulement nous sommes dans le Tao. Dépouillez l'Aïkido de tous ses atours et il ne restera que le sabre. Celui qui ne le pratique pas, ne sera jamais un aikidoka émérite. Il restera dans la technique superficielle. Le sabre est le lien unique entre le Do et le Tao. Le **Bushido** (code du guerrier) permet à chacun de comprendre le sens de la vie et de la mort. Le commencement de l'un et de l'autre. La mort fait partie de la vie. La vie est totalement liée à la mort. Vivre, c'est mourir un peu chaque jour. Le Tao est la voie occulte que l'on appréhende au travers de la circulation du Ki.

*Voilà le Do,  
cette confrontation  
ultime, quotidienne  
et personnelle  
doit conduire  
le pratiquant au Tao.  
Etre sans peur car  
débarrassé de son ego.*

Le Do ne peut être senti qu'au travers du sabre car il est l'outil qui peut donner la mort, prendre la vie. Tous les pratiquants de sabre connaissent cette courte phrase, lourde de conséquences : **"une attaque, une vie"**. Moment unique, instantané, où le choix n'est pas permis. L'Aïkido reste l'unique art martial exempt de compétition. C'est dans cette attitude non compétitive que l'ego peut être écrasé. Car le pire ennemi que l'on doit rencontrer, c'est soi-même. Dans la vie, il faut tendre vers le **Mushotoku**, sans but ni profit.

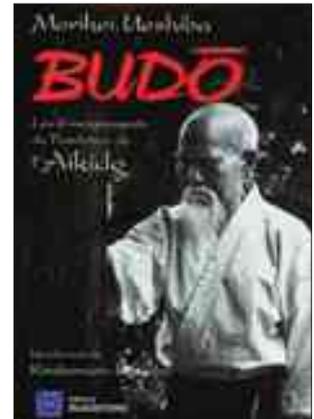
L'Aïkido est donc un art de non violence. Il n'apprend pas à se battre, mais à être, à faire ce qui est juste au moment juste. C'est dans cet état que l'on ressent la plénitude. Etre plein, c'est aimer. Voilà tracé dans les grandes lignes le message de Ueshiba sensei. Il dépasse de loin le côté combat. Mais accéder à ce message demande des années d'entraînements intensifs pour casser en premier sa propre image. Il faut y apprendre la vigilance, le respect, la droiture. Mais la rigueur d'une vie ne doit pas passer par une vie de rigueur. L'ermite, l'ascète ne sont pas plus avancés qu'un autre sur la voie. **Krishnamurti** disait que **"tous les chemins mènent au sommet de la montagne"**.

Dire aujourd'hui quand le froid de l'hiver nous pénètre qu'il ne faut pas se couvrir pour s'endurcir, est du domaine de la bêtise. Sachons s'adapter aux événements et au temps. L'adaptation est l'apanage du sage, alors ne la négligeons pas. Pour conclure, je tenais à rappeler qu'Ueshiba sensei disait de son art martial qu'il était la première marche à gravir pour se construire. Ce que l'on apprend sur un tatami, doit être

prolongé au dehors. Chaque moment est **ici et maintenant**. C'est la voie du présent, seul temps vécu physiquement et intellectuellement.

**J.M.**

<sup>1</sup> Avec la transcription Pinyin, **TAO** ("Voie") s'écrit désormais **DAO**. Néanmoins pour rester fidèle aux habitudes du langage quotidien, la rédaction a choisi de garder **"Tao"** comme dans le titre **"New Génération TAO"**. Ainsi, afin de ne pas créer une confusion chez le lecteur, nous avons remplacé **DAO** par **DO** qui signifie aussi "Voie" mais dans un contexte japonais.



Nous remercions les Editions Budostore pour les droits de reproduction d'illustrations issues de l'ouvrage de Morihei Ueshiba, *Budo : les enseignements du fondateur de l'Aïkido*.

Renseignements : Fédération Française d'Aïkido



Aïkibudo et Affinitaires (FFAAA),  
11 rue Jules Vallès  
75011 Paris  
Tél : 01 43 48 22 22  
fax : 01 43 48 87 91  
3615 FFAIKIDO

## SUN Wendi

- Arts du pinceau  
- Calligraphie Peinture  
- Gravure  
de sceaux chinois

Académie Tian Long  
Paris - Lyon  
Tél : 04 72 07 63 82  
ou 01 47 08 45 85



## FOREL

Faculté ouverte des religions  
et des humanismes laïques



av. G. Michel, 18 B-6000 Charleroi BELGIQUE  
TÉL (00 32) 071 31 46 10 FAX (00 32) 071 32 86 76

INTRODUCTION AU TAOÏSME

INTRODUCTION AU TAOÏSME

## Institut du Quimétao



Qi Gong - Tai ji Quan style Chen  
- Da Cheng Quan

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



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

## Ecole de Yi king internationale

### LE DÉCLIC DES COÏNCIDENCES

La méthode d'étude de l'Ecole de Yi king Internationale (EYKI) permet d'accéder à la dimension singulière de notre propre existence (*casuistique*). Chaque participant élabore un plan de conscience fondé sur l'ensemble de sa vie. 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.

Pendant le cours, émergence de la synchronicité en temps réel.

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

## TAI CHI CHUAN

Style Chen originel  
Ecole des grands maîtres  
Chen Fa Ke, Feng Zhi Qiang.  
Qi gong du chaos primitif,  
massages, épée, sabre, baton.  
Formation professionnelle.

MAITRE NIU XIU RONG  
Diplômée de l'association de recherche sur  
le Tai Chi de l'école chen de Beijing.

TEL : 01.48.32.56.04

## Imhotep



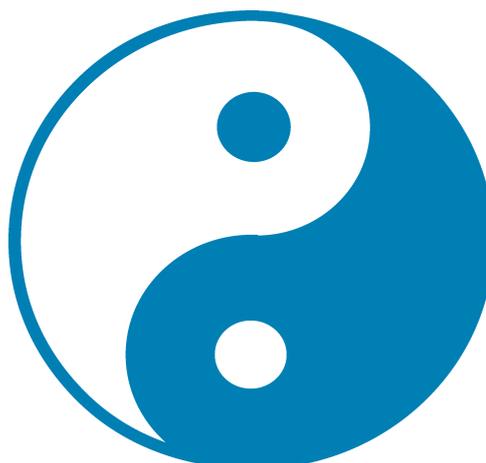
Découvrir, Construire, Transmettre  
Enseignement d'Energétique Traditionnelle  
et d'Astronomie Chinoise d'après  
les grands classiques

Formation sur 4 ans  
Cours théoriques et pratiques.  
Possibilité de présenter le Diplôme National  
d'Acupuncture Traditionnelle (C.R.E.A.T.)

IMHOTEP 72, bld Jean Jaurès 94260 Fresnes

Tél. 01 46 68 03 17

Directeur de l'enseignement Jean MOTTE



**LES TEMPS DU CORPS** **QI GONG**

Cours & Stages à Paris, Nanterre et Province



Voyage culturel & pratique du Qi Gong en Chine

Formation professionnelle diplômée (durée 3 ans)  
 "Les Temps Du Corps"  
 36, rue du Docteur Foucault 92000 Nanterre  
 Tél : 01 47 25 79 14 Fax : 01 47 21 44 24

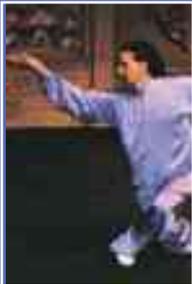
**Association La Main d'Or**  
 Représente pour la Normandie l'Institut Quimétao

Qi Gong  Méditation

**Naturopathie**

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

**Najib Bouchiba**  
 Tai Ji Quan, Qi Gong et Kung-fu Wushu



Professeur Diplômé d'État de France et de l'Université d'Éducation Physique de Pékin, Diplômé de Chine de Qi Gong

1<sup>er</sup> au chpt 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:astgeria public.bta.net.cn

DEPUIS 1978 L'ÉCOLE INTERNATIONALE DE MAITRE TUNG (BOUQI KAI YING) TRANSMISE PAR ANYA MISTI ET LIEU-BOUQUIN (BOUQUIN) MISTI

**TAI CHI CHUAN**  
 FONGSE YUANG ALPHABETES LEVIER  
 ASHES TONGPOU SHANGHAI



LEU CHANGHUI

**TOUM & AMIS**

PARIS RUE DE FRANCE 14101 MARCUS PITHIVILLE  
 MÉDITATION DOMESTIQUE EUROPE CUI MOU  
 HONG TONG-CHANGHUI SHANGHAI ETC...

140214 RUE DE FRANCE 14101 MARCUS PITHIVILLE  
 TEL. 33 4013 42 60 21 01

**YI CHUAN (Ta cheng chuan)**  
**MING SHAN WUXIAN**

Mandaté par Wang Wu Fang, fille du fondateur, pour la diffusion de l'enseignement de son père.  
 Travail martial et médical.  
 Formation de professeurs.  
 Stage le week-end à Paris.  
 Le plus puissant des Qi gong par la posture du Pieu.

**MAITRE MING SHAN**  
**TEL : 01.48.32.56.04**

Tai Ji Quan de  
**Tradition Chen**



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

**THAI MASSAGE**  
 REFLEXOLOGIE VIPASSANA  
 Méditation



Cours - Stages - Séminaires

Téléphone : 01 45 82 67 21  
 66, av d' Ivry 75013 PARIS

**K'IEN LI**  
 Tai Ji Quan style Chen en Pays Basque



K'IEN LI 4 rue de la digue 64140 LONS  
 Tél 05 59 28 32 81  
 Internet <http://members.aol.com/kienli/taichi.htm>  
 e mail KIENLI@aol.com

# Choisissez votre chemin vers le TAO

## Complétez votre collection de New Génération TAO

### N°1 : Février/mars 1997 (25 F)

- L'année du Buffle - Les origines du Qi Gong  
- Wushu, l'art du combat chinois - Classification arts internes / externes - Le Tai Ji dans les arts internes - Science philo : De la civilisation accroupie à la notion du Tao - Portrait : Dr Jian Liu Jun

### N°2 : Avril/mai 1997 (30 F) épuisé !

- Dao Yin & Qi Gong - Portrait : Maître Zhang Guang De - Le Feng Shui - Le Tao de la physique - Shaolin: mythe et réalité - L'origine du Tai Ji Quan - Secrets du Vieux Maître : Tai Ji Nei Gong

### N°3 : Juin/juillet 1997 (30 F)

- La conscience du féminin - Les principes de la pratique du Qi Gong - Massage : l'été saison du cœur - Internet : Confucius - Science philo : Le temps du changement - Yi Jing : une autre vision du temps - Tai Ji Quan style Chen : le secret des mots - La boxe française

### N°4 :

#### Septembre/octobre 1997 (30 F)

- Guide des arts martiaux chinois - Voyage aux sources du Qi Gong - Massages traditionnels d'Asie - Diététique : La règle des contraires - Art Tao : Les paysages intérieurs - Tai Ji Quan: la phrase-guide (suite n°3) - Initiation à la calligraphie - Kung Fu wushu : Les techniques de jambes - Le Ju Jitsu

### N°5 : Janvier/février 1998 (35 F)

- L'année du Tigre - Qi Gong : Maître Shen Xin Yan - Shaolin sur Internet - L'image taoïste du corps (1) - Le massage du ventre - Le Tai Ji de l'éventail - Artao : Le Tao de la voix - Mantak Chia ou la vision nouvelle... - Wushu externe : Les pieds volants - S.V.M. : Salutation à la lune - Le Pencak Silat - Médecine chinoise : une tradition vivante

### N°6 : Mars/avril 1998 (35 F)

- Conte chinois : Dompter la force du tigre - Castaneda sur Internet - Qu'est-ce que l'acupuncture ? - Calligraphie : le travail des bases - Qi Gong : Le chemin vers l'intérieur (M. Sun Fa) - Portrait: Maître Zhang Dongwu - Tai Ji Quan de la famille Sun - La boxe du tigre - La capoeira, danse martiale

### N°7 : Juin/juillet 1998 (35 F)

- Qi Gong : L'unité du corps et de l'esprit (Mme Liu Ya fei) - Le massage des mains - La cosmogonie taoïste - Le théâtre énergétique - Bouddha, le rebelle éveillé - Calligraphie : le bonheur - Aux sources du Yi Quan - Le Da Cheng Quan - le Tao des jambes d'Or - Zen et art martial

Complétez votre collection des anciens numéros

Frais de port pour :

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

- le n° 1 au prix de 25 F
  - le n° 3 au prix de 30 F
  - le n° 4 au prix de 30 F
  - le n° 5 au prix de 35 F
  - le n° 6 au prix de 35 F
  - le n° 7 au prix de 35 F
  - le n° 8 au prix de 35 F
- vendu chez votre libraire

- +
- 1 n° = 12 F
  - 2 n° = 18 F
  - 3 n° = 25 F
  - 4 n° = 32 F
  - 5 & 6 n° = 40 F

**TOTAL =**

**Offre spéciale pour l'option "TAO intégral" : les 6 n° (1,3,4,5,6,7) + frais de port = 190 F au lieu de 230 F**

**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.

*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.

# KUNG FU WUSHU

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



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

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

**Pol CHAROY &  
Imanou RISSELARD**

Assistés par  
Manikoth VONGMANY.



New Génération TAO 3, rue Vulpian 75013 Paris  
Tél : 01 45 35 24 64  
Fax : 01 45 35 24 66

## ÉCOLE WU TAO



► BAGUA ZHANG  
► TAI JI QUAN  
► QI GONG

Enseignement traditionnel chinois  
par HIRVÉ MARGLIANG, représentant  
en France de Maître LEO DE-XIU.

- Centre Source - Paris 20°  
- Théâtre de la Danse - Paris 11°  
- Beauvais (Oise)

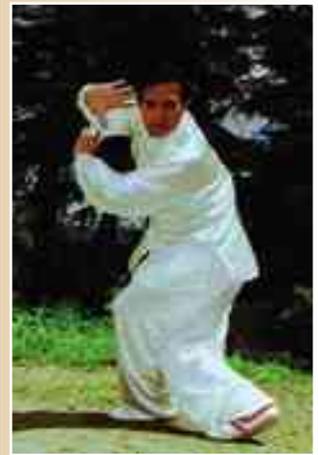
**Cours / Stages**

**Tél. 03 44 48 47 65**

Internet : [www.cci-oise.fr/promomedia/wutao](http://www.cci-oise.fr/promomedia/wutao)

*Cours, stages*  
*à Paris & Lyon*  
*Avec Maître*  
**SUN Fa**

- Tai Ji Quan  
- Massages, Qi Gong  
- Kung Fu Wu Shu  
Académie Tian Long  
Tél : 04 72 07 63 82  
ou 01 47 08 45 85



## Ass. Kung Fu Shaolin



3 rue Louis Lecoin 38550 St Maurice l'Exil  
Tél 06 08 32 93 43 ou 04 74 29 54 72

**Wushu**  
et l'Art  
des coups de pied  
**Roger**  
**ITIER**

Rens : 9, Voie  
DP 19 - 75019 Paris  
Tél : 01 42 09 96 67  
ou 06 14 70 19 58



**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 sem. 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**

# TAO

## VIVRE LE PLAISIR DU PRÉSENT

*par Ezéchiél Saad*

### La Taothèque

nouvelle collection des Editions EYKI, propose des ouvrages dans lesquels art de vivre, sagesse et courage ne font qu'un. Elle décline des thèmes dont les rapprochements gagnent à être mis en valeur : arts martiaux, médecine chinoise, Qi Gong, Tai Chi, T'chan, Yi king, zen, chamanisme, art, poésie, etc. Ces livres, d'un langage clair et imagé, sont tout particulièrement destinés aux lecteurs de ce magazine.

### **PREMIER TITRE :**

**«TAO :**

***vivre le plaisir***

***du présent».***



**La collection La Taothèque est éditée en nombre limité, numérotée et vendue exclusivement par correspondance.**

Nous recommandons à nos lecteurs de réserver leur exemplaire dès aujourd'hui.

**Prix préférentiel : 94 F + 21 F de frais de port.**

Règlement par chèque à la commande à l'ordre de :

**EYKI, 69, rue Dunois - 11535 - 75013 - Paris.**



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