



EdiTAO

La diversité du TAO

A l'intérieur de l'hexagone, l'été ressemble à un grand départ orchestré sur plusieurs semaines. Une éclipse de deux mois dans le temps (n'oubliez pas l'éclipse totale du soleil le 11 août !) pendant laquelle nombreux sont ceux qui prennent le chemin des vacances... pour lézarder sous le soleil, participer à des stages, tandis que d'autres choisissent l'aventure des grands espaces. Ajoutons des journées qui se prolongent, un rythme quotidien qui bascule, et souvent des habitudes qui se transforment... Et NGTAO ne déroge pas à la règle. Ainsi vous vous apercevrez que la Chine apparaît davantage en filigrane dans ce numéro 12, comme un fil d'Ariane, notamment à travers les articles concernant le Feng Shui et le Tao de l'amour... En été, c'est le coeur qui exulte !

Pour vous accompagner pendant cette période d'effervescence, la rédaction de NGTAO a en effet décidé de vous emmener en voyage à travers le monde :

la Martinique, le Québec, le Vietnam... Mais surtout un vaste dossier consacré aux "cultures énergétiques d'ailleurs", un voyage d'est en ouest, du pays du soleil Levant aux côtes brésiliennes, à la rencontre de pratiques inconnues, connues, ou mal connues :

la méditation zen, le kali / eskrima philippin, le kalarippayat, le bâton médiéval et la capoeira.

Légendes, contes et chansons agrémenteront ce long périple.

Nous en avons profité pour nous interroger sur le rôle et la place occupés par la rubrique "culture énergétique d'ailleurs". Que signifie l'ici ? Que signifie l'ailleurs ? Jouons, dansons avec les mots... L'ailleurs, il est d'abord ici. Depuis la fabuleuse émergence des arts martiaux chinois en France, NGTAO participe activement à son développement et déploie toute son énergie pour vous en faire partager son inestimable patrimoine...

Et cela grâce à la force du Tao qui appartient à tous, du nord au sud, et d'est en ouest !

L'ailleurs, ce peut être un autre regard porté sur le monde, une escapade "exotique" ; c'est aussi faire ressurgir du passé

des pratiques ancestrales, incarner le passé dans le présent et porter à la lumière d'aujourd'hui des traditions que l'on croyait disparues, à l'image de l'humanisme chevaleresque du bâton médiéval. Cet ailleurs, il reste aussi gravé en nous comme une essence originelle dont nous aurions perdu la trace et qu'une introspection nous permet de retrouver ou d'approcher, comme la quête intérieure de la méditation zen.

Témoins vivants, nous assistons aujourd'hui à une transformation de la pensée occidentale, une conscience qui s'élargit par un retour sur des pratiques corporelles tous azimuts. Nous nous situons au carrefour de cultures éclectiques.

Le métissage culturel de l'occident prend forme et contribue à l'épanouissement de notre société. Nourrissons-nous, abreuvons-nous de cette diversité qui fait la richesse de notre monde ! Voici sans nul doute le message de ce n°12 de NGTAO qui offrira peut-être une lecture un peu déroutante aux fidèles du magazine mais qu'ils se rassurent, NGTAO retrouvera aussi sa ligne rédactionnelle liée aux arts chinois à la rentrée.

Sur ce, toute la rédaction se joint à moi pour vous souhaiter une bonne et savoureuse lecture, un été chaleureux, généreux et riche en découvertes.

Que le Tao soit avec vous !

Delphine L'HUILLIER

Secrétaire générale de rédaction

Infos Tao

Brèves	p.10, 23, 37
Université libre du Tao	p.24
Manifestation	p.26
Sifou à Taiwan	p.32
Tao's folies	p.36
Manifeste	p.65

Tao santé

Feng Shui : Les 3 dragons	p.46
---------------------------	------

Regards sur le monde

L'école Imhotep	p.43
-----------------	------

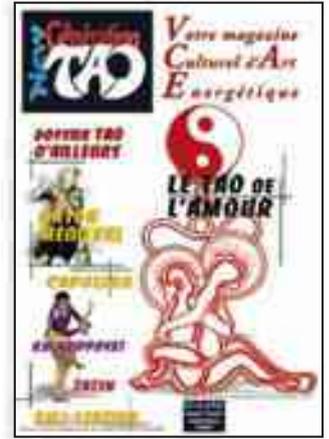
Dragon Martinique	p.50
Les Arts Vietnamiens	p.52
Au Québec	p.54
Témoignage du Tibet	p.57
Boutique Ed. Eveil	p.9
Boutique Quimetao	p.16
Boutique Budostore	p.35
Anciens numéros	p.80
Page d'abonnement	p.81
Carnet d'adresses	p.82

DOSSIER : TAO D'AILLEURS

Votre site internet <http://www.new-generation-tao.com>

Un tour du monde des pratiques énergétiques accompagnées de contes et de chants.

- Zazen, voie de la posture juste page 4
- Arts martiaux philippins :
des armes de mort aux instruments de vie page 11
- Le Kalaripayat : art de combat, art de guérison page 17
- Le bâton médiéval : l'art de la joute page 60
- Axè Brasil ! L'énergie de la capoeira page 68



Couverture N°12
dessin original
de Juan LI



Le Tao de l'amour

ou l'alchimie énergétique de l'amour. L'osmose de deux êtres qui se partagent et s'échangent leurs énergies vitales. p.38



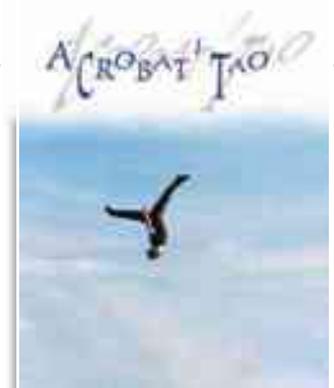
Le Kalaripayat

L'art indien

est l'accomplissement des énergies animales par le corps humain. page 17

Acrobat'Tao

Quand les arts martiaux, la cascade et les arts du cirque fusionnent ensemble: rencontre avec Cyril Raffaelli, un magicien de la cascade ! page 75

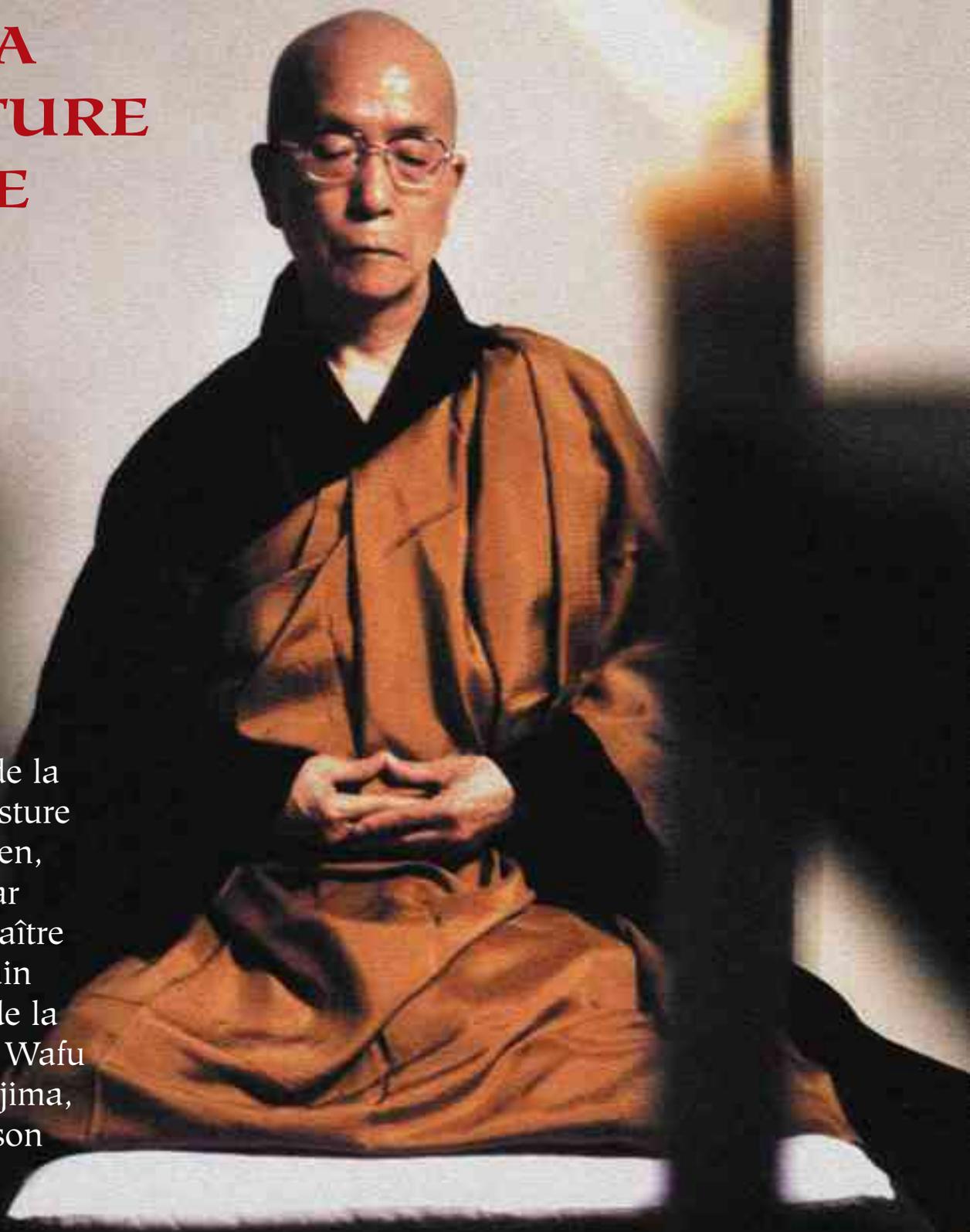


TAO d'ailleurs

ZAZEN

VOIE
DE LA
POSTURE
JUSTE

Les vertus de la fameuse posture d'éveil, Zazen, exposées par un grand maître contemporain de la Voie de la méditation, Wafu Gudo Nishijima, au sein de son mystérieux Dojo Zen.



PAR PASCAL HUART,
Spécialiste en acupressure et
techniques thérapeutiques orientales.



Spécialiste en acupressure et techniques thérapeutiques orientales, j'étais à la recherche d'un exercice de «self entretien» destiné à mes patients. Je voulais trouver une méthode d'après soins qui leur permettrait de maintenir leur équilibre énergétique eux-mêmes. Après avoir sillonné l'Asie durant de nombreuses années, consacrant mon temps à la recherche de la lumière interne au travers de diverses formes d'exercices méditatifs, je me suis rendu au Japon. Arrivé à Tokyo, j'ai rencontré Maître Wafu Gudo Nishijima qui m'a accueilli au sein de son dojo et m'a enseigné la voie de la méditation Zen.

La méditation Zen : un excellent moyen de retrouver son équilibre naturel.

Souvent considérée comme rigide pour le corps, la pratique régulière de Zazen est pourtant une excellente thérapie pour le physique et le mental.

Les problèmes dont nous souffrons sont interconnectés ; stress ou état dépressif, migraines ou maux de dos, ceci provient la plupart du temps d'un déséquilibre énergétique. La méditation Zen est l'un des moyens permettant de recréer une symétrie entre l'esprit et le corps afin de supprimer les douleurs et contrôler le stress.



Maître Gudo Nishijima : le chemin de la paix et de la vérité

Qui est Maître Wafu Gudo Nishijima ?

Le passé et la vie de Maître Wafu Gudo Nishijima sont loin d'un parcours classique. Ayant travaillé pour le ministère des finances japonais, Maître Nishijima fut l'un des piliers de l'économie du pays. Son rôle était alors de contrôler et de réguler le Stock Market japonais.

Parallèlement à son métier très prenant, il consacrait une partie de son temps à la recherche des racines du Zen. Depuis toujours attiré par la voie du bouddhisme, il a commencé à pratiquer la méditation Zen à l'âge de 17 ans. Sa pratique fut régulière durant de nombreuses années.

Et c'est à l'âge tardif de 53 ans qu'il décida de devenir moine.

Aujourd'hui, âgé de 78 ans, Maître Nishijima occupe la majeure partie de son temps à donner de nombreuses conférences, dans tout le pays, sur le bouddhisme et les bienfaits de la pratique de la méditation Zen. Il y a 12 ans de cela, il créa le très populaire Ida Ryogokudo Zazen

la colonne vertébrale doit être bien droite afin que l'énergie puisse circuler librement.

Dojo de Tokyo qui a accueilli de nombreuses personnes attirées par la voie de la vérité.

Comment définir Zazen ?

Au Japon pour obtenir une explication claire, il faut d'abord poser une question précise. Personne ne viendra vers vous si vous ne faites pas pas le premier pas. Un jour j'ai donc demandé à Maître Wafu Gudo Nishijima quelle était la signification de Zazen ? Et en quoi la pratique régulière de Zazen pouvait-elle être bénéfique pour notre santé ?

Voici sa réponse.

Paroles de Maître Wafu Gudo Nishijima :

"J'imagine que bon nombre de personnes ont entendu parlé du Zen associé à la religion bouddhiste. Selon certains étudiants ou écrivains tout comme DT Suzuki par exemple, il semble que le Zen décrive une entité ou un état présent. Je pense qu'une telle interprétation peut porter à confusion dans le sens où le Zen n'est rien d'autre qu'un état du corps et de l'esprit.

En Sanskrit (langue Indo-aryenne qui fut la langue sacrée et littéraire de L'Inde ancienne), le mot Dhyana signifie "réflexion ou absorption". Il fut traduit en chinois par le mot «Channa» pour devenir ensuite Zen-na en japonais, puis finalement abrégé à Zen. Pour décrire la pratique bouddhiste de l'obtention de l'équilibre, j'emploierai le mot Zazen.

"Za" signifie s'asseoir ; par conséquent "Zazen" est supposé être la position assise qui permet d'accéder à la vérité.



Zazen, Voie de la posture juste

Cela fait maintenant plus de soixante ans que j'étudie le bouddhisme au travers des idées de Maître Dogen, dont trente années passées à donner des conférences à ce sujet. Maître Dogen était un moine bouddhiste qui vivait au Japon au 13^{ème} siècle. Il écrivit plusieurs ouvrages dont l'un des plus connus fut Shobogenzo. Shobogenzo signifie "le véritable trésor de l'oeil du Dharma".

J'aimerais donc vous donner une explication de Zazen au travers des propos de Maître Dogen. Zazen s'explique selon un ensemble de quatre points de vue, décrivant l'aspect mental, physique, actif et universel de ce dernier.

1/ Hi-Shiryo

Hi signifie «sans» et Shiryo «considération». Par conséquent Hi-Shiryo se

traduit par «sans considération». Certaines personnes pensent que Zazen est le fait de considérer quelque chose ou encore une manière de penser. C'est pour cette raison que certains maîtres bouddhistes racontent à leurs étudiants un Koan (une histoire bouddhiste) et les encouragent à penser au sens de cette histoire pendant la pratique de Zazen. Mais cette méthode est inexacte. Zazen consiste simplement à s'asseoir et à transcender ses pensées.

2/ Shoshin- Tanza

Shoshin Tanza est supposée être la posture assise «naturelle» qui rend notre corps sain. C'est un aspect très important dans la pratique spirituelle ou religieuse, mais on oublie que le Bouddhisme est aussi basé sur l'harmonie du corps et de l'esprit. Par conséquent il ne faut pas négliger le point de vue physique. Shoshin-Tanza est l'explication physique de Zazen.

Le fait d'avoir un corps sain favorise la circulation énergétique, et de ce fait entraîne un bon fonctionnement du système digestif, musculaire et nerveux autonome.

Une des clefs de la compréhension du bouddhisme passe par la connaissance du système nerveux autonome.

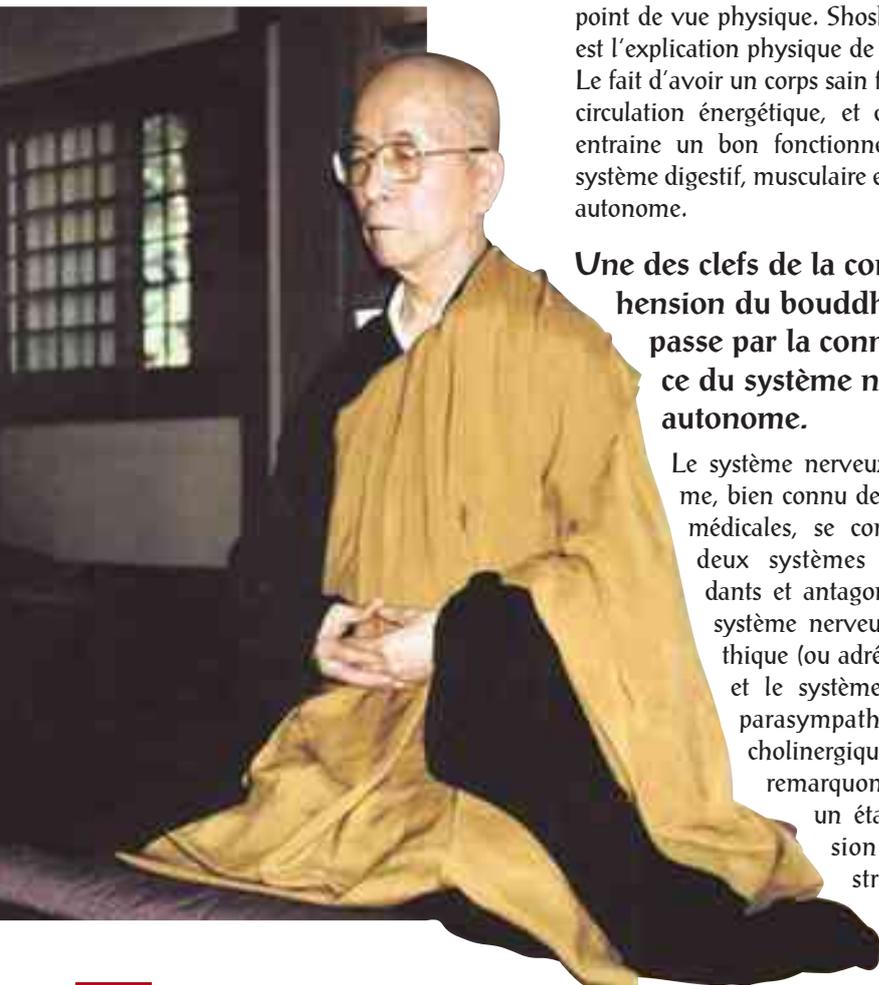
Le système nerveux autonome, bien connu des sciences médicales, se compose de deux systèmes indépendants et antagonistes : le système nerveux sympathique (ou adrénérgerique) et le système nerveux parasympathique (ou cholinérgerique). Nous remarquons parfois un état de tension ou de stress chez certaines



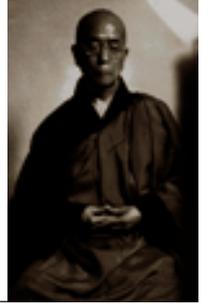
Le Zendo est la pièce destinée à la pratique de Zazen

personnes. Cet état survient lorsque le système nerveux sympathique prend le dessus sur le système nerveux parasympathique. A l'opposé, nous pouvons parfois ressentir une sensation de paresse ou de déprime; cela provient alors d'une domination du système parasympathique.

Lorsque ces parties du système nerveux autonomes sont en équilibre parfait, nos pensées sont justes et on se sent bien dans notre corps. Ainsi si l'on souhaite être heureux et avoir une vie équilibrée, on doit s'efforcer de maintenir la balance au sein de notre



Zazen, Voie de la posture juste



4/Tajo Ippen

Tajo Ippen se traduit par : « ne devenir qu'un ». Parfois, lors de la pratique de Zazen, on se rend compte que l'on est juste assis dans un état qui dépasse les pensées et la perception.

**Zazen est une action,
et l'action est une identification
de nous-mêmes dans l'univers**

En Sanskrit l'univers se nomme Dharma. Lors de la pratique de Zazen on peut s'identifier au Dharma. S'identifier au Dharma est la définition de l'illumination. C'est la raison pour laquelle maître Dogen nous recommande de pratiquer Zazen journalièrement.

Voilà ma simple explication de Zazen".

P.H. : En buvant ces paroles de Maître Gudo Wafu Nishijima, le Zazen se révèle plus qu'un simple état de relaxation. La pratique de Zazen est une réelle philosophie de vie à la recherche de la paix interne et du bien-être. Un travail sur la connaissance de soi et l'oubli de son Ego (image fictive reliée au phénomène de société).

**P.H.
(traduction
de Nathalie Huart).**

système nerveux autonome. Une des voies pour accéder à cet équilibre, s'obtient par la pratique de Zazen.

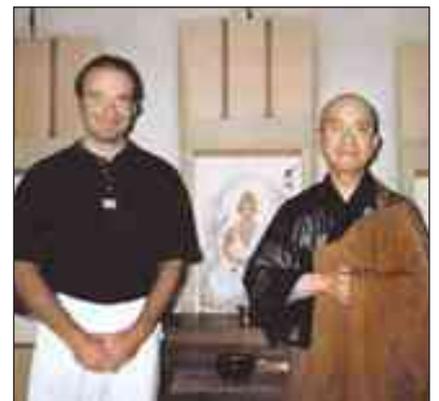
3/ Shin-Jin Datsuraku

Maître Dogen décrit également l'état de Zazen par Shin-Jin Datsuraku. Shin-Jin Datsuraku signifie « abandon du corps et de l'esprit », ce qui en d'autres termes peut se traduire par « aller au delà de son corps et de son esprit ».

Lorsque nous pensons, nous sommes conscients de la présence de notre esprit. Et lorsque nous percevons de

par nos sens, nous sommes conscients de notre corps. Mais lorsque nous agissons de manière spontanée, nous oublions notre corps et notre esprit. Si nos pensées nous influencent trop, nos actes et nos gestes perdent leur naturel et peuvent ne pas être appropriés.

Pour être sûr de prendre les bonnes décisions, nous devons mettre de côté « l'activité de penser et de ressentir ». Dans la religion Bouddhiste, cet état est appelé "état intermédiaire". En ce sens, la pratique de Zazen n'est rien d'autre qu'un exercice nous permettant d'agir correctement.



*Maître Gudo Wafu Nishijima
et Pascal Huart*

EMPEREUR DE SOI-MÊME

L'empereur lisait beaucoup, car la lecture est le marche-pied vers le chariot des rêves. S'il se voulait oiseau, il s'enfonçait dans la contemplation de planches descriptives constituées de duvets, entendait la chambre impériale s'emplier de gazouillis, en oubliait l'impératrice qui frappait à la porte avec de grands projets finissant par déléguer dix à douze concubines qui revenaient bredouilles.

S'il voulait se gonfler l'esprit d'héroïsme et de gloire, ses yeux couraient de propos en propos guerriers. Où le plus noble remportait une victoire facile face à des outrecuidants qui avaient bien mérité leur défaite ; où les petits mettaient en déroute des armées immenses grâce à des inspirations célestes ; où le prince isolé, sabre en main parmi la forêt des halberdiers, luttait pied à pied un jour entier pour interdire le passage d'un pont étroit jeté au-dessus d'une gorge, clef d'accès à l'empire.

Mais les cavalcades effrénées et les actions d'éclat lui rendaient le sommeil tardif, il faut en convenir. S'il voulait dormir sans attendre, il se plongeait dans les commentaires des commentaires de Kong' Tseu, qui constituent de confortables oreillers, et encore un bel édredon. Il s'endormait sur le dernier « y'a qu'à » glissé entre deux « il faut ».

Un soir, il crut à une blague de l'un de ses larbins, qu'il choisissait plus idiots que ses ministres, mais qui par un curieux retour des choses se montraient souvent des plus facétieux. Avec des facéties à leurs façons : un peu lourdes, certes. Voici donc que, fouillant dans sa bibliothèque, il tombe nez à nez avec un ouvrage minuscule, sans titre ni nom d'auteur. Il l'ouvre. Celui-ci comptait cent pages environ, toutes vierges, sauf la première, calligraphiée d'un « non-agir ». Il voulut en savoir plus, mais les pages blanches ne lui dirent rien, sauf qu'elles étaient blanches. Il en fut pétri de surprise.

L'empereur sonna son chambellan, le seul sujet de l'empire devant lequel il ne craignait de passer pour un imbécile, puisque élevé pour ne pas lire le degré d'intelligence d'un empereur.

- L'auteur de ce volume anonyme est bien bon, lui dit-il, mais il n'explique rien au lecteur qui veut approfondir ses connaissances par un effort constant. Pas de sommaire, pas d'index, pas de mode d'emploi, pas d'exercices formateurs, pas de questions de cours, pas de leçons à apprendre par coeur... C'est une misère d'ouvrage !

Le chambellan, qui bâillait d'une main et se donnait l'air pensif de l'autre, répondit :

- Pour comprendre le non-agir, il faut commencer par non-agir, disent les maîtres du non-agir.

- Ah ? fit l'empereur. Et il congédia le chambellan à l'instant où il s'effondrait dans un fauteuil.

Le lendemain, puis son lendemain, puis des jours nombreux, l'empereur demanda à ce qu'on ne le dérangeât pas.

« C'est ma journée du non-agir », affirmait-il, avant de s'enfermer dans ses appartements. L'activité du conseil des ministres s'en trouva réduite. L'empire en son entier fut pris du goût de la sieste. Les maisons ronflaient à l'heure de la méridienne. Les buffles faisaient du lard, serpents et couleuvres en perdaient leur latin.

Plus tard, l'empereur parla au chambellan en ces termes :

- Vous ne me croirez peut-être pas...

- Sire, depuis quand le chambellan du Fils du Ciel ne croirait pas le Fils du Ciel, père des cent familles ?

- ...mais chaque jour de non-agir, je me jette dans l'activité et je réalise des exploits incroyables.

- Expliquez-moi ce mystère, s'exclama le chambellan, ne me laissez pas plus longtemps sur des charbons ardents.

- Voici ! dit l'empereur en tirant un rideau.

Et il découvrit un vaste atelier composé de trois parties.

- Ici, dit l'empereur, j'ai commencé la rédaction de mes Mémoires. J'avance grand train. Là, je termine le classement de mon herbier. Et voici quelques paysages que je me propose d'offrir aux feudataires de l'empire.

- Ils et ils le méritent, certes. Ah ! je n'en reviens point, j'en suis ébaubi pour sûr, s'écria le chambellan en portant ses mains à ses joues, tant son émotion le débordait.

- Il est curieux que lorsque mille projets nous occupent l'esprit on ne parvient à n'en faire aboutir aucuns, alors que lorsque l'on pratique le non-agir les oeuvres se réalisent comme par enchantement, philosopha l'empereur.

- Peut-être, par le non-agir, êtes-vous enfin devenu l'empereur de vous-même, susurra le chambellan.

- Voici très certainement un moyen de devenir empereur à bon compte...

- Certes !

Ce conte est un extrait du livre publié par les Editions de l'Eveil « Autres contes de sagesse » de Francis Amsler



Directeur de publication

et de rédaction

Pol CHAROY

Directrice Artistique

Imanou RISSELARD

Rédacteur en chef

Manikoth VONGMANY

Secrétaire Générale

de Rédaction

Delphine L'HUILLIER

Chef de studio

Dominique RADISSON

LES RÉDACTEURS

Calligraphie

SUN Wendi

Site Internet :

new-generation-tao.com

Dominique RADISSON

Communication

Sandrine TOUTARD

Dessins

Pierre KERNIG

Dossier Tao d'ailleurs

Delphine L'HUILLIER, Cécile

GORDON, Pascal HUART,

Jean-Luc MORDRET, Sophie

CHANCOGNE, Hérald

LOYGUE, KHIEU VUONG

Santé & Massages

Pierre LAGORCE,

Marc FRÉJACQUES,

Sergio ESPESO

Infos,

Nadia HAMAM,

Elsa CHALAUX,

Fred PINLET, Georges SABY,

Eddy MARIE-LUCE & ESTHER

Artao

Nadia HAMAM

PHOTOGRAPHIES

Fred SERRALTA,

André DUCLOS, Jean-Marc

LEFÈVRE

CORRESPONDANTS ETRANGERS

BELG. : F.X. TRAN, Paul MAES

& Alain van LECKWYCK

CHINE : SUN Gen Fa & Wendi,

Docteur JIAN, KE Wen

Canada : Jean-François

PALOUX

CRÉDIT PHOTOS ET

ICONOGRAPHIES

Juan LI, Guy Trédaniel,

Pascale GERET,

Stéphane DUBRANA,

Cécile GORDON

CALLIGRAPHIE

SUN Wendi

PUBLICITÉ

Pol CHAROY 06 60 29 10 00

Suivi de fabrication B.E.R.G.

Christian FERRET

Imprimerie

B.E.R.G.

ISBN N° 1278-3803

Commission paritaire

n° 1199 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

Pub : 01 45 35 24 64

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.

Brèves



Réflexologie plantaire

Sessions (Tours) avec Joel Gallien : du 05/07 au 09/07 et du 13/09 au 17/09
Rens : 06 62 51 64 14



Kalaripayat

Stage international de Kalaripayat, Art Martial Traditionnel du Kerala (Inde du Sud) avec le C.V.N. Kalari Trivandrum dirigé par le Maître Satyanarayanan, assisté de Cécile Gordon (5,7 ou 10 jours). Stages programmés en juillet et août. Paris et province.
Rens. 05 61 60 40 81



Da Cheng Quan

Stages avec avec Maître HE Zhenwei du 17 au 18/07 à Chalon s/Saône. Du 19 au 23/07 et du 24 au 29/07 à Paris au centre Q u i m e t a o
Rens : 01 43 20 70 66 / fax : 01 43 20 56 21



Kung Fu Wutao

Stage du 19 au 23 juillet avec Hoang Nghi, champion du monde et 3 fois champion d'Europe, technique et combat, vers Antibes (06). Facilité d'hébergement.
Rens : 04 93 33 72 33



Karaté-Do

Stage d'été du 26 au 31 juillet à Paris sous la direction de Jean Louis Morel, Richard Amos et Sadeck Mazri. Au programme : Kata et Kumite.
Rens : 01 46 34 59 26



Tao et expression artistique

Stage d'été en Ardèche du 1er au 10 Août, combinaison d'exercices internes Taoïstes et d'ateliers artistiques. Enracinement et mouvements spontanés, créativité, modelage, peinture, écriture par Marc Fréjaques et Cathy Partouche.
Rens : 01 46 27 89 33



Massage chinois & Qi Gong

L'école La Main d'Or organise deux stages d'été dans le parc des volcans d'Auvergne (près de la gare d'Aurillac), du 1er au 7 août (massage chinois) et du 9 au 15 août (Qi Gong), animés par Pierre Lagorce, diplômé du centre Q u i m e t a o de C a n t o n .
Rens : 02 35 07 30 48



Aïkido & Taï Ji Quan

Stage d'été avec Michel Duchaussoy à l'île d'Yeu (Vendée) du 7 au 12 août.
Rens : 01 44 23 86 32



Qi Gong & Massage Thaïlandais Traditionnel

Stages animés par Philippe Masuyer et Pascal Huart du 09 août au 13 août 1999 à Chamblay
Rens : 04 42 26 48 16



F a T a o

Le Hsi-Yi-King

(Hsien T'ien) et son prolongement le Fa Tao ou "Sésame" est à la base de l'enseignement gnostique des "Albigéois" (cf l'Etoile). William Arnaud, métaphysicien, auteur des ouvrages "Yi King...", de "Tao-Man", de "FA, l'initial", est le seul chercheur à avoir travaillé sur ce système o r d o n n é e n c o r e méconnu.

Deux stages sont prévus en août : du 10 au 15 et du 24 au 29 août.

Rens : Ecrire uniquement à William Arnaud, "le Val" 31290 Villefranche-de-Lauragais.

Qi Gong aux Pyrénées



Me KE Wen vous propose un stage énergétisant du 22 au 28 août au pied des P y r é n é e s . La main de Yang Sheng Tai Ji, forme de Tai Ji Quan créée par Maître Zhang Guang De de Pékin. Elle utilise les bases du TJQ comme un véritable travail énergétique de reviv-

talisation des organes. Cette méthode renforce particulièrement le cœur et les poumons, en correspondance avec l'été et l'automne selon la médecine chinoise. Le Qi Gong anti-stress : une série d'exercices d'automassage, de respiration et de relaxation pour équilibrer les émotions et calmer l'esprit et le mental. Le Qi Gong de l'amaigrissement : garder son poids idéal et entretenir sa ligne sont aussi importants pour se sentir en forme. Pendant cette semaine de bien-être et de santé, nous aborderons également de nombreux exercices contre la fatigue. Lieu du stage : Hôtel Le Laca - Capvern les Bains (près de Tarbes)

Rens : Les Temps du Corps 36, rue du Docteur Foucault 92000 Nanterre
tél : 01 47 25 79 14

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	

PAR HÉRALD LOYGUE,
Fondateur de l'école LOMAPAÏ



des armes de mort
aux instruments de vie

Arts Martiaux PHILIPPINS

**De la lutte
et des combats
émerge
un art martial
redoutable :
le Kali / Eskrima.**

Symboles de toute tradition martiale, des lames, synonymes de force, de justice, de pouvoir, de sagesse... ont créé, convaincu et surtout traversé les époques, drainant dans leur sillon bon nombre d'arts et de mythes.

Il est un art né de l'épée qui représente la fusion intime de l'Est et de l'Ouest, alchimie secrète et subtile des traditions chevaleresques occidentales et des connaissances martiales orientales... L'art du Kali / Eskrima a du tranchant toutes les caractéristiques : présent, rapide, rythmé, précis, affûté par 377 années de luttés sans merci.

Du poli, il a la rondeur, la fluidité, la force d'adaptation de l'océan, comblant le moindre espace instantanément.



Arts martiaux Philippins

Une histoire mouvementée

Le Kali / Eskrima naquit aux Philippines, contre vents et marées, sous la forge des batailles, poussé par un souffle de liberté, luttant sans cesse pour préserver la vie. Situé en plein cœur de l'Océan Pacifique, non loin des côtes taïwanaises, l'archipel des Philippines composé d'une multitude d'îles, se trouvait autrefois au carrefour de grands échanges commerciaux : bateaux marchands musulmans et japonais (11ème siècle), contacts avec les dynasties chinoises des

Song (10ème et 13ème siècle) et des Ming (14ème et 17ème siècle)...

Ses grandes richesses en hommes et en ressources naturelles étaient très convoitées et son rôle commercial fut renforcé lorsque Manille devint une plaque tournante entre la Chine (Canton) et le Mexique (Acapulco). Le peuple philippin, porté sur l'échange et l'ouverture, fut donc amené à lutter contre les divers envahisseurs intéressés par cet endroit hautement stratégique...

Un art redoutable portant le nom de Kali, Arnis ou encore Eskrima, devint ainsi célèbre sous la main d'une tribu guerrière, les Moros, puisqu'il coûta la vie au navigateur portugais Magellan (1521). Il posa de surcroît de sérieux problèmes aux américains en 1898 qui, "face à des résistances corporelles étranges", modifièrent le colt 38 (pas assez puissant !) pour le 45. Mais c'est en luttant contre les espagnols dont l'archipel subira plus tard la domination que l'art philippin prit ses couleurs occidentales, intégrant dans l'art existant les sciences mathématiques de l'escrime occidentale : systèmes numériques d'angles d'attaques, déplacements, travail de l'épée et de la dague ("spada y daga")...

Une appellation incertaine

Il existe plusieurs termes et de nombreuses familles pour désigner les arts martiaux philippins : Kali, Arnis ou Eskrima. Soulevons le voile du mystère...

KALI signifierait pour certains : "mouvement du corps", contraction des termes Ka mot (corps) et Li hook (mouvement) ; pour d'autres, "sabre", Kalis en Tagalog (dialecte philippin). D'au-



cuns encore rattachent les Philippines aux royaumes hindouisés de Crivijaya et Modjopahit*, pourrait-on alors établir un lien avec Kali, déesse dite destructrice de l'ignorance et de l'illusion, adorée dans les rituels tantriques comme une manifestation de l'énergie suprême ?

ARNIS est associé aux "harnais" que portaient les guerriers Moros.

ESKRIMA découle de l'espagnol "esgrima" (art de l'escrime) ou escarmouche.

Mais tout ceci est affaire de terminologie. Chaque île ayant développé ses particularités au gré des influences chinoises, indiennes, japonaises, le Kali / Eskrima regroupe autant de disciplines variées auxquelles sont attribués le nom des maîtres (Latosa, Inayan, Lomapaï), le nom des techniques utilisées (Largo Mano, Serada, Abanico), ou des dénominations plus synthétiques (Lameco, Modern Arnis)...

Du choix des armes

Prisme aux multiples facettes, le Kali / Eskrima propose un système d'armes auquel se combinent les arts de la boxe (Panantukan / Sikaran) et de la lutte (Dumog), mais quelque soit le principe





Arts martiaux Philippins



On trouve des armes :

- Tranchantes : dagas (couteau), kapila (épée d'1m20), bolo (sorte de machette), kriss...
- longues : sibat (bâton long), bancow (lance)...
- flexibles : tabak toyok (nunchaku), de cadena (chaîne)...
- de jet : comme les shuriken...
- de poing : tabak maliit...

de combat utilisé, des dénominateurs communs restent toujours applicables. Ainsi, tous les mouvements avec armes peuvent s'effectuer à mains nues et inversement.

Le Kali / Eskrima, véritable biomécanique du combat, est essentiellement composé d'exercices spécifiques nommés "flots d'énergie", dans lesquels "l'eskrimador" développe sa sensibilité tactile, apprend "à suivre ou rencontrer la force". Le plus connu se nomme Hubud lubud, "nouer et dénouer, ou lier et délier". Ces exercices font partie du Kadena de Mano qui signifie "chaîne de mains". On cherche à se placer, sentir, et dévier les forces.

Il n'existe ni kata, ni tao, la seule pratique en solo étant le Karenza, une sorte de boxe spontanée ou "shadows boxing" rythmée parfois au son des percussions... Il faut savoir que le Kali n'a pu se transmettre, à l'instar de son confrère d'Okinawa, qu'à travers le folklore (Komedy), puisque les arts martiaux furent interdits sous la domination espagnole.

Mais revenons-en aux armes, souvent réduit au simple bâton de rotin (de différentes longueurs) utilisé seul (Solo baston) ou en double (Cabca, Sinawali), le kali dispose d'un large éventail de possibilités.





Arts Martiaux Philippins

L'art de la transformation

Sur 12 secteurs d'enseignement, les 10 premiers concernent "l'externe" pour l'apprentissage du combat et des armes ; véritable ancrage en terre avant d'aborder toute ascension vers les derniers niveaux qui concernent la médecine, les techniques respiratoires et "spirituelles".

... et "l'arme de mort" devient magnifiquement instrument de vie".

Dans certaines écoles, le Maître, le Guro (précédé par son degré de maîtrise dans l'art : Katalungan, Lahong, Masirib, Mangisursuro) vous pose sa main sur la tête pour savoir si vous êtes "hot tempered", autrement dit apte "énergétiquement et moralement parlant" à recevoir son enseignement. Ainsi ai-je appris, au cours de ma pratique, que lorsque l'arme peut devenir l'outil pour se construire soi-même, alors l'art martial prend tout son sens et "l'arme de mort" devient magnifiquement "instrument de vie".

Transmuter le plomb en or, "affronter ses ombres pour laisser passer la lumière" est le résultat d'une alchimie interne quotidienne, d'un long chemin à parcourir seul, avec l'aide d'un guide, sans quoi les arts martiaux ne sont plus qu'un vulgaire sport de combat. Or, un art martial se respire, se transpire et se transmet de peau à peau.

La pratique du Kali / Eskrima aujourd'hui

Pour survivre, il faut se faire une place dans le système actuel. Les champs de bataille ont changé ; ils sont administratif, politique, législatif... Les différents systèmes philippins essaient de s'organiser, de se structurer et surtout de trouver une identité... alors que leur



force réside dans leur différence ! Figurer un art vivant n'est pas chose facile mais quelques systèmes ont opté pour l'institution de certains codes : ceintures et tenues spécifiques... Il faut bien se promouvoir et exister ou sinon se résoudre à disparaître. Mais cela soulève des questions de fond et il serait bon de s'interroger sur le devenir des arts martiaux.

Presser de toutes parts (intérêts sportifs et commerciaux, déviations folkloriques ou pseudo-mystiques), on peut se demander si le fruit a toujours du jus. Or, à trop chercher les fruits, on en oublie les racines qui manquent cruellement de terre où puiser la vie.



Son rôle ne serait-il pas de nous préparer à affronter nos guerres intestines ? Il faut trouver son propre chemin usant des "armes / outils" dont on a hérité et "sculpter sans cesse notre propre statue" dirait Plotin.

Aujourd'hui, très peu de systèmes se mettent "face à face". L'on se prive alors d'instantanés vrais où peuvent se rencontrer des hommes au-delà des concepts qu'ils aiment à manier avec rondeur comme un esclave choierait des chaînes dorées ! Il semble pourtant que partout où l'homme se soit approché de la mort, il se soit interrogé sur le sens de son existence.

Le Kali / Eskrima apporte une brise légère, bienvenue dans un monde parfois poussiéreux et clos, et nous pousse à nous interroger sur les directions choisies par ses pairs. Au pays des hommes libres, jouons ensemble sans trop nous prendre au sérieux.

Mabuhai ang Eskrima
(longue vie à l'Eskrima) !
H.L.

Com-battre : se battre avec, et non se battre contre !

Les systèmes philippins ont souvent été choisis par les groupes d'intervention du monde entier qui ont opté pour cette méthode naturelle de combat qualifiée d'une redoutable efficacité. Mais combien de ces guerriers se sont faits anéantir par des problèmes de santé ou d'ordre sentimental...

L'étymologie de com-battre nous précise : se battre avec, et non se battre contre ; faire face à l'autre comme miroir de soi-même, car c'est avant tout, dans un combat, soi-même, ses propres peurs et ses propres angoisses que l'on affronte, et la vie, à ce moment précis, prend toute son importance. La force des arts martiaux aujourd'hui n'est-elle pas leur capacité à nous faire grandir ?



* voir NCTAO n°5 sur les arts martiaux indonésiens et le Pencak Silat

L'école Lomapaï organise son 4^{ème} stage d'été du 25 au 30 juillet 1999.
Renseignements au : 02 31 96 62 62

EDITIONS DU QUIMETAO



**ESPACE
BOUTIQUE**

WANG Xian
Style CHEN
TAI JI QUAN

PRIX 150 F

Docteur JIAN LiuJun
Quintessence du
QI GONG

**2ÈME ÉDITION
PRIX 135 F**

HE Zhenwei
DA CHENG QUAN

PRIX 135 F

**HANG Dong Wu Doc-
teur JIAN LiuJun**
L'Essentiel du
TAI JI CHEN

PRIX 110 F

**-10%
pour les Abonnés**

Nouveaux livres

Pour les nouveaux titres

de la collection commandez avec le coupon réponse ou bien téléphonez directement au Quimétao :

01 43 20 70 66



Livre
**Le thé et la
santé, QIN You-
peng**
136 p. 88 FF



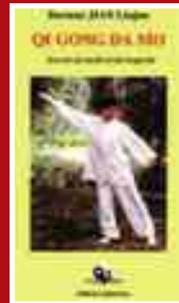
Livre
**Traitement
du SIDA**
Dr LU a dirigé
des recherches
sur le SIDA.
130 pages 99F



Livre
**"Trente six Strata-
gèmes
chinois"**
225 p. 99
FF130pages 99F



Cassette vidéo
Maître ZHAN
C 20^{ème} géné-
ration pour le style
CHEN de Tāi Ji -
Durée 55' 148 FF



Cassette vidéo
Dr JIAN
"Milles mains
sacrées
DA MO"
- Durée 50'



Cassette vidéo
**Quintessence du
Qi Gong,**
Dr JIAN LiuJun
Durée 50' 150



Cassette vidéo
Qi Gong - Tāi Ji,
Maître TONG
Durée 60' 150 FF

Référence	Oté	Titre	Prix

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. : Fax :

Pays :

Frais de port : 20 F pour 1 produit,
+ 8 F pour chaque produit supplémentaire
Total prix Abonné -10%=

Arts pratiqués :

Tout règlement à l'ordre de : LES EDITIONS DU QUIMETAO

Renseignement. 57, avenue du Maine 75014 Paris

Tél.: 01 43 20 70 66 Fax: 01 43 20 56 21





PAR CÉCILE GORDON

LE KALARIPPAYAT

ART de COMBAT, ART de GUÉRISON



Une des plus
anciennes
pratiques
martiales,
un chemin
vers une
connaissance
profonde du
corps humain
qui met en
harmonie
l'âme guerrière
et la main
qui guérit.



Le Kalaripayat Art de combat, art de guérison

*“Si j’ai les moyens
de tuer, je dois
être capable de
redonner la vie”
(Maître Govidan
Kutti Nair)*

Un art sacré

Témoignage encore vivant du code de vie et d’honneur des Nayar (caste des guerriers), le kalaripayat est considéré comme l’un des arts martiaux les plus anciens. Ses origines dateraient de la fondation de l’Etat du Kérala (bande de terre prise entre la mer et la montagne au sud-ouest de l’Inde). Le sage Parashivrama, l’un des avatars de Vishnou, créateur de la terre du Kérala, mais aussi protecteur et conservateur qui veille à l’évolution du monde, enseigna cet art à 21 gurus afin de maintenir l’ordre et d’ouvrir l’homme à la voie spirituelle. Entre le 12^{ème} et le 13^{ème} siècle, le kalaripayat prit la forme encore pratiquée de nos jours sous la direction d’un gurukkal, incarnation vivante de la tradition.

**Le mot Kalari signifie
“espace creusé dans la terre”,
et Payat, “art de combat”.**

Construit selon des codes prescrits dans les textes anciens (mesures, circulation de l’air...), le kalari était aussi sacré qu’un lieu de prières, le maître de Kalari en étant le chef incontesté. Avant l’occupation anglaise qui interdisait la pratique du kalaripayat, le pouvoir du gurukkal sur les élèves était égal, sinon supérieur, à celui des parents. Chaque village possédait son kalari où tous les enfants (7 ou 8 ans représentant l’âge idéal pour y entrer), adolescents et



Cécile Gordon (à gauche) à l’entraînement en Inde

hommes, venaient s’entraîner. Les fillettes pratiquaient jusqu’à l’âge de la puberté et pouvaient ensuite choisir de continuer ou non leur entraînement. Le jeune garçon, confié au maître, quittait le kalari après être devenu aussi parfait guerrier qu’accompli dans son éducation. De nos jours, le kalari est destiné uniquement à l’enseignement du kalaripayat et aux techniques médicales qui y sont associées.

Les trois étapes de l’apprentissage

1) Maîtrise physique et spirituelle

Les jeunes gens admis dans le kalari devaient commencer leur apprentissage par une série de massages qui durait 15 jours ; ensuite l’élève abordait l’entraînement physique proprement dit : exercices de contrôle du corps évoluant du simple lancer de jambe aux plus complexes rotations et torsions (jambes, buste, bassin...).

Les positions et mouvements, inspirés

*Le kalaripayat
est l’accomplissement
des énergies
animales par
le corps humain.
Dans ses mouvements
se manifestent
la souplesse
du félin, la puissance
de l’éléphant
ou la redoutable
agilité du serpent.*



Le Kalarippayat Art de combat, art de guérison

de la gestuelle animale (cheval, lion, poisson...), permettaient aux pratiquants de passer par divers éléments naturels (terre, eau...). La combinaison de tous ces exercices donna naissance à des séquences bien définies qui forment les maippayats : séquences courtes et intensives où les positions de base s'enchaînent dans des mouvements coulés, puisant leur énergie dans la terre pour mieux projeter le corps dans l'espace. Cet entraînement constituait aussi une gestuelle symbolique et un exercice de concentration. La pratique quotidienne permettait à l'individu de maintenir son corps en excellente condition physique et mentale et d'acquérir le contrôle de soi. Aujourd'hui, l'enseignement reste très proche de celui transmis aux origines.

2) L'apprentissage des armes

Une fois passée la première étape de son initiation, le disciple pouvait être

introduit dans l'art du maniement des armes : bambou, bâton court, dague, épée, et bouclier, massue, lance, etc. Deux d'entre-elles sont cependant typiques du kerala : l'urumi (épée flexible à double tranchant) et l'otta. L'otta est une petite dague en bois courbe dont l'extrémité s'affine et se termine par un arrondi. Cette arme est basée sur la connaissance des marmas ou points vitaux. Les coups et les pressions sont dirigés vers les centres nerveux et moteurs. Le maître peut ainsi, au cours du combat, stimuler, calmer, voire paralyser l'étudiant... ou l'adversaire. L'otta, tout à la fois symbolique et efficace, nous mène vers la jonction de la pratique corporelle, du combat à mains nues et de la médecine traditionnelle.

3) Le combat à mains nues

C'est en effet après ce lent et laborieux apprentissage de la conscience que l'élève peut en "venir aux mains". A l'encontre des techniques asiatiques, la

*L'arme est
le prolongement
énergétique
du corps.
C'est le corps
qui gouverne
et donne vie
et pouvoir.*

défense à mains nues est la dernière enseignée. Les projections de "l'agresseur" ne sont en fait que le miroir des nôtres. Dans le "corps à corps", sans la





Le Kalarippayat Art de combat, art de guérison



distance des armes, il est trop facile "d'absorber" et de se mélanger à l'énergie de l'autre. Après de longues années de pratique des armes, nous sommes davantage aptes à ne plus "nous perdre" dans l'autre, et cesser d'être le miroir déformant de nos émotions mutuelles. Dans la technique à mains nues : adi et thada (adi : pression et coup, thada : esquive), les combattants font usage de la connaissance des marmas (points vitaux) pour défaire l'adversaire. Un coup ou une pression sur un marma peut anéantir l'attaquant et le réduire à un état comateux. Il est donc important pour le combattant de connaître et de comprendre l'ensemble des noeuds vitaux.

Kalarippayat et médecine traditionnelle

L'art du kalarippayat repose sur une connaissance complète et scientifique du corps humain, ainsi que l'étude des 108 points vitaux du corps, des coups pouvant leur être portés, des blessures et des maux pouvant s'ensuivre, et enfin des modes de traitement à appliquer dans tous les cas. Les méthodes curatives associées à la pratique restent une branche séparée et importante de la médecine ayurvédique répandue encore de nos jours dans tout le kerala. C'est en fait la survivance de cette forme de médecine populaire qui a permis de maintenir et de préserver l'institution de ces écoles.

Enfin, on ne peut parler des kalaris et de leur mode d'éducation physique sans mentionner l'**uzhichill**, ou massage, qui y est associé. Cette étape s'avérait nécessaire au bon déroulement de l'apprentissage et tout pratiquant y était assujetti,



Le Kalarippayat Art de combat, art de guérison

aussi bien en kalarippayat que dans les arts de la danse et du théâtre comme le kathakali, le Theyyam ou le velakali. Le massage demeure une aide précieuse pour acquérir de la flexibilité, un moyen efficace pour assouplir les articulations, les ligaments et les tendons du jeune élève.

Toute la panoplie des armes du kalarippayat nous permet d'explorer tous les registres de notre corps et de notre esprit. Les armes blanches nous permettent de toucher nos "impuls" en nous confrontant à nos violences internes et nos peurs ancestrales. Savoir contrôler le corps tout en étant énergie pure, non pas la décharge d'adrénaline envoyée par le mental, mais savoir se laisser transpercer par la pure énergie. Comme tout art martial, les secrets et les clés du kalarippayat n'apparaissent progressivement qu'après des années de pratiques quotidiennes.

C.G.

Portrait de Cécile Gordon

C'est en 1983 qu'elle fut initiée au Kalarippayat de Maître Govindan Kutti Nair qui lui a généreusement dispensé son enseignement en Inde au C.V.N Kalari de Trivandrum. Plusieurs séjours de longue durée au Kérala lui ont permis d'accéder à ce "grand art" qu'elle enseigne depuis plusieurs années en Europe. Comme et selon la tradition, c'est en assistant son Maître dans son dispensaire, partageant soins et travail avec lui, qu'elle apprit les pratiques médicales : massages Uzhuchill et diverses techniques de soin.

Actuellement, au sein de l'association, elle encadre en Europe des stages de Kalarippayat et des sessions de formation aux massages ayurvédiques. Elle a développé une pédagogie particulière et appropriée aux européens afin qu'ils puissent aborder plus précisément le sens profond de ces techniques ancestrales, ceci sans dénaturer l'essence même de cette discipline. Ce sont des exercices simples et précis permettant de sentir le lâcher-prise des charnières (bassin, genoux, épaules, etc) indispensable à la

fluidité des mouvements du kalarippayat et qui permettent une efficacité sans violence.

*Cécile Gordon propose des stages cet été, du 4 au 14 juillet au dojo de Cazère en Haute-Garonne avec le Maître Satyanarayanan et du 21 au 25 août à Handaye-plage avec le maître S. Kumar.
Tél : 05 61 60 40 81*



Le MAÎTRE de KALARIPPAYAT

*I*l y a bien longtemps, un jeune brahmane originaire de la côte du Malabar, au nord du Kérala, désirait ardemment étudier les arts martiaux. Il abandonna tous ses biens et quitta sa famille pour se rendre à Calicut auprès d'un roi réputé pour le maniement des armes.

Après avoir fixé avec l'astrologue un jour favorable, Maître et disciple commencèrent les leçons. Au bout d'une année, le roi demanda à son élève :

"Si tu étais attaqué, combien d'ennemis pourrais-tu repousser ?"

Le jeune homme répondit sans hésitation :
"Dix mille hommes je pourrais repousser".

Le roi lui répondit que cela ne suffisait pas et qu'il devait encore étudier.

Un an plus tard, après un entraînement vigoureux, le roi renouvela sa question.

Le jeune brahmane répondit qu'il pourrait venir à bout de cinq mille hommes.

Le roi lui fit savoir que cela ne suffisait pas et qu'il devait reprendre de manière plus intense ses leçons. Ainsi chaque année, le roi posait la même question, et chaque année le nombre des ennemis diminuait.

Après que douze années se furent écoulées, le roi lui demanda à nouveau :

"A présent, combien d'ennemis pourrais-tu repousser ?"

L'étudiant répondit cette fois avec modestie :
"Il me semble que maintenant, si j'étais attaqué, je pourrais me défendre".

Le jeune homme était maintenant devenu un guerrier, mais le maître pensait que son enseignement n'était pas complet et voulut le tester à son insu.

Un matin, alors que l'élève prenait un bain d'huile, deux hommes armés de lances se cachèrent de chaque côté de la porte guettant sa sortie.

Au moment où il s'apprêtait à franchir le seuil, les hommes surgirent, croisant leurs fers dans sa direction.

Ayant senti les pointes contre sa peau, le jeune guerrier fit un brusque saut en arrière pour se protéger.

A cet instant, le roi apparut et examina les lances. Chacune d'elles portait des traces d'huile. Puis ce fut avec une joie non dissimulée qu'il vit son étudiant sain et sauf, sans l'ombre d'une égratignure :

"Maintenant, lui dit-il, tu vois avec ton corps et je n'ai plus rien à t'enseigner".

Le brahmane remercia son maître et s'inclina avec modestie.

Brèves Brèves

Arts plastiques et mouvements corporels

L'association "Ah ! Le Printemps" propose dès la rentrée de septembre un stage-atelier par mois pour ceux et celles qui désirent explorer leur créativité artistique dans la spontanéité des gestes et mouvements naturels. Les prochaines dates sont le **12 septembre et le 10 octobre 1999**. Des cours hebdomadaires sont aussi prévus. Les séances en particulier et en groupe sont animées par **Renate Faulhaber**, diplômée de l'Académie des Beaux-Arts de Munster et formée à l'Institut Français de Gestalt Thérapie à Paris.

Rens : "Ah! Le Printemps", 74, rue de Charenton 75012 Paris tél/fax : 01 43 47 00 97

Arts et culture chinois

L'Asso. Luy l'Art du Tai (14, rue des 4 vents 37000 Tours) vient de naître, elle propose un nombre alléchant d'activités : recherches sur le Tai Ji Quan, cours de Feng Shui, de calligraphie, de chinois etc. Fax : 02 47 76 05 39 ou 06 15 13 13 66

Institut d'arts internes

L'Institut International de Formation à l'Enseignement des Arts martiaux Internes organise son premier stage à thème à Paris (16 et 17/10) et Toulouse (4 et 5 /12) : "la respiration dans l'art martial" Rens : IFAM - BP 3002 49017 Angers cedex 01

Feng Shui

Stages été de Feng Shui pour transformer votre habitation en un lieu d'harmonie et de prospérité du **18 au 22 août** à Nantes avec M. Pages. Egalement formations (programme sur demande) et expertises. Rens : 02 40 89 50 70

Tai Ji Quan

L'Association Vital Impact propose pour la rentrée de septembre des cours de Tai Ji Quan matin midi et soir à Paris (11ème) et Vincennes (94). Rens : 01 49 88 71 72

Kun Lun Chan Tao

Enseignement philosophique et spirituel taoïste, à l'esprit chamanique, des monts Kun Lun diffusé par Patrice-Raphaël Dubois. Séminaires permanents. Rens : 06 60 23 52 63

Tai Ji Quan & Qi Gong

L'école "la Voie du Tao" propose des cours de Tai Ji Quan style Yang et Qi Gong des méridiens à Fontenay-aux-roses (92) et Villejuif (94). Rens : 01 45 59 31 92

Site culturel

Pour vos sorties culturelles et des infos pratiques sur les cultures asiatiques, un site complet et agréable à consulter : <http://www.Eurasie.net>

Minitel

Pour les passionnés de Shiatsu, taper 3615 SHIATSU.

Tai Ji Style Wu & Qi Gong

Cours/stages le W.E. à Cluses/Bois (78) Rens : 01305520 66

Tai Ji Quan Style Chen

Maître Feng Zhi Qiang, 18ème génération, disciple de Chen Fa Ke et Hu Yao Zhen (maître de Hun Yuan Qi Gong) sera à Amsterdam (Hollande) pour trois stages : 8-12 Août (débutants), 15-19 Août (avancés), 22-26 Août (professeurs). Rens : M. Chen Lian Sheng (D.S. Kristanto), tél: 00 31 (0) 20 697 9094

la porte ouverte sur la Connaissance



Médecine Traditionnelle Chinoise

Organisation de l'Association de la Médecine Traditionnelle Chinoise

- Acupuncture et moxibustion • Pharmacopée • Diététique • Tui Na (massages) • Yang Sheng (prévention et longévité)
- Enseignement sur Paris, Marseille, réparti en week-ends de septembre à Juin
- Un cycle fondamental pour acquérir les notions essentielles
- Une formation avancée réservée aux praticiens

A retourner à l'école LU MEN
67 Cours Mirabeau - 13100 Aix en Provence

Nom _____ Prénom _____
Adresse _____
Code postal _____ Ville _____
Téléphone _____

Déjà recevoir une documentation gratuite

王 氏 黄 家 中 医 学 院

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

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

Agriée par les Universités de Médecine (PERIN - ANHUI - TIANJING)

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

- CURSUS DE BASE : 3 ANS (WEEK-END) : ACUPUNCTURE - PHARMACOPEE - THERAPE MANUELLE - QI GONG
- CURSUS DE PERFECTIONNEMENT : 3 ANS (WEEK-END) : APPROFONDISSEMENT DANS DIFFERENTES SPECIALITES
- STAGE CLINIQUE POSSIBLE DANS LES HOPITAUX CHINOIS SANCTIONNE PAR UN CERTIFICAT DELIVRE PAR L'UNIVERSITE D'ACCUEIL.

Renseignements :
19, rue Bayard - Bât. C - 31000 Toulouse
Tel : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23



Pour adhérer à l'Université libre du TAO (asso. loi 1901)

Nom
 Prénom
 Date de naissance
 Sexe
 Nationalité
 Adresse
 Code postal
 Ville
 Tél
 Fax
 Centres d'intérêt

JE SOUSCRIS POUR DEVENIR :

- membre**
 adhérent 300 FF / an
- membre**
 actif 500 FF / an
- membre**
 bienfaiteur 1000 FF et + / an

Je reçois à partir de septembre 99 ma lettre d'informations trimestrielle sur le développement de l'université (Site web, café-Tao, voyages culturels, édition et traduction de documents de recherche contemporaine sur la culture énergétique). Je bénéficie d'un prix préférentiel pour les abonnements à NGTAO et d'une réduction sur toutes les activités culturelles organisées par l'Université libre du TAO.

**Bulletin à retourner à "Université
Libre du TAO" 3, rue Vulpian
75013 Paris France**

Communiqué de L'Université Libre du TAO

Chers lecteurs & lectrices,

Suite à plusieurs courriers demandant des précisions sur les champs d'activité de l'Université Libre du Tao, je prends le soin d'exposer les premières orientations suggérées.

Tout d'abord nous ne voulons pas être une nouvelle fédération, nous souhaitons simplement créer un espace de questionnement, de recherche de partage et d'échanges culturels de notre pratique via le réseau internet afin de réunir une communauté internationale de langue francophone autour des techniques énergétiques.

-La première de notre action symbolique est donc d'organiser un voyage pour passer les Dan en Chine du 20 au 30 août accompagné par M. SUN Gen Fa, 7ème Dan.

-Mais l'Université Libre du Tao ne se réduit pas seulement au passage des Dan, elle s'ouvre aussi à d'autres espaces de recherche comme la mise en relation entre les connaissances occidentales et orientales, à l'image d'un psychanalyste pratiquant le Qi Gong, qui propose le terme de "Psy Gong" pour conjuguer ces deux domaines.

**Nous aspirons au
bonheur et à la joie
d'être vivant. Mais
comment le devenir
si nous ne le sommes
pas ici et maintenant ?**

Qu'est-ce qu'une connaissance sans espoir ? Une tradition morte... Alors comment les générations futures, c'est-à-dire nos enfants, vont-ils créer leur monde s'ils ne ressentent pas au fond d'eux l'espoir de leurs aînés ?

En s'imprégnant du Tao, de la sphère du Yin-Yang, il est possible de découvrir et d'explorer une voie (Tao) universelle et métissée dans laquelle toutes les manières d'être se sentent reconnues dans le respect de leurs différences.

-Des champs de réflexion s'ouvriront autour de questions essentielles :

Qu'est-ce que peuvent apporter les formes occidentales de psychologie aux arts énergétiques ?

Quelles formes de pensée et d'émo-

tions induisent le choix de telle ou telle technique corporelle ?

Le Tai ji Quan peut-il être ostéopathe ?

Comment vivre écologiquement ?

Comment faire un pont entre le travail du clown et les mouvements dans le Tai Ji ?...

On ne reproduit pas mécaniquement une tradition, un savoir, on le reçoit, on le vit en soi, on se le réapproprie.

La société française souffre d'une réputation d'un système administratif lourd et très conservateur qui se mêle confusément avec l'énergie des révolutions comme 1789 et 1968. L'espoir qui a emporté les mouvements sociaux après 68 a commencé à s'éteindre à partir des années 80.

Il est important ici de se rappeler du foisonnement des mouvements qualifiés péjorativement de New Age qui ont profité du succès d'une des plus grandes entreprises humaines : les premières images de la Terre, Gaïa, et l'aventure spirituelle de l'équipage américain Apollo qui est allé sur la Lune en 1969. Ces cosmonautes ont vu et vécu la beauté et la fragilité de notre Terre-Mère qui pouvait disparaître de leur vue derrière la taille de leur pouce, une si petite boule qui abrite des milliards d'êtres vivants....

Pour terminer, je répondrai à des rumeurs concernant la disparition de votre magazine suite à la lettre de soutien que nous avons publiée dans le n°11. New Génération Tao continue et continuera à vivre entre vos mains. Cette lettre avait pour intention de vous informer sur les innombrables obstacles rencontrés pour développer un magazine indépendant de qualité en France. La création de l'Université Libre du Tao étant une proposition pour étendre le "mouvement TAO" au-delà du monde de la presse, d'où également notre site Internet en plein développement que je vous invite à visiter.

<http://www.new-generation-tao.com>

e mail newtao@club-internet.fr

**Manikoth Vongmany,
Directeur Pédagogique**

APPEL AUX PRÉSIDENTS D'ASSOCIATIONS D'ARTS MARTIAUX CHINOIS

ALLIANCE

Défense et promotion des arts martiaux chinois

CRÉATION

Notre collectif s'est créé à l'initiative de présidents de clubs et professeurs ayant appris et vérifié que l'association FUFAMCE (Fédération de l'Union des Arts Martiaux Chinois et Energétiques,) avait, de façon anti-démocratique élu un président représentant les arts martiaux chinois au niveau national (en effet, sur les 350 présidents de clubs un faible pourcentage d'entre eux a été convoqué à l'Assemblée Générale électorale du 12 Juin 1997).

Qui plus est, les avis et autorisations nécessaires (Ministère Jeunesse et Sports MJS et Comité National Olympique de Sport Français, C.N.O.S.F.) n'ont pas été requises, comme le prévoit l'article 8 du décret n° 95 - 1159 relatif aux statuts types des Fédérations Sportives.

L'Alliance a donc été créée par nous et pour nous !

ACTIONS ENTREPRISES

- Demande d'explications au Pdt de la FUFAMCE sur les conditions de son élection.

- Courriers au Président de la Fédération de tutelle (FFKAMA) dont un concernant les comptes de la FUFAMCE (la FFKAMA a versé sur les saisons 97/98 et 98/99 la somme approximative de 2,4 MF à cette Association dépourvue d'autorisation ministérielle).

- Saisie du MJS et CNOSEF sur les conditions de création de la FUFAMCE

- Obtention d'un premier rendez-vous avec des représentants du MJS

- Mise au point avec le Président de la F.F.K.A.M.A.

PÉTITION NATIONALE DEMANDANT :

-Justificatif et usage fait des sommes versées par la FFKAMA à l'UFAMC et à la FUFAMCE

-Organisation des ETATS GÉNÉRAUX des A.M.C. avec élection et appel à candidature

CONSTAT

- Absence d'une politique claire de développement

- Aucune transparence budgétaire

- Stratégie de communication dérisoire

- Organisation et déroulement des compétitions aléatoires (arbitrage, matériels inadaptés et/ou manquants etc.)

- Programme des entraîneurs établi approximativement

- Codification et réglementation internationale occultées

- Programme pédagogique inexistant

(sport de masse, haut niveau et enfants)

- Absence de relations avec les instances internationales.

NOS OBJECTIFS

- Rassembler tous les clubs Arts Martiaux Chinois autour d'un projet commun permettant le développement de notre discipline selon l'Éthique qu'elle mérite : fonctionnement démocratique, transparence budgétaire, réelle politique de promotion, médiatisation et communication...

- Développer tous les aspects du Wushu : culturels, techniques et pédagogiques.

- Participer activement à la création de la prochaine Fédération Autonome des Arts Martiaux Chinois (pour l'an 2000 la délégation accordée à la FFKAMA va prendre fin, des Etats Généraux seront organisés gracieusement au Ministère de la Jeunesse et des Sports dans le but de créer une Fédération des A.M.C.) pour influencer sur notre avenir, il faut nous regrouper : pensons à nos élèves et à nos futurs élèves.

Nous tirons un bilan assez négatif de ces 20 dernières années, nous mettrons tout en œuvre pour que les responsables actuels ne gèrent surtout pas notre future Fédération, il faut des hommes nouveaux qui pensent à notre discipline et non à leurs seuls intérêts personnels.

Il est grand temps d'agir

Structurons notre force

Le devenir des Arts

Martiaux Chinois

est entre nos mains

CONTACTEZ ET REJOIGNEZ



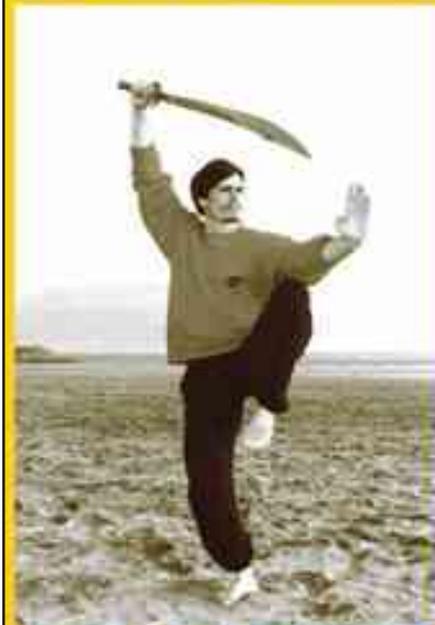
L'ALLIANCE
Défense et promotion
des Arts Martiaux Chinois
11, rue de Noisy-le-Sec
75020 Paris
Tél 01-40-59-19-18
Antenne LYON :
04-78-52-45-42

ACADÉMIE DE LA MONTAGNE

Le Club, la Référence

*Partagez
avec nous la passion
des Arts Martiaux*

Santé • Anti-Stress • Arts Martiaux



En photo : Pascal TON, responsable TMAA France

TAI-CHI • CHI-KUNG • AÏKIDO
KUNG-FU • KARATÉ • JIU-JITSU
BOXE FRANÇAISE • JUDO
MUSCULATION



3 mois gratuits

pour toute inscription ou réinscription.*

Renseignez-vous en téléphonant au

01 44 41 63 20

www.tudostore.com

Offre valable réservée
aux lecteurs de Génération Tao
jusqu'au 15 août 1999

34 rue de la Montagne Ste Geneviève
75005 Paris

7ème Trophée HOANG NAM

**Dimanche 13
juin 1999**

Cette 7ème édition du trophée Hoang Nam fut un grand succès. Organisé à la mémoire du Maître Hoang Nam, pionnier du Kungfu en France par son fils Hoang Nghi. En technique seules les différentes Écoles du Maître Hoang Nam ont participé, venues de toutes la France mais aussi d'Italie. Le trophée du meilleur technicien voté par les juges était décerné à Maxime BESSOT.

Quant aux combats, tous les arts martiaux pouvaient concourir dans les règles du Kungfu. Étaient représentés le karaté, le viet-vo-dao, la boxe chinoise, le taekwondo, le shidokan, le kenpo, le quan-ki-dao. Le trophée du meilleur combattant fut délivré à Loïc MOLLA qui le dédia à son père récemment décédé. La huitième édition se déroulera en avril 2000.

Résultats

Techniques

- Poussins (G) :
1^{er} : Steve MORANVILLE (Ecole Hoang Nam)
2^{ème} : Igor VIDULICH (Alessandria)
3^{ème} : Jules DURAND (Ecole Hoang Nam)
- Pupilles (G) :
1^{er} : Marco MAESTRAMI (Alessandria)
2^{ème} : Slimane LAAMOURI (Ecole Hoang Nam)
3^{ème} : Jocelyn CHAUDANSON (Ecole Hoang Nam)
- Benjamins (F) :
1^{er} : Priscillia BARBOSA (Ecole Hoang Nam)
2^{ème} : Virginie BOTTASSO (ASECAM)

- 3^{ème} : Sandrine TRISCORNIA (ASECAM)
- Benjamins (G) :
1^{er} : Kim NGUYEN-DUC (Ecole Hoang Nam)
2^{ème} : David MARTIAL (ASECAM)
3^{ème} : Giorgio CAPRIAT (Turin)
- Minimes (G) :
1^{er} : Mickaël GENOVESE (Ecole Hoang Nam)
2^{ème} : Romain JACOB (Ecole Hoang Nam)
3^{ème} : Mohamed GAM (Ecole Hoang Nam)
- Cadets : (G) :
1^{er} : Sébastien SOUDAIS (Ecole Hoang Nam)
2^{ème} : Alessandro VILLA (Vercelli)
3^{ème} : Ricardo CASTELLANO (Albenga)
- Juniors (F) :
1^{er} : Nathalie RAYE (Ecole Hoang Nam)
2^{ème} : Sara MARCELLINO (Alessandria)
3^{ème} : Lorena BARBERIS (Firenze)
- Juniors (G) :
1^{er} : Sylvain SCARAMOZZINO (Ecole Hoang Nam)
2^{ème} : Loïc MOLLA (Ecole Hoang Nam)
3^{ème} : Jonathan SARTOR (Ecole Hoang Nam)
- Séniors débutantes :
1^{ère} : Arianna BORGOGILIO (Alessandria)
2^{ème} : Manuela GANDINI (Modena)
3^{ème} : Sylvia RAMELLA (Ecole Hoang Nam)
- Séniors débutants :
1^{er} : Thomas ZAVROSA (ASECAM)
2^{ème} : Massimo COLOMBINO (Turin)
3^{ème} : Gianni SCHEMBRI (Alessandria)
- Séniors avancées :
1^{er} : Simonetta GUARRERA (Alessandria)
2^{ème} : Liza DRIGEARD (Ecole Hoang Nam)
3^{ème} : Loredana CACCIA-



BUE (Alessandria)

- Séniors avancés :
1^{er} : Maxime BESSOT (Ecole Hoang Nam)
2^{ème} : Francesco FORMICA (Alessandria)
3^{ème} : Philippe AJDERIAN (Ecole Hoang Nam)

Résultats

Combat

- Juniors -60 kg :
1^{er} : Manuel ROUBI (Viet-Vo-Dao Bach Long Grasse)
2^{ème} : Sébastien SOUDAIS (Kung-Fu Hoang Nam Antibes)
3^{ème} : Grégory PACI (Taekwondo SELCA Nice)
- Juniors -70 kg :
1^{er} : Loïc MOLLA (Taekwondo Hoang Nam Antibes)
2^{ème} : Romain SIMONDI (Karaté EJK Golfe-Juan)
3^{ème} : Sylvain CROZAS (Boxe Chinoise Hoang Nam Antibes)
- Juniors +70 kg :
1^{er} : Sébastien KIENER (Karaté EJK Golfe-Juan)
2^{ème} : Hamdi MEBRAKI (Kung-Fu ASECAM Cannes)
3^{ème} : Jérémy PAWLUCK (Karaté EJK Golfe-Juan)
- Séniors -60 kg :
1^{er} : Olivier MORIANO (Boxe Chinoise Hoang Nam Antibes)
2^{ème} : Massimo COLOMBINO (Boxe Chinoise Turin Italie)
3^{ème} : Hatem TOUILA (Taekwondo Hoang Nam Antibes)
- Séniors -65 kg :
1^{er} : Giuseppe RENDA (Boxe Chinoise Alessandria Italie)
2^{ème} : Christophe DEWAELE (Shidokan Makato Ville-neuve-Loubert)



Hoang Nghi, champion du monde, 3 fois champion d'Europe et 12 fois de France !

- 3^{ème} : Yoann DEFLANDRE (Boxe Chinoise Hoang Nam Antibes)
- Séniors -70 kg :
1^{er} : Stéphane MESSADIA (Taekwondo Hoang Nam Antibes)
2^{ème} : Stefano BORGATO (Boxe Chinoise Albenga Italie)
3^{ème} : Sami FARHAT (Taekwondo SELCA Nice)
- Séniors -75 kg :
1^{er} : Akim CHEMESSI (Boxe Chinoise Hoang Nam Antibes)
2^{ème} : Serge CHAUVY (Quan-Khi-Dao Toulon)
3^{ème} : Max CARTELLE (Quan-Khi-Dao Seyne)
- Séniors -80 kg :
1^{er} : Maxime BESSOT (Kung-Fu Hoang Nam Antibes)
2^{ème} : Vincent VACCARESE (Viet-Vo-Dao Bach Long Grasse)
3^{ème} : Vincent NICOLAI (Taekwondo SELCA Gaude)
- Séniors +80 kg :
1^{er} : Thierry BOURDON (Shidokan Makoto Ville-neuve-Loubert)
2^{ème} : Christophe GARRO (Boxe Chinoise Hoang Nam Antibes)
3^{ème} : Stéphane IDRIS (Viet-Vo-Dao Bach My Cannes)
3^{ème} ex-aequo Mohamed KHALED (Viet-Vo-Dao Cannes)



VERNEUIL sur SEINE, VERNEUIL sur SCENE

Le Temple de Shaolin

L'énorme succès rencontré l'an passé par le spectacle de fin d'année de l'Ecole de wushu du Dragon Bleu (Lan Long) a donné envie aux organisateurs de venir un peu plus au devant du public en racontant la fabuleuse histoire du kung ku wushu et donc du Temple de Shaolin. Ce fut chose faite samedi 12 juin devant un public enthousiaste.

"Mesdames et Messieurs, en ouverture ce soir... l'histoire du Temple de Shaolin par l'Ecole du Dragon Bleu de Verneuil... il n'y a pas de mots pour décrire ce que vous allez voir maintenant... Place au spectacle!" telles furent les premiers mots prononcés par l'animateur de cette grande soirée, et il n'avait encore vu que les répétitions.

Cette fresque s'est déroulée dans le cadre des activités culturelles de la Ville (et particulièrement de l'Association Tamaris) au théâtre Maurice Béjart, salle toute récente et particulièrement bien équipée sur le plan scénique.

Au programme, et dans un somptueux décor, le parcours

de Tamo (Boddidharma), son arrivée mouvementée en Chine, sa longue méditation, son enseignement, les moines faces aux ennemis du Temple et un magnifique final illustrant le kung fu moderne avec avalanche de tao lu et tao shu effectués par l'ensemble des élèves du Dragon Bleu.

A noter une très belle scène où la somptueuse danseuse indienne de **Baratranatyam Shakti** et la non moins célèbre **Tatiana Tchen** (médaille d'or en technique kung fu) ont établi le parallèle "sacré" entre le wushu et d'anciennes chorégraphies indiennes.

Très spectaculaire également, un combat titanesque entre moines de Shaolin et brigands plus féroces que nature. On a pu admirer de grandes figures de l'art martial chinois en France,

Messieurs **Aïci, Trikki, Persil, Hakkoum** ou **Rousval**.

En fond de scène pour ce spectacle, de magnifiques décors lumineux créés pour l'occasion et pour le plaisir de l'ouïe, deux voix d'enfants nous narrèrent l'histoire et se posèrent ces questions naïves qui sont si souvent nôtres.



Plus d'infos,
plus d'images sur :
<http://jawx.com/dragon-bleu>
(rubrique événements).
Tél : Frédéric PINLET
01 40 25 06 10
Photos André Duclos



infos

Open de France ENFANTS 5 & 6 juin (F.F.K.A.M.A.) Les Lyonnais à l'affiche



Les 5 et 6 juin 1999 se déroulait au gymnase Charléty, la Coupe de France Enfants.

Les Lyonnais y ont largement été représentés. Venus en bus, voiture ou TGV, accompagnés de leurs parents et de la Responsable de la Commission Enfants Mme Sylvianne Bosch, qui ont fait un travail remarquable quant à l'organisation et l'encadrement de ces enfants au cours de toute la saison sportive.

Ces jeunes espoirs sont venus, décidés à raffer toutes les médailles comme à leur habitude chaque année. Préparés depuis le début de la saison par leurs professeurs et sélectionnés pour suivre des entraînements Elites Enfants sous la direction de M. Hakim Bouamrane (le Directeur Technique de Ligue Arts Martiaux Chinois, deux fois champion de France, vainqueur de la Coupe de France et ancien membre de

l'équipe de France). Il leur a transmis son savoir-faire avec sagesse, et partagé avec eux son expérience afin de leur passer la flamme des battants. Il voit donc ses efforts récompensés par les résultats : 23 médailles d'or, 21 médailles d'argent, 9 médailles de bronze, "c'est une vraie consécration".

RESULTATS PAR CLUB

Jeunesse Sportive d'Irigny :

- Poussine :
- CERQUA Laurie, mains nues ancien : 3ème / Combat 35-40 kg : 1ère

- Poussin :
- CARINCI Grégory, combat 30-35 kg : 1er
- CADARD Julien, combat 30-35 kg : 2ème
- CADARD Mathieu, combat 30-35 kg 1er

- Pupille :
- MINTZ Gary, combat 30-35 kg : 1er

- Benjamine :
- CERQUA Nelly, combat +50 kg : 2ème
- BERGERON Stéphanie, combat 45-50 kg : 2ème

- Benjamin :
- VERSACE Ludovic, combat 45-50 kg : 2ème

Mante Verte Villeurbanne :

- Benjamin :
- ARJONA Cyril, mains nues ancien : 1er / Armes courtes, 3ème

- Minimes :
- TESTA Romain, mains nues ancien : 3ème

MJC Saint Priest :

- Poussine :
- MOQA Alison, mains nues Chan Quan : 2ème/ Armes courtes : 2ème

- Poussin :
- SOTRON Yan, armes courtes, 1er

- Pupille :
- MORENO Aurélie, armes longues, 1ère

- Minime :
- ROESCH Ludovic & MARIN Yannick, combiné 1er

MJC Rive de Gier :

- Benjamine :
- LONGCHAMP Elodie, mains nues Chan Quan, 2ème/ mains nues, Nan Quan : 3ème

- Benjamin :
- LIMOUSIS Benjamin, mains nues Nan Quan : 1er/ Armes longues : 2ème

Hunh Gar Vaulx en Velin :

- Minime :
- RANDANI Ali, mains nues ancien : 2ème/ Mains nues libres : 3ème/ Combat 35-40 kg : 1er

Nord Sud Point Mixte Lyon 9ème :

- Pupille :
- CAILLAUT Christopher,



La grâce du Wushu incarnée par-
TRAA Schaele (Shogun Club Givors)



Frédéric Graziano de l'A.S.C.S. Rillieux la Pape



mains nues Nan Quan:3ème
 ● Minime :
 - CACHINERO Anthony,
 mains nues Chan Quan :2ème/
 Armes courtes : 2ème/ Armes
 longues : 1er

Okinawa Karaté Club

Lyon 1er :

● Benjamin :
 - ASMANI Cyril, combat 35-
 40 kg : 1er

Shogun Club de

Çivors :

● Poussine :
 - HACHI Sofia, combat 25-30
 kg : 1ère

● Pupille :

- TRAA Schaele, mains nues
 Chan Quan : 1ère/ Armes cour-
 tes : 2ème

- CANJU Syndie, combat 40-
 45 kg : 1ère

- PILLET Vincent, mains nues
 Chan Quan : 3ème/ Armes
 longues: 2ème

● Benjamin :

- MOLLET Stéphanie, mains
 nues Chan Quan:3ème / Armes
 courtes :1ère

A.S.C.S. Rilleux la

Pape :

● Poussin :
 - HAMRICHE Karim, combat
 40-45 kg, 2ème

- TRAVI Lam-Hien, mains nues
 ancien : 3ème

● Poussine :

- GRAZIANO Caroline, com-
 bat 45-50 kg, 1ère

● Pupille :

- PHONG Tony, mains nues
 ancien, 2ème

- BROCHET Stéphanie, mains
 nues libre : 1ère/ Armes longues,
 2ème /

- PIECYK Magda, mains nues
 Chan Quan, 2ème

- GRAZIANO Frédéric, mains
 nues Chan Quan: 2ème/ Mains
 nues libre : 1er/ Armes courtes:
 1er/ Combat 45-50 kg: 2ème

● Minime :

- DESMARÇEZ Christophe,
 mains nues Chan Quan : 3ème/
 Combat 60-65 kg, 2ème
 - Equipe technique mains nues
 (HAMRICHE, PHONG,
 LAMHIEN) : 1ère

Tous ces jeunes continueront à évo- luer au sein de l'équipe Lyonnaise "espoirs" afin d'as- surer la relève de l'équipe de France.

Tous ces résultats n'auraient pas pu avoir lieu s'il n'y avait pas une organisation rigoureuse et un clin d'oeil attentif et attentionné du Docteur BOUAYAD, Responsable d'Arts Martiaux Chinois de la Ligue du Lyonnais, qui fête cette année sa 20ème année de pratique du Kung-Fu. Il a su créer avec l'aide d'autres passionnés comme lui, une structure où toutes les disciplines martiales chinoises peuvent s'exprimer et se développer pleinement, en encourageant les enseignants et les professeurs de ces disciplines à passer leur Brevet d'Etat d'Educateur Sportif du 1er et 2nd degré.

La Ligue du Lyonnais voit le nombre de ses licenciés Arts Martiaux Chinois doubler en moins de 5 ans, nous comptons cette saison une trentaine de Clubs et pas loin de 1200 licenciés. Ainsi, M. BOUAYAD et son Comité Directeur ne comptent pas s'arrêter là : ils incitent les professeurs à doubler d'efforts, à approfondir leur pratique des styles d'Arts Martiaux Chinois et à se mettre à jour dans la connaissance de ces disciplines, à motiver les pratiquants à passer les plus hauts grades, à augmenter le nombre de leurs licenciés afin

d'être prêts à la prochaine Olympiade et en attendant l'an 2001 où le Ministère de la Jeunesse et des Sports unifiera tous les Arts Martiaux Chinois "externes, internes", sous une seule et même fédération.

Les Lyonnais seront présents au rendez-vous et comptent même faire partie du prochain Comité Directeur National.

Rens : Ligue du Lyonnais,
 Arts Martiaux Chinois 75,
 allée Pierre de Coubertin,
 Palais des sports de Gerland
 69007 Lyon

JACQUES TESSIER

infos



WING CHUN

(l'art de combattre de manière Yue Wing Chun)

Le Wing Chun est un art martial qui à l'origine fut créé par des feronnis. Rapidement adopté par les deux sexes, il répond à la force brutale par l'intelligence et l'utilisation des lois de la biomécanique. Son exercice fondamental est le Chi-Sao ou travail des mains collantes. Pour la première fois en France, l'étude des formes (Yue Lu) internes et énergétiques du style sont enseignées.

Membre fond : 18/30 - 20/000000 et 19/30 - 19/43 et 19/45 - 21/00
 Ecole fondatrice 87 Bd Arago 75013 Paris Métro : Doulet Radoux et St Jacques



XIN I PA KUA

(Le style des 8 diagrammes du cœur et de l'esprit)

Le Xin I Pa Kua est le fruit du mariage de deux styles internes : Le Pa Kua, connu pour sa fluidité, son élasticité et sa rondeur et le Xin I réputé pour sa linéarité et sa puissance explosive. A la fois, un art martial efficace s'appuyant systématiquement sur l'utilisation du Nei Gong (travail de visualisation interne)

Membre fond : 20/30 - 22/00 Vendredi : 19/30 - 21/00
 Le Flap 91 quai Poincaré et Lévassier (anciennement quai de la gare)
 Ecole B Zone Arago 75013 Paris Métro Bibliothèque et Quai de la Gare

Les cours sont donnés par Sébastien Belotti, professeur diplômé d'état, disciple direct du Maître de Wing Chun Pan Yu Ping et successeur du Maître de Xin I Pa Kua, Chen Bing Dong.

COURS PARTICULIERS, COURS COLLECTIFS, STAGES
 01. 40. 96. 19. 52 / 06. 13. 96. 05. 00

Thierry ALIBERT, vainqueur dans plusieurs catégories aura marqué de sa présence ces championnats



le 30 mai à Paris

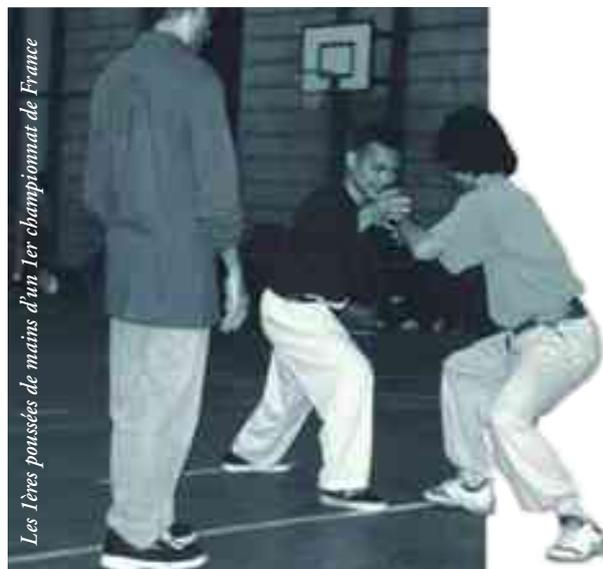
Cette journée-là, la FTCCC a organisé pour la quatrième fois le championnat national des disciplines martiales internes, et pour la première fois depuis que cette fédération est homologuée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Le déroulement des ébats s'effectua presque en continu, dans une très bonne ambiance. On a pu constater grâce à la venue de très nombreux compétiteurs (au jugé une centaine au moins) que de plus en plus de clubs de toute la France envoient des participants.

Il est intéressant de noter que la participation de nombreux compétiteurs s'effectue dans un esprit de convivialité et de rencontre où la "gagne" ne semble pas avoir déformé l'esprit.

CHAMPIONNAT DE FRANCE (F.T.C.C.G.) DE TAI JI QUAN ET TUI SHOU

Le tournoi présente de multiples catégories : formes de groupes séniors (personnes âgées) formes de groupes adultes, formes en solo à main nue, formes en solo avec armes, formes en duo à main nue, formes en duo avec armes. pour les Tui Shou, l'on sépara les hommes et les femmes et l'on créa des catégories de poids larges : trois pour les hommes : poids léger, moyen et lourd ; deux pour les femmes, ainsi que deux types de tournois de poussée : Tui Shou à pieds fixes et Tui Shou à pieds mobiles.

Le déroulement des compétitions techniques de forme s'effectua comme à l'accoutumée par des sélections lors desquelles tous les compétiteurs pratiquent l'enchaînement de leur style en entier, ensemble, tous disposés en tous sens dans l'espace. Le jury a tenu compte de critères techniques propres aux Arts Internes mais aussi, de la présence spatiale du pratiquant, de sa capacité à occuper un espace sans déranger les autres participants. Aussi bien en formes à mains nues qu'en armes (bâton, sabre, épée, éventail, poignards, double bâton) une dizaine de sélectionnés, hommes et femmes, furent conviés à un passage en finale de 4 mn durant l'après-midi.



Les Tèves poussées de mains d'un 1er championnat de France

Tandis que les formes s'effectuaient au centre du gymnase, des deux côtés deux aires de Tui Shou étaient installées, l'une simple pour le tournoi à pieds fixes représentée par un trait

furent les seules blessures enregistrées par le Médecin présent, ce qui semble indiquer que les règles et l'arbitrage furent efficaces dans la limitation des accidents.



Alex Chesnière lors des remises des récompenses aux vainqueurs

au sol sur lequel les deux pratiquants posent leur pied avant, l'autre formée par un cercle de 3 mètres de diamètre entourée de tapis de protection pour les chutes, ce pour le Tui Shou à pieds mobiles. Quelques doigts foulés

La remise de prix s'effectua sans podium comme les années précédentes, signe que la victoire en arts internes ne place pas au dessus...

Georges SABY

CODEMA

Collectif pour la Défense et
l'Évaluation des Médecines
Alternatives et Complémentaires

**La Belgique officialise
les médecines non
conventionnelles.
A quand leur recon-
naissance en France ?**

Le 22 avril 1999

La Belgique a définitivement adopté une loi-cadre destinée à réglementer les médecines non conventionnelles. Cette loi, déposée par le Ministre belge de la santé, Marcel Colla, prévoit la mise en place d'une commission paritaire qui permettra de réglementer dans un premier temps l'homéopathie, l'acupuncture, la chiropraxie et l'ostéopathie.

Ces professions seront exercées de manière indépendante, certaines pourront être pratiquées par des non médecins, à condition qu'ils aient suivi une formation de haut niveau et qu'ils respectent une déontologie professionnelle. La loi prévoit que d'autres disciplines non conventionnelles pourront être reconnues par la suite sur les mêmes bases. Le vote a été acquis sans aucune opposition, que ce soit à la Chambre des représentants (95 voix pour et 12 abstentions) ou au Sénat (46 voix pour et 14 abstentions).

La nouvelle loi belge répond ainsi à la Résolution européenne sur le statut des médecines non conventionnelles, adoptées par le Parlement européen le 29 mai 1997. La Belgique devient ainsi le neuvième pays sur les quinze membres de l'union Européenne à réglementer les médecines alternatives.

En 1998, des consultations ont eu lieu pour la reconnaissance de ces médecines en France et le CODEMA a été reçu au Secrétariat d'État à la Santé. Mais, depuis, malgré différents courriers et l'intervention de députés, plus rien ... Les associations et adhérents individuels membres du CODEMA ne comprennent pas que la France ne reconnaisse pas au minimum ce qui va être reconnu en Belgique. C'est pourquoi le CODEMA fait actuellement circuler une pétition pour le pluralisme thérapeutique.

Pour soutenir le CODEMA, vous pouvez vous joindre à son action en devenant membres associés ; l'adhésion individuelle est de 50 Francs (ou plus) à adresser au : CODEMA, La grande Chouanière, 72170 Ségrie, tél : 02 43 33 39 54

1ère fête en Midi Pyrénées



Le dimanche 9 Mai

S'est déroulé la première fête en Midi-Pyrénées de Tai Chi Chuan et Qi Gong organisée par l'Avenir Fonsorbaïs et Arts Martiaux Bio Contact de Toulouse-Blagnac. C'est à Fonsorbes, petit village de la grande banlieue toulousaine que le nouveau dojo a accueilli les diverses associations ainsi que le public venu nombreux pour découvrir ces Arts.

**Un immense Tao
en calligraphie
chinoise trône au
centre du dojo et
c'est en parfaite
harmonie que les
différentes écoles,
associations se
sont succédé
sur les 400 m2
de tatamis.**

De nombreux départements du Grand Sud étaient représentés : le Pays Basque, Le Béarn, le Lot, l'Aude, le Gers, le Tarn, la Haute-Garonne.

La matinée a démarré dès 10h avec une association de Qi Gong qui a proposé d'offrir à tous les participants déjà présents, y compris le public une petite séance d'un réveil matinal qui fut largement apprécié. Se sont ensuite succédés les démonstrations de

Tai Chi, style Chen, Yang, Wu, des formes à l'épée, au bâton, à l'éventail ... Bref pas de temps mort ! Juste un instant pour grimper sur la mezzanine en continuant à découvrir les pratiques d'un autre angle de vue et surtout admirer l'exposition de deux artistes peintres, pratiquantes assidues de Tai Chi.

En fin de matinée, un nouvel atelier de Qi Gong démarrait ; le public continuait à s'initier et les diverses écoles en profitaient pour découvrir d'autres formes de travail et ... se relaxaient. L'arrêt fut donné quand les estomacs commencèrent à piaffer d'impatience.

Une agréable collation fut servie sous le soleil printanier. Autour des tables animées, ce fut un nouveau temps d'échanges et de partages. Pour le public venu découvrir ces disciplines, il y eut sans doute une démystification de ces arts chinois encore entourés d'un halo d'étrangeté pour certains.

La journée reprit avec une démonstration de Kung Fu Wu Shu. Les «Chuan Tao», une sympathique équipe a enchaîné Tao, combat bâton, sabre etc... De quoi redonner à tous le tonus qui aurait pu nous

faire défaut après cette petite halte sous le chaud soleil ! Puis les démonstrations ont repris, entrecoupés d'ateliers de Tui Shou, de Qi Gong. Le public était nombreux à venir s'initier concrètement à ces pratiques. Une improvisation de Hip Hop a suivi avec le groupe «Etat d'Esprit». Ils ont mis le feu et ont terminé sous un tonnerre d'applaudissements.

**Puis une bonne
centaine de
personnes se sont
retrouvées sur
le tatamis pour
terminer cette
journée par
des échanges
amicaux de
Tui Shou.**

Et c'est sur un apéritif offert par le dojo que nous avons clôturé cette superbe journée. Il y eut encore quelques fructueux échanges avant de se quitter ; c'est décidé l'expérience demande à être renouvelée ! Rendez-vous en Mai prochain.

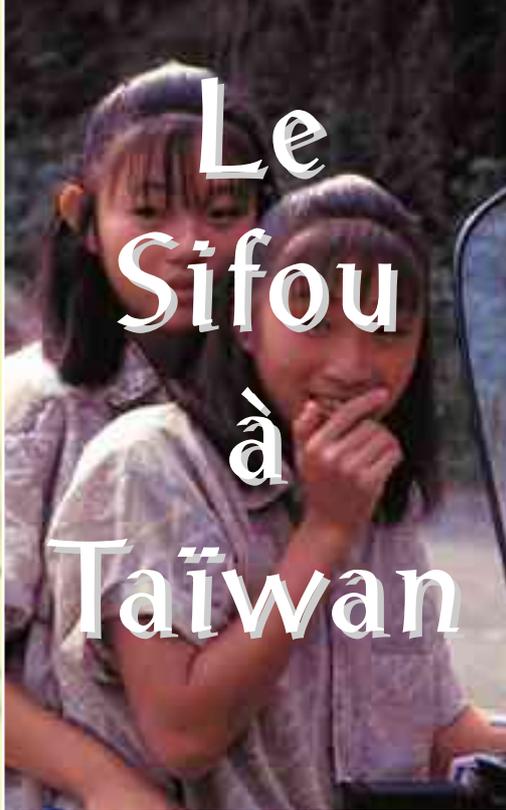
La magie du Tao a soufflé sur cette journée qui s'est déroulée dans une grande spontanéité ; journée appréciée par la variété des interventions, la convivialité, et l'état d'esprit joyeux et ouvert qui ont régné.

Merci à tous!K.B.

infos



Le Sifou à Taïwan



En sortant de l'aéroport climatisé, quel choc ! Oui, Taïwan est bien un pays tropical !

L'air est étouffant et je fais tout de suite connaissance avec cette odeur si particulière à Taipei : un mélange d'humidité, de cuisine et d'encens. Mais déjà une autre surprise m'attend en arrivant en ville. Pour la première fois de ma vie je me retrouve coincé dans un embouteillage... de scooters ! Garés par centaines sur les trottoirs ou lancés comme des bolides entre bus et camions... Et oui, c'est le premier moyen de locomotion, il y en a plus de 2 millions rien qu'à Taipei !

Enfin, me voilà en pleine ville et je comprends tout de suite le sens de l'expression chinoise "cha bu duo" qui est souvent employée pour décrire Taipei. "Cha bu duo" veut dire "à peu près", et en effet tout ici est "cha bu duo" : l'architecture (les vieilles maisons de style japonais étouffent entre les buildings construits en 15 jours...), la circulation (la patience est la première qualité des chinois)... et même le temps ! Trem-pé par une averse tropicale, je regrette le beau soleil d'il y a 5

minutes... Taipei me fait l'effet d'une "ville - salle de bain" : chaude, humide et glissante. On m'a aussi parlé des tremblements de terre (nombreux) et des typhons (seulement l'été) ...

Quelques prières au temple sauront me protéger... Ca marche, le soleil revient !

Au croisement de la Rani Road (route de la vertu) et de la Hopping Road (route de la paix tranquille), je manque d'être piétiné par un groupe d'écoliers en uniforme ! Ils n'ont pas l'air fatigué et pourtant, depuis 7h30 du matin, ils ont déjà balayé la classe et défilé en portant le drapeau national. En plus des cours ordinaires, les cours d'anglais (dès 6 ans) et d'informatik vont transformer ces petits garnements en pros du business... C'est la réussite qui compte ! En parlant de businessman, je croise à l'instant un spécimen typiquement taïwanais, cravate, lunettes, un portable dans chaque main, il est infatigable ! Malgré la crise en Asie, Taïwan se porte bien. Les entreprises sont souvent familiales (et oui, la famille, c'est sacré disait Confucius) et dynamiques.



Je m'éloigne car le monsieur est tellement survolté qu'il va faire exploser son chi ! Et puis j'aperçois là-bas de charmantes jeunes filles tout juste arrivées de la planète Mars... Ah non ! Elles sont seulement habillées à la mode japonaise... des couettes et des mèches bleues, mini-jupes et chaussures multicolores. Pas mal ! Avec de grands sourires, elles me proposent de m'emmener à Ximending, le quartier des jeunes à Taipei.

Il faut dire que dans le pays de la consommation (surconsommation pardon!), le divertissement principal, c'est bien le shopping. Ximending est l'un des nombreux marchés de nuit à Taipei où tout est à vendre : épices et fruits inconnus, raviolis, lait de soja, ordinateurs, appareils photos et gadgets en tout genre, contrefaçons de montre, sacs, chaussures, statuettes en bijoux de jade... On trouve absolument tout et à n'importe quel prix ! ... "Et même des serpents" me dit une de mes amies en me montrant du doigt la célèbre "Snake Alley". Je jette un coup d'oeil... D'horribles bestioles sont entassées dans leur cage de verre. Les clients ne viennent pas pour les regarder mais pour boire leur sang... C'est excellent pour la santé paraît-il. Mais je m'attarde. J'ai rendez-vous chez mon oncle Zhou.

PHOTOS FRED SERRALTA
& ELSA CHALAUX

Heureusement, grâce à un bus lancé à 100 à l'heure (les chauffeurs de bus font souvent la course entre-eux), je suis vite arrivé, à peine le temps de voir tout un groupe, hommes femmes et enfant réunis, pratiquer le tai chi dans le "Parc de la Grande Paix".

Mon oncle Zhou est encore en train de raconter la même histoire à sa vieille voisine. Il a quitté la Chine continentale en 1949 pour venir à Taïwan avec les troupes de Tchang-Kaï-Shek. La voisine s'endort et j'emmène ce valeureux guerrier avec moi... Décidément, la politique est le sujet de conversation favori des taïwanais. Il faut dire que leur situation n'est pas simple.



Depuis toujours la République de Chine à Taïwan vit sous la menace de la Chine populaire.

Mon oncle Zhou, qui ne s'est pas encore calmé, est un farouche indépendantiste, comme la moitié des habitants de l'île. Pour lui changer les idées, je décide de l'emmener au temple Lungshan (le dragon de la montagne). Le temple est une oasis de couleurs dans la ville et il est aussi animé qu'un marché de nuit en pleine effervescence. Mon oncle, après avoir brûlé quelques encens pour la prospérité de son commerce m'entraîne au-dehors.

Le soleil s'est couché et les enseignes multicolores se sont allumées partout. Qu'allons-nous faire ce soir? Je me réjouis car la nuit à Taïpei est encore plus animée que le jour : cinémas, bars, discothèques, et surtout le fameux Karaoke, Ka-la-ok en chinois ! Je ne sais pas si je vais beaucoup dormir pendant mon séjour... Bon, je vous quitte, à bientôt ! Passez de bonnes vacances !

*Rens : Centre culturel et d'information de Taïpei à Paris : 78, rue de l'Université

75007 Paris

Tél: 01 44 39 88 66

Fax: 01 44 39 88 79

Institut d'Energétique et d'Acupuncture
Traditionnelles Chinoises



I.E.A.T.C.

Vous aussi

**Devenez
Praticien confirmé!**

Formation pratique et clinique

20 ans d'expérience
Des centaines de praticiens déjà formés.

Formation complète :

- de praticien en 3 ans.
- **et aussi** : Cours théoriques par correspondance.
- + formation supérieure de 1 à 3 ans.

FRANCE et SUISSE

Neuchâtel - Sion - Lausanne

La Coppelinais 1408 ORON-LE-CHÂTEL 021 907 87 18

28, avenue Georges-Clemenceau 92330 SCEAUX
Tél : 01 47 02 51 00 - www.iffance.com/TEATC



Bagua Zhang

Le Kung Fu de la Paume des huit trigrammes



Un enseignement traditionnel du style GaoYi-shen par Hervé Marigliano, Représentant le grand maître taïwanais, Luo De-xiu. Professeur diplômé d'arts martiaux à Taïwan

Cours et stages à Paris V

Ecole Wu Tao Tel : 03 44 48 47 65

Internet: www.cci-oise.fr/promomedia/wutao

Coupe de France Technique de KUNG FU WU SHU (F.K.W.S.)



**Le 30 mai 1999
a eu lieu la Coupe
de France Technique
de Kung Fu Wu Shu
au Gymnase Elisabeth
à Paris (14ème).**

Voici les résultats :

Forme Traditionnelle

Masculin

1 deg: MILOUDI Mohamed
(Dragon 12ème)

2 deg: KOSCIELNY Olivier
(Club Daumesnil)

3 deg: ROGEAUX Christophe
(Arts Martiaux Ronchinois)

Féminine

1 deg: TCHENICHEVA
Tatiana (Shaolin Tao)

2 deg: FRANCISCO Monica
(Club Daumesnil)

3 deg: FRANCISCO Sandrina
(Club Daumesnil)

Forme Nan Quan

Niveau Chu Zi

Masculin

1 deg: NGUYEN Christian
(Kung Fu Club d'Enghein)

2 deg: KOSCIELNY Olivier
(Club Daumesnil)

3 deg: JODOCHE Frédéric
(Club Daumesnil)

Forme Chang Quan Niveau Jia Zhu

Masculin

1 deg: ALHINHO Frédéric
(Dragon de Neuilly sur Marne)

2 deg: MILOUDI Mohamed
(Dragon 12ème)

3 deg: CAZOR Gauthier

(Kung Fu Club Saint Maur)

Forme Nan Quan

Niveau Jia Zhu

Masculin

1 deg: CAZOR Gauthier (Kung
Fu Club Saint Maur)

2 deg: CONTOZ Eudes (Kung
Fu Club Saint Maur)

3 deg: MARTIN Bruno (Arts
Martiaux Ronchinois)

Féminine

1 deg: BOXERO (Kung Fu Club
Saint Maur)

Forme avec arme courte

Mixte

1 deg: KOSCIELNY Olivier
(Épée) Club Daumesnil

2 deg: FRANCISCO Sandrina
(Sabre) Club Daumesnil

3 deg: JODOCHE Frédéric
(Sabre) Club Daumesnil

Forme avec arme longue

Masculin

1 deg: XOZAME Jean-Pierre
(Bâton) Arts Martiaux Ronchi-
nois

2 deg: KOSCIELNY Olivier
(Bâton) Club Daumesnil

3 deg: GRUET Emmanuel
(Bâton) Club Daumesnil

Féminine

1 deg: FRANCISCO Monica
(Bâton) Club Daumesnil

2 deg: DAVENNE Aurore
(Bâton) Hu Bei Chuan

Forme avec arme traditionnelle

Masculin

1 deg: LE MEUR Pierre
(Hallebarde) Kung Fu Club
Saint Maur

2 deg: CONTOZ Eudes
(Hallebarde) Kung Fu Club

Saint Maur

3 deg: MARTIN Bruno (Halle-
barde) Arts Martiaux Ronchinois

Forme combinée

Masculin

1 deg: AÏCI Mourad / TRIKI
Mohamed (Shaolin Tao)

2 deg: ZIANE Malik /
NGUYEN Christian

(Kung Fu Club d'Enghein)

Forme en groupe

1 deg: Groupe du Club
Daumesnil

Critérium des armes

Combat au Bâton

Mixte

1 deg: ZIANE Malik
(Kung Fu Club d'Enghein)

2 deg: NGUYEN Christian
(Kung Fu Club d'Enghein)

3 deg: FRANCISCO Monica
(Club Daumesnil)

Combat au Nunchaku

Masculin

1 deg: RODIER Éric
(A.S. La Rochette)

2 deg: MILLOT Benoît
(A.S. La Rochette)



Tao's folies



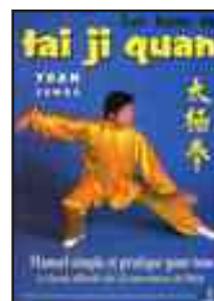
Taijiquan, l'Été : Pao Chui, San Shou ; Forme de Yang Chao Hou ; Historique et Tradition explosive. Ecrit et édité par Georges Saby

Cet ouvrage complet présente l'École de Yang Chao Hou ; il dépeint sans mystère, et sous «toutes les coutures», la Théorie du Fa-jing, mais aussi, il aborde des thèmes plus généraux ou plus complexes comme la tradition, les Méthodes d'entraînement, les Principes Avancés, le mouvement du Tigre, etc...

Les Bases du Tai Ji Quan, La forme officielle des 24 mouvements de Pékin par Yuan Zumou

Voici un ouvrage destiné tout particulièrement au pratiquant débutant qui souhaite s'initier au Tai Ji Quan style Yang. Il délaisse volontairement les sujets complexes puisque son objectif est de permettre de se concentrer sur ce qu'il est important de savoir pour bien maîtriser les deux premières années de la pratique. Des photos précises détaillent chaque posture et son enchaînement.

Editions Chiron



L'art de la Vague et le Sabre, se rééquilibrer par le mouvement par Christine Sionnet

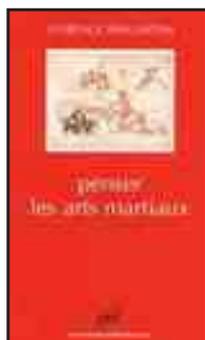
La rééquilibration par le mouvement est une méthode de développement personnel basée sur l'analyse et la construction harmonieuse du corps dans le mouvement. L'énergie de la vague favorise en chacun de nous les qualités de réceptivité, d'écoute, d'intuition. Celle du sabre favorise la prise de décision, le tranchant, l'affirmation de soi, la capacité à dire non, la détermination dans ses choix. L'action centrée est, entre autres, conditionnée par la juste utilisation de ces deux énergies dans le mouvement.

Collection Chrysalide Le Souffle d'Or

Coeur ouvert, esprit clair, La pratique du bouddhisme tibétain au quotidien par Thubten Chödren (la Vénérable Thubten Chödren)

A Travers le titre de son ouvrage, l'auteur énonce son ambition, qui rejoint celle du bouddhisme - unir compassion et sagesse ; Elle choisit de mettre particulièrement l'accent sur l'application du bouddhisme au quotidien. Elle aborde clairement et dans un langage simple les thèmes suscitant le plus d'intérêt ou de questions auprès des néophytes, et tout particulièrement celui des émotions et leur maîtrise.

Editions Dangles



Penser les arts martiaux Par Florence Braunstein

Entre autres questions abordées dans cet ouvrage précis :
Ce qu'est un Art Martial, les nuances entre Sport et Arts Martiaux, le contexte historique et culturel des Arts martiaux, leur pratique en Occident.

PUF Pratiques corporelles

Cultiver l'énergie de la Vie par Liu Hua-Yang traduit et commenté par Eva Wong

Le Hui-Ming Ching est un traité taoïste sur les arts de longévité qui abandonne le langage symbolique qui fait la spécificité des classiques anciens pour présenter d'une manière simple et concrète les thèses fondamentales du taoïsme.

Les Editions de l'Eveil



Stages d'été à l'île d'Oléron

L'Union A.R.T Tai Ji Quan propose 3 stages à l'île d'Oléron du 17 au 21 août avec un programme et des horaires adaptés au rythme de chacun. **Thierry Alibert**, un de nos meilleurs champions de Tai Ji Quan, propose de 8h30 à 10h, propose une initiation à la forme originelle de l'école Yang (celle de Yang Lu Chan !) : mouvements lents et explosifs, sauts, Tui Shou, applications martiales, Qi Gong dur. T. Alibert propose aussi de 10h15 à 11h45 la forme longue de bâton et le Tui Shou avec bâton.

Egalement au programme, "San Shou à la plage" avec **Georges Saby**, Directeur Technique martial et général, avec des enchaînements à

deux partenaires de l'école Yang Chao Hou. Des ateliers de **Bagua Zhang** sont aussi animés dans les bois de Chaucre par **Georges Saby** de 18h à 19h 30.

Lionel Pommier propose des cours de Tui Shou pour tous niveaux de 18h à 19h30.

Et **Pierre Noïtasky** assisté de Irène Tal, propose la forme de Tai Ji Quan de Yang Chen Fu de 8h30 à 10h.

Rens : **Georges Saby** 35, rue Claire Fontaine 44830 Brains tél 02 40 65 55 01

Dao Yin Yang Sheng Gong du 2 au 17 octobre 1999 à Biarritz

L'association Kunming fête ses 10 ans et vous propose un programme exceptionnel

Nombreux stages dirigés par :
- Mme LIU Hua Fen et M. TAN Wen Bin, professeurs de Qi Gong à l'institut de médecine traditionnelle chinoise de KUNMING

- Mme KE Wen formatrice d'enseignants de Qi Gong à Paris

- M. Najib Bouchiba professeur et champion international de Wu Shu

- Maître ZHANG Guang De, fondateur de la méthode honorera de sa présence cet événement

Rens : Association KUNMING-BIARRITZ tel 05.59.52.03.37

M-J. Justin - 11, Allée Durcudoy - 64600 ANGLET

Union A.R.T. Taiji -Quan centre France en Quercy-Périgord Formations et stages toute l'année

San-shou
Tui-shou
Da lu
Armes Qi-gong
styles Yang Lu Chan
Yang Chen Fu
Yang Shao Hou



Avec **Thierry Alibert**
Vainqueur des tournois
d'Angleterre et de France
(mains nues et armes)
2ème aux Pays-bas



Rens. M.J.C de Gourdon 46300 Gourdon
Direction pédagogique tel : 06 08 58 45 57
Inscription tel : 05 65 41 11 65
Programme & documentation sur simple demande.

*Découvrez la forme authentique de Yang Lu Chan (fondateur du style yang)
La San shou de Yang Shao Hou (frère de Yang Chen Fu)
L'épée explosive de Yang Chen Fu.*

*Dans un cadre superbe, le centre d'accueil des Cordeliers
(les Clarisses, à Gourdon en Quercy/ Périgord)
Renseignement d'hébergement, Tél : 05 65 27 05 10*

Le TAO de l'Amour



« Sur la couche brodée », Peinture sur soie brodée provenant d'un album de l'époque Kang-hi (1662-1722). Collection C.T. Loo, Paris.

Quand un couple se crée, il a dans ses rêves les plus profonds de vivre cette harmonie. Malheureusement la réalité est généralement très différente et peut tourner dans bien des cas à des guerres de tranchée déclarées ou larvées.



Mais alors, d'où viennent les obstacles qui empêchent cette harmonie ?

En grossissant de façon simpliste, on peut faire l'analyse suivante : l'homme par essence est Yang, son comportement est plutôt rationnel, il n'aime pas montrer ses faiblesses (ce qui fait que généralement il a moins tendance à faire un travail sur soi) ; la femme est Yin, son comportement est plus intuitif et plus émotionnel, elle accepte plus facilement de voir ses faiblesses et de se remettre en cause.

Certains Taoïstes disent que dans les rapports amoureux, les hommes inconsciemment se sentent inférieurs à la femme par rapport à la capacité de celle-ci à avoir du plaisir renouvelé et par rapport à la non confiance de l'homme en sa capacité à maîtriser sa fonction sexuelle et à apporter du plaisir à la femme.

D'autre part, certains hommes peuvent avoir peur des femmes à cause de leurs pouvoirs naturels de procréation. Dans le modèle traditionnel, l'homme, pour compenser et cacher ce manque de confiance (voire cette angoisse) devient autoritaire et utilise la tendance des femmes à avouer leurs faiblesses pour les écraser. Dans le modèle moderne, l'homme a plutôt tendance à fuir, la femme revendiquant ouvertement ce droit au plaisir et l'homme n'ayant pas la certitude de le lui procurer.

Aucun de deux modèles n'est satisfaisant. Ils conduisent soit à un affrontement soit à un isolement des deux protagonistes. Un troisième modèle éliminant ces jugements erronés doit être trouvé.

Femme intérieure, homme intérieur

Le premier pas de rapprochement est de retrouver, de redécouvrir que dans tout être, il y a son complémentaire.

S'il veut arriver à cette harmonie, l'homme doit développer sa femme intérieure, en particulier son pouvoir d'écoute, son intuition et son pouvoir de voir ses faiblesses ne serait-ce que pour les transformer. Et d'autre part, pour calmer ses doutes, il doit travailler sa maîtrise sexuelle car dans ce domaine là, il est beaucoup moins avantagé que la femme.

La femme de son côté doit développer **s o n** homme intérieur, en par-



ticulier le centrage émotionnel et sa faculté d'exprimer les choses en utilisant aussi le rationnel pour communiquer.

D'autre part, quoiqu'en disent les sexologues occidentaux, l'acte d'amour est avant tout un acte énergétique qui unit les deux partenaires.

De ce fait, il y a un échange profond au niveau des corps énergétiques, ce qui nous rapproche du partenaire et nous faire ressentir plus fort ce qu'il sent.

C'est assez clair dans une vie de couple. Quand un partenaire réagit, sous forme de colère par exemple, il provoque chez son conjoint une réaction beaucoup plus forte, du fait de cette union énergétique, que si c'était une personne extérieure au couple qui se mettait en colère. D'où la difficulté des rapports de couple mais aussi sa richesse...

Les Taoïstes vont plus loin, ils disent que quand un homme et une femme s'unissent physiquement, ils unissent le flux énergétique de la lignée de tous les ancêtres de chacun des protagonistes avec toutes leurs tendances (les bouddhistes diraient qu'on établit un lien Karmique), ce qui n'est pas une mince affaire.

En clair, lorsque l'on s'unit physiquement et régulièrement avec une personne, on s'im-



prègne de ce qu'elle est, de ses tendances positives et moins positives. Si aucun des partenaires ne fait de travail sur soi pour éliminer ses tendances négatives, elles vont ressortir avec force, d'où des problèmes de couple récurrents...

Purifier les émotions dans nos organes

Dans les pratiques Taoïstes que l'on va décrire succinctement plus loin, les partenaires recyclent l'énergie dans l'acte

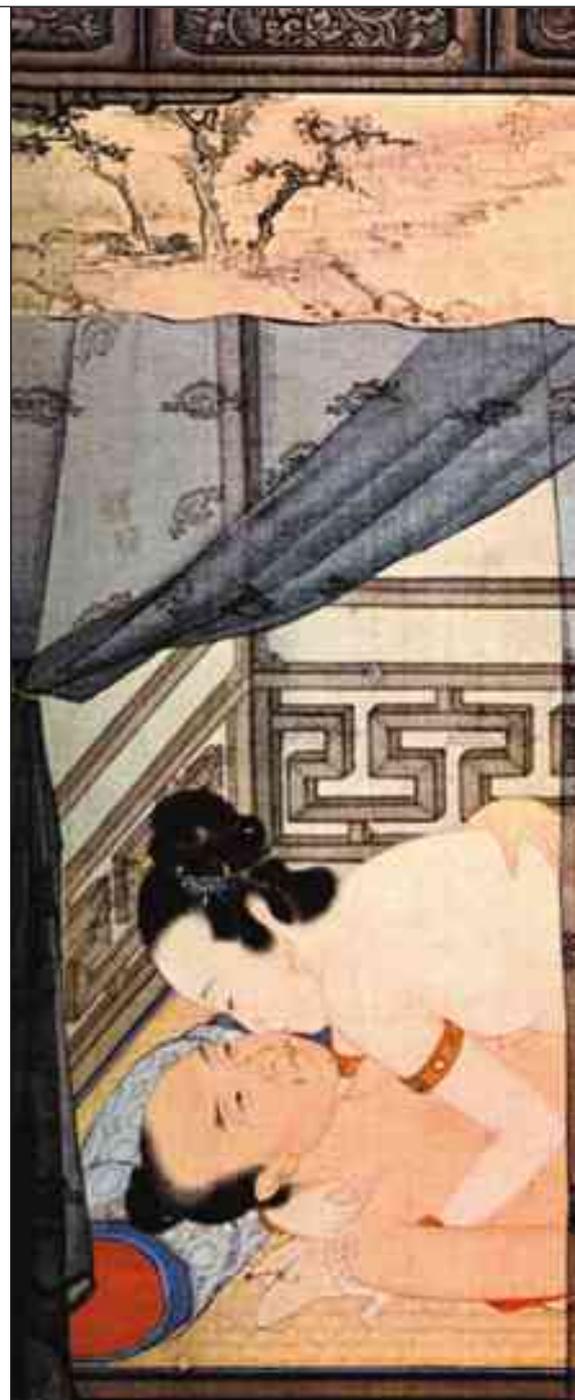
amoureux pour éviter de la dilapider. L'effet premier est une augmentation du potentiel énergétique de tout le corps, ce qui entraîne une amplification des émotions qui sont contenues dans les organes (chaque organe stockant des émotions positives et négatives qui lui sont propres).

Ce qui fait que si ces organes ne sont pas purifiés de leurs émotions négatives, celles-ci ressurgissent avec un très grande force.

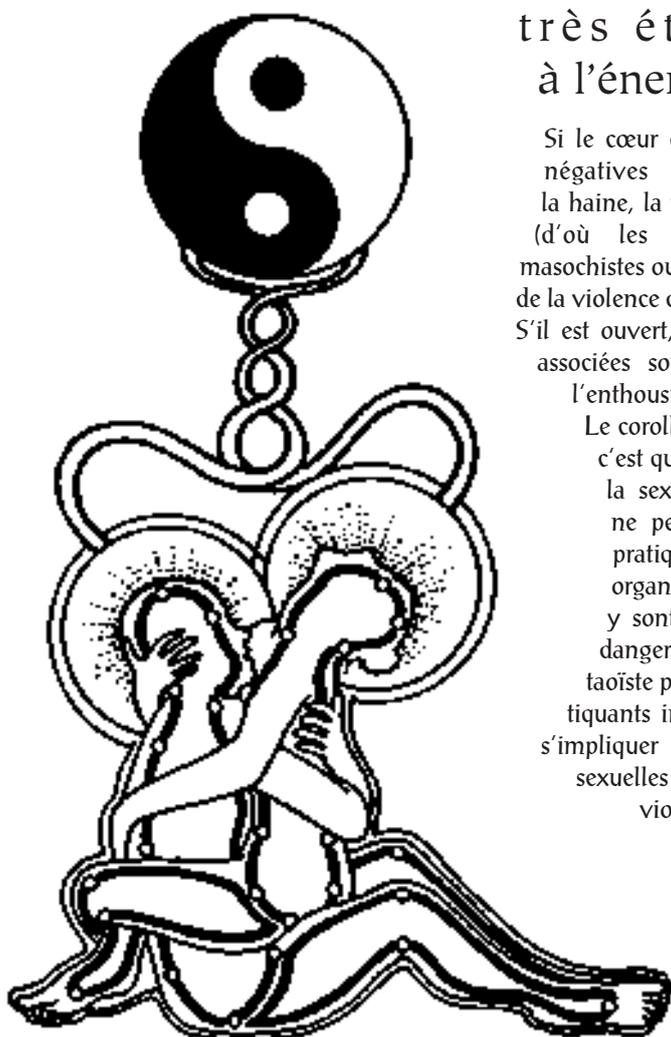
L'énergie sexuelle est connectée très étroitement à l'énergie du cœur.

Si le cœur est fermé, les émotions négatives correspondantes sont la haine, la violence et l'impatience (d'où les comportements sado masochistes ou l'association du sexe et de la violence dans beaucoup de films). S'il est ouvert, les émotions positives associées sont l'amour, la joie et l'enthousiasme.

Le corollaire à ces constatations, c'est que les pratiques touchant la sexualité dans le Taoïsme ne peuvent se dissocier des pratiques visant à purifier les organes et les émotions qui y sont stockées, sinon il y a danger. Il circule dans le milieu taoïste plusieurs histoires de pratiquants inconscients, ne voulant s'impliquer que dans des pratiques sexuelles et qui sont devenus très violents avec leur conjointe. Nous sommes alors très loin de l'harmonie évoquée plus haut. Cette mise en garde est très importante et il faut toujours la garder à l'esprit. Au n i v e a u



concret, les Taoïstes ont développé toute une série de pratiques pour tonifier l'énergie sexuelle, l'utiliser sans la dilapider et enfin la transmuier afin qu'elle serve le but du pratiquant, à savoir l'aider à atteindre le Tao*. Les premières pratiques se font seules. On commence par des respirations au niveau des testicules ou des ovaires en



Les énergies célestes sacrent l'union de 2 êtres amoureux dans une circulation énergétique appelée par les Taoïstes, l'orbite macrocosmique.



"Ebats amoureux". Epoque K'ien-long (1736-1796). Collection François Dubau de Bérenx.

faisant une légère traction vers le haut des organes génitaux, on sent alors qu'à l'intérieur de ces organes se développe une énergie spécifique. Il y a ensuite des exercices spécifiques de contractions au niveau du périnée pour éduquer certains muscles qui seront utiles dans les pratiques à deux (muscles du vagin et du périnée pour les

femmes et muscle pubococcygien pour les hommes afin de contrôler sa semence). Il est à noter que certains Taoïstes utilisent des accessoires pour suspendre des poids à leurs organes génitaux pour les tonifier et développer une énergie forte à ce niveau, en particulier les femmes qui utilisent le fameux œuf de jade. Certaines postures de Qi Gong aident

aussi à tonifier la région sexuelle. Ensuite lorsque l'on sent clairement ce type d'énergie que les Taoïstes nomment Jing Chi, on apprend à la faire circuler notamment vers le haut du corps à travers la colonne vertébrale. Au départ on utilise des contractions musculaires qui drainent l'énergie vers le haut (technique de la grande poussée et du verrouillage de la puissance), par la suite lorsque l'énergie se purifie, cela est fait d'une façon beaucoup plus mentale et ensuite le praticien peut diriger cette énergie où il veut.

Les pratiques à deux nécessitent cette préparation mais surtout un état d'esprit clair, un respect mutuel. Les amants offrent chacun ce qu'ils ont de plus beau en eux et l'amour contenu dans leur cœur est la clef de voûte qui transformera l'énergie.

A titre de comparaison, dans la démarche Indienne des Tantras qui avait des pratiques similaires, traditionnellement, les praticiens se purifiaient pendant des semaines voire des mois en faisant des exercices Yogiques et des jeûnes, et quand ils s'unissaient ils se considéraient chacun comme un Dieu s'unissant avec un autre Dieu avec ce qu'il y a de plus pur et de sacré. Dans ces conditions, ils pouvaient réaliser une union totale les identifiant au divin. On est loin des débordements pratiqués par certains adeptes de Tantra en occident.

L'union de l'eau et du feu

Les Taoïstes unissent simplement le principe Yin et le principe Yang. Il est à noter que les dessins Chinois qui représentent une union entre une femme et un homme, montrent souvent des protagonistes avec des visages presque enfantins exprimant ainsi leur clarté, leur simplicité et leur naturel. Quand les amants sont unis, l'acte doit commencer doucement, chacun s'ouvrant à l'autre.



LE TAO DE L'AMOUR



"Lecture à deux d'un livre érotique". Peinture sur soie provenant d'un album de l'époque Kang-hi (1662-1722). Collection C.T. Loo, Paris.

L'homme est feu
disent les taoïstes,
la femme est eau.

Toute la difficulté pour l'homme est de retenir son feu pour faire bouillir l'eau, sinon l'eau éteint le feu. Généralement, il dépasse cette phase critique qui demande beaucoup de maîtrise de concentration après environ 20 minutes. Ensuite il se sent plus libre. De même, dans cette phase délicate, la femme doit être très attentive et patiente

pour accompagner les réactions masculines. Elle doit comprendre que par ce moyen elle peut découvrir des perspectives nouvelles à sa vie amoureuse.

Généralement plusieurs grandes poussées d'énergie vers le haut de la tête sont nécessaires. A ce stade l'énergie est dense et lourde. Il faut la mélanger avec l'énergie du cœur, de douceur, de sourire intérieur diraient les Chinois.

Au cours du temps, elle s'affine et devient légère et lumineuse. A ce moment là on peut la faire circuler en circulation croisée entre les deux partenaires (comme des orbites microcosmiques qui s'échangeraient entre-eux), une sensation très fine unit alors les deux amants qui commencent à perdre la sensation d'être deux entités séparées

On peut aussi diriger cette énergie vers les organes du corps pour élever leur degré de vibrations. A ce stade les amants peuvent expérimenter un orgasme qui n'a rien à voir avec un orgasme situé dans les organes génitaux, mais à un "état orgasmique" qui se diffuse dans le corps tout entier. Dans certains cas si l'esprit d'union est porté à son sommet, les amants peuvent se sentir projetés hors de leur corps physique dans un état non différencié ; ils gouttent alors aux premières senteurs du TAO.

Il est évident que ces états très profonds ne peuvent s'atteindre qu'après un temps certain d'expérimentation de couple entre deux partenaires aimants qui se respectent et qui ont un but élevé dans leurs pratiques et non pas une simple curiosité pour assouvir un phantasme.

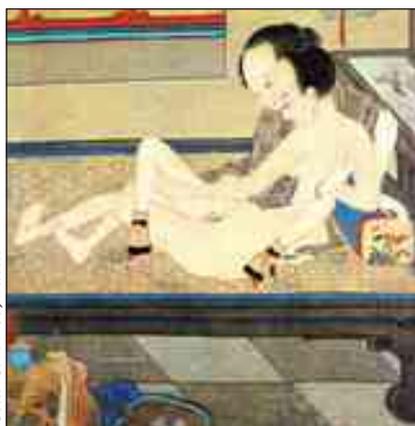
Elles ne peuvent aboutir qu'intégrées à une démarche globale de transformation intérieure. Ce n'est qu'à cette condition que pourra s'ouvrir la merveilleuse harmonie du Yin -Yang.

M.F.

* Voir à ce titre les ouvrages :

- Les secrets Taoïstes de l'amour, culture de l'énergie sexuelle masculine de Mantak Chia et Michael Winn aux éditions Axis Mundi
- Le Tao de l'amour retrouvé, l'énergie sexuelle féminine de Mantak Chia aux éditions Guy Trédaniel

*"Comme un couple de canards mandarins".
Epoque Kang-hi (1662-1722).
Coll. C.T. Loo, Paris.*





L'approche
proposée
au centre
Imhotep
est de vivre
l'expérience,
vivre le Tao.



Cet article a pour but, au travers de l'école Imhotep, de vous sensibiliser à l'Energétique traditionnelle Chinoise (E.T.C.). Cette dernière fait appel aux outils connus dans l'enseignement de l'Acupuncture comme les aiguilles, moxibution, massages, ventouses mais s'abstient de la pharmacopée propre à la médecine chinoise.

Alors comment vous informer, vous transmettre des sensations car c'est bien de cela qu'il s'agit en E.T.C.?

Il faut appréhender par d'autres modalités l'expérience effectuée. Le ressenti, le subtil, se comprennent par l'explication des techniques, certes importantes, mais qui en dernier recours pourraient être acquises par d'autres moyens tels que la lecture des textes et des cassettes vidéos.

L'école IMHOTEP prend ses racines dans une tradition française de l'E.T.C. créée et enseignée par le Dr Duron et M. Laville-Méry. Des compagnons réunis autour d'une

passion, d'un idéal commun qui s'est transmis depuis trente ans avec la même rigueur, le même enthousiasme, redécouvrant par leur approche des textes anciens, assez hermétiques, la pensée de l'Energétique Traditionnelle, ne la réduisant pas à un ensemble de bonnes recettes mélangées à quelques chinoïseries supplémentaires. Il s'agit, au contraire, d'une approche taoïste de l'Homme dans son ensemble et en interaction avec son environnement immédiat, la nature, le lieu d'habitation et de son envi-

Un Homme total retrouvant le symbole de l'école : l'Homme entre ciel et terre.

ronnement lointain, les astres et l'univers.

Ce domaine, dont l'intérêt est grandissant, a été inégalement

exploré. Beaucoup de choses ont été écrites dont l'interprétation parfois légère s'accordait avec le goût du consommateur du moment, s'adaptant ainsi aux nouvelles théories et découvertes de l'époque. Comment, alors, sélectionner, assimiler l'information dans cet enchevêtrement d'études contradictoires, fragmentaires et sans application pratique apparente ?

L'approche proposée au centre IMHOTEP est de vivre l'expérience, vivre le TAO. Il n'est nullement question de se laisser convaincre ou d'adhérer à la théorie ni par son exotisme, ni parce qu'elle traduit une tendance actuelle. La théorie doit être étudiée pour pouvoir ensuite l'éprouver constamment, cherchant ses points en apparence contradictoires. Peu à peu, l'esprit rationnel s'imprègne de la théorie jusqu'au moment où celle-ci s'estompe pour laisser la place à un esprit intuitif.

Des analogies ont toujours existé entre les différentes sortes de médecines. Toutes puisent plus ou moins dans la science des anciens chinois. Mais pour ne pas répéter des recettes, pour ne pas copier docilement ou appliquer des traitements de plus en plus compliqués, parfois avec des notions ambiguës, imitant ainsi la médecine allopathique, nous devons intégrer les concepts chinois repoussant du même coup tous nos a priori.



Les bases de l'E.T.C sont assez simples, très bien codées. Qui dit simple ne dit pas facile. La théorie peut se résumer à une vingtaine de diagrammes mis en relation avec quelques quatre cents points d'acupuncture, donnant un ensemble structuré pour aborder les traitements des déséquilibres énergétiques. On comprend bien que le principal problème, outre cet exercice de mémoire relativement aisé, soit de discriminer à partir des signes extérieurs, tel que le pouls, les odeurs, couleurs, sonorités, etc., les choix qui s'offrent dans la conduite de l'énergie.

L'école IMHOTEP, dans ses trois années de formation, propose et initie aux diverses théories nous permettant d'appliquer des diagrammes, sélectionner des points d'après les lois internes et externes qui gouvernent l'individu. La route est longue, beaucoup plus que le cursus et c'est alors que la notion de compagnonnage prend sa vraie dimension, indissociable de la pratique en Energétique et de l'évolution du thérapeute.

Jean Motte, le responsable de la formation, reste un partenaire, un grand frère, avec sa passion très chaleureusement transmise, forte de ses vingt années de recherche dans le domaine de l'Energétique Traditionnelle Chinoise.

Sa longue pratique des arts martiaux (trente ans d'Aikido), lui permet un ancrage corporel et un sens martial important et nécessaire dans la thérapeutique. Nous lisons dans le So Wen, livre classique d'acupuncture que la maladie

Lors de ces rencontres, des anciens élèves, des confrères viennent échanger et partager leurs recherches.

est comme une entité vivante. Il nous faut la combattre "martiallement". Dans cette position, à la fois scolaires et ouverte par rapport aux nouvelles pathologies, confrontations à d'autres thérapeutiques, l'étudiant se retrouve à un carrefour énergétique fortement attaché à la Tradition. La durée de trois ans d'enseignement, la fréquence mensuelle, les contrôles de connaissances ainsi que les pratiques, obéissent au souci de garantir une assimilation maximum prenant en considération la double vitesse entre la théorisation et son intégration

corporelle indispensable pour le futur thérapeute.

La théorie des Kan et Tche y est enseignée éclairée par les observations et les calculs actuels permettent de dépoussiérer les vieux traités, et ne pas glisser dans l'abstrait. Additionnant notre expérience à ce continuum millénaire venu de Chine, cette science de l'Energie s'enrichit quotidiennement de la recherche des thérapeutes.

Conscient des lacunes informatives, je serai pourtant grâtié si certains lecteurs sont «piqués» de curiosité afin de comprendre la position de l'Homme entre ciel et terre, symbole de santé.

Propos recueillis par Sergio ESPESO, thérapeute

**Renseignements :
Centre Imhotep,
72 Bd Jean Jaurès
94260 Fresnes
tél: 01.46.68.03.17**





Le FENG SHUI

Le Feng Shui est l'art d'observer le paysage et de l'aménager pour le mettre au service de l'homme.

Cet art repose sur les principes immuables de la pensée chinoise. On y retrouve toujours les mêmes données de bases. Le binaire yin/yang, la trinité terre-homme-ciel, les cinq éléments bois/feu/terre/métal/eau et les huit directions de l'espace. Cet ensemble se retrouve dans toutes les formes vivantes et constitue la trace visible du grand Tao toujours changeant, sans naissance et sans fin. Tao, le grand fleuve où se fondent les univers en perpétuelle mutation, cheminement des âmes, entrecroisement des formes yin/yang.

La première expression du Tao existe partout, c'est l'ombre et la lumière, le plein et le vide, la terre et le ciel,

le dur et le flexible, le mâle et la femelle, pour ne citer que ses attributs les plus connus. Quant à la division ternaire qui nous intéresse plus spécialement dans cet article, les vieux sages ont de nouveau recours au dragon mythique qui, une fois de plus, va nous initier aux secrets de la nature. Ce fabuleux animal protéiforme donne naissance à trois avatars : le dragon des montagnes, le dragon de l'eau et celui de l'air.

1. Le dragon des montagnes

Dressées vers le ciel, demeures des immortels et des Dieux, les montagnes expriment par leur majestueuse beauté la puissante énergie de la terre. Parmi elles, le mont Kunlun

PAR PIERRE LAGORCE,
Enseignant de Qi Gong et
consultant en Feng Shui



PHOTOS DE FRED SERRALTA



à l'ouest de la Chine est considéré comme la montagne sacrée, centre du monde.

Le dragon y déploie les facettes écailleuses de son pouvoir. Tantôt gardien des trésors, il veille sur les pierres précieuses et les minerais cachés dans le sous-sol. Tantôt guérisseur, il révèle les vertus des plantes médicinales et des sources thermales et donne la force à ceux qui l'appriivoisent. Mais malheur aux hommes qui violent les lois de la nature car sa colère est terrible. Alors, il gronde et fait trembler la terre et sa gueule vomit le feu du volcan qui détruit tout sur son passage. A la forme des sommets, le maître de Feng Shui connaît le dragon auquel il a affaire et le rattache selon la règle des cinq, à l'élément et la planète dont il capte les influx.

Lorsqu'un pic s'élève de façon abrupte et droite et s'achève en une pointe aigüe, cela correspond à Mars et représente l'élément feu. C'est l'image même du volcan en activité, mais c'est aussi le pic au sommet duquel les seigneurs guerriers construisaient leurs forteresses. Nous en avons d'excellents exemples en France avec les châteaux cathares d'Occitanie. Ces lieux recèlent souvent des gisements de fer, métal de Mars permettant la fabrication des armes. Dans les Pyrénées, Le Canigou, montagne sacrée des Catalans, abrite le fer le plus pur

du monde et sa forme est celle d'une dent de chien. Les forgerons, maîtres du fer, y régnaient sur une population de guerriers farouches.

Une table qui s'élève du sol avec un sommet en forme de plateau, est attribuée à Saturne et à l'élément terre. C'est le cas de la ville d'Orvieto en Italie, lieu de retraite des papes qui venaient s'y réfugier en cas de menace. Une montagne carrée au sommet arrondi appartient à Jupiter et à l'élément bois. Un sommet doucement arrondi du type des ballons d'Alsace, porte la signature de Vénus et de l'élément métal. Un mont à relief complexe et découpé subit l'influence de Mercure et l'élément eau y domine.

En outre, certaines formes particulières sont à fuir comme la peste. Par exemple, si une colline ressemble à un grand lit, les fils et petits-fils du malheureux qui s'y installent seront victimes d'une mort violente et prématurée. Celui qui bâtit sa maison sur une montagne dont l'aspect évoque un bateau retourné voit ses filles souffrir de maladies chroniques et ses fils emprisonnés. D'autres configurations sont également dangereuses, celles qui ressemblent à un panier, un soc de charrue, un oeil de cheval, une tortue etc. La liste est loin d'être close. Les montagnes recèlent les sources d'où naissent les rivières, ce qui nous mène au dragon d'eau.

L'élément et la planète dont il capte les influx

	Feu ♂		Mars
	Bois ♀		Jupiter
	Terre ♀		Saturne
	Métal ♀		Vénus
	Eau ♀		Mercuré



*Les rivières sont
les voies les plus
invisibles de
la circulation
de l'énergie.*

fertile. Au contraire, les parties rectilignes en accélérant le cours, usaient les berges et emportaient les terres arables au loin. L'immobilisation du cours d'eau produisait des marais insalubres.

D'où l'idée d'aménager les fleuves en rajoutant des méandres aux endroits trop rapides, en drainant là où il y avait des marécages. En procédant de la sorte, on obtient une fertilité maximum des sols et l'on est conforme à la voie du milieu, position de compromis, si chère aux philosophes chinois. De tels travaux de détournement des cours d'eau sont visibles dans toute la Chine et apportent de plus au paysage un aspect esthétique non négligeable. En général, les confluent sont bénéfiques, surtout lorsqu'il forment une courbe gracieuse.

La rivière est aussi le reflet du sous-sol lorsqu'elle serpente. Cela indique une couche sédimentaire uniforme lorsqu'elle est droite. C'est l'indication d'une rupture de terrain défavorable à la vie. Un courant coulant d'Est en Ouest est favorable. C'est le cas de la Seine, par exemple, Paris est nichée dans des méandres, tout comme Rouen, et le sous-sol calcaire y est homogène dans les deux cas. Disposée au Sud en forme d'étang traversé par un courant, l'eau forme le mingtangchi, vasque céleste indispensable au château.

Un livre tout entier, le classique du dragon aquatique, est consacré à l'hydrologie. Il compare le réseau aquatique aux vaisseaux sanguins et nomme l'eau le sang de la terre, juste observation car les deux apportent la vie. Instrument de formation du paysage, le dragon s'élève avec l'évaporation et se transforme une fois de plus en dragon aérien.

2. Le dragon d'eau

Symbole majeur de richesse et de fécondité, tous les grands fleuves du monde ont vu les civilisations s'épanouir sur leurs rives, les grandes cités s'y construire, et tous portent l'empreinte des travaux de l'homme qui s'est efforcé de les apprivoiser. Dragons aux méandres sinueux, ils ont apporté les limons fertiles nécessaires à l'agriculture et véhiculés les marchandises. Le Fleuve Jaune en Chine, le Gange en Inde, le Tigra et l'Euphrate au Moyen Orient, le Nil en Égypte, le Rhin, le Rhône et le Danube en Europe ; tous ont servi de berceau aux grandes civilisations. Disputés, convoités,

on les vénérât comme des Dieux et les nations se sont battues pour leur possession. C'est encore le cas à l'heure actuelle où l'on voit Israël et les pays arabes s'affronter pour les eaux du Jourdain.

Le Qi se développe au fil du courant d'eau. C'est tellement vrai que, grâce à la force de ce courant, on produit l'électricité, encore de l'énergie. Mais revenons à la pensée ancienne et chinoise en particulier qui s'ingéniait à observer la nature pour en tirer le maximum d'avantages. Les spécialistes de Feng shui avaient remarqué que les méandres d'une rivière permettaient le dépôt d'alluvions et rendaient le sol



3. Le dragon de l'air

La vapeur d'eau condensée en nuage forme un nouveau dragon qui déroule ses volutes au gré des vents. Là, les formes sont innombrables, légères et ténues par beau temps, denses et menaçantes par ciel d'orage. Elles sont objets de contemplation pour le sage et indications précieuses pour l'agriculteur car c'est d'elles dont dépend la pluie et donc la fécondité de la terre. C'est aussi le dragon de l'air qui charrie les précieuses semences et qui véhicule les insectes pollinisateurs ou destructeurs des récoltes.

L'observation du régime des vents constitue une des bases du Yi Jing, le célèbre livre des mutations à la fois outil mathématique et instrument de prévision. Selon leurs combinaisons, les vents dragons créent les six énergies atmosphériques : la foudre, la pluie, le beau temps, la chaleur, le froid et le vent lui-même. Toutes les activités humaines sont tributaires de leur régime et la météorologie est une science fondamentale que le Feng Shui connaît

sur le bout des doigts. C'est le vent (FENG) qui transporte l'eau (SHUI) évaporée et l'élève pour former les nuées, donc la pluie.

La pluie en tombant alimente les rivières qui modifie le paysage en le creusant avant de retourner à la mer et de s'évaporer à nouveau. C'est ce cycle de vie que recouvre le terme générique de dragon, triple dragon de la terre, de l'eau et de l'air. La vision chinoise n'est pas mécaniste. C'est une vision plus subtile qui cherche le vivant pour s'y adapter au mieux.

Le Feng Shui a su aménager tout le continent asiatique et le rendre prospère dans le respect des lois de la nature, bien loin de la pollution et du saccage systématique des ressources naturelles. Il nous donne une leçon vivante d'écologie. Je souhaite avec les récentes catastrophes naturelles que les dirigeants de la Chine actuelle retrouvent cette sagesse écologique.

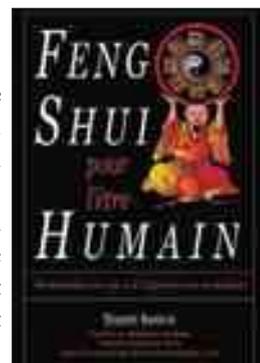
P.L.

Association LA MAIN D'OR
organise dans le parc des volcans d'Auvergne 2 stages du 1er au 7 août (Massage Chinois) et du 9 au 15 août (Qi Gong). Ces 2 semaines seront animées par le Directeur de l'école M. Pierre LAGORCE

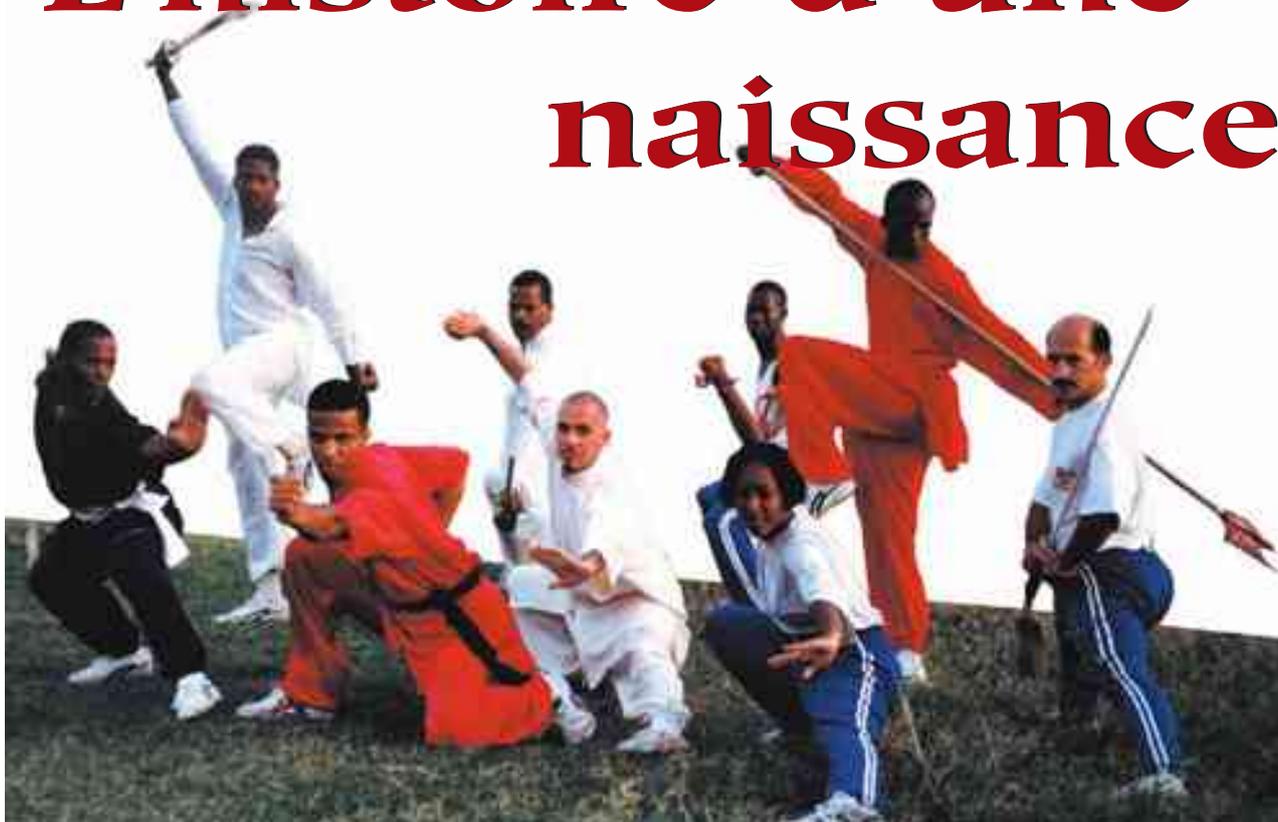
Bibliographie :

- Man Ho Kwok, «Le Feng Shui», Ed. Trédaniel
- El Su Ke Sa Sa Gawa, «L'habitat et l'énergie cosmique»

“Le Feng shui pour l'être humain”,
D. Santos, éd. de l'Eveil
Un livre original.
Le Feng Shui est ici envisagé comme une voie de réalisation intérieure et ses principes sont étendus au corps.



L'histoire d'une naissance



Plus vieil emblème de la mythologie orientale, le Dragon symbolise le pouvoir céleste et terrestre ainsi que la sagesse et la force.

Il vit dans l'eau, apporte prospérité, chance et selon la croyance chinoise, la pluie bienfaisante en conjurant les mauvais esprits.

«Dragon Martinique» est né dans ce sens, de la réunion d'anciens pratiquants de bonne volonté pour conjurer le mauvais sort. Il est vrai que le Wu Shu n'a pas connu dans l'île de professeurs sérieux et honnêtes, si ce n'est que transitaires et/ou marchands de tapis : «Au pays des aveugles les borgnes sont rois».

Seuls quelques anciens ne baisèrent pas les bras et perpétuèrent la flamme, comme BARAST René, pratiquant de styles traditionnels, MIRANDE-NEY Jean-Claude, fervent adepte du Tāi Ji Quan et du Qi

Çong, ou MARIE-LUCE Eddy, actuel compétiteur au sein de l'équipe de France.

Dragon Martinique est aussi né avec le désir de collaborer avec l'association Dragon France en 1995.

L'association voulait à cause de la distance qui la sépare de la métropole, bénéficier de structures déjà existantes, et le sérieux du groupe de M. Roger ITIER était parvenu jusque dans notre île. Notre but est d'approfondir la recherche dans le domaine des arts martiaux chinois et le développement du Wu Shu sous toutes ses formes. Cela fait maintenant presque six ans que le groupe fonctionne et le nombre d'adhérents est passé de dix à une bonne quarantaine. Les quatre premières

années ont été consacrées à l'étude des bases du Wu Shu ; puis maintenant ce sont les Tao Lu à mains nues et avec armes. L'objectif est aujourd'hui de faire connaître les arts martiaux chinois avec une image plus juste car l'amalgame avec les autres disciplines japonaises ou vietnamiennes est encore présent. Par le biais de démonstrations et spectacles nous amenons doucement un public et des pratiquants qui s'ignoraient.

L'association bénéficie d'intervenants extérieurs pour un suivi régulier dans sa progression technique et énergétique. Il y a M. MARIE-LUCE Eddy, compétiteur international au sein de la F.F.KAMA. (Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires), mais



PAR ESTHER

Dragon Martinique
65 A Route de Moutte 97200 Fort de France
tél : 606773 ou 637957 (répondeur)

aussi son professeur, Maître WONG Tung Ken, issu de l'Académie Chinoise de Wu Shu de Shanghai créée en 1919. Mtre WONG a été élève d'experts très célèbre comme WANG Feng Zhang et FENG Xiang Rui ou CAI Long Yun (sous-directeur de l'Académie nationale de recherche sur le wushu) et JIAN Rong Qiao. Ce dernier a été séduit par le cadre enchanteur de la pratique mais aussi par la motivation et l'engouement de chacun. Il assure un enseignement traditionnel et moderne aussi bien pratique que théorique .

L'entraînement régulier trois fois par semaine a permis un développement physique et mental pour les anciens et un travail complémentaire pour les transfuges des autres disciplines martiales où sportives. L'effort à fournir se fait en fonction de son niveau et de ses besoins (souplesse, décontraction, relâchement, rythme...

**“L'Antillais,
de par son
africanité,
possède une
expression
corporelle qu'il
a besoin de
faire ressortir”**

Pour le secrétaire VOISIN Jean-Georges, «la motivation est présente et même contagieuse. On se découvre, on découvre les autres,

le corps dans son aspect fonctionnel et son utilisation que certains ont perdu derrière les bureaux. L'Antillais, de par son africanité, possède une expression corporelle qu'il a besoin de faire ressortir. Il peut pour cela utiliser les danses traditionnelles ou choisir une pratique qui met en avant son corps.

tions comme nous se fassent connaître.

Nous savons qu'il y a en Guadeloupe un ancien champion de France et d'Europe de Sanda (combat) M. Joël NELSON et en Guyane, M. FAUVERQUE Jean- Michel, responsable au sein de la fédération. Ce serait bien de



Le Wu shu procure un bien-être, une rythmique que l'on veut faire partager à l'instar de nos danses martiales (damier ou ladjia). L'antre du DRAGON se trouve à 15mns de Fort de France, 10mns de l'aéroport et 20 mns de la plage la plus proche».

Pour le président, M. ARMAND TRADING Abraham « de par notre insularité, au niveau fédéral, nous ne bénéficions d'aucune aide. Notre souhait serait de faire tâche d'huile pour que dans les autres départements, les associa-

disposer d'une ligue pour coordonner des actions. Nous souhaitons connaître les autres dans l'ombre, pour oeuvrer dans le même sens ».

La Salle est ouverte pour les pratiquants de passage dans l'île. Un détour s'impose pour un entraînement dans un cadre champêtre, ce qui donne une petite touche locale et agréable.

**« Tchimbé rède, pa moli »
 (« Ne lâchez pas
et tenez bon »)**

Regard sur la situation des Arts Vietnamiens



Il y avait bien, 25 ans auparavant, une forte volonté d'union et de construction d'une seule entité martiale, le Viet Vo Dao, pour représenter l'ensemble des arts martiaux du Vietnam en France.

En effet, c'était la forte montée et l'emprise des arts martiaux du Japon qui a éveillé la fierté vietnamienne et qui l'a amenée à conjuguer ses diversités. Mais, le temps l'a montré, le charisme même des personnalités de cette époque a dévoré la cohésion des premiers instants euphoriques. Les pouvoirs et les forces engendrés par un tel rassemblement ont perverti les idéaux de la Tradition. La volonté de Fraternité, pourtant assortie de serments, n'a pas résisté aux déchirements des choix individuels de promouvoir d'abord le "Style de soi". Car dans cette unification, les Ecoles ont égaré

leurs idéaux dans des comparaisons néfastes car égocentristes. Mais, en fait, on remarque que les participations n'ont fait que subir la force d'attraction, puis la force de cohésion et enfin la force de répulsion. Il leur manquait donc l'élément qui aurait permis cette Unité dans le Temps. Et ce temps a passé.

De nouvelles entités administratives ont émergé et ont fonctionné de plutôt bonne façon. Et puis le cycle est revenu, pour appeler à une nouvelle tentative de rassemblement. Des bonnes volontés ayant pris conscience des erreurs

passées, ont voulu faire table rase de leur individualités et de leurs spécificités pour totalement s'offrir dans une nouvelle aventure, ce qui correspondait justement par ailleurs à un projet ministériel.

Cependant, cette coquille toute neuve ne peut supporter les fantômes du passé. Toutes les Ecoles n'ont-elles pas cet enseignement commun, celui de l'instant présent ? Il n'est pas correct d'entrer dans une famille en disant : je veux cette place à table ! La langue vietnamienne n'est-elle pas celle qui porte dans son expression le plus de douceur, de polites-



Nous rassembler est un mouvement primal inscrit dans nos cellules, comme les fleuves vont à la mer.

Le fleuve demande-t-il encore à être fleuve une fois immergé dans la grande eau ? Ne serait-il pas possible qu'il connaisse le bonheur d'être immense ? La Fraternité ne doit-elle rester qu'une théorie ? Si l'art martial n'enseigne pas le dépassement de la peur, pourquoi encore pratiquer ? La volonté de se protéger, de s'accaparer, d'imposer n'est que signe de peur. Les enfants du Vietnam sont des combattants nés, mais en France en 1999, il n'y a rien à libérer, seulement tout un art serti de multiples richesses à partager. Ouvrir ses bras, tendre sa main, donner sa parole, ne serait-ce pas là, l'attitude de sagesse de celui qui se propose d'ouvrir la Voie aux autres ?



*«C'est un matin découragé,
où le destin vous piétine de tout son poids.*

Ce ciel tiède du petit jour est moite de lenteur...

*Le voyage est lassant de n'avoir pu rencontrer
la force d'une seule âme trempée...*

*Le rêve-même, s'est tranché les ailes abandonnant
sur la terre tous les coins bleus du ciel...*

*Un jour, un seul jour, sera-t-il possible
que la Fraternité s'exprime*

En présence silencieuse et vide...

Vide de tout espace barbelé...»

Extrait, "Le Livre du Disciple"

C'est le rêve que j'aspire à voir se réaliser. Et il ne peut que se réaliser car en fait toute notre diaspora l'attend. L'art martial du Vietnam renaîtra, j'en suis sûr, avec l'an 2000.

Si tous, nous apprenons que nul n'est séparé et que nous sommes tous un.



Les Arts énergétiques chez nos voisins Québécois



Sifu CHIN Calvin dans une posture très enracinée

La situation des arts énergétiques au Québec s'améliore au fil des années, mais malgré les services et les innombrables endroits naturels propices à ces arts, les Québécois en grande partie adhèrent à des clubs sportifs d'aérobic et de cardio. De ce fait, on peut dire que le cercle des adeptes d'arts énergétiques ici au Québec est plutôt restreint, bien que ce faible nombre renferme en soi plusieurs qualités. Dans cet article, qui est plutôt un tableau général du Québec, vu des arts énergétiques, nous traiterons tout d'abord de l'historique et de l'arrivée de ces arts ici, puis nous passerons aux principales caractéristiques de la région.

Tout d'abord, il est important de préciser que la vague de popularité qui a amené les arts mar-

tiaux chinois au Québec est, à quelques années près, la même que celle des États-Unis, courant introduit par l'arrivée de vedettes comme Bruce Lee.

À cette époque, vers les années 50-60, les arts martiaux japonais et ceux d'Okinawa, comme le karaté, étaient déjà populaires auprès de la population. Cependant, il a fallu attendre plusieurs années avant de voir apparaître pour les américains ordinaires des arts chinois comme le Kung Fu et le Tai Chi Chuan. Bien sûr, Bruce Lee était un de ces premiers pratiquants, un des pionniers connus de l'histoire des arts martiaux modernes, mais en fait ce sont les Chinois venus pour construire les chemins de fer le long de la côte du Pacifique qui ont implanté leurs traditions en premier, bien qu'elles n'aient pas été très populaires à cette époque.

En suite, il y eut la rivalité entre les maîtres Chinois et les Américains, les premiers refusant de transmettre leur savoir aux derniers.

C'est à cette période que Bruce Lee tâta le terrain des films américains. Il ouvrit des écoles de Jeet Kune Do (art martial issu du mélange entre le Kung Fu traditionnel chinois et la boxe américaine). De l'autre côté du Pacifique, les maîtres Chinois regardèrent d'un mauvais oeil cette vague de popularité montante envers Bruce Lee, bien qu'il n'enseignât pas le Kung Fu de Chine mais bel et bien un mélange entre Orient et Occident... Ainsi, Lee mourut quelques années plus tard, d'une raison encore nébuleuse pour certains...

Il fallut attendre alors les années 75-80 pour que ces arts martiaux, traditionnels cette fois, s'installent ici au Québec, à tâton. De rares maîtres résidaient déjà à travers le Canada et les États-Unis et enseignaient à des membres de



PAR JEAN-PHILIPPE PALOUX

Email : Jean-Philippe Paloux<jpaloux@hotmail.com>

la société américaine ou à leurs propres enfants seulement. Cependant, depuis ce temps-là, l'enseignement de Kung Fu et de Tai Chi Chuan s'est beaucoup développé, plus traditionnellement au Canada et plutôt économiquement, je dirais, aux États-Unis.

On ne peut pas vraiment estimer le nombre de pratiquants d'arts énergétiques au Québec. Le chiffre est très vague, et il faut compter par secteurs. Dans la capitale du Québec, dans la ville de Québec même, le nombre de pratiquants de Kung Fu, Tai Chi Chuan et Qi Gong se situe autour de 1500-2000, alors que dans la région métropolitaine de Montréal et dans son Chinatown, les pratiquants devraient être à peu près 2000-2500 aussi, ce qui donne un grand total de 3500-4500 pratiquants pour le Québec tout entier. De toutes façons, ce chiffre est plutôt vague, puisqu'il est très difficile de recenser tous les pratiquants dans le Québec tant le territoire est grand et les écoles nombreuses. La plus grande école du Québec se trouve à Ste-Foy, en banlieue de la ville de Québec. Elle porte pour nom " École d'arts martiaux chinois Jocelyn Toy " et compte environ 1750 à 2000 pratiquants réguliers. Cette école enseigne le Kung Fu du style Hung Gar et les Tai Chi Chuan de style Yang.

Les arts énergétiques

montrés à cette école sont enseignés d'une manière traditionnelle, avec toute la philosophie derrière l'art.

En effet, le tout est montré plus en tant que "manière de vivre" que "sport de combat", reflétant beaucoup plus la réalité. Les autres écoles et clubs importants sont sur l'île de Montréal, dans le Chinatown, et enseignent beaucoup plus le Tai Chi Chuan de style Yang, bien que plusieurs enseignent aussi différents styles de Kung Fu comme le Wing Chun, le Hung Gar, et d'autres styles animaliers ou philosophiques, comme le Tigre, la Crue, la Mante religieuse et autres.

Il y a une multitude d'enseignants d'arts énergétiques au Québec, bien que leur niveau de qualifications ne soit pas régulier. Parmi les plus qualifiés, on peut citer Sifu Toy Fot Moon, enseignant dans l'école comptant le plus de pratiquants au Québec, et son père Sigong T o y K i m C h a n . C'est d'ailleurs sous leur égide que je m'entraîne, à l'école de Ste-Foy. D'autres maîtres enseignent aussi au Québec et au Canada. Parmi eux, mentionnons Sifu Kong et Sifu Cheng en

Colombie Britannique, ainsi que plusieurs autres.

La seule fédération vraiment accréditée (non pas issue d'un simple individu mais bel et bien élaborée par un ensemble de personnes) est la fédération d'Arts martiaux chinois Wu Shu et de Boxe chinoise Kio Shu. C'est une fédération qui gère des événements et des compétitions canadiens et américains. Elle est structurée de façon à avoir des directeurs régionaux dans chacun des districts pour veiller à ce que tout soit en ordre.

Les pratiquants Québécois recherchent surtout les

aspects de développement personnel et santé plutôt que les aspects sportifs et de compétition. En effet, en jetant à rapide coup d'oeil à la moyenne d'âge des pratiquants, elle se situe autour de la quarantaine, peut-être un peu moins. Il y a plus d'hommes que de femmes pratiquant les arts énergétiques, bien que le ratio soit plus modéré que dans d'autres sports comme le Karaté et l'Aïkido.

Même si les écoles sont situées plus souvent qu'autrement dans la ville, elles restent très proches de la nature du Québec. En effet,



le climat dont nous jouissons ici est exceptionnel pour la pratique d'arts énergétiques en plein air. L'été est probablement la saison la plus propice à la pratique dans la nature, avec les forêts déjà magnifiques et l'air pur. L'automne peut se révéler aussi une saison de choix pour la pratique en plein air, avec ses arbres en teintes vermeilles produisant de gigantesques aquarelles naturelles.

La médecine énergétique est en plein essor depuis déjà quelques années. L'acupuncture surtout gagne en popularité à chaque année, et de très nombreux acupuncteurs offrent leurs services au Québec. Quant aux autres techniques thérapeutiques (un peu comme le Qi Gong), elles restent très peu pratiquées fort malheureusement.

La principale raison de cette popularité récente envers les arts martiaux chinois s'explique avec l'environnement global qui change. De plus en plus de jeunes vont voir de nouveaux films américains de la nouvelle génération, comme " L'Arme Fatale 4 ", ou

encore " Opération Condor 2 ", des films avec de nouvelles vedettes comme Jackie Chan et Jet Li. En constatant cela, il n'est plus surprenant du tout de voir que de plus en plus de jeunes abandonnent le karaté et le judo, qui ne sont plus popularisés par les médias et les films.

Tout de même, il est inquiétant de constater que la population active du Québec ne consacre que 2 à 3 heures de leur temps par semaine à la pratique d'une activité sportive quelconque. Ces chiffres, qui semblent alarmants, sont en fait les mêmes que ceux de la France, où là aussi le nombre d'heures n'excèdent pas 3 ou 4 en moyenne... C'est peut-être aussi pour cela que de plus en plus de gens dans la quarantaine s'inscrivent à des cours de Tai Chi Chuan, pour décompresser ne serait-ce que quelques heures par semaine, pour oublier le stress quotidien, qui fait maintenant partie de notre vie de tous les jours.

Cette popularité des arts énergétiques est liée non seulement au nombre de recherches essayant de tirer des liens entre

**Pour conclure,
il serait
important
de surveiller
la montée
fulgurante que
connaissent
en popularité
les arts
énergétiques
en Amérique.**

la science occidentale et la médecine traditionnelle orientale, mais aussi parce que des pratiquants se rajoutent chaque jour aux anciens. En outre, les arts chinois sont en train de renverser la vapeur contre les arts japonais, qui eux perdent en popularité au fil des ans.

Pour ma part, je pense que ce phénomène de popularisation du Kung Fu et du Tai Chi n'est qu'une habile manoeuvre médiatique, probablement partie des réalisateurs chinois venus à Hollywood, comme peuvent nous le montrer les innombrables scènes d'action dans les films

"Star Wars Episode 1: The Phantom Menace " et " The Matrix", qui sortiront prochainement en France. **J.P.P.**

*Merci à l'auteur du site-galerie dédié à "The Matrix" pour cette photo :
<http://thematix.acmenicity.com/oracle/57/gallery.htm>*





Ama Adhe est la seule survivante d'un groupe de trois cents femmes détenues dans un camp au Tibet. Elles ont fait la promesse solennelle de témoigner de leurs conditions d'existence pour la mémoire des morts.

Lorsque l'Armée populaire de libération, sous l'impulsion de la proclamation de la République Populaire de Chine par Mao Zedong, entama leur arrivée au Tibet vers la fin 1949, la vie de millions de tibétains allait progressivement basculer dans un autre mode d'existence. La vie de Ama (mère) Adhe reflète l'un des nombreux exemples de cette douloureuse épopée de l'histoire du Tibet ("le Toit du monde"), pays autonome pour les uns et région "historiquement" chinoise pour les autres...

Souvenirs d'antan

Ama Adhe TAPONTSANG ("Celui qui commande aux chevaux") est née en 1932 dans le Tibet oriental dans la liberté et le bonheur de vivre dans une

famille réputée pour son art de l'élevage des chevaux. Elle était la plus jeune des enfants d'une famille nombreuse composée d'un père, Dorje Raptén, et de deux femmes ; la mère d'Ama Adhe, Sonam Dolma, étant sa seconde épouse.

Ama Adhe se souvient de la joie enfantine de jouer au milieu des fleurs, des pèlerinages saisonniers, des repas partagés dans les prés, des récits des voyageurs, les moments de silence dans les chapelles bouddhiques, des années de recherche (de 1936 à 1939) pour trouver le chef spirituel du Tibet, le XIV^e Dalai Lama, manifestation humaine du boddhisattva* Chenrezig, considéré comme le "patron du Tibet"... Autant de souvenirs qui paraissent si lointains après les épreuves de souffrance qu'elle a traversé

sées jusqu'à aujourd'hui. Elle nous partage ainsi sa difficulté de se ressouvenir dès le début de son livre :

"Une très longue distance sépare le monde de ma jeunesse -mes rêves et mon innocence d'enfant - du monde dans lequel j'ai vécu par la suite, et dont tant de Tibétains n'auraient jamais imaginé qu'il puisse exister. J'ai dû accomplir ce voyage, je n'avais pas le choix. Et j'ai survécu, je ne sais pas comment, témoin des voix de mes compatriotes qui s'éteignaient, témoin aussi de ma famille et de mes amis. Beaucoup de ceux que j'ai connus ne sont plus..."

Les années de souffrance

En 1948, elle se maria avec Sangdhu Pachen issu d'une famille de fermiers dont l'union fut célébrée dans une ambiance de grandes festivités. Mais



“A tous ces morts, j’ai fait la promesse solennelle que leur vie ne sera ni effacée ni oubliée, qu’elle ne sera pas intégrée au tissu d’une histoire réécrite par ceux qui croient nécessaires de détruire le souvenir de beaucoup de ceux que j’ai connus et aimés. Tenir cette promesse est le dernier objectif de ma vie”

les joies de la vie conjugale allaient s’éteindre avec l’arrivée des communistes dans le pays les années qui suivirent. Nommé comme membre du comité politique par les dirigeants chinois, son père, notable renommé, mourut à l’hôpital en 1954. Après une politique de séduction et de communication, elle vit le comportement des Chinois devenir plus dur et répressif : en 1955 ont ainsi commencé les premières persécutions dans les monastères, forçant des moines et nonnes à abandonner leurs pratiques religieuses pour une vie laïque ; les premières séances d’autocritique, etc. La vie de Ama Adhe a été jalonnée d’événements tragiques : son mari mourut empoisonné devant ses yeux ; l’exécution de son beau-frère, Pema Gyatsen ; la fuite de son frère aîné dont elle est sans nouvelles depuis et la perte de son fils.



Scènes de prostitution.
Photo de CHOW Simlan

Ama Adhe fut ainsi accusée de mener la résistance féminine. Je vous renvoie au livre pour connaître les détails des conditions de détention de Ama Adhe et de ses camarades avec tous les châtiments psychologiques et corporels qu’elles durent subir. J’ai eu l’occasion d’assister à une conférence de presse où Ama Adhe témoignait de son vécu : ce qui m’a étonné c’est que ses paroles ne manifestaient pas d’esprit de vengeance ni de haine à l’égard de ses tortionnaires, les Chinois. Elle dit les choses, témoigne parfois au bord des larmes pour ses amis et proches qui ne sont plus :

“Je suis très heureuse car j’ai survécu et je suis dans le monde libre. Je ne raconte pas pour le plaisir mais pour la mémoire de toutes ces personnes qui sont mortes. Je pense sans cesse à Elles et à

Celles qui croupissent encore dans les geôles. Cette façon de parler est un devoir de transmettre une mémoire. Malgré cette obsession, ce cauchemar, je raconte tout cela dans un esprit très pacifique, de réconciliation et non pas dans la violence et la haine. Je n’appelle pas à la vengeance. Je parle pour que l’Humanité sache que la paix est une valeur essentielle”.

Dans ces épreuves, sa foi dans le bouddhisme incarné par le Dalaï Lama l’a même aidée à éprouver de la compassion à l’égard de sa gardienne chinoise : elle percevait en fait sa geôlière comme étant ignorante et manipulée par le gouvernement communiste. Ce caractère pacificateur d’Ama Adhe semblerait venir des conditions mêmes de sa naissance : les années précédant sa naissance, sa famille a en effet vécu directement des rivalités entre deux clans, les Gyaritsang et les Shivatsang (p. 32 et 33). Ce litige, avant de se régler, a coûté la vie à 54 personnes et brouillé nombre d’amis pour des années entières, à cause des serments de fidélité qu’ils avaient prêtés. Ama Adhe naquit 5 ans après la fin du litige... Cet esprit de réconciliation se manifeste ainsi quand elle nous dit :

Une voix pour la paix Par Manikoth Vongmany



“Je pense que Tibétains et Chinois ont à travailler ensemble pour se rencontrer et mieux se comprendre”.

De la transmission orale à la parole écrite

C'est la force de cette promesse collective qui pousse Ama Adhe à parcourir le monde et à témoigner pour les morts et les vivants. Malgré sa santé fragile, elle continue à accomplir sa promesse, le dernier sens à sa vie. Grâce au travail de plusieurs traducteurs, les paroles d'Ama Adhe se diffusent à travers le monde entier en diverses langues : américain, français, allemand, espagnol et bientôt en chinois !

Cette multiplication des traductions est surprenante si l'on sait que Ama Adhe est analphabète ! Il a fallu l'initiative d'une écrivain américaine spécialisée dans les questions des Droits de l'Homme, Joy Blakeslee,



qui s'est appuyée sur un travail de 14 heures d'entretiens enregistrés avec l'assistance d'un interprète tibétain. La traduction française a été réalisée d'après la version américaine par Marie-Béatrice Jehl qui nous avoue tout l'énorme travail de recherches sous-tendant une telle traduction. D'ailleurs Ama Adhe exprime sa joie et sa gratitude à l'égard de ces travailleurs de l'ombre :

“Avec ce livre, je suis très heureuse parce que je suis analphabète et que cela me fatigue de répéter sans cesse. Il est important parce que les gens pourront le lire tranquillement. Si je meurs, il restera ce livre. J'espère que les gens qui le liront deviendront plus sages, plus pacifiques, moins violents...”

Avec ce livre, Ama Adhe, “une voix pour la paix”, a amplement rempli sa promesse. Elle peut désormais reposer en paix même si son pays demeure encore en quête de liberté et que sa fille vit loin d'elle. Merci Ama Adhe, pour votre humanisme. Que l'énergie de la paix veille sur votre âme...

M.V.

Au-delà des frontières politiques, la rencontre humaine faite de pardon et de respect, de partage et d'amour entre une femme Chinoise, Sun Wendi, et une femme Tibétaine, Ama Adhe.

* Le bodhisattva est un être qui s'est réalisé spirituellement et qui décide de rester dans le royaume terrestre pour aider les autres à s'accomplir. Voir à ce sujet l'article “Bouddha, le rebelle éveillé” dans le NGTAO n°7.

** A lire aux éditions Dangles collection “Horizons spirituels”, Ama Adhe “Voix de la mémoire : Du Tibet libre à l'exil”.

*** Pour tout renseignement : Bureau du Tibet, 84 boulevard Adolphe Pinard, 75014 Paris.

le Bâton Médiéval

L'art de la joute

Sème les graines de tes rêves, elles deviendront les arbres des forêts
où tu pourras abriter ton âme, grandir en coeur et offrir refuge.



Le ton est donné. Vous voici conviés à la découverte d'un art ancien et méconnu animé par le souffle vibrant et poétique de la tradition chevaleresque. Mon art est celui du bâton médiéval. Plus que de voie, je parlerai de quête. Plus que d'attitude martiale, je parlerai de chevalerie. Plus que de donner la mort, je parlerai de comprendre la vie.

Tout comme des générations de pratiquants avant moi, je puise cet art de nos grandes forêts, celles de nos grands-pères les arbres. Ceux-là mêmes qui plongent leurs racines dans les secrets de la terre, puis pleins de ce savoir, campés sur leur tronc, lancent à travers leurs branches des prières vers les cieux.

La tradition chevaleresque

Depuis l'aube des temps, les Hommes ont ressenti le besoin de s'unir, d'abord en familles, puis en clans, avant de se sédentariser et de devenir cité, peuple, pays. Chacun à l'intérieur de ces groupes contribuait au bon fonctionnement de l'ensemble. Pendant que les plus aptes devenaient chasseurs pour nourrir la tribu, d'autres inventaient la poterie et la roue, protégés par l'assentiment des forces supérieures, en communion avec les éléments, la nature et le règne animal.



Plus tard, les grandes civilisations elles-aussi privilégiaient cette trinité : les guerriers, les artisans et les prêtres. Et si l'une des parties se détachait de l'autre, il y avait déséquilibre et danger de guerre ou d'exploitation. C'était une sorte de cycle, et tout événement se mettant en place, même négativement, trouvait sa raison, et les énergies positives se déployaient pour rétablir l'équilibre.

**La chevalerie,
cet ordre sacré
de total dévouement,
trouve son origine
elle aussi
dans la famille
et le clan.**

Le chevalier prête serment de protéger, de servir Dieu et de combattre le mal sous toutes ses formes. C'est un bel idéal qui remonte toute l'Europe avec les Celtes et la chevalerie équestre, et c'est le point de départ aussi de cette nouvelle trinité : religion, chevalerie, artisanat. L'apprentissage du chevalier doit se faire en partage de savoir, imprégné du "sacré" et du "terrestre" pour savoir le protéger.

L'arrivée de l'écriture n'enleva en rien le caractère privilégié de la transmission orale, directe, avec le maître, celui des armes en particulier : regarder, essayer, laisser les mouvements s'imprimer dans le vécu et le ressenti, apprendre sans cesse pour être capable de savoir et ensuite de transmettre, car toute richesse gardée est un trésor perdu s'il ne vit à travers autrui. Au Moyen-âge, la chevalerie avait ses rites initiatiques et l'on distinguait deux tendances : celle issue de la noblesse de pouvoir et celle issue de l'ascétisme.

Le pouvoir royal jalousait leur grandeur et le déséquilibre fut engendré par la cupidité. Après la fin des Templiers et les désastres de certaines batailles, c'est le glas de la chevalerie terrestre qui sonne. Et notre chevalier reprend son bâton et se fait Pèlerin, sa quête continue. De son ordre sacré, il a prêté serment devant Dieu et son Roi, puis s'en est allé à la recherche de lui-même.

Le nom et la renommée de ces chevaliers demeurent. Dans notre imaginaire, il reste des exploits, une recherche du Graal, l'amour d'une Dame. Et le savoir des armes change avec la complexité des moyens de destruction ; pourtant le bâton reste comme un axe, un relai, du Chevalier au Pèlerin, du Pèlerin au Compagnon, du Guerrier au Religieux, du Religieux à l'Artisan.

Des arbres et des hommes

Retrouver les racines du bâton médiéval, c'est remonter aux sources du maniement d'un outil fabuleux, connu sur tous les continents. Donné aux hommes par la nature bien avant que la première épée ne soit forgée, il en garde toute la puissance et la simplicité, une humilité quasi divine, un point relai entre les racines des arbres et celles des Hommes.

C'est dans la sincérité de votre action que vous prendrez un peu de la droiture de votre bâton. Entre vos mains, il existe en tant que partenaire, vivant, issu de l'arbre, et c'est un peu de cette nature tendant vers la grandeur et le respect de la Terre que vous prenez avec vous quand vous le maniez. Il émane de lui une existence propre, un soutien, un message : celui du respect et de l'échange.





Le Bâton Médiéval - L'art de la joute

Ce n'est plus un bout de bois, c'est votre bâton...

Nous avons raison de parler de la noblesse du bois, d'essence, de cœur, de tous ces qualificatifs que l'on accorde à de véritables êtres. Ainsi, aussi étrange que cela puisse paraître à certains, je demande aux personnes qui viennent pratiquer au "Tuatha Dé Teir Bran" de chercher elles-mêmes leur bâton en forêt, d'interroger l'arbre, et de le faire à sa mesure.

La pratique revêt alors une toute autre dimension car vous et votre partenaire vous êtes mutuellement façonnés. Ce n'est plus un bout de bois, c'est votre bâton, et dans le silence du salut, dans le cercle formé par les pratiquants, quand votre respiration calme votre corps et que vos mains se joignent sur lui, vous savez que vous échangez un peu de sa droiture avec un peu de vos humaines faiblesses car vous avez tous deux un cœur.

Jouter dans le respect et dialoguer dans le rythme du cercle

Nous sommes des jouteurs de bâton, incluant dans notre pratique le maniement de la canne de combat, de l'épée médiévale et de la lance. La joute

remonte aux origines chevaleresques de la pratique, avec toutes ses déclinaisons de jeux fraternels, de prouesses et de partage. Car c'est avec le partenaire que se fait l'apprentissage. Frapper dans le vide, c'est se gêner le retour de l'intention que l'on vient de lancer et qui attend une réponse.

On ne joute pas pour tuer mais pour mesurer sa connaissance technique et instaurer un dialogue martial et convivial avec le partenaire. On joute pour partager l'effort et pour apprendre à le transmettre. La joute commence à l'intérieur d'un cercle, celui du salut, celui qui rappelle la confrérie des chevaliers de la légendaire Table Ronde, celui des mouvements et des déplacements. Tout comme la terre est ronde, les mouvements sont amples et enveloppent le partenaire quand il lance ses attaques et quand il exécute ses parades.

Comme l'arbre pousse,
s'élève et retourne
à ses racines,
le geste naît,
de soi vers l'autre,
revient à sa source,
accueille celui
du partenaire,
parade et riposte.

Le transfert du poids du corps joue un rôle important dans les déplacements car il faut essayer de déborder son partenaire d'un côté ou de l'autre aussi bien en offensive qu'en défensive, en utilisant aussi les voltes et les esquives. Il faut se grandir sur les "armés" des techniques, en inspirant, puis lancer son attaque sur l'expiration et enchaîner ainsi la ronde des percussions. Le rebond sur le bâton du partenaire permet la récupération et le retour en garde ou en parade quand le rythme change de camp. On inspire en absorbant le coup en parade et l'on expire quand on vient percuter l'attaque pour jouer de nouveau avec le rebond, mais cette fois-ci pour désarmer ou changer la distance pour reprendre l'avantage...

Alchimie de l'esprit, de l'intention et du geste : jouter, jouer, écouter le chant de l'autre bâton, lui répondre, accélérer la cadence, changer le rythme, esquiver, sauter, sentir tout son corps partir dans la volte amorcée par le bâton, les frappes qui se succèdent, l'ampleur et la justesse de la courbe du bois qui va à la rencontre de celui du partenaire. Vous êtes vivant, votre bâton aussi !

Votre souffle suit son chant. Quand le combat prend fin, vous saluez l'autre bâton, souriant, sans peur et sans rancune. Vous sortez du cercle du combat pour rejoindre celui de vos amis. Dans ces échanges, on parle de "piqué en abîme", de "coulissé en pal", de "brisé", de "croisé bas". Les zones de frappe restent la tête appelée aussi chef, les flancs, les jambes, ainsi que le pal et l'abîme pour les techniques les plus anciennes. Les changements de latéralisation et de prise du bâton permettent aussi de travailler sur quatre "gardes" : en provençal, en médian, en spadé, en canné.

Toute la richesse et la virtuosité viennent ensuite de l'ouverture mentale acquise à force de pratique pour mélanger à volon-



Le Bâton Médiéval - L'art de la joute



Que la joute commence !



Le disciple, Sandro, attaque gaillardement le premier...



...Le Maître, Jean-Luc, répond par une parade...



... et la joute continue dans un jeu d'échanges.

té ses techniques en y trouvant toujours autant d'attrait et de grandeur. C'est en cela que se trouve l'Effort. Grandir, sans cesse grandir... en expérience, en humilité, en chevalerie du coeur, en partage.

L'esprit de l'effort

Même si nous ne possédons plus d'armure, ni de lance, il reste en nous cet esprit du chevalier dans notre quotidien. Il suffit d'aider son prochain, de savoir se protéger et se grandir dans une compréhension mutuelle, d'écouter les instants de calme sérénité offerts par la contemplation, sous quelque forme qu'elle se décline : pratique martiale, artistique, méditative.

Dans notre vieille Europe, il faut savoir assumer aussi sa part de légende, d'histoire, et renouer avec le traditionnel. Il ne demande qu'à émerger, à s'enrichir de ces ères nouvelles où l'acquisition d'autres savoirs viennent grandir l'être dans son humanité. L'apport mystique des arts martiaux orientaux a contribué à la redécouverte que notre corps est animé par un souffle puissant lié à un esprit en perpétuelle élévation. Ceci, nous l'avions occulté pendant de nombreux siècles, surtout depuis l'avènement et la consécration du "beau corps" donnant naissance à des "activités physiques" dénuées de profondeur. Alors pourquoi tant d'intérêt pour un art traditionnel adopté par une poignée de pratiquants sincères ?

L' Effort de rester soi en accord avec son coeur, avec son entourage...

C'est tout simplement l'envie de l'Effort, un état d'esprit très profond qui s'applique à la vie de tous les jours. L'Effort de rester soi en accord avec son coeur, avec son entourage, savoir écouter, savoir mettre son ego de côté pour comprendre, pour aider, savoir rester humble, car c'est là toute la vraie grandeur qui ouvre la porte au Divin du coeur Humain... Et surtout pratiquer, sans cesse pratiquer. Bien sûr que ce n'est pas facile ! Rappelez-vous vos premiers pas étant enfant et voyez maintenant comment vous pouvez courir, sauter, danser. C'est là la grande destinée de l'Humanité : la grandeur.

Nous sommes tous des chevaliers de la Paix et du possible, encore faut-il que nous ayons le courage de ne pas renoncer à la quête, celle de la vie, du Partage, de l'Amour. Pratiquez encore et toujours votre Humanité. Nous sommes le même coeur et la même terre sous le même soleil. Tout ceci, vous l'apprenez par le bâton, en appliquant ces mêmes règles à l'apprentissage de la joute.

J.L.M.

Pour tout renseignement concernant la pratique du bâton médiéval, contacter Jean-Luc Mordret au 01 60 68 97 25



Sin de Terre

*L*es vagues venaient s'écraser sur les rochers un peu en contrebas, comme si elles pétrissaient encore et encore cette Terre, ne cessant de la caresser, de la recouvrir, d'échanger de leur élan contre son enracinement.

Semblant respirer puis se laisser submerger, les rochers filtraient ce flux et reflux, reprenant un peu d'air avant la prochaine vague.

Le vent à son tour descendit vers la grève et se mêla au ballet. Enflant du haut de la falaise, il fondit sur la crête des vagues, comme un aigle, enlevant au passage d'un coup d'aile quelques gouttelettes effleurant les rochers. Le feu durait depuis la nuit des temps. Ils le savaient et l'appréciaient ainsi. Revenant de sa course, le vent remonta la falaise, si près de la matière qu'il sembla la percuter, puis tournoyant en s'élevant, il aperçut le nouveau venu et courut sur lui.

La cape gonflée comme la voile d'un navire, les cheveux battant l'air et fouettant son visage, les yeux se plissaient un peu. Il huma l'air qui lui apportait un peu du sel humide de la mer et, tendant les bras, brandit son bâton au-dessus de sa tête et laissa le vent le bousculer.

Un sourire monta de son coeur vers son visage. Comme il est bon de revenir sur sa terre. Après tant d'années, la suite de la quête. Comme il est bon de pouvoir s'appuyer encore sur ce bon compagnon de bâton. Comme il est bon d'être vivant, sur ce versant de la falaise. Le seul habitant du lieu l'attendait. Bien campé sur sa base, défiant le temps, le vieux chêne savait et les saisons étaient passées depuis la venue de l'homme. Seul importait le moment

présent. L'échange allait pouvoir se faire. Depuis ce Don, il y a si longtemps, d'une part de son savoir à cet être par ce Bâton, l'enrichissement de la Quête allait pouvoir se transmettre. Il y a si longtemps, l'apprentissage ; les heures à sentir le vent voler, se dérober puis revenir, les vagues s'arrondir, submerger, s'apaiser ; les rochers arrêter, parader, grandir : toute la richesse de son art du Bâton se trouvait là, à portée du coeur. Pour celui qui savait regarder et rester humble, pouvoir ainsi partager la communion avec la Nature. Jeune élève, vieux maître.

Sa main maintenant caressait le tronc, déchiffrant les crevasses, s'imprégnant de cette rude noblesse.

"Voici la fin de la Quête, Noble vieillard". Ses yeux se fermèrent, son sourire grandit. "Je te ramène ton précieux don, il porte les images et les impressions de mes voyages sur les lointains continents. De tous mes rêves de gloire, un seul se réalisa : celui de me trouver et ainsi d'offrir à mes semblables ton cadeau, car c'est dans le Don que l'on grandit, et que le coeur vit éternellement".

S'enveloppant dans sa cape, il s'endormit dans les racines de l'arbre, son bâton à ses côtés, bercé par le doux murmure des vagues, chauffé par le vent tiède de ce soir d'été. Demain serait une autre vie. Il fallait savoir tout donner pour pouvoir mieux renaître.

Jean-Luc Mordret 1999

MANIFESTE

sur la politique fédérale

Ajournement de la participation de Pol CHAROY, Imanou RISSELARD et Manikoth VONGMANY à la Journée nationale de Qi Gong

C'est avec regret que nous avons dû prendre la décision d'annuler notre participation à cette Journée Nationale de Qi Gong du 13 juin 1999. En effet, par le passé, cette manifestation était remarquablement organisée grâce à l'initiative d'un couple, "Dominique CASAYS & KE Wen", et réalisée par le travail d'un groupe constituant l'ancienne Fédération des Associations de Qi Gong.

Ce groupe oeuvrant pour les arts énergétiques chinois nous avait tellement marqué par sa qualité, son enthousiasme et son respect pour la pluralité que nous avons décidé de nous engager auprès d'eux, de suivre et de soutenir leur action.

Le regroupement avec la Fédération de Taï Chi Chuan Traditionnel, au lieu de favoriser l'expansion de cette manifestation et de développer ainsi un Qi Gong de qualité en France, a plutôt entraîné des complications d'organisation et d'autonomie du Qi Gong ; les représentants du Qi Gong se retrouvant minoritaires au sein du Comité Directeur. Au fur et à mesure de notre travail et de nos propositions, notre intégrité s'est trouvée régulièrement remise en question par les

comportements et les décisions du Président de la F.T.C.C.G., irrespectueux des règles élémentaires de démocratie et se comportant en véritable autocrate du pouvoir, compromettant ainsi cette journée de fête du Qi Gong qui avait toujours montré jusqu'alors la richesse et la variété des arts énergétiques. Nous avons opté pour ne pas participer à cette journée organisée sous l'égide et sous l'intitulé de la Fédération de Taï Chi Chuan et Chi Gong.

Nous voulons attirer votre attention sur la véritable oeuvre de service public accomplie depuis plusieurs années, bien avant l'agrément ministériel, par un groupe de personnes aujourd'hui menacé par l'organisation et le fonctionnement au sein de cette fédération.

Nous vous demandons donc de soutenir ce formidable travail réalisé dans l'ombre par toutes ces personnes qui ont besoin de vous pour continuer et réussir l'organisation d'un cadre légal de la pratique du Qi Gong en France.

Pol CHAROY,
Imanou RISSELARD
et Manikoth VONGMANY

LETTRE

de Pol CHAROY

L'histoire d'une démission, celle de Pol CHAROY, du comité directeur de la F.T.C.C.G.

*Cette lettre est une lettre
de démission du Comité
Directeur de la FTCCG.*

*Pour commencer, un peu d'histoire
personnelle. Je me suis retiré de
toute participation fédérale,
après mon championnat du
monde à Taïwan en 1983,
déçu des éternelles querelles
larvées du pouvoir fédéral.
Je me suis donc retrouvé
travaillant et enseignant les arts
martialux chinois et le Qi Gong
dans l'indépendance la plus
complète mais avec le prix à payer,
celui d'un isolement qui avait
aussi ses limites.*

*Après plus de 10 années de
recherches dans l'autonomie
et la solitude et de multiples
voyages d'apprentissage à la source
de mon art, la Chine, je fus tenté
par les propositions de Jacques
CHENAL et de la F.F.K.A.M.A.
pour m'occuper avec ma compagne
Imanou de la communication
des Arts Chinois. J'acceptais
cette responsabilité dans l'espoir
que le temps avait fait son oeuvre
et préparé les comportements
au renouveau des arts martialux
chinois. Nous avons donc exercé
cette fonction pendant un an,
après quoi nous nous sommes
retirés pour cheminer jusqu'à
créer New Génération TAO.*

... L'histoire d'une démission (suite)

Ensuite nous nous sommes investis au sein de la Fédération des Associations de Qi Gong, regroupement relativement naissant pour porter notre espoir d'un développement de qualité des arts énergétiques.

Le regroupement avec la Fédération de Tai Chi Chuan Traditionnel me fit accepter de siéger au Comité Directeur et de participer au Comité de Qi Gong dont la tâche consistait principalement à préparer la formation et le futur diplôme de Qi Gong. Je répondais ainsi à l'espoir de voir naître cette Fédération indépendante d'arts martiaux et énergétiques chinois regroupant toutes les tendances, voeu secret présent au coeur de chaque pratiquant.

Aujourd'hui, il ne m'est plus possible de rester dans cette fédération, sans éviter de mener une guerre intestine et pernicieuse où la mauvaise foi et



Tremblotte (Shaky)
Il s'effraie de tout et de rien, et transmet sa peur.

le mensonge sont de rigueur à l'image des pires débats de certains partis politiques. Certains voudront vous faire croire que mes motivations sont autres ... que je ne réponds pas à des convocations pour des réunions, convocations qui ne me



Verbos (Claptrap)
sème la zizanie par le verbe et crée le trouble chez les amis.

sont jamais parvenues. Il est vrai que le pouvoir corrompt le petit homme au Qi faible et le rend capable de toutes les bassesses. Comment lutter contre le mensonge et la zizanie ?

J'ai préféré privilégier l'équipe de New Génération TAO, l'indépendance du magazine et son développement et donc de démissionner de mes fonctions et de mes responsabilités au sein du Comité Directeur



Moi je (Big Ego)
Il symbolise l'égoïsme, et communique sa mégalomanie.

de cette fédération, et ainsi clarifier et mettre un terme à ces rumeurs qui n'existent que dans la perversité de ceux qui les colportent.

Pour terminer, je souhaiterais le faire avec un peu d'humour.

Pour cela, je vous parlerai d'une période de ma vie où il y a longtemps, j'ai travaillé sur la mise en scène et la chorégraphie d'un dessin animé, "Dan le fils de l'étoile".



Ronflette (Snoozy)
Il est la paresse même et vous entraîne dans l'inertie.

L'une des particularités du scénario consistait, entre autres, dans la perturbation de nos aspirations ou ambitions humaines par de petits êtres malveillants surnommés les "Tarches", parties



Mélo (Melo)

C'est un alarmiste contagieux, il porte la poisse.

de nous-mêmes nous imprégnant de leurs qualités douteuses.

C'est ainsi que je fis la connaissance d'une série de personnages apparaissant sous les traits de BIG EGO (Moi Je) accompagné de sa compagne TREMBLOTTE et servi par le redoutable CLAP TRAP (Verbos) semant la zizanie par la parole.



Lagache (Gloomy)

Allergique à la propreté, il représente la pollution.

Je ne peux m'empêcher de repenser à ces petits démons (tout attendrissant qu'ils soient) et à y voir certaines têtes couronnées se prenant pour le régent et la régente d'un royaume fantasque. Je vous laisse donc vous amuser et faire danser ces personnages sur les têtes de votre choix ...

Je souhaite à tous beaucoup de courage et beaucoup de lucidité pour renverser cette tendance et réussir cette



Moq (Schmock)

Il incarne la moquerie-cruelle, la férocité de son rire engendre la haine.

Fédération indépendante et autonome regroupant tous les Arts martiaux chinois, sans pour autant délaisser nos principes de Liberté, Fraternité et d'Egalité chers à la France et nécessaires à l'organisation d'une fédération unissant les arts Chinois

Le Qi Gong, quant à lui, n'a peut-être pas sa place dans une mouvance de la Jeunesse et des Sports dont le risque d'une reconnaissance peut entraîner une pratique réductrice du Qi Gong le relayant à une simple gymnastique de bien-être : son avenir est peut être au sein d'un regroupement indépendant qui affirmerait toutes les richesses de cet art ancestral.

Soutien de la F.F.Q.G.D.A.

Bonjour,

Nous vous remercions de nous avoir faxé le manifeste indiquant vos prises de position lors des journées nationales du Qi Gong et vos difficultés en tant que comité technique de Qi Gong au sein de la fédération de Tai Chi Chuan Qi Gong.

Vous comprenez peut-être mieux aujourd'hui la décision que nous avons prise il y a maintenant 10 mois, de nous retirer de la Fédération de Tai Chi Chuan Qi Gong et de la tutelle du Ministère Jeunesse et Sport. Décision motivée par exactement les mêmes arguments que ceux que vous développez dans votre manifeste.

Nous oeuvrons depuis au sein de notre fédération (au fonctionnement démocratique) à la défense du Qi Gong dans sa globalité traditionnelle et à la création de la profession d'enseignant de Qi Gong.

Votre prise de position est courageuse et va peut-être permettre la naissance d'un changement au sein de cette fédération Tai Chi Chuan Qi Gong un peu trop immobile.

Nous pensons quant à nous, que le Qi Gong mérite la défense, dans le monde matériel, de l'espace de liberté et d'ouverture que sa pratique suscite à l'intérieur de nous.

Amicalement,

Dominique Banizette,
Présidente de la Fédération Française de Qi Gong et Disciplines Affinitaires

Pol CHAROY

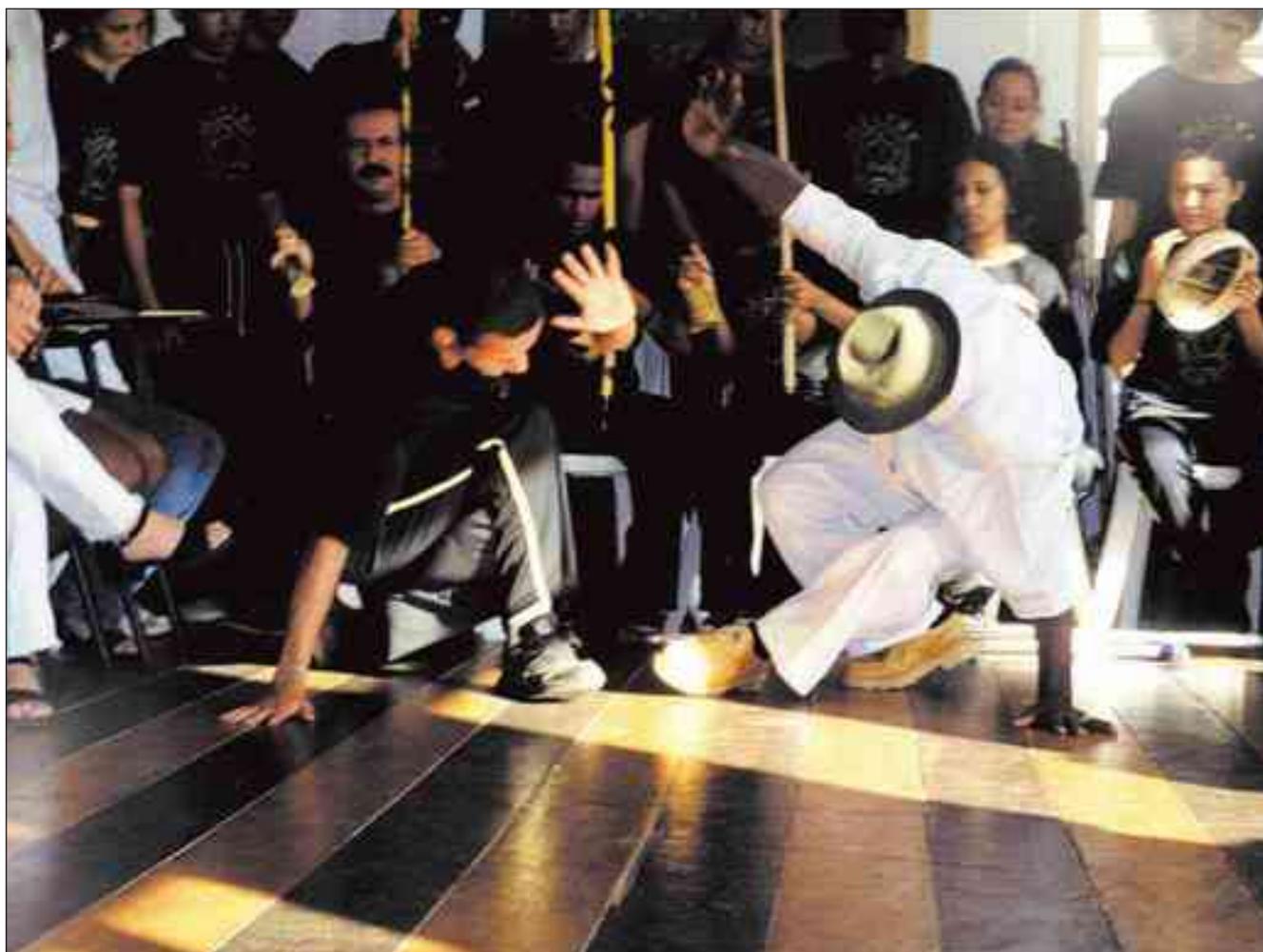
AXÉ BRASIL !

L'énergie de la capoeira



Le Brésil est le pays du carnaval comme le chante Jorge Ben, mais c'est aussi celui de la capoeira. Spectacle envoûtant que l'on découvre en flânant sur les places et le long des plages, attirés par le son du berimbau*. Deux joueurs s'affrontent au sein de la roda*, emportés par l'énergie collective, la musique, et les chants repris en chœur.





Initiation : l'élève rentre dans la Roda avec un maître (Mestre Curio). C'est le début du jeu qui s'ouvre souvent avec l'aù (la roue).

Lutte, danse, art martial ? Qu'est-ce que la capoeira ? Pour Mestre Elias : "La capoeira est multiple, mais par dessus-tout, c'est une culture. Elle est née comme une lutte dans le but de se libérer. Lutte, culture, sport, éducation, danse, c'est une philosophie de vie, une école de la vie".

Le numéro 6 de *Génération Tao* vous a fait découvrir "un ensemble complexe, un univers mystérieux et hypnotisant" né de la révolte des esclaves. Mon voyage au Brésil m'a permis de pénétrer l'essence même de cet art. Laissez-moi vous faire partager un peu de mon expérience.

Queue de raie, croche-pied et bénédiction...

"Le jeu, c'est l'essence de la capoeira, tout le reste n'est qu'entraînement" nous confie Mestre Acordeon. Jouer, c'est dialoguer avec un partenaire où à chaque attaque répondront esquives, contre-attaques, feintes, balayages, déplacements et acrobaties. Les coups et déplacements vont dans toutes les directions, dans un mouvement fluide et continu, le capoeiriste prenant appui sur les mains, les pieds et la tête. Tout part du pas de base, la ginga, garde très mobile, basée sur un triangle imaginaire tracé sur le sol.

Lutte de pernadas*, la capoeira privilégie les coups donnés avec les pieds, mais elle utilise aussi les mains (galopante, dedeira, escala), les coudes, et la tête (cabeçada).



Axè Brasil ! l'énergie de la capoeira



*L'académie de Mestre Bimba à Salvador de Bahia.
Les murs racontent la légende du fameux lutteur de capoeira.*



*Le Berimbau dirige la Roda
(Mestre Elias et son fils Michel).*

A l'origine, la traditionnelle capoeira Angola disposait de moins de dix mouvements de base (ce qui ne la rend pas pour autant inefficace). Mestre Bimba, en créant la Lutte Régionale Bahianaise dans les années trente, introduit une multiplicité de nouveaux coups "détournés" d'autres luttes et arts martiaux. Dans les coups circulaires, citons la meia-lua de compasso qui n'existe que dans la capoeira, exécutée la tête en bas, une jambe décrivant un arc de cercle, et l'armada et la queixada plus aériennes, cette dernière étant typique de la Régionale. La benção (bénédiction), mouvement frontal où l'on détend la jambe pour pousser son adversaire avec la plante du pied est un mouvement traditionnel de la capoeira. Frontal également le pisao ou chapa est donné avec le pied à l'horizontal comme au karaté. Dans ce vocabulaire de base, il faut évoquer la negativa, à la fois esquive et élément de liaison entre les mouvements, et l'aù (la roue). Rasteira (croche-pied), banda, vingativa et tisoura cherchent à déséquilibrer l'adversaire. Les séquences enchaînent

tous ces éléments qui peuvent se combiner à l'infini. Loin de se restreindre à un folklore figé, la vieille lutte bahianaise s'enrichit de nouvelles possibilités qui paraissent sans limites, tout en tentant de conserver toute l'essence du jeu et des fundamentos, c'est à dire toute la connaissance et la tradition de la capoeira. Connaître l'histoire, la musique, la théorie, le jeu.

Axè Brasil !

Comment peut-on prétendre jouer la capoeira sans se rendre au Brésil et se frotter aux racines où l'on écorchera parfois ses convictions d'européen? Après environ trois ans de pratique, j'ai franchi ce pas, ce qui représentait beaucoup pour moi, presque un voyage initiatique avec tout ce qu'il évoque d'espoirs et d'appréhensions.

Pendant longtemps, au Brésil, il n'existait pas d'académie. Avec de la chance, on trouvait un "maître" dans la rue, on le suivait, on l'observait. Mestre Bimba, notre père à tous, ouvre la

première académie à Salvador en 1937, et crée une pédagogie. Sa tradition a trouvé un second souffle dans les années soixante à Rio à travers le travail du groupe Senzala* qui a également conçu un système de grades matérialisés par des cordes de couleur. Lors de mon voyage à Teresopolis, en compagnie d'autres membres du groupe Senzala de Paris, nous avons été reçus comme des membres de la famille et logés dans la maison de notre Mestre Elias, notre séjour coïncidant avec le batizado (baptême) de l'école. Le batizado est un moment émouvant et important dans la vie d'un capoeiriste. C'est à cette occasion que le novice reçoit sa première corde en jouant dans la roda face à un maître qui le fera tomber. Ceux qui sont déjà baptisés prennent éventuellement une nouvelle graduation. Pour cet événement, chacun est mis à contribution et s'active à l'organisation. L'académie, l'appartenance au groupe, maintient la filiation avec le maître, la tradition, les secrets, les histoires liés à ce groupe. L'entraide, c'est aussi cela être capoeiriste.

Mais au fait comment devient-on capoeiriste? Comment passe-t-on les trois niveaux de jeu décrits par Mestre Acordeon?

Au début, perdu dans l'espace, l'apprenti joue dans le noir, puis il atteint un niveau où il joue dans l'eau parce qu'il a une perception plus claire de ses mouvements et de sa personnalité, jusqu'au moment magique où le

Axè Brasil ! l'énergie de la capoeira



capoeiriste joue dans la lumière, niveau où il doit insister sur le contrôle des émotions et la compréhension de la philosophie.

Au Brésil, la pédagogie est presque la même qu'en Europe mais la très grande différence, celle que j'ai ressentie et vécue le plus intensément, c'est l'énergie.

La roda n'est pas
un simple cercle
de personnes,
c'est véritablement
un intense échange
d'énergie, l'axè
sans lequel la roda
n'existerait pas,
et s'éteindrait
d'elle-même.

Le berimbau communique sa puissance aux capoeiristes, aux choeurs, les participants échangent des émotions et transmettent de la force aux joueurs. C'est cette énergie qui est parfois difficile à retrouver en Europe. Si la roda "tourne" bien, l'axè pousse les pratiquants à se dépasser et à faire parfois "a capoeira acontecer" (que la capoeira s'incarne). Ne sentant plus ni fatigue, ni douleur, le capoeiriste tour à tour athlète, lutteur, acrobate, musicien ou chanteur évolue au rythme de la roda qui peut durer plusieurs heures.

Le Mercado Modelo et la capoeira de rue

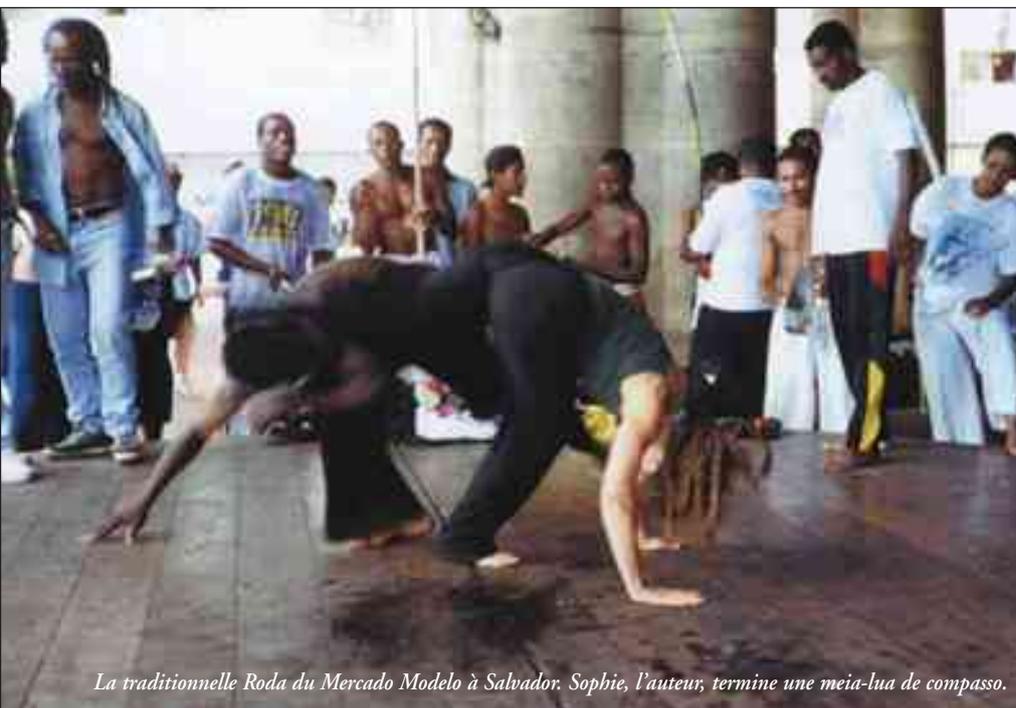
La capoeira c'est aussi la lutte du mandingueiro*, la ruse du malandro*, du mauvais garçon, du porte couteau, le jeu du gamin des rues. Salvador de Bahia regorge d'académies et de noms illustres mais elle maintient sa tradition de rodas de rue. Le savoir se transmet alors



Echange d'émotions et de malice au cours du jeu. Mestre Curio.

de façon informelle comme dans l'ancien temps. Les gamins qui dorment sous des cartons et cirent des chaussures pour quelques centavos* n'ont évidemment pas les moyens de payer une mensualité dans une académie. De plus, en posant pour les touristes, aller jouer dans la rue peut leur rapporter quelques reais* pour déguster une assiette de riz aux haricots. Dans la rue, la roda reste "ouverte", amis et ennemis s'y retrouvent. Bahia palpite au rythme de la capoeira qui reflète l'âme d'un peuple avec ses fantastiques capacités créatives et ses travers les plus humains. "La capoeira c'est la vie" résume Mestre Pastinha. Si l'ambiance générale d'une roda est l'allégresse, on ne peut faire abstraction des sentiments humains comme la volonté de dominer, l'agressivité... le machisme. Si des règles tacites régissent le jeu, de toute façon le malandro est là pour les enfreindre.

"La capoeira,
c'est un étrange mélange
de musique et de mort,
de danse et de lutte,
de beauté et de violence"
(Mestre Pastinha)



La traditionnelle Roda do Mercado Modelo à Salvador. Sophie, l'auteur, termine une meia-lua de compasso.



Axè Brasil ! l'énergie de la capoeira

Le Maître Elias



Mestre Elias en position de base, la ginga.

Portrait d'un maître de Capoeira

Mestre Elias est né à Recife dans le Nordeste brésilien. Enfant il pratique la capoeira dans les rues de sa ville natale. En 1967, il émigre à Rio de Janeiro où il découvre la capoeira jouée dans les académies, totalement différente de celle qu'il a connue : "A l'époque, la capoeira de rue n'avait aucune technique". Après être passé entre les mains de quelques maîtres, il fait connaissance avec

le groupe Sensala. Maître Elias me confie être "tombé amoureux de la Sensala, de la technique, de la didactique, de la philosophie et du travail". Formé par Maître Itamar, Elias reçoit sa corde rouge de maître en 1990 : "A

mon époque pour y arriver, il fallait supporter et souffrir beaucoup. Aujourd'hui le capoeiriste ne souffre pas autant pour obtenir un grade de professeur". Complet dans son apprentissage, Maître Elias est également masseur

professionnel, formé en éducation physique (au Brésil, 5 ans d'études universitaires), et aux techniques de physiothérapie. Il enseigne à Teresopolis depuis 1973, et depuis 1982, dirige l'école de capoeira Sensala de Teresopolis, d'où sont déjà sortis trois professeurs formés.

Au Brésil, le maître est une figure importante pour son groupe, son académie, mais aussi pour sa communauté. Maître Elias travaille en étroite collaboration avec la mairie de Teresopolis (D. Casemirio) qui soutient une action sociale en direction d'enfants et d'adolescents défavorisés. L'appartenance à un groupe de capoeira favorise l'intégration et la socialisation de jeunes à la dérive : " Le secrétariat des sports et loisirs m'aide car le travail de capoeira que je réalise forme des citoyens".

Maître Elias organise sa 3ème rencontre internationale à Teresopolis (Etat de Rio) du 12 au 15 Août.

Rens: <http://www.terenet.com.br/-sensala>
A Paris, contacter l'association capoeira Sensala : Bem-Te-Vi : 01 40 37 44 36 et Sophie : 01 42 55 34 05



Roda d'Angola dans l'académie de Mestre Paulo dos Anjos. Le capoeiriste de gauche bloque un coup de pied de son partenaire.

Composé par Maître Toni Vargas (Groupe Senzala)

Uma vez
Perguntaram a seu Pastinha
O que è a capoeira
E ele, Mestre velho e respeitado
Ficou um tempo calado
Revirando a sua alma
Depois respondeu com calma
Em forma de ladainha

A Capoeira é um jogo
E um brinquedo
E se respeitar o medo
E dosar bem o coragem

E uma luta
E manha de mandingueiro
E o vento no veleiro
Um lamento na Senzala

E um corpo arrepiado
E um berimbau bem tocado
O riso de um menino
E o vôo de um passarinho
Bote de cobra coral

Sentir na boca
Todo o gosto do perigo
E sorrir para o inimigo
e apertar a sua mão

E o grito de Zumbi
Ecoando no Quilombo
E se levantar de um tombo
Antes de chegar ao chão

E o ódio
E a esperança que nasce
Um tapa explodiu na face
foi arder no coração

E Enfim
Aceitar o desafio
Com vontade de lutar
Capoeira um pequenino navio
Solto nas ondas do mar

Une fois
Ils ont demandé à Pastinha
Ce qu'était la Capoeira
Et lui vieux Maître respecté
Resta un instant silencieux
En cherchant dans son âme
Puis répondit avec calme
Sous forme de ladainha*

La Capoeira c'est un jeu
C'est un jouet
C'est respecter la peur
C'est bien doser le courage

C'est une lutte
C'est la ruse du mandingueiro*
C'est le vent dans les voiles
Une lamentation dans la Senzala

C'est un corps qui frémit
C'est un berimbau* qui sonne bien
Le rire d'un enfant
La Capoeira c'est le vol d'un oiseau
La botte du serpent corail

Sentir dans la bouche
Tout le goût du danger
C'est sourire à l'ennemi
Et serrer sa main

C'est le cri de Zumbi*
Résonnant dans le Quilombo*
C'est se relever d'une chute
Avant d'atteindre le sol

C'est la haine
C'est l'espérance qui naît
Une gifle a résonné sur le visage
A été brûler dans le cœur

Enfin
C'est accepter le défi
Avec la volonté de lutter
La Capoeira c'est un tout petit bateau
Dansant sur les vagues de la mer



Petit lexique

Berimbau : arc musical, instrument roi de la capoeira, il dirige le jeu et la roda.

Roda : cercle formé par les capoeiristes et les instruments au sein duquel se pratique le jeu.

Pernada : coup de pied. C'est aussi le nom d'une ancienne lutte bahianaise très proche de la capoeira.

Senzala : plantation où travaillaient et vivaient les esclaves. C'est aussi le nom d'un groupe de Rio de Janeiro, né dans les années soixante de l'union de quelques amis devenus depuis des maîtres respectés.

Malandro : malandrin, mauvais garçon.

Reais et centavos : monnaie brésilienne

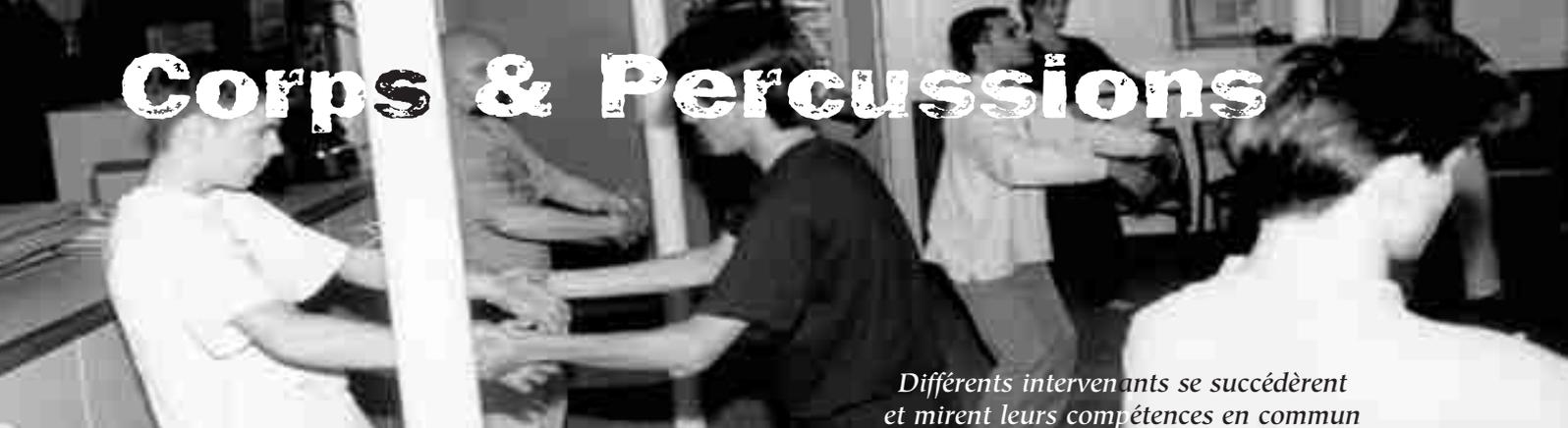
Ladainha : chant d'introduction de la roda interprété par le maître ou le plus gradé pendant lequel on ne joue pas. C'est un moment de recueillement pour les capoeiristes.

Mandingueiro : celui qui a la mandinga. Idée de malice, art de la tromperie, de la ruse, de la perspicacité à laquelle s'ajoute un aspect presque magique.

Zumbi : figure mythique, il est le symbole de la résistance des esclaves à leurs maîtres. Il est à la tête du Quilombo dos Palmares. Il meurt en 1696 à la suite d'une trahison.

Quilombo : agglomérations créées et administrées par les esclaves fugitifs.

Corps & Percussions



Différents intervenants se succédèrent et mirent leurs compétences en commun pour mettre en évidence le lien entre le corps et l'esprit et un dénominateur commun : "le rythme"

Organisés par « l'association de Tai Chi Chuan d'Echirolles » les 22, 23 et 24 mai 1999 ont eu lieu au S.I.M. Jean Wiener à Echirolles dans l'Isère, les rencontres "Corps & Percussions". Leurs buts étaient de : 1) travailler l'ouverture de l'espace corporel, centre de gravité, respiration, énergie, coordination, le geste et la sensation qui doivent accompagner toute démarche d'apprentissage tant dans la pratique martiale que musicale 2) Trouver les liens existants entre arts martiaux, percussions et pratiques énergétiques.



La journée du Samedi a débuté par une succession d'exercices taoïstes et de postures proposés par Paul Woofon, professeur de Qi Gong et Tai Chi Chuan (Tai Ji Quan), élève de maître Chu King Hung, représentant l'école Yang originelle en Europe. L'idée essentielle était la recherche du geste juste sans pour autant faire appel à la force musculaire, mais l'expérience principale résidait dans l'ancrage et le centrage.

Puis Laurent Moga, professeur de batterie et

percussions, donna une explication sur la méthode de percussions Moëller basée essentiellement sur la prise en compte de la dynamique globale du corps dans le jeu musical. Marie-Christine Mathieu, kinésithérapeute, nous montra les conséquences physiologiques des différentes attitudes du corps sur les muscles, sur les tendons et les articulations et sur la respiration.

Le dimanche 23 mai, de nombreux batteurs étaient présents. J'expliquai brièvement mon parcours

initiatique, puis montrai mes différentes pratiques énergétiques : Yoga, Qi Gong, Da Cheng Chuan (I Chuan). Je jouai ensuite un solo de batterie en toute relaxation, puis expliquai de nombreux exercices de coordination, d'indépendance des quatre membres, adaptation de mouvement de Qi Gong cherchant à développer la sensation de fluidité, la conscience du centre vital, le travail de la résistance, la vitesse, la puissance de frappe, le travail du son, le toucher et pour conclure en apothéose ; le Groove (sens du rythme), le sens de la danse, le balancement, le travail d'un métronome intérieur.

Le dimanche après-midi, Gérard Chemama, ancien entraîneur de l'équipe de France féminine de karaté, fit l'unanimité par ses explications et démonstrations sur la fluidité, le lâcher-prise, les étirements pour une bonne souplesse et fit le lien avec la mobilisation des méridiens. Il insista sur l'aisance, la relaxation dans la vigilance.

La journée de lundi fut consacrée à la batterie et la percussion. Nous avons pu apprécier les prestations de Laurent Mo Ça et ses élèves, ainsi que celle de mon confrère François Laizeau, batteur de l'orchestre national de jazz, qui nous expliqua également de nombreuses techniques dont celle de la «main vivante» dite

«la pince» dans le jargon des batteurs. Nous avons enfin donné en semble un concert qui fut filmé par FR3 et retransmis le soir même.

J'aimerais mentionner que cette expérience unique en France (seuls les Américains ont déjà mis le pied à l'étrier) prouve que quand des gens pleins de bonne volonté et de compétences se réunissent, avec un sens aigu de l'organisation, gentillesse, ouverture d'esprit, tout cela synchronisé sous la baguette de Laurent Flechier, directeur du S.I.M. Jean Wiener, les femmes et les hommes de tous horizons peuvent se rencontrer, dialoguer, et partager plein de bonnes choses.

Un pari sur l'être humain dans sa globalité. Alors pour conclure : associations, organisations diverses, conservatoires de musique, municipalités. A vous ! la dynamique est lancée.

Didier d'Agostino

Pour tout renseignement sur Paris Didier d'Agostino professeur de batterie 29 rue Pierre Léon Jacques 94320 Thiais tel : 01 46 82 20 62..
Sur Grenoble : S.I.M Jean Wiener, Direction Laurent Flechier, Laurent Moga professeur percussion batterie 85 cours St André 38800 Pont de Claix tel : 04 76 40 93 46.



PAR NADIA HAMAM

De la fascination visuelle à la réalisation physique

ACROBAT'IAO



Le parcours martial et artistique d'un enfant téméraire

Cyril Quenel-Raffaelli a grandi dans un univers fasciné et «façonné» par les arts martiaux : il commence à imprégner son inconscient dès la petite enfance par la célèbre série pour

enfants «SANKU-KAI», où regorgent acrobaties et postures martiales diverses. A 6 ans, le petit Cyril est initié par son frère Marc au nunchaku, cette arme redoutable développe alors chez lui attention, concentration

et précision du mouvement. A 12 ans, il commence à prendre des cours de Karaté-do en club, puis des stages de Nin Jitsu. Son autre frère Bruno l'initie à ce moment à une discipline de combat plus sportive, le full

contact qu'il commence à pratiquer «avec tout l'acharnement de celui qui veut en découdre avec la vie», une énergie de survie qui imprègne beaucoup tout ce qu'il entreprend.



Acrobat'Tao

Il entre à 14 ans à l'école du cirque Annie Fratellini où il commence le rude et académique apprentissage de l'acrobatie au sol avec son professeur Davis Bodjino. C'est un univers où règne une concurrence cachée entre acrobates. Les jeunes apprentis comme Cyril ont dû subir les railleries et les mises en boîte de la part des aînés, acrobates confirmés à la recherche de marque d'allégeance des "petits" vis-à-vis des "aînés". C'est dans cette ambiance de vexation et de défis que notre moinillon-acrobate prit pour modèle à dépasser, les sauteurs de l'école du cirque d'Annie FRATELLINI, Stéphane Ode, Stéphane Drouart et Marc Batistel. Tout en prenant des cours de danse classique... (essayez de l'imaginer en pointes...) et de mime. Avec Saïd, son compagnon de travail en acrobatie pure, ils s'entraident

mutuellement à progresser. Ils atteignent rapidement un haut niveau. Cyril est alors l'enfant d'une grande famille de mouvement ! Le cirque. Dans ce contexte de classe acrobatique une autre personne allait l'influencer, Pol Charoy qui oeuvrait en pionnier en France pour réaliser le mariage entre acrobatie et Kung Fu Wu Shu en créant entre autre un superbe numéro, le "Pierrot Chinois". Cyril, plus téméraire que les autres, osa défier le code relationnel du lieu pour approcher et rentrer en relation avec Pol. Et c'est par petites touches amicales que se contruisit leur relation jusqu'au jour où bien plus tard Pol fit venir Cyril qui avait développé une fantastique technique de cascade pour auditionner dans le spectacle de Starmania, mais ceci est une autre histoire... avec une tournée mondiale à la clef.

L'enseignement des films de Hong Kong

La particularité de Cyril est de faire partie de cette génération nourrie et inspirée par l'image des mythes contemporains représentés par les héros des jeux vidéos et de cinéma.

Remplaçant les héros de nos contes traditionnels, ces nouveaux modèles archétypaux de comportements collectifs bataillent pour réussir leurs épreuves initiatiques en faisant appel à des techniques secrètes venues d'Asie... C'est dans ce contexte que Cyril reçut par l'intermédiaire de ces films un véritable enseignement en visionnant sans cesse les cascades de ces héros pour ensuite s'essayer encore et encore à reproduire ce qu'il voyait et ce qu'il prenait alors pour la réalité. Dans sa sincérité, le jeune Cyril croyait dur comme fer que tout ce qu'il voyait était vrai, sans trucage.

"Alors si eux pouvaient le faire pourquoi pas moi ?"

Les acteurs-cascadeurs venus d'Asie, de Jackie Chan à Jet Li et jusqu'au réalisateur John Woo étaient à la fois des maîtres et des amis, peut-être parce qu'ils étaient comme des icônes : irréels et intouchables. Pas de leçon, pas de réprimande, pas de conflit d'ego ; uniquement des figures mythiques, et c'est l'énergie de ce mythe qui a inspiré Cyril, pour lui donner la force, la constance et parfois la rage de recommencer dix, vingt, trente fois la même chute, pour finalement finir par décou





vrir et maîtriser la technique et être capable ensuite de reproduire d'une manière professionnelle et en toutes circonstances une cascade demandée. Il s'amuse aussi à faire des petits montages vidéo de scènes d'actions influencées par les films de Jackie Chan. A force de chercher comment donner la même impression, la même vitesse et la même spontanéité que celle de son héros (précisons ici que les scènes d'action des films de ces héros étaient la plupart du temps accélérées... Ce que Cyril ne savait pas encore), le tout sans jamais aucune protection, cela va sans dire.

La cascade

Il aime l'acrobatie mais se rend vite compte qu'il ne peut pas l'appliquer telle quelle à la cascade. Ce qu'il aime par-dessus tout, c'est s'adapter à toutes les circonstances, tous les terrains, tous les décors. C'est là que commence sa recherche : comment donner un effet impressionnant de réalité dans les sauts et les chutes, aussi bien en l'air qu'à l'atterrissage, sans se faire mal.

Il va progressivement développer de réelles techniques corporelles et psychologiques et affiner les effets d'optique qu'il travaille.

A force donc de chercher comment donner la même impression, la même vitesse et la même spontanéité que les cascades des films d'action, il commence à créer sa propre technique de cascade acrobatique avec 2 larrons qu'il forme consciencieusement ; dès qu'ils ont un moment de liberté, ils se retrouvent sur l'herbe ou les friches, à sauter dans tous les sens. Pour Cyril, c'est une nouvelle filiation, cette fois en aval :



De l'entraînement avec les copains à la photo artistique

"Sans David et Fred, je n'aurais jamais atteint le niveau que j'ai aujourd'hui en cascade". En effet, le fait de décortiquer ce qu'il faisait instinctivement pour le rendre accessible à ses compagnons de cascade lui a permis d'approfondir, de préciser et de cristalliser sa compétence. Il est temps de partir travailler pour le cirque en tant qu'acrobate et clown. Les qualités alors développées l'amènent naturellement au théâtre puis au cinéma et à la télévision. Il travaille plus intensément que jamais le Kung-fu Wu-shu. Au départ, Cyril considère les arts martiaux comme un travail de poings, de jambes et de postures réunis dans une maîtrise du corps physique. Ensuite, il travaille sa technique de cascade qui ne peut être réalisée que si l'on est acrobate de haut niveau : «Une vrille sur place, la tête à l'envers, ne peut être réalisée sans notions poussées d'acrobatie» illustre-t-il. Il réussit dans un premier temps à marier l'acrobatie et la

cascade et pensait en deuxième temps pratiquer les arts martiaux. Il réalise en fait très vite qu'il lui faut fusionner tout cela pour atteindre l'effet impressionnant qu'il recherche dans ses cascades, et c'est avec application qu'il s'attèle à cette tâche. Mais c'est seulement quelques années plus tard qu'il réalise que les Chinois avaient une discipline qui fusionnait les trois : la technique de combat combiné (pratiquée à deux ou trois). C'est à ce moment qu'il découvre alors que la base de la technique qu'il a mise au point en autodidacte depuis des années s'apparente curieusement à la fameuse «technique (ancestrale) de la culbute». Tournages et doublages des grands du cinéma d'action se succèdent ; «Le Doberman», «Double Team», «Astérix contre César», «L'homme au masque de fer», «Ronin» entre-autres pour les films.



Acrobat'Tao



jours. Quand il se place, il se sert beaucoup de la respiration pour se réguler.

Puis, à un moment précis où il se sent bien :

“Je sais que c’est là ou jamais” affirme-t-il ; alors, il laisse son souffle guider l’intention et part fluide, détendu, en connaissant parfaitement le rythme de la cascade, le moment juste où il y a des contractions de protection à émettre.

- L’autre état est à l’opposé du premier : il a pour base une mobilisation active de l’énergie : «la peur me titille un peu» ; Cyril adopte alors une respiration saccadée dans le haut de la poitrine et un pas sautillant façon «boxe» afin de trouver le moment juste pour partir, mais cette fois, la sensation de risque décuple sa vigilance, qui lui ouvre alors le chemin. Il faut cependant parer à cet état en programmant de façon irréversible les étapes de la cascade, sinon le danger encouru peut être grave.

D’expérience, il a repéré 3 niveaux de peurs différents : s’il a trop peur, il ne saute pas car il est trop crispé et ses repères sont faussés. L’absence de peur est par contre synonyme pour lui de «kamikaze» : elle efface la conscience des limites et donc peut faire très mal. Il ne saute pas non plus dans cet état-là. La meilleure condition pour lui se trouve à égale distance entre ces deux états : c’est le juste milieu entre feeling et technique.

Il arrive maintenant à choisir son état de départ suivant la cascade qu’il a envie de réaliser ; en effet, selon cet état, une même cascade réalisée suivant les mêmes étapes va être radicalement différente dans l’effet produit.

Ce «gag ambulant» (il est né un premier avril) est également très demandé dans les émissions «grand public» des télévisions européennes avec des sketches aussi toniques que ceux qu’il nous a offerts dans “Osons” en France. Dans la lignée de cette percée irrésistible, signalons que Cyril Raffaelli a été vainqueur de la Coupe du Monde de Kung-Fu (technique combat-combiné) en Argentine en 97, et récemment Champion de France de Boxe Chinoise (combat) à Créteil.

Aujourd’hui, tout en assurant ses émissions à travers toute l’Europe et une sérieuse proportion des doublages en cascades dans le cinéma, il se consacre désormais à la réalisation de son premier vrai court-métrage, non plus avec des caméscopes de fortune mais enfin avec un matériel professionnel à sa mesure.

Peur et “bon feeling”

L’orientation très «physique» de la carrière de Cyril lui a permis de développer une force d’intention d’une intensité rare, puisqu’il travaille le corps, le souffle et l’esprit dans sa globalité ; il explique d’ailleurs qu’il n’a pas le choix, car toute faiblesse ou doute quelconque pendant une acrobatie ou une cascade peut être fatale.

Il est tout à fait intéressant de connaître la préparation de Cyril avant une cascade : Il précise qu’il y a deux états de départ possibles :

- Le premier est ce qu’il appelle être dans le «bon feeling» : il peut se détendre, se concentrer calmement, et lorsqu’il est suffisamment posé, il visualise chaque étape de la cascade qu’il a répétée pendant parfois plusieurs



Cyril en spectacle pour Starmania

La recherche du mouvement juste

Le travail régulier est évidemment primordial tant pour les répétitions des enchaînements que pour forger un corps capable d'assumer la force nécessaire à ces «exploits». Ainsi, pour la technique corporelle, Cyril croit qu'on ne peut pas commencer très tard car il faut avoir développé certains muscles à une période précise de la formation du corps. "Sculpter le corps" a été une étape essentielle chez cet athlète de haut niveau qui affirme trouver son compte dans le kung-fu quant à l'amour de la perfection dans l'image et dans le mouvement. De plus, contrairement à l'acrobatie, cette discipline permet de mieux se placer et se mouvoir au quotidien. «La recherche du mouvement juste», sens originel du kung-fu, Cyril la met en oeuvre dans la cascade; il cultive l'équilibre unique entre intention, vitesse, lâcher-prise, force physique globale ou impulsions ponctuelles données au rythme des enchaînements.

Il réalise dans la vitesse et le rapport direct et chaotique à la matière, à la terre (avec laquelle il se "marie", il ne fait plus qu'un lors des impacts lorsqu'il est juste) ce que le pratiquant de Tai Ji Quan travaille dans les mouvements lents et conscient du corps et de ses énergies (souffle, poids, circulation des fluides) ainsi que dans la réalisation parfaite des taolus des styles externes du Kung Fu Wu Shu, dans l'accomplissement précis du tir à l'arc zen, ou dans la réalisation d'une calligraphie pour ne citer que quelques exemples. Il introduit conscience, humour et jeu dans la dimension brutale de la matière. Après une cascade réussie, il se sent dans un état de bien-être profond: "C'est comme une drogue que mon corps secrète", dit-il. "Je me sens à la fois très grand et très petit". C'est le moyen que Cyril a trouvé pour se sentir exister «extrêmement», pour célébrer la Vie à SA façon: GRANDIOSE.

N.H



Cyril avec son trophée pour sa victoire en coupe du monde

Choisissez votre chemin vers le TAO

Complétez votre collection

Offre spéciale "TAO intégral"
 les 10 n° (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11)
 + frais de port compris = 300 F
 au lieu de 375 F

- N°1 : Février/mars 1997 (25 F)** Les origines du Qi Gong - Wushu, l'art du combat chinois - Classification arts internes / externes - Le Tai Ji dans les arts internes - Portrait : Dr Jian Liujun
- N°2 : Avril/mai 1997 (30 F) épuisé !**
- N°3 : Juin/juillet 1997 (30 F)**
 - La conscience du féminin - Les principes de la pratique du Qi Gong - Massage - Confucius - Le temps du changement - Yi Jing : une autre vision du temps - Tai Ji Quan : le secret des mots
- 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 - Tai Ji Quan: la phrase-guide (suite n°3) - Kung Fu wushu : Les techniques de jambes
- N°5 : Janvier/février 1998 (35 F)**
 - Qi Gong : Maître Shen Xin Yan - Shaolin sur Internet - Le massage du ventre - Le Tai Ji de l'éventail- Artao : Le Tao de la voix - Mantak Chia ou la vision nouvelle... -S.V.M. : Salutation à la lune - Médecine chinoise : une tradition vivante
- N°6 : Mars/avril 1998 (35 F)**
 - Castaneda sur Internet - Qu'est-ce que l'acupuncture ? - 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 : Mme Liu Ya fei - Le massage des mains - La cosmogonie taoïste - Le théâtre énergétique - Bouddha, le rebelle éveillé - Aux sources du Yi Quan - Zen et art martial
- N°8 : 21 sept. - 21 nov. 1998 (35 F)**
 - Dossier spécial "le Tao métissé" : "Juan Li, et "Les Guerriers danseurs du Tao" - L'Opéra de Pékin - Méditation Chan avec M. Nan-Hui Chin - Aïkido : Do ou Tao ? - Mantak Chia : Le Qi Gong de la sagesse - Le Tai Ji de l'écologie - SVM : "Les 5 ponts de fer".
- N°9 : 10 déc. 1998 - 10 fév. 1999 (35 F)**
 -Dossier spécial : 5 Femmes du TAO - Acupuncture & psychologie - Massages d'hiver - La trame du TAO - Wing Chun & Wing Tsun -Le Qi Gong du sourire intérieur
- N°10 : 15 février / 15 avril 1999 (35 F)**
 - Dossier spécial : le TAO social - Le TAO de l'engagement social - le Dan Tian - Arts martiaux, voie royale de la thérapie - Le massage par percussions - Science philo : Qi et énergie - Le souffle des 5 orientes - Les DAN dans le Wushu -
- N°11 : mai-juin 1999 (35 FF)**
 - Dossier spécial : le Tao de la transmission - La lignée Tung - Professeur Cheng Man Ch'ing - Le Qi Gong thérapeutique - Calligraphie, miroir de la société chinoise - Histoire des Tao Lu - Passer ses DAN en Chine.



Complétez votre collection des anciens numéros

- 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
- le n° 9 au prix de 35 F
- le n° 10 au prix de 35 F
- le n° 11 au prix de 35 F

Frais de port pour :

1 n° = 12 F
 2 n° = 18 F
 3 n° = 25 F
 4 n° = 32 F
 5 & 6 n° = 40 F
 7 n° et + = 50 F



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.

Soutenez la mutation ...
Abonnez-vous
au changement !

Génération TAO
 Votre magazine
 Culturel d'Art
 Énergétique

DOSSIER TAO D'AILLEURS

BATON MEDIEVAL

CAPOEIRA

KARORIPPAYAT

ZAZEN

KALI-ESKRIMO

LE TAO DE L'AMOUR

N°12 d'Été
 Juillet / Août
 Septembre
 1999

<http://www.generation-tao.com>

Revue 11,00 F - Belgique 100 F - Canada 18,00 \$ - USA 6,95 £

- JE M'ABONNE POUR 6 N° POUR UN MONTANT DE **180 F** (27,44 Euros) AU LIEU DE 210 F
- OU DE **320 F** (48,78 Euros) AU LIEU DE 420 F POUR 12 NUMEROS (à partir du n°13).

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.

STAGE D'ETE 1999



QIQUONG ET MASSAGE THAÏLANDAIS TRADITIONNEL

Stages animés par Philippe Masuyer (Ostéopathe, spécialiste en médecine chinoise et bioénergétique Taoïste) et Pascal Huart (spécialiste en Shiatsu, Massage Thaïlandais Traditionnel, Réflexologie et Yogathérapie).

CHATEAU DE CLAIRVANS
39380 CHAMBLAY du 09 août au 13 août

Renseignements et inscriptions : 04 42 26 48 16

Kun Lun Chan Tao

Enseignement philosophique et spirituel taoïste,
à l'esprit chamanique, des maîtres Kun Lun
diffusé par Patrice-Raphael DUMONS

- **Neqin** : disciplines énergétiques de l'ancienne tradition pour le développement de la conscience corporelle et spirituelle.
- Soins et massages sacrés taoïstes.
- Méditations traditionnelles et chamaniques.
- Philosophie de vie...

Séminaires permanents à l'Ermitage taoïste des Sources
Documentation et renseignements : 04 69 23 52 63
Cabinet de soins Paris / Châteaufort R.F. : 01 43 34 73 05

TAO et EXPRESSION ARTISTIQUE

Stage d'été en Ardèche du 1 au 10 Août

Combinaison d'exercices internes Taoïstes
et d'ateliers artistiques.

Enracinements et Mouvements Spontanés,
Créativité, Modelage, Peinture, Ecriture
Par Marc Fréjacques et Cathy Partouche

Tel : 01 46 27 89 33

Yi Quan (i chuan)

Avec Me Jean-Luc Lesueur

- Professeur diplômé
de Me Li Jianyu et de Me Sawai
- Professeur diplômé
de la FTCCG pour le i chuan

Brevet de professeur d'art martial interne
Cours sur Paris et région parisienne (92-78),
possibilité de stages en province.

Association Nationale de
Yi Quan Tai Ki Ken et
disciplines assimilées

25 rue des Cailles 28260 La Chaussée D'Ivry .
Tel/fax 02 37 64 57 66

Découvrir, Construire, Transmettre

*Formation de base en énergétique acupuncturale d'après
SU WEN LIN TCHOU (27 week-ends sur 3 ans)

*Agir préventivement sur les déséquilibres énergétiques
grâce à la théorie des KAN TCHÉ

(formation très poussée réservée aux personnes titulaires
d'un certificat d'école d'acupuncture)
(5 week-ends sur 1 an)

*Conférences à thèmes : (astronomie chinoise, entité viscérale,
lumière et énergie, philosophie...etc)

De tous niveaux en fonction de la demande des auditeurs
Formation sur 4 ans

IMHOTEP 72, bld Jean Jaurès 94260 Fresnes
Tél. 01 46 68 03 17

TAI CHI CHUAN

Association Vital'Impact
Rentrée septembre 99

Cours matin, midi, soir

Lieu des cours:

VAGABONDANSE

38, rue de la Folie De Méricourt 75011 Paris
(M° Ambroise-Oberkampf)

TEKKI CLUB 2

70, rue de Montreuil 94300 Vincennes (RER)

Tél : 01 49 88 71 72

Maître SUN Fa

Kung Fu Wushu,
Tai Ji Quan, Bagua
& Qi Gong

11-12 sept. en Suisse
Cours et stages sur Paris
et Lyon rentrée 99

Maître de conférence à l'Uni-
versité de sport de Shanghai

7e DAN
Académie Tian Long
Tél : 04 72 07 63 82
ou 01 47 08 45 85



3615 SHIATSU

(1,09 Francs la minute)

Vous recherchez un enseignement structuré :

- Shiatsu familial : 100 h
- Shiatsu découverte : 250 h
- Shiatsu liberté : 1000 h

Ces cours peuvent être pris en WEEK-ENDS est/ou en semaine,
en journées, en soirées.

Nouvelles formules : une formation rapide, intensive, facile, par modules

- Shiatsu de la personne âgée
- Shiatsu de la femme enceinte et shiatsu du bébé
- Shiatsu relaxation adaptée
aux hommes d'affaires etc...

ECOLE DE SHIATSU

R.C Paris A671 035 277 000 19 41

Rue de Paradis 75010 Paris

Tél : 01 45 23 48 88 / Fax : 01 42 46 83 12



LA VOIE DU TAO
Taijiquan style Yang

Fontenay-aux-Roses, Gymnase de la Roue
8, rue des hautes sorrières 92260 Fontenay/Roses
samedi : 10h00-12h00

Villejuif, Hôpital Paul Brousse
12, avenue P.V.Couturier 94800 Villejuif
lundi : 12h30-13h30
mercredi : 12h30-13h30
- : 17h00-18h30
vendredi : 16h00-17h00
A.T.F.A.R. : Lavail J.L. 01 45 59 31 92 / 01 43 50 18 84



FENG SHUI
médecine énergétique chinoise de l'habitat

- **STAGES ÉTÉ** : 18-22 août 99 à Nantes
8-11 juillet 99 à la Martinique
Grâce au Feng Shui, transformez votre habitation en un lieu d'harmonie et de prospérité...
- **FORMATIONS** : Nantes - Lyon (5 W.E.)
Programme sur demande
- **EXPERTISES** : maisons, appartements, commerces, cabinets... sur RDV

Doc. gratuite : Mr Pagé 3, rue S. Foucault
44000 NANTES Tél/Fax : 02.40.89.50.70

Le **FA - TAO**
l'autre **YI-KING**

2 Séminaires de 5 jours
10-15 et 24-29 Août (10 pers.)

Par **W. ARNAUD**
Métaphysicien

Ecrire uniquement :
« Le Val » 31290 Villefranche-de-Lauragais

Association La Main d'Or

Représente pour la Normandie l'Institut Quiméto

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



**INSTITUT TRADITIONNEL
d'ENSEIGNEMENT
du QI GONG**

Stages et formations
QI GONG - TAIJIQUAN - BA GUA ZHANG

1- **PROFESSORAT de QI GONG**
(retrécé octobre 99)
Formation professionnelle diplômée
sur 2 ou 3 ans en WE à PARIS + stage d'été
Théorie et pratique MTC - QI GONG - TUI NA

2- **Formation en TAIJIQUAN**
style Chen™ et épée.
1-Forme CHEN des 24 mouvements de PEKIN
du 30/08 au 03/09
Stage résidentiel en forêt d'Ardennes (Dépt 08)

2-Forme du TAIJI d'épée en 32 mouvements
de CHINE POPULAIRE.
à PARIS (vacances de la Toussaint).
(Attestation en fin de module)

**DOCUMENTATION COMPLETE
SUR SIMPLE DEMANDE**
L.T.E.Q.G - BP 3 - 08500 LES MAZURES
Tél/fax : 03.24.40.30.52



60 K7 vidéo
2 Livres
Tournées de Stages

**TAIJIQUAN
QIGONG DO-IN
BAGUAZHANG
SHIATSU**

Maître SABY 35 rue Claire Fontaine
44830 BRAINS 02 40 65 55 01

PUBLICITE



RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES
Prix de Vente : 35 F / Bimestriel Tirage : 40 000 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°13 octobre 1999)

Contact : Editions du TAO 3, rue Vulpian 75013 Paris
Tél : 01 45 35 24 64 Fax : 01 45 35 24 66
mobile Pol CHAROY : 06 60 29 10 00
Adresse : <http://www.new-generation-tao.com>
e-mail : newtao@club-internet.fr

INSTITUT DU QUIMETAO



Une école culturelle...

dont le but est de promouvoir les arts millénaires chinois



Dirigé par
le Docteur JIAN

Enseignement
authentique
et efficace.

- sous forme de stages
- formation professionnelle
- cours hebdomadaires



*Qi Gong
Tai Ji Quan
style Chen*

*Da Cheng Quan
Massage Chinois*



Nouvelle collection

pour faire connaître
la culture chinoise

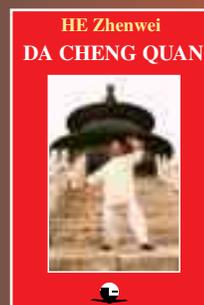
en Occident, notamment sur :

La Médecine Traditionnelle Chinoise

Le Qi Gong et les Arts Martiaux

La culture et les coutumes de la Chine

La musique thérapeutique



INSTITUT DU QUIMETAO

Renseignement. 57, avenue du Maine 75014 Paris

Tél.: 01 43 20 70 66 Fax: 01 43 20 56 21